

OFICINA DE CAPACITAÇÃO NA ATENÇÃO A SAÚDE DAS PESSOAS COM OSTOMAS INTESTINAIS, URINÁRIOS E FÍSTULAS CUTÂNEAS DO ESTADO DE SANTA CATARINA

**NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA
INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS**

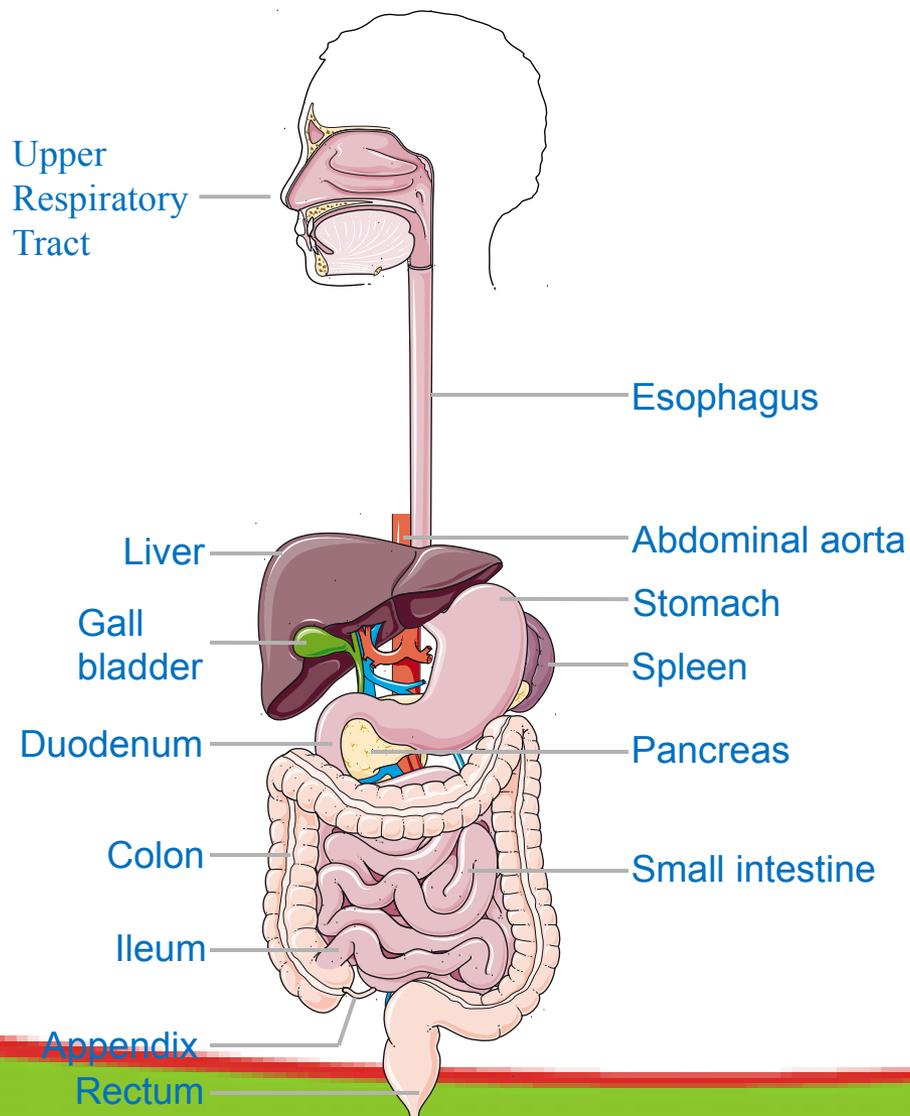
**Profº Enfº ET. Ronaldo Perfol, Me em Ciências
da Saúde.**

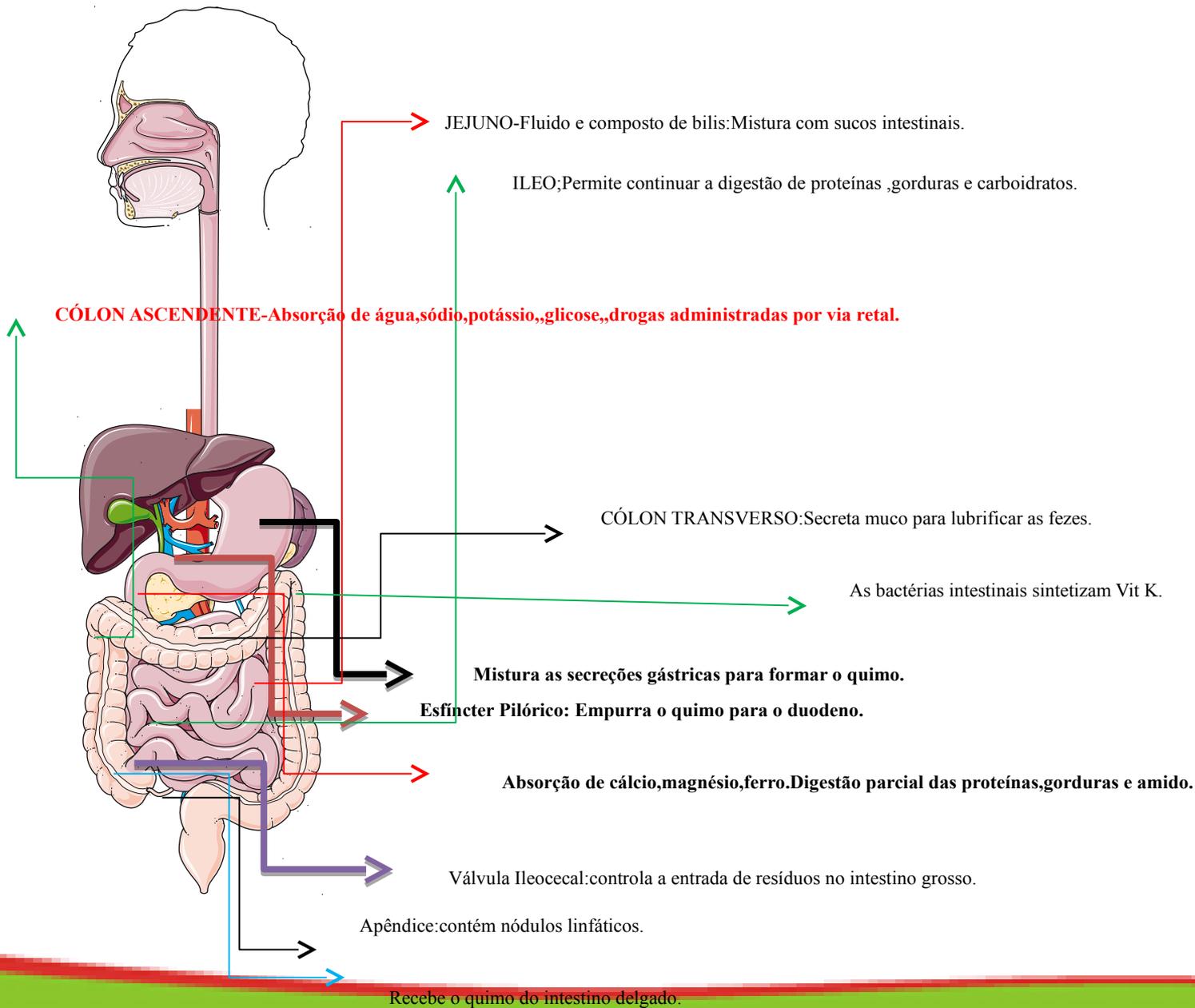
NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS



A alimentação é muito importante para a recuperação da saúde e conforto pessoal. Através de uma educação alimentar é possível regularizar a quantidade e a consistência das fezes, reduzir a formação de gases, evitar a diarreia e diminuir o cheiro das fezes.

Complete digestive apparatus





OS NUTRIENTES E SUAS NECESSIDADES

Proteínas:

- ❖ Responsáveis pela formação de hormônios e enzimas;
- ❖ Construção e reparação dos tecidos corpóreos, secreções corpóreas;
- ❖ Produção de anticorpos do sistema imunológico;
- ❖ Fornecimento indireto de energia;
- ❖ A necessidade diária de proteínas de um indivíduo adulto é de 0,84g/Kg/peso.

OS NUTRIENTES E SUAS NECESSIDADES



LIPÍDIOS;

- ❖ Substâncias constituídas de ácidos graxos;
- ❖ Atuam como transportadoras de vit. lipossolúveis;
- ❖ Participam como componentes estruturais das células;
- ❖ As necessidades diárias de lipídios na dieta é de 20 a 25%.

OS NUTRIENTES E SUAS NECESSIDADES



CARBOIDRATOS:

- ❖ São compostos de carbono, hidrogênio e oxigênio, e divididos em três grupos:
- ❖ Monossacarídeo - não precisam de transformação. ex: glicose, frutose galactose;
- ❖ Dissacarídeo – necessitam de ação enzimática para o desdobramento como: sacarose;
- ❖ Polissacarídeo – açúcares complexos: amido, celulose.
- ❖ Carboidratos são responsáveis pela proporção de energia. 60 a 70% da energia diária, faz se necessária.

OS NUTRIENTES E SUAS NECESSIDADES



VITAMINAS:

- ❖ Compostos orgânicos essenciais;
- ❖ Quando ingeridas abaixo de suas necessidades acarretam as doenças carências e acima causam a hipervitaminose;
- ❖ As vitaminas B12, K, folacina e biotina podem ser produzidas por microorganismos do trato gastro intestinal.

OS NUTRIENTES E SUAS NECESSIDADES



Minerais:

- ❖ São nutrientes inorgânicos com funções diversas:
- ❖ Formação de ossos e dentes, composição nos músculos e células, manutenção do equilíbrio ácido- básico, pressão osmótica e atividades metabólicas.

OS NUTRIENTES E SUAS NECESSIDADES



FÍBRAS:

- ❖ São formadas por polissacarídeos (celulose, gomas etc.);
- ❖ Fontes: frutas, verduras, legumes, grãos de cereais integrais;
- ❖ Desempenham importante papel na regulação da função gastrointestinal;

OS NUTRIENTES E SUAS NECESSIDADES



Funções fisiológicas das fibras:

- ❖ Estimulam o processo de mastigação;
- ❖ Retardam o esvaziamento gástrico tornando mais lenta a digestão e absorção de nutrientes;
- ❖ Aumentam o volume do bolo fecal;
- ❖ Diminuem a pressão intraluminal do cólon;
- ❖ Reduzem o tempo de trânsito fecal aumentando o peso das fezes e frequência da exoneração fecal;
- ❖ Absorvem ácidos biliares, colesterol e compostos tóxicos.
- ❖ A quantidade diária recomendada é de 20 a 30 g/dia;
- ❖ Aliada a uma aumentada ingestão de líquidos para não ocorrer impactação das fezes.

OS NUTRIENTES E SUAS NECESSIDADES



ÁGUA:

- ❖ Formada por hidrogênio e oxigênio;
- ❖ Funções: solventes para transformações metabólicas;
- ❖ Manutenção do equilíbrio hidroelétrico;
- ❖ Regulação da temperatura corpórea;
- ❖ Essencial nos processos de digestão, absorção, circulação, e excreção metabólica;
- ❖ Necessidade diária varia de 35ml/Kg de peso corpóreo.

OS NUTRIENTES E SUAS NECESSIDADES



Avaliação Nutricional nas Cirurgias de estomias:

- ❖ Procurar constatar: depleções de proteína, ácido ascórbico e vitamina K, pois estes nutrientes estão diretamente relacionados com:
- ❖ Resistência a infecções;
- ❖ Cicatrização de feridas;
- ❖ Coagulação sanguínea.

NUTRIÇÃO EM PACIENTES ILEOSTOMIZADOS

- ❖ As fezes apresentam-se mais líquidas e frequentes;
- ❖ Principalmente quando ocorre ressecção do íleo ou da válvula íleo cecal ;
- ❖ Inicialmente a dieta deve conter baixos teores de gordura;
- ❖ Fibras;
- ❖ Condimentos e alimentos irritantes;
- ❖ Para evitar aceleração dos movimentos peristálticos e reduzir a frequência da exoneração fecal.

NUTRIÇÃO EM PACIENTES ILEOSTOMIZADOS

- ❖ Comer alimentos que prendam o intestino:
- ❖ Cenoura cozida;
- ❖ Banana prata;
- ❖ Maçã sem casca;
- ❖ Goiaba sem caroço;
- ❖ Carne e peixes grelhados (sem gordura);
- ❖ Suco de limão e goiaba e;
- ❖ Alimentos com bastante amido: batata, massas, arroz e pão.

NUTRIÇÃO EM PACIENTES ILEOSTOMIZADOS



- ❖ Na ressecção ileal extensa pode ocorrer redução dos sais biliares, alterando:
- ❖ Absorção de gorduras e;
- ❖ Acarretando a esteatorréia (gordura nas fezes);
- ❖ A intensidade e continuidade da esteatorréia pode desencadear:
- ❖ Diminuição na absorção das vitaminas lipossolúveis e;
- ❖ Tardamente vitamina B12;
- ❖ Oferecer dieta rica em: altos teores de carboidratos e proteínas.
- ❖ Controlar a ingestão de fibras insolúveis devido a acelerarem o trânsito intestinal;
- ❖ Podem provocar obstrução ao nível do estreitamento do estoma com a parede abdominal.

NUTRIÇÃO EM PACIENTES COLOSTOMIZADOS

- ❖ A ocorrência de gases no trato gastrointestinal é um processo normal;
- ❖ Ocorre pela:deglutição de ar,fermentação bacteriana no cólon,difusão gasosa entre o sangue e o intestino;
- ❖ Nos ostomizados devido a modificação da via de eliminação dos flatos,quando são produzidos em excesso,ocorre distensão da bolsa de estomia;
- ❖ Condutas recomendadas:
- ❖ Mastigação adequada de pequenas porções de alimento;
- ❖ Fracionamento das refeições;
- ❖ Evitar sedentarismo.

NUTRIÇÃO EM PACIENTES COLOSTOMIZADOS

Diarreia:

- ❖ Recomendações:
- ❖ Reposição hidroeletrólítica;
- ❖ Fracionamento das refeições;
- ❖ Controle na ingestão de gorduras
- ❖ Isenção de condimentos e estimulantes químicos;
- ❖ Supressão de leite e fibras alimentares.

NUTRIÇÃO EM PACIENTES COLOSTOMIZADOS

É comum devido a progressão das fezes ao longo do cólon e concomitantemente maior absorção de água.

❖ Recomendações:

❖ Fracionamento das refeições

❖ Mastigação adequada;

❖ Introdução de fibras alimentares na dieta: frutas, verduras, legumes, cereais integrais

❖ Líquidos de 1,5 a 2,0 litro/dia;

❖ Reduzir sedentarismo.

NUTRIÇÃO EM PACIENTES UROSTOMIZADOS

- ❖ Devem manter estado nutricional e equilíbrio acidobásico da urina;
- ❖ É fundamental manter o pH urinário em equilíbrio;
- ❖ Pois a urina alcalina ao contrario da ácida,torna-se meio de cultura para bactérias;
- ❖ Os alimentos como:
 - ❖ Cloreto,fósforo e sulfeto (ânions) levam a potencial ácido;
 - ❖ Sódio,potássio,cálcio e magnésio (cátions) levam a potencial básico.

NUTRIÇÃO EM PACIENTES UROSTOMIZADOS

- ❖ Alimentos potencialmente ácidos (cinzas ácidas);
 - carnes, frutos do mar, queijos, ovos, pães e cereais.
- ❖ Alimentos potencialmente básicos (cinzas básicas);
 - Frutas e vegetais em geral.
- ❖ Alimentos neutros.
 - gorduras, amido, açúcares, café e chás.
- ❖ Ingestão hídrica diária de 2,5 litros.

NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS



Como deve ser a dieta para pessoa ostomizada:

- ❖ Seguir uma dieta normal, restringindo os alimentos que lhe cause desconforto;
- ❖ Consumir água 2 lts/dia;
- ❖ Ingerir frutas cítricas, ricas em vit.C (laranja, acerola, goiaba, limão, caju).

NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA I NTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS



Como Evitar Gases:

- ❖ Comer devagar, com a boca fechada e mastigar bem os alimentos;
- ❖ Não falar durante as refeições;
- ❖ Não fumar e não mascar chicletes;
- ❖ Fazer refeições regulares (a cada 3 horas);
- ❖ Evitar o jejum;
- ❖ Evitar alimentos que possam aumentar a formação de gases, tais como: bebidas alcoólicas, refrigerantes, feijão, ervilha, grão de bico, batata doce, couve-flor, repolho, brócolis, cebola, pimentão, pepino, alho, doces em geral, frituras, abacate, melão, melancia.

NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS



- ❖ Quando Apresentar Diarreia Evitar os seguintes alimentos:
- ❖ Leite integral, queijos gordurosos;
- ❖ Vegetais folhosos crus: acelga, agrião, almeirão etc.;
- ❖ Cereais integrais;
- ❖ Doces concentrados: goiabada, marmelada e compotas;
- ❖ Temperos: pimenta, molho inglês, mostarda, maionese;
- ❖ Frituras em geral: alimentos gordurosos (embutidos e enlatados).

NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS



Quando Apresentar Constipação (Prisão de Ventre), Ingerir os Seguintes Alimentos:

- ❖ Vegetais folhosos crus, frutas cruas (laranja, mamão, manga);
- ❖ Cereais integrais; aveia, farelo de trigo, biscoitos e pão integral;
- ❖ Ingerir bastante líquidos: água, chás, sucos;
- ❖ Evitar ingerir alimentos como: banana, goiaba, farinhas.

NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS



Para Diminuição do Mau Cheiro nas Fezes, evitar:

- ❖ Peixes;
- ❖ Ovo;
- ❖ Repolho;
- ❖ Defumados;
- ❖ Cebola;
- ❖ Alho cru.

NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS

Alimentos Que Neutralizam os Odores:

- ❖ Maçã;
- ❖ Pêra;
- ❖ Pêssego;
- ❖ Chá (salsão, hortelã);
- ❖ Iogurte;
- ❖ Coalhada.

NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS



- ❖ UROSTOMIA:
- ❖ Ingerir 2 litros de água ou sucos e chás por dia, para evitar infecção urinária;
- ❖ É aconselhável comer frutas e verduras ricas em VT. C, para acidificar a urina e prevenir lesões na pele e infecção urinária;
- ❖ E caroteno (cenoura, tomate, verduras de folhas, frutas amarelas como melão).

NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS

- ❖ A urina deve manter-se em um estado ácido;
- ❖ Cristais urinários no estoma ou pele estão associados com urina alcalina;
- ❖ Os cristais surgem como partículas brancas e arenosas;
- ❖ Podem levar á irritação do estoma e/ou sangramento.

NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS



- ❖ Alimentos que ajudam a combater os odores na Urina:
- ❖ Soro de leite;
- ❖ Salsa;
- ❖ Iogurte.
- ❖ Alimentos que alteram a cor da Urina:
- ❖ Beterraba;
- ❖ Cenoura.



Recomendações de alimentos para Colostomizados e Ileostomizados

Alimentos que Irritam o Estoma:

**Condimentos fortes ,sumo
de fruta ácida.**

Alimentos que provocam gases:

**Feijão,pão,cerveja,ervilhas,bolos,refrigerantes,
legumes,chocolates,cebolas,fermentos.**

REFERÊNCIAS:

1. Matsubara S.G das Maria ,Villela L.Diana,Hsahimoto Y.Soraya,Reias S.da Comercide Hheidy –**FERIDAS e Estomas em Oncologia (Uma Abordagem Interdisciplinar)**,Ed.Lemar, SP,2012.
2. Cesaretti R. U. Isabel,SantosGouveia de C.L.Vera, **Assistência em ESTOMOTERAPIA.Cuidando do Ostomizado**.Ed.Atheneu 2005.
3. Paula de Boccara A.Maria,Paula de R. Pedro,Cesaretti R. U. Isabel,Estomoterapia em Foco e o Cuidado Especializado,Ed.Yendis,2015;

NUTRIÇÃO PARA PESSOAS COM OSTOMIA INTESTINAL, URINÁRIA E/OU FÍSTULAS CUTÂNEAS



Obrigado pela
atenção de todos
(as).

Contato:

ronaldoperfoll@unescc.net
ronaldoperfoll1963@gmail.com