



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

CURSO DE NUTRIÇÃO

LEONARDO FREITAS DE ARAÚJO

**DESENVOLVIMENTO DE FOLDERS EDUCATIVOS PARA
INDIVÍDUOS OSTOMIZADOS ATENDIDOS PELO SERVIÇO DE
ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA OSTOMIZADA - SASPO - DE JUIZ
DE FORA - MG: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

JUIZ DE FORA- MG

2026

LEONARDO FREITAS DE ARAÚJO

**DESENVOLVIMENTO DE FOLDERS EDUCATIVOS PARA
INDIVÍDUOS OSTOMIZADOS ATENDIDOS PELO SERVIÇO DE
ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA OSTOMIZADA - SASPO - DE JUIZ
DE FORA - MG: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição, área de saúde, da UNIVERSIDADE DE JUIZ DE FORA, como requisito parcial para a Obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Ana Livia de Oliveira.

JUIZ DE FORA- MG

2026

RESUMO

Introdução: Os portadores de estomas intestinais de eliminação estão sujeitos a grandes alterações fisiológicas após a cirurgia, como perda do controle voluntário das evacuações, menor capacidade absorviva de vitaminas e minerais, perda de eletrólitos e desordens intestinais como diarreia e constipação. Consequentemente, grandes impactos psicossociais também são observados sob essa população e muitos deles têm desfechos negativos na forma como se alimentam, como a restrição alimentar e o jejum prolongado. Por isso, a nutrição tem grande importância durante todo o processo de cuidado desse tipo de paciente, desde o momento pré-cirúrgico até o restabelecimento e permanência do seu estado nutricional adequado, tendo a Educação Alimentar e Nutricional como um dos pilares para manter sua qualidade de vida a longo prazo. **Objetivo:** narrar a experiência de desenvolvimento de um material de Educação Alimentar e Nutricional para indivíduos estomizados atendidos pelo Serviço de Atenção à Saúde da Pessoa Ostomizada de Juiz de Fora. **Metodologia:** Foram desenvolvidos dois folders com orientações nutricionais voltadas para colostomizados e ileostomizados recém operados para serem utilizados pelo serviço de enfermagem e de nutrição do Serviço de Atenção à Saúde da Pessoa Ostomizada. **Conclusão:** o material desenvolvido servirá para complementar o cuidado e servirá de apoio para que os pacientes possam consultar as informações durante o seu dia a dia, utilizando uma fonte que contenha informações seguras e relevantes para o seu autocuidado.

Palavras-chave: Alimentação. Nutrição. Ostomia. Educação Alimentar e Nutricional

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
1.1 ESTOMIAS INTESTINAIS.....	6
1.2 NUTRIÇÃO E ESTOMIAS.....	6
1.3 O PAPEL DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL ESTOMIZADOS.....	7
2. OBJETIVO.....	8
3. METODOLOGIA.....	8
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	9
5. CONCLUSÃO.....	11
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	12
7. APÊNDICES.....	14

1. INTRODUÇÃO

O perfil dos indivíduos estomizados no Brasil reflete diretamente a fase de transição demográfica e epidemiológica vivenciada no país, marcada pelo aumento da expectativa de vida e o consequente envelhecimento populacional. Neste contexto, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) tem sido mais prevalentes e dentre elas estão as principais causas etiológicas que levam a procedimentos de estomização intestinal como a neoplasia maligna colorretal, apontada como a mais frequente, juntamente com doenças inflamatórias intestinais como Doença de Chron, Retocolite Ulcerativa e Diverticulite (OLIVEIRA *et al.*, 2018). A idade avançada é um fator importante para o câncer colorretal (CCR), evidenciando novamente que a faixa etária com maior predominância de indivíduos estomizados, está acima dos 60 anos (CARNEIRO *et al.*, 2021). Esse contexto demonstra que o número de estomias, temporárias ou permanentes tende a aumentar, sendo necessário um entendimento aprofundado no tema que ainda possui uma produção científica incipiente, principalmente no Brasil (MICHONSKA *et al.*, 2023; STUMM; OLIVEIRA; KIRCHNER, 2008).

Entendendo o profundo impacto das estomias, tanto para a saúde pública quanto na vida de seus portadores, a partir de 2 de dezembro de 2004, às pessoas estomizadas foram identificadas como portadores de deficiência física no Brasil, garantindo a elas direitos e o amparo social necessário à suas particularidades no atendimento público (BRASIL, 2004). Além disso, a Portaria SAS/MS nº 400, de 16 de novembro de 2009, estabeleceu diretrizes nacionais para a atenção da saúde das pessoas estomizadas atendidas pelo SUS, exigindo a obrigatoriedade de uma equipe interdisciplinar, incluindo o nutricionista nesse cuidado (BRASIL, 2009).

A presença de um nutricionista nessa equipe é imprescindível em todas as etapas de atendimento ao estomizado, desde o pré-operatório até sua reabilitação a longo prazo, pois são diversas as alterações fisiológicas e psicossociais que permeiam o campo da alimentação para esses indivíduos. Portanto, buscando alcançar a plena reintegração do estomizado à sua rotina, de maneira saudável e levando em consideração suas novas necessidades a Educação Alimentar e Nutricional será um grande pilar neste processo, pois através dela tabus são desmistificados, escolhas alimentares mais assertivas se tornam mais frequentes e o autocuidado é promovido, melhorando o estado nutricional, a saúde e consequentemente a qualidade de vida do portador do estoma.

Por isso, o presente trabalho buscou desenvolver uma ferramenta que pudesse ser usada na linha de frente do cuidado nutricional para essa população, compilando informações cruciais e práticas para o dia a dia de um estomizado recém operado.

1.1 ESTOMIAS INTESTINAIS

Uma estomia intestinal é o termo utilizado para se referir ao procedimento cirúrgico de criação de um orifício que conecta uma parte do intestino à superfície do abdome. Esse procedimento oferece uma passagem alternativa para eliminação de gases e evacuações, quando o fluxo natural do intestino precisa ser interrompido, podendo ser temporária ou permanente. Então, conectada na parte externa do estoma, na superfície do abdome, é acoplada uma bolsa coletora, para que seja possível armazenar o conteúdo eliminado, proporcionando mais autonomia ao seu portador (BARBUTTI; SILVA; ABREU, 2008).

Diversos são os motivos que podem levar a necessidade de uma cirurgia de estomia, mas os mais comuns são: neoplasias malignas, em especial o câncer colorretal, responsável por mais de 75% dos casos, doença diverticular, doenças inflamatórias intestinais, traumas, má formação congênita e obstrução intestinal (AMBE *et al.*, 2018; OLIVEIRA *et al.*, 2018).

Dentre as estomias de eliminação intestinal é possível classificá-las de acordo com a porção do intestino que foi exteriorizada. Sendo assim, a colostomia que o tipo mais recorrente na população brasileira, consiste na exteriorização do intestino grosso e de acordo com sua posição pode apresentar variações como: ascendente, transversa, descendente ou sigmóide. Além dela, existe também a ileostomia, construída com a exteriorização do intestino delgado. Apesar de serem uma solução para patologias graves ou até mesmo possibilitarem a continuidade da vida do estomizado, cada uma delas pode implicar em diferentes desfechos, físicos, fisiológicos, nutricionais e psicossociais para seu portador, podendo impactar diretamente sua qualidade de vida. (ALENCAR LUZ *et al.*, 2014; FAINTUCH, 2023)

1.2 NUTRIÇÃO E ESTOMIAS

Após a realização da cirurgia de estomia intestinal uma das primeiras mudanças sentidas é a perda do controle voluntário sobre as eliminações de gases e fezes. Além disso, ocorre também a redução na capacidade absorptiva intestinal, pois a partir do ponto onde o estoma foi posicionado não há mais utilização do intestino remanescente, ou em alguns casos ele retirado.

Isso implica num risco aumentado para carências nutricionais específicas, de acordo com o tipo de estoma, o que deve ser muito bem avaliado pelo nutricionista, através de uma anamnese completa, antropometria precisa e uma investigação profunda na ingestão alimentar desse paciente. (OLIVEIRA *et al.*, 2018)

A ileostomia, tende a apresentar fezes mais líquidas, com eliminação contínua na bolsa e abundantes em enzimas digestivas, pois está posicionada no intestino delgado, uma porção inicial do sistema digestório. Junto dessas eliminações podem estar presentes nutrientes importantes que não tiveram tempo de serem absorvidos, principalmente: cálcio, magnésio, ferro; vitaminas B12, A, D, E, K; proteínas, gorduras e sais biliares.

A colostomia que apresenta maior diversidade de variantes também muda as características das eliminações de acordo com sua proximidade do reto. No geral as colostomias posicionadas no lado esquerdo do abdome (transverso, descendente e sigmóide) apresentam fluxo fecal e de gases intermitente, fezes variando a consistência entre semi-líquidas, pastosas e formadas e com pouca ou nenhuma perda de nutrientes. Já a colostomia de ceco, mais próxima do intestino delgado, pode apresentar características similares às da ileostomias, com fezes líquidas, irritantes à pele devido a presença de enzimas digestivas e com maior perda nutricional, principalmente de vitaminas, minerais, eletrólitos e água (FAINTUCH, 2023).

Portanto requer do nutricionista que atende um estomizado um profundo conhecimento em anatomia, fisiologia, dietoterapia e fontes alimentares, proporcionando um olhar completo e integrado do indivíduo, visando cobrir todas as demandas nutricionais que esse tipo de paciente pode apresentar.

No entanto, as necessidades de um estomizado superam questões fisiológicas e muitas vezes estão correlacionadas com aspectos sociais e psicológicos, sendo necessário um cuidado especializado e multidisciplinar.

1.3 O PAPEL DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA ESTOMIZADOS

A atuação do nutricionista não pode estar restrita apenas a ações pontuais baseadas em aspectos biológicos e prescritivos. É necessário focar no empoderamento do paciente, através de uma abordagem integralizada, possibilitando que ele também participe ativamente no seu processo de promoção de saúde. Nesse sentido, a intervenção através da Educação Alimentar e

Nutricional (EAN) surge como uma estratégia de grande valor, para a sua plena reabilitação e reintegração. (Brasil, 2012)

Indivíduos estomizados sofrem com diversas inseguranças no convívio social, como o medo constante da eliminação involuntária de fezes e gases na bolsa coletora, que pode apresentar vazamentos, sons e odores desagradáveis. Buscando mitigar essas questões, muitas vezes por conta própria, baseados em informações sem fundamentos científicos e mitos que permeiam esses grupos, os portadores de estoma acabam mudando seu padrão alimentar, restringindo alimentos importantes por medo de seus efeitos e até mesmo realizando a prática frequente de jejum, o que aumenta ainda mais os riscos de carências nutricionais e impacta negativamente a saúde e a qualidade de vida dessas pessoas. (OLIVEIRA *et al.*, 2018)

Nesse sentido, as atividades de Educação Alimentar e Nutricional buscam agir na promoção de hábitos alimentares saudáveis, valorizando a autonomia do indivíduo no seu cuidado e lhe permitindo tomar decisões mais assertivas no seu dia a dia. Assim é possível alcançar impactos mais profundos e duradouros em sua saúde (BRASIL, 2012). Entretanto, a escassez de materiais de EAN voltados para portadores de estomas intestinais ainda é um dos desafios enfrentados pelos profissionais que atuam na linha de frente do cuidado com esse público, o que acabou impulsionando o desenvolvimento do presente trabalho.

2. OBJETIVOS

Narrar o desenvolvimento de um material de Educação Alimentar e Nutricional para indivíduos estomizados atendidos pelo Serviço de Atenção à Saúde da Pessoa Ostomizada - SASPO - de Juiz de Fora - MG.

3. METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado no âmbito do projeto de extensão Educação Alimentar e Nutricional para Indivíduos atendidos pelo Serviço de Atenção à Saúde da Pessoa Ostomizada (SASPO), localizado no PAM Marechal em Juiz de Fora – MG. Onde notou-se a demanda por materiais educacionais voltados para esse público, em especial os recém estomizados que realizavam a sua primeira consulta no SASPO.

Em geral, a primeira consulta no serviço ocorre com a equipe de enfermagem, quando o indivíduo irá coletar suas bolsas de estomia e aprender a realizar os procedimentos básicos relacionados a sua troca e higienização. Contudo, nesse primeiro atendimento é comum que

surjam muitas dúvidas sobre as mudanças na alimentação, tipos de alimentos indicados, medos e receios relacionados às funções intestinais. Por isso, através de uma discussão conjunta entre a nutricionista responsável pelo serviço, a coordenadora do projeto e o bolsista atuante, foi decidido pela criação de um guia básico para o indivíduo recém estomizado. Esse material seria confeccionado na forma de um folder e entregue aos pacientes atendidos pela equipe de enfermagem e posteriormente também aplicado nas seguintes consultas de nutrição dos pacientes atendidos pelo SASPO.

Para o desenvolvimento do folder, foi levado em consideração as principais dúvidas dos pacientes recém estomizados e as orientações básicas para esse período. Assim, para melhor atender às distintas demandas que esse tipo de paciente possui foram feitos dois folders, um com orientações específicas para colostomizados e um com orientações específicas para ileostomizados.

Primeiramente foi feito um levantamento do referencial teórico que seria a base para a escrita do material, utilizando livros, artigos científicos, guias e até mesmo trabalhos realizados por participantes anteriores desse mesmo projeto de extensão, como uma cartilha informativa (DIAS; OLIVEIRA; CORREIA, 2021). Posteriormente, foi realizada a escrita utilizando uma linguagem prática, acessível e o auxílio de imagens ilustrativas com a finalidade de melhorar a compreensão do indivíduo.

O objetivo é que esse material seja utilizado e consultado pelos estomizados em momentos do seu dia a dia, por isso ele foi confeccionado na forma de um folder, pois através da atuação no projeto notou-se uma prevalência de indivíduos idosos, com baixa utilização e adesão a materiais didáticos digitais, tornando o folder uma opção mais acessível à esse público.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado da intervenção, foram desenvolvidos dois folders informativos destinados a pacientes recém-estomizados, apresentados nos Apêndices A e B. O folder para colostomizados traz informações sobre o que é uma colostomia, seus tipos e características, orientações sobre hidratação, alimentação e higienização de alimentos, exemplo de alimentos constipantes e laxativos comuns no dia a dia e a identificação de sinais e sintomas que servem de alerta para possíveis situações importantes para colostomizados como constipação intestinal e desidratação. O folder para ileostomizados traz informações sobre o que é uma ileostomia, orientações sobre hidratação, alimentação e higienização de alimentos, exemplo de alimentos constipantes e laxativos comuns no dia a dia e a identificação de sinais e sintomas que servem

de alerta para possíveis situações importantes para ileostomizados como desidratação e obstrução do estoma.

O material já se encontra impresso e disponível para utilização no SASPO de Juiz de Fora e pode ser empregado de duas formas. Sendo entregue na primeira consulta de pacientes recém estomizados, realizada pelo serviço de enfermagem, servindo como fonte primária de orientação nutricional, até que ele seja atendido pela nutricionista. E também pode ser entregue ao final da consulta do serviço de nutrição, consolidando as orientações nutricionais recebidas e servindo como fonte de consulta durante o seu dia a dia.

Compreende-se que o desenvolvimento e aplicação de tecnologias educativas têm um importante impacto na saúde do usuário do serviço, pois são capazes de fornecer informações pertinentes que ampliam o conhecimento sobre a sua condição, facilitando o entendimento sobre como suas próprias ações podem impactar sua saúde, possibilitando assim mais autonomia e segurança em seu cuidado (Berardinelli et al., 2014; Martins et al., 2012). Portanto, o material desenvolvido oferece ao estomaterapeuta um mecanismo que complementa o cuidado continuado aos estomizados para além do momento da consulta.

Nesse sentido, a elaboração dos folders apresentados no presente trabalho dialoga com tecnologias educativas internacionais amplamente utilizadas na prática clínica voltada para esse público em seus países. Em comparação com os materiais produzidos pelo National Health Service (NHS) e associações de estomizados dos Estados Unidos e Europa, nota-se que há uma semelhança nos tópicos abordados como, sinais de alerta, ênfase na hidratação, orientações sobre alimentos adequados e risco de obstrução do estoma, fortalecendo a qualidade do conteúdo contido nos folders e seu potencial de impacto positivo, na qualidade de vida dos usuários. (UNIVERSITY HOSPITALS COVENTRY AND WARWICKSHIRE NHS TRUST, 2025; UNIVERSITY HOSPITALS SUSSEX NHS FOUNDATION TRUST, 2022; COLOSTOMY UK, 2019). Contudo, ao analisar os materiais educativos nacionais, nota-se que os principais estão voltados para abordagens no campo da enfermagem ou no desenvolvimento de materiais mistos que incluem orientações nutricionais como um de seus tópicos. Além deles, os materiais nacionais que abordam exclusivamente orientações nutricionais voltadas para estomizados nota-se que cartilhas, manuais e livros são os mais referenciados. (NASCIMENTO; CAMPOS, 2023; INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA, 2018, DIAS; OLIVEIRA; CORREIA, 2021). Porém, ainda que disponham de um conteúdo mais extenso e aprofundado no tema, apresentam dificuldades de implementação no cenário demandado pelo serviço do SASPO, a primeira consulta do recém estomizado com a equipe de estomaterapia. Pois ela requer um material de menor

complexidade, prático, que sirva como base para as orientações iniciais e principalmente que poupe recursos. Sendo assim o folder desenvolvido por este trabalho consegue contemplar as nuances necessárias nesse contexto, condensando as principais orientações nutricionais, num folheto de fácil impressão.

No entanto, cabe destacar um importante processo que pode auxiliar ainda mais na consolidação do material desenvolvido neste trabalho, que é a sua validação científica. Pois através dela, é possível pôr à prova a clareza da linguagem utilizada, a adequação do conteúdo ao público-alvo, a relevância de suas informações e a confiabilidade do material desenvolvido. Como foi visto no estudo de Sena et al. (2020), a validação de sua cartilha permitiu o aprimoramento do material a partir de uma avaliação feita por especialistas em conjunto com os usuários, fortalecendo ainda mais o seu potencial como ferramenta de educação em saúde e aumentando também suas possibilidades de aplicação por outros serviços de atendimento à portadores de estomias. Sendo assim, ainda que o folder desenvolvido neste trabalho atenda as demandas do serviço de estomaterapia do SASPO - Juiz de Fora e contribua para a orientação nutricional de seus usuários, a ausência de uma validação científica limita sua extrapolação em outros cenários. Portanto, futuros estudos que busquem validar esse material podem agregar maior robustez científica a ele favorecendo a ampliação de sua aplicação para outros serviços de atenção à pessoa estomizada.

5. CONCLUSÃO

Com os profundos impactos gerados pela estomia ao seu portador e a carência por materiais informativos voltados para essa população a criação de ferramentas de Educação Alimentar e Nutricional como essas são grandes aliadas durante o processo de reabilitação desses indivíduos, que por muitas vezes devido ao momento de fragilidade imposto pela nova condição, não sabem onde encontrar informações confiáveis e acabam recebendo e reproduzindo orientações sem evidências científicas. Portanto, urge a necessidade de serem desenvolvidos e difundidos materiais didáticos como esses que possam impactar positivamente na qualidade de vida dos estomizados.

Este trabalho também colabora com os serviços oferecidos pelo SASPO aos portadores de estomas tornando-o ainda mais eficiente, suprimindo uma lacuna observada pelos próprios profissionais atuantes e possibilitando um atendimento mais integralizado e multiprofissional ao paciente.

Por fim, a execução deste trabalho no âmbito da extensão universitária, serve como fechamento de um ciclo que percorre a pesquisa, ensino e extensão, onde esse conhecimento

científico é colocado em prática e é integrado à sociedade. Gerando um impacto positivo não somente na vida de quem o usufrui, mas também na formação acadêmica e profissional de quem o desenvolveu.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- OLIVEIRA, Ana Livia de et al. A cross-sectional study of nutritional status, diet, and dietary restrictions among persons with an ileostomy or colostomy. *Ostomy/Wound Management*, v. 64, n. 5, p. 18–29, 2018.
- CARNEIRO, Liliane Moretti et al. Socio-demographic and clinical characterization of intestinal ostomized people: an integrative literature review. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 13, p. e142101321109, 2021.
- MICHONSKA, Izabela et al. Nutritional issues faced by patients with intestinal stoma: a narrative review. *Journal of Clinical Medicine*, v. 12, n. 2, p. 510, 2023.
- STUMM, Eniva Miladi Fernandes; OLIVEIRA, Eliane Roberta Amaral de; KIRCHNER, Rosane Maria. Profile of ostomized patients [Abstract in English]. *Scientia Medica*, v. 18, n. 1, p. 26–30, 2008.
- ALENCAR LUZ, Alyne Leal de et al. Perfil de los pacientes ostomizados: revisión integrativa de la literatura. *Cultura de los Cuidados: Revista de Enfermería y Humanidades*, n. 39, p. 115–123, 2014.
- BRASIL. Decreto nº 5.296, de 2 de dezembro de 2004. Regulamenta as Leis nºs 10.048, de 8 de novembro de 2000, e 10.098, de 19 de dezembro de 2000. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 3 dez. 2004.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS nº 400, de 16 de novembro de 2009. Estabelece diretrizes nacionais para a Atenção à Saúde das Pessoas Ostomizadas no âmbito do SUS. *Diário Oficial da República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 16 nov. 2009.
- BARBUTTI, Rita Cristina Silva; SILVA, Mariza de Carvalho Póvoas da; ABREU, Maria Alice Lustosa de. Ostomia, uma difícil adaptação. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, v. 11, n. 2, p. 27–39, 2008.
- AMBE, Peter C. et al. Intestinal ostomy: classification, indications, ostomy care and complication management. *Deutsches Ärzteblatt International*, v. 115, n. 11, p. 182, 2018.
- FAINTUCH, Joel. Considerações nutricionais em ostomizados. In: FAINTUCH, Joel (org.). *Manual da residência de nutrologia, obesidade e cirurgia da obesidade*. 2. ed. Barueri: Manole, 2023. p. 344–353. E-book. ISBN 9786555765953.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS, 2012.

- BERARDINELLI, Lina Márcia Miguéis et al. Tecnologia educacional como estratégia de empoderamento de pessoas com enfermidades crônicas. *Revista Enfermagem UERJ*, v. 5, pág. 603-609, 2014.
- MARTINS, Mariana Cavalcante et al. Food safety and the use of regional foods: the validation of a serial album. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 46, p. 1354-1361, 2012.
- DIAS, Paloma dos Santos; OLIVEIRA, Ana Lúvia de; CORREIA, Saraline da Silva. Cartilha de orientação nutricional: estomizados intestinais. Juiz de Fora: Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Biológicas, Departamento de Nutrição, 2021
- UNIVERSITY HOSPITALS COVENTRY AND WARWICKSHIRE NHS TRUST. **Colostomy: nutritional information**. Coventry: University Hospitals Coventry and Warwickshire NHS Trust, 2025. Disponível em: <http://www.uhcnhs.uk/>. Acesso em: 14-12-2025.
- UNIVERSITY HOSPITALS SUSSEX NHS FOUNDATION TRUST. **Information about what to eat with an ileostomy**. Brighton: University Hospitals Sussex NHS Foundation Trust, 2022. Disponível em: <https://www.uhsussex.nhs.uk>. Acesso em: 14-12-2025.
- COLOSTOMY UK. **Healthy eating: nutritional guidelines for people who have a stoma**. Reading: Colostomy UK, 2019. Disponível em: <https://www.colostomyuk.org>. Acesso em: 14-12-2025.
- NASCIMENTO, G. F. B.; CAMPOS, J. S. P. **Manual de orientação nutricional para pacientes ostomizados**. *BRASPEN Journal*, São Paulo, v. 33, n. 3, p. 248–270, 2023.
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. **Cuidados com a sua estomia intestinal e urinárias: orientações ao usuário**. 2. ed. Rio de Janeiro: INCA, 2018. 20 p. il.
- SENA, Julliana Fernandes de et al. Validación de material educativo para el cuidado de la persona con ostomía intestinal. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 28, p. e3269, 2020.

7. APÊNDICES

Apêndice A - Folder informativo para ileostomizados

Sinais e sintomas de alerta

- Dor abdominal (cólica), distensão abdominal, ausência completa de fezes, pouca ou nenhuma presença de gases, náuseas e vômitos.

Podem indicar obstrução do estoma.

- Urina escura ou com menor frequência que o normal, dor de cabeça, sensação frequente ou extrema de sede, boca e pele secas, fraqueza geral.

Podem indicar desidratação.

Em caso de dificuldades ou intercorrências busque o serviço de nutrição e enfermagem para atendimento individualizado!

DESENVOLVIDO POR: LEONARDO FREITAS DE ARAÚJO SOB SUPERVISÃO DA COORDENADORA DO PROJETO ANA LÍVIA DE OLIVEIRA

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA INDIVÍDUOS ATENDIDOS PELO SERVIÇO DE ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA OSTOMIZADA - SASPO - DE JUIZ DE FORA - MG

Referências:

- FAINTUCH, Joel. Considerações nutricionais em ostomizados. In: FAINTUCH, Joel (org.). Manual da residência de nutrição, obesidade e cirurgia da obesidade. 2. ed. Barueri: Manole, 2023. p. 344-353. E-book. ISBN 978655765953.
- DIAS, Paloma dos Santos; OLIVEIRA, Ana Livia de; CORREIA, Saraline da Silva. Cartilha de orientação nutricional: ostomizados intestinais. Juiz de Fora: Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Biológicas, Departamento de Nutrição, 2021.
- BURGESS-STOCKS, J. Eating with an ostomy: a comprehensive nutrition guide for those living with an ostomy. United Ostomy Associations of America, v. 2022, p. 76, 2022.



Para mais conteúdos e informações, siga nosso instagram
ostomizados.jf

Orientações nutricionais para ileostomizados



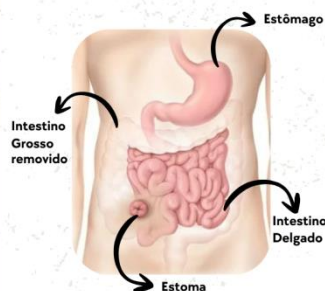
Se alimentar é um ato de cuidado e amor próprio. Com orientação e sabedoria, é possível redescobrir o prazer de comer sem medo e viver com mais saúde, confiança e bem-estar.

O que é ileostomia?

O estoma é uma abertura, ou "boca", que conecta o intestino ao meio externo.

Na ileostomia, essa abertura conecta a parte final do intestino delgado (íleo) ao meio externo, permitindo a eliminação de fezes e gases.

Intestino após a cirurgia



Hidratação



Na ileostomia, o conteúdo intestinal é líquido, pois o intestino grosso, que é o principal responsável pela absorção de água, foi removido ou está temporariamente em repouso.

Recomenda-se atenção redobrada à ingestão de líquidos.

Beba entre 8 e 10 copos de água por dia (cerca de 2L a 2,5L).

Hidratação

- Dê preferência para a água.
- Sucos naturais e água de coco também são boas opções, mas devem ser consumidos com moderação.
- Bebidas isotônicas e gelatinas comerciais são desaconselhadas, devido ao alto teor de açúcar, sódio, aromatizantes e corantes em sua composição.



Alimentação



Mastigue muito bem os alimentos, para evitar obstrução intestinal.

- Os legumes e frutas devem estar sem casca e sementes nas 4 a 6 semanas iniciais.
- Depois deste período observar a tolerância
- Evitar inicialmente verduras cruas e em excesso, alimentos gordurosos, com alto teor de açúcares e embutidos.
- Opte por refeições menos volumosas e coma com maior regularidade.

Alimentação

- Atenção ao consumo excessivo de alimentos que podem irritar o estoma, como sucos de frutas ácidas e condimentos picantes.
- Reintroduza um alimento novo por vez e observe a resposta do seu organismo.
- Após a reintrodução, coma alimentos de todos os grupos alimentares: frutas, legumes, verduras, cereais, pães, laticínios, carnes e ovos.
- Não pule refeições e não faça jejuns prolongados.
- Higienize adequadamente os alimentos consumidos crus, como frutas e vegetais.

1 - Lave o alimento em água corrente.

2 - Mergulhe o alimento por 15 min. em uma solução com 1 colher de água sanitária própria para alimento, pra cada litro de água potável.

3 - Enxágue bem os alimentos em água corrente removendo o excesso de cloro.

4 - Lembre-se: o vinagre não elimina completamente os agentes causadores de doenças.

Em caso de diarreia, inclua alimentos constipantes.

Constipantes

- Suco de caju
- Banana prata
- Maçã
- Goiaba
- Arroz branco
- Cenoura
- Batata inglesa
- Amido de milho
- Inhame

Em caso de constipação, inclua alimentos laxativos.

Laxativos

- Feijão
- Lentilha
- Banana nanica
- Ameixa
- Mamão
- Laranja
- Aveia
- iogurte
- Brócolis

Apêndice B - Folder informativo para colostomizados

Sinais e sintomas de alerta

- Urina escura ou com menor frequência que o normal, dor de cabeça, sensação frequente ou extrema de sede, boca e pele secas, fraqueza geral.

Podem indicar desidratação.

- 3 ou mais dias sem evacuar, somado à dor e distensão abdominal, gases, náuseas e fezes secas.

Podem indicar constipação.

Em caso de dificuldades ou intercorrências busque o serviço de nutrição e enfermagem para atendimento

individualizado!

DESENVOLVIDO POR: LEONARDO FREITAS DE ARAÚJO SOB SUPERVISÃO DA COORDENADORA DO PROJETO ANA LÍVIA DE OLIVEIRA

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA INDIVÍDUOS ATENDIDOS PELO SERVIÇO DE ATENÇÃO À SAÚDE DA PESSOA OSTOMIZADA - SASPO - DE JUIZ DE FORA - MG

Referências:

- FAINTUCH, Joel. Considerações nutricionais em ostomizados. In: FAINTUCH, Joel (org.). Manual da residência de nutrição, obesidade e cirurgia da obesidade. 2. ed. Barueri: Manole, 2023. p. 344-353. E-book. ISBN 9786555765953.
- DIAS, Paloma dos Santos; OLIVEIRA, Ana Livia de; CORREIA, Saraline da Silva. Cartilha de orientação nutricional: ostomizados intestinais. Juiz de Fora: Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Biológicas, Departamento de Nutrição, 2021.
- BURGESS-STOCKS, J. Eating with an ostomy: a comprehensive nutrition guide for those living with an ostomy. United Ostomy Associations of America, v. 2022, p. 76, 2022.

Para mais conteúdos e informações, siga nosso instagram
ostomizados.jf

Alimentação

Mastigue muito bem os alimentos, para evitar obstrução intestinal

- Os legumes e as frutas devem ser consumidos sem casca e sem sementes nas primeiras 4 a 6 semanas após a cirurgia.
- Após esse período reintroduza um alimento novo por vez e observe a resposta do seu organismo.
- Não pule refeições e evite jejuns prolongados.
- Quando ficar longos períodos fora de casa, leve pequenos lanches e uma garrafa de água para se manter hidratado.
- Evite refeições muito volumosas.
- Coma com maior regularidade.
- Evite o excesso de alimentos gordurosos, ricos em açúcar e embutidos, pois eles podem provocar gases e diarreia.
- Após a reintrodução, coma alimentos de todos os grupos alimentares: frutas, legumes, verduras, cereais, pães, laticínios, carnes e ovos.

Orientações nutricionais para colostomizados



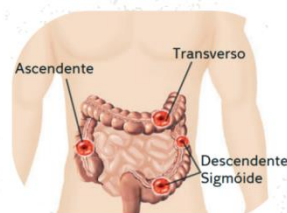
Se alimentar é um ato de cuidado e amor-próprio. Com orientação e sabedoria, é possível redescobrir o prazer de comer sem medo e viver com mais saúde, confiança e bem-estar.

O que é colostomia?

O estoma é uma abertura, ou "boca", que conecta o intestino ao meio externo

Na colostomia, a abertura é feita no cólon, que é a parte final do intestino, permitindo a saída das fezes e gases.

Tipos de Colostomia e características



A parte do cólon que foi removida terá influência nas características das fezes, como consistência, odor, composição e frequência de eliminação na bolsa.

Hidratação

Uma das principais causas de retorno ao hospital por ostomizados é a desidratação.

Beba entre 8 e 10 copos de água por dia (cerca de 2 L a 2,5 L).

- Dê preferência à água.
- Sucos naturais e água de coco também são boas opções, mas devem ser consumidos com moderação.
- Bebidas isotônicas e gelatinas comerciais são desaconselhadas devido ao alto teor de açúcar, sódio, aromatizantes e corantes em sua composição.

Alimentação

- Higienize adequadamente os alimentos consumidos crus, como frutas e vegetais.

1 - Lave o alimento em água corrente.

2 - Mergulhe o alimento por 15 min. em uma solução com 1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos, pra cada litro de água potável.

3 - Enxágue bem os alimentos com água corrente, removendo o excesso de cloro.

4 - Lembre-se: o vinagre não elimina completamente os agentes causadores de doenças.

Em caso de excesso de gases ou odores, avalie com o serviço de enfermagem a possibilidade de utilizar uma bolsa de colostomia com filtro de carvão ativado

Frutas perfumadas, sem casca, como pera, maçã e pêssego, iogurte e ervas, como hortelã e salsa, também podem auxiliar na redução de gases e odores.

Em caso de diarreia, inclua alimentos constipantes.

Constipantes

- o Suco de caju
- o Banana prata
- o Maçã
- o Goiaba
- o Arroz branco
- o Cenoura
- o Batata inglesa
- o Amido de milho
- o Inhame

Em caso de constipação, inclua alimentos laxativos.

Laxativos

- o Feijão
- o Lentilha
- o Banana nanica
- o Ameixa
- o Mamão
- o Laranja
- o Aveia
- o Iogurte
- o Brócolis