

# AUTOCUIDADO DOS PACIENTES DIABÉTICOS DA ZONA RURAL DE PICOS-PI

## *SELF-CARE OF DIABETIC PATIENTS IN THE PICOS RURAL ÁREA*

Mayara Marcia Melo de Matos<sup>1</sup>

Ione Maria Ribeiro Soares Lopes<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Com o envelhecimento da população ocorre o aumento do índice e prevalência de doenças crônicas, como o Diabetes *Mellitus*, que se não tratada adequadamente gera complicações e sobrecarrega o sistema único de saúde. Com o objetivo de diminuir as complicações é necessário que o paciente desenvolva o autocuidado através do uso correto da medicação, prática de atividade física e uma alimentação saudável, mas, no entanto, é necessário que essa medida vire um hábito.

**Objetivo:** Sensibilizar o portador de diabetes mellitus para aquisição de comportamentos de adesão ao autocuidado na zona rural de Picos -PI. **Plano**

**Operativo:** O projeto de intervenção se baseia em um plano operativo, que pretende desenvolver ações educativas voltadas ao incentivo a práticas de atividades físicas e alimentação saudável, além do cuidado com os pés dos pacientes diabéticos, para isso será adotada a aplicação do “QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO COM O DIABETES” (QAD) no início com a finalidade de avaliar o conhecimento sobre autocuidado antes das intervenções. **Resultados:** Espera-se assim que esse projeto de intervenção possibilite aos pacientes diabéticos praticarem

---

<sup>1</sup> Médica - especializada do curso de Especialização em saúde da família comunidade- UFPI

<sup>2</sup> Doutora em Medicina pela UNIFESP. Departamento Materno Infantil, UFPI.

Endereço para correspondência: Av. Severo Eulalio , cond. DeG, 1125, apto402 E

E-mail: [ione.gin@uol.com.br](mailto:ione.gin@uol.com.br) e [maya\\_matoss@hotmail.com](mailto:maya_matoss@hotmail.com)

o exercício do autocuidado, que tem como foco o acesso à prevenção e ao tratamento adequado, a fim de evitar complicações, melhorando a qualidade de vida e reduzindo o impacto sobre os doentes, famílias e custos para os sistemas de saúde e para a sociedade em geral.

Descritores: diabetes, autocuidado, complicações, qualidade de vida

## **ABSTRACT**

**Introduction:** As the population ages, there is an increase in the rate and prevalence of chronic diseases, such as Diabetes Mellitus, which, if not properly treated, generates complications and overburdens the single health system. In order to reduce complications, it is necessary for the patient to develop self-care through the correct use of medication, physical activity and healthy eating, but it is necessary that this measure becomes a habit. **Objective:** To sensitize the patient with diabetes mellitus to acquire behaviors of adherence to self-care in the rural area of Picos-PI. **Operative Plan:** The intervention project is based on an operational plan, which aims to develop educational actions aimed at encouraging the practice of physical activities and healthy eating, in addition to caring for the feet of diabetic patients. For this purpose, the application of the “DIABETES SELF-CARE ACTIVITIES QUESTIONNAIRE” (PAF) at the beginning with the purpose of assessing knowledge about self-care before interventions. **Results:** It is therefore expected that this intervention project will enable diabetic patients to practice self-care, which focuses on access to prevention and adequate treatment, in order to avoid complications, improving quality of life and reducing the impact on patients, patients, families and costs for health systems and society in general

Descriptors: diabetes, self-care, complications, quality of life

## **1. INTRODUÇÃO**

“Envelhecimento ativo”, segundo a OMS, é aumentar a expectativa de uma vida saudável baseando-se no bem estar físico social e mental, buscando manter a

autonomia e independência durante o processo de envelhecimento (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2005).

À medida que a população envelhece há um aumento exponencial das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), a exemplo da Hipertensão Arterial sistêmica (HAS), Diabetes Mellitus (DM), tendo o Acidente Vascular Cerebral (AVC) como a principal complicação dessas enfermidades sendo responsáveis pelo aumento da mortalidade e internações no Brasil (WORLD HEALTH ORGANIZATION,2005).

As DCNT, são divididas em 4 grupos – circulatório, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas responsáveis por cerca de 70 % dos óbitos no Brasil. Os principais fatores de risco são tabagismo, ingestão frequente de álcool, falta de atividade física, alimentação não saudável e obesidade. (BRASIL,2011).

Nos serviços de saúde da zona rural de Picos (UBS de Coroatá, Angico Torto e Chapada do Mucambo), foram observados durante os atendimentos ambulatoriais, a dificuldade no controle glicêmicos dos pacientes idosos que não faziam uso adequado da medicação, o que resultava em encaminhamentos recorrentes à unidade de urgência de referência – Hospital Regional Justino Luz para controle glicêmico imediato.

Como o Diabetes Mellitus é uma doença crônica e silenciosa, é necessário que o tratamento seja feito de forma adequada e os pacientes desenvolvam a prática do autocuidado, visando diminuir os índices de internações hospitalares e consequentemente a mortalidade

O termo “Diabetes Mellitus” (DM) refere-se a um transtorno metabólico multifatorial, caracterizado por hiperglicemias recorrentes, resultante da ação inadequada da insulina. É classificada em Diabetes mellitus tipo 1 (DM1), diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), diabetes mellitus gestacional. (DMG) (BRASIL,2013).

O DM1 é uma doença autoimune e resulta da destruição de células betapacreaticas , ocasionando uma deficiência completa do hormônio insulina. É mais frequente em jovens e crianças, correspondendo a 5 – 10 % dos casos. (DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2017)

O DM2 é caracterizado por resistência à insulina devido a fatores genéticos e/ou ambientais. É a forma mais frequente que atinge a população após os 40 anos de idade, geralmente apresentando sobrepeso ou obesidade, devido a uma alimentação inadequada e a inatividade física. Os pacientes não necessitam de insulina para o tratamento, no entanto haverá necessidade caso o controle glicêmico não seja atingido. Deve-se realizar o rastreamento da população com idade maior ou igual que 45 anos ou idade menor que 45 anos associado a fatores de risco tais como :história familiar, sobrepeso e/ou obesidade, diabetes mellitus gestacional, hipertensão arterial, história de doença cardiovascular (DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2017)

Diabetes Mellitus gestacional, consiste no estado de hiperglicemia na gravidez, tendo resolutividade após o parto, no entanto, uma porcentagem das pacientes podem desenvolver DM tipo 2. O rastreamento é realizado no início do pré natal com a solicitação da glicemia em jejum e após 24 semanas de gestação com a solicitação de glicemia em jejum e teste oral de tolerância a glicose, sendo considerado alterado o valor de TOTG maior ou igual a 153 mg/dl após 2 horas e glicemia em jejum maior ou igual a 126mg/dl ( BRASIL,2013)

Segundo a (INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION, 2012), estima-se que a DM atingirá cerca de 40 milhões de indivíduos em 2030 na América central e no sul. Em relação ao Brasil, a OMS (2003), o país passará a ocupar a 6ª posição com a prevalência de casos de 11,3 em 2030. (BRASIL,2013).

Segundo a OMS, haverá em média 629 milhões de pessoas no mundo com diabetes até 2045, caso não ocorra medidas de intervenção para interromper o crescente aumento dos casos de diabetes. (WORLD HEALTH ORGANIZATION,2019)

Após o diagnóstico deve-se instituir o tratamento medicamentoso através de medicamentos antidiabéticos orais, como a metformina e/ou insulinas como NPH e regular, associados a mudanças no estilo de vida com a prática de atividades físicas e alimentação saudável e suspensão do tabagismo. (DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2017)

A obesidade é um dos fatores de risco para o desenvolvimento do diabetes tipo 2, caracterizando-se por um acúmulo de gordura corporal devido aumento excessivo

de calorias. O diagnóstico é feito mediante valor do Índice de Massa Corporal (IMC) calculado a partir da altura / peso<sup>2</sup>. Indivíduos com IMC maior que 30 kg/m<sup>2</sup> a 34,9kg/m<sup>2</sup> são considerados como obesidade grau I, IMC maior que 35 a 39,9kg/m<sup>2</sup> obesidade grau II e IMC maior ou igual a 40kg/m<sup>2</sup> obesidade grave. Segundo estudos, uma redução de 61 % do excesso de peso, através de cirurgia, contribui para uma melhora do diabetes. (ABESO,2016)

O autocuidado é um conjunto de ações que visa manter o funcionamento do corpo, respeitando os limites físicos e mentais. Mesmo sendo um processo individualizado, é necessário o apoio de uma equipe multiprofissional, com nutricionistas, educadores físicos, médicos, enfermeiros para auxiliar e estimular os pacientes a desenvolverem os hábitos de autocuidado que incluem atividades físicas regulares, alimentação saudável, prática regular de atividade física, visando um controle adequado do nível glicêmico. (BAQUEDANO,2008)

Para o controle do diabetes é necessário além do tratamento medicamentoso, seguir uma boa alimentação e praticar atividade física. Uma forma de avaliar a aderência ao autocuidado dos pacientes diabéticos seria através de questionário com perguntas específicas. Aplicado em diversos países, o Summary of Diabetes Self-Care Activities Questionnaire (SDSCA) visa avaliar parâmetros como alimentação geral e específica, atividade física uso da medicação, monitorização da glicemia, cuidado com os pés e tabagismo. O questionário traduzido e adaptado para o Brasil foi denominado “Questionário de Atividades de Autocuidado com o Diabetes” (QAD), ANEXO 1 (Arq Bras Endocrinol Metab vol.54 no.7 São Paulo Oct. 2010). (ARQUIVO BRASILEIRO ENDOCRINOLOGIA METABOLOGIA, 2010).

## **METODOLOGIA:**

O Projeto de Intervenção será realizado na da UBS COROATÁ – ZONA RURAL DE PICOS- PI(sede) e dois anexos localizados no povoado Chapada do Mucambo e angico Torto. O público alvo será os 40 pacientes diabéticos cadastrados nas UBS zona rural de Picos.

Inicialmente foi realizado uma reunião com a equipe para identificar os problemas encontrados no acompanhamento dos pacientes diabéticos, tais como hiperglicemias recorrentes no momento das consultas do hiperdia, baixa adesão às atividades físicas, pouca procura pela nutricionista, alegando não terem como adquirir os produtos prescritos por uma nutricionista.

Será Aplicado o Questionário de atividades de autocuidado com os Diabéticos (QAD) traduzido e adaptado do Summary of Diabetes Self-Care Activities Questionnaire (SDSCA) (ANEXO1), aplicados nas oficinas 1, para avaliar o nível do conhecimento dos pacientes. O QAD (ANEXO2) possui 06 dimensões e 15 itens de avaliação do autocuidado com o diabetes, visando identificar quantas vezes nos últimos 7 dias tiveram uma alimentação saudável, praticaram algum exercício físico, tomaram o medicamento e cuidaram dos pés:

Alimentação Geral (com dois itens);

Alimentação Específica (três itens);

Atividade Física (dois itens);

Monitorização da Glicemia (dois itens);

Cuidado com os pés (três itens);

Uso de medicação (três itens)

O projeto será realizado durante 06 (seis) meses no ano de 2020, com início no mês de maio, com a apresentação das oficinas que serão desenvolvidas na execução do projeto

### **OFICINA 1 - “CONHECENDO O DIABETES”**

Apresentação do projeto para os profissionais e pacientes da unidade através de uma palestra introdutória que tem como tema “Conhecendo o Diabetes”, com distribuição de panfletos para a divulgação, será realizada no mês de maio.

## **OFICINA 2: “IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO”**

Apresentação do projeto para os pacientes, através de uma palestra cujo tema é a “Importância do Autocuidado” e a entrega do questionário que será usado para monitorização. Será realizada no mês de junho.

## **OFICINA 3: “VIDA SAUDÁVEL”**

Orientação quanto à alimentação através de palestras com a nutricionista, em seguida roda de conversa com esclarecimento de dúvidas. Será realizada no mês de julho através de Consulta multiprofissional com Médico, Enfermeira, Nutricionista, mediante análise de prontuário onde serão anotados medicamentos de uso contínuo, peso atual, IMC. Serão solicitados exames :como glicemia em jejum, hemoglobina glicada, lipidograma e questionados sobre as dificuldades encontradas na rotina alimentar. O acompanhamento médico e da nutricionista serão realizados a cada 2 meses, durante 6 meses.

## **OFICINA 4: “ATIVIDADE LÚDICAS”**

Realização de práticas de atividade física com orientação dos profissionais de educação física em ambiente propício para a execução, Em seguida lanche saudável para relembrar a oficina anterior. Será realizada entre os meses de agosto, setembro e outubro.

## **OFICINA 5 : “ BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE”**

Palestra com orientação quanto ao uso dos medicamentos e ao autocuidado dando ênfase a sua importância através da exibição audiovisual de impacto com as principais complicações dos diabetes e entrega de panfletos com as informações sobre as complicações. Será realizado no mês de outubro

## **PLANO OPERATIVO**

- **Elaboração da Planilha de Intervenção**

<b>Situação problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Metas/ Prazos</b>	<b>Ações/ estratégias</b>	<b>Responsáveis</b>
--------------------------	------------------	----------------------	---------------------------	---------------------

Hiperglicemias recorrente em diabéticos no momento da consulta	Sensibilizar os diabéticos sobre a importância do autocuidado e uso adequado da medicação	Diminuir o nível glicêmico em 3 meses	<p>Palestra sobre a importância do autocuidado, uso correto da medicação.</p> <p>Palestra sobre cuidado com os pés</p> <p>Entrega do questionário QAD.</p> <p>Solicitar hemoglobina glicada e glicemia em jejum para todos os pacientes diabéticos cadastrados na UBS</p>	<p><b>Equipe ESF</b></p> <p><b>Médica</b></p> <p><b>Enfermeira</b></p> <p>ACS</p>
Desinteresse a prática de atividade física	Sensibilizar os diabéticos sobre a importância da atividade física para controle glicêmico	<p>Aumentar o número de diabéticos que praticam atividade física</p> <p>Prazo: 6 meses</p>	<p>Realização de atividade física com Educador físico 3 x na semana</p> <p>Palestra sobre os benefícios de atividade física em idosos</p>	<p>Educador físico</p> <p>Médica</p> <p>Enfermeira</p>
Baixo índice de diabéticos acompanhados pela nutricionista	<p>Sensibilizar os diabéticos a seguir uma dieta equilibrada;</p> <p>Redução de peso;</p> <p>Redução da circunferência abdominal</p>	<p>Aumentar o número de diabéticos em consulta com nutricionista</p> <p>Reduzir IMC</p> <p>Prazo 6 meses</p>	<p>Palestra sobre alimentação adequada de pacientes diabéticos</p> <p>Acompanhamento a cada 2 meses com médica e nutricionista</p> <p>Plano nutricional</p>	<p>Nutricionista</p> <p>Médica</p> <p>Enfermeira</p>



## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir do conhecimento do paciente diabético sobre as complicações que podem afetar diretamente a qualidade de vida e até causar prejuízos irreversíveis, este passará a tornar rotina o autocuidado

Para que as atividades de autocuidado com o diabetes sejam implementadas na vida diária é necessária a orientação continuada a fim de evitar ou adiar as possíveis complicações oriundas da doença. Além disso é importante ressaltar que uma base familiar sólida que tenha compromisso em ajudar o paciente assim como uma equipe multiprofissional comprometida é essencial para que o autocuidado se dê com efetividade.

Portanto, espera-se que esse projeto de intervenção possibilite aos pacientes diabéticos praticarem o exercício do autocuidado, que tem como foco o acesso à prevenção e ao tratamento adequado, a fim de evitar complicações, melhorando a qualidade de vida e reduzindo o impacto sobre os doentes, famílias e custos para os sistemas de saúde e para a sociedade em geral

## **REFERÊNCIAS**

Arq Bras Endocrinol Metab vol.54 no.7 São Paulo Oct. 2010 Disponível na Internet: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302010000700009&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302010000700009&script=sci_arttext) . Acessado em março 2020.

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica Diretrizes brasileiras de obesidade / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. São Paulo – 4.ed, 2016.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022 / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes

mellitus / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BAQUEDANO, I. R. Fatores relacionados ao autocuidado de pessoas com diabetes tipo 2 no Serviço de Urgência do Hospital Regional Mérida, Yucatán, México. 2008. 139f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Riberão Preto - Universidade de São Paulo, Riberão Preto, 2008.

. DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES 2017-2018 / Organização José Egídio Paulo de Oliveira, Renan Magalhães Montenegro Junior, Sérgio Vencio. -- São Paulo: Editora Clannad, 2017

WORLD HEALTH ORGANIZATION Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

Classification of diabetes mellitus. Geneva: World Health Organization; 2019

## ANEXOS

## ANEXO 1- QUESTIONARIO SDSCA

## Anexo 1

Itens do SDSCA	Tradução e adaptação
<b>Diet (general)</b>	<b>Alimentação Geral</b>
How many of the last SEVEN DAYS have you followed a healthful eating plan?	1.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS seguiu uma dieta saudável?
On average, over the past month, how many DAYS PER WEEK have you followed your eating plan?	1.2 Durante o último mês, QUANTOS DIAS POR SEMANA, em média, seguiu a orientação alimentar, dada por um profissional de saúde (médico, enfermeiro, nutricionista)?
<b>Diet (specific)</b>	<b>Alimentação específica</b>
On how many of the last SEVEN DAYS did you eat five or more servings of fruits and/or vegetables?	2.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS comeu cinco ou mais porções de frutas e/ou vegetais?
On how many of the last SEVEN DAYS did you eat high fat foods such as red meat or full-fat dairy products?	2.2 Em quantos dos últimos SETE DIAS comeu alimentos ricos em gordura como carnes vermelhas ou derivados de leite integral?
On how many of the last 7 days did your meals include sweets?	2.3 Em quantos dos últimos SETE DIAS comeu doces?
<b>Exercise</b>	<b>Atividade física</b>
On how many of the last SEVEN DAYS did you participate in at least 30 minutes of physical activity? (Total minutes of continuous activity, including walking).	3.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS realizou atividade física durante pelo menos 30 minutos? (minutos totais de atividade contínua, inclusive andar).
On how many of the last SEVEN DAYS did you participate in a specific exercise session (such as swimming, walking, biking) other than what you do around the house or as part of your work?	3.2 Em quantos dos últimos SETE DIAS praticou algum tipo de exercício físico específico (nadar, caminhar, andar de bicicleta), sem incluir suas atividades em casa ou em seu trabalho?
<b>Blood sugar testing</b>	<b>Monitorização da glicemia</b>
On how many of the last SEVEN DAYS did you test your blood sugar?	4.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS avaliou o açúcar no sangue?
On how many of the last SEVEN DAYS did you test your blood sugar the number of times recommended by your health care provider?	4.2 Em quantos dos últimos SETE DIAS avaliou o açúcar no sangue a quantidade de vezes recomendada pelo médico ou enfermeiro?
<b>Foot care</b>	<b>Cuidados com os pés</b>
On how many of the last SEVEN DAYS did you check your feet?	5.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS examinou os seus pés?
On how many of the last SEVEN DAYS did you inspect the inside of your shoes?	5.2 Em quantos dos últimos SETE DIAS examinou dentro dos sapatos, antes de calçá-los?
On how many of the last SEVEN DAYS did you dry between your toes after washing?	5.3 Em quantos dos últimos SETE DIAS secou os espaços entre os dedos dos pés depois de lavá-los?
<b>Medications</b>	<b>Medicação</b>
On how many of the last SEVEN DAYS, did you take your recommended diabetes medication? OR	6.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS tomou seus medicamentos do diabetes, conforme recomendado? OU (se insulina e comprimidos):
On how many of the last SEVEN DAYS did you take your recommended insulin injections?	6.2 Em quantos dos últimos SETE DIAS, tomou suas injeções de insulina, conforme recomendado?
On how many of the last SEVEN DAYS did you take your recommended number of diabetes pills?	6.3 Em quantos dos últimos SETE DIAS tomou o número indicado de comprimidos do diabetes?
<b>Smoking</b>	<b>Tabagismo</b>
Have you smoked a cigarette – even one puff – during the past SEVEN DAYS? 0. No 1. Yes.	7.1 Você fumou um cigarro – ainda que só uma tragada – durante os últimos sete dias? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
If yes, how many cigarettes did you smoke on an average day? Number of cigarettes:	7.2 Se sim, quantos cigarros fuma, habitualmente, num dia? Número de cigarros:
When did you last smoke a cigarette? – More than two years ago, or never smoked – One to two years ago – Four to twelve months ago – One to three months ago – Within the last month – Today	7.3 Quando fumou o seu último cigarro? <input type="checkbox"/> Nunca fumou <input type="checkbox"/> Há mais de dois anos atrás <input type="checkbox"/> Um a dois anos atrás <input type="checkbox"/> Quatro a doze meses atrás <input type="checkbox"/> Um a três meses atrás <input type="checkbox"/> No último mês <input type="checkbox"/> Hoje

## ANEXO 2 : QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO COM O DIABETES (QAD)

### Anexo 2. Questionário de atividades de autocuidado com o diabetes – QAD

(As perguntas que se seguem questionam-no sobre seus cuidados com o diabetes durante os últimos sete dias. Se você esteve doente durante os últimos sete dias, por favor lembre-se dos últimos sete dias em que não estava doente)

1. ALIMENTAÇÃO GERAL							
1.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS seguiu uma dieta saudável?	0	1	2	3	4	5	6 7
1.2 Durante o último mês, QUANTOS DIAS POR SEMANA, em média, seguiu a orientação alimentar, dada por um profissional de saúde (médico, enfermeiro, nutricionista)?	0	1	2	3	4	5	6 7
2. ALIMENTAÇÃO ESPECÍFICA							
2.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS comeu cinco ou mais porções de frutas e/ou vegetais?	0	1	2	3	4	5	6 7
2.2 Em quantos dos últimos SETE DIAS comeu alimentos ricos em gordura, como carnes vermelhas ou alimentos com leite integral ou derivados?	0	1	2	3	4	5	6 7
2.3 Em quantos dos últimos sete dias comeu doces?	0	1	2	3	4	5	6 7
3. ATIVIDADE FÍSICA							
3.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS realizou atividade física durante pelo menos 30 minutos (minutos totais de atividade contínua, inclusive andar)?	0	1	2	3	4	5	6 7
3.2 Em quantos dos últimos SETE DIAS praticou algum tipo de exercício físico específico (nadar, caminhar, andar de bicicleta), sem incluir suas atividades em casa ou em seu trabalho?	0	1	2	3	4	5	6 7
4. MONITORIZAÇÃO DA GLICEMIA							
4.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS avaliou o açúcar no sangue?	0	1	2	3	4	5	6 7
4.2 Em quantos dos últimos SETE DIAS avaliou o açúcar no sangue o número de vezes recomendado pelo médico ou enfermeiro?	0	1	2	3	4	5	6 7
5. CUIDADOS COM OS PÉS							
5.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS examinou os seus pés?	0	1	2	3	4	5	6 7
5.2 Em quantos dos últimos SETE DIAS examinou dentro dos sapatos antes de calçá-los?	0	1	2	3	4	5	6 7
5.3 Em quantos dos últimos SETE DIAS secou os espaços entre os dedos dos pés depois de lavá-los?	0	1	2	3	4	5	6 7
6. MEDICAÇÃO							
6.1 Em quantos dos últimos SETE DIAS tomou seus medicamentos do diabetes, conforme foi recomendado? OU (se insulina e comprimidos):	0	1	2	3	4	5	6 7
6.2 Em quantos dos últimos SETE DIAS tomou suas injeções de insulina, conforme foi recomendado?	0	1	2	3	4	5	6 7
6.3 Em quantos dos últimos SETE DIAS tomou o número indicado de comprimidos do diabetes?	0	1	2	3	4	5	6 7
7. TABAGISMO							
7.1 Você fumou um cigarro – ainda que só uma tragada – durante os últimos sete dias? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim							
7.2 Se sim, quantos cigarros fuma, habitualmente, num dia? Número de cigarros: _____							
7.3 Quando fumou o seu último cigarro?							
<input type="checkbox"/> Nunca fumou							
<input type="checkbox"/> Há mais de dois anos atrás							
<input type="checkbox"/> Um a dois anos atrás							
<input type="checkbox"/> Quatro a doze meses atrás							
<input type="checkbox"/> Um a três meses atrás							
<input type="checkbox"/> No último mês							
<input type="checkbox"/> Hoje							