



Universidade de Brasília

Faculdade de Ciências da Saúde

Departamento de Nutrição

Luana Santos Barros

Elaboração de cartilha informativa e propostas de cardápio, com
evolução de consistência, para pacientes ostomizados do Hospital
Universitário de Brasília

Brasília – DF

2014

LUANA SANTOS BARROS

ELABORAÇÃO DE CARTILHA INFORMATIVA E
PROPOSTAS DE CARDÁPIO, COM EVOLUÇÃO DE
CONSISTÊNCIA, PARA PACIENTES OSTOMIZADOS DO
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA

Trabalho de Conclusão de
Curso apresentado ao Curso de
Nutrição da Universidade de
Brasília, como requisito parcial
para obtenção do Grau de
Nutricionista.

Orientadora: Professora NATHALIA MARCOLINI PELUCIO PIZATO.

Brasília – DF

2014

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado força, saúde e sabedoria para superar as dificuldades.

A esta universidade, sua direção e administração, e todo o seu corpo docente pela excelente qualidade de ensino e oportunidades, como pesquisa e extensão, a mim disponibilizadas, pois através destes vislumbro em meu futuro uma carreira de sucesso e profissionalismo.

A minha orientadora Nathalia Pizato por todo tempo, dedicação, incentivo e orientação ao longo deste trabalho.

Aos meus pais e familiares por todo amor, apoio e estímulo desde quando decidi ingressar na Universidade de Brasília e me tornar Nutricionista.

A todos os meus amigos e colegas de curso, que me acompanharam durante esses quatro anos, com muito apoio, companheirismo, paciência e dedicação.

Ao meu companheiro Pedro Rodrigues Correa de Sá por todo apoio incondicional durante nossa formação e auxílio durante a formatação final deste trabalho.

E a todos que direta ou indiretamente, fizeram parte da minha graduação, o meu muito obrigada.

Sumário

Resumo	-----	1
Introdução	-----	2
Metodologia	-----	4
Resultados	-----	4
Discussão	-----	33
Conclusão	-----	36
Referências Bibliográficas	-----	37

Resumo

Trata-se da elaboração de um manual prático para paciente ostomizados atendidos pelo ambulatório de cirurgia do Hospital Universtário de Brasília. Estomia, estoma, ostoma ou ostomia é a criação de um orifício para exteriorização de alguma parte interna do corpo com finalidade de drenagem, eliminações ou nutrição por meio de procedimento cirúrgico. As ostomias podem ser temporárias como a traqueostomia e a gastrostomia ou definitivas como colostomia, ileostomia e urostomia. Neste trabalho foi abordado o segundo tipo. Os pacientes ostomizados passam por inúmeras dificuldades, principalmente no período pós-cirúrgico imediato e necessitam de cuidados especiais com sua saúde tanto física quanto mental, portanto o acompanhamento com profissionais de saúde é indispensável. Além da equipe de saúde, o apoio de amigos e familiares é essencial para a boa recuperação e adaptação do paciente. Desta forma, viu-se a necessidade de um maior auxílio ao paciente, com mais informações sobre o seu cuidado diário e atenção dietética. Sendo assim este estudo teve como resultado a elaboração de uma cartilha informativa abordando a definição, classificação, cuidados gerais e nutricionais relativos às ostomias, além da proposta de exemplos de cardápio, com evolução de consistência, para os pacientes. O objetivo foi informar os pacientes, visando sua independência e liberdade para realizar suas escolhas e tratamento clínico e nutricional. Contudo, o acompanhamento periódico com profissionais da saúde é indispensável.

Palavras-chave: ostomia, nutrição, atenção dietética, consistência de dietas.

Introdução

A palavra estoma ou ostoma é de origem grega e significa boca ou abertura. É o orifício feito por meio de um procedimento cirúrgico com a finalidade de eliminar dejetos, drenar fluidos ou nutrir o paciente.⁽¹⁾ Podem ser temporários ou definitivos e são caracterizados de acordo com o local do corpo que foi exteriorizado. Neste trabalho serão abordados os ostomas definitivos feitos para saída de fezes e/ou urina. Existem vários motivos para a realização desta nova abertura como: má formação congênita, doenças inflamatórias, traumas e neoplasias malignas^(1,2).

Os procedimentos para um novo orifício de eliminação das fezes são colostomia e ileostomia, e para eliminação de urina é a urostomia ou nefrostomia. Em todos os três o ostoma encontra-se no abdômen.⁽²⁾ A colostomia é a exteriorização do cólon (intestino grosso). Pode ser realizada em diferentes áreas do cólon: ascendente, transversal e descendente ou sigmoide. A ileostomia é a abertura feita a partir do íleo. A urostomia ou nefrostomia é a abertura para eliminação da urina, a partir dos canais urinários. Dependendo do local do ostoma a frequência e consistência das fezes pode ser diferente. Na colostomia as fezes tendem a ser mais líquidas e na ileostomia mais pastosas. Em nenhum dos casos é possível controlar a saída de fezes ou urina, portanto o paciente deve ter uma bolsa coletora. A bolsa coletora estará sempre com o paciente, colada no ostoma para armazenamento de suas eliminações fisiológicas até a hora da troca ou limpeza da bolsa⁽²⁾.

Os pacientes ostomizados passam por inúmeros transtornos em seu dia a dia, necessitando de uma atenção especial com sua saúde física e mental.⁽¹⁾ A falta de controle sobre suas eliminações e a possibilidade de acidentes com a bolsa em público, como descolamento e vazamento de conteúdo, causa medo e desconforto no paciente ostomizado podendo prejudicar gravemente sua vida social e até mesmo sua saúde. Sendo assim é indispensável o acompanhamento com uma equipe multiprofissional de saúde no período de recuperação, durante a internação ou em casa, e ao longo da vida, com sua rotina já normalizada. O profissional especializado para o tratamento desses pacientes é o estomaterapeuta, é quem o acompanhará por toda a sua vida e deverá ser informado de qualquer intercorrência, principalmente se for relacionada ao estoma ou trato-gastrointestinal.⁽³⁾

Para um bom funcionamento do trato-gastrointestinal deve-se ter uma alimentação adequada, e o profissional responsável pela atenção dietética individualizada é o nutricionista. No período pós-operatório, a atenção com a consistência da dieta e escolha dos alimentos é indispensável para uma melhor recuperação do paciente.⁽⁴⁾ A alimentação adequada neste período contribui para a cicatrização do estoma e funcionamento correto do intestino, diminuindo o tempo de não evacuação do paciente durante sua recuperação.⁽⁵⁾ Com acompanhamento nutricional o paciente terá uma alimentação balanceada que auxiliará na função intestinal diária, evitando prejuízos em sua saúde como constipação ou diarreia. A atenção dietética para este público é de suma importância, pois irá ensiná-los a escolher os melhores alimentos para suas refeições, ou seja, os pacientes aprendem a observar os efeitos dos alimentos em seu organismo e assim saber o que devem ou não consumir.⁽⁶⁾

Também no acompanhamento nutricional o paciente recebe orientações sobre higienização dos alimentos, mãos e utensílios. Um ponto crucial para evitar a contaminação por microorganismos patológicos causadores das Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs) associadas a vômitos e diarreias que trazem prejuízos para a saúde do trato gastrointestinal. A orientação nutricional inclui ainda informações quanto a utilização dos produtos para higienização dos alimentos, que se usados de forma excessiva e incorreta podem causar contaminação química, o que também trará malefícios ao organismo.⁽⁷⁾

Tendo em vista a necessidade de orientação dos pacientes ostomizados, algumas instituições como Instituto Nacional do Câncer (INCA) e Associação Brasileira de Ostomizados (ABRASO) elaboraram pequenos manuais informativos para os pacientes com ostomias visando auxiliá-los durante o tratamento diário e incentivá-los a levar uma vida comum, realizando as mesmas atividades de antes da cirurgia.^(8,9,10,11)

O objetivo deste trabalho foi elaborar uma cartilha informativa para os pacientes ostomizados adaptada ao público atendido pelo Ambulatório de Cirurgia do Hospital Universitário de Brasília (HUB). As orientações básicas presentes nesta cartilha contemplam os cuidados com o estoma, alimentação e propostas de cardápio com evolução de consistência da dieta – de líquida a normal -, atividade física e vida social contribuindo para o seu tratamento diário de forma que o paciente tenha sempre consigo

informações que irão auxiliá-lo em sua rotina lhe dando maior liberdade e independência na hora de cuidar de si mesmo.

Metodologia

Para a criação do material realizou-se uma revisão bibliográfica sobre o tema utilizando-se as bases de dados SCIELO e LILACS, assim como livros e sites de institutos relacionados com o assunto. Foram usados descritores como: ostomia, nutrição para ostomizado, estomaterapia, nutrição, para busca de estudos científicos. Foram selecionados artigos sobre o tema dos últimos 10 anos, de 2004 a 2014, em língua portuguesa e após a leitura completa foi elaborado o material em forma de livreto – cartilha informativa e propostas de cardápios, com evolução de consistência da dieta para pacientes ostomizados atendido pelo Ambulatório de Cirurgia do Hospital Universitário de Brasília – a partir das observações diretas analisadas. Tomou-se como base os modelos de cartilha informativa do INCA e ABRASO para a elaboração da cartilha descrita neste estudo.

As propostas de cardápio para evolução de consistência de dieta foram elaboradas baseando-se no padrão médio de refeições, segundo Araújo et al (2010), visando à harmonia das preparações para uma alimentação variada e balanceada. Foram feitas 6 (seis) propostas de cardápio, sendo 3 (três) para durante a semana, de segunda a sexta, e 3 (três) para finais de semana, sábado e domingo. Cada proposta de cardápio possui um dia alimentar fracionado em 6 (seis) refeições de cada dieta, líquida, pastosa, branda e normal.

A criação do material foi feita com linguagem simples e de maneira didática, a fim de facilitar o entendimento do público alvo e assim se ter maior adesão às informações dadas.

Resultados

A seguir será apresentada a cartilha informativa elaborada a partir deste estudo. Para a entrega aos pacientes, esta foi impressa em formato de livreto.

MANUAL PARA OSTOMIZADOS



EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS



UnB | HUB

Universidade de Brasília
Faculdade de Ciências da Saúde
Departamento de Nutrição

Manual elaborado como Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade de Brasília, como requisito parcial para obtenção do Grau de Nutricionista.

Luana Santos Barros

Orientadora: Profa.Nathalia Pizato

Brasília- DF
2014

Introdução

Este pequeno manual foi elaborado com a finalidade de auxiliar os pacientes ostomizados em sua rotina diária. Aqui você encontra informações importantes que podem te dar independência com os cuidados de seu estoma, além de orientações alimentares, sugestões de atividade física e muito mais. Assim, você terá uma reabilitação segura e mais rápida.

Lembre-se que você passará por um período de adaptação e depois conseguirá estabelecer hábitos de vida comuns vivendo em harmonia com o seu estoma.

O profissional mais habilitado para auxiliar com os cuidados das ostomias chama-se estomaterapeuta. O HUB oferece o serviço de Ambulatório de Estomaterapia. Procure auxílio, se necessário.



O que é Ostoma ou Estoma?

Vários motivos podem levar uma pessoa a necessitar de uma ostomia, ou seja, uma cirurgia para que se tenha um novo caminho para a saída das fezes e urina do corpo.

Existem três tipos principais de ostomia: COLOSTOMIA – feita para saída das fezes, no intestino grosso – ILEOSTOMIA – feita para saída das fezes, no intestino delgado e UROSTOMIA – desvio pra a saída de urina. Qualquer uma dessas pode ser permanente ou temporária, dependendo do caso.

A consistência das fezes e frequência de evacuação pode mudar de acordo com o local da ostomia. Não é possível controlar a saída das fezes e urina, portanto o paciente precisará de uma bolsa coletora para armazenar temporariamente esses materiais.

O estoma deverá ser vermelho vivo, brilhante e úmido e a pele ao seu redor deve estar bem cuidada, lisa e livre de feridas, dor, vermelhidão ou coceiras.

A bolsa coletora

A bolsa coletora irá armazenar as fezes e urinas eliminadas do corpo, e ficará com você durante todo o tempo. Portanto você deve escolher aquela que mais se adaptar juntamente com o estomaterapeuta. Existem várias marcas, modelos e tamanhos de bolsas, mas são basicamente de dois tipos: sistema de uma peça sistema de duas peças.

Lembre-se de conferir se o corte na bolsa coletora está de acordo com o tamanho de seu estoma. Guarde suas bolsas reservas em locais arejados e sem dobrar para preservá-las. Tenha atenção com a posição e fechamento da bolsa, assim você evita acidentes.

Não é necessário retirar a bolsa para tomar banho, se preferir você pode protegê-la com um plástico limpo e fita adesiva, para garantir maior durabilidade da bolsa e integridade do seu estoma.



Como e quando esvaziar ou trocar a bolsa?

Se você possui uma ileostomia ou urostomia, não deixe que sua bolsa encha mais do que 1/3 para esvaziá-la, ela pode ficar muito cheia e causar desconfortos. Caso possua uma colostomia, esvazie sempre que for necessário. Ao esvaziar, você pode limpá-la com papel higiênico ou lavar a bolsa com ducha higiênica ou garrafa de água, enxugar bem por dentro da bolsa com papel higiênico e fechá-la com o clipe. Confira se está seca e bem fechada. Se estiver usando uma bolsa descartável, troque de bolsa, descartando-a em local apropriado ao invés de esvaziá-la.

Quando a bolsa se enche somente de gases não é necessário esvaziá-la ou trocá-la, vá ao banheiro e abra para eliminar os gases, se achar necessário você pode realizar uma breve limpeza na bolsa.

A maioria dos pacientes esvazia o coletor de 5 a 10 vezes por dia e trocam de bolsa de 1 a 2 vezes por semana, podendo ser com uma maior frequência dependendo do caso.

É muito importante que você sempre carregue uma bolsa extra e todo o material necessário para troca quando for passar um longo período fora de casa, caso precise realizar uma troca inesperada. Nesse caso, escolha o local mais apropriado para a sua emergência tendo bastante atenção e cuidado com o seu estoma. Nesta cartilha falaremos da troca em casa.

É preciso saber o momento de trocar a bolsa, sua durabilidade máxima (o ponto de saturação). Quando a coloração da placa protetora mudar, de amarelo para branco, está na hora de trocar de bolsa, pois a partir daí existe o risco de descolamento da placa e vazamento do conteúdo podendo causar acidentes e desconforto.

A troca pode ser feita na hora do banho, já que com a água morna é mais fácil de descolar a bolsa sem prejudicar a pele.



Neste momento você deve fazer a limpeza completa de seu estoma e da pele ao redor, com a espuma de seu sabonete sem esfregar para não se machucar.

Após a limpeza enxugue com uma toalha limpa e macia, suavemente. Para que a pele não fique irritada, só passe algum produto ao redor do estoma com a indicação do estomaterapeuta.

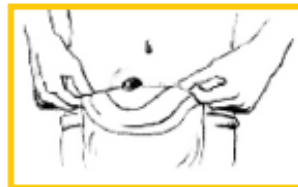
A seguir você encontrará o passo a passo para a troca da bolsa de uma e de duas peças. A troca deve ser feita com muito cuidado e atenção para que você não machuque o estoma e nem a pele peristomal (pele ao redor do estoma) podendo ter prejuízos maiores.

A limpeza é muito importante para que não haja nenhum tipo de contaminação ou infecção. Lembre-se de sempre usar sabão neutro para evitar possíveis alergias e realizar a limpeza delicadamente.



Como trocar a bolsa de uma peça:

- 1.** Retire delicadamente a bolsa. Use gaze ou algodão embebido em água morna, ou faça isso durante o banho. pois facilita a retirada da bolsa.
- 2.** Jogue a bolsa usada no lixo.
- 3.** Limpe delicadamente a pele ao redor do ostoma com sabão neutro e água morna.
- 4.** Seque bem ao redor do estoma.
- 5.** Recorte a bolsa no tamanho do estoma. Se for necessário, use o mensurador para ostomas. Se melhor lhe convir, poderá deixar a bolsa recortada antes das trocas.
- 6.** Retire o papel que protege a resina.
- 7.** Coloque a bolsa de baixo para cima.
- 8.** Certifique-se de que a bolsa esteja bem adaptada à pele.
- 9.** Retire o ar de dentro da bolsa.
- 10.** Feche com o "clamp".



Como trocar a bolsa de duas peças

1. Retire o “clamp” e esvazie-o completamente. Desconecte a bolsa da placa colada no corpo.



2. No banho, solte a placa suavemente pressionando a pele e soltando o adesivo.



3. Limpe durante o banho a pele e o próprio estoma com movimentos suaves. Use sabão neutro durante a limpeza.

4. Seque bem a pele periestomal.

5. Retire o papel que protege a resina e segure-o com as duas mãos.



6. Procure posicionar o estoma em frente ao espelho, estique o corpo durante a colocação.



7. Adapte a placa de baixo para cima, parte por parte, encaixando-a no estoma, do centro para a extremidade. Não deixe pregas ou bolhas de ar que facilitem vazamentos.



8. Certifique-se de que a placa esteja bem adaptada à pele e encaixe a bolsa coletora na placa.

9. Retire o ar de dentro da bolsa e coloque o "clamp" para fechar. Se você utiliza o cinto, coloque-o após todos os passos.

Alimentação

A melhor opção para se alimentar bem é procurar um profissional capacitado para um acompanhamento de forma individualizada, pois os pacientes podem ter queixas diferentes e precisam de orientações específicas para cada caso, portanto o ideal é consultar um nutricionista para uma alimentação mais adequada e saudável. Contudo, neste manual vamos falar sobre uma alimentação saudável de maneira geral para o paciente ostomizado após o período de recuperação e evolução da dieta.

Antes de qualquer refeição não se esqueça de lavar bem as mãos, utensílios de cozinha e alimentos. Essas são possíveis fontes de contaminação por microorganismos patológicos que podem causar infecções alimentares. Utilize produtos adequados para a higienização de cada um.



Os alimentos podem ter reações diferentes em cada pessoa, então você deve observar o efeito daquilo que está consumindo em seu organismo. Desta forma fica mais fácil saber o que é melhor para você. Ao experimentar um alimento novo, consuma devagar e em pouca quantidade, sempre observando atentamente os efeitos deste em seu corpo.

Alguns alimentos podem ter efeitos desagradáveis no trânsito intestinal, como provocar diarreia, gases ou constipação. Já outros vão ajudá-lo a regular a função intestinal controlando a consistência e frequência das fezes, quantidade de gases e evitando odores ruins.

Contudo, você não deve eliminar todos os alimentos que podem causar um efeito ruim em sua alimentação, pois eles podem ser muito importantes para a sua saúde.

A solução é uma alimentação saudável, variada e equilibrada. Mas como seria isso?

- ✓ Planeje sua alimentação, estabeleça horários para as refeições.
- ✓ Faça pelo menos 5 refeições durante o dia, evite longos períodos de jejum.
- ✓ Consuma 3 ou mais porções de fruta em lanches ou sobremesas e 3 ou mais porções de vegetais em suas refeições, diariamente.
- ✓ Prefira sempre os alimentos e temperos naturais e evite industrializados como: refrigerantes, bebidas adoçadas, salgadinhos, guloseimas, enlatados, embutidos, biscoitos e doces.
- ✓ Evite alimentos e preparações gordurosas como: frituras, fast-food, carnes gordas, toicinho.
- ✓ Beba pelo menos 10 copos d'água por dia, entre as refeições.

Além da escolha correta dos alimentos, também é importante fazer as refeições em lugares calmos e sem pressa, lembrando sempre de mastigar muito bem a comida antes de deglutir. Assim você fará uma boa digestão e evitará um possível mal estar posteriormente.

O cuidado com a alimentação é extremamente importante para todas as pessoas, pois com hábitos saudáveis é possível se ter uma melhor qualidade de vida, com manutenção do peso, prevenção e tratamento de doenças a curto e longo prazo e maior disposição para o seu dia a dia.

Ao final desta cartilha você encontrará algumas propostas de cardápio com evolução de consistência de dieta, de líquida á normal, para auxiliá-lo com as mudanças alimentares na fase de recuperação.

A tabela a seguir mostra alguns alimentos que podem auxiliá-lo quanto à função intestinal, mas lembre-se de que ela não é uma regra. Você deve consumir os alimentos aos poucos e sempre acompanhar o resultado. Observe bem suas fezes, cor, odor, consistência e desta forma você saberá escolher uma alimentação mais adequada, variada e não prejudicial a sua saúde.

Alimentos laxantes

Alimentos integrais, aveia em flocos, abóbora abobrinha, brócolis, beterraba, couve, couve-flor, milho verde, quiabo, pepino, rabanete, repolho, vagem, tomate, folhosos, ervilha, feijão, lentilha, abacaxi, abacate, ameixa, caqui, laranja com bagaço, mamão, mexerica, manga, morango, melancia

Alimentos constipantes

Pão branco, torrada, biscoito polvilho, tapioca, arroz branco, macarrão, banana prata, banana maçã, batata inglesa, batata baroa, biscoito de água e sal, cenoura cozida, cará, inhame, mandioca, farinha de mandioca, farinha de arroz, creme de arroz, maisena, maçã sem casca e suco, pêra sem casca e suco, goiaba sem casca e sem semente e suco, limão, caju sem casca e suco;

Alimentos que causam gases

Brócolis, repolho, pepino, couve, cebola, feijão, iogurte, leite, ovos, bebidas gasosas, pimentão, milho.

Alimentos que causam odores fortes

Queijos, cebola, alho, ovos, frutos do mar, cogumelos, aspargos.

Alimentos que neutralizam odores

Cenoura, chuchu, maisena, espinafre.

Atividade Física

A prática de atividade física é permitida, inclusive as aquáticas, porém consulte o seu estomaterapeuta para saber qual esporte é o mais adequado para você. Se preferir, utilize o cinto especial para segurar a bolsa e se sentir mais confiante durante as atividades.

A inclusão de exercícios físicos em sua rotina diária trará vários benefícios a sua saúde física e mental, como redução de stress e ansiedade, maior disposição e concentração, aumento da auto-estima, maior facilidade para dormir, regulação da função intestinal, diminuição de risco para doenças crônicas não transmissíveis, manutenção da saúde óssea, dentre outros.

É importante lembrar que os exercícios físicos devem ser realizados com acompanhamento de um educador físico.



Vida Social e Roupas

Após o período de recuperação você poderá ter uma vida normal, como tinha antes da cirurgia. Contudo precisará de alguns poucos cuidados a mais, como limpar sua bolsa antes de sair de casa e carregar sempre uma bolsa extra, assim você evita desconfortos e constrangimentos.

Viajar, ir a festas, passear, fazer compras, esportes, tudo isto pode estar incluso em sua rotina normalmente e ao longo do tempo você mesmo encontrará a melhor forma de adequar suas atividades ao seu estilo de vida.

Atualmente as bolsas coletoras são quase imperceptíveis sob as roupas, então você poderá usar praticamente todas as roupas que usava antes.



Orientações Gerais para evolução de consistência

Não force a ingestão de alimentos, consuma até sentir-se satisfeito. Varie sua alimentação, principalmente as frutas e hortaliças.

✓ **Na dieta líquida completa:**

Consuma todos os alimentos em forma líquida. Prefira frutas e hortaliças sem casca. Para as preparações liquidificadas, siga a receita original e depois de pronto, bata tudo no liquidificador até atingir a consistência líquida.

✓ **Na dieta Pastosa:**

Consuma os alimentos moídos, amassados, em forma de purê, bem cozidos ou liquidificados, para facilitar a mastigação, deglutição e digestão.

✓ **Na dieta branda:**

Evite condimentos fortes, frituras, alimentos crus de difícil digestibilidade e grandes volumes. Cozinhe bem os alimentos.

✓ **Na dieta normal:**

Consuma alimentos variados, frutas e vegetais diariamente. Evite alimentos gordurosos e ricos em açúcares.

Proposta de cardápio 1 – Evolução de dieta – Segunda a sexta

Dieta	Líquida Completa	Pastosa	Branda	Normal
Desjejum	Suco de fruta coado	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta
	Chá de ervas	Pão de forma	Pão de forma	Pão integral
Colação	Iogurte	Queijo cottage	Queijo cottage	Queijo branco
		Gelêta	Gelêta	Gelêta
		Pera amassada	Pera sem casca	Pera com casca
		Melancia picada	Melancia	Melancia
		Arroz papa	Arroz bem cozido	Arroz
Almoço	Sopa de vegetais	Feijão papa	Feijão bem cozido	Feijão
	liquidificada e coada	Purê de abóbora	Abóbora cozida	Abóbora refogada
	-Abóbora	Purê de berinjela	Berinjela cozida	Berinjela grelhada
	-Berinjela	Frango desfiado cozido	Vagem cozida picada	Vagem refogada
	-vagem	Suco de fruta	Isca de frango refogada	Peito de frango grelhado
	- Frango desfiado cozido	Mousse de maracujá sem caroço	Suco de fruta	Suco de fruta
Merenda	Suco de fruta coado			
	Creme de maracujá sem caroço			
Jantar	Vitamina de banana	Vitamina de banana e farinha de aveia	Banana amassada com aveia	Mousse de maracujá
				Banana com aveia
	Caldo de mandioca com carne	Caldo de mandioca com carne	Caldo de mandioca com carne	Caldo de mandioca com carne cozida
	moída liquidificado e coado	moída	moída	
Ceia	Suco de fruta coado	Suco de fruta	Suco de fruta	Suco de fruta
	Gelatina	Gelatina	Gelatina	Gelatina
	Mingau de maisena	Mingau de maisena	Mingau de maisena	Biscoito de maisena
	Chá de camomila	Chá de camomila	Chá de camomila	Chá de camomila



* Liquidifique as preparações




Proposta de cardápio 1 – Evolução de dieta - Finais de semana

Dieta	Líquida Completa	Pastosa	Branda	Normal
Desjejum	Suco de fruta coado Chá de ervas Mingau de tapioca	Suco de fruta Purê de mandioca Ovo pochê - gema amolecida Papa de maçã	Suco de fruta Mandioca cozida Ovo cozido Maçã amassada	Suco de fruta Mandioca cozida Ovo mexido Maçã
Colação	Água de coco + fruta batida e coada	Água de coco + fruta batida	Salada de frutas	Salada de frutas
Almoço	Caldo de peixe liquidificado e coado Arroz com cenoura liquidificado Purê de batata inglesa Suco de fruta coado Sorvete	Peixe cozido Arroz papa Cenoura cozida Purê de batata inglesa Suco de fruta Sorvete	Peixe assado Arroz bem cozido Cenoura cozida Batata inglesa cozida Suco de fruta Sorvete	Peixe à milanesa Arroz Cenoura ralada Batata soute Rucula Suco de fruta Sorvete
Merenda	Açaí + banana liquidificado e coado	Açaí + banana batido	Açaí + banana batido	Açaí + banana + granola
Jantar	Sopa de macarrão com carne desfiada e molho de tomate liquidificada e coada Suco de fruta coado Milk shake	Sopa de macarrão com carne desfiada e purê de tomate Suco de fruta Pudim	Macarronada a bolonhesa Suco de fruta Pudim	Macarronada a bolonhesa Alface roxa Rabanete Suco de fruta Pudim
Ceia	Chocolate quente Chá de camomila	Chocolate quente cremoso Chá de camomila	Mousse de chocolate Chá de camomila	Torta de chocolate Chá de camomila




* Liquidifique as preparações

Preparação de Alimentos - Evolução de Alimentos - Vegetais e Frutas

	Líquida Completa	Pastosa	Branda	Normal
Dieta				
Desjejum	Suco de fruta coado Café Iogurte	Suco de fruta Pão macio Requeijão Mamão amassado	Suco de fruta Pão de forma Requeijão Peito de peru desfiado Mamão	Suco de fruta Torrada de pão integral Requeijão Peito de peru Mamão
Colação	Suco de melão	Melão picado	Melão	Melão
Almoço	Sopa de ervilha com Batata e carne desfiada liquidificada e coada Suco de fruta Creme de goiaba 	Arroz papa Feijão papa Purê de batata com ervilha Carne desfiada Suco de fruta Mousse de goiaba	Arroz bem cozido Feijão bem cozido Ervilha cozida Batata cozida Couve-flor cozida picada Isca de carne refogada Suco de fruta Goiabada	Arroz Feijão Ervilha cozida Batata gratinada Couve-flor Tomate cereja Bife bovino grelhado Suco de fruta Goiaba
Merenda	Suco de morango coado	Morango batido com leite	Morango	Morango com granola
Jantar	Sopa de vegetais e frango desfiado liquidificada e coada - Beterraba  - Abobrinha - abóbora Suco de fruta coado Picolé de fruta derretido	Sopa de vegetais e frango desfiado - Beterraba - Abobrinha - abóbora Suco de fruta Picolé	Sopa de vegetais com frango em cubos - Beterraba - Abobrinha - abóbora Suco de fruta Picolé	Sopa de vegetais com frango em cubos - Beterraba - Abobrinha - abóbora Suco de fruta Picolé
Ceia	Mingau de milho Chá de camomila 	Mingau de milho Chá de camomila	Mingau de milho Chá de camomila	Milho cozido Chá de camomila

*** Liquidifique as preparações**

Proposta de cardápio 2 – Evolução de dieta - Finais de semana

Dieta	Líquida Completa	Pastosa	Brandia	Normal
Desjejum	Suco de fruta coado Chá de ervas Achocolatado	Suco de fruta Purê de batata doce com queijo branco ralado Kiwi amassado	Suco de fruta Batata doce cozida Queijo cottage Kiwi	Suco de fruta Batata doce cozida Queijo branco kiwi
Colação	Suco de manga coado	Suco de manga Mingau de maisena	Suco de manga Biscoito de maisena	Manga picada Biscoito de maisena
Almoço	Caldo verde com frango desfiado liquidificado e coado Suco de fruta coado Sorvete 	Frango assado desfiado Arroz papa Feijão papa Purê de batata baroa Suco de fruta Sorvete	Frango assado Arroz bem cozido Feijão bem cozido Batata baroa cozida Suco de fruta Sorvete	Frango assado Arroz Feijão Farofa de couve Mix de folhas Suco de fruta Sorvete
Merenda	Creme de duas frutas	Creme de duas frutas	Saladas de frutas com aveia	Salada de frutas com aveia
Janitar	Sopa de vegetais com filé de peixe desfiado liquidificada e coada -Berinjela -Chuchu -Cenoura Suco de fruta Coquetel de frutas	Sopa de vegetais com filé de peixe cozido -Berinjela -Chuchu -Cenoura Suco de fruta Pudim	Peixe cozido com tomate e pimentão Arroz bem cozido Pirão de peixe Chuchu cozido Suco de fruta Pudim	Moqueca de peixe Arroz Pirão de peixe Chuchu cozido Suco de fruta Pudim
Ceia	Fruta batida com leite coado Chá de hortelã	Fruta batida com leite Biscoito doce macio	Fruta batida com leite Biscoito macio	Fruta batida com leite Biscoito



* Liquidifique as preparações

Proposta de cardápio 3 – Evolução de dieta - Segunda a sexta-feira

Dieta	Líquida Completa	Pastosa	Branda	Normal
Desjejum	Suco de fruta coado Chá branco Café com leite	Suco de fruta Pão macio Geleia Abacate amassado	Suco de fruta Omelete com tomate e queijo branco Abacate amassado	Suco de fruta Tapioca de queijo branco e tomate picado Abacate
Colação	Suco de uva coado	Suco de uva Purê de banana + maçã	Suco de uva Bolo de aipim	Suco de uva Castanha
Almoço	Sopa de batata com vegetais e carne bovina desfiada liquidificada e coada Suco de fruta coado Creme de fruta	Arroz papa Feijão papa Purê de abóbora Purê de chuchu Carne moída Suco de fruta Papa de banana assada com canela	Arroz bem cozido Feijão bem cozido Purê de abóbora Chuchu cozido Carne de panela Suco de fruta Banana assada com canela	Arroz Feijão Abóbora cozida Agião Tomate Carne assada Suco de fruta Banana assada com canela
Merenda	Iogurte batido com fruta sem casca	Iogurte batido com fruta	Iogurte Fruta picada	Iogurte Fruta inteira
Jantar	Sopa de arroz com vegetais e frango desfiado Suco de fruta coado Gelatina colorida	Sopa de arroz com vegetais e frango desfiado Suco de fruta Gelatina colorida	Pão de forma com pasta de frango e molho de tomate natural Suco de fruta Gelatina colorida	Sanduche natural de frango com requeijão e salada crua Suco de fruta Gelatina Colorida
Ceia	Suchá = fruta batida com chá de ervas	Suchá = fruta batida com chá de ervas Bolo de limão	Suchá = fruta batida com chá de ervas Biscoito de água e sal	Suchá = fruta batida com chá de ervas Biscoito de água e sal



* Liquidifique as preparações

Proposta de cardápio 3 – Evolução de dieta - Finais de semana

Dieta	Líquida Completa	Pastosa	Brandas	Normal
Desjejum	Suco de fruta coado Chá de ervas Café	Suco de fruta Cuscuz com leite batido Papa de maçã	Suco de fruta Cuscuz com manteiga Maçã amassada	Suco de fruta Cuscuz com ovo cozido Maçã
Colação	Suco de fruta coado	Suco de fruta Bolo simples	Suco de fruta Bolo de cenoura	Suco de frutas Bolo de cenoura
Almoço	Caldo de mandioca com lombo suíno desfiado liquidificado e coado Suco de fruta coado Gelatina de laranja	Caldo de mandioca com lombo suíno desfiado batido Suco de fruta Mousse de laranja	Arroz papa Feijão preto cozido Mandioca cozida Lombo suíno cozido Suco de fruta Doce de laranja	Feijoada Arroz Farofa Couve refogada Suco de fruta Laranja
Merenda	Água de coco batida com fruta coada	Água de coco batida com fruta	Água de coco Pera sem casca	Água de coco Pera
Jantar	Canja de galinha com legumes liquidificada e coada Suco de fruta coado Sorvete batido com Banana	Canja de galinha com legumes Suco de fruta Sorvete batido com banana	Galinha caipira cozida Quiabo cozido Arroz papa Suco de fruta Sorvete com banana	Galinhada Quiabo cozido Cenoura ralada Suco de fruta Sorvete com banana
Ceia	Leite com canela Chá de erva	Leite com biscoito e canela Chá de erva	Abacaxi assado com canela Chá de erva	Abacaxi assado com canela Chá de erva



* Liquidifique as preparações

Dicas e receitas

- ✓ Para reduzir os gases causados pelo feijão, faça o remolho:

➔ Deixe o feijão imerso em água limpa, na geladeira por 24h. Jogue a água fora e cozinhe como de costume.

Mingau de tapioca:

- 1 xic de leite
 - 180 ml de leite de coco
 - 1 pitada de sal
 - ½ xícara de açúcar
 - ½ pau de canela
 - Cravos a gosto
 - Canela em pó para polvilhar
- Misture tudo e leve ao fogo para cozinhar, mexendo sempre, em fogo baixo, até criar consistência.
- Deixe bem fluido para não virar pirão ao esfriar. Se necessário, adicione mais leite.

Creme de fruta sem leite

- 1 Fruta
 - 150 ml de Água
- Bata no liquidificador

Referências

1. ARAUJO, W.M. et al. Alquimia dos alimentos. 2 ed. Senac. Brasília. 2010.
2. Associação Brasileira de Ostomizado (ABRASO). Cartilha do Homem Ostomizado I coordenação de Cândida Carvalheira. -Rio de Janeiro 2004. Disponível em: <http://www.abraso.org.br/Cartilha%20homem%20ostomizado.pdf>
3. Associação Brasileira de Ostomizado (ABRASO). Cartilha da mulher ostomizada. Goiânia, 6 Ed. 2011 . Disponível em: <http://www.abraso.org.br/Cartilha%20da%20Mulher%20Ostomizada%206%C2%AA%20edi%C3%A7%C3%A3o.pdf>
4. Boekel, S.V, Posse, R.; Manual de fichas técnicas de preparações para nutrição clínica. Rio de Janeiro, Rubio 2013.
5. BRASIL. Ministério da Saúde, Instituto Nacional do Câncer (INCA). Orientações sobre ostomias. Gráfica do INCA, Rio de Janeiro, 2003.
6. Coelho A. R.; A estomia mudando a vida: enfrentar para viver. Revista Mineira de Enfermagem vol 17.2 Minas Gerais Fev/2013
7. Cruz M. R. R.; Morimoto I. M. I.; Intervenção nutricional no tratamento cirúrgico da obesidade mórbida: resultados de um protocolo diferenciado. Rev. Nutr. vol.17 no. 2 Campinas Apr/June 2004
8. Egito, E. T. B. N. et al, Estado nutricional de pacientes pediátricos ostomizados; Rev. paul. pediatr. vol.31 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2013
9. Germano, P.M.L, Germano, M.I.S. –Higiene e vigilância sanitária de alimentos – 4º Edição Rio de Janeiro, Manole, 2011

10. Instituto Nacional de Câncer (Brasil). Divisão de Comunicação Social. Cuidados com a sua estomia: orientações aos pacientes / Instituto Nacional de Câncer. Divisão de Comunicação Social. – Rio de Janeiro: INCA, 2010.
11. Krause : alimentos, nutrição e dietoterapia / L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, Janice L. Raymond; [tradução Claudia Coana, et al.] – 13ª edição, Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
12. Meirelles CA, Ferraz CA. Avaliação da qualidade do processo de demarcação do estoma intestinal e das intercorrências tardias em pacientes ostomizados. Rev Latino-am Enfermagem 2001 setembro-outubro; 9(5):32-8.
13. Polakowski C. B., et al. Introdução de Dieta Precoce no Pós-operatório de Cirurgias por Câncer Colorretal: Elaboração de um Protocolo de Dieta. Revista Brasileira de Cancerologia 2012; 58(2): 181-187.
14. Santos, V. L. C. G.; Fundamentação teórico-metodológica da assistência aos ostomizados na área da saúde do adulto. Rev. esc. enferm. USP vol.34 no.1 São Paulo Mar. 2000
15. SILVA AL, SHIMIZU HE. A relevância da Rede de Apoio ao estomizado. Rev Bras Enferm 2007 maio-jun; 60(3):307-11.
16. Silva EM, Popov DCS. Reabilitação do paciente ostomizado: um desafio para o enfermeiro. Rev Enferm UNISA 2009; 10(2): 139-43.
17. WALCZEWSKI, M. R. M. et al, Avaliação dos resultados de intervenção após mudanças realizadas nos cuidados peri-operatórios em pacientes

Esse manual é destinado aos pacientes
atendidos atendido pelo Ambulatório de
Cirurgia do no HUB.



Hospital Universitário de Brasília
Divisão de Nutrição

Discussão

Com o estudo realizado neste trabalho verificou-se a importância dos cuidados com os pacientes ostomizados, visto que este é um público com necessidades específicas. As dificuldades enfrentadas pelos pacientes no dia-a-dia podem desestimulá-los a terem uma vida comum, como antes da cirurgia, levando-os ao menor compromisso com o tratamento diário e assim acarretar em prejuízos com a própria saúde. ⁽²⁾

Sendo assim, é de enorme importância as orientações por parte dos profissionais da área da saúde a fim de ensinar o paciente sobre os cuidados durante o tratamento contínuo e evitar complicações, possibilitando-o a seguir sua rotina diária.⁽¹¹⁾ Deste modo, a elaboração do material informativo contribui significativamente para o tratamento do paciente, já que contém orientações de extrema relevância para seus cuidados diários de forma didática e de fácil entendimento. ^(8,9)

O material foi criado a partir dos possíveis contratempos que o paciente pode vir a encontrar em seu novo modelo de vida, relatados em outros estudos, visando auxiliá-lo a enfrentar mais facilmente sua fase de recuperação e assim estabelecer uma rotina com a menor quantidade de mudanças possível. ⁽²⁾

Utilizou-se como modelo outras cartilhas informativas para ostomizados, porém a descrita neste trabalho contém orientações específicas sobre os cuidados com alimentação e nutrição. A orientação neste sentido justifica-se devido às complicações decorrentes de uma má alimentação, como por exemplo, a diarreia, levam a desidratação e perda de eletrólitos que, se persistentes, podendo levar ao prejuízo no estado nutricional dos pacientes. ⁽¹²⁾ Portanto, decidiu-se priorizar a alimentação saudável, como um ponto crucial para a boa saúde do paciente ostomizado, já que assim é possível se ter menos alterações na função intestinal trazendo maior conforto e qualidade de vida aos pacientes. ⁽⁶⁾

As propostas de cardápio com evolução de consistência das dietas colaboram no tratamento clínico e nutricional do paciente, pois com a evolução correta as chances de complicações pós-cirúrgica diminuem contribuindo para uma recuperação mais rápida.^(4,13) Também para mostrar que mesmo com consistências diferentes da dieta

habitual é possível se ter uma alimentação variada e saudável. Uma alimentação monótona e de pouca qualidade e variedade, pode influenciar na piora do tratamento e na recuperação do paciente, podendo causar deficiência de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. ^(6,14)

Contudo, o ideal é que o paciente tenha o acompanhamento de um nutricionista, pois este fará o atendimento de forma individualizada, respeitando as necessidades e dificuldades de seu caso para uma alimentação saudável mais adequada. Além do acompanhamento dietético, o nutricionista também fará o acompanhamento antropométrico, no qual se verifica o ganho de peso e massa magra do paciente, ponto que muito colabora na avaliação da saúde deste, podendo evitar maiores complicações do caso decorrentes de um estado nutricional não eutrófico. O controle do peso, feito na avaliação antropométrica, também auxilia na autoestima de muitos pacientes influenciando no sucesso do tratamento. ^(6,14)

Ao concluir a revisão bibliográfica, verificou-se a necessidade de se realizar mais estudos relacionados a pacientes ostomizados e estado nutricional, principalmente sobre as variáveis anamnese alimentar e antropométrica, já que é uma área que tanto interfere no dia-a-dia dos portadores de ostomias. São pacientes que merecem uma atenção especial dos profissionais da saúde devido às suas especificidades e dificuldades. ⁽¹⁴⁾

O material elaborado será implementado no Ambulatório de Cirurgia do Hospital Universitário de Brasília, e caso necessário, se necessário serão feitas alterações para que o material seja o mais completo e adequado possível à este público-alvo.

A cartilha é uma forma de facilitar o acesso às orientações sobre saúde aos ostomizados, auxiliando-os a sanar pequenas dúvidas básicas sobre o tratamento. A cartilha foi elaborada com linguagem simples e apropriada, de maneira didática, com poucas páginas, visando o melhor entendimento das orientações por parte dos pacientes, assim como melhor adesão do que lhes for passado. Sendo então, considerado um artefato importante tanto para a equipe de saúde, que terá um material simples para complementar a explicação na hora de orientar o paciente, quanto para este próprio que terá em casa o que lhe foi passado no hospital, podendo consultar as informações sempre que preciso. ⁽¹⁵⁾

No conteúdo da cartilha foram incluídas informações sobre atividade física, vestuário e vida social com o objeto de auxiliar na inclusão do paciente na sociedade e em suas atividades cotidianas, informando-o que é possível se ter uma vida comum e realizar diversos tipos de atividades normalmente. De acordo com relatos de pacientes ostomizados, encontrados em demais estudos, os constrangimentos em público influenciam de forma significativa na vida social dos pacientes, fazendo com que estes se afastem de amigos e familiares, os quais são essenciais na fase de recuperação para apoiar e incentivar o portador de ostomia. ^(3,16)

De maneira geral, o paciente ostomizado poderá ter uma rotina muito semelhante à que tinha antes da adaptação, contudo deverá ter sempre alguns cuidados com a nova forma de eliminação de seus dejetos. ^(1,3) Após o período de recuperação o paciente estabelecerá uma nova rotina, que se adequará a todas as suas necessidades, facilitando o convívio com o ostoma e diminuindo as chances de complicações. A equipe multiprofissional de saúde será essencial ao longo de todo o tratamento contínuo. Sendo assim, estas informações contribuem de forma positiva para a saúde do paciente ostomizado, estimulando-o a ter hábitos saudáveis para uma melhor qualidade de vida. ⁽¹⁷⁾

Conclusão

Com a realização deste estudo concluiu-se que existe uma grande necessidade de mais estudos voltados aos pacientes ostomizados. Este é um público que merece bastante atenção dos profissionais da área da saúde não só em sua fase de internação, mas também para acompanhamento periódico ao longo da vida, já que se encontra em pós-operatório contínuo. Observou-se a falta de estudos relacionados à alimentação para ostomizados, um ponto essencial e de grande auxílio para a saúde desses pacientes, pois com uma alimentação adequada é possível evitar problemas e desconfortos com o trânsito intestinal, principalmente em público.

Os materiais criados durante este trabalho constam com informações muito importantes para os pacientes, pois são informações direcionadas a eles, sobre o seu próprio tratamento e cuidados com a saúde. Desta forma é possível se ter maior independência e praticidade para sanar pequenas dúvidas que podem surgir ao longo do tempo. As orientações são de fácil entendimento e rápido acesso para melhor atender o paciente ostomizado.

Referências Bibliográficas

1. SILVA AL, SHIMIZU HE. A relevância da Rede de Apoio ao estomizado. Rev Bras Enferm 2007 maio-jun; 60(3):307-11.
2. Coelho A. R.; A estomia mudando a vida: enfrentar para viver. Revista Mineira de Enfermagem vol 17.2 Minas Gerais Fev/2013
3. Meirelles CA, Ferraz CA. Avaliação da qualidade do processo de demarcação do estoma intestinal e das intercorrências tardias em pacientes ostomizados. Rev Latino-am Enfermagem 2001 setembro-outubro; 9(5):32-8.
4. Boekel, S.V, Posse, R.; Manual de fichas técnicas de preparações para nutrição clínica. Rio de Janeiro, Rubio 2013.
5. Polakowski C. B., et al. Introdução de Dieta Precoce no Pós-operatório de Cirurgias por Câncer Colorretal: Elaboração de um Protocolo de Dieta. Revista Brasileira de Cancerologia 2012; 58(2): 181-187.
6. Krause : alimentos, nutrição e dietoterapia / L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, Janice L. Raymond; [tradução Claudia Coana, et al.] – 13ª edição, Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
7. Germano, P.M.L, Germano, M.I.S. –Higiene e vigilância sanitária de alimentos – 4º Edição Rio de Janeiro, Manole, 2011
8. Associação Brasileira de Ostomizado (ABRASO). Cartilha da mulher ostomizada. Goiânia, 6 Ed. 2011 . Disponível em: <http://www.abraso.org.br/Cartilha%20da%20Mulher%20Ostomizada%206%C2%AA%20edi%C3%A7%C3%A3o.pdf>
9. Associação Brasileira de Ostomizado (ABRASO). Cartilha do Homem Ostomizado I coordenação de Cândida Carvalheira. -Rio de Janeiro 2004.

Disponível

em:

<http://www.abraso.org.br/Cartilha%20homem%20ostomizado.pdf>

10. BRASIL. Ministério da Saúde, Instituto Nacional do Câncer (INCA). Orientações sobre ostomias. Gráfica do INCA, Rio de Janeiro, 2003.
11. Instituto Nacional de Câncer (Brasil). Divisão de Comunicação Social. Cuidados com a sua estomia: orientações aos pacientes / Instituto Nacional de Câncer. Divisão de Comunicação Social. – Rio de Janeiro: INCA, 2010.
12. Egito, E. T. B. N. et al, Estado nutricional de pacientes pediátricos ostomizados; Rev. paul. pediatr. vol.31 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2013
13. Cruz' M. R. R.; Morimoto I. M. I.; Intervenção nutricional no tratamento cirúrgico da obesidade mórbida: resultados de um protocolo diferenciado. Rev. Nutr. vol.17 no. 2 Campinas Apr/June 2004
14. Araujo, W.M. et al. Alquimia dos alimentos. 2 ed. Senac. Brasília. 2010.
15. WALCZEWSKI, M. R. M. et al, Avaliação dos resultados de intervenção após mudanças realizadas nos cuidados peri-operatórios em pacientes submetidos a operações abdominais eletivas, Rev. Col. Bras. Cir. vol.39 no.2 Rio de Janeiro Mar./Apr. 2012
16. Santos, V. L. C. G.; Fundamentação teórico-metodológica da assistência aos ostomizados na área da saúde do adulto. Rev. esc. enferm. USP vol.34 no.1 São Paulo Mar. 2000
17. Silva EM, Popov DCS. Reabilitação do paciente ostomizado: um desafio para o enfermeiro. Rev Enferm UNISA 2009; 10(2): 139-43.