

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

COLOSTOMIA



Colostomia é uma exteriorização de uma parte do intestino grosso no abdome (construção de um orifício - estoma) com a finalidade de construir um novo trajeto para a saída de fezes. Esse procedimento, indicado para tratamentos de diversas patologias, é realizado de maneira cirúrgica e, após a cirurgia, o indivíduo deverá utilizar uma bolsa coletora, uma vez que não é mais capaz de controlar a eliminação fecal.

ALIMENTAÇÃO PÓS COLOSTOMIA

Provavelmente, você será capaz de retornar à sua dieta normal não muito tempo após a operação. É bom ter em mente que os alimentos que eram saudáveis para o seu corpo antes da operação ainda são saudáveis para você.

- ✓ Comer com mais frequência e em quantidades menores ajudará a melhorar a capacidade do corpo de processar alimentos e reduzir a produção de gases. Recomenda-se comer 3 ou mais vezes ao dia em porções e quantidades menores.
- ✓ Faça as refeições no mesmo horário todos os dias para ajudar a regular os movimentos intestinais.
- ✓ Durante as primeiras semanas após a cirurgia, comer alimentos leves e macios será mais fácil de digerir.
- ✓ Lembre-se de que mastigar bem os alimentos também contribui para facilitar a digestão - quanto mais fragmentado, mais fácil de processar.
- ✓ A introdução dos alimentos ricos em fibras em sua dieta deve ser realizada de maneira gradual.
- ✓ Experimente um alimento novo de cada vez. Isso o ajudará a compreender melhor como seu corpo funciona com os novos alimentos e se causa excesso de gases, prisão de ventre, odores estranhos ou diarreia.
- ✓ Recomenda-se o consumo de 2 litros de água por dia.

ATENÇÃO A ESSES ALIMENTOS



REAÇÕES INTESTINAIS COMUNS	ALIMENTOS
Gases	Ovos, feijão, bebidas gasosas, cerveja, brócolis, repolho, couve-flor, cebola, ervilha
Digestão incompleta	Casca de frutas, coco, milho, frutas secas, cogumelos, nozes, pipoca, sementes
Fezes amolecidas	Verduras e frutas cruas, lentilha, ervilhas, bagaços de laranja, alimentos fritos, alimentos com alto teor de açúcar
Fezes endurecidas	Batata, inhame, maçã cozida, banana prata, arroz branco, tapioca
Cheiros fortes	Cebola, alho cru, ovos cozidos, especiarias como curry, cominho e pimenta, repolho, frutos do mar, bebidas alcoólicas, brócolis.
Neutralizam odores fortes	Cenoura, chuchu, espinafre, maisena.

CUIDADOS COM A BOLSA DE COLOSTOMIA

As bolsas para colostomia devem ser esvaziadas sempre que necessário, sendo comum seu esvaziamento de uma a duas vezes por dia. Durante o banho, é importante proteger a bolsa, sendo recomendado utilizar plástico e fita adesiva. As bolsas reservas devem ser guardadas em local arejado, limpo, seco e longe da luz solar.

CUIDADOS COM O ESTOMA

O estoma merece atenção, assim como a bolsa de colostomia. Entre os cuidados, destaca-se realização de limpeza da área, a qual deve ser feita delicadamente, nunca esfregando o local, usando água e sabonete neutro.

PODE-SE PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESPORTES?

Sim, até mesmo as atividades aquáticas. Caso sinta-se mais seguro, use o cinto especial para seu conforto. Você deverá evitar apenas alguns esportes de grupo em que possa ocorrer trauma corporal com outra pessoa (exemplo: futebol, basquete, entre outros). Converse com seu médico antes de iniciar qualquer atividade física.

COMO SERÁ SUA VIDA SOCIAL E FAMILIAR?



Em breve você poderá fazer as mesmas coisas que fazia antes, viajar, passear, caminhar ao ar livre, fazer compras, praticar alguns esportes etc. Na verdade você mesmo saberá, com o tempo, o que será melhor para o estilo de vida que quiser ter. Sugerimos que nos momentos mais íntimos você procure esvaziar e limpar seu dispositivo para maior segurança e conforto.

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.