

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA

**Proposta de um Programa Educativo para Prevenção de Diabetes Mellitus na  
Unidade de Saúde da Família de Ibitiruna do Município Piracicaba- SP**

Projeto de Intervenção

Autor: Dionys Bernardo Rivero Del Toro  
Orientadora: Dr<sup>a</sup> Agnes de Fátima Faustino Pereira

SÃO PAULO  
Maio - 2015

## Sumário

<b>1. Introdução</b>	.....	<b>3</b>
<b>2. Objetivos</b>	.....	<b>4</b>
2.1 Geral	.....	<b>4</b>
2.2 Específicos	.....	<b>4</b>
<b>3. Metodologia</b>	.....	<b>5</b>
3.1 Cenário da intervenção	.....	<b>5</b>
3.2 Sujeitos envolvidos no benefício da intervenção	.....	<b>5</b>
3.3 Estratégia e ações	.....	<b>5</b>
<b>4.4 Avaliação e monitoramento</b>	.....	<b>6</b>
<b>5. Resultados Esperados</b>	.....	<b>6</b>
<b>6. Cronograma</b>	.....	<b>6</b>
<b>7. Referências</b>	.....	<b>7</b>

## 1. Introdução

O termo Diabetes Mellitus refere-se a um transtorno metabólico caracterizado por hiperglicemia e distúrbios no metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras, resultante de um defeito na secreção e ação da insulina<sup>1</sup>. O Diabetes Mellitus é um grave problema de saúde pública devido sua elevada prevalência mundial, sendo que estudos realizados em países da América Central e Sul estimaram que 26,4 milhões de pessoas são portadoras da doença, projetando-se para 40 milhões de pessoas para o ano de 2030<sup>1,2</sup>. Na Europa e nos Estados Unidos este aumento está previsto especialmente nas faixas etárias mais avançadas devido ao aumento na expectativa de vida, enquanto que nos países em desenvolvimento a tendência de acometimento está prevista para o grupo de indivíduos com idade entre 45 e 64 anos<sup>2</sup>. Habitualmente, o Diabetes Mellitus está associado a dislipidemia, à hipertensão arterial e à disfunção endotelial. O Diabetes Mellitus não controlado pode provocar a longo prazo disfunção e falência de vários órgãos, especialmente rins, olhos, coração e de vasos sanguíneos<sup>3</sup>

Melhorar a qualidade de vida do paciente com Diabetes Mellitus é um dos principais objetivos da equipe de saúde, por isso, os profissionais de saúde devem buscar implementar atividades específicas que visem a prevenção e controle da doença. Dentre as atividades que devem ser estimuladas, encontra-se o exercício físico. A prática de atividade física proporciona benefícios a curto, médio e longo prazo na população diabética, pois contribui na diminuição dos fatores de risco para a doença, na melhora dos níveis de hemoglobina glicosada, melhora do perfil lipídico e aumenta a resposta dos tecidos à insulina<sup>4,5</sup>. A realização de pelo menos 4 horas semanais de atividades físicas de intensidade moderada diminui aproximadamente 70% a incidência de diabetes tipo 2.

A dieta é um dos outros pilares para melhorar a qualidade e expectativa de vida do paciente diabético. A dieta deve ser individualizada, ou seja, cada paciente precisa ter uma alimentação ajustada para suas necessidades de acordo com a idade, sexo, condições socioeconômicas, massa corporal e quanto à resposta do seu organismo aos medicamentos do qual faz uso<sup>6,7,8</sup>. A recomendação de alimentação para pacientes diabéticos é baseada na ingestão equilibrada de carboidratos, proteínas e gorduras. Uma alimentação balanceada faz parte do tratamento constante de qualquer tipo de diabetes (1 ou 2) e gestacional. Conhecemos alimentos com propriedades capazes de ajudar no tratamento e reduzir os riscos da doença. Os alimentos ricos em fibras solúveis presentes em frutas, verduras, legumes (soja, grão, feijão, lentilhas) apresentam efeitos evidentes na prevenção do diabetes<sup>9,10</sup>.

A Unidade de Saúde da Família de Ibitiruna do município de Piracicaba-SP acompanha 93 pacientes com diagnóstico de Diabetes Mellitus. Diante dessa situação, o presente projeto de intervenção propõe implementar um programa educativo baseado em exercícios físicos e dieta visando a prevenção da doença e o controle de suas complicações na saúde da população.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo Geral**

❖ Promover diminuição da incidência de Diabetes Mellitus e controlar suas complicações na população com o diagnóstico da doença atendida na Unidade de Saúde Ibitiruna do município de Piracicaba-SP.

### **2.2 Objetivos Específicos**

❖ Identificar os pacientes pré-diabéticos e aqueles com diagnóstico de Diabetes Mellitus (Tipo 1 ou 2) atendidos na Unidade de Saúde Ibitiruna do município de Piracicaba-SP;

❖ Caracterizar a informação que os pacientes possuem sobre as práticas voltadas para a prevenção da doença e de suas complicações;

❖ Estimular atividades educativas entre profissionais de saúde e usuários quanto à prática de exercícios físicos e controle da dieta;

### **3. Metodologia**

#### **3.1 Cenário da intervenção**

O presente projeto de intervenção será realizado na Unidade de Saúde da Família de Ibitiruna, município de Piracicaba, estado de São Paulo, Brasil.

#### **3.2 Sujeitos envolvidos no benefício da intervenção**

Participarão do projeto de intervenção todos os pacientes assistidos pela Unidade de Saúde da Família de Ibitiruna do município de Piracicaba-SP com diagnóstico de Diabetes Mellitus (tipo 1 ou 2) e também aqueles que apresentam os seguintes fatores de risco: obesidade, dislipidemias, sedentarismo e histórico familiar de Diabetes Mellitus.

#### **3.3 Estratégias e ações**

Para o presente projeto de intervenção será proposto as seguintes estratégias e ações:

##### **ETAPA 1.**

.Identificar, entre as pessoas cadastradas na Unidade Básica de Saúde de Ibitiruna ,município Piracicaba SP, os usuários portadores de Diabetes Mellitus tipo 1 e 2

##### **ETAPA 2**

Faremos um clube chamado CLUBE DOS DIABETICOS para assim ter a todos os pacientes interessados,so não participaram aqueles pacientes encamados e os que não desejam.

##### **ETAPA 3**

. Serão divididos em pequenas turmas de 20 pacientes para receber palestras educativas sobre nutrição,sua importância no controle e prevenção do Diabetes Mellitus,os principais fatores de risco que são modificáveis,das complicações agudas e crônicas da doença.

. Ilustração de vídeos sobre a importância das atividades físicas e prática de exercícios no controle, melhoramento e prevenção da doença.

. Mostrar e dar livros didáticos para a compreensão de como levar junto sua vida com a doença e assim melhorar o estilo de vida deles.

Antes das palestras será feito um instrumento de avaliação para saber o nível de conhecimentos dos pacientes sobre a doença.

### 3.4 Avaliação e Monitoramento

Para a avaliação e monitoramento do programa educativo proposto será realizado e aplicado um questionário antes e após a finalização da intervenção para verificar o conteúdo retido pelos pacientes sobre os temas abordados.

### 4. Resultados Esperados

Com este trabalho de intervenção espera-se que os pacientes participantes se apropriem de conhecimentos relacionados com hábitos de alimentação saudáveis e incorporem práticas de exercícios físicos na rotina de vida que favorecerão na diminuição dos casos de Diabetes Mellitus e na diminuição das complicações ocasionadas pela doença.

### 5. Cronograma

Atividades	2014				2015						
	Dez	jan	Fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	sep	oct
Observação situacional para o diagnostico local	X										
Elaboração do projeto intervenção		X	X	X	X	X					
Estudo da literatura		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Implantação do projeto							X	X	X	X	X
Discussão analise resultados								X			
Divulgação dos resultados											X

## 6. Referências

1. Estrategias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Diabetes Mellitus. Caderno de Atenção Básica 36. Brasília DF. 2013. Ministério Saúde  
[http://bsvms.saude.gov.br/bsv/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_diabetes\\_mellitus\\_cab36.pdf](http://bsvms.saude.gov.br/bsv/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf)
2. Prevalência do Diabetes Mellitus: Revista Brasileira de Epidemiologia  
Rev. Bras. Epidemiol. Vol 6, no 1, São Paulo, Abr 2003.
3. Complicações agudas e crônicas do Diabetes Mellitus : Ministério Saúde .  
Caderno Atenção Básica no 16. Série A Normas e Manuais Técnicos. Brasília DF 2006..29-43
4. A importância da associação de dieta e atividade física na prevenção e controle do Diabetes Mellitus 2..DOI:10.4025/actascihealthsci.v27i2.1427  
Carlos Alexander Molena Fernandez, Nelson Nardo Junior, Raquel Soares Tasca, Sandra Marisa Pelloso, Roberto Nakamura Cuman.
5. Dieta na abordagem terapêutica da Síndrome Metabólica  
Revista da Associação Brasileira de Nutrição . Capa vol 6, no 1, 2014  
Josefina Bressam, Fernanda Carvalho.
6. Fatores dietéticos e Síndrome Metabólica: Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia.  
Arq. Bras. Endocrinol. Metab. Vol 51, no 9, São Paulo, Dec 2007.
7. Prevenção e manejo das complicações do Diabetes Mellitus : Caderno de Atenção Básica No 16. Série A . Normas e Manuais Técnicos.  
Brasília DF 2006. Ministério Saúde . 29-40.
8. Atividade física para a prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. Revista de Nutrição.  
Rev. Nutr. vol 22 no.6 .Campinas. Nov-Dec 2009. Cristianne de Faria Coelho, Roberto Carlos Burini.
9. Diabetes Mellitus 2 e Síndrome Metabólica e Modificação no estilo de vida. Revista de Nutrição.  
Rev. Nutr. vol 20, no.5. Campinas. Sept-Oct. 2007. Katia Cristina Portero, Sandra Maria Barbalho, Mariano Cattalini, Antonio Carlos Linario.
10. Atividades de prevenção e controle no paciente com Diabetes Mellitus em Piracicaba, São Paulo, Brasil. Nov. 2013  
link: [www.piracicaba.sp.gov.br](http://www.piracicaba.sp.gov.br).

