



ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO CUIDADO DA RETICOLITE ULCERATIVA: REVISÃO DE LITERATURA

DHAVID LUCAS SILVA SANTOS; DAYANE WANGARGES GOMES DOS SANTOS; JÉSSIKA
MARIA SILVA VERÍSSIMO DE LIMA MARQUES; CAROLINA PEREGRINO REGO
MONTEIRO; BRENDA LESSA OLIVEIRA

Introdução: A retocolite ulcerativa é uma doença crônica inflamatória definida por incidentes recorrentes de inflamação que acomete predominantemente a camada mucosa do cólon. As manifestações clínicas podem incluir dor abdominal, urgência evacuatória, diarreia e sangue nas fezes. A inflamação começa no reto e pode se estender até o cólon de maneira contínua. Os sintomas podem diminuir a partir de uma educação alimentar e nutricional bem elaborada ao substituir nutrientes perdidos e conseguir promover a cicatrização de lesões. **Objetivo:** Apresentar estratégias de educação nutricional no cuidado da retocolite ulcerativa. **Material e métodos:** Foi elaborada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados PubMed e SciELO com os descritores: retocolite ulcerativa, doenças inflamatórias intestinais, recomendações nutricionais DII. Selecionaram-se quinze artigos por critérios de elegibilidade com restrição temporal dos últimos 5 anos em inglês e português. **Resultados:** A análise dos estudos demonstram que em casos da retocolite ulcerativa recomenda-se um plano alimentar equilibrado com o objetivo de evitar a deficiência nutricional. Isso porque a diarreia e o sangramento retal podem diminuir os fluídos, minerais e eletrólitos do corpo. Estudos afirmam a necessidade dos nutrientes permanecerem em equilíbrio para que o organismo funcione adequadamente. Os trabalhos analisados sugerem a redução de alimentos gordurosos ou frituras, tendo em vista que estes podem causar diarreia e gases. Além disso, diversos trabalhos propõem a diminuição no consumo de certos alimentos que contenham muita fibra, como as nozes, as sementes e o milho. Conforme afirmam, estes alimentos não são digeridos completamente pelo intestino delgado e podem causar diarreia. Estudos relatam o uso da cafeína como comprometedor para a retocolite ulcerativa tendo em vista que essa substância pode agir como laxante. Além disso, trabalhos apontam a importância de comer porções menores e com mais frequência no caso de retocolite ulcerativa. **Conclusão:** A revisão bibliográfica realizada demonstra a existência de estratégias de educação alimentar e nutricional para retocolite ulcerativa no sentido de facilitar a cicatrização e restauração da mucosa gastrointestinal, prevenir a deficiência de nutrientes, contribuir para a melhoria do bem-estar do paciente, além de promover alívio dos sintomas.

Palavras-chave: Alimentação, Educação alimentar e nutricional, Retocolite ulcerativa.