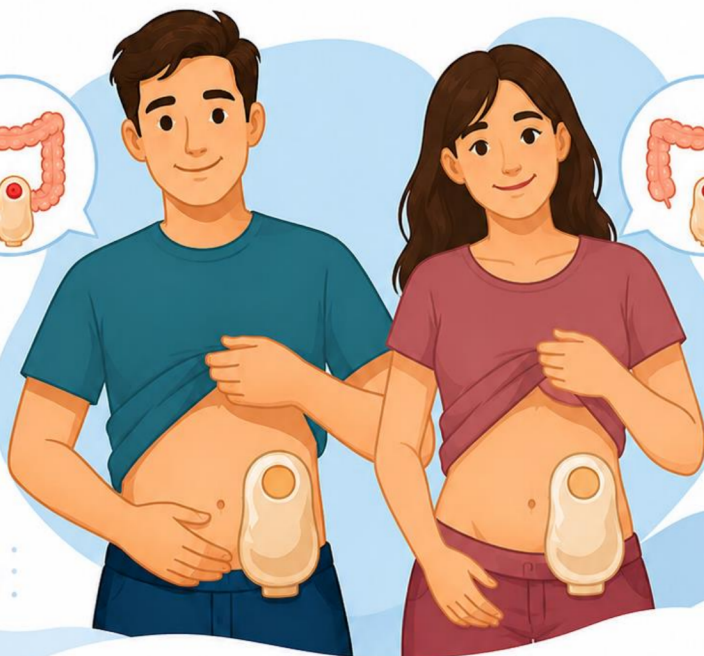




Ministério da Defesa Exército Brasileiro  
CML 1ª RM - Hospital Central do Exército  
**AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA**



# MANUAL DE NUTRIÇÃO PARA PACIENTES OSTOMIZADOS



Nome do Paciente: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nutricionista: \_\_\_\_\_

# TENHO UMA OSTOMIA E AGORA?

A ostomia (colostomia e ileostomia) é uma abertura criada cirurgicamente entre o intestino e a parede abdominal. O conteúdo do intestino é evacuado pela parede abdominal para uma bolsa de ostomia, que fica externa ao corpo. A utilização desta bolsinha depende do tipo de cirurgia realizada e há cuidados que proporcionam mais segurança e qualidade de vida.

## CUIDADOS COM O ESTOMA



Aqui nesse manual iremos trazer algumas informações importantes sobre essa nova etapa da sua etapa;



A frequência de troca da bolsa varia conforme tipo de estoma e sua localização, podendo ficar até 7 dias;



Esvazie o equipamento coletor (a bolsinha) sempre que atingir  $\frac{1}{3}$  da sua capacidade;



Evite a remoção frequente, pode facilitar a perda da cola e diminuir a aderência na pele;



Seu banho poderá seguir sua rotina normal, não há necessidade de cobrir o equipamento coletor (bolsinha).

## CUIDADOS COM A PELE PERIESTOMA (AO REDOR DO ESTOMA)



A limpeza do estoma e da pele ao redor deverá ser realizada com água e sabonete líquido neutro;



Para facilitar a remoção do equipamento coletor (a bolsinha) utilize um spray removedor apropriado ou água morna;



A higiene pode ser feita no momento do banho; Evite lenços umedecidos.



Seque a pele após a finalização da higiene;



Não utilize álcool para limpar ou higienizar;



### Sinais de alerta

Fique atento a alterações como irritação da pele ao redor, na cor do estoma ou caso apresente febre.



Evite ambientes com altas temperaturas, como praias em dias de sol muito quente.



Se notar que a região está com sangue ou secreção purulenta, procure seu Médico.



# ALIMENTAÇÃO APÓS A CONFEÇÃO DA OSTOMIA



Siga estas orientações nas **primeiras 2 semanas** após a cirurgia e **AGENDE CONSULTA DE RETORNO COM A NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA PARA MANTER O ACOMPANHAMENTO E A EQUIPE AVALIE A PROGRESSÃO DA DIETA.**



**Essas orientações lhe ajudarão a se manter confortável enquanto o seu intestino se adapta ao pós operatório**



- Provavelmente,  **você será** capaz de retornar à sua dieta normal **não** muito tempo **após** a cirurgia. É bom ter em mente que os alimentos que eram **saudáveis** para o seu corpo antes da cirurgia ainda **são saudáveis** para você, teremos pequenas adaptações nesse período inicial.



- Será necessário seguir o plano alimentar prescrito com um fracionamento aumentado das refeições: **DESJEJUM, COLAÇÃO, ALMOÇO, LANCHE, COLAÇÃO E CEIA.**



- Procure fazer as **refeições** em horários regulares, isso favorecerá a readaptação dos movimentos intestinais.



- **Mastigue bem** os alimentos, isso contribui para uma melhor digestão dos alimentos.



- Se atende com a ingestão de líquidos, principalmente de água: O ideal é que beba ao menos **1,5 litros de ÁGUA e 1,0 litro** de sucos claros, chás ou água de coco.



- Prefira alimentos **leves e com baixo teor de fibras** como alimentos cozidos, de fácil digestão, que não são picantes, pesados ou fritos.



## NÃO CONSUMIR NESTE MOMENTO

- **Pimentas e molhos picantes;**
- **Embutidos e ultraprocessados:** Linguiça, salsicha, calabresa, presunto, peito de peru, mortadela, bacon, paio, blanquet e patê de presunto. Nuggets, hambúrguer industrializado, peito de frango empanado industrializado;
- **Refrigerantes e Bebida alcoólica;**
- **Carnes gordurosas e frituras;**
- **VEGETAIS FOLHOSOS** (couve, agrião, alface, espinafre, rúcula, bortalha, chicória, acelga.. Etc);
- **Alimentos integrais:** Pão integral, macarrão integral, arroz integral, biscoitos e torradas integrais; farelo de aveia, chia e linhaça.





# ALIMENTAÇÃO APÓS A CONFECÇÃO DA OSTOMIA



## ALIMENTOS COM LACTOSE (leite, iogurte e queijos)

NESTE MOMENTO o (a) senhor(a) poderá apresentar dificuldade para digerir o açúcar do leite (A LACTOSE). Desta maneira, para evitar quadros de diarreia ou piora da diarreia, substitua o leite pelas **versões**:

- **LEITE SEM LACTOSE**
- **LEITES VEGETAIS** (*Leite de amêndoas, Leite de arroz, Leite de castanha de caju com coco*)
- **iogurte sem lactose**
- **Prefira:** iogurte natural; iogurtes Hiperproteicos de Boa qualidade sem lactose; iogurtes Veganos



**Queijos:** A quantidade de lactose presente nos queijos é pequena, observe a sua tolerância, se não irritar o intestino, pode consumir a **versão tradicional**. Evite consumir queijos gordurosos ou “mofados” neste período.

**Prefira:** Queijo minas, Queijo minas padrão, Ricota, pasta de ricota, Mussarela, Mussarela de Búfala, Queijo de Cabra, Queijo Prato.



## AÇÚCAR

Usar açúcar com moderação, evitar doces como sorvetes, paçoca, leite condensado e outros doces industrializados.



Se for diabético, utilizar **ADOÇANTE** ao invés do açúcar:  
**PREFERIR OS SEGUINTE ADOÇANTES: STÉVIA, XYLITOL ou sucralose.**



## EMBUTIDOS E ULTRAPROCESSADOS

EVITAR O CONSUMO DESSES ALIMENTOS POIS AUMENTAM O NÍVEL DE INFLAMAÇÃO NO INTESTINO E INTERFEREM NO PROCESSO DE PREPARO PARA A CIRURGIA.



Lingüiça, salsicha, calabresa, presunto, peito de peru, mortadela, bacon, paio, *blanquet* e patê de presunto.



*Nuggets*, hambúrguer industrializado, peito de frango empanado industrializado.



Não consumir alimentos integrais, não consumir VEGETAIS CRUS e FOLHOSOS CRUS. FRUTAS CONSUMIR SEM A CASCA  
UTILIZAR LEITE SEM LACTOSE



## DESJEJUM (CAFÉ DA MANHÃ)

- Pão macio, pão de forma (sem pão integral) ou aipim bem cozido, ou inhame bem cozido, ou cuscuz de milho, ou tapioca.
- Recheiar o pão ou o carboidrato que escolher: requeijão sem lactose, pasta de ricota, queijo cottage, queijo minas, pasta de atum com ricota, ovo mexido, coalhada seca ou homus tahine.
- VITAMINA de leite sem lactose ou leite vegetal batido com 1 fruta

*Adicionar suplemento indicado pelo seu nutricionista*



## COLAÇÃO

- suco de fruta (limão, maracujá, abacaxi, morango, graviola, acerola coado, uva integral diluído com 50% de água, suco de melancia coado, laranja diluído)



## ALMOÇO

- 1 fonte de carboidrato: Arroz, ou batata bem cozida ou em forma de purê, ou inhame bem cozido ou em forma de purê, ou aipim bem cozido ou em forma de purê ou macarrão cabelo de anjo, ou canjica, ou angu.
- 1 fonte de proteínas: Frango cozido/assado ou grelhado, peixe cozido/assado ou grelhado (sem espinhas), ovo cozido/mexido ou omelete, carne moída ou carne de panela desfiada.
- LEGUMES bem cozidos ou em forma de purê (cenoura, beterraba, abobrinha sem casca e sem semente, abóbora e chuchu)
- FEIJÃO (deixar de molho por 12 horas e descartar a água) e liquidificar.

*Adicionar 1 colher de sopa de azeite de oliva no prato já montado  
Pingar gotas de limão na comida ou tomar suco de limão (ou laranja, ou maracujá, acerola ou morango) para melhorar a absorção do ferro na comida.*



## LANCHE DA TARDE

- Pão macio, pão de forma (sem pão integral) ou aipim bem cozido, ou inhame bem cozido, ou cuscuz de milho, ou tapioca.
- Recheiar o pão ou o carboidrato que escolher: requeijão sem lactose, pasta de ricota, queijo cottage, queijo minas, pasta de atum com ricota, ovo mexido, coalhada seca ou homus tahine.
- VITAMINA de leite sem lactose ou leite vegetal batido com 1 fruta

*Adicionar suplemento indicado pelo seu nutricionista*



## JANTAR

- 1 fonte de carboidrato: Arroz, ou batata bem cozida ou em forma de purê, ou inhame bem cozido ou em forma de purê, ou aipim bem cozido ou em forma de purê ou macarrão cabelo de anjo, ou canjica, ou angu.
- 1 fonte de proteínas: Frango cozido/assado ou grelhado, peixe cozido/assado ou grelhado (sem espinhas) ou ovo cozido/mexido ou omelete.
- LEGUMES bem cozidos ou em forma de purê (cenoura, beterraba, abobrinha sem casca e sem semente, abóbora e chuchu)

*Adicionar 1 colher de sopa de azeite de oliva no prato já montado*

*Pingar gotas de limão na comida ou tomar suco de limão (ou laranja, ou maracujá, acerola ou morango) para melhorar a absorção do ferro na comida.*



## SOPA DE LEGUMES BATIDA COM FRANGO OU CARNE BOVINA

### • CEIA

- Mingau de farinha de aveia o  
OU
- Iogurte sem lactose com  
OU
- 1 copo de leite sem lactose



# ALIMENTAÇÃO APÓS A CONFEÇÃO DA OSTOMIA



## ATENÇÃO AO CONSUMO

- **Feijão, grão de bico e lentilha:** Consumir apenas **BATIDO E COADO**. Evitar o consumo à noite.
- **Carne vermelha (bovina):** prefira carne moída, acém ou lagarto cozido na panela e desfiado ou músculo cozido na panela de pressão.
- **Frutas:** Consumir sem casca e bagaço. Evitar Goiaba nesse momento.
- **Legumes:** Consumir bem cozidos ou em forma de purê. Não consumir crus nesse momento. Evitar quiabo, berinjela, pepino e maxixe. Tomate consumir sem **SEMENTES**.

## ATENÇÃO A ESSES ALIMENTOS



REAÇÕES INTESTINAIS COMUNS	ALIMENTOS
 <b>Gases</b>	Ovos, feijão, bebidas gasosas, cerveja, brócolis, repolho, couve-flor, cebola, ervilha
 <b>Digestão incompleta</b>	Casca de frutas, coco, milho, frutas secas, cogumelos, nozes, pipoca, sementes
 <b>Fezes amolecidas</b>	Verduras e frutas cruas, lentilha, ervilhas, bagaços de laranja, alimentos fritos, alimentos com alto teor de açúcar
 <b>Fezes endurecidas</b>	Batata, inhame, maçã cozida, banana prata, arroz branco, tapioca
 <b>Cheiros fortes</b>	Cebola, alho cru, ovos cozidos, especiarias como curry, cominho e pimenta, repolho, frutos do mar, bebidas alcoólicas, brócolis.
 <b>Neutralizam odores fortes</b>	Cenoura, chuchu, espinafre, maisena.

# UTILIZAR DIETA LAXATIVA EM CASOS DE RESSECAMENTO DAS FEZES NA COLOSTOMIA



- **BEBER BASTANTE ÁGUA E LÍQUIDOS COMO:** suco de mamão, suco de laranja, suco de mamão com laranja, suco de limão, suco de morango, maracujá, acerola e graviola.



- Aumente o consumo de frutas laxativas como: mamão, laranja com bagaço, ameixa seca sem caroço, kiwi e abacate.



## Outras estratégias laxativas:



### Geleia de ameixa:

- 10 ameixas secas sem caroço;
- 200 ml de água; suco de 2 laranjas;
- 50ml de sopa de óleo mineral.

**Preparo:** Deixe as ameixas de molho em 1 copo de água por 1 noite (na geladeira). Pela manhã bata as ameixas com a água de molho, o suco de laranja e o óleo mineral. Bata até virar um creme. Armazene em um pote tampado, na geladeira, por até 5 dias.



→ **Consuma 1 colher de sopa cheia pela manhã e 1 à tarde.**



### Creme laxativo:

- 3 ameixas secas sem caroço
- suco de 2 laranjas
- 1 fatia média de mamão formosa ou meio mamão papaia
- Meio copo de iogurte natural

**Preparo:** Deixe as ameixas de molho em meio copo de água por algumas horas. Bata no liquidificador as ameixas, a água do molho, o suco de laranja, o mamão e o iogurte. Adicione gelo e adoce se achar necessário.



→ **Beba pela manhã em jejum.**



## TROCA DA BOLSA – PASSO A PASSO



### - Separe o material necessário

Bolsa coletora | Molde/medidor do estoma | Tesoura | Gaze



### - Lave bem as mãos antes de começar;



### - Retire a bolsa coletora delicadamente;



### - Limpe o estoma e pele ao redor;



### - Utilize água morna e gaze. NÃO utilize álcool, produtos perfumados.

Seque bem a pele antes de colocar a nova bolsa.



### - Meça o estoma (Utilize o medidor para verificar o tamanho);

Evite deixar pele exposta para prevenir irritações;



### - Posicione a nova bolsa;



### - Retire a película que protege a resina;



### - Centralize corretamente sobre o estoma;



### - Pressione suavemente para melhor fixação;



### - OBS: Não esqueça de fechar a bolsa no fim do processo.



## ALGUNS DIREITOS SOCIAIS



O SUS garante o fornecimento gratuito de bolsas de ostomia (colostomia, ileostomia e urostomia) e dos materiais necessários para seu uso adequado.

Gratuidade no transporte (atrelada ao tratamento).



### Atenção especializada ao paciente ostomizado. No RJ,

por exemplo, o Instituto Oscar Clark realiza acompanhamento multiprofissional e dispensação de bolsas.



### VOCÊ PODE:

- ✓ Tomar banho normalmente;
- ✓ Trabalhar (após liberação médica);
- ✓ Dirigir;
- ✓ Subir escadas;
- ✓ Passear e viajar;
- ✓ Manter a vida sexual.



### O importante é:

- ✓ Evitar carregar peso excessivo.
- ✓ Usar roupas confortáveis.
- ✓ Manter a bolsa bem adaptada ao corpo.



Ministério da Defesa | Exército Brasileiro  
CML 1ª RM - Hospital Central do Exército  
**AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA**



**TRAGA ESSE MATERIAL EM TODAS AS CONSULTAS**

**DATA DE RETORNO:**

.....

.....

.....

.....

.....



**PESO USUAL:** \_\_\_\_\_ Kg



**ESTATURA:** \_\_\_\_\_



**DATA:**

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_



**PESO:**

\_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Kg

\_\_\_\_\_ Kg



**OBS:**

.....

.....

.....

.....

.....



Material elaborado pela 1ª Ten Erika Ferreira –  
Nutricionista Oncológica (CRN 161001-04)