

**A RELAÇÃO ENTRE TURISMO E AS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA QUE
POSSUEM ESTOMIA DE ELIMINAÇÃO: A COMPETÊNCIA INFORMACIONAL E
A INCLUSÃO NAS PRÁTICAS TURÍSTICAS**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN TOURISM AND PEOPLE WITH DISABILITIES
WHO HAVE AN ELIMINATION STOMA: INFORMATION LITERACY AND
INCLUSION IN TOURIST PRACTICES**

**LA RELACIÓN ENTRE EL TURISMO Y LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD
QUE TIENEN UN ESTOMA DE ELIMINACIÓN: ALFABETIZACIÓN
INFORMACIONAL E INCLUSIÓN EN LAS PRÁCTICAS TURÍSTICAS**

*Renato Marchesini*¹

Como citar: MARCHESINI, R. A relação entre turismo e as pessoas com deficiência que possuem estomia de eliminação: a competência informacional e a inclusão nas práticas turísticas. *Revista Saúde e Comportamento*, Florianópolis, v. 3, n. 1, p.28-43, 2024.

RESUMO:

O turismo é uma atividade que envolve diversos segmentos e atores, desde os prestadores de serviços até os consumidores finais. No entanto, nem sempre há uma adequação das ofertas turísticas às necessidades e expectativas dos diferentes perfis de viajantes, especialmente aqueles que possuem alguma limitação física ou condição especial de saúde. Um exemplo são as pessoas com estomia, que são aquelas que possuem uma abertura artificial no abdômen para a eliminação de fezes e/ou urina, devido a alguma doença ou cirurgia. O objetivo deste estudo é promover orientações e atenção aos ostomizados e profissionais de turismo, sendo essencial considerar as necessidades específicas desse público, incluindo a acessibilidade, disponibilidade de materiais e equipamentos adequados, além de combater a discriminação e o preconceito. O método de estudo escolhido foi o exploratório, que busca pesquisar a relação das pessoas ostomizadas e as atividades de turismo, por ser pouco conhecido ou pouco estudado, visando compreender melhor o problema e formular práticas de conduta e hipóteses para futuras pesquisas. Por isso, é importante que o trade turístico, que é o conjunto de empresas e profissionais que atuam no setor, tenham conhecimento sobre as estomias de eliminação e as demandas específicas desse público, a fim de oferecer um atendimento qualificado, inclusivo e humanizado.

Palavras-chave: turismo; oferta turística; estomias de eliminação; atendimento qualificado.

ABSTRACT:

¹ Mestre em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Especialista em Esportes e Atividades Físicas Inclusivas para Pessoas com Deficiência pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Especialista em Psicopedagogia pela Faculdade Estratego. Bacharel em Turismo pelo Centro Universitário Monte Serrat. Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0376503646329356> E-mail: minimo_impacto@yahoo.com.br

Tourism is an activity that involves several segments and actors, from service providers to end consumers. However, tourist offers are not always adapted to the needs and expectations of different traveler profiles, especially those who have some physical limitation or special health condition. An example is people with a stoma, who have an artificial opening in the abdomen for the elimination of feces and/or urine, due to some illness or surgery. The objective of this study is to provide guidance and attention to ostomates and tourism professionals, and it is essential to consider the specific needs of this public, including accessibility, availability of appropriate materials and equipment, in addition to combating discrimination and prejudice. The study method chosen was exploratory, which seeks to research the relationship between ostomized people and tourism activities, as it is little known or little studied, aiming to better understand the problem and formulate conduct practices and hypotheses for future research. Therefore, it is important that the tourist trade, which is the group of companies and professionals working in the sector, have knowledge about elimination ostomies and the specific demands of this public, in order to offer qualified, inclusive and humanized service.

Keywords: tourism; tourist offer; elimination ostomies; qualified service.

RESUMEN:

Tourism is an activity that involves several segments and actors, from service providers to end consumers. However, tourist offers are not always adapted to the needs anEl turismo es una actividad que involucra varios segmentos y actores, desde proveedores de servicios hasta consumidores finales. Sin embargo, las ofertas turísticas no siempre se adaptan a las necesidades y expectativas de los diferentes perfiles de viajeros, especialmente de aquellos que tienen alguna limitación física o condición de salud especial. Un ejemplo son las personas estomáticas, que tienen una abertura artificial en el abdomen para la eliminación de heces y/u orina, debido a alguna enfermedad o cirugía. El objetivo de este estudio es proporcionar orientación y atención a ostomizados y profesionales del turismo, y es fundamental considerar las necesidades específicas de este público, incluida la accesibilidad, la disponibilidad de materiales y equipos adecuados, además de combatir la discriminación y los prejuicios. El método de estudio elegido fue exploratorio, que busca investigar la relación entre las personas estomizadas y las actividades turísticas, por ser poco conocida o poco estudiada, con el objetivo de comprender mejor el problema y formular prácticas de conducta e hipótesis para futuras investigaciones. Por ello, es importante que el comercio turístico, que es el conjunto de empresas y profesionales que trabajan en el sector, tenga conocimiento sobre las ostomías de eliminación y las demandas específicas de este público, para poder ofrecer un servicio calificado, inclusivo y humanizado.

Palabras clave: turismo; oferta turística; ostomías de eliminación; servicio calificado.

1. INTRODUÇÃO

As condições de acessibilidade e mobilidade espaciais são caracterizadas por uma série de iniquidades, resultantes da estruturação de um espaço de circulação no qual o transporte individual historicamente foi privilegiado e as parcelas mais vulneráveis têm sido preteridas (Cardoso, 2007).

O objetivo geral da pesquisa é analisar a relação entre o turismo e as pessoas com deficiência que possuem estomia de eliminação e a inclusão nas práticas turísticas.

Os objetivos específicos são descrever as características e as necessidades das pessoas com deficiência que possuem estomia de eliminação em relação ao turismo. Aplicar o conceito de competência informacional como um recurso para trazer ao conhecimento da sociedade, trade turístico, gestores públicos e comunidade acadêmica de suas necessidades específicas de acessibilidade, informação e inclusão. Identificar os principais desafios e barreiras para a inclusão dessas pessoas nas práticas turísticas. E elaborar recomendações para a melhoria da qualidade e da diversidade das experiências turísticas desse público.

2. MÉTODO

O trabalho empregou inicialmente revisões bibliográficas, por meio da coleta, estudo e análise da literatura referente ao tema em livros, artigos e sites nos anos de 2023 e 2024 utilizando como base de dados Google Acadêmico, *Scielo* e *Proceedings Science*. Esse procedimento possibilitou aprender mais sobre o tema e, com base nessa análise, procurou-se fornecer suporte e fundamentos teóricos.

3. REVISÃO TEÓRICA

3.1. Aspectos Conceituais do Turismo

O turismo é a sensação mágica de viajar, de experimentar “um lugar distinto do cotidiano”, diversão, aprender, explorar, conhecer novas culturas, novos lugares, ver o inesperado, fugir da rotina, descobrir-se a si mesmo. Sair do dia a dia é reservar forças, é adquirir novas energias, é sentir que o mundo é grande.

O turismo compreende as atividades que as pessoas realizam durante suas viagens e estadias em lugares diferentes do seu local de residência, por um período consecutivo inferior a um ano, com propósitos de lazer, descanso, negócios e outros (OMT, 2003).

É o maior dos movimentos migratórios da humanidade e tem crescimento constante. Alimenta sonhos e ultrapassa fronteiras. E responde a uma série de diversas e profundas necessidades do ser humano, como espaço, movimento, bem-estar, expansão e repouso longe das tarefas impostas pelo trabalho e da vida do cotidiano.

É uma das mais democráticas fontes de distribuição de renda e empregos. Apresenta-se como uma das melhores alternativas para o desenvolvimento, gerando serviços diretos e indiretos. O turismo implica não apenas dinheiro circulando, equipamentos sendo utilizados. Implica em pessoas se deslocando, comunidades recebendo pessoas.

Sujeito do Turismo: - O ser humano é o verdadeiro centro;
- O ser humano tem desejos e necessidades.

Objeto do Turismo: - Equipamentos para receptivo (infraestrutura e atratividade), levando em conta o perfil do turista.
- Empresas turísticas (responsável pela produção, preparação e distribuição de bens e serviços);

Produto Turístico: É o conjunto de benefícios que o consumidor busca em uma determinada localidade e que são usufruídos tendo como suporte estrutural um complexo de serviços oferecidos por diversas organizações.

Os quatro atores principais que formam o sistema produtivo do turismo são:

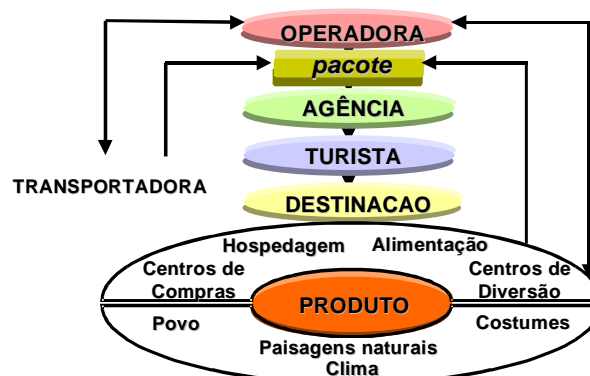
Produtores: linhas aéreas, meios de hospedagens, provedores e serviços locais.

Distribuidores: operadoras, agentes de viagem e agentes receptores.

Facilitadores: serviços financeiros.

Consumidor: passageiros, viajantes e turistas.

Figura 1: Sistema de produção do turismo.



Fonte: elaborado pelo autor (2024).

O turismo é um fenômeno social e pode ter distintos significados em função do papel que em dado momento exercem as pessoas. A base do turismo está na recepção, na acolhida, na hospitalidade oferecida e na troca e interação entre as populações visitadas e os visitantes.

3.2. Pessoa com Deficiência

O Estatuto da Pessoa com Deficiência, Lei nº 13.146/2015 em seu Art. 2º dá a definição de PCD:

“Considera-se pessoa com deficiência aquela que tem impedimento de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, o qual, em interação com uma ou mais barreiras, pode obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas” (BRASIL, 2015, p.2).

O paciente ostomizado é considerado uma pessoa com deficiência física, conforme determina o Decreto Federal nº 5.296, de 2 de dezembro de 2004, no seu artigo 5º, inciso I e alínea a. Portanto, tem os mesmos direitos assegurados no Estatuto da Pessoa com Deficiência Lei Federal nº 13.146/2015.

3.3. Pessoas com Estomia

As palavras estomia, estoma, ostomia ou ostoma, são termos utilizados para esta condição. Os estomas podem ser temporários (transitórios) ou definitivos (permanentes). E segundo Sobet (2014), as funções das estomias variam de acordo com o tipo de órgão ou víscera exposta, podendo ser para eliminação (intestinais e urinárias), respiração (traqueostomia) ou alimentação (gastrostomia).

Para CALATAYUD *et al.* (2024) ostomia é utilizado para designar um orifício de acesso artificial de um órgão, numa localização diferente ao do seu lugar de saída natural, através de uma intervenção cirúrgica. A técnica cirúrgica consiste na abertura de um órgão por meio de um ato cirúrgico, formando uma abertura que passa a ter contato com o meio exterior como para a eliminação de dejeções, secreções, fezes e urina.

Neste artigo, abordaremos as estomias de eliminação (intestinais e urinárias):

As estomias intestinais são indicadas quando alguma parte do intestino apresenta disfunção, obstrução ou lesão. A abordagem terapêutica contempla grande número de doenças, entre elas câncer colorretal, doença diverticular dos colos, doença inflamatória intestinal, incontinência anal, colite isquêmica, polipose, trauma abdominal com perfuração intestinal, megacólon e outras. Estes estomas recebem o nome de acordo com a porção intestinal envolvida, como ileostomia, colostomia etc. (GAMA; ARAÚJOS, 2001 Apud BRASIL, 2021, p.19).

As estomias urinárias são realizadas em pessoas com doenças que envolvem a pelve renal, os ureteres, a bexiga e a uretra. Essas derivações têm por finalidade preservar a função renal e estão previstas na abordagem terapêutica de algumas doenças, incluindo as neoplasias, disfunções neurológicas, doenças obstrutivas do trato urinário

e algumas anomalias congênitas (SANTOS; CESARETTI, 2015 Apud BRASIL, 2021, p.19). Esse procedimento é conhecido como urostomia.

Existem atualmente várias tecnologias para cada tipo de estomia, como dispositivos coletores de urina e fezes de diversos tipos e formatos conforme as particularidades e demandas de cada indivíduo.

3.4. Competência Informacional

Existe um certo desconhecimento das pessoas sobre o que é estomia. Ainda há uma série de mitos e preconceitos que precisam ser esclarecidos. E como ela incide na vida das pessoas que convivem com este procedimento.

Segundo LEVY-LEBOYER (apud GRAMIGNA, 2002, p.15), “competências são repertórios de comportamentos e capacitações que algumas pessoas ou organizações dominam melhor que outras, fazendo-as eficazes em uma determinada situação”

Assim é importante que haja mais informação, conscientização e apoio as pessoas ostomizadas, para que elas possam ter uma melhor qualidade de vida e autoestima.

Para Miranda (2004) “a competência informacional pode ser definida [...] como um conjunto de competências individuais que possa ser colocado em ação nas situações práticas do trabalho com a informação.”

As bolsas coletoras ainda são um tabu para muitas pessoas que não sabem o que ela significa. Mas isso está se transformando gradualmente. Muitas pessoas ainda ignoram ou têm conceitos e sentimentos equivocados sobre as estomias, mas com a ajuda de iniciativas valentes e motivadoras, cada vez mais pessoas têm sido informadas e tocadas positivamente sobre o tema.

Nas redes sociais, a *tag* #ostomia revela muitas histórias cheias de superação de pessoas que deram um novo sentido ao uso da bolsa coletora. Com os depoimentos cada vez mais constantes de pessoas que tem se sentido acolhida e mais confortável para falar mais abertamente sobre o assunto (FACEBOOK, 2024). E encontraram uma forma positiva de lidar com essa condição. As estomias podem ser um desafio, mas também são uma oportunidade de se reinventar e se redescobrir.

Considerando-se que o reconhecimento das necessidades de informação sobre pessoas com deficiência que possuem estomias de eliminação pode corresponder, na prática turística,

ao desenvolvimento de competências informacionais e na qualificação no atendimento com excelência a este público.

[...] um instrumento que integre a sociedade aos avanços científicos e tecnológicos, de forma participativa. Assim praticada ela contribui para a melhoria do nível educacional, cultural e político, elementos básicos para o exercício pleno da cidadania. (SILVA, 1991, p.12)

Essas bolsas permitem que milhões de pacientes pelo mundo tenham uma vida normal, e em alguns casos até melhor do que antes da cirurgia. As estomias não são e nunca serão o fim: elas permitem o começo de um processo intenso de aprendizado, aceitação e liberdade.

Assim este artigo traz informações, conhecimentos e habilidades de lidar com esta demanda, permitindo o aperfeiçoamento das competências e a conexão das atividades turísticas e pessoas com estomias.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Viajar é uma atividade que pode trazer muitos benefícios para a saúde física e mental dos estomizados, como reduzir o estresse, aumentar a autoestima, melhorar o humor e ampliar os horizontes. No entanto, viajar também pode envolver alguns desafios e cuidados especiais para os estomizados, como planejar os suprimentos, lidar com a alimentação, hidratação, utilização das bolsas de eliminação, cuidados com a pele próxima ao estoma, mobilidade e estar pronto para imprevistos.

E com o conhecimento e adoção de medidas inclusivas, o trade turístico pode ampliar o seu mercado, fidelizar os seus clientes, melhorar a sua reputação e, principalmente, promover o direito de todos de viajar e desfrutar dos benefícios do turismo.

4.1. Inclusão nas Práticas Turísticas

Algumas ações que podem contribuir para isso são:

- Capacitar os funcionários e colaboradores sobre o que são as ostomias, os tipos, as causas, os cuidados e as implicações na qualidade de vida das pessoas ostomizadas.
- Disponibilizar banheiros adaptados para os ostomizados.
- Respeitar a privacidade, a autonomia e a dignidade das pessoas com ostomia, evitando perguntas ou comentários invasivos, constrangedores ou ofensivos.

- Divulgar as boas práticas e os casos de sucesso na adaptação e na inclusão das pessoas com ostomia no turismo, incentivando a conscientização e a sensibilização de toda a cadeia produtiva.

4.2. Banheiros Adaptados para Estomizados

Para realizar suas atividades diárias com mais tranquilidade, as pessoas com estomia precisam de adaptações que são essenciais. As pessoas que possuem estomas precisam fazer algumas mudanças em sua rotina; uma delas é o uso de banheiros adaptados para estomizados. Um ambiente que tem algumas alterações práticas para atender as novas demandas do usuário. No entanto, esse tipo de adaptação ainda é difícil de encontrar nos locais de uso turístico e principalmente em locais públicos.

O banheiro para estomizados deve ser considerado por estabelecimentos públicos como rodoviárias, aeroportos, cinemas, igrejas, postos de saúde, hospitais, shoppings, centros comerciais e supermercados. No Brasil, a Lei 5.296, de 2 de dezembro de 2004, prevê a construção de banheiros públicos adaptados em seu artigo 22. Mas infelizmente eles são raros em muitos estados e municípios. Por isso, precisamos divulgar mais esse recurso importante para que seja cada vez mais uma realidade para um maior número de estomizados brasileiros.

O banheiro para pessoas estomizadas servem para os indivíduos que precisam fazer a limpeza ou a troca da sua bolsa coletora. Nesse banheiro a bacia sanitária fica na altura da cintura do paciente, dispensando o uso de um vaso comum, o que previne alguns incômodos.

As instalações sanitárias para estomizados devem ter, por exemplo, ducha higiênica, lavatório para as mãos perto do vaso sanitário e espelho sobre o vaso sanitário para verificar as condições gerais do estoma. O vaso sanitário normal ou infantil deve ter anteparo seco e sistema de descarga, com altura igual ao abdômen das pessoas estomizadas (isto é, a cerca de 80 centímetros do chão para o descarte do conteúdo das bolsas coletoras de fezes e urina). Também deve incluir detalhes sobre a colocação de lixeiras com tampa, fixação de suporte de papel higiênico, local para acondicionar seus pertences/utensílios para a limpeza/troca das bolsas coletoras. Além de conter o Símbolo Nacional da Pessoa Estomizada (DISTRITO FEDERAL, 2020).

Figura 3: No banheiro acessível para pessoas ostomizadas, o vaso sanitário para esvaziamento da bolsa de estomia é mais elevado.

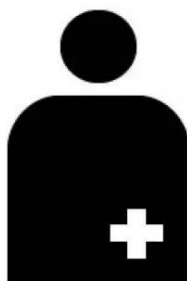


Fonte: VENTURA (2024).

4.3. Símbolo Nacional de Pessoas Ostomizadas (Lei 13.031/2014)

O símbolo de pessoas ostomizadas no Brasil é uma forma de identificar locais ou serviços que possam atender às necessidades dessas pessoas, principalmente no acesso aos banheiros públicos e privados.

Figura 3: Símbolo Nacional de Pessoas Ostomizadas.



Fonte: BRASIL (2024).

O símbolo visa garantir os direitos e a inclusão das pessoas ostomizadas na sociedade, além de reduzir o preconceito e a discriminação.

4.4. Dicas de Viagens para Estomizados

Antes da Viagem: A preparação é essencial para qualquer viajante, com estoma ou não, e escrever uma lista do que precisa fazer antes da viagem garantirá que nada seja esquecido.

Em um destino mais distante, onde possa haver barreiras linguísticas, deve se pesquisar e escrever frases relacionadas com a condição específica de ostomizado, como perguntar onde é o banheiro mais próximo ou onde você pode comprar algum suprimento necessário.

Assistência: É útil ter uma carta do médico informando a existência de uma estomia e detalhando quaisquer necessidades especiais e ou suprimentos associados que deverá carregar. Se for para destino que fala outro idioma, levar este documento traduzido no idioma do local.

Uma possibilidade é a utilização de um cordão *Sunflower Hidden Disabilities*, que atua como um sinal discreto de que o usuário (ou alguém com ele) tem uma deficiência oculta e pode precisar de assistência adicional.

O girassol com deficiências ocultas é uma ferramenta simples para você compartilhar voluntariamente que tem uma deficiência ou condição que pode não ser imediatamente aparente e que pode precisar de ajuda, compreensão ou mais tempo nas lojas, no trabalho, no transporte, ou em espaços públicos (HIDDEN DISABILITIES SUNFLOWER, 2024).

Figura 4: O cordão oficial do girassol possui patente internacional.



Fonte: HIDDEN DISABILITIES SUNFLOWER (2024).

Transportes: Ao viajar de ônibus ou avião, dar preferência de escolher um assento que seja próximo aos banheiros, que geralmente ficam na parte da frente e de trás do ônibus ou avião, ao comprar a passagem verificar. Um assento no corredor também poderia ser uma alternativa, pois evita que se precise realizar a solicitação de um passageiro que esteja dormindo, especialmente se estiver viajando sozinho e, portanto, sentado perto de um estranho, caso precise ir ao banheiro.

Se acabou de fazer a sua cirurgia, há um risco maior de desenvolver coágulos de sangue em viagens longas. Evitar! Se não for imprescindível a viagem conversar com a enfermeira ou médico que lhe ajuda com o estoma sobre meias de compressão.

Bagagem: Para as pessoas com algum estoma que vai viajar, o mais importante é levar todos os seus materiais e kits de estomia de uso regular na sua bagagem. Embora não seja comum, a mala despachada pode se perder/extraviar, como também existir atrasos para sua

retirada. Por isso, é melhor ter o que pode precisar na bagagem de mão, evitando assim preocupações.

Confira com a companhia aérea qual é o limite e o tamanho da mala de mão que pode levar no avião, pois isso pode variar e mudar de acordo com cada uma.

No transporte aéreo é proibido na bagagem de mão objetos perfurantes e cortantes, como tesouras e outros itens pontiagudos. Esses itens só devem ser levados na bagagem despachada (ANAC, 2019). Portanto, preparar antecipadamente todas as bolsas de estomia que precisa durante a viagem. Também é uma boa ideia levar tudo o que costuma usar, com sobra, inclusive lenços, adesivos, bolsas, embalagens para descarte e assim por diante. Talvez possa pedir ao companheiro de viagem para carregar alguns suprimentos, se houver espaço na bagagem de mão.

O viajante deve saber que existem algumas regras para carregar líquidos, principalmente se ele for conduzido como bagagem de mão. Pode-se transportar recipientes com líquidos, aerossóis, géis, cremes ou produtos de consistência semelhante (desodorantes em bastão, batom, pasta de dente), na bagagem de mão, contanto que estejam dentro dos limites permitidos para seu voo/destino (ANAC, 2019). Atualmente:

- Voos domésticos (bagagem de mão): Brasil - o limite total por passageiro é de 4 embalagens, e cada uma deve ter no máximo 300 ml ou 300g (ANAC, 2019).
- Voos internacionais (bagagem de mão): pode-se transportar embalagens de até 100 ml cada, dentro de uma embalagem plástica transparente resselável (tipo *zip lock*) de até 1 litro com sistema de abertura e fechamento que permita ver o conteúdo. Cada passageiro pode levar apenas 1 embalagem plástica. A embalagem ainda não pode exceder as dimensões de 20 x 20 cm (ANAC, 2019).

Figura 5: Embalagem plástica transparente com fecho (tipo *zip lock*).



Fonte: EDESTINOS (2024).

A legislação e as determinações geralmente variam de país para país, e também variam conforme, companhia aérea e o aeroporto em que o passageiro irá embarcar. Consultar sempre previamente a companhia aérea para confirmação das atuais legislações vigentes, sobre dúvidas e ou situações especiais.

Remédios líquidos só podem ser levados com receita médica, impressa ou eletrônica, na quantidade suficiente para usar durante todo o voo (contando com possíveis paradas) e devem ser mostrados na hora da revista de segurança (ANAC, 2019);

Fique atento! Algumas tarifas aéreas não permitem bagagem despachada. Recomenda-se consultar as regras antes de sua viagem.

Evitar carregar peso excessivo. Dar preferência para malas com rodinhas.

Vestimenta: Pode se usar quase qualquer tipo de roupa. Só é preciso ter cuidado para não usar roupas muito justas, que podem impedir que os efluentes saiam para a bolsa.

Para quem possui estomia, é bom ter sempre uma troca de roupa extra na bagagem de mão, apenas por precaução, caso o sistema vazar.

Se o destino for um lugar ensolarado, lembre-se de que o sol pode ressecar a base adesiva, e pode haver a necessidade de trocar a bolsa mais vezes. Se for bronzear ou nadar, pode-se levar algumas bolsas menores para usar com a roupa de banho.

A maioria dos sistemas de bolsa de exclusão é a prova d'água (verificar com o fabricante), serve para nadar e mergulhar. Algumas bolsas de colostomia possui um filtro que deve ser tampado com um adesivo para impedir que a água entre na bolsa. Pode-se tirar o adesivo quando estiver seco.

Escolha um modelo de roupa de banho e ou cinturão de fixação que te deixe mais confortável, de acordo com a localização do seu estoma, para nadar utilizar uma roupa de banho que cubra todo o sistema e o mantenha firme e protegido para evitar que se soltem.

Alimentação e Hidratação: Ter uma alimentação saudável é fundamental para todos, principalmente para quem tem bolsas de estomia. Pessoas ostomizadas precisam ter um cuidado especial com o que comem. Afinal, os alimentos podem influenciar no bem-estar ou causar desconforto.

Em alguns casos, a pessoa tem que seguir uma dieta específica, não por causa da estomia, mas por causa de alguma doença associada, como doença inflamatória intestinal,

diabetes, hipertensão, etc. Nessa situação, o ideal é seguir as orientações nutricionais do médico (OSTOMIZADOS, 2024).

Se o clima estiver quente, tomar bastante líquido. É necessário manter sempre o sistema hidratado.

A alimentação para pessoas com estomia de eliminação depende do tipo de estomia, da localização, do tamanho e do funcionamento em cada pessoa. Na grande parte dos casos, as estomias não impõem, por si só, nenhuma limitação alimentar (OSTOMIZADOS, 2024).

É importante que a pessoa estomizada se conheça e encontre o equilíbrio na sua alimentação, até que esteja satisfeito com o que come. E que consuma todos os grupos de alimentos na sua dieta, na quantidade adequada, para que ela seja equilibrada e saudável. Além disso, é bom lembrar que exageros não fazem bem à saúde, com ou sem ostomia, então, comer somente o necessário.

Além disso, para evitar que a dieta cause algum problema desnecessário, é fundamental que não consumir certos alimentos, que possam provocar gases, constipação, diarreia, mau cheiro ou mudança de cor nas fezes ou na urina.

Algumas orientações gerais são (OSTOMIZADOS, 2024):

- Consumir de 8 a 10 copos de água diariamente para prevenir a desidratação e deixar a urina transparente.
- Mastigar bem os alimentos e ingerir lentamente para facilitar a digestão e prevenir a obstrução da estomia.
- Evitar alimentos que possam provocar gases, cheiro forte, diarreia ou prisão de ventre, como feijão, couve, alho, cebola, leite, café, álcool, etc.
- Evitar alimentos que possuem sementes que não se digerem facilmente como tomate, goiaba, melancia, etc.
- Seguir um horário fixo para as refeições, respeitando os intervalos de 3 em 3 horas, para favorecer a regularidade do funcionamento do intestino. Evitar comer demais à noite, pois isso pode fazer com que a bolsa se encha mais depressa durante o sono.
- Monitorar o volume e a consistência das fezes e ou da urina e adaptar a dieta conforme a necessidade, com orientação de um nutricionista.

Atividades Físicas/Esportivas: Quem possui estomia, pode retomar as atividades físicas e esportivas que gostava antes da operação, seguindo as orientações do seu médico. Apenas evite

os esportes que exijam muito esforço e os esportes que envolvem contato físico (como lutas, futebol, basquete...), pois podem machucar o seu abdômen e os estomas com um impacto forte. Muitas pessoas com estomia praticam caminhada, academia, paraquedismo, natação, mergulho de cilindro e outras modalidades, seja por lazer ou profissão. Se não exercitava antes da cirurgia, sempre é tempo de começar.

Fazendo exercícios leves e no seu ritmo. Os músculos do abdômen vão precisar de um tempo para se recuperar da cirurgia. O médico pode orientar sobre quando e como exercitar novamente. Escolher uma atividade que traga satisfação e que caiba na agenda, pelo menos três vezes por semana, por pelo menos 30 a 60 minutos por vez.

É recomendado esvaziar a bolsa antes de se exercitar. Além disso, deve-se garantir que a placa de base a bolsa da estomia estejam bem fixadas. A maioria dos sistemas de bolsa de oclusão é a prova d'água – até para nadar. Lembrando, deve ser tampado a abertura do filtro com um adesivo para impedir que a água entre na bolsa. Pode-se retirar o adesivo quando estiver seco. Durante a prática esportiva é recomendável a utilização de um cinto ou cinta para manter a bolsa mais segura. Outras dicas: A pele ao redor do estoma deve ser cuidada, principalmente em clima quente.

No caso da urostomia levar uma bolsa de drenagem externa, ou bolsa de perna, para usar à noite e ou grandes deslocamentos. Isso é muito útil quando não se pode esvaziar a bolsa por um longo período.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O artigo busca analisar a relação entre turismo e as pessoas com deficiência que possuem estomia de eliminação, enfocando a competência informacional e a inclusão nas práticas turísticas.

A partir de uma revisão bibliográfica e vivências com pessoas ostomizadas, foi possível identificar desafios e demandas informacionais desses turistas, bem como as estratégias e os recursos que eles utilizam/necessitam para planejar e realizar suas viagens.

As pessoas com deficiência que possuem estomia de eliminação enfrentam barreiras de acessibilidade física, atitudinal e comunicacional nos destinos turísticos, que comprometem sua autonomia, segurança e conforto.

O turismo é uma atividade importante para as pessoas com deficiência que possuem estomia de eliminação, pois proporciona benefícios físicos, psicológicos, sociais e culturais. No

entanto, para que eles possam usufruir plenamente do direito ao turismo, é necessário que haja uma maior sensibilização e capacitação dos profissionais do setor turístico.

É proposto algumas recomendações para a melhoria da competência informacional e da inclusão das pessoas com deficiência que possuem estomia de eliminação para as práticas turísticas. E promove orientações aos profissionais de turismo para a atenção a este público.

Este trabalho desperta a possibilidade da criação de uma cartilha informativa que poderia ter como título “Turismo para Pessoas com Estomia de Eliminação”. A necessidade da realização de campanhas de conscientização e de capacitação sobre o tema, e a promoção de pesquisas e de boas práticas de turismo acessível.

6. REFERÊNCIAS

ANAC. Resolução nº 515, de 8 de maio de 2019. **Dispõe sobre os procedimentos de inspeção de segurança da aviação civil contra atos de interferência ilícita nos aeroportos e dá outras providências.** Disponível em <https://www.anac.gov.br/assuntos/legislacao/legislacao-1/resolucoes/2019/resolucao-no-515-08-05-2019>. Acesso em: 24 de mar. 2024.

APECE. Associação portuguesa de enfermeiros de cuidados em estomaterapia. **Estomaterapia: O saber e o cuidar.** Lisboa, Portugal: Lidel, 2012.

BRASIL. Lei nº 13.031, de 24 de setembro de 2014. **Dispõe sobre a caracterização de símbolo que permita a identificação de local ou serviço habilitado ao uso por pessoas com ostomia, denominado Símbolo Nacional de Pessoa Ostomizada.** Disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/113031.htm. Acesso em: 16 de mar. 2024.

BRASIL. Presidência da República. Decreto Lei n. 13.146, de 6 de julho de 2015. **Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência.** Disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113146.htm. Acesso em: 16 de mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Especializada em Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. **Guia de atenção à saúde da pessoa com estomia /** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Especializada em Saúde, Departamento de Atenção Especializada e Temática. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CALATAYUD, J.M.C, et al. (2005). **Estomas: Manual para Enfermeria, Edita Consejo de Enfermeria de la Comunidad Valenciana,** Gráficas Estilo – Alicante, Espanha: Gráficas Estilo. Disponível em https://elenfermerodelpendiente.files.wordpress.com/2015/06/libro_471.pdf. Acesso em: 14 de mar. 2024.

CARDOSO, L. (2007). **Transporte público, acessibilidade urbana e desigualdades socioespaciais na Região Metropolitana de Belo Horizonte** (Tese de doutorado). Instituto de Geociências, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. Disponível em <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/MPBB-7A2N6A>. Acesso em: 25 de jun. 2024.

DISTRITO FEDERAL. LEI nº 6.646, de 17 de agosto de 2020. **Garante o direito à acessibilidade das pessoas ostomizadas aos banheiros de uso público do Distrito Federal, mediante a instalação de equipamentos adequados para a sua utilização.** Disponível em https://www.sinj.df.gov.br/sinj/DetalhesDeNorma.aspx?id_norma=2b27e617e7a14ef5923b2ff0763d92f4. Acesso em: 16 de mar. 2024.

EDESTINOS. **Como levar Líquidos em Bagagem.** Disponível em <https://www.edestinos.com.br/dicas-de-viagem/passagens-aereas/bagagem/como-levar-liquidos-na-bagagem>. Acesso em: 16 de mar. 2024.

FACEBOOK. **Ostomia.** Disponível em: link. <https://www.facebook.com/hashtag/ostomia/>. Acesso em: 10 de mar. 2024.

GAMA, A. H.; ARAÚJOS, E. A. **Estomias intestinais: aspectos conceituais e técnicos.** In: SANTOS, V. L. C. G.; CESARETTI, I. U. R. *Assistência em estomaterapia: cuidando do ostomizado*. 2. ed. p. 39-54. São Paulo: Atheneu, 2021.

GRAMIGNA, M. R. **Modelo de competências e gestão dos talentos.** São Paulo: Makron Books, 2022.

HIDDEN DISABILITIES SUNFLOER. **Agora é Lei no Brasil: Cordão de Girassol.** Disponível em <https://hdsunflower.com/br/insights/post/agora-e-lei-cordao>. Acesso em: 14 de mar. 2024.

MIRANDA, Silvana V. **Identificando competências informacionais.** *Ciência da Informação*, v. 33, n. 2, p. 112-122, maio/ago, 2004.

OMT. **Organização Mundial do Turismo, Guia de Desenvolvimento do Turismo Sustentável.** Ed. Manole, São Paulo, 2003.

OSTOMIZADOS. **Alimentação para Ostomizados.** Disponível em <https://ostomizados.com.br/alimentacao-para-ostomizados/>. Acesso em: 14 de mar. 2024.

SANTOS, V. L. C. G.; CESARETTI, I. U. R. **Assistência em estomaterapia: cuidando de pessoas com estomia.** São Paulo: Atheneu, 2015.

SILVA, Terezinha Elizabeth da. **Política de informação na pós-modernidade: reflexões sobre o caso do Brasil.** *Revista Informação & Sociedade: Estudos*, João Pessoa, v. 1, n. 1, 1991.

SOBET. **Associação Brasileira de Estomaterapia, Estomias.** Disponível em <https://sobest.com.br/estomias>. Acesso em: 14 de mar. 2024.

VENTURA, LAS. **Banheiros mais do que acessíveis.** Disponível em <https://www.estadao.com.br/brasil/vencer-limites/banheiros-mais-do-que-acessiveis>. Acesso em: 16 de mar. 2024.

Recebido em 19/03/2024 • Aceito para publicação em 26/06/2024 • Publicado em 20/11/2024

Declaração de conflito de interesse: nenhum. • **Copyright:** O texto é de inteira responsabilidade do autor quanto ao conteúdo, forma, opinião, respeito aos direitos autorais e demais aspectos.