A repercussão da alimentação adequada no controle da Diabetes Mellitus

Tipo 2

Aluno: Fabiana Ferreira Gonçalves

Orientador: Profª Ariane Graças de Campos

Introdução:

A saúde da população brasileira nos últimos anos tem passado por mudanças significativas, as doenças infectocontagiosas que antes era uma das principais causas de morte deram lugar a doenças de graus não transmissíveis, dentre elas temos DM, que apresenta um grande desafio para o setor da saúde (1,2).

A DM é dividida em 2 tipos (tipo 1 e tipo 2), porem a forma mais freqüente é o DM 2 de etiologia multifatorial, onde há um déficit parcial de produção de insulina (1;3).

A ausência desse hormônio apresenta sintomas como a hiperglicemia às vezes acompanhada de hipertensão arterial ou dislipidemia (1).

Atualmente cerca de 177milhões de pessoas sofrem de DM em todo mundo e esse índice deverá dobrar até 2030 (5,6,7).

Nas Américas foram estimados cerca de 35 milhões para o ano 2000 e estima-se 64 milhões em 2025 (5,8). No Brasil, no ano de 2011 segundo dados disponíveis do Datasus mostraram que a prevalência de diabetes é de 9,9% (1,9). Porém os dados do Vigite apontaram percentual de 6,3% de indivíduos que referiram diagnósticos médicos de DM no Brasil (1).

O tratamento do DM exige além do tratamento farmacológico, pratica de atividade física mudanças de hábitos alimentares, como dieta e educação alimentar (1;4;7).

A alimentação é um dos fatores que influencia diretamente na prevenção e no tratamento da DM, que envolve redução de açucares, gorduras saturadas e fibras; além da pratica de exercícios aeróbicos que também demonstraram eficácia na prevenção e na qualidade de vida do paciente diabético (3;5).

A prevalência do DM varia de 3% a 7% tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento (3). Atualmente cerca de 177 milhões de pessoas sofrem de DM e espera-se que esse índice deverá dobrar até 2030 (5;6;7).

Muitos dos pacientes com DM aderem ao tratamento farmacológico, porém a maioria não possuem conhecimento sobre alimentação saudável o que dificulta o controle da doença e a prevenção das complicações da DM (5).

Portanto cabe aos profissionais de saúde, médicos, enfermeiros, técnicos, auxiliares de enfermagem e agentes comunitários de saúde, orientar os pacientes diabéticos sobre a importância da alimentação saudável e a pratica de exercícios físicos para melhor controle da doença e promoção a saúde (5).

Apesar das varias medidas de intervenção das equipes de saúde o número de pacientes diabéticos e descompensado por hábitos alimentares inadequados continua alto no Brasil (1). Assim também acontece com os pacientes do município de Diadema da Unidade Básica de Saúde (UBS) Ruyce. Esta UBS tem um total de 21.717 pacientes sendo 969 portadores de DM.

No ano de 2015 cerca de 43,3% dos pacientes portadores de DM estavam descompensados dentre eles 47,1% a principal causa era alimentação.

Portanto o objetivo desse trabalho é avaliar a repercussão da alimentação adequada no controle de DM, Onde será aplicado um questionário exploratório, que possa contribuir e modificar hábitos alimentares saudáveis.

Objetivos:

Objetivo Geral: Avaliar a repercussão da alimentação adequada no controle da DM e realizar intervenções através de grupos educativos.

Objetivos Específicos:

1. Conhecer o perfil dos diabéticos atendidos na UBS Ruyce.
2. Avaliar o conhecimento dos pacientes com DM sobre alimentação adequada.
3. Conhecer o perfil glicêmico da amostra através da glicemia de jejum.

Metodologia:

Será desenvolvida uma intervenção em uma das áreas de abrangência da UBS Ruyce do município de Diadema. Esta UBS atua como Estratégia Saúde da família e é responsável pela cobertura de 2.515 famílias cerca de 21.717 pessoas cadastradas que foram divididas em 5 equipes de saúde, dentre essas pessoas 969 são portadores de DM, sendo 35% do

sexo masculino e 65% do sexo feminino.

O Programa de diabéticos da Unidade Básica de Saúde Ruyce tem como principal objetivo o acompanhamento dos pacientes de forma sistematizada, priorizando o manejo adequado da doença.

Este Programa oferece atendimento em grupos e ou individualmente que são realizados a cada quatro meses, além da distribuição de medicamentos e palestras mensais. No Programa a maioria dos pacientes tem idade superior a 35 anos de ambos os sexos, com diferentes ocupações, estado conjugal, escolaridade e raça.

Sujeito de Intervenção:

Dos 969 pacientes diabéticos cadastrados no Programa, serão selecionados 167 pacientes da (Equipe Sol).

Os critérios de inclusão são: pacientes diabéticos cadastrados no Programa, residentes no município, acompanhados pela Unidade básica de Saúde.

Os Critérios de exclusão: pacientes portadores de DM que não estiverem cadastrados no Programa, que não residem no município e os que fazem acompanhamento particular ou convênio.

Serão fornecidas orientações do projeto de intervenção a todos os participantes selecionados, os mesmos assinaram o termo de consentimento e esclarecimento e farão parte do estudo.

Será aplicado um questionário exploratório para determinar o nível de conhecimentos dos pacientes portadores de DM sobre alimentação adequada, pratica de exercícios físicos e controle da doença, que será avaliada também pela glicemia de jejum e Hb glicada.

Após avaliação do questionário serão apontados os principais problemas que mais prejudicam os pacientes portadores de DM do município.

Na segunda parte do projeto serão realizadas palestras aos pacientes com objetivo de estimular e modificar hábitos alimentares e incentivar a pratica de exercícios físicos, adesão ao tratamento farmacológico e mudanças no estilo de vida com o intuito da prevenção e complicações da doença. Uma semana após será aplicado novamente o questionário para avaliar os impactos da intervenção no controle da doença além dos conhecimentos adquiridos pelos pacientes após as palestras.

As palestras serão realizadas uma vez por mês em conjunto pelo médico, enfermeira, técnico de enfermagem, nutricionista e agentes comunitários, os principais temas abordados serão alimentação adequada aos pacientes com DM, a importância da alimentação saudável, controle da doença e prevenção de complicações etc.

Os materiais utilizados serão computador, retroprojetor, cartazes, painéis com fotos ilustrativas, balança e glicômetro.

É importante ressaltar que cada paciente será avaliado de forma individual respeitando as crenças religiosas, limitações e os desejos de cada um.

Resultados Esperados:

Com a intervenção espera-se um aumento nos níveis de conhecimentos dos pacientes portadores de DM em relação à alimentação adequada e a importância da mesma como pilar importante no tratamento da DM e incentivar hábitos alimentares saudáveis e adequados tendo assim melhor controle da doença através da glicemia de jejum e HB glicada com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos pacientes e evitar complicações.

Referências

1. ANUNCIAÇÃO, Pamella Cristine, et al. Avaliação do conhecimento sobre alimentação antes e após intervenção nutricional entre diabéticos tipo 2 Rev. baiana saúde pública 2012.

2. MAZZINIA, Maria Cristina Ritter, et al. Rastreamento do risco de desenvolvimento de diabetes mellitusem pais de estudantes de uma escola privada na cidade de Jundiaí, São Paulo, Revista da Associação Médica Brasileira Volume 59, n. 02, p. 18, mar/abr. 2013.

3. MOLENA, Fernandes, et al. A importância da associação de dieta e de atividade física na prevenção e controle do diabetes mellitus tipo 2, 2005.

4. DALL'ALBA, Valesca Azevedo; JOBIM, Mirela. Papel das fibras alimentares no diabetes melito tipo 2: aspectos gerais relacionados ao manejo dietoterápico e efeito da suplementação com fibra solúvel sobre os componentes da síndrome metabólica e fatores de risco cardiovascular vascular, 2010 (Mestrado em Ciências Médicas) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

5. MATTOS, Patrícia Echenique; LUZLL, Laércio Lima; SANTIAGO, Lívia Maria; MATTOS, Inês Echenique. Tendência da mortalidade por diabetes melito em capitais brasileiras, 1980-2007 vol.56 no.1 São Paulo fev. 2012. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302012000100007&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso

em: 18/08/2016.

6. VIVILO, Marco Antônio; OLIVEIRA, Odete; FERREIRA, Sandra R. G. Educação em diabetes: papel e resultados das colônias de férias Arq Bras Endocrino l Metab vol. 42 nº 6 São Paulo Dec. 1998.

7. LYRAL, Ruy; SILVA, et al. Prevalência de diabetes melito e fatores associados em população urbana adulta de baixa escolaridade e renda do sertão nordestino brasileiro. Vol.54 nº 6 São Paulo Aug. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302010000600009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: Acesso em: 18 ago.2016.

8. PONTIERI, Flavia Melori; BACHION, Maria Márcia. Crenças de pacientes diabéticos acerca da terapia nutricional e sua influência na adesão ao tratamento. Disponível em: <http://www.scielo.br.2010>. Acesso em: 19 ago.2016.

9. FRANCIONI, Fabiane Ferreira; SILVA, Denise Guerreiro Vieira da. O processo de viver saudável de pessoas com diabetes mellitus através de um grupo de convivência. Disponível em: <http://www.scielo.br.2007>. Acesso em: 20 ago.2016.