



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

YOVANYS RICARDO AVILA

ESTRATÉGIAS EM SAÚDE PARA O AUMENTO DA ADEÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO
EM PACIENTES DIABÉTICOS

SÃO PAULO
2018

YOVANYS RICARDO AVILA

ESTRATÉGIAS EM SAÚDE PARA O AUMENTO DA ADESÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO
EM PACIENTES DIABÉTICOS

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: LUCIANE CRISTINE RIBEIRO RODRIGUES

SÃO PAULO
2018

Resumo

A diabetes mellitus (DM) é uma das principais causas de morbimortalidade no Brasil. Tendo em vista que essa doença possui prevalência importante na área de abrangência da USF Jardim Planalto no município de Assis, o trabalho de intervenção tem como alvo avaliar o impacto do programa de acompanhamento, educação e prevenção do Diabetes Mellitus e a adesão às recomendações de exercício físico. Espera-se, com a realização desse trabalho, diminuir em 40,0% a incidência da Diabetes Mellitus descompensada num período de seis meses entre os pacientes da área. As atividades serão realizadas nas dependências do PSF. A proposta é destinada para os pacientes diabéticos da área de abrangência, sendo que anteriormente à sua aplicação o projeto será discutido com a equipe de saúde e com os pacientes e posteriormente os pacientes participarão das atividades planejadas.

Palavra-chave

Diabetes. Educação em Saúde. Exercício Físico

Introdução

Conchal é um [município brasileiro](#) do [estado](#) de [São Paulo](#). Sua população estimada em [2014](#) é de 26.914 habitantes. (IBGE.2015)

Os motivos mais frequentes de atendimento nessa PSF foram, à hipertensão arterial sistêmica, em primeiro lugar, em segundo diabetes mellitus, e ansiedade em terceiro nesse ordem.

Atualmente Diabetes Mellitus configura-se como um dos principais problemas de Saúde Pública no Brasil, sendo assim um dos transtornos crônicos mais frequentes do mundo (SANTOS, 2011).

Este aumento da prevalência do diabete aliado à complexidade de seu tratamento, tais como: restrição dietética, uso de medicamentos e complicações crônicas associadas (retinopatia, neuropatia, neuropatia, cardiopatia, pé neuropático, entre outras) reforçam a necessidade de programas educativos eficazes e viáveis aos serviços públicos de saúde. A mudança de comportamento, com a adoção de uma dieta balanceada e da prática de atividades físicas é essencial para que o controle e o tratamento do DM tenham êxito (TORRES, 2010).

A obtenção de um bom controle metabólico está em geral intimamente relacionada à ingestão de dieta adequada, à realização regular de atividade física e ao seguimento da terapêutica medicamentosa prescrita (COSTA, 2011)

Dessa maneira, o problema que elencamos para trabalhar está relacionado com o aumento dos atendimentos de pacientes com Diabetes Mellitus associados com o sedentarismo e obesidade sem adesão aos exercícios físicos como opção terapêutica

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral

Promover melhor adesão à prática de exercício físico e cuidados relacionados ao exercício físico em pacientes com Diabetes Mellitus cadastrados no PSF Jardim planalto no Município Conchal Estado São Paulo

Objetivos Específicos

- Caracterizar pacientes com Diabete Mellitus (DM), cadastrados no PSF Jardim planalto no Município Conchal Estado São Paulo.
- Avaliar o conhecimento dos pacientes diabéticos em relação à sua doença e, especificamente, em relação aos exercícios físicos e seu controle metabólico em pacientes diabéticos.
- Estimular a atividade física em pacientes com diabetes mellitus.

Método

Trata-se de uma proposta de intervenção a ser implementada com pacientes diabéticos para diminuição da glicemia. O projeto será executado na PSF Jardim Planalto no município Conchal estado São Paulo.

A proposta é destinada para os pacientes diabéticos da área de abrangência do PSF, na qual inicialmente, o projeto será discutido com a equipe de saúde e com os pacientes, e posteriormente, os pacientes participarão das atividades planejadas no PSF.

Os pacientes serão questionados, por meio de entrevista, sobre os aspectos inerentes à diabetes mellitus e o exercício físico, com o intuito de conhecer essa realidade e verificar possíveis riscos. Nesta oportunidade, serão indagados o nível de conhecimento dos pacientes sobre a importância da prevenção como ferramenta a ser utilizada e a participação da família no diálogo sobre essa problemática. Essas entrevistas serão realizadas pela enfermeira e por um psicólogo que compõe a equipe de Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).

Após esse levantamento, a equipe de saúde planejará as ações de forma coletiva para atender às necessidades identificadas, considerando as peculiaridades dos pacientes participante. Serão realizados círculos de estudos sobre temas apontados pelo público-alvo na etapa anterior. Os encontros ocorrerão no espaço do PSF, a cada 15 dias, com duração de 40 minutos. Os grupos serão formados por 20 pacientes. Caso algum paciente mostre dificuldade para dialogar sobre o tema, serão agendadas consultas individuais com a equipe para uma abordagem multidisciplinar.

Após cada encontro, as atividades serão avaliadas pelo público-alvo com descrição dos pontos fortes e frágeis, que precisam ser melhorados nas ações posteriores.

Resultados Esperados

Diminuir em 40,0% a incidência da Diabetes Mellitus descompensada num período de seis meses entre os pacientes da área de abrangência do PSF Jardim Planalto, município Conchal, Estado São Paulo com a adesão a prática de exercício físico e ações educativas dos pacientes cadastrados. Aumentar o nível de conhecimento da população sobre essa problemática e incentivar o uso de medidas de prevenção na população de risco. Estimular a reflexão dos diabéticos sobre a responsabilidade na sua saúde e a importância da tomada de decisões de forma consciente.

Referências

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA Y ESTADISTICAS.(IBGE). Disponível em:
<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/franca/panorama>. Acesso em 6 fev de 2018.

SANTOS LM. Competências dos Profissionais de Saúde nas Práticas Educativas em Diabetes Tipo 2 na Atenção Primária à Saúde. 2011. 80 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem)-Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2011.

TORRES HC, et al. Avaliação estratégica de educação em grupo e individual no programa educativo em diabetes. Rev Saúde Pública. v.2, n.43, p.291-298, 2010.

COSTA JA, et al. Promoção da saúde e diabetes: discutindo a adesão e a motivação de indivíduos diabéticos participantes de programas de saúde. Rev. Ciência e Saúde Coletiva, v.16, n.3, p.2001-2009, 2011.