



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

GLAUCIA GOMES BARDUCHI

PREVENÇÃO DE PACIENTES PRÉ DIABÉTICOS NO MUNICÍPIO DE GUARULHOS

SÃO PAULO  
2018

GLAUCIA GOMES BARDUCHI

PREVENÇÃO DE PACIENTES PRÉ DIABÉTICOS NO MUNICÍPIO DE GUARULHOS

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: MARIA BEATRIZ DE MIRANDA MATIAS

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

O pré-diabetes é uma situação que antecede a diabetes e serve de alerta para evitar a progressão da doença. Sendo que os pacientes apresentam níveis elevados de glicose mais que não chegam a satisfazerem os criterios de diagnosticos para a doença. valores elevados para os níveis de glicemia mesmo não alcançando valores para o diagnostico de Diabetes mellitus tipo 2 (DM2) (SOUZA et al., 2012).

Conforme SOUZA et al. (2012) cerca de 25% dos indivíduos com pré-diabetes desenvolverão DM2, e futuramente causando complicações cardiovasculares. Ainda conforme SOUZA et al. (2012, p. 276) "as consequências humanas, sociais e econômicas relacionadas ao DM são devastadoras, sendo a doença responsável direta ou indiretamente por aproximadamente 4 milhões de mortes por ano, o que representa 9% da mortalidade mundial total".

Para o diagnóstico de um paciente pré-diabético, o paciente tem que apresentar uma glicemia de jejum maior do que 100mg/dl e menor do que 126mg/dl, ou glicemia duas horas após sobrecarga de 75g de glicose oral entre 140mg/dl e 200mg/dl (SOUZA et al., 2012).

Os principais fatores de risco para uma pessoa desenvolver o DM2 são o aumento de peso/obesidade, sedentarismo, hipertensão arterial, alterações do colesterol, síndrome de ovário policístico, ter familiares com diabetes e idade maior de 45 anos (SOUZA et al., 2012).

De acordo com simples mudanças no estilo de vida e de alimentação auxiliam para a prevenção do desenvolvimento da diabetes. Seriam mudanças como a alimentação saudável, com alimentos ricos em fibras e a prática de atividades físicas como a caminhada. Mesmo que alguns medicamentos sejam efetivos na prevenção do diabetes, seus benefícios não são maiores do as mudanças no estilo de vida (SOUZA et al., 2012).

Na Unidade Básica de Saúde Bonsucesso, em Guarulhos-SP, a cada 100 pacientes, 25 apresentam exames laboratoriais com resultados compatíveis com a pré-diabetes, assim, entendendo que esses pacientes têm a necessidade de orientação e acompanhamento para o não desenvolvimento do DM2, iremos desenvolver este projeto de intervenção, visando prevenir ou atrasar o desenvolvimento dessa doença, por meio de atividades educativas e estímulo a mudanças em hábitos alimentares, prática de exercícios físicos e estímulo a estilos de vida mais saudáveis.

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

Objetivo Geral:

Prevenir ou atrasar o desenvolvimento do diabetes mellitus em pacientes com exames laboratoriais indicativos da condição de pré-diabetes, da UBS Bonsucesso, Guarulhos-SP.

Objetivos Específicos:

Fazer levantamento do número de pacientes pré-diabéticos;

Aumentar o grau de conhecimento dos pacientes da UBS sobre a diabetes, seus riscos, causas e suas complicações e consequências;

Estimular os pacientes pré-diabéticos a criarem hábitos alimentares mais saudáveis;

Estimular os pacientes pré-diabéticos a mudanças de estilo de vida, evitando o tabagismo e o etilismo;

Estimular os pacientes pré-diabéticos à prática da atividade física.

## **Método**

Local: UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE NOVA BONSUCESSO. Município Guarulhos. Estado São Paulo.

Público-alvo: Pacientes pré-diabéticos.

Participantes: Profissionais que atuam no atendimento destes pacientes como médico, enfermeiro, agente comunitário de saúde, nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta (NASF)

Ações:

- 1) Realização de exames laboratoriais com todos os pacientes que são atendidos na unidade pelo menos uma vez ao ano, com o intuito de diagnosticar pacientes pré-diabéticos e outras doenças de base.
- 2) Criação de grupo educativo para a melhor informação dos pacientes sobre o que seria a condição pré-diabético e sobre os riscos, causas e consequências da diabetes.
- 3) Criação de um grupo educativo sobre alimentação saudável, orientaremos os pacientes e criaremos coletivamente cardápios com uma dieta rica em frutas, vegetais e alimentos com baixo nível de gordura saturadas e totais reduzir o consumo de açúcares e sódio.
- 4) Serão realizadas, juntamente com a fisioterapeuta da Unidade, atividades de dança, exercícios físicos e brincadeiras coletivas, no ambiente da Unidade, para evitar o sedentarismo e obesidade. Além de orientarmos o paciente a realizar atividade física pelo menos 3x na semana em torno de 30 minutos.
- 5) Criação de grupos educativos e materiais educativos sobre o tabagismo e etilismo, para diminuir o uso de álcool e tabaco, e, caso seja necessário a prescrição de medicação.

Avaliação/monitoramento: Para fazer um controle e avaliação desses pacientes e para saber se foi desenvolvido ou não a diabetes, iremos realizar um exame de controle a cada 6 meses de glicemia e hemoglobina glicada e através dos resultados daremos andamento ao tratamento e controle do paciente.

## **Resultados Esperados**

Os resultados esperados para minha intervenção nos paciente pré diabético seria evitar a progressão de uma doença metabólica que pode causar complicações macros e micros vasculares ao longo do tempo conhecida como a Diabetes mellitus tipo 2. Realizando atividades educativas dentro e fora da ubs associados a mudança do estilo de vida do paciente evitando adquirir a doença. Com este trabalho será possível identificar com maior precisão quem são os pacientes pré-diabéticos da UBS NOVA BONSUCESSO, bem como estimular hábitos de vida mais saudáveis. Será possível assim, prevenir ou atrasar o desenvolvimento do diabetes mellitus tipo 2.

## Referências

SOUZA, Camila Furtado de et al . Pré-diabetes: diagnóstico, avaliação de complicações crônicas e tratamento. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo , v. 56, n. 5, p. 275-284, July 2012 . Disponível

em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-27302012000500001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302012000500001&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 20/07/2018.