

EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO DA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Constipação Intestinal; Educação Em Saúde; Saúde Pública

Introdução

A constipação intestinal é uma alteração funcional caracterizada pela motilidade intestinal lenta, dificuldade e infrequência evacuatória, sensação de evacuação incompleta, cólicas e distensão abdominal. Está associada a múltiplos fatores, como baixa ingestão de fibras, consumo elevado de alimentos ultraprocessados, reduzida ingesta hídrica, sedentarismo e aspectos socioculturais que favorecem a retenção voluntária do ato evacuatório. Trata-se de uma condição recorrente nos serviços de Atenção Primária à Saúde (APS), acometendo principalmente a população feminina, com impacto negativo na qualidade de vida e no bem-estar dos indivíduos. Nesse contexto, a educação configura-se como estratégia essencial de promoção da saúde e prevenção da constipação. Este estudo tem como objetivo relatar a experiência de uma residente em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no interior do Ceará durante o desenvolvimento de uma ação educativa sobre a constipação intestinal, destacando sua relevância para a promoção da saúde e fortalecimento do vínculo entre comunidade e serviço de saúde.

Métodos

Este trabalho constitui um relato de experiência de caráter retrospectivo e descritivo, desenvolvido a partir da vivência de uma residente em Saúde Coletiva durante a ação de educação em saúde no programa "Sexta-feira Delas", instituído pela Secretaria Municipal de Saúde de Barbalha - Ceará em outubro de 2025. Voltado ao público feminino e organizado conforme demandas locais, com encontros mensais, a atividade foi realizada em 29 de maio de 2026 em uma UBS, no formato de sala de espera, com duração aproximada de 20 minutos. A ação foi conduzida por residentes em parceria com a equipe multiprofissional, com participação de oito usuárias do SUS e 23 estudantes de curso técnico em enfermagem. A intervenção foi orientada pela pedagogia freireana por meio de roda de conversa mediada por bingo educativo, contendo palavras organizadas nas cartelas distribuídas em três categorias: Alimentos, Hábitos de vida e Sinais e sintomas. A atividade foi registrada por fotografias e diário de campo.

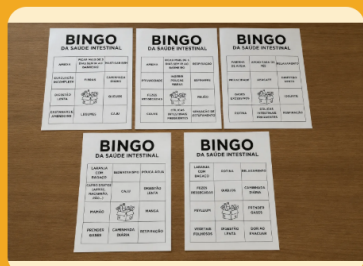
Resultados / Discussão

A ação promoveu participação ativa dos participantes com troca de experiências e relatos sobre hidratação inadequada, consumo reduzido de fibras e sedentarismo, reconhecidos como fatores associados à constipação intestinal. A metodologia lúdica do bingo favoreceu o engajamento e compreensão das orientações, propondo reflexão sobre práticas cotidianas modificáveis. Observou-se fortalecimento do vínculo entre participantes e equipe multiprofissional, além de integração ensino-serviço-comunidade na APS. A abordagem dialógica possibilitou a construção compartilhada do conhecimento conforme princípios da pedagogia de Paulo Freire, ampliando a escuta e o protagonismo dos participantes. A estratégia demonstrou potencial para qualificar ações educativas e promover mudanças de hábitos relacionadas à prevenção da constipação intestinal.

Considerações Finais

A experiência reforça a relevância das ações de ensino em saúde na Atenção Primária como estratégia promotora da saúde e prevenindo a constipação intestinal. O uso de metodologias ativas e lúdicas mostrou-se eficaz para ampliar a participação dos usuários e favorecer a construção compartilhada do conhecimento. Além disso, contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre serviço e comunidade e para a qualificação das práticas educativas no contexto da APS, destacando a importância da continuidade dessas ações locais.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

GARCIA, Lillian Bolanheis; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes; SOUZA, Mariana Valença de; SANTOS, Margarete Simone Fanhani dos; PEREIRA, Cláudia Olsen Matos. Constipação intestinal: aspectos epidemiológicos e clínicos. Saúde e Pesquisa, Maringá, v. 9, n. 1, p. 153-162, jan./abr. 2016. DOI: <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2016v9n1p153-162>