

RELATO DE CASO: PAPEL DAS FIBRAS ALIMENTARES EM DOENÇAS CRÔNICAS

LÔBO, A.C; LOBO, F.A.S; ALMEIDA, M.T; MONTALVÃO, P.C; FILHO, R.L.Q; VIEIRA, B.M.
E-mail: amandacorrealobo18@gmail.com.

RESUMO

Este relato descreve uma experiência extensionista realizada no Hospital Estadual de Anápolis Dr. Henrique Santillo (HEANA), como ação de educação em saúde com objetivo de informar pacientes sobre o papel das fibras alimentares nas doenças crônicas, como diabetes mellitus (DM) e hipertensão arterial sistêmica (HAS). A metodologia incluiu a realização de palestras em três salas de espera, com aproximadamente 40 participantes. Durante as palestras, foram abordados temas como definição, fontes e a importância das fibras na saúde. Apesar da relevância do conteúdo, a interação dos pacientes foi limitada, com poucas perguntas e a maioria desviando do tema principal. Os resultados indicam a necessidade de estratégias mais eficazes para promover uma participação mais engajada dos participantes.

PALAVRAS-CHAVE: Fibras alimentares. Doenças crônicas. Diabetes. Hipertensão. Educação em saúde.

ABSTRACT

This report describes an extension experience conducted at the Hospital Estadual de Anápolis Dr. Henrique Santillo (HEANA), aimed at informing patients about the role of dietary fibers in chronic diseases such as diabetes and hypertension. The methodology included conducting lectures in three waiting rooms, with approximately 40 participants. During the lectures, topics such as the definition, sources, and importance of fibers for health were addressed. Despite the relevance of the content, patient interaction was limited, with few questions and most deviating from the main topic. The results indicate the need for more effective strategies to promote a more engaged participation from the attendees.

KEY WORDS: Dietary fibers. Chronic diseases. Diabetes. Hypertension. Health education.

INTRODUÇÃO

O aumento das doenças crônicas, como DM e HAS tem gerado uma preocupação crescente em saúde pública (Bakris, 2024). Este relato tem como objetivo apresentar uma ação desenvolvida no Hospital Estadual de Anápolis Dr. Henrique Santillo (HEANA), enfocando a importância das fibras alimentares na saúde, principalmente nas doenças crônicas. A justificativa para a realização deste trabalho se dá pela necessidade de promover a educação em saúde, contribuindo para a formação acadêmica dos participantes e para a conscientização da população. A ação se articula com o ensino e a pesquisa ao promover um espaço de aprendizado prático e contextualizado. A relevância social dessa ação está

relacionada à promoção de hábitos alimentares saudáveis, alinhando-se às Políticas Públicas de saúde do país, que buscam a prevenção de doenças por meio da alimentação. A fundamentação teórica abrange estudos que relacionam a ingestão de fibras alimentares com a redução de riscos de doenças crônicas.

METODOLOGIA

A ação foi realizada no HEANA no dia 24 de setembro de 2024 às 09:00 da manhã. O público-alvo foram pacientes em salas de espera, totalizando cerca de 40 participantes. A atividade contou com a participação de discentes do curso de Nutrição, totalizando uma hora de palestra. As etapas para a realização da ação incluíram o planejamento das palestras e elaboração do material didático, sendo eles banner e folder informativo, utilizados com o intuito de atrair mais o público, além de levarem a informação que foi passada no momento para casa e autorização da administração do hospital. O cronograma foi definido para garantir a execução das atividades de forma organizada e eficiente.

RELATO DE EXPERIÊNCIA E RESULTADOS

As palestras foram desenvolvidas com o intuito de informar e levar conhecimento aos pacientes sobre a importância das fibras alimentares nas doenças crônicas. Apesar de a atividade ter alcançado um número considerável de pessoas, a interação foi limitada, com poucas perguntas pertinentes ao tema. Notou-se que muitos participantes se mostraram desinteressados com a apresentação, um fato que pode ser justificado devido à condição de saúde dos presentes, muitos dos quais estavam doentes ou aguardando visitas a entes queridos na UTI. Tais circunstâncias impactaram diretamente na capacidade de atenção e na disposição para interagir com os alunos, evidenciando a necessidade de se considerar o contexto emocional e físico dos participantes ao planejar atividades educativas. A atmosfera hospitalar, pode gerar ansiedade e distração, o que dificulta a captação do conteúdo apresentado. Os resultados apontam para a relevância de métodos interativos, como dinâmicas de grupo e atividades práticas, que possam estimular a participação ativa dos pacientes. A inclusão de depoimentos de pacientes que adotaram hábitos alimentares saudáveis pode servir como inspiração e motivação para aqueles que estão enfrentando desafios em sua saúde. A observância do impacto na comunidade-alvo revela a importância de ações educativas contínuas, que possam ser aplicadas em diferentes contextos de saúde. Programas regulares de educação em saúde, que abordem não apenas a alimentação, mas

também outros aspectos do autocuidado e bem-estar, podem contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Por fim, é essencial realizar avaliações periódicas das atividades desenvolvidas, coletando feedback dos participantes para ajustar e aprimorar outras palestras e dinâmicas. Essa reflexão contínua permitirá que as ações educativas se tornem cada vez mais eficazes, promovendo não apenas conhecimento, mas também um espaço de suporte e solidariedade entre os participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência deste plano de extensão trouxe importantes aprendizados sobre a condução de palestras informativas. Entre os pontos positivos, destaca-se a relevância do tema abordado, uma vez que o conhecimento sobre o consumo de fibras alimentares nas refeições ainda é um assunto não muito conhecido pela população em sua maioria, e assim a oportunidade de disseminar conhecimento. Outro ponto que vale ser ressaltado é que os alunos envolvidos na apresentação puderam visualizar e aprimorar como atrair o público para palestras, já que a baixa interação dos participantes sugere a necessidade de melhorias nas abordagens educativas. Recomenda-se, para futuras ações, a inclusão de atividades práticas e interativas que possam facilitar o engajamento e a compreensão do público, assim garantindo a eficácia da informação repassada.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à equipe do Hospital Estadual de Anápolis Dr. Henrique Santillo (HEANA) pela colaboração, aos discentes do curso de Nutrição pelo empenho nas atividades e a professora da matéria de Nutrição Experimental, Dra. Bárbara Martins Vieira, que orientou o plano de extensão.

REFERÊNCIAS

Harreiter J, Roden M. Diabetes mellitus – Definition, Klassifikation, Diagnose, Screening und Prävention (Update 2023) [Diabetes mellitus: definition, classification, diagnosis, screening and prevention (Update 2023)]. Wien Klin Wochenschr. 2023 Jan;135(Suppl 1):7-17. German. doi: 10.1007/s00508-022-02122-y. Epub 2023 Apr 20. PMID: 37101021; PMCID: PMC10133036.

Bakris GL, Weber MA. Overview of the Evolution of Hypertension: From Ancient Chinese Emperors to Today. Hypertension. 2024 Apr;81(4):717-726. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.124.21953. Epub 2024 Feb 22. PMID: 38507509.