



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LEIDIANY GOMES DE OLIVEIRA

MUDANÇAS DE HÁBITO NO TRATAMENTO DA DIABETES MELLITUS TIPO II

SÃO PAULO
2020

LEIDIANY GOMES DE OLIVEIRA

MUDANÇAS DE HÁBITO NO TRATAMENTO DA DIABETES MELLITUS TIPO II

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: ALINE FIORI DOS SANTOS FELTRIN

SÃO PAULO
2020

Resumo

Na unidade Abílio Pedro, localizada no município de Limeira-SP, a maioria dos agendamentos se dá para pacientes diabéticos com faixa etária entre 30 a 65 anos. Com o alto índice da doença em aumento no país, escolhi o tema para melhorar a qualidade de vida dos pacientes diabéticos e fortalecer o vínculo entre os profissionais da UBS e a comunidade. O Diabetes Mellitus apresenta-se no cenário mundial como uma epidemia que tem sido um grande desafio para Saúde Pública, devido à comorbidades apresentadas pela doença ao decorrer do transcurso da doença. **METODOLOGIA:** Trata-se de um projeto descritivo qualitativo que busca melhorar os níveis glicêmicos e emocionais dos diabéticos por meio de duas variáveis qualitativas, analisando o primeiro grupo por meio de orientações clínicas a respeito da alimentação, troca de informações entre os pacientes e a equipe levando a promoção de saúde: e no segundo grupo analisar a alteração glicêmica através da realização do exercício físico. **OBJETIVO:** Conscientizar a comunidade por meio de grupo educativo sobre uma alimentação saudável, e obtenção de uma melhor qualidade de vida através da prática de exercícios físicos, no intuito de reduzir os níveis glicêmicos dos usuários diabéticos. **Resultados:** Durante este período orientando, tratando, cuidando destes pacientes, percebi, não só a falta de motivação dos mesmos em praticar um exercício físico como também a falta de criatividade na hora de elaborar uma alimentação saudável, sendo na maioria das vezes a desculpa de baixa renda familiar. Com o desenvolver dos encontros, fortalecemos o vínculo entre a equipe e comunidade, fornecemos conhecimento aos pacientes, realizamos exercícios físicos e caminhada ao ar livre. Depois de algumas semanas, obtivemos melhoras emocionais e nos níveis glicêmicos e pressóricos.

Palavra-chave

Exercício Físico. Educação Alimentar. Diabetes. Alimentação Saudável. Adesão ao Tratamento. Assistência Integral à Saúde.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Devido a maus hábitos alimentares, sedentarismo, falta de adesão em tratamento adequado o Diabetes se torna a cada dia uma curva crescente em nosso âmbito atual, traduzindo-se em grande desafio para os profissionais de saúde.

Haja vista, que a Diabetes é uma doença crônica com morbimortalidade considerável, limitando a qualidade de vida, devido as complicações como retinopatia diabética, nefropatia diabética, pé diabético que vem afetando cada dia mais pacientes com idades entre 30 e 65 anos, produzindo uma crescente incapacidade física, laboral e emocional nestes pacientes, vemos a necessidade de ampliar informação e orientação para os mesmos, no intuito de diminuir o aumento excessivo de valores glicêmicos.

Na unidade de atuação na Unidade Básica de Saúde Abílio Pedro, localizada no município de Limeira-SP, a maioria de agendamentos são para pacientes diabéticos com faixa etária entre 30 e 65 anos de idade, 25% destes pacientes já apresentam algum tipo de complicações da doença, motivo pelo qual, contribuiu pela elaboração deste TCC, já que grande parte destes pacientes não mantêm um ritmo regular de exercício físico nem uma dieta equilibrada.

O objetivo deste trabalho se dá em conscientizar a comunidade da educação alimentar, a estimular a implantação de um grupo para a realização de exercícios físicos matutinos e semanais com intuito de trocar experiências entre os mesmos. Sendo, os exercícios físicos moderados como alongamentos e caminhadas para a motivação destes pacientes. Buscando a melhoria dos níveis glicêmicos e o estado de saúde emocional dos usuários por meio da conscientização, tendo em vista, a continuidade desta prática no seu dia a dia.

ESTUDO DA LITERATURA

A Sociedade Brasileira de Diabetes (2015) afirma que o "Diabetes Mellitus é uma doença metabólica caracterizado pelo aumento da glicose plasmática que pode ser resultante de defeitos na ação e secreção da insulina", sendo classificada em diabetes tipo 1, tipo 2, diabetes gestacional e entre outros, no entanto, nesse trabalho iremos focar somente o diabetes tipo 2, o qual prevalece em nosso território de abrangência.

Segundo Mondeneze e col. (2012), "há aproximadamente 143 milhões de pessoas que sofrem de diabetes mellitus tipo II no mundo e a projeção para o ano de 2025 é que o número de diabéticos atinja em torno de 300 milhões, isso em grande parte dos países em desenvolvimento e devido ao crescimento e envelhecimento da população, obesidade, distúrbios nutricionais e sedentarismo".

Montenegro (2015) relata que a diabetes mellitus tipo 2 caracteriza-se por uma variação metabólica ocasionada pela falta de captação da insulina dificultando a absorção da glicose levando a hiperglicemia, tornando uma doença crônica degenerativa. Assim sendo, para retardar a doença e suas complicações devemos estimular atividades físicas e mudanças comportamentais, afim de obter melhora dos níveis glicêmicos.

Muitos pacientes, só chegam a obter um diagnóstico da doença quando a mesma já vem afetando algum outro órgão, como por exemplo o comprometimento da visão. Alguns pacientes, por anos, sentem os sintomas como poliúria, polidipsia, polifagia e perda de peso, porém só dão importância quando algo o impede de realizar alguma atividade cotidiana. Devido o aumento permanente e mantido dos níveis glicêmicos no sangue, as artérias são afetadas causando estreitamento da mesma, originando assim algumas complicações mais frequentes nestes indivíduos como a retinopatia, AVC, anginas, doença renal crônica, pé diabético e etc...levando algumas a incapacidades permanentes.

AÇÕES

O Tratamento não farmacológico do diabetes tipo 2, consiste nas alterações dos hábitos comportamentais que incluem atividade física e programas de reeducação alimentar, sendo estes os pontos fundamentais de qualquer abordagem terapêutica.

Entretanto, uma vez presente a hiperglicemia de jejum e manifestações de um estado catabólico, mesmo que de leve intensidade, dieta e exercícios falham em normalizá-la na maior parte dos casos necessitando tratamento farmacológicos.

A intenção desse projeto, é incentivar, orientar e demonstrar em evidências a melhora dos níveis de glicemia capilar e emocional de nossos pacientes. Trata-se de um projeto com metodologia descritiva qualitativo, onde serão selecionados um grupo de 10 pacientes diabéticos mellitus tipo 2 da unidade de saúde Abilio Pedro e divididos em duas variáveis, nos quais 5 deles irão comparecer semanalmente na unidade para promoção de saúde com orientação, trocas de experiências entre os mesmos, esclarecimento de dúvidas e abordagem de complicações relacionadas à patologia e posteriormente, o grupo restante de 5 pacientes comparecerão na unidade semanalmente, onde será realizado alongamento e caminhada por um período de 50 minutos com os pacientes, juntamente com os agentes comunitários, enfermeira e médico da unidade.

Será dada, um questionário para cada participante, enfocando em perguntas sobre idade, étnia, sexo, tempo de diagnóstico da doença, uso de medicações atuais, realização ou não de atividade física, compreensão da doença pelo paciente, alimentação diária, e dúvidas relacionadas à doença, esse questionário servirá para a obtenção de dados dos participantes para posterior análises dos mesmos.

Em todos os dias de comparecimento na unidade, tanto para o grupo de orientação quanto para o grupo de exercícios, serão tomadas os níveis de pressão arterial e glicemia capilar, também será dada no primeiro dia de encontro um questionário preenchido pelos pacientes, e após algumas semanas de atividades será dado um novo questionário com ênfase na sensação de melhora emocional do paciente no qual participou em ambas atividades.

O intuito de realizar estes grupos, é analisar a comparação da melhora de níveis glicêmicos capilar e melhora na sensação emocional dos participantes em ambos grupos, para a elaboração posterior de um grupo permanente na unidade, seja de palestras semanais ou exercícios semanais, dependente dos resultados obtidos.

RESULTADOS ESPERADOS

Com base, em estudos e evidências, esperamos que o projeto de realização desse grupo de pacientes diabéticos tenha um resultado positivo nos níveis glicêmicos capilar, melhora na autoestima de cada paciente, amplo entendimento sobre a doença e conscientização sobre um dieta equilibrada.

A esperança é de que um resultado positivo deste grupo possa incentivar a vinda de novos pacientes, e a criação posterior de um grupo permanente na unidade de orientações , e atividades físicas em conjunto com profissionais da saúde para a motivação desses pacientes para que possam manter uma vida mais saudável, evitando possíveis complicações da doença ao longo do tempo.

A meta desse trabalho é a projeção da criação e implantação de um grupo instruído capacitado e motivado a acompanhar esses pacientes, até que os mesmos se sintam capazes de realizar uma dieta adequada e equilibrada , atividades físicas regular , conscientização do tratamento, de forma pessoal e independente, podendo assim, diminuir a comorbidade em cada região.

Sendo satisfatório os resultados, seria proposto a criação de grupos similares assistenciais em cada unidade básica de saúde , visando a melhora emocional, física e glicêmica destes pacientes e uma melhor adesão ao tratamento, esclarecendo duvidas existentes, promovendo saúde, prevenção e até mesmo reabilitação.

REFERÊNCIAS

MODENEZE, M. et. al. Nível de atividade física de portadores de diabetes mellitus tipo 2 em comunidades carente no Brasil, Medicina Ribeirão Preto, p. 78-86,2012.

MONTENEGRO, L. P. Musculação para qualidade de vida relacionada á saude de hipertensos e diabéticos tipo 2. Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício, v. 9, n. 51,p. 105-109,2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. São Paulo, 2015. p.390.