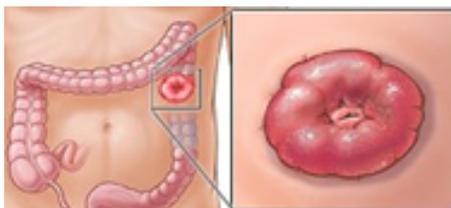


## O que é um estoma? ? ?

É uma abertura que pode ser feita na parede abdominal através de cirurgia, visando criar um novo caminho para saída das fezes/gases ou urina.

### Quais são suas características?

O estoma deverá apresentar coloração vermelho vivo, brilhante e úmido. A pele ao seu redor deve estar bem cuidada, lisa e livre de feridas, dor, sangue, vermelhidão ou coceiras. Caso não esteja como o apresentado, procure o serviço de saúde para uma melhor avaliação.



## Anotações

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Saiba mais a respeito da alimentação para pacientes ostomizados em:



### Elaboração:

Rosielle Alves de Moura - Residente GPPS/ESCS  
Karistenn Casimiro - GESNUT/DASIS/COASIS/SAIS/SES  
Carolina Cunha GESNUT/DASIS/COASIS/SAIS/SES  
Carolina Gama GESNUT/DASIS/COASIS/SAIS/SES



# Orientações nutricionais para pessoas com estomias



## Dicas para uma alimentação adequada e saudável

- ✓ Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, como: refrigerantes, macarrão instantâneo, biscoitos recheados, salgadinho de pacote, linguiça e salsicha;
- ✓ Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação. Exemplo desses alimentos: arroz, feijão, frutas, verduras, carnes em geral, leite e ovos;
- ✓ Utilize óleo, sal e açúcar em pequenas quantidades.
- ✓ Evite o consumo de temperos prontos. Utilize alho, cebola, coentro, alecrim, açafrão, pimenta e outros temperos naturais, em substituição.
- ✓ Coma devagar, mastigando bem os alimentos, e sempre que possível, evite o consumo de líquido durante às refeições;
- ✓ Hidrate-se, pois o consumo de líquidos é essencial para manutenção da saúde. Dê preferência a água. Água de coco, chás e sucos naturais sem açúcar também podem ser incluídos.
- ✓ Evite bebidas irritativas e/ou laxantes (que soltam o intestino) como por exemplo café, chá preto, chá verde, chá de sene



## O que fazer em caso de...

### Diarreia

Prefira alimentos constipantes (que prendem o intestino), como por exemplo, limão, goiaba, banana, caju, pera e maçã, sem casca; mandioca, batata, cará, inhame e cenoura, cozidos e sem casca; pão, arroz branco, macarrão e alimentos a base de amido de amido (maisena).

Evite alimentos integrais.

Mantenha-se hidratado!



### Constipação (prisão de ventre)

Consuma alimentos fontes de fibras, como: aveia em flocos, farelo de trigo, linhaça, alface, couve, espinafre, quiabo, abobrinha e folhosos em geral, de preferência, crus e com casca/folhas e talos.

Prefira frutas como: mamão, abacaxi, ameixa e laranja com bagaço.



Consuma com moderação os alimentos constipantes, pois podem piorar os sintomas.

Mantenha-se hidratado!

### Gases

Evite alimentos que estimulam e/ou aumentam a produção de gases, como: leguminosas (feijões, lentilha, grão de bico, etc), ovo, batata-doce, repolho, cebola crua, milho, couve, brócolis e bebidas gasosas. Não é necessário excluí-los da sua alimentação. Faça o remolho das leguminosas antes do cozimento e também opte por consumi-los um por vez e observar seus efeitos.

Mastigue bem os alimentos e não fique muito tempo em jejum.



Evite mascar chicletes e balas, pois você acabar ingerindo ar.

## Odores desagradáveis

Evite alimentos como: queijos, cebola, alho, ovos, frutos do mar, cogumelos, aspargos, pois podem causar odores fortes. Esses alimentos também não precisam ser excluídos da sua alimentação.

Alimentos como: cenoura, chuchu, espinafre, pêssego, maçã e hortelã podem ajudar a neutralizar os odores.



### Importante!

- ✓ Inclua na sua alimentação um novo alimento por vez, para que possa observar se ele causará algum sintoma.
- ✓ As pessoas com estomias podem apresentar queixas e necessidades diferentes. Em caso de dúvidas, procure um nutricionista para orientação alimentar individualizada.

### Como evitar a obstrução do estoma?

- ✓ Fracione suas refeições em 5 ou 6 vezes ao dia;
- ✓ Tenha bastante atenção ao consumir alimentos como pipoca, frutas secas, uva, sementes, ervilha, milho e verduras cruas. Coma em um ambiente tranquilo, devagar, mastigando bem os alimentos;
- ✓ Beba pelo menos 2 litros de água por dia (8 a 10 copos), no intervalo entre as refeições.

