

DIVERTICULITE E SUA RELAÇÃO COM OS HÁBITOS ALIMENTARES NA TERCEIRA IDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM ATIVIDADE COM IDOSOS

Ingrid Bergmam do Nascimento Silva¹, Evaneide Vieira de Sousa²; Andréia Christine Soares de Assis Ramalho³

¹Enfermeira. Mestranda em Modelos de Decisão e Saúde na Universidade Federal da Paraíba (PB), Brasil, email: ingridgba2006@hotmail.com. ²Discente de Enfermagem do Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ), João Pessoa, Paraíba (PB), Brasil, email: evaneidevdsousa@hotmail.com. ³Enfermeira. Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ), João Pessoa, Paraíba (PB), Brasil, email: andreiachristine@hotmail.com

Resumo: A diverticulite é uma enfermidade extremamente comum no mundo ocidental atingindo cerca de 5% as pessoas de meia-idade, podendo chegar até 60% dos idosos. Assim, a atividade teve como objetivo fornecer informações sobre a diverticulose ou doença diverticular e diverticulite e esclarecer as dúvidas dos participantes do grupo de memória. Relatou-se como o organismo pode ser acometido, os fatores de risco e as formas de prevenção. O encontro aconteceu em outubro de 2017. O local de realização foi o Centro de Atenção Integral a Saúde do Idoso (CAISI), João Pessoa – PB. O momento foi enriquecido com a participação de 21 idosos, extremamente atentos e participativos. Como recursos utilizou-se a leitura de um texto, apresentação em Power point e bexigas palito moldadas na forma do intestino grosso, com os divertículos. Ao final da apresentação, foi aberta uma roda de discussão, onde os idosos colocaram suas dúvidas que foram esclarecidas ao final da atividade. Para certificar-se que as informações foram absorvidas, foram feitas perguntas acerca da temática e os idosos de forma espontânea, porém ordenada, responderam as indagações. Observou-se grande interação e motivação do grupo, através da participação ativa de todos. Ficando evidente o quanto aquele momento de promoção da saúde e prevenção de doenças foi salutar para vida daqueles idosos. A experiência proporcionou aos discentes do estágio supervisionado I maior interação com os idosos, a desconstrução de conceitos prévios acerca dessa parcela da população, viabilizou a prática da educação em saúde através da promoção da saúde e prevenção de doenças.

Palavras-chave: Idosos, Grupo, Promoção da saúde, Prevenção de doença.

INTRODUÇÃO

A diverticulite, vem sendo objeto de constantes discussões dentro da saúde pública. O aumento dos índices de morbidade e mortalidade refletem a necessidade de divulgar informações acerca da temática e fazer-se entender as diferenças entre diverticulose ou doença diverticular e diverticulite, suas prováveis causas, populações mais atingidas e sua prevenção.

A diverticulose ou doença diverticular é uma enfermidade extremamente comum no mundo ocidental, atingindo cerca de 5% as pessoas de meia-idade, podendo chegar até 60% dos idosos com mais de 80 anos. Muitos autores têm associado esta condição, ao baixo consumo de fibras, pouca ingestão de água, que contribui para constipação, levando ao

aumento da pressão no cólon durante a evacuação (BERNAUD; RODRIGUES, 2013).

A alimentação pobre em fibra diminui o peristaltismo do sistema digestório, a fermentação bacteriana de carboidratos e proteínas possui o maior nível funcional no ceco e cólon ascendente (SPILLER, 2015). Dessa forma, a ação destas em combinação antiperistáltica, permite que grande quantidade da massa digestiva permaneça nesta porção do cólon, causando a distensão dos músculos longitudinais e circulares. Então ocorre a retenção do material fecal antes de ser excretado no cólon descendente, este é utilizado como reservatório do material (MUGLIA, 2017).

Em decorrência da absorção da água e dos eletrólitos nessa massa fecal, ocorre o endurecimento das fezes que se tornam difíceis de serem eliminadas, resultando no aumento da variação da pressão intraluminal ao longo do cólon, diminuindo a motilidade colônica, essa pressão frequente, resulta na herniação da mucosa, e como consequência, o desenvolvimento de pequenas bolsas ou saculações denominadas divertículos (CHEUCZUK, 2016). Os divertículos durante seu desenvolvimento, podem tanto regredir precocemente como sofrerem hiperplasia ao longo do tempo, ficando com estrutura suficiente para acumular resquícios de alimentos (MORRIS et al., 2014).

A diverticulite é a inflamação dos divertículos formados nas paredes do cólon devido à obstipação intestinal, causando distensão, náuseas, vômitos, constipação ou diarreia, calafrios e febre. As principais complicações da enfermidade são: formação de abscessos, perfuração, peritonite, fístulas, obstrução intestinal e hemorragia, sendo necessário procedimento cirúrgico, na maioria dos casos, podendo evoluir para óbito se não tratado precocemente (CREMERS, 2012).

A dieta pode fazer parte dos fatores predisponentes à diverticulite, principalmente se tratando de alimentos industrializados, ricos em conservantes, corantes e estabilizantes químicos, alimentos submetidos a transformações na indústria. No entanto, é importante ressaltar que não é a principal causa, mas, um fator de risco, sendo considerado em alguns estudos, idade avançada e obesidade como principais fatores (CREMERS, 2012; SPILLER, 2015).

Uma das principais dificuldades de prevenir a diverticulite é o fato de não haver nenhum exame preventivo, o indivíduo que tem diverticulose, só descobre, quando se submete a procedimentos para investigar outro problema, tendo em vista que esta última é assintomática. Além disso, alimentos que não são

mastigados totalmente podem se depositar dentro dos divertículos e causar trauma, isquemia, e microperfuração (FLUXA; QUERA, 2017). Dessa forma, pessoas com diverticulose, acabam desenvolvendo a infecção e evoluindo para quadros complicados.

Os debates sobre a importância da alimentação saudável devem-se ao fato de várias pesquisas terem confirmado a diminuição de divertículos em pessoas com uma dieta rica em fibras, especialmente cereais e frutas. Existe uma gama de alimentos ricos em fibras entre eles podem se destacar: arroz integral, pão integral, granola, aveia, beterraba, abóbora, cenoura; frutas como: laranja, manga, caju, abacaxi; as hortaliças como: alface, couve, dentre outros alimentos. É importante mencionar que estudos descartaram a possibilidade de nozes, sementes e milho serem causadores (TEMPLETON; STRATE, 2013).

O interesse em discutir o tema, se deu durante um dos encontros, do grupo de memória do Centro de Atenção Integral a Saúde do Idoso - CAISI, em que a nutricionista que acompanha o grupo, falou sobre alimentos que são importantes para prevenção e tratamento da depressão. Durante a explanação, levantaram-se questões referentes aos caroços e grãos pequenos.

Os idosos fizeram algumas indagações, surgindo daí, a necessidade de trabalhar sobre a diverticulose ou doença diverticular e diverticulite, baseada em perguntas tais como: posso comer goiaba, por causa dos caroços, tomate com semente? Surgindo assim, a necessidade de realizar um debate sobre o que é a diverticulose ou doença diverticular e diverticulite e até que ponto a alimentação pode ser favorável ou não ao seu desenvolvimento.

Na ocasião, houve uma breve explanação sobre o assunto, e acordado para trabalhar a temática no encontro seguinte, de forma mais detalhada. Dessa maneira, o objetivo da referida atividade foi fornecer informações sobre a diverticulose ou doença diverticular e diverticulite e esclarecer as dúvidas dos participantes do grupo de memória acerca da temática.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, do tipo descritivo de uma atividade desenvolvida em outubro de 2017, por acadêmicos de enfermagem, durante estágio supervisionado I, com um grupo de idosos, denominado "grupo de memória" do Centro de Atenção Integral a Saúde do Idoso (CAISI), localizado no município de João Pessoa - PB, cujo tema foi diverticulite e sua relação com os hábitos alimentares na terceira idade.

Os encontros com o grupo acontecem quinzenalmente, às quartas-feiras, das 8-10 horas, em uma sala específica para atividades de promoção de saúde e prevenção de doenças no próprio CAISI. As atividades do grupo acontecem durante todo o ano, com uma pequena pausa para recesso nos meses de janeiro e julho. O grupo é coordenado por duas profissionais do serviço, uma psicóloga e uma nutricionista, que alternam-se no comando das atividades que ocorrem a cada quinze dias, assim, cada profissional dentro de sua área de atuação aborda temáticas importantes para o conhecimento dos idosos de forma a trabalhar a memória e a cognição destes.

A cada encontro, o grupo recebe a colaboração da professora de enfermagem do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ e os discentes do Estágio Curricular Supervisionado I, dando-lhes suporte para abordar os conteúdos de forma criativa e dinâmica, com o intuito de estimular, animar e propiciar a promoção da saúde, a prevenção de doenças, além de estimular a memória.

Participaram do encontro um total de 21 idosos dentre eles podemos destacar alguns casais, irmãos e muitos amigos, que fazem parte do grupo há aproximadamente 10 anos. Vale salientar que o grupo é composto por idosos de diversos bairros da capital, inclusive de bairros afastados e que preferem se deslocar para o CAISI, pelo vínculo e motivação existente entre os profissionais e beneficiários, tornando o momento favorável a troca de experiências, nas quais os indivíduos ampliam seus conhecimentos, esclarecem suas dúvidas e constroem uma rede de suporte social e emocional através da construção do vínculo de amizades.

Como o encontro aconteceu no mês de outubro, destinado a comemoração do dia do idoso, iniciou-se a atividade utilizando como recurso metodológico um texto, que foi lido de forma clara e pausada, para facilitar a compreensão do conteúdo. O texto falava sobre a diferença entre ser idoso e ser velho. Em seguida, foi feita uma curta apresentação em Power point, contemplando imagens do intestino saudável e suas alterações, utilizou-se também, nesse momento, bexigas palito moldadas na forma do intestino grosso, com os divertículos sobrepostos, com o intuito de tornar mais concreta, clara e palpável a explanação. Para facilitar a comunicação, optou-se pela utilização de uma linguagem clara, evitando-se a adoção de termos técnicos que podia ser incompreendidos pela maioria dos idosos.

Em seguida foi explanado sobre a importância de conhecer as propriedades benéficas dos alimentos e de consumir os que facilitem a digestão, como aqueles ricos em fibras, frutas, verduras e tubérculos. Tendo em vista que, as fibras alimentares, podem está diretamente ligadas à prevenção ou ao retardamento do

desenvolvimento dos divertículos e da diverticulite, naquelas pessoas que possuem a doença diverticular. Foi um momento de questionamentos, esclarecimentos e de troca intensa de aprendizado.

Com o intuito de não deixar passar o objetivo principal do grupo, precisou-se identificar se as informações realmente foram armazenadas na memória. Dessa forma, foram feitas várias indagações aos participantes sobre a temática trabalhada e assim pudessem exercitar a memória de curto prazo para responde-las.

As respostas aconteceram de forma espontânea, onde cada idoso ficava à vontade para expressar o desejo de participar das perguntas, precisando obedecer apenas ao critério de ser mais rápido ao levantar a mão e vir a frente para dá a resposta, com o intuito de organizar o momento para torná-lo prazeroso, como recompensa pela participação, foram agraciados com um singelo brinde. A atividade foi finalizada e em seguida servido um lanche.

De acordo com Golino e Flores-Mendonza (2016) ganhar é uma maneira de estimular a participação de todos e principalmente estimular a capacidade de raciocínio rápido e o fortalecimento das funções cognitivas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a atividade, observou-se grande interação e motivação do grupo, através da participação ativa de todos em discutir o assunto, esclarecer dúvidas e responder as perguntas. A cada acerto, era notável o orgulho dos participantes, ficando evidente o quanto aquele momento de promoção da saúde e prevenção de doenças foi salutar para vida daqueles idosos. É válido ressaltar que atividades dinâmicas também estão relacionadas fortemente com a viabilidade de bem-estar físico, mental e de interação interpessoal, propiciando melhora significativa na qualidade de vida de idosos e do fortalecimento da autonomia, autoestima, descontração, reflexão e compreensão do tema em discussão (CYRINO et al., 2016).

O desafio maior deu-se em planejar um momento objetivo, com linguagem acessível com estratégias que despertassem o interesse dos idosos, trabalhando a temática por eles elegida em um momento anterior, sem que o tema se tornasse cansativo, desmotivante ou traumatizante. Os resultados alcançados foram positivos, haja vista que, proporcionaram uma ativa participação de todos, fazendo com que os mesmos tomassem ciência da importância de conhecer o organismo e buscar alimentos que os conduzam a uma vida saudável, ricos em

fibras e associar a essa alimentação uma boa ingestão hídrica.

Foi gratificante perceber o quanto as informações foram bem recebidas e absorvidas. Os idosos em seus relatos deixaram claro, em suas colocações, o entendimento dos conceitos de alimentos predisponentes e alimentos não predisponentes a diverticulose ou doença diverticular e diverticulite, verbalizando informações que constam na tabela a seguir.

Tabela 1: Alimentos predisponentes e não predisponentes ao desenvolvimento de diverticulite.

| Alimentos predisponentes | Alimentos não predisponentes |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| Enlatados | Fibras |
| Embutidos | Frutas |
| Gordura | Verduras |
| Fest food | Água |
| Refrigerantes | Tubérculo |

Ao final do momento, houveram aplausos e inúmeros agradecimentos e a solicitação de momentos semelhantes trabalhando outras temáticas, deixando aquela sensação de dever cumprido e semeando o desejo de lançar mão da experiência em outros espaços destinados a saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora a diverticulite seja um tema bastante discutido, ainda não apresenta tratamento específico, nem exames preventivos, mas, os hábitos alimentares são capazes de prevenir seu aparecimento ou reduzir a gravidade da enfermidade, como a inserção de fibras, por se tratar de componentes da dieta que regulam a função intestinal e influenciam benéficamente na manutenção da saúde, podendo atuar direta ou indiretamente na sua prevenção, associada a mastigação adequada dos alimentos e a ingestão hídrica.

Como a idade parece ser o fator de risco mais importante na diverticulose, tendo em vista que vários estudos mostraram que quanto maior a idade, maior o risco para a formação dos divertículos, faz-se necessário a divulgação de informações que ajudem os idosos a compreender o que é e como prevenir a diverticulose

ou doença diverticular e diverticulite, gerando qualidade de vida, promovendo a saúde e um envelhecimento saudável.

É válido ressaltar que a experiência com o grupo de idosos proporcionou aos discentes do estágio supervisionado I, maior interação com os idosos, viabilizando a utilização dos conhecimentos científicos adquiridos no decorrer do curso para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Aprendeu-se a utilizar uma comunicação clara, objetiva e criativa para obtenção dos objetivos da atividade. A comunicação é o elo entre o profissional e a comunidade, e depende dela a real mudança dos hábitos.

Dessa feita, pode-se afirmar que os objetivos da atividade foram atingidos, sem deixar de lado a essência do grupo que é o trabalho com a memória. Assim, sugere-se a realização de mais atividades que utilizem esse tipo de abordagem, como instrumento que re-orientar atitudes, na formação de enfermeiros e buscar assegurar à qualidade da atenção a pessoa idosa. Nessa perspectiva do cuidado, aponta-se também a necessidade do desenvolvimento de educação permanente das equipes de saúde para lidar com as especificidades do atendimento a essa população.

Portanto, a enfermagem, juntamente com uma equipe multidisciplinar, precisa lançar mão de atividades com esse cunho e relevância, pois, são através de momentos como esse que de forma criativa e instigadora podemos desenvolver atividades onde a promoção da saúde e prevenção de doenças são trabalhadas, fortalecendo o elo de ligação serviço, ensino, comunidade e atendendo a expectativa de um envelhecimento saudável com qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BERNAUD, F. S. R.; RODRIGUES, T. C. Fibra alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. **Arq Bras Endocrinol Metab.** São Paulo, v. 57, n. 6, p. 397-405, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v57n6/01.pdf>>. Acesso em: 09 Mai. 2018.

CYRINO, R. S. et al. Atividades lúdicas como estratégia de educação em saúde com idosos. **Rev. Ciênc. Ext.** São Paulo, v.12, n.3, p.154-163, 2016. Disponível em: <http://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/viewFile/1324/1260>. Acesso em: 31 Mar. 2018.

CHEUCZUK, E. C. et al. A dietoterapia como tratamento fundamental para diverticulite. **Biológicas & Saúde**, [S.l.], v. 6, n. 22, nov. 2016. ISSN 2236-8868.

CREMERS, M. I. Fibra, obesidade e doença diverticular: mudança de paradigma. **J Port Gastroenterol**. Lisboa, v. 19, n. 2, p. 57-58, fev. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-8178201200200001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 26 Out. 2017.

FLUXA, D.; QUERA, R. Enfermedad diverticular: mitos y realidades. **Rev. méd. Chile**, Santiago, v. 145, n. 2, p. 201-208, fev. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 28 out. 2017.

GOLINO, M. T. S.; FLORES-MENDOZA, C. E. Desenvolvimento de um programa de treino cognitivo para idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**. Rio de Janeiro, v. 19, n. 5. p. 769-785, 2016.

MORRIS, A. M.; REGENBOGEN, S. E.; HARDIMAN, K. M. Sigmoid Diverticulitis: a Systematic Review. **JAMA**, v. 311, n. 3, p. 287-297, 2014.

MUGLIA, V. F. Doença diverticular dos cólons: evolução da abordagem terapêutica e papel da tomografia computadorizada nos quadros agudos. **Radiol Bras**. São Paulo, v. 50, n. 2, p. IX-X, apr. 2017. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-39842017000200003&lng=en&nrm=iso>. Access on: 26 Oct. 2017.

SPILLER, R. C. Changing views on diverticular disease: impact of aging, obesity, diet, and microbiota. **Journal of Neurogastroenterology and Motility**, v. 27, n. 3, p. 305-312, 2015.

TEMPLETON, A. W.; STRATE, L. L. Updates in Diverticular Disease. **Current gastroenterology reports**. v. 15, n. 8, p. 339, 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3832741/>>. Acesso em: 27 Out. 2017.