

Manual de orientação nutricional para pacientes ostomizados

Nutritional guidance manual for ostomized patients

Gisele Ferreira de Barros do Nascimento¹
Jamilie Suelen dos Prazeres Campos²

Unitermos:
Ostomia. Nutrição. Alimentação. Manuais.

Keywords:
Ostomy. Nutrition. Feeding. Handbooks.

Endereço para correspondência:
Gisele Ferreira de Barros do Nascimento
Rodovia Augusto Montenegro, 4100/704, Bloco D
-. Bairro Parque verde – Belém, PA, Brasil – CEP:
66635-110
E-mail: giselenutri1@gmail.com

Submissão
12 de novembro de 2017

Aceito para publicação
7 de março de 2018

RESUMO

Introdução: Na região Norte do Brasil, no ano de 2016, segundo as estimativas do Instituto Nacional do Câncer, os cânceres de cólon e reto ocupavam o 3º lugar em incidência em homens e 4º lugar em mulheres. A maioria dos pacientes com câncer intestinal recebe a indicação de realização de estomas intestinais, procedimento cirúrgico que consiste na exteriorização do íleo (ileostomia) ou do cólon (colostomia) para o meio extracorpóreo através da parede abdominal. **Método:** Por meio de uma revisão bibliográfica foi elaborado o material em forma de livreto-cartilha informativa com proposta de orientação nutricional, alimentos a serem evitados, cardápios, de acordo com evolução de consistência da dieta e receitas com alimentos habitualmente consumidos na região Norte para pacientes ostomizados. **Resultados:** Para a entrega aos pacientes, esta foi impressa em formato de livreto. Dentro da cartilha foram abordados os seguintes tópicos: (1) Introdução, (2) Conceito, (3) Orientações Nutricionais, (4) Proposta de Cardápio com alimentos regionais, (5) Receitas. **Conclusão:** Com a realização deste estudo, concluiu-se que existe uma grande necessidade de mais estudos relacionados à alimentação voltados para esse público.

ABSTRACT

Introduction: In the North region of Brazil, according to the National Cancer Institute's estimates of 2016, colon and rectum cancers were in the third place in incidence in men and 4th place in women. The majority of patients with intestinal cancer receive an indication of intestinal stomata, a surgical procedure that consists of the exteriorization of the ileum (ileostomy) or colon (colostomy) to the extracorporeal medium through the abdominal wall. **Methods:** The material in the form of informative booklet and nutritional orientation proposal, foods to be avoided, menus, according to diet consistency evolution and recipes with foods usually consumed in the North region for ostomized patients will be elaborated. **Results:** For the delivery to patients, this was printed in booklet format. The following topics were addressed in the booklet: (1) Introduction, (2) Concept, (3) Nutritional Guidelines, (4) Proposal of Menu with regional foods, (5) Recipes. **Conclusion:** With the accomplishment of this study it was concluded that there is a great need for more studies related to the feeding directed to this public.

1. Nutricionista. Pós-Graduada em Nutrição - Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém, PA, Brasil.
2. Nutricionista. Mestre em Saúde Ambiente e Sociedade da Amazônia. Docente do curso de Nutrição da Clínica do Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém, PA, Brasil.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)¹, nos países desenvolvidos, como os Estados Unidos, nos últimos anos observa-se estabilidade ou diminuição da incidência de cânceres intestinais, o que pode ser considerado uma consequência da eficácia na detecção e remoção de lesões pré-cancerosas. Em contrapartida, nos países em desenvolvimento, como os da América Central e do Sul e Leste Europeu, é possível identificar um padrão de crescimento desses índices.

Segundo o guia “Falando sobre câncer do intestino”², o câncer do intestino é uma doença tratável e frequentemente curável. O seu tratamento primário é a cirurgia, que consiste na retirada do tumor juntamente com parte do intestino e os linfonodos adjacentes, sendo que o local e extensão da ressecção intestinal influenciarão no tamanho do intestino remanescente, estando diretamente relacionados à funcionalidade do órgão em questão.

Na região Norte do Brasil, no ano de 2016, segundo as estimativas do INCA¹, os cânceres de cólon e reto ocuparam o 3º lugar em incidência em homens e 4º lugar em mulheres, correspondendo à estimativa de 440 e 480 novos casos para cada 100 mil habitantes da região, respectivamente.

A ressecção ileal, segundo Rocha³, acarreta consequências nutricionais mais importantes do que a ressecção jejunal, pois aquele segmento desempenha funções únicas de reabsorção intestinal dos sais biliares, gordura e da vitamina B12. Ressecções colônicas também resultam em grande impacto nutricional, tendo em vista a importância do cólon em sua atuação no esvaziamento gástrico, na absorção de volume maior de fluidos e dos ácidos graxos de cadeia curta, na capacidade de fermentar os carboidratos mal digeridos, obtendo mais energia adicional para o organismo e a preservação do nitrogênio.

Ainda em consonância com Rocha et al.⁴, a maior parte dos pacientes com câncer intestinal tem a indicação de realização de estomas intestinais, procedimento cirúrgico que consiste na exteriorização do íleo (ileostomia) ou do cólon (colostomia) para o meio extracorpóreo através da parede abdominal, podendo ser uma condição temporária ou definitiva.

Boekel & Posse⁵ e Rocha et al.⁴ ressaltam que o paciente submetido a uma operação cirúrgica intestinal, que retorna para a casa após a alta hospitalar, precisa tomar alguns cuidados com relação a sua alimentação. Dentre outros fatores, o fracionamento das refeições, a consistência e composição da dieta implicam na manutenção ou melhora do estado nutricional do paciente, considerando que suas funções intestinais normais estão comprometidas, o que resulta na necessidade de condutas dietoterápicas que

auxiliem na regulação da homeostase orgânica prejudicada, equilíbrio hidroeletrólítico e adequada absorção de macro e micronutrientes.

Dessa forma, faz-se necessária a elaboração de um manual educativo de orientação nutricional para pacientes ostomizados, a fim de melhorar a adesão das orientações nutricionais.

MÉTODO

Para a criação do material, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema, utilizando-se as bases de dados PubMed, SciELO e Lilacs, assim como livros e sites de institutos científicos relacionados com a temática.

Foram usadas palavras chaves como: ostomia, nutrição para ostomizado e estomia, para busca de estudos científicos. Foram relacionados artigos de 2006 a 2016, em língua inglesa e portuguesa. Após a leitura completa dos materiais levantados, foi elaborado o material em forma de livreto-cartilha informativa, com proposta de orientação nutricional, alimentos a serem evitados, cardápios, de acordo com evolução de consistência da dieta e receitas com alimentos habitualmente consumidos na região Norte para pacientes ostomizados. Utilizou-se como base o modelo de cartilha informativa do INCA para a elaboração da cartilha referida neste estudo.

As propostas de cardápio para evolução de consistência de dieta foram elaboradas baseando-se no padrão médio de refeições, visando à harmonia das preparações para uma alimentação variada e balanceada. Elaborou-se um cardápio único para cada etapa da consistência da dieta, ou seja, um cardápio para líquida completa, um para pastosa, um para branda e um para geral.

Realizou-se, assim, a criação do material com linguagem simples e de maneira didática, a fim de facilitar o entendimento do público alvo e, assim, favorecer maior adesão às informações dadas.

RESULTADOS

A cartilha informativa elaborada a partir deste estudo está apresentada no Apêndice. Para a entrega aos pacientes, esta foi impressa em formato de livreto.

Na cartilha, foram abordados os seguintes tópicos: (1) Introdução, (2) Conceito, (3) Orientações Nutricionais, (4) Proposta de Cardápio com alimentos regionais, (5) Receitas. Na introdução, abordou-se a finalidade do material e informações referentes aos tópicos em questão. No tópico seguinte, os conceitos foram descritos a partir de perguntas para melhor entendimento dos leitores.

O tópico de Orientações Nutricionais dispõe de informações sobre alimentação saudável para atenuar sinais e sintomas provenientes da ostomia, bem como Orientações para evolução de Consistência da Dieta. A Proposta de Cardápio com alimentos regionais foi realizada para facilitar adesão da dieta pelos ostomizados englobando alimentos culturais da região Norte.

Foram elaboradas receitas para variar o cardápio, atenuando a monotonia alimentar pelo paciente.

DISCUSSÃO

Tal como mencionam Echer⁶ e Oliveira et al.⁷, algumas informações nutricionais relevantes ao paciente enterectomizado e/ou ostomizado sobre cuidados domésticos próprios não são fornecidas de forma clara, o que pode refletir em distúrbios nutricionais importantes. O desenvolvimento de materiais educativos, como cartilhas, favorece a compreensão das orientações objetivadas, além de também ser uma forma de auxiliar os indivíduos a conhecerem melhor o processo saúde/doença e seguirem mais tranquilamente durante o período de recuperação.

Fonseca et al.⁸ indicam que, quando o material educativo é de fácil compreensão, o indivíduo adquire maior conhecimento e o material torna-se capaz de suscitar o desenvolvimento de habilidades e favorecer a autonomia, tomada de decisão e o empoderamento de suas ações, sabendo que estas influenciam em seu estado de saúde.

Após a análise destas diversas situações envolvidas no cuidado pós-operatório de pacientes que tiveram tratamentos cirúrgicos de ressecção intestinal e ostomia, e considerando o escasso acervo público de informações referentes à alimentação e nutrição direcionadas a esses pacientes, percebe-se a necessidade de elaboração de um material educativo como estratégia para fornecer orientações nutricionais ao público em questão. Na tentativa de conferir maior adesão pelo paciente às informações contidas no material, optou-se por regionalizar o mesmo.

CONCLUSÃO

Com a realização deste estudo concluiu-se que existe uma grande necessidade de mais estudos relacionados à alimentação voltados para esse público. Os pacientes ostomizados necessitam de bastante atenção dos profissionais da área da saúde, principalmente para acompanhamento periódico ao longo da vida.

Assim, isso é 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.

O manual criado durante este trabalho conta com informações muito importantes para os pacientes sobre sua alimentação e cuidados com a saúde. Desta maneira, é possível se ter maior autonomia e facilidade para sanar algumas dúvidas que possa ocorrer com o tempo. As orientações são de fácil entendimento para atender ao paciente ostomizado da melhor maneira possível.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). Estimativa 2016: Incidência de Câncer no Brasil. Rio de Janeiro: INCA; 2015.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Falando sobre câncer do intestino. Rio de Janeiro: INCA; 2003.
3. Rocha JJR. Estomas intestinais (ileostomias e colostomias) e anastomoses intestinais. *Medicina (Ribeirão Preto)*. 2011;44(1):51-6.
4. Rocha EEM, Correia MTD, Borges VC, Dias MCG, Rocha GO, Borges A, et al. Terapia nutricional na síndrome do intestino curto - insuficiência/falência intestinal. São Paulo: Sociedade Brasileira de Nutrição, Parenteral e Enteral Associação Brasileira de Nutrologia; 2011.
5. Boekel SV, Posse R. Manual de fichas técnicas de preparações para nutrição clínica. Rio de Janeiro: Rubio; 2013.
6. Echer IC. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. *Rev Lat Am Enferm*. 2006;13(5):754-7.
7. Oliveira MS, Santos MCL, Almeida PC, Panobianco MS, Fernandes AFC. Avaliação de manual educativo como estratégia de conhecimento para mulheres mastectomizadas. *Rev Lat Am Enferm*. 2012;20(4):668-76.
8. Fonseca LMN, Leite AM, Mello DF, Silva MAL, Lima RAG, Scochi CGS. Tecnologia educacional em saúde: contribuições para a enfermagem pediátrica e neonatal. *Esc Anna Nery*. 2011;15(1):190-6.

Local de realização do estudo: Centro Universitário do Pará (CESUPA), Belém, PA, Brasil.

Conflito de interesse: Os autores declaram não haver.

APÊNDICE



**MANUAL DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL
PARA PACIENTES OSTOMIZADOS**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PARÁ
PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA**

**Manual elaborado como Trabalho de Conclusão De
Pós- graduação apresentado ao Curso de pós-graduação Lato Senso em
Nutrição Clínica do Centro Universitário do Pará, como requisito
avaliativo para obtenção do título de especialista.**

Autora:

GISELE FERREIRA DE BARROS DO NASCIMENTO

Nutricionista

Orientadora: Profa. Jamilie Suelen Dos Prazeres Campos

Mestre em Saúde Ambiente e Sociedade na Amazônia (UFPA)

Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário do estado do Pará

(CESUPA)

Nutricionista Clínica do Hospital Ophir Loyola

BELÉM-PA

2017

INTRODUÇÃO

Este pequeno manual foi elaborado como intuito de facilitar a rotina diária dos pacientes ostomizados. Aqui você encontra informações importantes que podem te dar autonomia com os cuidados de seu estoma, além de orientações alimentares, receitas com ingredientes da região Norte e muito mais. Assim, você terá uma recuperação muito mais eficiente e segura.

Lembre-se que você passará por um período de adequação e depois conseguirá estabelecer, por si só, hábitos de vida comuns, que permitirão que suas atividades aconteçam normalmente.



O QUE É OSTOMIA OU ESTOMA?

A OSTOMIA ou ESTOMA é um orifício realizado através de uma cirurgia para que se tenha um novo trajeto para a passagem das fezes ou urina na parte externa do corpo. Existem várias razões que podem levar uma pessoa a necessitar de uma ostomia, tais como: doenças como tumores colorretais, diverticulite, doenças intestinais inflamatórias, doença de Crohn, doença de Chagas e câncer, principalmente de intestino, cólon e reto. Podem ocorrer também traumas, com perfuração do abdome em acidentes de trânsito, por bala de fogo e por arma branca, entre outros.

A ostomia pode ser **definitiva** (para a vida toda) ou **temporária** (apenas por um certo período de tempo) e os principais tipos são:

COLOSTOMIA – é uma ostomia realizada no intestino grosso para permitir a saída das fezes. Conforme a porção do intestino grosso onde a ostomia está localizada, a frequência das evacuações e a textura das fezes podem ser diferentes.

ILEOSTOMIA – é uma ostomia realizada no intestino delgado para permitir a saída das fezes. Neste tipo de ostomia, as fezes iniciais são líquidas e passam a ser semi-pastosas depois de um tempo de adaptação.

UROSTOMIA – é um desvio para permitir a saída da urina. Ela sai continuamente, ou seja, sem interrupção.

A BOLSA COLETORA

As fezes e urina eliminadas pelo corpo são armazenadas em bolsas coletoras, que ficarão com você o tempo todo. Elas são de extrema importância, já que você não terá como controlar a saída voluntária das fezes e da urina após a cirurgia.

Existem basicamente dois tipos de bolsas coletoras: o sistema de uma peça e o sistema de duas peças. Mas há diferentes marcas, tamanhos e modelos de coletores para melhor atender às suas necessidades.

Ao tomar banho não é preciso retirar o coletor. No entanto, para garantir que a bolsa coletora dure por mais tempo é necessário protegê-la com um plástico e fitas adesivas, além de acomodá-las em áreas arejadas e sem dobrar.

Também é importante que você tenha cuidado com a posição e fechamento da bolsa para evitar incidentes.

COMO DEVE SER A ALIMENTAÇÃO DOS PACIENTES OSTOMIZADOS?

Quando o paciente encontra-se com a ostomia, uma das primeiras dúvidas é: **como será minha alimentação?**

O melhor caminho para se alimentar bem é procurar um profissional habilitado para um acompanhamento de forma especializada, pois os pacientes podem ter sintomas diferentes e precisam de orientações específicas para cada caso, logo, o ideal é consultar um nutricionista para manter uma alimentação mais saudável.

DICAS PARA DEIXAR SUA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL E EQUILIBRADA

- ✓ Planeje os horários de suas refeições, pois isso lhe ajudará a padronizar o funcionamento do seu intestino.
- ✓ É fundamental beber de 2 a 2,5 litros de água por dia. Beber bastante água por dia é a melhor forma de evitar infecção urinária. Pacientes ileostomizados devem aumentar o consumo de líquidos, principalmente na época de verão.
- ✓ Evite comer frituras, *fast-foods* e carnes gordas em excesso. Evite alimentos industrializados, como refrigerantes, salgadinhos, guloseimas, enlatados e embutidos, pois são causadores de gases, diarreia, estresse, etc...
- ✓ Prefira preparar as refeições utilizando temperos naturais, pois são anti-inflamatórios, auxiliam a digestão, ajudam a evitar formação de gases, etc..
- ✓ A alimentação deve ser equilibrada, realizada de 3 em 3 horas e fracionada em 6 refeições ao dia. Isto contribui para regular o funcionamento do intestino, facilitar a digestão e evitar a obstrução do estoma.
- ✓ Ao experimentar um alimento novo, consuma devagar e em pouca quantidade, e a todo o momento observe os seus efeitos, pois não se sabe como organismo irá reagir.

- ✓ Alguns alimentos podem causar sensações desagradáveis no trânsito intestinal, ocasionado gases, constipação e diarreia e odores fortes na urina. Já outros vão ajustar a função intestinal, regulando a textura e frequência das fezes, inclusive na quantidade de gases e evitando cheiro desagradável.
- ✓ Porém, não é necessário eliminar todos os alimentos que podem provocar consequências ruins em sua alimentação, uma vez que eles podem ser muito importantes para a sua saúde.
- ✓ Faça refeições em ambientes calmos e sem pressa. Mastigue bem a sua comida antes de engolir. Fazendo, assim, uma ótima digestão.
- ✓ Para ajudá-lo com as transições alimentares na fase de recuperação, no final deste manual, você terá algumas sugestões de cardápio.
- ✓ A atenção com sua alimentação é de fundamental importância, pois somente assim, se terá uma melhor qualidade de vida.

Nos quadros a seguir, elas exibem alguns alimentos que podem contribuir quanto à função intestinal, mas se lembre de que elas não são uma regra.

ALIMENTOS QUE PODEM SER CONSUMIDOS		
PARA MINIMIZAR ODORES DAS FEZES E GASES	Pêssego, maçã, pera, iogurte natural, coalhada, banana, goiaba, chá de hortelã e erva doce	Cenoura, chuchu, maizena, espinafre
CONSTIPAÇÃO (INTESTINO PRESO)	Arroz integral, feijão, lentilha, grão de bico, ervilha, aveia, farelo de aveia, farelo de trigo	Beterraba, manga, verduras, maçã e pera com casca, mamão, laranja e ameixa preta
DIARREIA	Suco de caju e de limão coado, arroz branco, amido de milho, torrada	Pera, maçã, inhame, goiaba sem casca e sem sementes. Batata, mandioquinha, cará, chuchu, banana maçã

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

ALIMENTOS QUE CAUSAM GASES	Brócolis, repolho, pepino, couve, cebola, feijão, iogurte, leite, ovos, bebidas gasosas, pimentão, milho	Couve flor, batata doce, refrigerantes, frituras e doces
QUE CAUSAM CONSTIPAÇÃO (INTESTINO PRESO)	Pão branco, torrada, biscoito polvilho, tapioca, arroz branco, macarrão, banana prata, banana maçã, batata inglesa, batata baroa, cará, inhame, macaxeira	Farinha de mandioca, farinha de arroz, creme de arroz, maizena, maçã sem casca e suco, pera sem casca e suco, goiaba sem casca
DIARREIA	Laranja, ameixa preta, maçã, mamão, pera com casca, manga, beterraba, aveia	Feijão, farelo de trigo, lentilha, grão de bico, e ervilha
ALIMENTOS QUE CAUSAM ODORES FORTES	Queijos, cebola, alho, ovos, frutos do mar, carne defumada, batata doce, repolho, couve	

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA EVOLUÇÃO DE CONSISTÊNCIA DA DIETA

NA FASE DA DIETA LIQUIDA COMPLETA:

Nesta fase, você deverá consumir os alimentos em forma líquida. Dê preferências aos legumes e verduras sem casca, vitaminas de frutas e mingaus. Prepare as refeições como de costume e, após o preparo, bata tudo no liquidificador até chegar à consistência líquida.

NA FASE DA DIETA PASTOSA:

A característica dessa dieta é que os alimentos se apresentem pastosos, como, por exemplo, em forma de purês, mingaus, etc. Os alimentos devem ser preferencialmente moídos, amassados, bem cozidos, batidos e triturados, favorecendo a mastigação, deglutição e digestão.

NA FASE DA DIETA BRANDA:

Nesta fase, os alimentos devem ser bem cozidos e ainda há necessidade de evitar frituras, frutos do mar, oleaginosas, alimentos industrializados, bebidas gaseificadas, bebidas alcoólicas, alimentos de pastelaria e temperos picantes. Evite, também, alimentos crus de difícil digestão e grandes volumes.

NA FASE DA DIETA NORMAL:

É uma dieta que não necessita de modificação em sua consistência. Procure consumir alimentos variados, frutas e vegetais diariamente.

PROPOSTA DE CARDÁPIO

CONSISTÊNCIA DIETA LÍQUIDA COMPLETA		
REFEIÇÕES	ALIMENTOS	LISTA DE SUBSTITUIÇÃO
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de goiaba coado • Iogurte • Chá de erva doce 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de acerola • Mingau de milho • Chá de camomila
Lanche da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de manga 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de abacaxi
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de macaxeira com carne bovina desfiada, liquidificada e coada • Suco de Taperebá • Gelatina de uva 	<ul style="list-style-type: none"> • Canja de galinha com legumes, liquidificada e coada. • Suco de uva • Creme de fruta
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Açaí com banana liquidificada e coada 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte natural batido com fruta
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de caruru, couve e frango liquidificada e coada • Suco de caju 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de batata com jambu, cenoura e carne moída. Liquidificada e coada
Ceia	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Chá de hortelã 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate quente • Chá de erva cidreira

CONSISTÊNCIA DIETA PASTOSA

REFEIÇÕES	ALIMENTOS	LISTA DE SUBSTITUIÇÃO
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Café com leite • Pão macio • Requeijão • Banana amassada 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Bolo simples • Mamão amassado
Lanche da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Papa de maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • Abacate amassado
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> • Purê de batata • Carne moída • Arroz papa • Caldo do feijão • Refresco da casca de abacaxi e couve 	<ul style="list-style-type: none"> • Purê de macaxeira • Frango desfiado • Arroz papa • Feijão papa • Suco de laranja com jerimum
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Batida de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte natural desnatado
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de legumes com filé de peixe cozido • Suco de caju • Banana amassada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de legumes com carne bovina desfiada • Suco de maracujá com erva cidreira • Pudim de leite
Ceia	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mingau de aveia

CONSISTÊNCIA DIETA BRANDA		
REFEIÇÕES	ALIMENTOS	LISTA DE SUBSTITUIÇÃO
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Café com leite • Pão de forma • Requeijão • Mamão 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta • Pão hambúrguer • Queijo branco • Pera
Lanche da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Melão 	<ul style="list-style-type: none"> • Maçã
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz no tucupi com jambu bem cozido • Batata cozida • Cenoura cozida • Frango assado de forno • Suco de abacaxi com hortelã • Fatia de melão 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz com espinafre bem cozido • Macaxeira cozida • Beterraba bem cozida • Filé de peixe grelhado • Suco de sua preferência • Banana
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Bolacha cream cracker • Café com leite 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolo de milho • Suco de fruta natural
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de vegetais com frango em cubos e abobrinha • Beterraba • Abóbora • Suco de Laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarronada a bolonhesa com molho de tomate natural • Suco de sua preferência • Fruta
Ceia	<ul style="list-style-type: none"> • Mingau de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite com tapioca

CONSISTÊNCIA DIETA NORMAL

REFEIÇÕES	ALIMENTOS	LISTA DE SUBSTITUIÇÃO
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Café com leite • Tapioca com queijo branco e tomate picado • Manga 	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de goiaba • Omelete com tomate e queijo branco • Pera
Lanche da manhã	<ul style="list-style-type: none"> • Melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Mamão
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> • Carne assada • Arroz com espinafre • Feijão preto • Abóbora cozida • Couve • Cheiro verde • Tomate picado • Banana assada com canela • Suco de manga 	<ul style="list-style-type: none"> • Frango assado de forno • Arroz com couve • Feijão com legumes • Batata cozida • Cheiro verde • Abobrinha • Melão • Suco de laranja com cenoura
Lanche da tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Bolo de castanha do Pará com aveia 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolo de banana • Suco de melancia
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche natural de frango com requeijão • Alface • Tomate • Pepino • Suco de acerola • Abacaxi assado com canela 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche natural com patê de atum • Salada crua • Suco de goiaba com laranja • Doce de cupuaçu
Ceia	<ul style="list-style-type: none"> • Mingau de tapioca 	<ul style="list-style-type: none"> • Chá ou Leite

RECEITAS

SUCO DE LARANJA COM JERIMUM

Ingredientes:

- Jerimum - 1 xícara (chá)
- Laranja -15 unidades

Modo de preparo:

- Lavar e higienizar o jerimum e a laranja
- Descartar e cortar o jerimum em cubos
- Cozinhar o jerimum em água fervente e reservar até esfriar
- Espremer a laranja
- Bater no liquidificador o suco de laranja e o jerimum cozido
- Servir bem gelado



ARROZ COM JAMBU E TUCUPI

Ingredientes:

- 2 dentes de alho
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 unidade média de cebola
- 3 maços de jambu
- Meia colher de chá de óleo
- 1 garrafa de tucupi

Modo de preparo:

- Lavar e retirar as hastes mais grossas do maço de jambu e aferventar em pouca água e reservar.
- Colocar o tucupi em uma panela no fogo, mas não deixar levantar fervura e reservar.
- Refogar a cebola picada no azeite de oliva até está bem douradinha, acrescentar o alho amassado e continuar refogando.
- Acrescentar o tucupi quente aos poucos, pois o arroz deve ficar em ponto de risoto, por isso o controle de tucupi ao seu gosto.
- Acrescentar o jambu aferventando.

Dica: O sal não se faz necessário, pois o tucupi já é temperado.

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

Ingredientes:

- 1 dente de alho
- 3 unidades média de cebola
- Folhas de louro a gosto
- 1 colher de chá de sal
- 17 unidades médias de tomates

Modo de preparo:

- Escolher tomates bem maduros, lavar e higienizar;
- Fazer um risco em forma de cruz sobre o tomate e mergulhe-o em água fervente; quando esfriar, retirar a pele e também as sementes.
- Cortar em pedaços pequenos e cozinhar em fogo brando, mexendo e esmagando os tomates.
- Retirar do fogo quando estiverem desfeitos e com molho reduzido.
- Acrescentar sal, a cebola ralada, o alho amassado e a folha de louro.
- Levar ao fogo para concentrar, mexendo sempre até aparecer o fundo da panela.
- Colocar a massa, ainda quente, em potes de vidros esterelizados
- Fechar bem e levar ao banho-maria por 20 minutos
- Guardar na geladeira.

ARROZ COM PUPUNHA

Ingredientes:

- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 unidade média de cebola
- 2 xícaras de (chá) de água
- 1 colher de (chá) de óleo
- Pupunha a gosto
- 1 colher de (chá) de sal

Modo de preparo:

- Colocar a pupunha para cozinhar em água com um pouquinho de sal, descascar e reservar.
- Refogar a cebola picada no óleo, só depois acrescentar o alho amassado, até que fiquem bem douradinhos.
- Juntar o arroz e refogar por mais alguns minutos.
- Adicionar duas xícaras de chá de água fervente, adicionar o sal e cozinhar em fogo médio, até o arroz ficar macio e cozido.
- Acrescentar a pupunha e misturar com o arroz.

SOPA DE CREME COM LEGUMES

Ingredientes:

- 1 dente de alho
- 1 unidade média de batata
- 3 unidades de cenoura
- 1 unidade grande de chuchu
- 1 maço de couve
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 pedaço pequeno de pá sem osso
- 1 unidade grande de cebola
- 1 unidade grande de tomate
- 4 xícaras de chá de água
- 1 colher de sopa de sal



Modo de preparo:

- Colocar uma água para ferver com sal
- Lavar e higienizar todos os vegetais
- Limpar e temperar a carne com água e sal
- Descascar e cortar em cubos as batatas, chuchu e jerimum
- Limpar a couve e reservar
- Refogar a cebola, o tomate e o alho
- Acrescentar a carne em cubos bem pequenos e refogar
- Acrescentar água fervendo e os legumes
- Desligar o fogo quando estiverem todos cozidos, bater no liquidificador
- Servir quente

REFERÊNCIAS

Abraso. Associação Brasileira de Ostomizados. **Ostomia - A Cirurgia da Vida**. 2017. Disponível em: < <http://www.abraso.org.br/ostomias.html>>. Acesso em 10 set. 2017.

_____. **Cartilha da mulher ostomizada**. Goiânia, 6 Ed. 2013. Disponível em: <http://www.abraso.org.br/Cartilha%20da%20Mulher%20Ostomizada%206%C2%AA%20edi%C3%A7%C3%A3o.pdf>

_____. **Cartilha do Homem Ostomizado**. I coordenação de Cândida Carvalheira. -Rio de Janeiro 2004.

Barros, Luana Santos. Elaboração de **cartilha informativa e propostas de cardápio, com evolução de consistência, para pacientes ostomizados do Hospital Universitário de Brasília**. Brasília- DF, 2014

Brasil. Alimentos Regionais Brasileiros, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. Ed **Coordenação geral da política de alimentação e nutrição**. Brasília: Ministério da saúde, 2015.

Flora, Angeline Della. **Qualidade de vida de portadores de estomia intestinal: uma Revisão narrativa**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem. IJUÍ - RS. 2012.

Lima, Maria Nazaré de Araújo Ocina Culinária **Saudável na prevenção do câncer** / Regina Célia da Costa Arêas, Rahilda Brito Tuma, Sueli Gonçalves Couto, Rebecca Greenwood, Camila Maranhã – Belém-PA, 2014. 58 p.

Pixabay: Imagens gratuitas de alta qualidade. Todas as imagens utilizadas nesta cartilha possuem royalty free. Disponível em: <https://pixabay.com/>. Acesso em: 24 de outubro de 2017.