



## ESTIMATIVA DA INGESTÃO DE FIBRAS E FREQUÊNCIA DE CONSTIPAÇÃO INTESTINAL EM PACIENTES ATENDIDOS POR EXTENSIONISTAS EM UMA CLÍNICA-ESCOLA DE NUTRIÇÃO.

Alane Marília Garcia<sup>1</sup>  
Alini Speck<sup>2</sup>  
Andressa Damin<sup>3</sup>  
Franciele Aparecida Camara<sup>4</sup>  
Viviane Neusa Scheid<sup>5</sup>  
Kesia Zanuzo<sup>6</sup>  
Márcia Fernandes Nishiyama<sup>7</sup>  
Eloá Angelica Koehnlein<sup>8</sup>

Categoria: Extensão e Cultura<sup>9</sup>

**Resumo:** As fibras são substâncias derivadas de vegetais e são resistentes à ação das enzimas digestivas humanas, podendo ser classificadas de acordo com a solubilidade dos seus componentes em água em solúveis e insolúveis. As fibras solúveis são responsáveis pelo aumento da viscosidade do conteúdo intestinal e redução do colesterol plasmático e as fibras insolúveis aumentam o volume do bolo fecal, reduzem o tempo de transito intestinal e tornam a eliminação das fezes mais fácil e rápida. Uma consequência da baixa ingestão de fibras alimentares é a constipação intestinal, que consiste na sensação de evacuação incompleta, dificuldade para expelir as fezes, bem como consistência das fezes endurecidas e

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato: alane.garcia95@hotmail.com@hotmail.com.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato: speckalini@gmail.com.

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato: andressadamin18@gmail.com.

<sup>4</sup> Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato: francamara85@gmail.com.

<sup>5</sup> Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato: vivianescheid8@gmail.com.

<sup>6</sup> Nutricionista responsável da Clínica Escola de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato: kesia.zanuzo@uffs.edu.br.

<sup>7</sup> Professora Doutora do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato: marcia.nishiyama@uffs.edu.br.

<sup>8</sup> Professora Doutora do curso de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza, contato: eloa.koehnlein@uffs.edu.br.

<sup>9</sup> Formato: Comunicação oral



apresentação de distensão abdominal. O presente estudo teve como objetivo identificar a frequência de constipação intestinal e estimar o consumo de fibras alimentares em pacientes atendidos por extensionistas em uma clínica-escola de nutrição. Os critérios de inclusão para a pesquisa foram: pacientes adultos e idosos, procura por atendimento nutricional no período de maio a julho de 2017 e serem pacientes atendidos por alunas que participam de um projeto de extensão intitulado “Atenção Nutricional aos indivíduos e grupos atendidos na clínica-escola de nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul”. Os dados referentes ao hábito intestinal foram coletados da ficha de anamnese nutricional aplicada na primeira consulta e os dados referentes ao consumo de fibras foram calculados a partir da estimativa de consumo alimentar realizada por meio de um recordatório 24h. A quantidade de fibras foi estimada por meio do software Nutrilife® e a avaliação do consumo foi realizada de acordo com as recomendações das DRI's – Dietary Reference Intakes (1997). Foram avaliados 22 pacientes, sendo 81,8% do sexo feminino e 18,2% do sexo masculino. Os pacientes possuíam idades entre 19 e 72 anos, sendo a média de 30 anos. Com relação ao hábito intestinal notou-se que 68% dos pacientes relataram possuir hábito intestinal de frequência diária, 4,5% relataram evacuar 3 ou mais vezes por dia, 4,5% relataram evacuar 3 ou mais vezes por semana e 23% relataram ter hábito de evacuação de 1-2 vezes por semana. Com relação ao consumo de fibras, 72,7% dos pacientes apresentaram baixo consumo e 27,3% consumo adequado de acordo com as DRI's. Observou-se que a frequência de constipação intestinal foi relevante entre os pacientes atendidos pelas extensionistas e que a frequência de consumo insuficiente de fibras foi elevado. Diante do exposto, destaca-se a necessidade de incentivo ao consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes, verduras e cereais integrais, bem como da investigação de outros fatores associados à constipação intestinal como a ingestão de água, probióticos e inatividade física.

**Palavras-chave:** Hábito intestinal. Consumo alimentar. Atendimento Nutricional Ambulatorial.