

UNIFESP

Autor :Maria Antônia Basterrechea Palma

Educação em Saúde como Ferramenta na Prevenção da Diabetes Mellitus. UBS Lauro Borges. Lucianópolis 2016.

Professora Valeria Calil Abrão Salomão

SUMARIO

1. Introdução.....	5
2. Objetivo.....	6
2.1. Objetivos Gerais	
2.2. Objetivos Específicos	
1. Método.....	
3.1. Local	
3.2. Público Alvo	
3.3. Plano de Ação.....	7
1. Avaliação e Monitoramento.....	8
2. Resultados Esperados.....	9
3. Cronograma.....	10
Referências.....	11
Anexos.....	14

Introdução

A Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pela elevação da glicose no sangue (hiperglicemia). Pode ocorrer devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, que é produzido no pâncreas, pelas chamadas células beta. A função principal da insulina é promover a entrada de glicose para as células do organismo de forma que ela possa ser aproveitada para as diversas atividades celulares. A falta da insulina ou um defeito na sua ação resulta portanto em acúmulo de glicose no sangue, o que chamamos de hiperglicemia. Sabemos hoje que diversas condições que podem levar ao diabetes, porém a grande maioria dos casos está dividida em dois grupos: Diabetes Tipo 1 e Diabetes Tipo 2. (KING, Aubert RE, Herman WH, 1998).

A diabetes mellitus do tipo 2 (DM2) tem alcançado proporções alarmantes, chegando a ser considerado uma epidemia (KING, Aubert RE, Herman WH, 1998). O número de adultos com diabetes no mundo subirá de 135 milhões, em 1995, para 300 milhões até o ano 2025. Este aumento numérico acontecerá principalmente em países em desenvolvimento. Haverá um aumento de 42%, de 51 milhões a 72 milhões, nos países desenvolvidos, e um aumento de 170%, de 84 milhões a 228 milhões, nos países em desenvolvimento. Assim, antes do ano 2025, 75% das pessoas com diabetes residirão em países em desenvolvimento, em comparação com o índice de 62% em 1995 (KING H Aubert RE, Herman WH, 1998). A campanha nacional de detecção de diabetes mellitus (DM), realizada no Brasil em 2001, detectou que em 70 milhões de pessoas avaliadas, ou seja, 71% da população-alvo, foram identificados 3,3 milhões de suspeitos de diabetes (BARBOSA RB, Barceló A, Machado CA, 2001). Números da Organização Mundial da Saúde (OMS) estimam que, em todo o globo, 987.000 mortes no ano de 2002 ocorreram por conta do diabetes.

Na perspectiva tanto do paciente como do profissional da saúde, o tratamento do DM é complexo e difícil de ser realizado, o que tem acarretado dificuldades no controle da doença.

Alguns dos fatores que favorecem esse crescimento alarmante de casos são os estilos de vida e o envelhecimento da população. Hoje a diabetes

mellitus é considerado um das principais síndromes de evolução crônica que acometem o homem moderno em qualquer idade, trata se de um síndrome decorrente da falta de insulina o incapacidade desta em exercer, adequadamente seus efeitos metabólicos. (EBERLY LE, Cohen JD, Prineas R Yang L,2003)

A prevenção da diabetes mellitus é possível por meio da manutenção da nutrição adequada e redução do sobrepeso. Medidas de prevenção reduzem significativamente a morbimortalidade, por essa razão constituem prioridades para a saúde pública no mundo. (FERREIRA SRG, De Almeida B, Siqueira AFA, Khawali C,2005) Em nosso município, há uma alta incidência e prevalência de Diabetes mellitus assim como as complicações desta doença. A população de modo geral não têm uma alimentação adequada, ingerem altos níveis de gorduras e carboidratos, quase ninguém faz atividade física e tem um alto índice de massa corporal, além de outros maus estilos de vida como tabagismo.

As doenças e os agravos mais comuns são Hipertensão arterial, as doenças cardíacas, doença vascular cerebral, doença vascular periférica, afecções respiratórias; doenças endócrinas metabólicas como Diabetes Mellitus e Obesidade.

A educação em saúde é uma das estratégias para diminuir as complicações em usuários com DM (FUNNELL MM, Brown TL, Childs BP, Haas L, Hosey GM, Jensen B 2008). Educar os pacientes com DM pode ter uma importante função na consciência e a responsabilidade no controle (DAVIES MJ, Heller S, Skinner TC, Campell ME, Cradock S,2008). Estudos feitos em outros países mostram efeitos positivos do processo educativo, na prevenção e controle das complicações agudas y crônicas (CIRYNO AP, Schraiber, Teixeira R R,2009). Outros autores ((Davies MJ, Heller S, Skinner TC, Campell ME, Cradock S,2008, Cyrino AP, Schraiber, Teixeira R R,2009) também sugerem está opção e definem a educação para o autocuidado como o processo para facilitar o conhecimento além das habilidades que envolvem práticas corporais, dietéticas, terapêuticas é outras realizadas pelo paciente, para melhorar o controle metabólico é preservar é o melhorar a qualidade de vida.

Os pacientes com Diabetes mellitus representam o 39 %; a partir da observação da alta frequência com que acudiam ao posto de saúde, decidimos fazer este plano de ação dirigido para toda a população com vulnerabilidade de padecer a doença. Em a Unidade de Saúde Lauro Borges, Município Lucianópolis, temos 90 pacientes diabéticos diagnosticados que fazem acompanhamento em nosso serviço.

Nosso município, tem uma alta incidência e prevalência de Diabetes mellitus a população de modo geral não têm estilos de vida inadequados, ingerem altos níveis de gorduras e carboidratos, inatividade física, alto índice de massa corporal, que se traduz em obesidade , e sedentarismo , sendo estes também fatores de riscos para o começo desta doença crônica e irreversível , com complicações graves tanto para o paciente como para a família pretendemos com este estudo além de identificar as pessoas com esses fatores de riscos, mostrar quais são e como fazer pra modificar os mesmos .

Objetivo Geral

Implantar programa de educação em saúde para adoção de estilos de vida saudáveis na prevenção da diabetes mellitus na UBS Lauro Borges

Objetivos Específicos:

- 1- Identificar pessoas com riscos de diabetes mellitus e pacientes diabéticos.
- 2- Elaborar um programa de intervenção educativa na prevenção da diabetes mellitus.
- 3- Avaliar os resultados do programa mediante instrumento de avaliação.

Método

A Cidade Lucianópolis é um município pertencente ao estado São Paulo. Tem uma população de 2365 habitantes, com uma população rural, formada por fazendas e pequenas propriedades agrícolas (criação de gados, plantação de laranja e milho, entre outras).

O público-alvo deste projeto de intervenção é a população com fatores de riscos de diabetes mellitus pertencentes a nossa unidade de saúde, de ambos os sexos, na faixa etária de maiores de 20 anos.

Os participantes deste estudo serão as enfermeiras e auxiliares de enfermagem da UBS, médicos, assistente social, psicóloga, professor de esportes.

A metodologia adotada neste trabalho é o projeto-intervenção, a qual fundamenta-se nas bases da pesquisa ação, que é um tipo de pesquisa social realizada a partir da prática, com estreita associação com uma ação ou com a solução de um problema coletivo, onde as pessoas que idealizam a intervenção e os participantes representativos da situação ou problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo. O projeto de intervenção objetiva, como metodologia, transformar a realidade.

Ações propostas:

1. Planejar uma reunião com a equipe e os demais médicos que trabalham na UBS, para que eles tenham conhecimento de nossa investigação e durante as consultas, identifiquem os pacientes com riscos de diabetes mellitus.
2. Planejar atividades educativas em grupos com os pacientes com risco de diabetes com o objetivo de aumentar seus conhecimentos sobre a doença, o tratamento e o controle da mesma.
3. Realizar reuniões educativas para a população alvo com temas voltados como são

As atividades serão uma vez na semana. Os temas a serem discutidos são

Encontro No1. Fatores de riscos da diabetes mellitus.

Encontro no 2. Que é a Diabetes Mellitus.

Encontro No3. Obesidade e diabetes mellitus

Encontro No3. Hipercolesterolêmia e diabetes mellitus

Encontro No4. Mudanças nos estilos de vida

4. Elaborar questionário com questões relacionadas aos temas discutidos nos encontros. O mesmo vai ser aplicado a nosso público alvo com o objetivo de colher as informações precisas para identificar o nível de conhecimentos adquiridos nos encontros educativos com os pacientes. (Anexo)
5. Aplicação do um teste antes e depois das atividades educativas.

Avaliação e monitoramento

Com os resultados obtidos planejaremos estratégias para dar continuidade a nosso programa educativo, acompanhamento dos casos, avaliação nutricional encaminhamento nos casos que requeiram ao médico endocrinologista avaliação pelo professor de esportes para academia da saúde.

A avaliação dos resultados será realizada pela avaliação das informações recolhidas no questionário. A partir dos resultados obtidos vamos a readequar o programa educativo.

Resultados Esperados

Após a realização das ações previstas para este projeto de intervenção, espera-se atingir os seguintes resultados: mudanças do modo e estilo de vida dos pacientes com fatores de risco para o desenvolvimento da diabetes mellitus mediante ações de promoção de saúde e aumento do conhecimento dos pacientes com riscos de diabetes sobre essa doença e a importância de seu autocuidado.

Cronograma.

ATIVIDADES	Nov. 2016	Dez 2016	Jan 2017	Fev. 2017	Mar 2017	Abr. 2017	Mai 2017
Revisão Bibliográfica	X	X	X				
Aprovação no Comitê de Ética	X	X					
Treinamento da equipe	X	X					
Implantação das Ações		X	X	X			
Monitoramento e ajustes				X			
Análise dos dados				X	X		
Apresentação dos resultados					X		
Acompanhamento do projeto					X	X	X

Referências

BARBOSA RB, Barceló A, Machado CA. **Campanha Nacional de detecção de casos suspeitos de diabetes mellitus no Brazil**: relatório preliminar .rev panam salud pública \Pan Am J Public Health 2001; 1414-1431.

CIRYNO AP, Schraiber LB, Teixeira RR. ... **Interface**: Comunicação, **Saúde** ... Rev. bras. hematol. Hemoter. 2010;

EBERLY, Lynn E. et al. **Impact of incident diabetes and incident nonfatal cardiovascular disease on 18-year mortality** the Multiple Risk Factor Intervention Trial experience. Diabetes Care, v. 26, n. 3, p. 848-854, 2003.

FERREIRA, Sandra RG et al. **Intervenções na prevenção do diabetes mellitus tipo 2**: é viável um programa populacional em nosso meio. Arq. bras. endocrinol metab, v. 49, n. 4, p. 479-84, 2005.

FUNELL MM, Brown TL, Childs BP, Haas L, Hosey GM, Jensen B, et al. **National Standards for Diabetes Self-Management Education**. Diabetes Care. 2008; 31(1): 12-54.

JOINT WHO/FAO Expert Consultation on Diet, **Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases** (2002: Geneva, Switzerland) Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January -- 1 February 2002.

KING, Hilary; AUBERT, Ronald E.; HERMAN, William H. **Global burden of diabetes, 1995–2025**: prevalence, numerical estimate, and projections. Diabetes care, v. 21, n. 9, p. 1414-1431, 1998.

MJ, Davies et al. **Effectiveness of the diabetes education and self-management** for ongoing and newly diagnosed (DESMOND) program for people with newly diagnosed type 2 diabetes: 2010. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.c4093>>. Acesso em: 20 ago. 2010

Anexos

Questionário

¿Que é Diabetes?

A diabetes é uma doença para toda a vida que dura toda a vida, as pessoas tem níveis altos de glicose no sangue.

1- Quais são os sintomas da Diabetes

- Muita sede y fome
- Urinas frequentes muitas vezes no dia
- Fadiga o cansaço
- Vision borrosa
- Perda de peso
- Debilidade muscular
- Irritabilidade
- Deficiência erétil nos homes
- Ausência da menstruação

2- Como se Faz o diagnóstico da Diabetes?

- Mediante um exame de sangue
- Pelos sintomas da doença

3-Como fazer para modificar os estilos de vida

- _____ Mudar a dieta
- _____ Exercícios físicos
- _____ Prever o stress.

4-Quais são os fatores de riscos da diabetes mellitus

- _____ Obesidade
- _____ Sedentarismo
- _____ Dieta rica em carboidratos e gorduras
- _____ Colesterol e triglicérides elevados

5-Que são os carboidratos

- ___ Frutas
- ___ Arroz
- ___ Cereais
- ___ Legumes
- ___ Batatas e tubérculos
- ___ Cereal integral
- ___ Grãos como feijão lentilhas,

6-Que são as gorduras

- ___ Margarina
- ___ Nozes
- ___ óleos animais
- ___ Abacates
- ___ Azeitonas

7-Que são as proteínas

___Frango

___Soia

___Peixe

___Ovos

___Leite

___Queijo

___Iogurte

___Alface, brócolis, tomate, cenoura.

___Banana