



PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVO
GAMA
GOVERNO MUNICIPAL
Secretaria Municipal de Saúde

CARTILHA DE TERAPIA NUTRICIONAL ENTERAL ARTESANAL

Manual do Paciente e do Cuidador

1ª Edição
2025

AGRADECIMENTO

A Secretaria Municipal de Saúde de Novo Gama expressa sua profunda gratidão a todos que contribuíram para a elaboração desta cartilha, dedicada ao cuidado e à segurança nutricional de pacientes em terapia enteral.

Agradecemos especialmente:

- À equipe multiprofissional da Central de Abastecimento Farmacêutico e Nutricional (CAFN), pelo suporte técnico e participação ativa na construção deste material;
- Aos profissionais da atenção primária, pelas contribuições práticas e sugestões de melhoria;
- Às famílias cuidadoras, por sua dedicação e confiança no serviço público de saúde;
- Aos pacientes, pela motivação que nos impulsiona a garantir uma assistência humanizada, segura e resolutiva;
- À Dra. Rutiele M. T. de Almeida, nutricionista responsável pela elaboração da cartilha e pela validação técnica das receitas, cujo empenho e dedicação contribuíram significativamente para a qualidade deste material.

Esta cartilha reflete o compromisso do Município de Novo Gama com a promoção da saúde, o cuidado integral e a valorização da vida em todas as fases.

1ª edição
2025

SUMÁRIO

1. Apresentação-----	Pág.04
2. A importância da dieta enteral no SUS-----	Pág. 05
3. Higiene e preparo da dieta caseira-----	Pág. 06
4. Administração da dieta enteral caseira-----	Pág. 09
5. Fracionamento e horários das dietas-----	Pág. 11
6. O que é osmolaridade e densidade calórica--	Pág. 13
7. Como deixar a dieta bem líquida e sem entupir a sonda-----	Pág. 14
8. Substituições que você pode fazer na dieta--	Pág. 16
9. O que não pode colocar na dieta enteral caseira -----	Pág. 19
10. O que pode ser usado na dieta enteral caseira? -----	Pág. 20
1. Receitinhas de Dietas Enterais Caseiras com Suplementos-----	Pág. 22
2. Suplementos na Dieta Enteral Caseira-----	Pág. 27
3. Modelos de Dieta Enteral com Suplementos----- -----	Pág. 28
4. Modelos de dietas com suplementação-----	Pág. 31
5. Considerações finais-----	Pág. 34
6. Referências bibliográficas-----	Pág. 35

1. APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi feita pela nutricionista Dra. Rutiele M. T. de Almeida, Diretora da Central de Abastecimento Farmacêutico e Nutricional da Secretaria Municipal de Saúde do Município de Novo Gama, para orientar cuidadores, pacientes e profissionais de saúde sobre o preparo, uso e cuidados com a dieta enteral caseira.

A dieta enteral é indicada quando a pessoa não consegue se alimentar pela boca, sendo necessário oferecer os nutrientes por meio de uma sonda, direto no estômago ou intestino. Essa prática, conhecida como Terapia Nutricional Enteral (TNE), é reconhecida pelo SUS e regulamentada pela ANVISA como essencial para quem está em risco de desnutrição ou se recuperando de problemas de saúde mais sérios.

O objetivo deste material é garantir que o uso da dieta caseira seja feito com segurança, higiene e de forma eficiente no dia a dia. Aqui você vai encontrar receitas simples, dicas de preparo, orientações sobre higiene e explicações importantes para aplicar tudo isso na prática, dentro de casa.

Com base nas melhores orientações da nutrição e da saúde pública, esta cartilha busca facilitar o cuidado e reforçar o compromisso do município com a saúde, a nutrição de qualidade e o bem-estar de todos.

Esperamos que este material sirva como ferramenta de apoio no cuidado com os pacientes, reforçando o compromisso do município de Novo Gama com a qualidade da assistência nutricional e a valorização da vida.

2. IMPORTÂNCIA DA DIETA ENTERAL NO SUS

A dieta enteral é uma forma de alimentar pessoas que, por algum motivo de saúde, não conseguem comer pela boca de maneira adequada. Ela é fundamental para garantir que o corpo continue recebendo os nutrientes necessários para se manter forte, se recuperar e evitar complicações.

Essa estratégia ajuda bastante na melhora do estado geral do paciente, na recuperação do corpo, na prevenção de fraqueza e até na qualidade de vida, tanto de adultos quanto de crianças e idosos.

No SUS, essa alimentação especial, seja com fórmulas prontas (industrializadas) ou feitas em casa (artesaniais), é um direito garantido pelas políticas públicas de saúde. Isso mostra o quanto é importante garantir que todos, em qualquer situação, tenham acesso a um cuidado completo, justo e de qualidade.

Com a dieta enteral fornecida pelo SUS e o acompanhamento da equipe de saúde, a gente consegue:

- Evitar ou tratar a desnutrição causada por doenças;
- Ajudar na recuperação de crianças, adultos e idosos em risco nutricional;
- Apoiar famílias que estão passando por dificuldades;
- Evitar que o paciente precise ser internado ou fique mais tempo no hospital.

A dieta enteral no SUS melhora o cuidado de longo prazo, evita problemas de saúde mais sérios e representa um investimento importante na saúde de quem mais precisa.

3. HIGIENE E PREPARO DA DIETA ENTERAL CASEIRA

Para garantir que a dieta não cause nenhum problema de saúde, é muito importante cuidar da higiene na hora do preparo. Uma dieta contaminada pode provocar infecções e diarreias sérias. Por isso, siga essas orientações com atenção:

1. Lave bem as mãos: Antes de começar, lave as mãos com água e sabão. Se tiver, passe também álcool 70% depois da lavagem.
2. Use utensílios limpos: Lave tudo o que for usar — copo medidor, colheres, peneira, potes, liquidificador — com água e sabão. Deixe tudo bem limpinho.
3. Separe os materiais: Use utensílios só para preparar a dieta. Não misture com os itens da cozinha. Isso evita contaminação.
4. Escolha bons alimentos: Dê preferência a alimentos frescos, bem lavados. Se for preciso, cozinhe antes de bater.
5. Bata bem a mistura: Coloque tudo no liquidificador e bata até ficar bem homogêneo, sem pedaços.
6. Coe a dieta: Depois de bater, passe a mistura numa peneira fina, um voal limpo ou um paninho bem higienizado. Isso evita que a sonda entupa.
7. Guarde do jeito certo: Coloque a dieta pronta em potes de vidro com tampa que estejam bem limpos e esterilizados. Mantenha na geladeira por no máximo 24 horas.

- Mantenha o ambiente limpo: O local onde você prepara tudo precisa estar sempre limpo, arejado e sem animais por perto. Guarde os utensílios secos, limpos e separados de outros materiais.

Atenção: Nunca lave os utensílios da dieta com esponja ou pano que você usa para louça comum da casa. Esse cuidado faz toda a diferença para evitar infecções.

Higiene e Preparo da dieta enteral caseira



1 Higienização das mãos

Lave as mãos com água corrente e sabão. Se possível, use álcool 70% após a lavagem



2 Utensílios limpos

Lave com água e sabão os utensílios utilizados no preparo.



3 Uso exclusivo dos utensílios

Separe os utensílios da dieta dos comuns da cozinha



4 Alimentos seguros

Utilize alimentos frescos bem lavados e se necessário cozidos



5 Filtragem

Coe a preparação utilizando uma peneira fina, voal ou tecido limpo



8 Organização e limpeza

Todo o ambiente de preparo deve ser mantido limpo e organizado.



Importante: Nunca utilize utensílios ou esponjas de uso comum para lavar materiais da dieta.

4. ADMINISTRAÇÃO DA DIETA ENTERAL CASEIRA

Dar a dieta corretamente é muito importante para garantir que a pessoa absorva os nutrientes e não tenha problemas como refluxo, vômito ou entupimento da sonda.

Como a dieta pode ser administrada:

- Por gravidade:
- Usa-se um equipo (um tipo de mangueirinha própria) e a dieta vai pingando sozinha. O gotejamento deve ser controlado, em média, entre 20 e 40 gotas por minuto, conforme o que a equipe de saúde recomendar.
- Por seringa:
- Aqui, a dieta é colocada numa seringa grande (geralmente de 60 mL). Ela deve ser dada devagar, sem forçar o êmbolo (o “empurrador” da seringa), respeitando o tempo que o estômago da pessoa suporta.

Cuidados importantes na hora de dar a dieta:

- Lave a sonda após cada refeição:
- Ao final da infusão, passe 20 a 30 mL de água filtrada ou fervida pela sonda. Isso evita que ela entupa e mantém tudo funcionando direitinho.
- Deixe a pessoa na posição certa:
- Mantenha o paciente com a cabeceira da cama elevada em 45 graus durante a alimentação e por pelo menos 30 minutos depois. Isso ajuda a evitar refluxo e que a dieta vá para os pulmões (aspiração).

Importante:

- Nunca reutilize seringas ou equipos sem antes esterilizar corretamente.
- E sempre siga a prescrição médica e nutricional feita especialmente para a pessoa que está recebendo a dieta. 9

Administração da Dieta Enteral Caseira



Vias de Administração

- Por gravidade: Utilizar equipamento específico para dieta enteral, controlando o gotejamento

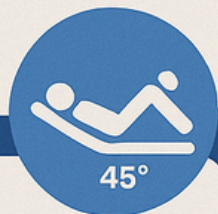
entre 20 a 40 minutos

Por seringa: Realizar a infusão lentamente, sem aplicar força ou pressão.



Cuidados durante a administração

- Pós-refeição: Realize lavagem de sonda com 20 a 30 mL de água filtrada ou fervida ao término de cada infusão, para prevenir entupimentos e garantir a permeabilidade da sonda.



45°

Importante:

Nunca reutilize as seringas ou equipamentos sem esterilização adequada. Siga sempre a prescrição nutricional e médica individualizada.

5. FRACIONAMENTO DA DIETA ENTERAL

Oferecer a dieta enteral em várias partes do dia é muito importante para o corpo conseguir digerir e absorver tudo direitinho. Também ajuda a evitar desconfortos, como náuseas, distensão (estômago inchado) e picos de glicemia.

Como fazer:

- O ideal é dividir a quantidade total da dieta do dia em 5 a 6 porções, ou conforme necessidade do paciente.
- Dê um intervalo de 3 a 4 horas entre uma refeição e outra, para dar tempo do corpo digerir.
- A quantidade que a pessoa vai receber em cada vez depende da orientação da nutricionista, do tamanho do estômago (capacidade gástrica) e da tolerância da pessoa, por exemplo, se ela sente enjoo, tem inchaço ou se sobra dieta no estômago.

Dica boa:

Mantenha um diário ou caderninho de controle! Anote os seguintes pontos:

- Horário que deu a dieta
- Quantidade dada
- Se a pessoa vomitou, teve fezes, ficou inchada, etc.

Essas informações ajudam muito a equipe de saúde a acompanhar e ajustar o plano se for preciso.

Fracionamento da Dieta Enteral



O volume total diário da dieta deve ser distribuído em 5 a 6 refeições, ou conforme necessidade do paciente.



Recomenda-se um intervalo de 3 a 4 horas entre cada administração.



A quantidade por refeição deve ser ajustada de acordo com a prescrição nutricional e tolerância clínica.

Dica prática: Mantenha um diário de controle com horários, volume administrado, resposta clínica e ocorrências (vômitos, fezes, etc.) para relatar à equipe de saúde.

6. O QUE É OSMOLARIDADE E DENSIDADE CALÓRICA?

É a quantidade de partículas (como açúcar, sal e proteínas) que estão dissolvidas na dieta. Se tiver muita partícula junta (dieta muito concentrada), a pessoa pode ter diarreia, dor na barriga ou enjoo.

Diets mais diluídas (com mais água) são mais fáceis de digerir, principalmente para quem tem o intestino sensível.

O que pode deixar a dieta muito concentrada:

- Usar muito açúcar simples;
- Colocar pouca água;
- Não coar direito depois de bater.

Dica: Sempre coe bem e siga a quantidade de água recomendada pela nutricionista para evitar problemas!

O que é densidade calórica?

É a quantidade de calorias que tem em cada mL da dieta. Isso ajuda a saber se a pessoa está recebendo energia suficiente, mesmo com pouco volume.

- Dieta com pouca caloria: menos de 0,9 kcal/mL
- Dieta normal: de 0,9 a 1,2 kcal/mL
- Dieta reforçada (mais calórica): acima de 1,2 kcal/mL

Exemplo simples:

Se a pessoa precisa de 1500 kcal por dia:

- Com uma dieta de 1,0 kcal/mL → vai precisar de 1500 mL
- Com uma dieta de 1,5 kcal/mL → só precisa de 1000 mL

Isso é ótimo para quem não consegue tomar muito volume por dia.

7. COMO DEIXAR A DIETA BEM LÍQUIDA E SEM ENTUPIR A SONDA

Para que a dieta entre direitinho pela sonda ou seringa, ela precisa estar bem líquida, sem pedaços e fácil de passar. Isso evita entupimento e garante que tudo seja absorvido da forma certa.

Passo a passo:

1. Coloque água suficiente:
2. Use de 200 a 300 mL de água (filtrada ou fervida) pra cada 100 g de alimento. Isso ajuda a deixar a mistura bem líquida.
3. Bata bem no liquidificador:
4. Deixe bater de 3 a 5 minutos. Isso quebra as fibras e evita pedaços que podem entupir a sonda.
5. Coe sempre:
6. Use uma peneira fina ou um pano limpo tipo voal. Nada de deixar gruminhos, fibras ou sementes.
7. Teste da seringa:
8. Pegue uma seringa de 60 mL com bico largo. Se a dieta passar fácil, está no ponto! Se travar ou ficar pesada, adicione mais água.
9. Ajuste conforme o jeito de dar a dieta:
 - o Se for por equipo (gravidade): tem que estar como suco coado.
 - o Se for por seringa: tem que passar sem precisar forçar.

Nunca empurre a dieta com força pela sonda.

Se entupir, pare tudo e lave com água morna antes de tentar de novo.

DILUIÇÃO E FLUIDEZ DA DIETA ENTERAL CASEIRA



Adicione água

suficiente: use de 200 a 300 mL de água filtrada ou fervida para cada 100 g de alimento;

Bata no liquidificador

por 3 a 5 minutos;



Garanta a homogeneização total e evite resíduos que entopem;



Coe bem

Use peneira fina ou pano tipo voal para eliminar grumos e fibras;



Faça o teste da seringa - a dieta deve escoar facilmente por uma seringa de 60 mL com bico largo;



Ajuste conforme o método;

- Equipo: consistência similar a suco coado

- Seringa: deve passar sem aplicar força



Importante:

Nunca force a dieta pela sonda. Se entupir, lave com água morna antes de tentar novamente

8. SUBSTITUIÇÕES QUE VOCÊ PODE FAZER NA DIETA

Nem sempre a gente tem todos os ingredientes à mão, certo? É possível substituir alguns alimentos por outros parecidos, desde que a troca mantenha o valor nutricional. Veja abaixo algumas opções seguras, separadas por grupo:

1. Energéticos (Carboidratos – fonte de energia)

Esses são os que dão “força” e energia:

Pode usar

Arroz cozido

Pode trocar por

Batata, batata-doce, macarrão simples, mandioca

Inhame

Cará, mandioquinha

Milho verde

Fubá cozido, farinha de milho

Pão sem casca

2. Construtores (Proteínas – para manutenção do corpo)

Esses alimentos ajudam na recuperação e construção muscular:

Pode usar

Carne moída cozida

Pode trocar por

Frango desfiado, peixe sem espinha, ovo cozido

Leite em pó

Leite fervido ou bebida vegetal (arroz, aveia) com orientação

Queijo branco

Ricota ou iogurte natural sem açúcar

Ovo cozido amassado

Clara pasteurizada ou ovo mexido sem óleo

3. Reguladores (Legumes e Verduras – fibras e vitaminas)

São importantes para o intestino e o sistema imunológico:

Pode usar

Abobrinha

Pode trocar por

Chuchu, cenoura, beterraba, vagem macia

Espinafre

Couve, acelga, almeirão

Abóbora

Batata-doce, cenoura

Brócolis

Couve-flor, repolho bem cozido

4. Frutas (Vitaminas, minerais e fibras)

Use sempre bem maduras e coadas:

Pode usar

Maçã cozida

Pode trocar por

Pera cozida, banana madura

Mamão

Manga, melão, melancia

Banana prata

Banana nanica ou banana-da-terra cozida

Goiaba coada

Manga ou abacaxi sem fibra, suco bem coado

5. Gorduras boas (aumentam o valor calórico)

Essas ajudam a deixar a dieta mais “reforçada” energeticamente:

Pode usar

Óleo de soja

Pode trocar por

Óleo de milho, girassol ou azeite de oliva

Creme de leite

Leite de coco ou pasta de amendoim sem açúcar

Manteiga sem sal

Azeite ou margarina vegetal sem gordura trans

Abacate

Pasta de castanha, tahine ou outro óleo vegetal leve

Importante: Sempre converse com o nutricionista antes de fazer mudanças. Ele vai garantir que a troca não atrapalhe a função terapêutica da dieta.

9. O QUE NÃO PODE COLOCAR NA DIETA ENTERAL CASEIRA

Alguns alimentos não devem ser usados de jeito nenhum na dieta feita em casa, pois podem causar entupimento da sonda, infecções, gases e até reações ruins no estômago.

Alimentos que entopem a sonda:

- Coco ralado
- Castanhas, nozes e amêndoas (mesmo trituradas)
- Frutas com sementes ou cascas grossas (ex: maracujá, jabuticaba)
- Milho que não foi coado
- Sementes (linhaça, chia, gergelim)
- Grãos ou cereais crus ou mal cozidos

Alimentos com risco de contaminação:

- Ovos crus
- Carnes mal passadas
- Leite cru ou que não foi fervido
- Queijos caseiros sem pasteurização
- Maionese feita em casa
- Peixe ou frutos do mar mal cozidos

Alimentos que causam gases ou são difíceis de digerir:

- Feijão, grão-de-bico, ervilha (sem cozimento adequado)
- Couve, brócolis e repolho crus
- Refrigerantes e bebidas com gás

Outros alimentos que devem ser evitados:

- Açúcar refinado em excesso
- Biscoitos recheados, salgadinhos e embutidos (ex: salsicha)
- Alimentos com corantes e conservantes artificiais
- Bebidas alcoólicas

Atenção: Usar esses alimentos pode entupir a sonda, causar diarreia, infecções e dor abdominal. Por isso, sempre coe bem a dieta e siga as orientações do nutricionista.

10. O QUE PODE SER USADO NA DIETA ENTERAL CASEIRA?

A dieta feita em casa deve usar alimentos naturais ou pouco processados, bem cozidos, fáceis de digerir e nutritivos. Eles precisam ser batidos e sempre coados pra não entupir a sonda.

Fontes de energia (carboidratos – “combustível” do corpo):

- Arroz (branco ou integral) bem cozido
- Batata, batata-doce, mandioca, inhame, cará
- Macarrão simples, sem molho
- Farinha de arroz ou de milho (cozidas)
- Frutas maduras: banana, mamão, maçã cozida, pera, melão
- Mingau de aveia, fubá ou araruta

Fontes de proteína (pra ajudar na recuperação):

- Frango desfiado, carne moída bem cozida e triturada
- Peixe sem espinha (cozido ou assado)
- Ovo cozido
- Leite pasteurizado, leite em pó ou fórmula infantil (quando indicado)
- Iogurte natural sem açúcar
- Queijos leves, como ricota e minas frescal

Fibras e vitaminas (para ajudar o intestino e imunidade):

- Verduras cozidas e sem talos grossos: abobrinha, cenoura, chuchu, espinafre
- Legumes bem cozidos e sem casca
- Frutas coadas, maduras e sem sementes

Gorduras boas (para aumentar as calorias):

- Óleos vegetais: soja, milho, girassol, azeite de oliva
- Abacate

- Leite de coco
- Pasta de amendoim natural (sem açúcar)
- Margarina vegetal sem gordura trans (com moderação)
- Suplementos (só se forem prescritos):
- Fórmulas enterais prontas (quando usadas junto com a dieta caseira)
- Maltodextrina, proteína em pó, módulo de gordura (só com orientação profissional)
- Vitaminas e minerais manipulados (caso necessário)
- Importante: A combinação dos alimentos deve ser feita com a ajuda do nutricionista, levando em conta:
 - O estado de saúde da pessoa;
 - Quanto volume ela tolera;
 - Como está a digestão;
 - E até as condições financeiras da família;
- Pronta para seguir com os modelos de receitas caseiras por faixa etária e valor calórico?

11. RECEITINHAS DE DIETAS ENTERAIS CASEIRAS COM SUPLEMENTOS

Essas receitas são sugestões de dietas feitas em casa com alimentos naturais e suplementos (quando forem prescritos pelo nutricionista).

- Os alimentos crus devem ser cozidos com uma quantidade de água que os cubra, depois adicioná-los no liquidificador com os demais ingredientes, em seguida bater e coar 3x com voal ou peneira fina e após 3x peneira grossa.

OBS: Cada preparo abaixo é referente a 2 etapas/dia.

Como fazer dieta na prática: Vídeo explicativo Youtube:

Grupo Santa Casa de Franca - Vídeo orientativo de preparo da dieta enteral artesanal.

Para crianças de 1 a 3 anos – 1000 kcal (total)

- 2 colheres (sopa) de arroz cozido
- 2 colheres (sopa) de feijão
- 1 colher (sopa) de cenoura cozida
- 1 colher (sopa) de carne moída
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal (ex: soja ou girassol)
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral
- 1 banana pequena
- 500 mL de água -

Para crianças de 4 a 11 anos – 1300 kcal

- 3 colheres (sopa) de arroz cozido
- 2 colheres (sopa) de feijão
- 1 colher (sopa) de cenoura cozida
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 1 colher (sopa) de leite em pó integral
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 banana prata amassada
- 500 mL de água

Para adolescentes (12 a 17 anos) – 1600 kcal

- 4 colheres (sopa) de arroz integral
- 3 colheres (sopa) de feijão preto
- 2 colheres (sopa) de legumes cozidos (ex: cenoura, abobrinha, chuchu)
- 2 colheres (sopa) de carne moída cozida
- 1 colher (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 maçã pequena (sem casca)
- 350 mL de água filtrada

Para adultos – 1000 kcal

- 2 colheres (sopa) de arroz
- 2 colheres (sopa) de feijão
- 1 batata pequena cozida
- 1 colher (sopa) de carne desfiada
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 maçã pequena
- 250 mL de água filtrada

Para adultos – 1200 kcal

- 3 colheres (sopa) de arroz
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 2 colheres (sopa) de abóbora cozida
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 banana amassada
- 1 colher (sopa) de leite em pó
- 300 mL de água filtrada

Dica final: As calorias são aproximadas e podem variar conforme a marca e a qualidade dos ingredientes. Sempre siga a quantidade indicada pela nutricionista e coe bem antes de usar.

Dieta de 1300 kcal

- 3 colheres (sopa) de arroz cozido
- 3 colheres (sopa) de feijão
- 2 colheres (sopa) de cenoura cozida
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 1 ovo cozido
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral
- 1 banana pequena
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 300 mL de água filtrada

Dieta de 1400 kcal

- 3 colheres (sopa) de macarrão cozido (sem molho)
- 2 colheres (sopa) de carne moída cozida
- 2 colheres (sopa) de abóbora cozida
- 1 colher (sopa) de leite em pó integral
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 1 maçã pequena (sem casca)
- 300 mL de água filtrada

Dieta de 1500 kcal

- 5 colheres (sopa) de arroz ou batata-doce cozida
- 3 colheres (sopa) de frango desfiado
- 3 colheres (sopa) de abobrinha cozida
- 6 colheres (sopa) de leite em pó integral
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal (milho ou girassol)
- 2 colheres (sopa) de mamão ou maçã cozida
- 700 a 800 mL de água filtrada (ajuste pra deixar bem líquido)

Dieta de 1600 kcal

- 4 colheres (sopa) de arroz
- 2 colheres (sopa) de feijão preto
- 2 colheres (sopa) de chuchu cozido
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 1 colher (sopa) de leite em pó integral
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 banana prata madura
- 350 mL de água filtrada

Dieta de 1700 kcal

- 4 colheres (sopa) de batata cozida
- 2 colheres (sopa) de carne moída magra
- 1 colher (sopa) de couve-flor cozida
- 1 ovo cozido
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sopa) de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal (soja, milho ou girassol)
- 1 laranja sem casca e sem sementes
- 350 mL de água filtrada

Dieta de 1800 kcal

- 4 colheres (sopa) de arroz integral cozido
- 3 colheres (sopa) de feijão
- 3 colheres (sopa) de legumes variados (cenoura, chuchu, abobrinha...)
- 2 colheres (sopa) de frango cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 banana amassada
- 400 mL de água filtrada

Dieta de 1900 kcal

- 4 colheres (sopa) de mandioca bem cozida
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 2 colheres (sopa) de beterraba cozida
- 1 colher (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de óleo de canola
- 1 fatia média de mamão maduro
- 400 mL de água filtrada

Dieta de 2000 kcal

- 4 colheres (sopa) de arroz cozido
- 4 colheres (sopa) de feijão
- 3 colheres (sopa) de cenoura cozida
- 2 colheres (sopa) de carne moída magra
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal (soja, milho, girassol...)
- 1 maçã pequena sem casca
- 450 mL de água filtrada

Importante lembrar:

Essas receitas são pensadas para ajudar no dia a dia, mas sempre com orientação do nutricionista. Higiene, coagem e diluição fazem toda a diferença na segurança da dieta!

12. SUPLEMENTOS NA DIETA ENTERAL CASEIRA

Para deixar a dieta mais forte e nutritiva, às vezes é preciso usar suplementos. Mas atenção: tudo deve ser orientado pelo nutricionista, porque cada pessoa tem uma necessidade diferente!

Fontes de Proteína (pra ajudar na recuperação e ganho de massa)

- Leite em pó integral: 2 a 4 colheres (sopa)
- Leite de soja em pó: 2 colheres (sopa) – opção vegetal
- Ovo cozido peneirado: 1 unidade

Fontes de Energia (pra aumentar as calorias)

- Óleo vegetal (milho, soja, girassol): 1 a 2 colheres (sopa)
- Maltodextrina: 1 a 3 colheres (sopa) – fácil de digerir
- Açúcar refinado: 1 colher (sopa) – evitar se for diabético ou tiver restrição

Fontes de Fibras (ajudam no intestino e na saciedade)

- Farelo de aveia: 1 a 2 colheres (sopa)
- Farinha de linhaça peneirada: 1 colher (sopa)
- Frutas bem coadas: até meia unidade por preparo

Dicas Importantes:

- Misture os suplementos só no fim do preparo, depois de bater tudo;
- Dilua bem, até sumirem os gruminhos;
- Sempre coe novamente, para não entupir a sonda;
- Se a dieta ficar muito concentrada (espessa ou forte), pode dar desconforto.
- Por isso, o ideal é não passar de 500 a 600 mOsm/kg de osmolaridade (mas quem calcula isso é o nutri).

13. MODELOS DE DIETA ENTERAL COM SUPLEMENTOS

Crianças de 1 a 3 anos – 1000 kcal

Essa receita é ideal pra garantir energia e nutrientes pro crescimento nessa fase inicial:

- 4 colheres (sopa) de arroz cru
- 4 colheres (sopa) de feijão cozido sem caldo
- 2 colher (sopa) de cenoura crua

Cozinhar - quando estiver pronto coloque no liquidificador e adicione os demais ingredientes para bater, depois coar.

- 2 colher (sopa) de carne moída cozida
- 2 colher (sopa) de óleo vegetal
- 4 colheres (sopa) de leite em pó integral ou fase da criança
- 2 colher (sopa) de maltodextrina
- 2 banana pequena (sem casca e peneirada)
- 2 colher (sopa) de mamão ou maçã
- 500 ml de água filtrada

Crianças de 4 a 11 anos – 1300 kcal

Uma dieta mais completa para crianças maiores e mais ativas:

- 4 colheres (sopa) de arroz cru
- 3 colheres (sopa) de feijão
- 1 colher (sopa) de cenoura crua
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado (coxido)
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de maltodextrina
- 1 banana prata amassada
- 300 ml de água filtrada

Adolescente (12 a 17 anos) – 1600 kcal

Ideal pra quem está crescendo, precisa de energia e nutrientes extras:

- 4 colheres (sopa) de arroz integral
- 3 colheres (sopa) de feijão preto
- 2 colheres (sopa) de legumes cozidos (cenoura, abobrinha, chuchu)
- 2 colheres (sopa) de carne moída cozida
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 maçã pequena sem casca (bem peneirada)
- 350 ml de água filtrada

Adulto – 1000 kcal com Suplementação

Fácil de preparar, com energia suficiente e boa digestão:

- 2 colheres (sopa) de arroz cozido
- 2 colheres (sopa) de feijão
- 1 batata pequena cozida
- 1 colher (sopa) de carne desfiada
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral
- 1 colher (sopa) de maltodextrina
- 1 colher (sopa) de polpa de maçã bem coada
- 250 ml de água filtrada

Observações:

- A maltodextrina ajuda a aumentar as calorias sem deixar a dieta muito concentrada.
- A fruta coada oferece fibras leves e melhora a digestão.

1200 kcal com Suplementação

Reforçada, leve e fácil de digerir:

- 3 colheres (sopa) de arroz cozido
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 2 colheres (sopa) de abóbora cozida
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 banana amassada
- 1 colher (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sopa) de ovo em pó
- 300 ml de água filtrada

Dica: O ovo em pó deve ser bem diluído e coado para não entupir a sonda. Use com cuidado e veja se o paciente tolera bem.

1300 kcal com Suplementação

Mais calórica, ideal para ganho de peso e força:

- 3 colheres (sopa) de arroz
- 3 colheres (sopa) de feijão
- 2 colheres (sopa) de cenoura cozida
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 1 ovo cozido peneirado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 banana pequena amassada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de maltodextrina
- 300 ml de água filtrada

Dica: O ovo deve estar bem peneirado para evitar resíduos. A maltodextrina aumenta as calorias sem deixar a dieta pesada.

Dieta de 1400 kcal com Suplementação

- 3 colheres (sopa) de macarrão cozido
- 2 colheres (sopa) de carne moída cozida
- 2 colheres (sopa) de abóbora cozida
- 1 colher (sopa) de leite em pó integral
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 1 maçã pequena peneirada
- 1 colher (sopa) de proteína vegetal texturizada bem cozida e peneirada
- 300 ml de água filtrada

Observações: A proteína vegetal deve ser bem cozida e peneirada para evitar obstrução. A farinha de aveia ajuda a dar consistência e fibras.

Dieta de 1600 kcal com Suplementação

- 4 colheres (sopa) de arroz
- 2 colheres (sopa) de feijão preto
- 2 colheres (sopa) de chuchu cozido
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 1 colher (sopa) de leite em pó integral
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 banana prata amassada
- 1 colher (sopa) de maltodextrina
- 350 ml de água filtrada

Observações: Dieta equilibrada em proteínas, energia e fibras. A maltodextrina aumenta a densidade calórica com boa tolerância.

Dieta de 1700 kcal com Suplementação

- 4 colheres (sopa) de batata cozida
- 2 colheres (sopa) de carne moída magra
- 1 colher (sopa) de couve-flor cozida

- 1 ovo cozido peneirado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral
- 1 colher (sopa) de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 fatia média de mamão peneirado
- 350 ml de água filtrada

Observações: O ovo deve ser bem peneirado. Dieta rica em energia, fibras leves e proteínas de boa digestibilidade.

Dieta de 1800 kcal com Suplementação

- 4 colheres (sopa) de arroz integral
- 3 colheres (sopa) de feijão
- 3 colheres (sopa) de legumes variados (cenoura, chuchu, beterraba)
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 banana prata amassada
- 1 colher (sopa) de proteína vegetal texturizada (bem cozida e peneirada)
- 400 ml de água filtrada

Observações: Rica em fibras, proteínas e energia. A farinha de linhaça ajuda no trânsito intestinal. Coar bem antes da administração.

Dieta de 1900 kcal com Suplementação

- 4 colheres (sopa) de mandioca cozida
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 2 colheres (sopa) de beterraba cozida
- 1 colher (sopa) de leite em pó integral
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de óleo de canola

- 1 fatia média de mamão peneirado
- 1 colher (sopa) de maltodextrina
- 400 ml de água filtrada

Observações: Boa densidade calórica e presença de fibras solúveis. A maltodextrina complementa sem comprometer a osmolaridade.

Dieta de 2000 kcal com Suplementação

- 4 colheres (sopa) de arroz cozido
- 4 colheres (sopa) de feijão
- 3 colheres (sopa) de cenoura cozida
- 2 colheres (sopa) de carne moída magra
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral
- 1 colher (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal (milho ou girassol)
- 1 maçã pequena peneirada
- 1 colher (sopa) de maltodextrina
- 450 ml de água filtrada

Observações: Dieta hipercalórica completa. A farinha de arroz auxilia na consistência, e a carne moída oferece boa fonte proteica.

14. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Usar dieta enteral feita em casa é uma alternativa segura, eficaz e mais barata, desde que seja feita com o apoio de um profissional capacitado. Essa cartilha foi criada justamente para ajudar quem cuida, quem precisa e quem acompanha pacientes com sonda em casa, oferecendo orientações simples, claras e práticas.

Reforçando os cuidados importantes:

- Toda dieta enteral precisa ser indicada e avaliada por um(a) nutricionista. A prescrição depende do estado de saúde e das necessidades de cada pessoa.
- Higiene é fundamental. Limpeza dos utensílios, modo de preparo e a textura certa da dieta evitam problemas como infecções e entupimentos da sonda.
- Suplementos como leite em pó, maltodextrina, fibras ou óleos devem ser usados com cuidado. Eles aumentam o valor calórico, mas precisam ser bem calculados para não causarem diarreia, enjoos ou sobrecarga digestiva.
- O acompanhamento constante com a equipe de saúde é essencial. Assim, a dieta pode ser ajustada sempre que necessário, garantindo boa nutrição e recuperação.

Por fim, a Prefeitura de Novo Gama, por intermédio da Secretaria Municipal de Saúde, reafirma seu compromisso com um cuidado nutricional de qualidade, humanizado e seguro, promovendo saúde e dignidade a quem precisa de dieta enteral.

15.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 503, de 27 de maio de 2021. Dispõe sobre os requisitos para a composição, rotulagem e comercialização de alimentos para nutrição enteral. Diário Oficial da União, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.814, de 29 de outubro de 2020. Institui diretrizes para a terapia nutricional enteral e parenteral no âmbito do SUS.

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL. Política Distrital de Alimentação e Nutrição. Brasília: SES/DF, 2020.

SILVA, Jaine Nogueira da; VALE, Sancha Helena de Lima. Receitas Semiartesanaís para Uso Enteral Domiciliar. Natal: UFRN, 2023.

SECRETARIA MUNICIPAL DE RIBEIRÃO PRETO. Nutrição Enteral Domiciliar – Guia do Cuidador. Divisão de Enfermagem. Serviço de Atenção Domiciliar. 2016.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN nº 600/2018. Dispõe sobre a atuação do nutricionista em terapia nutricional.

SOUSA, Maria das Dores; et al. Manual de Cuidados na Terapia Nutricional Enteral. Brasília: Rede Unida, 2023.

UNIVASF – Universidade Federal do Vale do São Francisco. Cartilha de Dieta Enteral Artesanal. Petrolina: UNIVASF, 2022.

PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVO GAMA.
Protocolo Municipal de Dieta Enteral Artesanal. Novo
Gama: SMS, 2023.

SANTOS, Ana Carolina et al. Guia Nutricional da Terapia
Enteral. São Paulo: Editora Técnica, 2021.

Grupo Santa Casa de Franca). Título do vídeo: Vídeo
orientativo de preparo da dieta enteral artesanal.
Plataforma (YouTube), 10 de jul. de 2023.