



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MARIA CARIDAD GALVEZ PEREZ

MUDANÇAS EM HÁBITOS DO ALIMENTAÇÃO PARA A DIMINUIÇÃO DA
INCIDÊNCIA DE DM

SÃO PAULO
2018

MARIA CARIDAD GALVEZ PEREZ

MUDANÇAS EM HÁBITOS DO ALIMENTAÇÃO PARA A DIMINUIÇÃO DA
INCIDÊNCIA DE DM

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: IEDA CARLA ALMEIDA DOS SANTOS DE SOUZA PASTANA

SÃO PAULO
2018

Introdução

Diabetes Mellitus (DM) é uma doença endócrino metabólica caracterizada por hiperglicemia crônica com distúrbios no metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas, causada por um defeito na secreção e/ou na ação da insulina (RIVAZ et al, 2011).

A DM está afetando uma grande parte da população cadastrada na ESF do município Taubaté representando uma incidência de 70% nos pacientes que procuram por consultas, este fato associado aos maus hábitos de alimentação e a falta de adesão à dieta nutricional e ao plano terapêutico de forma geral, implicam frequentemente em descompensações dos níveis glicêmicos, tornando-os mais suscetíveis às complicações cardiovasculares, como ACV, IRC, IAM, o que pode acarretar no aumento das taxas de mortalidade, constituindo-se, portanto, em um grave problema de saúde pública.

É importante ressaltar que há uma estimativa de aumento no número de pessoas com diagnóstico de diabetes até 2.025, e considerando que a alimentação saudável contribui para o manejo da doença, torna-se necessário promover ações relacionadas às mudanças nos hábitos alimentares com enfoque para o controle do peso, que inclua a abordagem familiar e a avaliação nutricional pela equipe multiprofissional, a fim de favorecer a conscientização e o empoderamento da população (WHO et al, 2003).

Estudos demonstraram que mudanças no estilo de vida, como a manutenção de hábitos alimentares saudáveis, exercícios físicos regulares e perda de peso são altamente eficazes na prevenção do Diabetes Mellitus (FARIA et al. 2013).

Além disso, a promoção da saúde pode ser definida como ações que auxiliam as pessoas a desenvolver recursos que irão manter ou melhorar sua qualidade de vida, ou seja, manter-se saudável e livre de sintomas, portanto, o enfoque da promoção à saúde deverá ser em incentivar os indivíduos a modificar os seus hábitos pessoais, o estilo de vida e o ambiente de modo a reduzir os riscos e favorecer a saúde e o bem-estar (OLIVEIRA et al, 2011).

Considerando a Atenção Básica como o nível ideal para a execução de programas de educação, de tratamentos, prevenção e detecção precoce do diabetes, entre os pacientes, suas famílias, comunidade e profissionais de saúde numa relação de familiaridade que promove o apoio do grupo e troca de experiências dentro do mesmo contexto sócio-econômico e cultural, as ações educativas planejadas e realizadas por estes serviços para a população contribuem para diminuir a incidência desta doença (ARÁUZ et al. 2001).

Assim, as ações educativas voltadas para o manejo desta doença é parte fundamental do tratamento que auxilia no alcance do controle metabólico e da prevenção de complicações a longo prazo (GUIAS et al, 2006). As mudanças na alimentação e no estilo de vida são ferramentas eficazes para combater ou atrasar o aparecimento desta doença, e para prevenir as complicações relacionadas ao diabetes e à síndrome metabólica que podem afetar a qualidade da vida da população (GARCIA et al.2006).

A relevância deste estudo advém da necessidade de se implantar estratégias de educação em saúde e rotinas de rastreamento sistematizadas a fim de promover mudanças nos

hábitos alimentares e diminuir a incidência da Diabetes Mellitus na população do estudo.

Objetivos (Geral e Específicos)

Geral:

Melhorar o nível de conhecimentos sobre o hábitos alimentares na população cadastrada na ESF Monjolinho Município Taubaté, São Paulo.

Específicos:

- ♦ Identificar os casos novos com Diabetes Mellitus tipo (I) ou Tipo (II).
- ♦ Conhecer as necessidades de aprendizagem sobre esta doença na população.
- ♦ Estabelecer um programa de educação para os pacientes sobre DM.

Método

Cenário: A intervenção proposta será desenvolvida na área do ESF Monjolhino de Taubaté, estado de São Paulo.

Público alvo: Serão inseridos neste projeto de intervenção 250 pacientes, incluindo todos os portadores de Diabetes Mellitus tipo I e tipo II e a população com idade acima de 18 anos de idade ou mais de ambos os sexos, da comunidade que não apresenta qualquer condição física ou mental que impeçam a sua participação, com prévia informação e consentimento.

Participantes: A equipe que participará da implantação do projeto será formada por Enfermeiro; Técnicos de enfermagem e Médico.

Estratégias e Ações:

- ♦ Aplicar um questionário que irá avaliar aspectos relacionados à alimentação adequada e à doença, dependendo do resultado deste questionário, os pacientes serão classificados de acordo com o seu nível de conhecimento: Nível suficiente: 1-2 erros; Nível exigido: 3-4 erros; Nível insuficiente: 5 ou mais erros.
- ♦ Elaborar um programa específico semanal de treinamento que irá incluir as dificuldades encontradas no momento da aplicação do questionário.
- ♦ Aplicação de um novo questionário que nos permitirá identificar o nível de conhecimento alcançado e as dificuldades.

Avaliação e Monitoramento:

A avaliação dos conhecimentos adquiridos pelos pacientes ocorrerá através de questionário estruturado com questões sobre avaliação do processo como um todo que será aplicado nos pacientes após a intervenção.

Resultados Esperados

O estudo realizado poderá trazer como benefícios, a diminuição da incidência da DM na população estudada e a ampliação do conhecimento sobre hábitos saudáveis de alimentação nos pacientes com Diabetes Mellitus. Este projeto pretende alcançar uma melhora na qualidade de vida desta população através do conhecimento e controle dos fatores de risco, por meio da implantação de estratégias de educação em saúde sobre este tema.

Referências

- 1.RIVAZ,A.; ELODIA,M.; ZEQUERA,T.G. Manejo práctico del paciente con Diabetes Mellitus en la Atención Primaria de Salud. **Rev.Finlay**. 2011:1(3):229-230.
- 2.WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet,nutrition and the prevention of chronic diseases. Repot WHO. Consultation. Geneva: WHO: 2003.(WHO techical Repot.Series,916)
- 3.Aráuz Ana Gladyz et al.Intervención educativa comunitaria sobre la diabetes en el ámbito de la atención primaria **Rev Panam Salud.Pública** vol.9.n.3 Washington.Mar.2001.
- 4.FARIA,H.T; VERAS,V.S; XAVIER,T.F; TEXEIRA,C.R; ZANETTI,M.L; SANTOS,M.A. Qualidae de vida de pacientes com diabetes mellitus antes e apos participação em programa educativo. **Rev Esc Enferm.USP**. 2013:47(2):348-54.
- 5.OLIVEIRA,N.F: SOUZA,M.C,B,M: ZANETTI,M.L. Diabetes Mellitus: desafios relacionados ao autocuidado abordados em grupo de apoio psicológico. **Revista Brasileira de Enfermagem**.2011:64(2):301-07.
- 6.GUÍAS, ALAD de diagnóstico,control y tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo 2. **Rev. de la Asociación Latinoamericana de Diabetes** 2006:VOL.XIV-No 3:115-116.
- 7.GARCIA,R.; SUARES,R. La educación a personas con Diabetes Mellitus en la atención primaria de Salud. **Rev. Cubana de Endocrinología**. Ciudad de la Habana 2006.Vol.18.n.z.