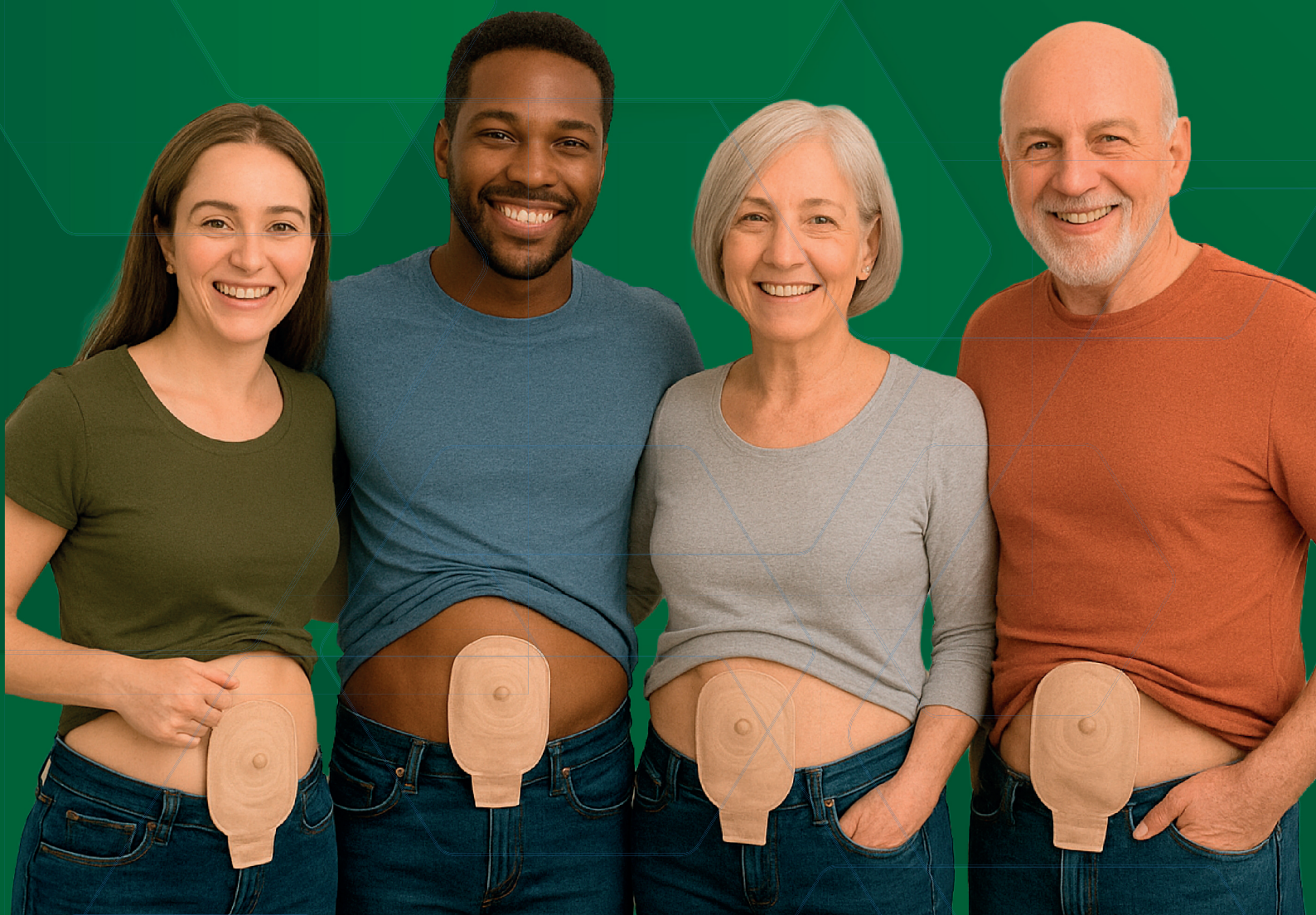


Entendendo a Vida com Estomias: Direitos, Desafios e Oportunidades



DEFENSORIA PÚBLICA
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

APRESENTAÇÃO

No dia **16 de novembro** é celebrado o **Dia Nacional dos Ostomizados**, instituído pela **Lei nº 11.506/2007**, com o objetivo de divulgar informações que contribuam para combater o preconceito e a desinformação relacionados às estomias (ou ostomias). Em razão da data, a campanha “**Novembro Verde**” representa o mês de conscientização sobre a ostomia.

E no intuito de colaborar na divulgação dessa importante pauta, esta cartilha foi pensada pela Defensoria Pública para oferecer dicas e informações claras e objetivas sobre os desafios enfrentados pelas pessoas estomizadas. Recente marco legal foi a sanção pelo Governador da Lei Estadual n. 16.377/2025, que institui no Rio Grande do Sul o **Dia Estadual dos Estomizados**, a ser comemorado anualmente em 10 de outubro.



*Símbolo Nacional de Pessoa Ostomizada,
conforme Lei Federal nº 13.031/2014*

O QUE É UMA ESTOMIA?

A estomia se forma quando se realiza um procedimento cirúrgico para a abertura de um orifício (estoma) para o meio externo, na parede abdominal ou em um segmento do aparelho respiratório, quando o trajeto natural não pode ser utilizado. Trata-se de uma comunicação entre um órgão interno e o meio externo.

A função da estomia varia de acordo com o local exposto, podendo ser para eliminação de fezes e urina (p. ex., ileostomia, colostomia e urostomia), respiração (traqueostomia) ou alimentação (gastrostomia e jejunostomia).

De acordo com o Ministério da Saúde, estima-se que existam mais de 400 mil pessoas estomizadas no Brasil, sendo as estomias de eliminação as mais comuns, especialmente as intestinais.

ESTOMIA OU OSTOMIA, QUAL É O CERTO?

Os dois termos são utilizados. Estoma vem do grego “stoma” e significa “boca” ou “abertura”. Ostomia também vem do grego e combina “stoma” com o sufixo “osto”, que remete à ideia de “boca” ou “abertura”.

Dessa forma, os termos estomizado e ostomizado se referem à pessoa que passou pelo procedimento de estomia/ostomia. Porém, o Ministério da Saúde recomenda o uso da palavra estomia.

Quais são as principais causas da estomia?

- Má formação congênita (desde o nascimento);
- Tumores;
- Doenças inflamatórias;
- Traumas;
- Obstruções;
- Disfunções neurológicas, além de outras condições.

A estomia pode ser temporária ou definitiva, dependendo da causa.

Temporária – usada por um período até a recuperação do órgão. Nesse caso, a pessoa passará por uma nova cirurgia para fechar o estoma (chamada de reversão). O prazo de permanência com o estoma temporário varia, em média, de 03 a 12 meses.

Definitiva – quando não é possível restaurar o funcionamento normal do órgão. Nesse caso, a pessoa conviverá com ela durante o restante de sua vida, sem possibilidade de reversão.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS TIPOS DE ESTOMAS?

Colostomia – o estoma é feito no intestino grosso (cólon), para eliminação de fezes, as quais costumam ser de pastosas a sólidas.

Ileostomia – o estoma é feito no intestino delgado (íleo), para eliminação de fezes, que são mais líquidas e semi-pastosas.

Nefrostomia – o estoma é feito no rim, para eliminação de urina.

Cistostomia – o estoma é feito na bexiga, para eliminação de urina.

Gastrostomia e Jejunostomia – o estoma é usado para alimentação, em casos onde não é possível se alimentar pela via oral.

Traqueostomia – o estoma é feito na traqueia, para auxiliar na respiração.

QUAIS SÃO OS CUIDADOS ESSENCIAIS COM O ESTOMA?

O autocuidado e o empoderamento das pessoas são a chave para uma vida tranquila e segura com estomia. Para isso, é fundamental que a pessoa estomizada receba orientação e acompanhamento periódico de um profissional especializado, como o enfermeiro estomaterapeuta, bem como de outros profissionais de saúde com conhecimento técnico.

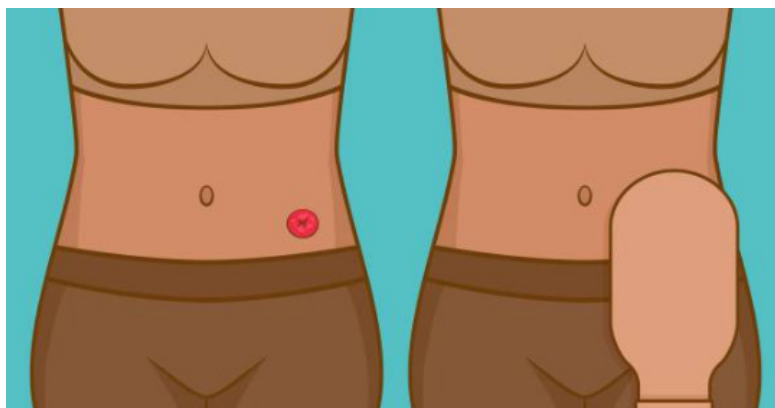
O enfermeiro estomaterapeuta é aquele especializado no cuidado de pacientes com estomias, feridas agudas e crônicas, incontinências e no uso de dispositivos como cateteres e drenos.

Nos primeiros dias após a cirurgia, o estoma pode estar inchado, mas ele diminuirá de tamanho com o tempo, após algumas semanas.

Em muitas estomias, há a necessidade de utilização de dispositivos que permitam manter a abertura do estoma; em outras, dispositivos que auxiliam na coleta de resíduos gerados pelo organismo.

Como o estoma não tem músculos para controlar a eliminação (defecação ou micção), você precisará usar uma bolsa de estomia (equipamento coletor) para coletar as fezes e/ou urina de forma segura e conveniente.

Os dispositivos modernos são praticamente imperceptíveis sob as roupas, e a maioria das bolsas é segura e discreta.



Seguem abaixo alguns cuidados gerais:

OBSERVAÇÃO DO ESTOMA E DA PELE

- O estoma deve ter uma coloração vermelho-vivo e estar sempre úmido, pois ele é uma membrana mucosa, semelhante à parte interna de sua boca;
- A pele ao redor deve estar lisa, sem vermelhidão ou feridas; não há sensação de dor no estoma, tocar nele não é doloroso;
- Qualquer alteração na pele, presença de secreção, sangramento excessivo ou ausência de fezes/urina por um tempo prolongado (três dias ou mais) deve ser comunicada imediatamente ao estomaterapeuta ou outro profissional de saúde que o acompanhe, para avaliação.

HIGIENE

- Lave a pele ao redor do estoma com água e sabão, usando a espuma;
- Não esfregue com força, nem use esponjas, para evitar sangramentos;
- Seque a área com delicadeza, dando leves batidinhas com uma toalha macia ou gaze; a pele ao redor deve estar bem seca para que a placa tenha melhor aderência;
- Jamais use produtos como álcool, colônias, pomadas ou cremes na área do estoma, pois podem irritar a pele e impedir a aderência da bolsa coletora;
- Aparar os pelos ao redor do estoma com uma tesoura, evitando raspar com lâmina pelo risco de causar inflamação na raiz do pelo.

TROCA DA BOLSA COLETORA

- O esvaziamento da bolsa deve ser feito quando necessário, antes que ela fique muito cheia e pesada e se descole da pele;
- A troca da placa e da bolsa de ostomia geralmente é feita a cada 3 a 5 dias, dependendo do tipo de estoma e das características da pele. Deve ser feita preferencialmente na hora do banho por ser mais fácil para descolar o adesivo. Trocas muito frequentes podem danificar a pele;
- É importante que o recorte da placa se ajuste perfeitamente ao tamanho e formato do estoma para evitar vazamentos e irritações;
- Realizar a troca da bolsa em frente a um espelho facilita o posicionamento da bolsa;
- Guarde as bolsas coletoras de reserva em lugar arejado, limpo, seco e fora do alcance da luz solar, sem dobrá-las.

ALIMENTAÇÃO

- Não é necessário seguir uma dieta especial, mas sim observar como seu organismo reage. Cada pessoa responde de forma diferente aos alimentos, sendo importante ser orientada, de forma individual, pela equipe de saúde e de nutrição;
- Mastigue bem os alimentos e prefira refeições leves e fracionadas, em horários regulares;
- Evite alimentos e bebidas que lhe causam desconforto, odores ou gases indesejados;

- Mantenha-se bem hidratado, bebendo bastante líquido;
- Ao experimentar um alimento novo, tente um de cada vez, em pequena quantidade. Observe a reação do seu organismo. Se não tolerar bem, espere alguns dias e tente novamente.

VIDA SOCIAL E PROFISSIONAL

- A estomia não impede atividades sociais, profissionais, esportivas ou sexuais. Para a sua realização de forma segura, sempre peça orientação profissional;
- Você provavelmente se sentirá muito cansado na volta à rotina; comece devagar e tenha paciência consigo mesmo. Defina pequenas metas, como sair por algumas horas ou visitar um parente que já saiba da sua condição;
- Os empregadores devem garantir condições adequadas para o desempenho laboral, inclusive com pausas para troca das bolsas de higiene;
- As escolas devem oferecer ambiente acessível e apoio pedagógico quando necessário;
- Existem roupas adaptadas que oferecem mais conforto; os equipamentos atuais são discretos e seguros.

Posso tomar banho na praia ou piscina tendo uma ostomia?

Sim, tendo-se os devidos cuidados com a placa e a bolsa coletora, é possível se divertir na água. É normal sentir insegurança no começo.

SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

- Passar por uma estomia não é apenas um desafio físico, mas também mental. É natural sentir confusão, frustração ou até mesmo uma sensação de perda de identidade;
- Lembre-se: você ainda é a mesma pessoa. Apenas suas circunstâncias físicas mudaram. Continue fazendo as coisas de que você gostava antes da cirurgia para se lembrar das experiências positivas que você ainda pode desfrutar;
- É natural sentir insegurança no início. O apoio de um profissional especializado e o suporte psicológico ajudam muito, assim como a participação em grupos de estomizados, para compartilhamento de experiências e desafios pessoais;
- O diálogo com familiares e amigos facilita a adaptação. Eles são sua rede de apoio e provavelmente estão procurando maneiras de ajudá-lo.

DICAS PRÁTICAS DO DIA A DIA

- Tenha sempre um kit de emergência com bolsas extras, toalha, sabonete, lenços e saco para descarte;
- Esvazie a bolsa antes de sair de casa;
- Use roupas confortáveis, que não comprimam a estomia;
- Se for dirigir, utilize um travesseiro pequeno sob o cinto de segurança para não machucar o estoma;
- Planeje viagens levando a quantidade suficiente de insumos.

DIREITOS DA PESSOA ESTOMIZADA

Os Decretos Federais nº 5.296/2004 e 3.298/1999 consideram a ostomia como um critério para o reconhecimento de deficiência física, equiparando, assim, as pessoas estomizadas como pessoas com deficiência, garantindo-lhes diversos direitos.

FORNECIMENTO DE BOLSAS E ACESSÓRIOS

O Sistema Único de Saúde (SUS) e os planos de saúde têm a obrigação de fornecer as bolsas coletoras e outros acessórios de forma gratuita. Os Serviços de Atenção à Saúde das Pessoas Ostomizadas (SASPO) são responsáveis por essa distribuição.

A Portaria MS nº 400/2009 é o ato normativo que estabelece as diretrizes nacionais para a atenção à saúde das pessoas ostomizadas no âmbito do SUS, a serem observadas em todas as unidades federadas (Estados, DF e Municípios).

Já a Lei nº 12.738/2012 obriga os planos privados de assistência à saúde a fornecerem bolsas de colostomia, ileostomia e urostomia, sonda vesical de demora e coletor de urina com conector, para uso hospitalar, ambulatorial ou domiciliar, vedada a limitação de prazo, valor máximo e quantidade.

Inicialmente regulamentada pela Resolução Normativa nº 325/2013 da ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar), está atualmente disciplinada pela Resolução Normativa nº 465/2021 da ANS.

BENEFÍCIOS SOCIAIS E PREVIDENCIÁRIOS

Direito a benefícios como o auxílio-doença e, em alguns casos, a aposentadoria por invalidez, mediante perícia no INSS, ou ainda Benefício de Prestação Continuada (BPC/LOAS).

PASSE LIVRE

Acesso ao transporte público gratuito (municipal, intermunicipal e, em alguns casos, interestadual), com isenção ou desconto, dependendo da legislação local.

CONCURSOS PÚBLICOS E REDUÇÃO DE JORNADA DE TRABALHO

Pela equiparação à condição de pessoa com deficiência (especialmente nos casos de ostomias irreversíveis), torna-se possível, a depender do previsto em cada edital, a inscrição em vagas reservadas nos concursos públicos, bem como a concessão de horário especial ao servidor com deficiência, quando comprovada a necessidade.

ATENDIMENTO PRIORITÁRIO

Direito a atendimento prioritário em órgãos públicos, instituições financeiras e empresas prestadoras de serviços públicos. Nesse contexto, a fim de facilitar a sua identificação como pessoa com deficiência, as pessoas ostomizadas podem fazer uso do cordão de fita com desenhos de girassóis, que é o símbolo nacional de identificação de pessoas com deficiências ocultas, oficializado pela **Lei Federal n. 14.624/2023**. O uso do símbolo é opcional, e sua ausência não prejudica o exercício dos direitos e garantias previstos na legislação.

O **Projeto de Lei nº 2621/2023**, já aprovado pela Câmara dos Deputados e pelo Senado Federal, aguarda sanção presidencial, e torna obrigatória a distribuição, pelo SUS, do cordão com desenhos de girassóis.

Na busca por conscientização e compreensão das realidades enfrentadas por pessoas com ostomias, o cordão de girassol se torna um símbolo discreto e útil.



ISENÇÃO DE IMPOSTOS

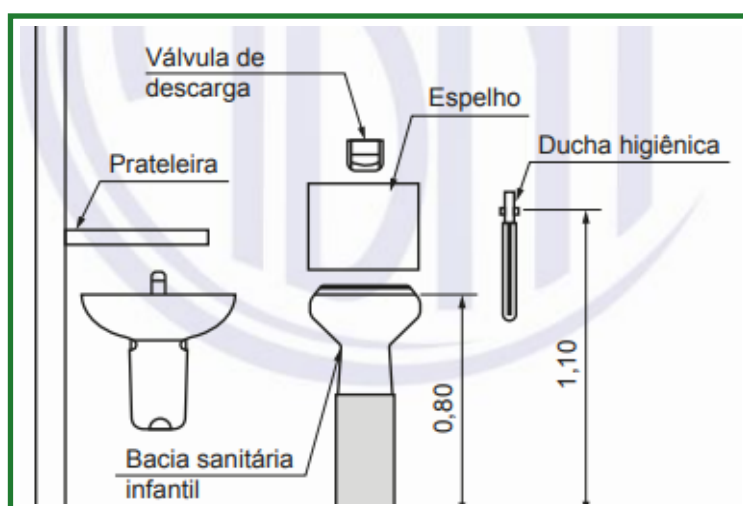
Possibilidade de isenção de IPI, ICMS, IPVA e IOF na compra de veículos adaptados.

Para a isenção de IPTU, por se tratar de um tributo municipal, os requisitos devem ser avaliados de acordo com a legislação de cada cidade.

BANHEIROS ADAPTADOS

Embora não haja lei federal expressa, a existência de banheiros de uso público adaptados ao uso de pessoas ostomizadas tem sido exigida em algumas legislações estaduais e municipais, como medida de acessibilidade, em razão da equiparação dos ostomizados às pessoas com deficiência.

Os banheiros para pessoas ostomizadas exigem algumas adequações, tais como a existência de vaso sanitário em altura mais elevada (no nível da cintura), espelho e ducha higiênica, tudo com o objetivo de facilitar a operação de esvaziamento da bolsa. O Anexo D da **NBR 9050/2020** da ABNT traz recomendação de layout de um sanitário para uso por pessoas ostomizadas, conforme se vê abaixo:



Atualmente, existe uma proposta legislativa em tramitação na Câmara dos Deputados, o **Projeto de Lei nº 1.936/2024**, que cria a “Política Nacional de Proteção às Pessoas com Ostomia”, prevendo, dentre outras medidas, a obrigatoriedade de adaptação dos banheiros públicos.

ONDE BUSCAR AJUDA?

O atendimento especializado às pessoas estomizadas e o fornecimento das bolsas e dos adjuvantes específicos varia conforme o município.

De forma ideal, o encaminhamento ao serviço responsável é realizado pelo hospital que realizou o procedimento cirúrgico, com o fornecimento de laudo e de nota de alta hospitalar com as informações técnicas do procedimento realizado.

Caso não tenha ocorrido esse encaminhamento, a pessoa deve procurar os seguintes locais:

Unidades Básicas de Saúde (UBS)

Solicite encaminhamento para o serviço de referência da sua região.

Secretaria Municipal de Saúde

Procure diretamente a Secretaria de Saúde do seu município, onde será realizado o atendimento ou será informado o serviço de referência da sua região.

Federação Gaúcha de Estomizados (FEGEST)

Suporte e informações.

Telefone: (51) 3012-9595

E-mail: estomizados.rs@gmail.com



MOVIMENTO OSTOMIZADOS DO BRASIL (MOBR) :

- Associação Nacional de Representatividade das Pessoas com Ostomia

<https://www.instagram.com/movimentoostomizadosbr/>

- No site <https://ostomizados.com.br/associacoes/>, você pode conferir as demais associações de ostomizados existentes no Brasil.

- **FADERS Acessibilidade e Inclusão**

<https://faders.rs.gov.br/inicial>

E-mail: faders@faders.rs.gov.br

- **Associação Brasileira de Estomaterapia - SOBEST**

<https://sobest.com.br/>

UMA MENSAGEM DE ENCORAJAMENTO

Sabemos que passar por uma cirurgia de estomia é um desafio, mas queremos que você saiba que é totalmente possível viver com plenitude e segurança.

Uma ostomia pode ser encarada como uma jornada de novas oportunidades, pois é um procedimento cirúrgico que salva muitas vidas e alivia o sofrimento. Após um período de adaptação, você vai estabelecer seu próprio estilo de vida, permitindo que realize suas atividades normalmente.

Você será você mesmo de novo, numa versão ligeiramente diferente, e até mais forte do que antes.

Lembre-se: a estomia é uma condição de saúde que, na maioria dos casos, representa uma nova chance de viver.

Com apoio, cuidados corretos e conhecimento sobre os seus direitos, é possível viver com dignidade, autonomia, qualidade e bem-estar!

E claro: conte sempre com a Defensoria Pública! Trabalhamos para garantir +Saúde pra ti!

Cartilha de Orientações para Pessoas com Estomas de Eliminação. UFRGS: Porto Alegre, 2020.

Cuidados com estomias intestinais e urinárias: Orientações ao usuário. 2ª edição. Rio de Janeiro/ RJ: INCA, 2018.

Instituto Nacional de Câncer (INCA). Cuidados com a sua estomia. Rio de Janeiro, 2010.

Manual de Orientação aos Serviços de Atenção às Pessoas Ostomizadas. Secretaria Estadual de Saúde do Espírito Santo, ES, 2017.

Ministério da Saúde. Atenção à Saúde da Pessoa com Estomia. Brasília: MS, 2013.

Ministério da Saúde (BR). Guia de atenção à saúde da pessoa com estomia. Brasília: MS, 2021.

SOBEST – Associação Brasileira de Estomaterapia. Diretrizes de cuidados à pessoa com estomia.

Sociedade Brasileira de Coloproctologia (SBCP). Orientações sobre estomias.

<https://nutritotal.com.br/pro/material/ostomia-o-que-e-e-quais-sao-os-cuidados/>

<https://viverbem.unimedbh.com.br/prevencao-e-controle/ostomia-de-eliminacao/>

<https://www.coloplast.com.br/estomia/usuario-final/depois-da-cirurgia-de-estomia/>

Agradecimentos:
SMS de Porto Alegre
SES/RS
FADERS

Material confeccionado pela Assessoria de Comunicação Social da
Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul.

Elaboração: Núcleo de Defesa da Saúde
Revisão de texto: Francielle Caetano
Projeto gráfico: Thiago Oliveira

Última atualização: Novembro/2025



DEFENSORIA PÚBLICA
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

NUDS
Núcleo de Defesa
da Saúde