

# INFORMATIVO ACO

Associação Catarinense da Pessoa Ostimizada.



Edição 57

Fevereiro 2021

Distribuição Gratuita

## Estamos preparados e renovados para fazer diferente em 2021?



Com a experiência que tivemos no ano passado, com a forte crise humanitária causada por um vírus, talvez estejamos mais preparados para enfrentarmos esta pandemia em 2021.

Na situação em que, não só o Brasil, mas o mundo está enfrentando, nos colocamos em uma posição maior do que representar as Pessoas Ostimizadas de SC.

Temos que aceitar o afastamento social e, durante este período, não podemos mais abrir as associações e termos os encontros presentes nas instituições com as

palestras e sempre levando informações de interesse de todos.

Mesmo assim, as associações como a ACO continuam fazendo os trabalhos on-line via Redes sociais, vídeos e se necessário não deixamos de fazer as visitas domiciliares (com todos os cuidados e distanciamento).

A Luta continua e não podemos parar, jamais.

Acredito que muito em breve colheremos os frutos deste grandioso e gratificante trabalho em ajudar o próximo. Não podemos desistir de

sonhar.

A pandemia veio, mas o número de pessoas ostimizadas aumentam a cada dia. Todos precisam de insumos de qualidade e quantidade para garantir uma boa qualidade de vida.

Já estamos no mês de fevereiro e voando, sem sentirmos a rapidez que está se passando o ano de 2021.

Há grande esperança para uma avassaladora mudança com às vacinas, mesmo assim não podemos deixar de obter sempre os cuidados necessários para a prevenção.



# INFORMATIVO ACO

Associação Catarinense da Pessoa Ostimizada.



O uso de máscaras, lavar sempre as mãos com bastante sabão ( assoar bem o nariz, limpar com sabão e fazer gargarejo, sempre com água morna, ajuda também), o uso do álcool gel e por enquanto o distanciamento social sem aglomerações.

Deixo aqui a todos um abraço carinhoso em nome de toda a equipe da Associação Catarinense da Pessoa Ostimizada/ACO.

*Diretora e presidente,  
Candinha Jorge.*

## PARCEIROS DA ACO.





## **“Eu defendo e acredito que as diferenças são os que nos unem em sociedade.”**

Ser livre é ser quem você nasceu para ser. Sem julgamentos, sem exclusão e, principalmente, sem violência.

A liberdade é um direito garantido por lei, mas, é ainda, mais do que isso. É aquela autonomia para fazer o que se gosta, o livre-arbítrio que define as suas escolhas de vida! Eu defendo e acredito que as diferenças são o que nos unem como sociedade e não o contrário. Já pensou que chato seria se todos fossem iguais, pensassem iguais, seguissem as mesmas diretrizes religiosas?

Atualmente, falta tolerância e sobra exclusão. Se eu não penso igual a você, já sou um motivo para discussões acaloradas e brigas desnecessárias, em qualquer assunto. Precisamos reaprender a respeitar e cultivar o diferente. Acolher ao invés de desprezar. Ouvir mais ao invés de falar. Esse é um exercício diário, precisa de reforço, mas se faz necessário para sermos melhores a cada dia.

Você concorda?

*Niura Demarchi*





**NOVIDADE!**

**CONFIDENCE®**  
NATURAL ADVANCE

## Novidade

# Linha ADVANCE

Nova geração de hidrocolóides,  
com as melhores características:

- ▶ Resina com extratos de Aloe Vera, que protegem e hidratam a pele periestomal
- ▶ Tecnologia Flexifit com 5 recortes que se adaptam perfeitamente ao corpo
- ▶ Base macia em espuma
- ▶ Linhas azuis que facilitam o recorte
- ▶ A melhor resina, com rápida aderência, longa fixação na pele e fácil remoção



Hidrocolóide hipoalergênico reconhecido pela  
Fundação Britânica de Pele e dermatologicamente  
certificado pela Aliança de Pele Saudável.



Aprovada pela Fundação  
Britânica de Pele



COM EXTRATOS DE  
ALOE VERA



CERTIFICADA PELA  
SKIN HEALTH ALLIANCE  
(ALIANÇA DE PELE SAUDÁVEL)

 **LIFE SANTÉ**  
TECNOLOGIA MÉDICA  
[www.lifesante.com.br](http://www.lifesante.com.br)

  @lifesante.br

 **salts**  
HEALTHCARE

## O ostomizado pode ingerir bebida alcoólica?

Essa é uma das dúvidas mais frequentes sobre a vida após uma ostomia – colostomia, ileostomia ou urostomia. Para esclarecer, a ingestão de álcool por pessoas ostimizadas é permitida.

Entretanto, o consumo deve ser feito com cautela. Isso porque a rotina de quem tem uma ostomia requer planejamento, sempre. O álcool pode trazer alguns problemas à digestão e algumas bebidas também podem causar gases.

O segredo para prevenir problemas é evitar os excessos.



## Somos guerreiros, mas as vezes não percebemos a nossa força.



Olhando para esta foto, você vê alguém inferior à alguém? Com certeza não, não é mesmo?

A pessoa ostomizada JAMAIS deverá ser vista como alguém inferior ou menos capaz, pelo contrário. Lembre-se que VOCÊ teve uma nova chance de vida e por isso, já é um GUERREIRO.

Este da foto é Blake Beckford, ex-fisiculturista que passou a mostrar que a Ostomia é apenas um detalhe em sua vida.

Hoje, ele trabalha como modelo e sempre faz questão de mostrar seu estoma.

Ele explica porque decidiu lançar a campanha que buscar dar fim ao estigma da bolsa: “Lembro que durante os anos que sofri crises, dizia que preferia morrer a fazer a cirurgia (para colocar a bolsa).

Depois de tanto tempo, decidi que era a coisa certa para mim e agora estou decidido a mostrar às pessoas e à sociedade que ter uma bolsa não muda quem você é e não significa que você não é normal. Você pode conseguir o que quiser”.

É assim que devemos pensar e agir! Somos vencedores!



## Dicas para você dormir melhor com o seu estoma:

- Você pode tentar dormir de costas, isto é, com o abdômen (e a bolsa) voltados para cima;

- Que tal usar uma camiseta justa, para evitar que a bolsa de ostomia fique solta? Assim você pode evitar desconforto ou insegurança;

- Para você gosta de dormir de lado, em posição fetal, nossa dica é que ponha um travesseiro entre você e a ostomia. Fazendo assim, você evita que suas pernas pressionem a bolsa;

- Deixe um copo, ou mesmo uma jarra de água, próximos a você. Dessa forma, caso acorde com sede, não precisará se levantar bruscamente;

- Uma última dica, bem fácil de seguir – instale uma luz noturna para facilitar sua ida ao banheiro. Mas lembre-se, a luz deverá ser de baixa intensidade, para não atrapalhar o sono. Apenas o suficiente para que você tenha tranquilidade, caso precise esvaziar a bolsa durante a noite.

Noites longas de sono são essenciais para a manutenção da boa saúde e da qualidade de vida de qualquer pessoa. Em especial, são importantes para a recuperação de indivíduos ostomizados há pouco tempo. Mas não se preocupe se no início você tiver algumas noites um pouco mal dormidas. Essa fase de adaptação será breve.





# N&B

## CINTAS ESPECIAIS



(47)999757562 | [FACEBOOK.COM/NEBCINTAS](https://www.facebook.com/NEBCINTAS) | [@NEBCINTASESPECIAIS](https://www.instagram.com/NEBCINTASESPECIAIS)  
[WWW.NEBCINTASESPECIAIS.COM.BR](http://WWW.NEBCINTASESPECIAIS.COM.BR)



# INFORMATIVO ACO

Associação Catarinense da Pessoa Ostimizada.



A ACO  
PRECISA  
DO SEU



A  
P  
O  
I  
O

**Diagramação / Texto / Edição: Daniel Laurindo Junior**

**Colaboração temas e textos: Candinha Jorge**

**Apoio Jurídico ACO: Dra. Ana Paula Santos Schmitz / OAB/SC: 41.775**

**ACO - Associação Catarinense da Pessoa Ostimizada**

Rua Joaquim Nabuco, 2024 - Sala 03 - Capoeiras - Florianópolis/SC - CEP 88090-061

Telefone 47 9 8474 7789 (Whatsapp) | 47 9 8474 7789 (Celular) | [acopostomizada@gmail.com](mailto:acopostomizada@gmail.com)

**Deseja nos Apoiar?** Entre em contato conosco. [Facebook.com/ACOostomia](https://www.facebook.com/ACOostomia) |