



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

CAROLINA FERNANDA FROELICH SEGURA

CUIDADO AO PORTADOR DE DIABETES MELLITUS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: UM  
ENFOQUE NO TRIPÉ NUTRIÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E GRUPOS EDUCATIVOS.

SÃO PAULO  
2018

CAROLINA FERNANDA FROELICH SEGURA

CUIDADO AO PORTADOR DE DIABETES MELLITUS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: UM ENFOQUE NO TRIPÉ NUTRIÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E GRUPOS EDUCATIVOS.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde da Família da Universidade Federal de São Paulo para obtenção do título de Especialista em Saúde da Família

Orientação: VINÍCIO FELIPE BRASIL ROCHA

SÃO PAULO  
2018

## **Resumo**

O Diabetes Mellitus é considerado um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil. Essa doença crônica que acomete uma parcela considerável da população necessita não só de tratamento medicamentoso, mas sobretudo, do estabelecimento de uma dieta adequada, exercícios físicos, consultas regulares e educação em saúde de modo que se possa intervir de modo positivo no processo saúde-doença, visando estabelecer o equilíbrio metabólico. O objetivo do presente trabalho é desenvolver estratégias para aumentar a aderência dos paciente com Diabetes Mellitus ao tratamento e mudança do estilo de vida. Neste sentido se pretende revisar o arcabouço teórico sobre esta patologia nas bases de dados Medline e Pubmed, por meio dos descritores das ciências em saúde, sendo selecionados artigos em língua portuguesa e inglesa. Com base nesta revisão serão implantadas medidas para aumento da aderência dos diabéticos ao tratamento como consultas direcionadas, grupos educativos, exercício físico regular supervisionado por educador físico, avaliação física e laboratorial, assim como orientações nutricionais individualizadas segundo risco e características de cada paciente. Espera-se deste modo, proporcionar um aumento significativo da qualidade do cuidado prestado aos diabéticos da área de abrangência, melhorando a aderência as medicações prescritas, favorecendo mudanças de hábitos e estilos de vida, assim como ampliando a qualidade e expectativa de vida.

## **Palavra-chave**

Diabetes. Nutrição. Doença Crônica

## **Introdução**

Conforme relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2014 o número estimado de pessoas com diabetes no mundo era de 422 milhões (USA, 2017). O Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica que representa um problema de saúde pública, segundo os últimos dados coletados pelo Vigitel em 2017, teve um aumento significativo no Brasil passando de 5,5% da população para 8,9% (SBD, 2016).

O DM é uma doença endocrinológica com várias etiologias, tendo como característica principal a hiperglicemia, decorrente da secreção deficiente pelo pâncreas da insulina, resistência periférica a ação desta ou ambas. Esse alto nível de glicemia permanentemente no organismo causa lesões irreversíveis, disfunções e insuficiência de vários órgãos; dentre eles os mais prejudicados são: olhos, rins, coração e vasos sanguíneos (USA, 2017).

Existem basicamente dois tipos principais de DM, o tipo 1 e o tipo 2, sendo este o mais prevalente na população mundial e no Brasil. O DM 1 geralmente tem como causa genética e apresenta como características uma deficiência absoluta de insulina, tendo uma tendência a cetoacidose e o tratamento medicamentoso baseado na insulino-terapia. Já o DM 2 é causado pela resistência periférica a insulina, secreção deficiente de insulina pelo pâncreas e aumento da produção hepática de glicose, resultante da resistência a insulina no fígado (VILAR, 2016).

Conforme consta na Diretriz Americana de Diabetes realizar exercícios físicos, dieta e grupo de orientações podem promover um melhor controle da glicemia dos pacientes com diabetes. (THEINT *et al*, 2003)

Considerando a importância do controle glicêmico no tratamento do Diabetes Mellitus, o presente projeto irá desenvolver um conjunto de ações na unidade básica de saúde UBS Dr Nagib Barquete, município de Pontal-SP, baseado no tripé, nutrição, atividade física e grupos educativos, de modo que se possa auxiliar no controle metabólico e contribuir deste modo para redução de comorbidades e melhor qualidade de vida dos usuários acometidos por esta patologia.

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

Objetivo Geral: Possibilitar melhor acompanhamento e controle metabólico dos portadores de Diabetes Mellitus da área de abrangência da Unidade básica de Saúde.

Objetivos específico:

- \* Realizar grupos de atividade física, três vezes por semana, em quadra anexa à Unidade Básica de Saúde, orientado por profissional de educação física.
- \* Orientar de modo aculturado e de acordo com a realidade socioeconômica o estabelecimento nutrição adequada, com ênfase na elaboração de cardápio com base no recordatório alimentar.
- \* Desenvolver durante as consultas aos portadores de Diabetes, projetos terapêuticos compartilhados que busquem o empoderamento e estimule o autocuidado apoiado.

## **Método**

### **Cenário do Projeto**

Este projeto de intervenção comunitária será desenvolvido na Unidade Básica de Saúde (UBS) Dr. Nagib Barquete, município de Pontal, Estado de São Paulo, Brasil. A equipe desta unidade é composta por uma médica, uma enfermeira, uma técnica de enfermagem, seis agentes comunitárias de saúde (ACS), uma auxiliar geral, uma atendente de portaria, e uma educadora física. Na última atualização do cadastramento realizado na área, a população atendida pela UBS era de aproximadamente de 4.425 pessoas, das quais 223 são portadores de diabetes, os quais constituem o público alvo deste projeto. Os critérios de inclusão são ter a doença crônica Diabetes Mellitus previamente diagnosticada, pertencer à área da UBS, além de consentir livremente em participar das atividades propostas pelo projeto. Os critérios de exclusão são não possuir a patologia, ser de outro território, se recusar a participar das atividades propostas seja por negativa seja por incapacidade de locomoção ou cognitiva.

### **Estratégias e ações**

Primeiramente será realizada uma reunião com a equipe da UBS na qual se incentivará a participação dos profissionais no projeto, a fim de realizar orientação e capacitação sobre o Diabetes Mellitus, a importância de seu adequado manejo, aderência ao tratamento medicamentoso, dieta e atividade física para seu controle.

Após esta etapa de planejamento, os agentes comunitários de saúde serão treinados para a aplicação de um questionário com os diabéticos da área da UBS, para que se possa conhecer os dados relativos ao uso correto de medicação, prática regular de atividade física, hábitos alimentares, exames e avaliação médica prévias. Após a aplicação deste inquérito os usuários serão convidados a participar do projeto.

Superada as etapas anteriores serão desenvolvidas ações educativas, sobretudo de forma grupal, com intuito de mediar a construção coletiva de conhecimento sobre esta patologia. Para a execução do projeto será proposto a realização de oito encontros, duas vezes por mês, com duração de uma hora cada. Estes momentos terão como arcabouço pedagógico a utilização de técnicas e metodologias participativas de maneira que os usuários entendam sobre a doença que possuem, qual é a melhor maneira de tratá-la, mudanças no estilo de vida necessárias e a importância e impacto destas para sua qualidade de vida.

Os temas que serão inicialmente apresentados ao grupo e a programação das ações propostas estão presentes na tabela 1, abaixo, e foram pensados com base em estudos progressos realizados com intuito de proporcionar melhor controle do Diabetes Mellitus, durante o processo de execução pretende-se confrontar os dados do questionário aplicado de modo que o processo educativo seja melhor embasado na realidade e necessidades dos usuários desta UBS.

Tabela 1: Sugestão inicial de temas e programação das ações educativas.

Unidade	Titulo
Tempo	

I hora	Apresentação e aderência ao programa educativo	1
II 1 hora	O que é a doença Diabetes Mellitus	
III hora	Para que servem os exames solicitados para diabéticos	1
IV	Medicações usadas para tratamento de Diabetes Mellitus	1 hora
V hora	Alimentação adequada para o Diabetes Mellitus	1
VI	Importância do exercício físico no controle glicêmico	1 hora
VII	Entendendo os rótulos dos produtos e receitas para Diabéticos	1 hora
VIII hora	Avaliação da efetividade do programa proposto	1

Ademais, pretende-se incentivar a realização de atividade física, que serão programadas para ocorrer, inicialmente durante 4 meses, três vezes por semana, com a duração de 50 min, realizado e orientado por educador físico.

Os participantes do projeto irão ser avaliados pela nutricionista do município, a qual irá realizar consultas individuais para elaboração de cardápio personalizado e de acordo com a realidade socioeconômica de cada usuário, assim como se desenvolverão oficinas alimentares, nas quais se abordarão a forma de preparo de receita econômicas, fáceis, rápidas tendo em vista o controle glicêmico,

No último encontro pretende-se avaliar as ações executadas, por meio da escuta qualificada da opinião dos participantes sobre o projeto e a forma como foi realizado. No final será aplicado um questionário para avaliar o grau de conhecimento obtido com o projeto e o quanto eles repercutiram em mudanças efetivamente implantadas.

Com relação ao pressupostos éticos serão seguidas todas as determinações estabelecidas na resoluções do Conselho de Saude, do Ministério da Saúde para intervenções com seres humanos.

### **Avaliação e monitoramento**

A avaliação será realizada baseada nos questionários aplicados antes e depois do projeto, nas medidas obtidas para avaliação física, nos exames solicitados no início e no final do projeto. Mas sobretudo se dará ênfase a avaliação qualitativa das percepções e mudanças de estilo de vida implementadas pelos diabéticos no desenvolvimento dos grupos.

Também serão monitorados o grau de aprendizado e envolvimento da equipe de Saúde da Família da UBS Dr Nagib Barquete na atenção ao Diabético após a capacitação realizada com

os profissionais, o número diabéticos cadastrados, a taxa de adesão aos grupos e o percentual de abandono do projeto em seu transcurso.



## **Resultados Esperados**

Espera-se assim aumentar a aderência dos pacientes com diabetes da UBS Dr Nagib Barquete do município de Pontal-SP, melhorando a qualidade e expectativa de vida dos mesmos. bem como, almeja-se que o presente projeto proporcione mudanças no estilo de vida, dieta, medicação, e incentivo à prática regular de atividade física que constituem elementos essenciais para se obter um controle glicêmico adequado. Espera-se também que as ações educativas possibilitem o compartilhamento de experiências que resultem em um maior nível de informações úteis para o enfrentamento desta doença crônica, diminuindo os riscos de complicações e melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

## Referências

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD). Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. Rio de Janeiro: AC Farmacêutica, 2016. <http://www.diabetes.org.br/profissionais/images/docs/DIRETRIZES-SBD-2015-2016.pdf>

USA. *Standards Medical Care in Diabete - 2017. The journal of clinical and applied reserch and education/American Diabetes Associations, Medical care. vol.40. Disponível em: <https://professional.diabetes.org/content-page/standards-medical-care-diabetes/>. Acesso em :29/08/2017*

THENT, Zar Chi; DAS Srijit; HENRY, Leonard Joseph. Role of Exercise in the Management of Diabetes Mellitus: the Global Scenario. *Plos One*. v. 8, n. 11. 2003. Disponível em: <<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0080436>>. Acesso em: 29/08/2017.

VILAR, Lúcio. ENDOCRINOLOGIA CLÍNICA 6ª Edição. Guanabara Koogan, 2016