

Orientações sobre dieta saudável para pacientes portadores de necessidades especiais: relato de experiência

Guideline sonhealthy diet for patients with special needs: experience report

Iza Gomes Ferraz de Barros¹, Karina Camões Teixeira², Livia Assumpção Bernardo Santos³, Lorena Fortunato da Paixão⁴, Marcos Vinício de Souza Paula⁵, Carla Cristina Neves Barbosa⁶

Como citar esse artigo. Barros, IGF. Teixeira, KC. Santos, Paixão, LF. Paula, MVS. Barbosa, CCN. Orientações sobre dieta saudável para pacientes portadores de necessidades especiais: relato de experiência. Rev Fluminense de Extensão Universitária. 2024;14(1):31-33.

Resumo

Uma dieta saudável e correta traz muitos benefícios à saúde, consumir alimentos que possuem nutrientes e proteínas ajuda na qualidade de vida, na disposição e na prevenção de doenças. A dieta alimentar é um dos fatores para a cárie dental. Grande parte da população não tem conhecimento sobre o que uma má alimentação causa à saúde dos dentes, logo o cirurgião-dentista deve informar para estes a importância de uma boa alimentação e como é fundamental a escovação para diminuir a prevalência da doença cárie. O intuito desse trabalho é demonstrar de forma lúdica a importância de uma alimentação correta para a saúde bucal em pacientes portadores de necessidades especiais.

Palavras-chave: Cárie; Dieta saudável; Educação de Pessoa com Deficiência Intelectual; Interação social.



Abstract

A healthy and correct diet brings many health benefits, consuming foods that have nutrients and proteins help with quality of life, disposition and disease prevention. Diet is one of the factors for tooth decay. A large part of the population is unaware of what a bad diet causes to the health of their teeth, so the dentist must inform them about the importance of a good diet and how essential brushing is to reduce the prevalence of cavities. The objective of this work is to demonstrate in a playful way the importance of correct nutrition for oral health in patients with special needs.

Keywords: Diet Healthy; Education of Intellectually Disabled; Social Interaction..

Introdução

Uma dieta saudável e correta traz muitos benefícios à saúde. Consumir alimentos que possuem nutrientes e proteínas ajudam na qualidade de vida, na disposição e na prevenção de doenças. Sendo assim, uma alimentação rica em carboidratos só irá prejudicar a saúde dos indivíduos, trazendo consigo várias doenças que muitas vezes são difíceis de tratar e cuidar, consequentemente proporcionando uma qualidade de

vida inferior¹.

A doença cárie é causada por bactérias que acomete a cavidade bucal, ela pode afetar pessoas de todas as idades, desde crianças a idosos. Tem sido caracterizada como um processo dinâmico, gerados pela interação de vários fatores presentes entre hospedeiro, dieta e biofilme dental, os quais são originados pelo desequilíbrio nos fenômenos de desmineralização e remineralização do esmalte².

Pode-se falar que o Brasil hoje vive uma crise

Afiliação dos autores:

¹Discente do curso de Odontologia, Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil.

²Discente do curso de Odontologia, Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil.

³Discente do curso de Odontologia, Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil.

⁴Discente do curso de Odontologia, Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil.

⁵Discente do curso de Odontologia, Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil.

⁶Docente do curso de Odontologia, Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil.

* Email de correspondência: izagomesferraz1@gmail.com

Recebido em: 20/06/2024. Aceito em: 23/06/2024.

alimentar, acarretado pelo aumento da desigualdade social e a deterioração da qualidade de vida. Qualquer pessoa está à mercê desse quadro, tanto em algum grau de insegurança alimentar e nutricional ou sem alimentos suficientes em casa. Porém, podemos destacar, entre aquelas que vivem em situação de vulnerabilidade social, as pessoas com deficiência. Isso se justifica na medida em que as Pessoas com Deficiência (PcD) são mais propensas a vivenciar insegurança alimentar, por conta do enfrentamento de muitas dificuldades incluindo acesso a serviços jurídicos e sociais, oportunidades sociais, saúde, educação, emprego e desenvolvimento pessoal³.

O objetivo do relato de experiência é demonstrar de forma lúdica a importância de uma dieta correta para a saúde bucal em pacientes portadores de necessidades especiais na Associação Pestalozzi.

Relato de experiência

O projeto “Promoção e motivação da saúde bucal de pacientes portadores de necessidades especiais” foi

realizado na Associação Pestalozzi de Vassouras e contou com a presença de 17 participantes da Associação e 30 graduandos da Universidade de Vassouras divididos em 5 grupos com diferentes aões.

Fomos recebidos em um pátio onde são realizadas as atividades em comum desses alunos. Eles estavam nos esperando sentados confortavelmente e fomos recebidos com muita atenção, carinho e felicidade.

O nosso grupo ficou com a ação de Instrução de dieta. Para isso, fizemos um dente com semblante triste e outro com semblante feliz.

Para a confecção dos dentes foram utilizadas placas de etileno vinil acetato (EVA), papelão, velcro, cola quente, barbante e figuras impressas plastificadas que representavam alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis. Inicialmente, foi feito o molde do dente em papelão e, em seguida, o mesmo foi encapado com EVA branco.

Logo após, foram impressas as imagens representando as expressões faciais: feliz e triste, e também as figuras dos alimentos. Foi utilizado velcro para grudar essas imagens ao dente (Figura 1 e 2).



Figura 1. Dente confeccionado com a expressão facial de felicidade, com os alimentos saudáveis fixados.



Figura 2. Dente confeccionado com a expressão facial de tristeza, com os alimentos não saudáveis fixados.

Dois integrantes do grupo penduraram o dente no pescoço com a ajuda de um barbante. Os outros três integrantes apresentaram ao público-alvo os alimentos saudáveis e não saudáveis e, através de uma dinâmica com muita interação, os participantes diziam quais alimentos deixavam o dente triste ou feliz, fixando os alimentos em seus respectivos dentes.

Os alunos da Associação se demonstraram bastante entusiasmados e ficavam muito felizes a cada resposta correta.

Durante a dinâmica era explicado o porquê daquele alimento ser benéfico ou não ao dente. Após a explicação, entregamos as imagens aos alunos da Associação Pestalozzi permitindo que os mesmos brincassem novamente.

Essa Associação conta com um Cirurgião-Dentista para auxiliar na saúde bucal desses alunos portadores de necessidades especiais. O que é um ponto muito positivo, já que durante a atividade eles demonstraram ter muito conhecimento sobre o assunto.

A parte mais difícil foi utilizar uma linguagem que fosse de fácil compreensão para todos, visto que ali existiam diversos graus de deficiências intelectuais.

A parte que mais gostamos foi à animação, a concentração e a interação dos alunos conosco durante as atividades.

Com o projeto, aprendemos que para nossa formação, é muito importante vivenciarmos e conhecermos as diferentes experiências que a Odontologia nos possibilita, como o contato com pacientes de diferentes idades e níveis intelectuais.

Discussão

A ligação entre a saúde geral e bucal do paciente vem tendo bastante relevância na condição do bem-estar. Um dos elementos que se destacam para ter uma vida saudável é a alimentação, que quando balanceada pode evitar o aparecimento de diferentes tipos de enfermidades⁴.

A dieta alimentar é um dos fatores para o surgimento da cárie dental, como o aleitamento materno por um período excessivo, consumo exagerado de sacarose e pH salivar alterado. Parte da população não tem conhecimento sobre os danos que a dieta não balanceada pode causar, a partir disso, o cirurgião-dentista deve informar a importância que uma boa alimentação gera na saúde bucal, e buscando diminuir a prevalência da doença cárie².

O controle da alimentação é um dos principais artifícios para a manutenção da saúde geral e bucal do indivíduo bem como principiante de algum problema de saúde⁴.

A associação da lesão de cárie e ingestão de carboidratos refinados no dia a dia é alta, principalmente quando se referem aos dissacarídeos, como por exemplo

a sacarose, junção dos monossacarídeos de glicose com frutose. Esse dissacarídeo é o mais encontrado na dieta da população, e é classificado como o mais cariogênico⁵.

Alguns alimentos induzem a produção de ácidos que provocam uma desmineralização dentária, com isso, o pH acaba ficando abaixo do saudável, que é de 6,8 a 7,3, acontecendo então, a desmineralização desses dentes⁵. Um pH por volta de 5,5 pode causar uma fragilidade no esmalte, no qual o elemento dentário fica totalmente suscetível à doença cárie e à erosões⁶.

A higiene bucal é essencial para a prevenção e monitoramento das duas doenças mais presentes na cavidade bucal, as doenças cárie e periodontal. Para evitar o desenvolvimento dessas patologias algumas medidas são adotadas como, melhorar a escovação dentária, controlar o consumo de carboidratos, usar o flúor adequadamente e visitar o cirurgião-dentista frequentemente⁵.

Conclusão

Diante do exposto, pode-se concluir que uma alimentação saudável, rica em fibras e vitaminas tem um papel fundamental na saúde geral e bucal da população. Portanto, é interessante ensinar de maneira ilustrativa, animada e divertida, ou seja, lúdica, a importância de uma dieta correta e uma boa higienização, principalmente para pacientes portadores de necessidades especiais, contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

Referências

1. Silva ABM. O impacto da alimentação na saúde bucal. [monografia]. Imperatriz: Faculdade Pitágoras de Imperatriz; 2022.
2. Feijó IDS, Iwasaki KMK. Cárie e dieta alimentar. *Uningá Review*. 2014jul./set.; 19(3):44-50.
3. Silva RO, Jesus BS, Sandes AS, Rocha RS, Xavier BS, Santos JCB, et al. Insegurança alimentar e nutricional da pessoa com deficiência. In: Anais do V Encontro Nacional de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional; 2022; Salvador. Bahia: UFBA; 2022.
4. Ryba EJS, Santos JRS, Favretto CO. Impactos dos hábitos alimentares na saúde bucal da criança: revisão de literatura. *Rev Saúde Mult*. 2021 set.;10(2): 34-41.
5. Alves JCL, Pires AC. A Influência de uma Alimentação Rica em Carboidratos no Processo Formação da Cárie Dentária: Revisão da Literatura. *Arch Health Invest*. 2021;11(4):727-73.0
6. Ferreira, SJS. Efeitos da alimentação na saúde bucal. [monografia]. Imperatriz: Faculdade Pitágoras de Imperatriz; 2022.