

cruas com casca, alimentos com sementes, vegetais crus (milho, aipo).

• **Modeladores da cor das fezes** – Espargos, beterraba, suplemento de ferro, gelatina vermelha e morangos.

• **Inibidores de odores** – Iogurte natural, sumos (laranja, mirtilo, tomate), chá (casca de maçã, hortelã) salsa, manteiga, noz-moscada, erva-doce.

Em caso de diarreia:

Deve ingerir a solução de rehidratação e uma dieta de caldos, papas sem leite, arroz branco, batata e cenoura bem cozida, vegetais brancos cozidos ou em puré, torradas, chá, maçã cozida ou em puré, banana, gelatina, peixe e carnes brancas cozidas.

Deve evitar alimentos ricos em fibras (hortícolas verdes escuras, leguminosas, frutas com casca e com sementes), alimentos com gordura, leite e queijos frescos, bebidas alcoólicas, bebidas com cafeína, enchidos, produtos de charcutaria, alimentos refinados/pastelaria.

PLANO ALIMENTAR MODELO

8h00 Pequeno-almoço

* Meia chávena almoçadeira de leite sem lactose (120mL) ou 1 iogurte sólido natural ou de aromas (125g)

* 1/2 Pão torrado ou 1 fatia de pão de forma torrado ou 3 bolachas Maria / Torrada ou 1 mão de cereais não açucarados (corn flakes)

* 1 fatia fina de queijo (30g)

10:00 Merenda da manhã

* 1 maçã/pera pequena cozida/assada sem casca ou 1 banana pequena (até 100g)

* 1/2 Pão torrado ou 1 fatia de pão de forma torrado ou 3 bolachas Maria / Torrada

12:30 Almoço

* Sopa de arroz (quantidade por pessoa para duas refeições):

- 2 chávenas almoçadeiras (200g) de cenoura + 2 mãos de arroz ou massa (20g) + 1 colher de chá de azeite em cru (5g)

* Prato:

- 2 Batatas pequenas (80g cada, tamanho de um ovo de galinha) ou 6 colheres de sopa rasas de arroz ou massa bem cozidos (40g em cru)

o 60g de carne ou peixe limpos de peles, gorduras visíveis, ossos ou espinhas ou 1 ovo cozido/omeleta sem gordura ou 1 lata de atum em água (“ao natural”)

16h00 Merenda da Tarde

* 1 maçã/pera pequena cozida/assada sem casca ou 1 banana pequena (até 100g)

* 1/2 Pão torrado ou 1 fatia de pão de forma torrado ou 3 bolachas Maria / Torrada

* 1 Fatia fina de queijo ou fiambre (30gr)

17h30 2ª Merenda da Tarde

* 1 maçã/pera pequena cozida/assada sem casca ou 1 banana pequena

19:30 Jantar

* Sopa (metade da quantidade descrita ao almoço).

* Prato:

- 2 Batatas pequenas (80g cada, tamanho de um ovo de galinha) ou 6 colheres de sopa rasas de arroz ou massa bem cozidos (40g em cru)

- 90g de carne ou peixe limpos de peles, gorduras visíveis, ossos ou espinhas ou 1 ovo grande cozido/omeleta sem gordura ou 1 lata de atum em água (“ao natural”)

21:30 Ceia

* Meia chávena almoçadeira de leite sem lactose (120mL) ou 1 iogurte sólido natural ou de aromas (125g)

* 1/2 pão torrado ou 3 bolachas Maria / Torrada ou 1 fatia de pão de forma torrado ou 1 mão de cereais não açucarados (corn flakes)

**Gordura total diária para tempero: 3 colheres de chá de azeite
BEBER AO LONGO DO DIA, FORA DAS REFEIÇÕES, 1,5 - 2l DE LÍQUIDOS (ÁGUA, INFUSÕES OU BEBIDAS ISOTÓNICAS)**

DISPOSITIVOS E ACESSÓRIOS

Existem no mercado muitos modelos de uma ou duas peças. A escolha deverá ser sua. Os dispositivos de ostomia são comparticipadas a 100%, mediante receita médica.

Pode adquiri-los:

• **Farmácia** – A primeira aquisição terá que ser feita na farmácia.

• **Posteriormente pode optar por adquirir directamente com os fornecedores ou continuar na sua farmácia, de acordo com a sua vontade.**

Se necessitar de ajuda pode contactar:

- Centro de saúde da área a que pertence.

- Liga de ostomizados de Portugal

(Delegação do Norte, estrada da Circunvalação, 8881
4202-301 Porto

tel. 228300525

- Associação Portuguesa de Ostomizados

tel. 218 596 054 email: informações@apostomizados.pt

Como conviver com a Ileostomia

Serviço de Cirurgia



ILEOSTOMIA

Perante esta nova situação, é importante que se familiarize com alguns termos relacionados com a sua cirurgia.

Podemos definir ostomia como uma abertura temporária ou permanente do intestino através da parede abdominal, criada cirurgicamente, para o exterior. A esta parte do intestino que se visualiza chama-se estoma.

O **cuidado ao estoma** será mais um hábito na sua vida. A prática vai devolver-lhe confiança e tudo será mais fácil do que imagina agora.

A pessoa portadora de uma ostomia **é uma pessoa válida, que pode e deve ser independente e autónoma e fazer uma vida igual a qualquer outro cidadão.**

Quanto mais cedo encarar a nova realidade, mais fácil será recuperar a sua qualidade de vida. O regresso ao trabalho ou às suas rotinas habituais será uma das atitudes positivas que deve adoptar.

Pratique actividade física de acordo com a sua condição física (privilegia-se a caminhada).

Pode viajar desde que leve todo o material necessário e em número suficiente.

Seja paciente pois à medida que o seu organismo recuperar da operação mais facilmente se adaptará à sua nova realidade.



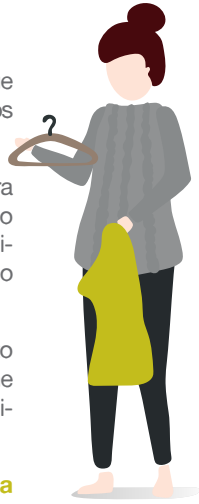
HIGIENE

Pode tomar banho com ou sem saco, como fazia antes. Apenas a pele em volta do estoma requer alguns cuidados especiais.

CUIDADOS COM O ESTOMA E PELE

Alguns meses após a cirurgia o tamanho do seu estoma vai diminuir até que alcance um tamanho mais reduzido.

- ✓ A pele nunca deve estar em contacto com as fezes.
- ✓ Iniciar os cuidados apenas quando tiver todo o material reunido.
- ✓ O saco deve ser descolado de cima para baixo, com movi-



mentos lentos e suaves.

- ✓ Lavar a pele em redor do estoma apenas com água e sabão neutro.
- ✓ Secar muito bem, com um pano macio ou lenço de papel, sem esfregar.
- ✓ Observe a cor do estoma. Tem de ser rosado e uns centímetros acima da pele do abdómen.
- ✓ Se observar alguma anormalidade deve informar o seu médico.
- ✓ Recortar a placa com a ajuda de um molde, de forma a não deixar as fezes em contacto com a pele; alisando os bordos com um dedo.
- ✓ Aplicar o saco de baixo para cima, ajustando bem o orifício ao estoma, evitando pregas na pele.
- ✓ Manter a mão sobre a placa durante alguns minutos para facilitar a sua aderência.

VESTUÁRIO

Deverá evitar roupas muito justas ou pressão directa de cintos sobre o estoma.

SEXUALIDADE

Pode manter uma vida sexual normal, como antes da operação.

As alterações da sexualidade estão muitas vezes associadas a insegurança e ansiedade, por isso deve comunicar com o seu parceiro/a. Se os problemas persistirem deve procurar ajuda junto do seu médico assistente.

ALIMENTAÇÃO



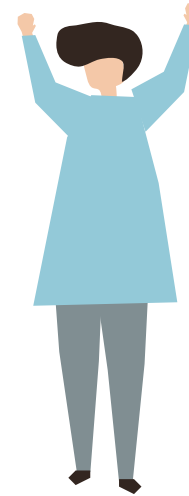
Uma alimentação ajustada pode ajudar a reduzir algum desconforto após a cirurgia.

Gradualmente vai perceber quais os alimentos a evitar de modo a reduzir ou prevenir algum desse desconforto (como a diarreia, irritação da ostomia, obstipação, flatulência, odores desagradáveis e fezes compactas).

Este guia vai ajudar a melhorar a adaptação do seu intestino até que atinja o funcionamento normal.

Recomendações Gerais:

- Faça entre 5 a 6 refeições por dia, em ambiente calmo permane-



cendo sentado por meia hora. É muito importante mastigar muito bem, comer alimentos de consistência tenra e muito bem cozinhados. Deverá evitar a ingestão de alimentos muito quentes ou muito frios;

- Coma pequenas quantidades de um alimento novo até se aperceber da reacção do seu organismo. Em pouco tempo é capaz de conhecer os alimentos com que se sente bem. Se não tolerou bem um alimento, volte a experimentá-lo antes de o excluir da dieta;
- Evitar alimentos ricos em fibras;
- Fora das refeições beba 6 a 8 copos de solução de rehidratação (adquirida em farmácia ou feita em casa*), ou bebidas isotónicas (adquiridas no supermercado do tipo Isostar®, Powerade®, Aquarius®).

*Solução de rehidratação – Feita em casa:

1 litro de água + 1 colher de sopa de açúcar/melaço/mel + 1 colher de chá de sal. Pode acrescentar sumo de limão, de uma laranja ou de maçã.

- Evite condimentos picantes e temperos industrializados (substitua por ervas aromáticas).
- Evite alimentos com lactose e refeições com alto teor de gordura. Para cozinhar ou temperar utilizar azeite em cru em pequenas quantidades.

CONHEÇA OS ALIMENTOS QUE PODEM PROVOCAR EFEITOS INDESEJÁVEIS

- **Aumentam o volume fecal** – Feijão, ervilha, grão-de-bico, vegetais, ameixas, kiwis, uvas, citrinos, frutas com casca, produtos integrais, farelo, aveia e couve.
- **Intensificam os odores** – Cebola e alho, brócolos, couve, couve-flor, espargos, ovos cozidos, carnes em conserva ou muito temperadas e defumadas, queijos maturados (roquefort, camembert, parmesão) e bebidas alcoólicas.
- **Formadores de gases** – Leguminosas, soja, cebola e alho em excesso, melão, melancia, bolos, nozes, leite, fritos, alimentos muito gordurosos, enchidos e defumados, cerveja, bebidas alcoólicas, bebidas gaseificadas, pastilha elástica.
- **Irritantes da colostomia** – Sumos de frutos ácidos, condimentos fortes e picantes.
- **Provocam obstrução da ostomia** – frutos secos, frutas