

Nutrição e qualidade de vida em pessoas com estomia

Guia de orientações



Fabiana Lourenço Costa
Larissa Godoy Gonzaga de Souza
Leticia Schorr Calicchio
Ticiane Dionizio de Sousa Matos

Nutrição e qualidade de vida em pessoas com estomia

Guia de orientações



Fabiana Lourenço Costa
Larissa Godoy Gonzaga de Souza
Leticia Schorr Calicchio
Ticiane Dionizio de Sousa Matos

Este Guia de Orientações tem o apoio



ConvaTec

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"
Faculdade de Medicina de Botucatu
Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e do Idoso

Nutrição e qualidade de vida em pessoas com estomia
Guia de orientações

Fabiana Lourenço Costa

Nutricionista residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e do Idoso

Larissa Godoy Gonzaga de Souza

Graduanda em Nutrição pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

Leticia Schorr Calicchio

Graduanda em Nutrição pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

Ticiane Dionizio de Sousa Matos

Enfermeira graduada pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"

Botucatu – SP
2017

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho"
Faculdade de Medicina de Botucatu
Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e do Idoso

Nutrição e qualidade de vida em pessoas com estomia - Guia de orientações

Revisão Técnica/Conteúdo:

Profa. Dra. Silvia Justina Papini
Profa. Dra. Magda Cristina Queiroz Dell'Acqua

Editoração e diagramação:

Dra. Ana Sílvia S. B. S. Ferreira – Vice-coordenação – NEAD.TIS / FMB

Coordenação da Residência Multiprofissional:

Profa. Dra. Cassiana Mendes Bertoncetto Fontes
Profa. Dra. Janete Pessuto Simonetti
Profa. Dra. Maria Helena Borgato
Profa. Dra. Silvana Andrea Molina Lima
Profa. Dra. Silvia Justina Papini

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA SEÇÃO TÊC. AQUIS. TRATAMENTO DA INFORM.
DIVISÃO DE BIBLIOTECA E DOCUMENTAÇÃO - CAMPUS DE BOTUCATU - UNESP
BIBLIOTECÁRIA RESPONSÁVEL: ROSANGELA APARECIDA LOBO - CRB 8/7500

Nutrição e qualidade de vida em pessoas ostomizadas [recurso eletrônico] : guia de orientações / Fabiana Lourenço Costa ... [et al.] . - Botucatu : Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Faculdade de Medicina de Botucatu, 2017.

ePUB

ISBN: 978-85-65318-37-2

I. Nutrição. 2. Qualidade de vida. 3. Ostomizados. 4. Enterostomia. I. Título. II. Costa, Fabiana Lourenço. III. Souza, Larissa Godoy Gonzaga de. IV. Calicchio, Leticia Schorr. V. Matos, Ticiane Dionizio de Sousa.

CDD: 612.3

Este Guia de Orientações tem o apoio



1

APRESENTAÇÃO



Prezado paciente,

Uma alimentação equilibrada, variada e saudável, que respeite suas preferências e tolerâncias, é fundamental para promover bem-estar físico, mental e social, sendo importante em todas as fases da vida.

Comer é um dos grandes prazeres do homem e isso não deve mudar ao ter estomia. É necessário entender que os efeitos dos alimentos no organismo variam de pessoa para pessoa e, neste momento em que você se encontra com uma estomia, é importante identificar na alimentação habitual o que pode causar algum desconforto, como constipação (prisão de ventre), gases, diarreia e cheiros desagradáveis, e o que pode ajudar a controlar esses sintomas.

Assim, o foco deste material é ajudá-lo com a alimentação após o período de recuperação da cirurgia, esclarecendo possíveis dúvidas que poderão surgir.

Para isso, apresentamos alguns exemplos e orientações que vão auxiliá-lo a fazer melhores escolhas para suas refeições, aprendendo a observar os efeitos dos alimentos em seu organismo, de forma a contribuir para seu bem-estar e melhor qualidade de vida.

Boa leitura!

As autoras

2

O ESTOMA

VAMOS CONVERSAR A RESPEITO?



O estoma

Primeiramente, vale lembrar o que é um estoma!

Estoma ou “boca” é uma abertura em que uma parte do intestino (delgado ou grosso) é colocada para fora da barriga, sendo presa na pele por pontos cirúrgicos. Desta forma, um novo caminho é criado para a saída das fezes enquanto o ânus não estiver funcionando. As características normais de um estoma são:

- Coloração vermelho vivo
- Brilhante
- Levemente para fora da parede abdominal
- Mucosa úmida
- Ausência de edema (inchaço)
- Ausência de sangramento
- Indolor à palpação
- Funcionante, se houver eliminação



É importante conhecer as características normais do estoma?

Sim! Porque se não estiver como foi apresentado, você deverá procurar o serviço de saúde, pois pode haver uma complicação.

Quais os cuidados que você deve ter com a pele periestoma?

A pele periestoma é o nome que se dá à pele que fica ao redor do estoma. Esta pele pode ser irritada por algumas substâncias que digerem os alimentos e saem junto com as fezes. Portanto, são necessários alguns cuidados, de forma a evitar ferimentos nela.

- Mantenha a pele sempre limpa e seca, evitando contato com as fezes
- Limpe de preferência na hora do banho, com sabonete e seque com pano macio e de forma delicada
- Não use produtos químicos como mercúrio, pomadas, álcool, colônias e outros
- Recorte a bolsa do tamanho exato do seu estoma para não ferir a pele
- Observe a cicatrização ao redor do estoma e possíveis alterações quanto a cor, inchaço, presença de pus e sangramento

LEMBRE-SE: O sobrepeso e a obesidade poderão causar complicações ao seu estoma



O quadro abaixo mostra os tipos de conteúdo (efluente) e o nível de irritação que eles podem causar em sua pele.

TIPO DE ESTOMA	EFLUENTE	CONSISTÊNCIA	FREQUÊNCIA	NÍVEL DE IRRITAÇÃO NA PELE
ILEOSTOMIA/ CECOSTOMIA	Fezes	Líquida	Contínua	++++
COLOSTOMIA ASCENDENTE	Fezes	Semi-líquida	Contínua	+++
COLOSTOMIA TRANSVERSA	Fezes	Semi-sólida	Frequente	++
COLOSTOMIA DESCENDENTE/ SIGMOIDOSTOMIA	Fezes	Sólida	Uma a duas vezes por dia	+

3

ALIMENTAÇÃO

COMO DEVE SER?



Alimentação

- ✓ Coma devagar, mastigue bem os alimentos e evite consumo de líquidos junto às refeições
- ✓ Coma com regularidade, várias vezes ao dia e com atenção
- ✓ Procure se alimentar em horários semelhantes todos os dias, evite comer em frente à televisão e “beliscar” entre as refeições (prefira frutas entre o café da manhã, almoço e jantar)
- ✓ Sempre que possível, faça as refeições em companhia de familiares ou amigos
- ✓ Utilize óleo, sal e açúcar com moderação e prefira os alimentos feitos em casa, diminuindo as frituras e os doces em excesso (troque os temperos prontos industrializados por cebola, alho, salsinha, manjericão, cebolinha, louro, alecrim e pimenta do reino)
- ✓ Mantenha-se hidratado: o consumo de líquidos é muito importante! Dê preferência para a água, 8-10 copos/dia, e inclua também chás, sucos naturais de frutas e água de coco
- ✓ Varie sua alimentação
- ✓ Inclua um novo alimento de cada vez e observe seus efeitos
- ✓ Prefira alimentos *in natura* e minimamente processados
- ✓ Evite os alimentos processados e ultraprocessados





In natura e minimamente processados



Processados e ultraprocessados

4

SINTOMAS

COMO CONTROLAR?



Sintomas

Agora, as orientações são para ajudá-lo quanto à função do seu intestino, mas lembre-se que isso não é uma regra.

Com o tempo, seu organismo vai passando por adaptações após a cirurgia.

Na colostomia, a evolução da alimentação é um pouco mais rápida e a consistência das fezes se apresenta pastosa ou normal.

Na ileostomia, as fezes são de consistência mais líquida ou semilíquida, mas passa a ser mais pastosa geralmente após cerca de 2-3 meses.

Procure dar atenção às suas fezes - cor, cheiro e consistência. Assim ficará mais fácil escolher uma alimentação mais adequada e saudável para você.

O que fazer quando você está com:



CONSTIPAÇÃO (PRISÃO DE VENTRE)

- Beba bastante água ao longo do dia – 8 a 10 copos/dia

- Inclua alimentos ricos em fibras:

- Verduras de folhas, de preferência cruas, como alface, rúcula, agrião, espinafre, couve, almeirão, chicória: utilize tudo (folhas e talos)

- Legumes com a casca, como quiabo, abobrinha, mandioquinha, cenoura, berinjela, tomate, jiló

- Frutas como mamão, ameixa, laranja com o bagaço, tangerina, uva com casca, abacaxi

- Feijões, ervilha, soja, lentilha e grão-de-bico

- Prefira pães, torradas e cereais integrais (aveia em flocos, farelo de trigo, linhaça)

Alguns alimentos podem piorar os sintomas neste momento: maçã sem casca, goiaba, banana-maçã, caju, refrigerante, batata, mandioca, inhame, farinha branca. Neste caso, modere seu consumo.

Dica: iogurte com frutas e aveia (ou linhaça ou chia) é uma boa opção para um lanche nutritivo



DIARREIA

- Beba bastante líquidos: água e água de coco - 8 a 10 copos/dia

- Prefira:

- Frutas sem casca e sem sementes, como caju, limão, goiaba, pera, maçã, banana-maçã, laranja-lima sem bagaço
- Legumes cozidos e sem a casca como abobrinha, mandioquinha, batata, cenoura, inhame, chuchu e beterraba
- Carnes cozidas, grelhadas ou assadas (retire a pele do frango e a gordura aparente da carne antes do preparo)
- Caldo de leguminosas, como feijões, ervilha, lentilha e grão-de-bico
- Arroz branco, macarrão, biscoito de maisena, bolacha água e sal

Neste caso, modere o consumo de alimentos ricos em fibras como verduras cruas, frutas com casca e farelos integrais (aveia, trigo e linhaça); alimentos gordurosos e frituras; compotas de frutas; chocolates; refrigerantes; leite e queijos gordurosos e temperos fortes.



- Coma devagar e mastigue bem os alimentos para evitar ingerir ar
- Não fique muito tempo em jejum, pois isso favorece a produção de gases no intestino. O fracionamento da alimentação a cada 3 horas ao longo do dia pode melhorar
- Evite mascar chicletes e balas

Alguns alimentos podem estimular e aumentar a produção de gases: repolho, feijões, leite, queijos fortes (parmesão, gorgonzola), ovo, couve, couve-flor, brócolis, cebola crua, pepino, pimentão, milho, batata-doce e bebidas gasosas.

DICA: REMOLHO DO FEIJÃO

O remolho do feijão, além de reduzir o tempo de cozimento, elimina as substâncias que deixam o feijão indigesto.

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de feijão

4 xícaras (chá) de água

Preparo:

Lave o feijão em água corrente e escorra numa peneira. Transfira os grãos para uma tigela e cubra com a água. Se algum boiar, descarte.

Cubra a tigela com um prato e deixe o feijão de molho por 12 horas. Troque a água uma vez neste período e troque na hora do preparo também.

Está pronto! Prepare o feijão conforme sua preferência.

CHEIRO DESAGRADÁVEL NAS FEZES

Alguns alimentos podem causar cheiros fortes, como queijos, cebola, ovos, frutos do mar, repolho, brócolis, couve-flor, pimentão verde e rabanete. Estes podem ajudar:

- Frutas perfumadas como maçã, pêsego, pêra
- Iogurte natural ou coalhada
- Espinafre, cenoura e chuchu
- Chás com salsinha, salsa e hortelã

BLOQUEIO DO ESTOMA

É uma preocupação maior em ileostomizados. Certos alimentos, como pipoca, frutas secas, uva passa, ervilha, milho, verduras cruas se ingeridos em grandes quantidades e não forem bem mastigados, podem bloquear a abertura do estoma. Tenha atenção com eles!



Importante Lembrar

Bebida alcoólica pode ser consumida, caso não exista nenhuma restrição médica. No entanto, tenha sempre moderação, pois ela afeta o funcionamento do seu estoma, levando a diarreia ou constipação, devido desidratação que o consumo de álcool causa.

O uso de **cigarro**, além de reduzir o apetite, levar a perda de paladar e prejuízo na absorção de vitaminas e minerais, aumenta a produção de gases. Evite o cigarro.

5

MOMENTO
CULINÁRIO



Frango empanado com aveia e assado

Ingredientes:

- 500 g de filé de Frango
- 2 ovos
- Aveia (em flocos finos ou farelo)
- Sal à gosto

Modo de preparo:

Tempere o frango conforme sua preferência (sugestão: alho e cebola batidos, pimenta do reino, limão e um pouco de sal). Deixe marinando nesse tempero dentro da geladeira durante 20 minutos. Passe no ovo, e em seguida passe na aveia até que fique com aspecto de empanado.

Unte uma assadeira, coloque os filés, cubra com papel alumínio e leve ao forno até que fique bem assado. Retire o papel alumínio, deixar dourar um pouco e sirva a seguir.



Hambúrguer caseiro com cenoura assado



Ingredientes:

- 1 ½ kg de carne moída
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- Sal e outros temperos naturais a gosto
- 3 cenouras
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- Manjericão

Modo de Preparo:

Rale a cebola, a cenoura e moa o alho. Misture a carne moída, adicione a aveia, o amido e os temperos e amasse com as mãos. Molde os hambúrgueres. Leve para assar por 20-30 minutos e sirva como preferir.

Molho de tomate caseiro (sem pele e sem semente)

Ingredientes:

- 8 tomates maduros (tipo italiano)
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão a gosto



Modo de preparo:

Retire a pele dos tomates: corte um X na base dos tomates e coloque-os numa panela com água fervendo por poucos segundos. Retire-os com uma escumadeira e transfira para uma tigela com água e gelo. A partir do X, puxe a pele como se fossem quatro folhas. O choque térmico faz com que ela se desprenda facilmente.

Corte o tomate na metade, horizontalmente e retire as sementes. Não enxágue o tomate, pois a água pode tirar as últimas sementinhas, mas leva junto parte do sabor. Com a palma da mão aperte o tomate contra a superfície de trabalho até que ganhe uma forma plana. Em seguida é só fatiar nos dois sentidos formando, assim, os cubinhos.

Numa panela média, junte os cubinhos de tomate, a cebola picada, o manjericão e o orégano. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 10 minutos. Retire do fogo, tempere com sal, pimenta-do-reino e regue com azeite.

*Se preferir, pode bater no liquidificador os tomates antes de levar ao fogo.

Suflê de espinafre

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (pode usar a integral se preferir)
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 cebola pequena picada
- 1 ovo
- 2 xícaras (chá) de leite de soja ou leite desnatado
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido escorrido
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) rasa de sal

Modo de preparo:

Doure a cebola no óleo. Junte a farinha e misture bem, retire um pouco do fogo, misture o leite e o sal. Mexa bem. Leve ao fogo novamente e mexa até engrossar. Retire do fogo, coloque as gemas, o espinafre picadinho e o fermento e misture bem. Junte as claras em neve, levemente, e asse em uma travessa untada.

Dica: pode substituir o espinafre por chuchu, cenoura, couve-flor ou outros legumes de sua preferência.



Patê de ricota com ervas



Ingredientes:

- 1 ricota pequena
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (café) de sal
- 1 pitada de noz-moscada

Orégano, manjeriçã, salsinha e cebolinha a gosto.

Modo de preparo:

Amasse a ricota, acrescente o iogurte, o sal, o azeite e as ervas. Misture bem e sirva, de preferência, gelado.

Salada crua colorida

Ingredientes

- 5 folhas pequenas de alface picadas
- 1/3 de xícara (chá) de rúcula
- 40 g de ricota
- 4 unidades de tomate-cereja
- ¼ de xícara (chá) de beterraba picada
- 3 colheres (sopa) de cenoura ralada
- Sal a gosto
- Meia colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- Suco de 1 limão

Modo de preparo:

Higienize os vegetais. Coloque-os dentro de uma saladeira, junto com a ricota e mexa bem. Tempere com o sal, o azeite e o limão e sirva a seguir.



Bolo de maçã

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e meia xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 3 maçãs picadas
- Meia xícara (chá) de óleo de soja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo:

Bata no liquidificador as maçãs picadas, os ovos e o óleo. Em um refratário, misture a farinha e o açúcar e acrescente o conteúdo do liquidificador. Misture bem com ajuda de uma colher. Unte uma assadeira média e coloque em forno pré-aquecido (180°) por cerca de 30 minutos.

Dicas:

- Se preferir, utilize farinha de trigo integral. Neste caso, você poderá incluir suco de 2 laranjas na massa, para que fique na consistência mais adequada, além de conferir ainda mais sabor.
- O açúcar refinado poderá ser substituído por açúcar mascavo ou demerara, na mesma proporção.
- Você pode reservar uma das maçãs picadas, não colocá-la no liquidificador, mas incluir os pedaços junto à massa (fica uma delícia!).
- Podem ser utilizadas maçãs com ou sem casca (como preferir).

Bolo de banana com aveia



Ingredientes:

- 5 bananas nanicas
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de uva passa
- 3 ovos
- Canela a gosto
- 2 colheres de sopa de fermento químico

Modo de preparo:

Unte uma assadeira média (de furo no meio). Amasse as bananas, inclua os ovos, a aveia, a uva passa e amasse bem. Coloque canela a gosto e o fermento. Coloque para assar em forno preaquecido (180°). Média de 30 minutos e está pronto.

Salada de frutas com creme de banana

Ingredientes:

Para o creme

- 1 banana madura
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado

Para a salada de frutas:

- 1 manga cortada em fatias longas
- 2 laranjas cortadas em rodela
- 1 e meia xícara (chá) de uvas verdes cortadas ao meio (sem semente)
- 1 e meia xícara (chá) de uvas vermelhas cortadas ao meio (sem semente)
- 2 kiwis
- 8 morangos

Modo de preparo:

Bata a banana e o mel no liquidificador ou processador. Adicione o iogurte e bata mais 1 minuto. Leve para gelar. Arrume as frutas em um prato e sirva com o creme à parte.

Dicas:

- Para aumentar a quantidade de fibras, inclua linhaça triturada ou sementes de chia.
- O mel pode ser substituído por adoçante líquido ou em pó.



Cookies de abobrinha e chocolate



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (café) de sal
- Meia xícara de margarina
- Meia xícara (chá) de açúcar mascavo
- Meia xícara (chá) de açúcar branco
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de chocolate meio amargo em pedaços
- 1 xícara (chá) de abobrinha ralada
- Água, se necessário
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes, modele e distribua em uma assadeira untada. Leve para assar em forno preaquecido. Espere esfriar e sirva a seguir.

Morango tropical

Ingredientes:

- 8 cubos de gelo
- 1 xícara (chá) e meia de morangos congelados
- 1 xícara de abacaxi congelado e picado
- 1 xícara e meia de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sobremesa de açúcar

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.



Smoothie de banana e manga



Ingredientes:

- Meia xícara (chá) de rodela de banana congeladas
- 1 fatia grossa de manga
- 1/2 xícara (chá) de água filtrada
- Mel a gosto

Modo de Preparo:

No liquidificador, junte as rodela de banana, a fatia de manga (sem a casca), a água e bata bem até ficar cremoso. Com uma colher, regue mel na parede interna do copo (como se fosse a calda de um milk-shake), preencha com o smoothie e sirva a seguir.

Obs.: se preferir, adoce o smoothie com o mel na hora de bater.

Dica: Banana congelada

Para não perder a banana na fruteira: assim que estiverem maduras, descasque e corte as bananas em rodela; espalhe numa assadeira e leve ao congelador. Depois que estiverem congeladas transfira para um saco e feche bem - assim elas ficam soltinhas para serem usadas aos poucos no suco, para fazer sorvete ou até bater com leite e preparar uma nova versão de milk-shake.

6
DIÁRIO
ALIMENTAR



Diário alimentar

- Manter um diário alimentar pode ajudar, caso persistam os sintomas
- Procure um profissional nutricionista para um atendimento individualizado, pois podem surgir queixas diferentes que necessitem de orientações mais específicas
- A seguir, é apresentado um exemplo de diário alimentar para ser preenchido e uma caderneta para acompanhamento do seu peso
- Colocando em prática estas orientações, será mais fácil manter seu peso, estado nutricional e saúde adequados



Você sabia que Estomia é classificada como deficiência física?

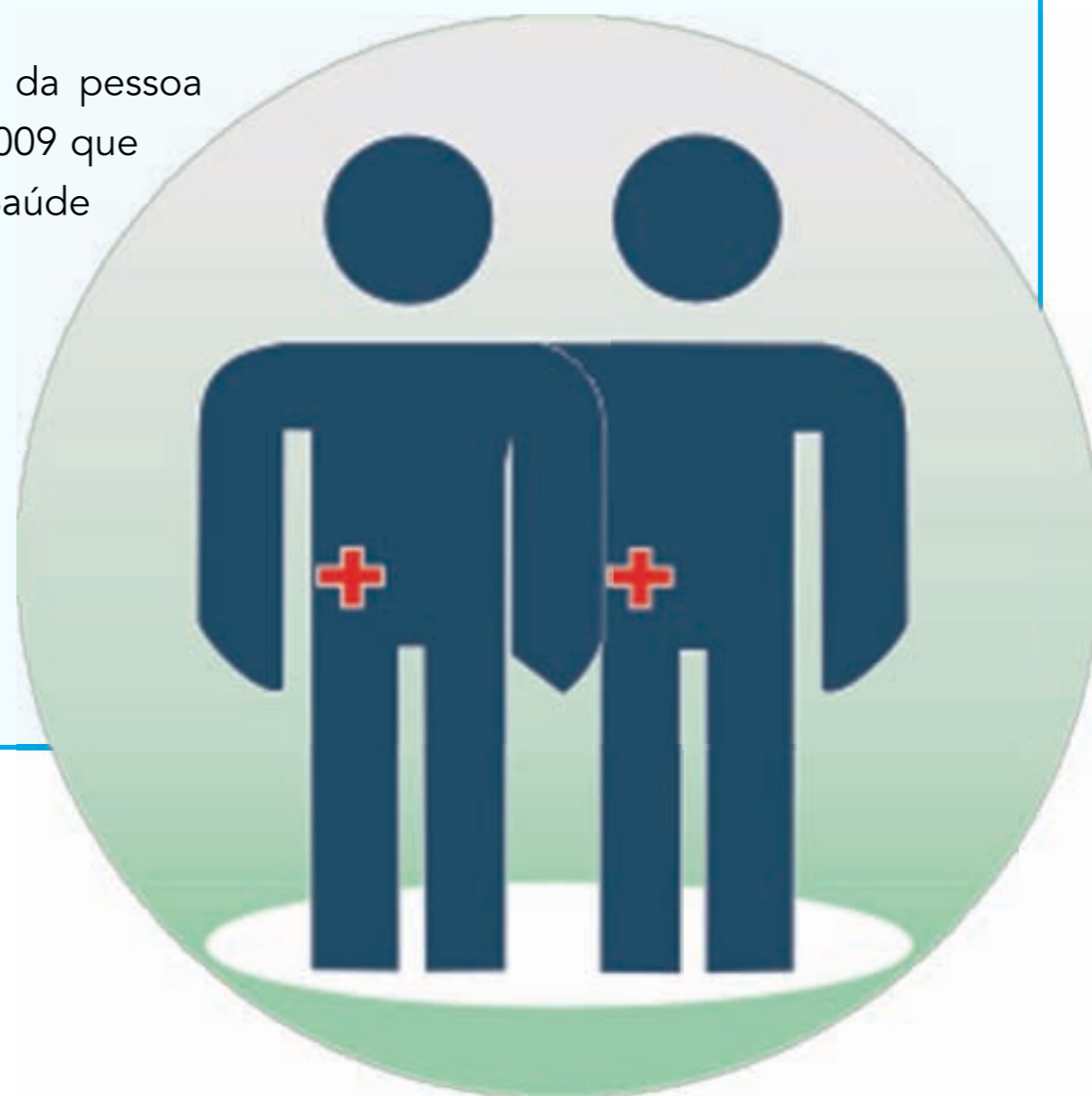
As pessoas com estomia são reconhecidas no Brasil como portadores de deficiência física a partir do Decreto Federal nº 5.296, publicado pelo Diário Oficial da União em 02 de dezembro de 2004.

Desta forma são, então, amparados pelas diversas leis que regulamentam os direitos das pessoas com deficiências no Brasil.

Com o mesmo objetivo de garantir atenção à saúde integral da pessoa com estomia, existe a portaria nº 400 de 16 de novembro de 2009 que estabelece diretrizes nacionais no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

Para a saúde suplementar (os convênios/operadoras de saúde), existe também a Lei 12.738/12 que regulamenta o fornecimento dos equipamentos coletores.

Conheça e exerça seus direitos!



Bibliografia

- ▶ Agência Nacional de Saúde Suplementar (BR). Resolução no 325, de 18 de Abril de 2013. Altera a Resolução Normativa - RN no 211, de 11 de Janeiro de 2010. Brasília: ANS; 2013 [citado 30 Jan 2017]. Disponível em: http://www.poderesaude.com.br/novosite/images/stories/Publicaes_19.04.2013_-_l.pdf.
- ▶ Akbulut G. Nutrition in stoma patients: a practical view of dietary therapy. *Int J Hematol Oncol*. 2011;21(1):62-6.
- ▶ Associação Brasileira de Ostomizados. A ostomia como deficiência física. *Rev ABRASO*. 2005;(5):6-7.
- ▶ Bechara RN, Bechara MS, Bechara CS, Queiroz HC, Oliveira RB, Mota RS, et al. Abordagem multidisciplinar do ostomizado. *Rev Bras Coloproctol*. 2005;25(2):146-9.
- ▶ Burch J. Nutrition and the ostomate: input, output and absorption. *Br J Community Nurs*. 2006;11(8):349-51.
- ▶ Burch J. Nutrition for people with stomas 2: an overview of dietary advice. *Nurs Times*. 2008;104(49):26-7.
- ▶ Cozinha Brasil (SESI). Cookies de abobrinha com chocolate [Internet]. [citado 07 Mar 2017]. Disponível em: <http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/receita---cookie-de-abobrinha-com-chocolate-1-23523-262050.shtml>.
- ▶ Dias MCG, Teixeira CFG. Intervenção nutricional no ostomizado. In: Santos VLCCG, Cesaretti IUR, organizadores. *Assistência em estomaterapia: cuidando do ostomizado*. São Paulo: Atheneu; 2005. p. 263-77.
- ▶ Ministério da Saúde (BR). Portaria no 400, de 16 de Novembro de 2009. Estabelece Diretrizes Nacionais para a Atenção à Saúde das Pessoas Ostomizadas no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2009 [citado 24 Jan 2017]. Disponível em: http://www.ans.gov.br/images/stories/noticias/pdf/p_sas_400_2009_ostomizados.pdf.
- ▶ Ministério da Saúde (BR). Instituto Nacional do Câncer (INCA). *Cuidados com a sua estomia: orientações aos pacientes*. 1a ed. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde; 2010. 20 p.
- ▶ Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 3a ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 152 p.
- ▶ Presidência da República (BR). Casa Civil. Decreto no 5296, de 2 de Dezembro de 2004 [Internet]. Brasília; 2004 [citado 30 Jan 2017]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/decreto/d5296.htm.
- ▶ Receitas GNT. Molho de Tomate caseiro [Internet]. [citado 13 Fev 2017]. Disponível em: <http://gnt.globo.com/receitas/receitas/molho-de-tomate-caseiro.htm>.
- ▶ Receitas GNT. Remolho do feijão [Internet]. [citado 01 Fev 2017]. Disponível em: <http://gnt.globo.com/receitas/receitas/feijao-caseiro-receita-da-rita-lobo.htm>.
- ▶ Receitas GNT. Smoothie de banana e manga [Internet]. [citado 07 Mar 2017]. Disponível em: <http://gnt.globo.com/receitas/receitas/como-fazer-smoothie-de-banana-e-manga.htm>.
- ▶ Silva AL, Shimizu HE. O significado da mudança no modo de vida da pessoa com estomia intestinal definitiva. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2006;14(4):483-90.
- ▶ United Ostomy Associations of America. Diet and nutrition guide [Internet]. Oklahoma City: UOAA; 2011 [citado 24 Jan 2017]. Disponível em: http://www.ostomyok.org/ostomy_care_guides/.
- ▶ Imagens: <http://www.freepik.com> e <http://www.pixabay.com>

Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-65318-37-2



9 788565 318372