SOBEST®
associação brasileira de estomaterapia
Estomias
Feridas
Incontinências

ALIMENTAÇÃO AMAZÔNICA:
GUIA PARA PESSOAS COM ESTOMIA

ALIMENTAÇÃO AMAZÔNICA:
Guia para Pessoas com Estomia

BELÉM-PARÁ
2019

© 2019 UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
É proibida a reprodução parcial ou total desta obra com fins lucrativos e que não sejam para fins acadêmicos ou científicos.

ORGANIZAÇÃO
Kellyne Santana Barros - FANUT- PROEX/UFPA
Regina Ribeiro Cunha - EEMB/UEPA-FAENF/UFPA
Vanessa Vieira Lourenço-Costa - FANUT/UFPA

COLABORAÇÃO
Rafaelle Ribeiro Rabello - PPGARTES/UFPA

REVISÃO
Adriane A. da Costa Faresin

PROJETO GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES
Andréa Stutz S. De Angelis - Idéa Stutz

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Alimentação Amazônica: Guia para Pessoas com Estomia / Elaboração Kellyne Santana Barros, Regina Ribeiro Cunha, Vanessa Vieira Lourenço-Costa. –Belém: UFPA, 2019.

38p.

1. Alimentação 2. Pessoas com estomia I. Barros, Kellyne Santana II. Cunha, Regina Ribeiro da III. Lourenço-Costa, Vanessa Vieira IV. Título

CDD: 613.2

Catalogação na obra - Luciene Dias Cavalcante – CRB2/1076

SOBEST - Associação Brasileira de Estomaterapia
Rua Antonio de Godoi, 35, sala 102 - República - São Paulo/SP CEP 01034-000
(11) 3081-0659

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 2
1 ESTOMIA, O QUE É? 3
2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 4
3 PROTEÍNAS, CARBOIDRATOS, LIPÍDIOS, FIBRAS E VITAMINAS, ONDE ENCONTRAMOS? 7
3.1 Proteína 7
3.2 Lipídios 8
3.3 Carboidratos 9
3.4 Fibras 9
3.5 Vitaminas e minerais 11
4 IMPORTÂNCIA DA ÁGUA 14
5 MANTENDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 15
5.1 Modo de higienizar frutas e legumes 16
6 ODOR FORTE NAS FEZES 17
7 ALIMENTOS QUE REDUZEM OS ODORES NAS FEZES 18
7.1 Receita iogurte 18
7.2 Receita coalhada 19
8 ALIMENTOS QUE PODEM CAUSAR GASES 20
9 ALIMENTAÇÃO PARA OS TIPOS DE ESTOMIA 22
10 COMO TER UMA ALIMENTACAO BALANCEADA 23
10.1 Ileostomia e colostomia ascendente 23
10.2 Colostomia transversal e descendente 24
10.3 Urostomia 25
11 ALIMENTOS REMOSOS 26
11.1 Outros alimentos também considerados remosos 27
12 DEZ DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 28
13 GRUPOS ALIMENTARES E SUAS PORÇÕES 29
13.1 Porções 29
13.2 Grupos alimentares/porções por dia 29
14 SUGESTÕES DE CARDÁPIO 30
REFERÊNCIAS 33
ANEXO A – Porções dos Alimentos 35

APRESENTAÇÃO

A possibilidade de desenvolver um trabalho sobre alimentação para as pessoas com estomia da região amazônica foi a principal motivação para elaboração desta tecnologia educacional. Essa perspectiva foi motivada enquanto Bolsista de Extensão junto ao projeto "Rede Dialógica de Pessoas com Estomia- ReDE" e em atividades de pesquisa junto ao Projeto "Perfil de Estomizados no Contexto Amazônico – PESCA"; vinculado ao Grupo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Estomaterapia da Amazônia - ENFESTA.

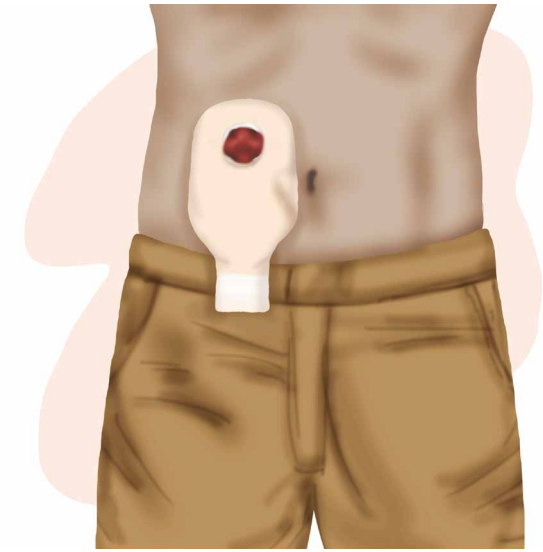
Durante o período das atividades extensionistas percebeu-se que as dúvidas em relação ao consumo dos alimentos regionais (açaí, farinha, peixe de pele e outros) eram frequentes entre as pessoas com estomia. A problemática com a infraestrutura local, incompatibilidade de horários, dificuldade da participação das pessoas, entre outros, foi uma dificuldade superada; fazendo com que as atividades extensionistas, atividades de pesquisa e as vivências motivadoras atingissem seus objetivos despertando o interesse em disponibilizar a este público uma tecnologia educacional que proporcionasse informações sobre o consumo de alimentos da região amazônica.

O diálogo entre as áreas de conhecimento de Enfermagem em Estomaterapia, Nutrição, Artes Visuais e as Novas Mídias favoreceram a interseção de saberes na produção do conhecimento coletivo por meio de atividades de ensino, pesquisa e extensão na perspectiva interdisciplinar; de valor imensurável ao desenvolvimento acadêmico e a produção do conhecimento na região amazônica.

Kellyne Santana Barros
Regina Ribeiro Cunha
Vanessa Vieira Lourenço-Costa

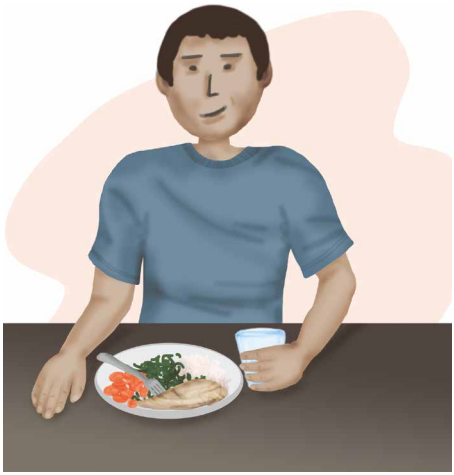
1 ESTOMIA, O QUE É?

É uma cirurgia para construção de um novo trajeto para as fezes ou urina. São chamadas de **Colostomia**, quando feitas no intestino grosso, **Ileostomia**, quando são feitas no intestino delgado e **Urostomia**, quando é realizada uma estomia para saída de urina. (SANTOS, CESARETTI, 2015).



- Verifique a coloração das suas fezes ou urina;
- Cuidado com o que e onde você come;
- Mantenha a pele ao redor da estomia sempre limpa;
- Não passe muito tempo com a mesma bolsa coletora;
- Não deixe a bolsa coletora encher demais;
- Verifique se a estomia ou a pele está sem nenhuma alteração;
- Procure você mesmo fazer a limpeza e troca da bolsa.

2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Ter uma alimentação saudável é essencial para sua saúde. Ela fornece nutrientes fundamentais para o equilíbrio do seu corpo e faz parte da sua identidade cultural.

Você precisa alimentar-se bem para que você tenha forças para fazer suas atividades. Além de ser importante para o ganho de massa muscular, é importante para sua recuperação e adaptação ao novo estilo de vida.

NÃO PULE AS REFEIÇÕES

Coma de 5 a 6 vezes ao dia com intervalo de 3 em 3 horas, sendo as refeições divididas em as grandes refeições e pequenas refeições.

Grandes refeições:
Café, almoço e janta.

Pequenas refeições:
Lanche da manhã, lanche da tarde e ceia (última refeição do dia).

Exemplos de cardápios ao final deste guia.

Priorize os alimentos da nossa região! Principalmente aqueles que estão pertinho de você, no seu quintal ou na feirinha mais próxima da sua casa.

Exemplo:

Peixe: Tambaqui, piramutaba, pratiqueira, tucunaré, pirarucu, pescada branca, pescada amarela, curimatã e dourada.

Frutas: Manga, açaí, bacaba, muruci, miriti, taperebá, carambola, graviola, cupuaçu, bacurí, ingá, jambo, piquiá, uxi e tucumã.

Outros produtos: macaxeira, tucupí, jambú, alfavaca, chicória, cheiro verde, pimenta de cheiro, farinha, goma, tapioca e muitos outros.

Dicas:

- Coma frutas variadas, nossa região é rica em frutas e elas são deliciosas!
- Coma verduras e legumes, além de proporcionar os nutrientes necessários para sua saúde, ainda ajudará a regular seu intestino.
- Beba bastante líquido! Pode ser água, suco natural de frutas ou água de coco, o importante é se hidratar.

MASTIGUE BEM OS ALIMENTOS!

Mastigar bem os alimentos ajudará na absorção dos nutrientes e nas funções do seu intestino! Além de evitar que você coma mais do que deveria.

Você não precisa ter pressa para se alimentar, o momento das refeições é muito importante, aproveite este momento para estar junto de sua família, amigos ou aqueles que você deseja por perto!

3 PROTEÍNAS, CARBOIDRATOS, LIPÍDIOS, FIBRAS E VITAMINAS, ONDE ENCONTRAMOS?

Os macros e micronutrientes (proteína, lipídio, carboidratos, vitaminas e minerais) são essenciais para sua vida e eles podem ser encontrados em todos os alimentos e seu consumo é essencial para sua saúde e recuperação.

3.1 PROTEÍNA

O consumo de proteínas é importante para a formação dos tecidos corporais, ajudando no ganho de massa muscular, manutenção adequada do sistema imune, evitando anemias e auxiliando na cicatrização de cirurgias no pós-operatório (MANN e TRUSWELL, 2011).

Onde encontrar proteínas?

Você pode encontrá-la nos **peixes** que estão no rio perto da sua casa, naqueles que são vendidos no Ver-O-Peso ou nas feiras livres, nas **carnes vermelhas**, no **camarão**, **caranguejo**, nos **patos** ou **galinhas** que você cria ou compra na feira, na **carne de porco**, em qualquer tipo de ovo que seja de pata, galinha caipira ou tracajá.

Podemos encontrá-la no **leite e queijo de búfala**, no **leite de vaca** e seus derivados, como **manteiga, iogurte e queijo**. Elas também estão presentes nas leguminosas como: **feijão, soja e ervilha**.

3.2 LIPÍDIOS

Os lipídios, também chamados de gorduras, têm função de fornecer energia para o corpo, são isolantes térmicos, além de ajudarem no transporte e absorção das vitaminas lipossolúveis (K, E, D, A), estão envolvidos no combate as inflamações e ajudam o sistema imunológico (SBNPE, 2011).

Onde encontrar os lipídios?

Estão presentes nos óleos e gorduras como banha de porco, margarina, manteiga, gordura vegetal e alimentos ricos em Ômega 3.

Ômega 3

É um ácido graxo poli-insaturado, de ação antinflamatória, antioxidante, auxilia na manutenção do sistema imune e traz benefícios para o coração. O ômega 3 não é produzido pelo nosso corpo, sendo assim, deve ser adquirido através do consumo de alimentos fontes (KAYSER et al.,2010).

Onde encontrar ômega 3?

Entre os principais alimentos fontes de ômega 3 estão **os pescados**. Na região amazônica os peixes que apresentam uma boa quantidade de ômega 3 em sua composição são a **pescada amarela, bagre e mapará**.

3.3 CARBOIDRATOS

Os carboidratos são as principais fontes de energia do corpo, sendo consumido de forma adequada ele diminui as complicações metabólicas (SBNPE, 2011).

Onde encontrar carboidratos?

Você pode encontrá-los na **macaxeira, na farinha de tapioca, goma de tapioca, farinha de mandioca, tucupi, arroz e macarrão.**

3.4 FIBRAS

As fibras são as partes não digeríveis dos alimentos de origem vegetal, elas contribuem para o funcionamento adequado do intestino, ajudam no controle da glicemia e do colesterol, podendo ser solúveis ou insolúveis (MATTOS e MARTINS, 2000).

Onde encontrar fibras ?

Fibras insolúveis

As fibras insolúveis contribuem para o funcionamento adequado do intestino, com aumento da absorção de água e aumentando o bolo fecal, contribuindo para a motilidade intestinal, tornando as fezes mais macias, diminuindo a constipação (FIB 2008).

Podem ser encontradas em:

- Alimentos integrais (**Pão integral, macarrão integral, arroz integral, torrada integral**, etc.);
- F**rutas maduras** e de preferência com casca;
- Vegetais (**jambú, couve, alface, alfavaca, chicória**, etc.);

- Legumes (**cenoura, beterraba, abóbora, pimentão, batata**, etc.);
- Feijão, ervilha e milho.

Fibras solúveis

As fibras solúveis, assim como as insolúveis age sobre a velocidade do transito intestinal, facilitando a evacuação, porém sem aumento da absorção de água (FIB, 2008)

Podem ser encontradas em:

- Vegetais (**jambú, couve, alface, alfavaca, chicória**, etc.);
- Legumes (**cenoura, beterraba, abóbora, pimentão, batata**, etc.);
- **Frutas**.

Dicas:

Não consuma carboidratos e fibras em excesso, pois o consumo aumentado pode provocar gases, distensão abdominal e dor. Pode deixar as fezes amolecidas, principalmente se forem consumidos juntos de uma só vez (PALLUDO, 2011).

Tome no mínimo 8 copos de 250 ml de água por dia, pois para que as fibras possam agir no organismo elas precisam estar associadas a ingestão adequada de líquidos, podendo ser água, sucos e outros.

3.5 VITAMINAS E MINERAIS

Vitamina C: É um antioxidante, protege contra o câncer, aumenta a imunidade, protege contra as doenças cardíacas e auxilia na cicatrização.

Pode ser encontrada em:

- Açaí, cupuaçu, taperabá, murici, graviola, maracujá, goiaba, bacuri e manga.

Vitamina B6: Ajuda no sistema imune e combate doenças cardiovasculares.

Pode ser encontrada em:

- Peixe, fígado, camarão, frango, porco, carne, macaxeira, abacate e melancia.

Folato: Diminui os riscos de má formação fetal, protege contra o câncer e doenças cardíacas.

Pode ser encontrada em:

- Vegetais escuros: chicória, alfavaca, jambú, caruru, entre outros; macaxeira, frutas cítricas como: cupuaçu, laranja, limão, tangerina, bacuri; abacate, mamão, quiabo, couve, feijão e aveia.

Vitamina K: Ajuda na coagulação sanguínea, elasticidade dos vasos sanguíneos e saúde dos ossos.

Pode ser encontrada em:

- Jambu, alfavaca, chicória, couve e outros vegetais verdes.

Vitamina E: Tem ação antioxidante, previne doenças do coração, ajuda no fortalecimento do sistema imunológico.

Pode ser encontrada em:

- Castanha-do-pará, óleos vegetais, sementes e outros alimentos de origem vegetal.

Vitamina D: Fortalecimento do sistema imunológico, regulação de ácidos corporais e prevenção de doenças.

Pode ser encontrada:

- Tomar banho de sol ajuda na produção desta vitamina para nosso corpo, mas pode ser adquirida também através alimentação, fazendo o consumo de peixes, gema de ovo e fígado.

Vitamina A: Possui ação antioxidante, contribui para a saúde dos olhos, formação da pele, cicatrização, combate infecções e prevenção do câncer.

Pode ser encontrada em:

- Alimentos de cor laranjada como cenoura, abobora, buriti, manga, mamão, caju, taperebá, murucí e em alimentos de origem animal como fígado, gema de ovo e derivados do leite (CATANIA; BARROS e FERREIRA, 2009; UOAA, 2017).

Potássio: Ajuda a controlar a pressão arterial, controla a distribuição da água no organismo, age no relaxamento muscular.

Pode ser encontrada em:

- Pupunha, bacuri, batatas, macaxeira, feijões, verduras, peixes, banana, abacates, iogurtes e beterraba.

Betacaroteno: Ajuda no crescimento ósseo e no fortalecimento do sistema imune.

Pode ser encontrada em:

- Frutas, vegetais verdes e amarelos.

Selênio: É antioxidante, previne contra o câncer.

Pode ser encontrada em:

- Caranguejo, arroz integral, aveia, ovo, frango, nozes, castanha-do-pará, pão careca, carne bovina, feijão, queijo e porco.

Zinco: É um antioxidante, ajuda na cicatrização e no fortalecimento do sistema imune.

Pode ser encontrada em:

- Caranguejo, camarão, gema de ovo, macaxeira, pupunha, ostra, frango, porco, feijões e produtos derivados do leite.

Cálcio: Para ossos e dentes fortes, regula a frequência cardíaca e contrações musculares.

Pode ser encontrada em:

- Açaí, pupunha, taperebá, muruci, bacuri, caruru, castanha-do-pará, quiabo, sardinha, produtos derivados do leite, feijão e sementes.

Magnésio: Fortalece os ossos e diminui os riscos cardíacos.

Pode ser encontrada em:

- Abacate, banana, pupunha, couve, acelga, macaxeira, feijão, peixe, arroz integral, sementes de girassol e aveia.

Os **antioxidantes** escritos acima são um conjunto de substâncias formadas por vitaminas, minerais, pigmentos naturais e outros compostos naturais que bloqueiam os efeitos danosos dos radicais livres, que são moléculas muito instáveis e que em excesso podem causar danos as células corporais (FIB, 2009; BIANCHI, M. L. P., ANTUNES, L. M. G. 1999).

4 IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

Mais da metade do seu corpo é composto de água e a região amazônica é muito quente!

Então, você precisa se hidratar para manter a saúde do seu corpo, além do mais, agora você possui uma estomia, então você deve ter uma atenção redobrada, principalmente quem possui uma ileostomia!!!

BEBA BASTANTE ÁGUA!

Beba de 2 a 4 litros de água por dia (BRASIL, 2014). Além da água você pode comer frutas como melancia, melão, laranja, tangerina, uva e abacaxi que contém bastante líquido. Tome água de coco, sucos de frutas ou chope de sucos de frutas, como de cupuaçu, taperebá, muruci, graviola e açaí.

Dicas:

- Faça chope de sucos de frutas para se refrescar;
- Tome suco natural de frutas;
- Separe uma garrafa de 2 litros com seu nome, e deixe dentro da geladeira, beba essa água ao longo do dia, assim você saberá se está tomando uma boa quantidade ou se precisa melhorar;
- Se você já toma essa quantidade de água por dia, muito bem, continue assim!
- Você ainda não consegue? Então... Vamos tentar!

5 MANTENDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para manter uma alimentação saudável é importante que você se programe para a semana escolhendo o que irá comer e quais alimentos serão comprados.

ESCOLHA SEUS ALIMENTOS!!!

A região amazônica é extremamente rica em frutas, você pode variar conforme sua preferência.

Dicas:

- Prefira alimentos naturais como frutas, legumes e carnes;
- Evite comidas enlatadas e embutidas como salsicha e conservas;
- Faça compras em feiras, supermercados ou utilize os produtos do seu próprio quintal;
- Prefira as frutas da época, pois são mais nutritivas, saborosas e baratas;

- Lavar as mãos antes de manipular os alimentos;
- Evitar tossir ou espirrar sobre os alimentos;
- Evitar consumir carnes e ovos crus;
- Não se esqueça de higienizar muito bem frutas, verduras e legumes antes de serem consumidos.

5.1 MODO DE HIGIENIZAR FRUTAS E LEGUMES

A higiene de frutas, verduras e legumes deve ser feita da seguinte forma (ANVISA, 2016):

- Lavar em água corrente e potável;
- Em uma vasilha com 2 litros de água, diluir 1 colher de sopa rasa de solução de hipoclorito de sódio (água sanitária sem perfume) concentrado a 2,0%, 2,5%, ou 2 colheres de sopa rasa de solução de hipoclorito de sódio (água sanitária sem perfume) concentrado a 1,0%. Obs.: Verificar concentração no rótulo da água sanitária;
- Colocar os legumes, verduras ou frutas de molho nesta solução;
- Esperar de 15 a 30 minutos;
- Lavá-los em água corrente pelo menos 3 vezes;
- Mantê-los protegidos em embalagens ou recipientes.

6 ODOR FORTE NAS FEZES

Essa é uma das preocupações que a pessoa com estomia possui. Fique calmo, você não está sozinho!

Alguns alimentos podem ajudar a aumentar o odor das fezes, mas isso não quer dizer que você precise parar de comê-lo, apenas não coma em dias consecutivos ou com tanta frequência.

Exemplos de alimentos que podem causar odor forte nas fezes:

- Ovo cozido, repolho, couve-flor, alho cru, carne seca ou defumada e frutos do mar.

ATENÇÃO! OS DISTRIBUA AO LONGO DA SEMANA.

7 ALIMENTOS QUE REDUZEM OS ODORES NAS FEZES

Alguns alimentos que você pode consumir e que irão te ajudar na redução do odor nas fezes.

Exemplo:
Maçã, iogurte, coalhada e frutas maduras.

7.1 RECEITA IOGURTE

Ingredientes:
1 litro de leite integral e ½ copo de iogurte natural.

Modo de preparo:
- Ferva o leite, e quando estiver morno coloque-o em uma vasilha limpa.
- Passe o iogurte natural pela peneira dentro do leite morno.
- Mexa para incorporar o iogurte ao leite.
- Tampe por 8 horas, não mexa e não abra durante esse tempo.
- Passado o tempo, guarde na geladeira.
- Você pode misturar esse iogurte a frutas cortadas ou batê-lo com frutas.

7.2 RECEITA COALHADA

Ingredientes:
1 litro de leite integral e 170g de iogurte natural.

Modo de preparo:
- Em uma panela, coloque 1 litro de leite integral e leve ao fogo médio até ferver. Desligue o fogo e deixe amornar.
- Quando o leite estiver morno adicione 170g de iogurte natural e misture bem.
- Tampe a panela com um prato, cubra com um pano de prato, coloque a panela em um local onde não tenha corrente de ar (por exemplo, dentro do forno desligado) e deixe descansar por 6 horas.
- Depois de 6 horas está pronto para ser comido.

Obs.: Para saber se o leite morno está na temperatura adequada, coloque seu dedo no leite e conte até 10, se você conseguir suportar o calor, a temperatura está adequada.

8 ALIMENTOS QUE PODEM CAUSAR GASES

Os gases fazem parte das preocupações da pessoa com estomia, mas não precisa se preocupar, gases são normais!

Sei que você deve se incomodar com os gases saindo sem que você possa controlar, mas é uma reação totalmente normal do corpo humano, pessoas sem estomia também soltam gases, não se sinta diferente por isso.

Alguns alimentos podem ser evitados para que você se sinta melhor.

Exemplos:

Hortaliças: Pimenta do reino, alho, agrião, batata doce, gengibre, couve, repolho, pepino e pimentão.

Doces: Bolo, bombons e chocolates.

Leguminosas: Feijão*, lentilha e ervilha.

*Obs.: Se achar que o feijão está causando gases, ingerir apenas o caldo do feijão, se os gases continuam devido à ingestão do caldo do feijão, você pode fazer o remolho do feijão conforme descrito abaixo:

- Remolho a quente: colocar uma medida de feijão para três medidas de água em uma panela de pressão. Deixar criar pressão e aguardar por dois minutos. Desligar o fogo e deixar descansar por meia hora sem abrir a panela. Desprezar a água do remolho, esta água possui uma espuma que corresponde à liberação de fatores antinutricionais e causadores de gases.
- Remolho a frio: lavar o feijão e deixá-los em água na proporção de uma medida de feijão para três de água, em repouso de oito a doze horas e depois desprezar a água.

Queijos: Queijos como gorgonzola e parmesão

Bebidas: Cerveja, vinho, água com gás, bebidas açucaradas (sucos artificiais, achocolatados e refrigerantes).

Alimentos condimentados e gordurosos: hambúrguer, batata fritas, fri-

turas em geral e condimentos como colorau, pimenta, mostarda, ketchup e molho shoyu.

Você não precisa abandonar esses alimentos, apenas diminua a frequência de consumo!

Dicas:

- Não coma de boca aberta ou conversando, para evitar que o ar entre e vire gases;
- Caso não sinta vontade de comer, procure comer o que você mais gosta para estimular seu apetite;
- Procure um nutricionista.

9 ALIMENTAÇÃO PARA OS TIPOS DE ESTOMIA

Ter uma alimentação balanceada consiste ter em suas refeições todos os grupos de alimentos como: carnes, legumes, frutas, cereais, doces, óleos e gorduras; sem nunca exagerar em nada (BRASIL, 2014).

A alimentação balanceada é fundamental para uma vida saudável, então vamos falar sobre uma alimentação balanceada para você que tem uma estomia.

10 COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

10.1 ILEOSTOMIA E COLOSTOMIA ASCENDENTE

Na ileostomia as fezes apresentam-se mais líquidas. Na colostomia ascendente as fezes apresentam-se semilíquidas ou pastosas (DANTAS et al., 2017).

Dicas:

- Não se restrinja a nenhum alimento *(Este é muito importante)*;
- Tomar água adequadamente;
- Comer frutas, verduras, legumes e vegetais;
- Mastigar bem os alimentos;
- Experimentar alimentos novos, comer em pequenas quantidades para ver como seu corpo irá reagir, mas tente pelo menos 3 vezes;
- Perceber quais alimentos está causando desconforto;
- Evitar alimentos gordurosos, como batata fritas, hambúrguer e frituras.

10.2 COLOSTOMIA TRANSVERSAL E DESCENDENTE

Na colostomia transversal as fezes apresentam-se semilíquidas a pastosas. Já na colostomia descendente as fezes apresentam-se pastosas a sólidas (DANTAS et al, 2017).

Dicas:

- Não se restrinja a nenhum alimento *(Este é muito importante)*;
- Tomar água adequadamente;
- Comer frutas, verduras, legumes e vegetais;
- Mastigar bem os alimentos;
- Experimentar alimentos novo, comer em pequenas quantidades para ver como seu corpo irá reagir, mas tente pelo menos 3 vezes;
- Perceber quais alimentos trazem desconforto;
- Coma alimentos ricos em fibras;
- Evitar alimentos gordurosos, como batata fritas, hambúrguer e frituras.

10.3 UROSTOMIA

Dicas:

- Não se restrinja a nenhum alimento *(Este é muito importante)*;
- Tomar água adequadamente;
- Comer frutas, verduras, legumes e vegetais;
- Mastigar bem os alimentos;
- Experimentar alimentos novo, comer em pequenas quantidades para ver como seu corpo irá reagir, mas tente pelo menos 3 vezes;
- Perceber quais alimentos trazem desconforto;
- Perceber quais alimentos mudam a cor ou cheiro na urina;
- Evitar alimentos gordurosos, como batata fritas, hambúrguer e frituras.

11 ALIMENTOS REMOSOS

A região amazônica possui uma rica cultura, cheia de mitos e lendas, não sendo diferente em relação aos alimentos. Os tabus alimentares são recorrentes na região, devido a grande miscigenação cultural. Entre os tabus alimentares mais mencionados estão os alimentos considerados remosos.

Os alimentos considerados remosos na região são:
- Porco
- Peixe de pele
- Pato
- Caças
- Camarão
- Caranguejo

Entretanto, o que se considera remoso é na realidade uma reação alérgica, que está ligada ao sistema de imunidade de cada pessoa. Sendo assim, não é porque alguém passou mal consumindo alguns dos alimentos mencionados acima, que você irá passar mal também (JÚNIOR e ESTÁCIO, 2013).

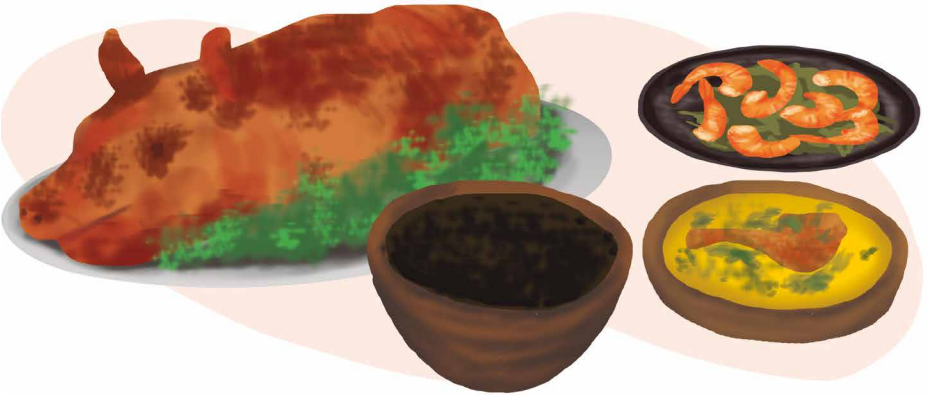
A nossa região possui várias comidas típicas, diversas frutas e alimentos variados.

ENTÃO, NÃO TENHA MEDO, TENTE!

11.1 OUTROS ALIMENTOS CONSIDERADOS REMOSOS

- Vatapá
- Maniçoba
- Pato no tucupi
- Porco assado
- Caranguejo

Comece comendo uma quantidade pequena, e aos poucos volte a consumir as quantidades que você comia antes da cirurgia geradora de estomia.



12 DEZ DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Prefira os alimentos naturais e variados como verduras, legumes, raízes, grãos, frutas, ovos e produtos de origem animal. Escolha alimentos minimamente processados como arroz, feijão, raízes como macaxeira, batata doce, cenoura e carnes compradas em locais limpos.
2. Consuma pouco sal, pouco açúcar, menos óleos e gorduras.
3. Evitar produtos enlatados e artificiais, como suco de pacote, balas e temperos industrializados.
4. Evitar refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo”.
5. Comer nos horários certos, não beliscar, comer devagar, na companhia de alguém, em locais tranquilos e limpos.
6. Prefira os alimentos e as frutas típicas da região, principalmente as que estão no tempo de colheita, pois estarão mais baratas e saborosas, compre em locais limpos e lave muito bem antes de consumir. Priorize sua saúde!
7. Cozinhe! Faça as suas preparações culinárias, você sentirá mais prazer em comer.
8. Planeje sua alimentação, os horários, os locais, o que vai ser preparado na semana, priorize o tempo para as suas refeições.
9. Se comer fora de casa, prefira os lugares que oferecem os alimentos feitos na hora, locais limpos e que você tenha certeza que o alimento é seguro para sua saúde.
10. Não acredite em tudo que a mídia fala sobre alimentos, pois nem sempre os alimentos apresentados são saudáveis.

13 GRUPOS ALIMENTARES E SUAS PORÇÕES

13.1 PORÇÕES

As porções são calculadas a partir das calorias dos alimentos, ou seja, da energia que eles oferecem. O cálculo para cada grupo é baseado em uma dieta de 2 mil calorias por dia (PHILIPPI, 2015).

13.2 GRUPOS ALIMENTARES/PORÇÕES POR DIA

1. Grupo do arroz, pão, massas, batata, macaxeira: **6 porções**
2. Grupo das frutas: **3 porções**
3. Grupo dos legumes e verduras: **3 porções**
4. Grupo do leite e seus derivados: **3 porções**
5. Grupo das carnes e ovos: **1 porção**
6. Grupo dos feijões: **1 porção**
7. Grupo dos óleos e gorduras: **1 porção**
8. Grupo dos açúcares e doces: **1 porção**

**A lista de porções está no final do guia em anexo.*

14 SUGESTÕES DE CARDÁPIO

Sugestão 1

Café da manhã
Café com leite, tapioca, manteiga e jambo

Lanche da Manhã
Suco de bacuri

Almoço
Arroz paraense, jambú, peixe e feijão

Lanche da Tarde
Bacaba com farinha de mandioca, farinha de tapioca
ou aveia em flocos grandes*
**Se sua cirurgia for recente, prefira tomar a bacaba sem farinha ou aveia, apenas como suco*

Jantar
Arroz, salada e frango

Ceia
Leite

Sugestão 2

Café da manhã
Café com leite, macaxeira, manteiga e ingá

Lanche da Manhã
Vitamina de frutas ou manga

Almoço
Feijão, arroz, jambú cozinhado no tucupí
e peixe assado de brasa ou forno

Lanche da Tarde
Suco de cupuaçu com torradas grandes e patê de frango caseiro*

***Receita de patê de frango caseiro**

Ingredientes: Frango, requeijão e temperos a gosto.
Modo de preparo: Bata o frango desfiado no liquidificador com um pouco de requeijão e tempere com cheiro verde, cebolinha, alfavaca e outros de sua preferência.

Jantar
Sopa de verduras com frango ou carne

Ceia
Mingau de farinha de tapioca

Sugestão 3

Café da manhã

Leite, pão, queijo e manga

Lanche da Manhã

Suco de murucí com biscoitinhos de castanha-do-pará*

***Receita de biscoitinhos de castanha-do-pará**

Ingredientes: 250g de castanha-do-pará, 200g de manteiga sem sabor, 1 ovo, 1 xícara de açúcar, 1 ½ xícara de trigo, 1 ½ xícara de amido de milho e 1 pitada de sal.

Modo de preparo: Triture a castanha e misture com os demais ingredientes, unte a forma ou use papel manteiga, faça os biscoitos no formato que desejar, asse em forno (pré-aquecido) a aproximadamente 200ºC, deixe-os ao forno até ficarem durinhos, mas ainda branquinhos, retire e passe açúcar cristal ou refinado.

Almoço

Feijão, arroz, cariru e couve, galinha caipira com caldo

Lanche da Tarde

Açaí com farinha de mandioca ou farinha de tapioca ou aveia flocos

Jantar

Arroz, salada cozida ao vapor, frango grelhado e graviola

Ceia

Iogurte

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Higiene dos alimentos.** Portaria CVS-6/99, Art.4º. Acessado em: 22 out. 2016.

BIANCHI, M. L. P., ANTUNES, L. M. G. Radicais livres e os principais antioxidantes da dieta. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 12, n. 2, p. 123-130, maio/ago., 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2.ed. Brasília, 2014.

CATANIA, A. S.; BARROS, C. R.; FERREIRA, S. R. G. Vitaminas e minerais com propriedades antioxidantes e risco cardiometabólico: controvérsias e perspectivas. Arq. Bras. **Endocrinol. Metab.**, v. 53, n. 5, p. 550-9, 2009.

DANTAS, F. G.; SOUZA, A. J. G.; MELO, G. S. M. et al.. Prevalência de complicações em pessoas com estomias urinárias e intestinais. **Revista Enfermagem Atual**, n. 82, p. 55-61, 2017.

FOOD INGREDIENTS BRASIL. FIB. **Dossiê**: fibras alimentares. Food Ingredients Brasil. 2008.

_____ . **Os antioxidantes.** Food Ingredients Brasil. 2009.

JUNIOR, L. C. B.; ESTÁCIO, A. G. Tabus alimentares em medicina: uma hipótese para fisiopatologia referente aos alimentos remosos. **Rev. Associação Médica Brasileira**, v. 59, n. 3, p. 213-216, 2013.

KAYSER, C. G. R.;KREPSKY, L. H.; OLIVEIRA, M. R. LIBERALI, R.; COUTINHO, V. Benefícios da ingestão de omega 3 e a prevenção de doenças crônico degenerativas - revisao sistemática. **Rev. Bras. Obes., nutr. emagr.**, São Paulo, v.4, n. 21, p. 137-146, Maio/Jun. 2010.

MANN, J.; TRUSWELL, A. S. **Nutrição humana.** 3.ed. p. 58. 2011. cap. 4. v.1.

MATTOS, L. L..; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev. saúde pública**, v. 34, n. 1, p. 50-55, 2000.

PALLUDO, K.F.; SILVEIRA, D.A.; VANZ, R.; PETUCO, V.M. Avaliação da dieta de pacientes com colostomia definitiva por câncer colorretal. **Rev. Estima**, v. 9, n. 1, p. 24-33, 2011.

PHILLIPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos:** fundamentos básicos da nutrição. São Paulo: Manole, 2015.

SANTOS, V. L. C. G.; CESARETTI, I. U. R. **Assistência em Estomaterapia:** cuidando de pessoas com estomia. 2.ed. São Paulo: Atheneu; 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO PARENTERAL E ENTERAL. **Recomendações nutricionais para adultos em terapia nutricional enteral e parenteral.** 2011.

TABELA Brasileira de Composição de Alimentos - TACO. 4.ed. rev. ampl. Campinas: UNICAMP, 2011.

UNITED OSTOMY ASSOCIATION - UOAA. **Ostomy Nutrition Guide**, 2017.

ANEXO A - PORÇÕES DOS ALIMENTOS

Frutas: 1 porcão = 70 kcal

Alimentos	Peso (g)	Medida usual de consumo
Açaí	100	½ copo (100 ml)
Banana nanica	120	¾ unidade
Banana prata	75	1 unidade
Cupuaçu polpa	49	2 colheres de sopa
Graviola	62	1 unidade
Jambo	27	2 unidades
Manga polpa batida	95	½ xícara de chá
Tucumã (polpa)	26	2 unidades
Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja)	125	½ xícara de chá

Legumes e verduras: 1 porção = 15 kcal

Alimentos	Peso (g)	Medida usual de consumo
Abóbora cozida	70	2 colheres de sopa
Alface lisa	120	11 folhas
Beterraba cozida	43	3 fatias
Beterraba crua	42	2 colheres de sopa
Cenoura cozida picada	35	1 ½ colher de sopa
Cenoura crua picada	40	1 colher de servir
Couve manteiga cozida	42	1 colher de servir
Quiabo cozido	52	2 colheres de sopa

Alimentos	Peso (g)	Medida usual de consumo
Repolho branco cru	72	6 colheres de sopa
Tomate	80	4 fatias

Arroz, pão, massa, batata e mandioca: 1 porção = 150 kcal

Alimentos	Peso (g)	Medida usual de consumo
Arroz branco cozido	125	4 colheres de sopa
Batata cozida	200	1 ½ unidade
Batata doce cozida	150	1 ½ colher de servir
Biscoito tipo “cream cracker”	33	6 unidades
Farinha de aveia	37	2 ½ colheres de sopa
Farinha de mandioca	40	2 ½ colheres de sopa
Farofa de farinha de mandioca	37	½ colher de servir
Macarrão cozido	105	4 colheres de sopa
Macaxeira cozida	128	2 colheres de sopa
Pãozinho caseiro	55	½ unidade
Pão de forma integral	50	2 fatias
Pão careca	50	1 unidade
Purê de batata	130	2 colheres de servir
Torrada de pão careca	33	6 fatias

Carnes e ovos: 1 porção = 190 kcal

Alimentos	Peso (g)	Medida usual de consumo
Camarão cozido	190	20 unidades
Camarão frito	104	13 unidades
Carne assada	75	1 fatia
Frango filé grelhado	100	1 unidade
Ovo cozido	90	2 unidades
Ovo frito	45	1 unidade
Peixe frito pescada	75	½ filé
Porco lombo assado	95	½ fatia

Feijões e oleaginosas: 1 porção = 155 kcal

Alimentos	Peso (g)	Medida usual de consumo
Castanha-do-pará	8	2 unidades
Feijão cozido (50% de caldo)	86	1 concha
Feijão cozido (somente grãos)	50	2 colheres de sopa

Queijo, leite e ovos: 1 porção = 120kcal

Alimentos	Peso (g)	Medida usual de consumo
Iogurte desnatado natural	200	1 ½ copo de requeijão
Leite em pó desnatado	30	3 colheres de sopa
Leite em pó integral	26	2 colheres de sopa
Queijo muçarela	45	3 fatias
Queijo prato	30	1 ½ fatia
Requeijão cremoso	45	1 ½ colher de sopa
Vitamina de leite com frutas	180	1 copo de requeijão

Óleos e gorduras: 1 porção = 73 kcal

Alimentos	Peso (g)	Medida usual de consumo
Azeite de dendê	9	¾ colher de sopa
Azeite de oliva	8	1 colher de sopa
Banha de porco	7	½ colher de sopa
Manteiga	10	½ colher de sopa
Margarina	10	½ colher de sopa
Óleo de soja	8	1 colher de sopa

Açúcares e doces: 1 porção = 110 kcal

Alimentos	Peso (g)	Medida usual de consumo
Açúcar refinado	28	1 colher de sopa
Bombom	21	1 unidade
Brigadeiro	30	2 colheres
Mel	37	2 ½ colheres de sopa
Pudim de leite condensado	50	1 fatia

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

SOBEST®

associação brasileira de estomaterapia

Estomias
Feridas
Incontinências

www.sobest.org.br