



852 - ATIVIDADE FÍSICA NA REABILITAÇÃO DE PESSOAS COM ESTOMIAS DE ELIMINAÇÃO: UMA REVISÃO SOBRE EVIDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES

Tipo: POSTER

Autores: MELINA STRAUBE PEREIRA HIRAYAMA (LIFE SANTÉ), DIEGO BONIL DE ALMEIDA (LIFE SANTÉ), VANESSA VIOL DE OLIVEIRA (LIFE SANTÉ), CRISTIANE DA SILVA (LIFE SANTÉ)

INTRODUÇÃO: A criação de um estoma envolve desafios econômicos, físicos, psicológicos e sociais para os indivíduos, afetando significativamente sua qualidade de vida. Nessas pessoas, é fundamental promover e desenvolver suas capacidades de autocuidado para reduzir complicações clínicas e problemas de saúde social. Entre essas intervenções, devem ser incluídas ações voltadas para a prática de atividade física¹. Todas as pessoas com ostomia devem ser informadas acerca de exercícios para fortalecimento dos músculos do core abdominal iniciados no pós-operatório, já que contribuem para a manutenção da força e redução do enfraquecimento dos músculos retos abdominais. Esses exercícios para os músculos do core abdominal são considerados como um regime mínimo de exercícios e devem ser fornecidos conselhos adicionais para estas pessoas se manterem ativas. Durante o primeiro mês pós-operatório, é aconselhado evitar o levantamento de pesos com mais de 4,5 Kg, retomando gradualmente as atividades que impliquem o levantamento de pesos. Os exercícios adequados para estas pessoas estão mais alinhados com o movimento do estilo pilates, que envolve a contração controlada dos músculos abdominais transversos e do pavimento pélvico, e pode ser feito deitado na cama². A progressão da intensidade dos exercícios abdominais deve ser cuidadosamente alinhada com a condição do paciente após a cirurgia, para garantir um resultado ideal do treinamento. Para qualificar a escolha dos exercícios abdominais, precisamos de informações sobre quais exercícios são viáveis e se eles ativam os músculos abdominais pretendidos após a cirurgia de estoma³. **OBJETIVO:** Esta revisão de literatura tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre a prática de exercícios físicos para pessoas com estomias de eliminação, bem como o impacto dessa prática para esses indivíduos. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura. A pesquisa foi realizada nos meses de maio a junho de 2025 nas seguintes bases de dados: LILACS, SCIELO, PUBMED, Medline, nos portais da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS). Durante a busca nas bases de dados, as seguintes palavras-chaves foram utilizadas: exercício físico, ostomia, ostomizado, physical exercises e ostomy patients. **RESULTADOS:** Foram encontrados nas bases de dados 148 artigos, dos quais 7 foram selecionados que atenderam os seguintes critérios: estar disponível na íntegra, estar publicado nos idiomas inglês ou português, ter o tema pertinente ao assunto, publicados nos últimos 5 anos. Os critérios de exclusão foram: artigos não pertinentes ao tema pesquisado, artigos que não estavam disponíveis na íntegra ou que fossem publicações anteriores à 2010. Destes 7 foram selecionados 3 artigos para a confecção de resumo, conforme análise de maior relevância do tema a ser abordado. **CONCLUSÃO:** A revisão demonstra que a atividade física pode ser segura e benéfica para ostomizados, auxiliando na recuperação muscular e qualidade de vida. A progressão gradual e adaptação pós-operatória são essenciais e devem ser adequadamente acompanhadas. Embora as evidências sejam promissoras, existe a necessidade de novas pesquisas para consolidar protocolos específicos, garantindo orientações baseadas em evidências para essa população.