

Titulo: Incentivar os hábitos de vida saudável para os portadores de diabetes mellitus unidade de saúde da família monte santo.

Autor: Abel Kindelan Rodriguez

Orientadora: Rossana Flávia Rodrigues

Introdução

O Diabetes Mellitus é uma doença Crônica não transmissível acompanha o ser humano há séculos, conhecido desde 1500 anos, atualmente atinge em todo o mundo um grande número de pessoas, qualquer que seja sua classe social, configurando-se como um problema, individual e de saúde pública, de alta relevância, visto que sua incidência e prevalência tem aumento nos últimos anos e já alcança proporções epidêmicas (1.2). Estima-se que 366 milhões de pessoas no mundo tem diabetes, superando a estimativa publicada na edição de 2009 do Atlas de Diabetes de International Diabetes Federation que era em torno de 300 milhões de pessoas (3.4). Os estudos publicados pela Sociedade Brasileira de Diabetes demonstram que a prevalência do Diabetes Mellitus e da intolerância a glicose na população urbana Brasileira é de 15,4%. Assim, estima-se a existência de 8 milhões de Brasileiros que necessitam de orientações específicas para o planejamento e mudanças de hábitos alimentares e no estilo de vida (5).

A unidade de Saúde Monte Santo localiza-se no centro do Município de Santo Antônio de Posse/SP, com uma população de 5312, sendo 136 diabéticos para 2,5% desta população.

Pode-se verificar, que a alimentação destas pessoas é incorreta, admitem não praticar exercício, são sedentários e tem pouca ou nenhuma orientação educativa sobre a doença que possuem. É necessário tomar medidas de prevenção, sendo imprescindível uma atuação ativa mediante um projeto de intervenção que ajudara a despertar nos participantes a consciência da importância de uma alimentação equilibrada e a prática de exercício físico podendo ser prevenidas outras complicações mais invalidantes desta doença.

Objetivos

Objetivo geral:

Incentivar através de ações educativas hábitos de vida saudável na população com Diabetes Mellitus do território Monte Santo de Santo Antônio de Posse S/P.

Objetivos específicos :

- 1-Realizar ações coletivas de promoção/educação em saúde para melhorar qualidade de vida em pacientes diabéticos.
- 2-Fomentar uma cultura embasada em alimentação saudável junto aos pacientes diabético e a população do bairro Monte Santo.
- 3-Orientar quanto á importância da prática de exercício físico

Método :

Local: Unidade de Saúde da Família Monte Santo

Público alvo: Pacientes diabéticos cadastrados na Unidade de Saúde da Família Monte Santo.

Participantes: Equipe de saúde (medico, enfermeira, auxiliar de enfermagem, psicóloga, dentista, nutricionista, agentes comunitários de saúde e farmacêutica).

Ações:

1-Selecionar o grupo de pessoas que participarão no projeto, através do cadastro existente na unidade de saúde realizado pelos agentes comunitários.

2- Apresentação do projeto para todos os participantes do grupo.

3- Orientar através dos grupos educativos necessidade de manter uma dieta saudável, baixa em carboidratos, pouca quantidade repartida em 6 refeições por dia, alimentação sem gorduras, fomentar prática de exercícios físicos de acordo com a idade e doenças associadas, uso de calçado adequado, necessidade de cumprir com tratamento diário e vigilância a saúde bucal

Avaliação e Monitoramento:

Será aplicado um questionário aos pacientes diabéticos relacionado sobre sua doença, complicações agudas e crônicas, medicamentos como os hipoglicemiantes orais e uso de insulina antes e após os grupos educativos visando avaliar os conhecimentos adquiridos sobre sua doença e o impacto sobre o controle metabólico.

Resultados Esperados:

Com a implantação do projeto e com a participação ativa das pessoas envolvidas espera-se que sejam capazes de realizar uma alimentação balanceada e atividade física na própria comunidade. Ainda, que conheçam a importância das mudanças de comportamento e de estilos de vida, permitindo o menor uso de medicamentos e internações por esta doença, buscando assim uma melhor qualidade de vida.

Referencias:

BARBOSA, J. H. P.; OLIVEIRA, S. L.; SEARA, L. T. Productos da glicação avançada dietéticos e as complicações crônicas do diabetes. **Rev.Nutr.** Campinas, v.22, n.1, p. 113-124, 2009.

EASD - Anual Meeting Lisboa. APDP - Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal. **Future EASD Annual Meeting.** Lisboa, 2001.

ORTIZ, M. C.; ZANETTI, M. L. Diabetes Mellitus: Fatores de Risco em uma instituição de ensino na área de saúde. **Revista latino-americana de enfermagem**, Ribeirão Preto, v.8, n.6, p.128-132, 2000.

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. **Consenso brasileiro sobre Diabetes 2002.** Diagnóstico e Classificação do Diabetes mellitus e tratamento do Diabetes Tipo 2. Rio Janeiro: SBD, 2003.

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes. **Tratamento e acompanhamento do diabetes mellitus.** Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. 2007. Disponível em:

<http://www.cff.org.br/userfiles/file/noticias/Diretrizes_SBD_2007%5B1%5D.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2016.