

ORGANIZAÇÃO DA ROTINA ALIMENTAR E REDUÇÃO DE SINTOMAS GASTROINTESTINAIS COM SUPORTE EDUCATIVO PERSONALIZADO

Ingrid Mecária Coimbra da Coimbra¹

Juliana Coimbra Camargo¹

Natália Galdino Pinheiro¹

Nathan Utuari de Oliveira¹

Marina Satie Taki²

¹Graduandos em Nutrição, Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), e-mail: ingridcoimbra78@gmail.com; julianacamargo1110@gmail.com; nataliagpinheiro05@gmail.com; nathan.utuari@gmail.com.

²Mestre em Biociências, Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), e-mail: marina.taki@univag.edu.br.

Introdução: As práticas interprofissionais na saúde possibilitam uma abordagem integral do paciente, considerando fatores biológicos, emocionais e sociais no processo de cuidado. Pacientes com sintomas gastrointestinais recorrentes frequentemente apresentam dificuldades relacionadas à alimentação desorganizada, hábitos inadequados e fatores emocionais que impactam diretamente sua qualidade de vida. Nesse contexto, a educação alimentar e nutricional se torna uma importante estratégia para promoção da saúde, promoção da autonomia e melhora da adesão ao tratamento nutricional. **Objetivo:** Desenvolver uma intervenção educativa individualizada, por meio de práticas interprofissionais entre nutricionista, educador físico, psicólogo e equipe da UBS Parque do Lago, visando auxiliar na organização da rotina alimentar, reduzir sintomas gastrointestinais e promover melhora na qualidade de vida da paciente. **Métodos:** Foi realizada visita domiciliar à paciente Flaviane Gomes, 39 anos, cozinheira/merendeira, moradora de Várzea Grande-MT e acompanhada pela UBS Parque do Lago. A intervenção foi conduzida pelos acadêmicos de Nutrição do Univag, com apoio nutricional, psicológico, agente da UBS e profissional de Educação Física, caracterizando atuação interprofissional no cuidado à paciente. Durante a visita, foram identificadas queixas gastrointestinais recorrentes, alimentação desorganizada e impacto emocional no comportamento alimentar. Foram realizadas orientações nutricionais individualizadas, escuta ativa, educação alimentar dialogada e construção conjunta de uma rotina alimentar adaptada à realidade da paciente. Como suporte educativo, foi elaborado um e-book personalizado contendo receitas práticas, sugestões de substituições alimentares, orientações sobre hidratação e organização dos horários das refeições. **Resultados:** A intervenção permitiu identificar fatores que dificultavam a adesão ao plano alimentar, principalmente a rotina alimentar irregular e os sintomas gastrointestinais associados. O e-book educativo contribuiu para facilitar a compreensão das orientações nutricionais, apresentando receitas simples, acessíveis e compatíveis com a realidade da paciente. Além disso, o acompanhamento interdisciplinar demonstrou importância no suporte emocional e na promoção de mudanças de hábitos, favorecendo maior autonomia e participação ativa da paciente no cuidado com sua saúde. O Plano Terapêutico Singular elaborado destacou a necessidade de atuação multiprofissional, envolvendo nutricionista, psicólogo, equipe da UBS e apoio familiar no processo de cuidado integral. **Considerações finais:** A prática interprofissional demonstrou relevância no cuidado integral da paciente, promovendo acolhimento, escuta qualificada e estratégias educativas

voltadas à melhoria da alimentação e da qualidade de vida. A utilização de materiais educativos personalizados mostrou-se uma ferramenta importante para facilitar a adesão às orientações nutricionais e estimular mudanças no comportamento alimentar. Além disso, a atuação conjunta entre diferentes profissionais da saúde contribuiu para uma abordagem mais humanizada e efetiva, considerando não apenas os sintomas físicos, mas também os aspectos emocionais e sociais envolvidos no processo saúde-doença.

Palavras-chave: Educação Alimentar. Interprofissionalidade. Sintomas Gastrointestinais. Nutrição. Qualidade de Vida.