



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ELIZABETH SILVA RODRIGUEZ

PROGRAMA EDUCATIVO PARA MUDANÇA DE ESTILOS DE VIDA NOS PACIENTES  
DIABÉTICOS

SÃO PAULO  
2017

ELIZABETH SILVA RODRIGUEZ

PROGRAMA EDUCATIVO PARA MUDANÇA DE ESTILOS DE VIDA NOS 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: EDINALVA NEVES NASCIMENTO

SÃO PAULO  
2017

## **Resumo**

O Diabetes Mellitus é uma doença crónica, que vem aumentando gradativamente nos últimos anos. Mudanças nos estilos de vida influenciam positivamente na prevenção do Diabetes Mellitus. Os pacientes diabéticos do Parque 120 caracterizam-se pelo sedentarismo, levam dietas inadequadas, desta forma propõe-se programa de educação para a comunidade diabética, mediante aulas temáticas, montar grupos com intuito de praticar exercícios físicos, dois vezes por semana.

## **Palavra-chave**

Diabetes Mellitus. Fatores de Risco. Programa Educativo.

## **Introdução**

No Diabetes Mellitus pode-se observar mudanças no estilos de vida e incapacidade para trabalhar e levar ao doente á diminuição de seu nível econômico e social . Sabe-se que em média que 10 milhões dos brasileiros são portadores da doença e quasi 200 milhões de pessoas são portadoras em o mundo,e metade dos individuos brasileiros portadores de Diabetes Mellitus desconhecem sua condição. O mesmo è responsável pela primeira causa de mortalidade e de hospitalizações no Sistema Único de Saude (SUS), as complicações agudas e crônicas do Diabetes (renal ,cardiovascular), acarretam altos custos para os sistemas de saúde (SCHMIDT,M.I.et.al.2009; ROSA, 2008).

Vários autores resaltam como fatores de risco modificavéis: a obesidade,sedentarismo, hipertensão arterial, dislipidemia, habitos alimentarios inadequados, alcoóllismo,tabagismo (FERREIRA; FERREIRA,2009; INTERNACIONAL FEDERATION,2009).

Na área restrita a Unidade Basica de Sáude Parque 120, localizada no município Francisco Morato até o ano 2015 foi diagnosticada com 18.6 % (1237 de pessoas com Diabetes constituindo um real problema de saúde. Essa situação levou a reflexão sobre quais são os principais fatores de risco para Diabetes Mellitus na população adulta, assim no futuro poder-se prever a ocorrência de complicações dos pacientes diabéticos.

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

**Objetivo Geral:** desenvolver um programa de educação continuada para mudar estilos de vida nos pacientes diabéticos.

### **Objetivos Específicos:**

- Conhecer as características fundamentais da população que apresentam diabetes
- Identificar os principais fatores de risco modificaveis em pacientes diagnosticados com Diabetes Mellitus na area adstrita da area 007 da UBSF Parque 120, do município Francisco Morato - SP

## **Método**

**Local:** O cenário de intervenção incluirá as salas da UBSF parque 120, as casas dos pacientes, mediante visitas domiciliares.

**Público-alvo:** Pacientes cadastrados com Diabetes Mellitus, na faixa etária maior de 18 anos, que fazem uso de hipoglicemiantes orais e insulina e que concordem em participar da investigação, e que no município Francisco Morato- SP, pertencentes a área 007 da ESF, assistidos pela UBSF parque 120, bem como seus familiares.

**Participantes:** Profissionais que atuam no atendimento destes pacientes em serviços de atenção primária a saúde.

**Estratégias e Ações:** As coletas de dados serão feitas usando um formulário composto pelas variáveis estudadas como: idade, sexo, prática de exercícios físicos, antecedentes de dislipidemias, hábitos alimentares, hábito de fumar, consumo de álcool, mediante entrevistas aos pacientes e visitas domiciliares com a equipe para fazer entrevistas aos familiares e aos pacientes. Também serão usados os dados dos prontuários dos pacientes.

Realizar oficinas temáticas com uma frequência de uma vez por semana. Estará dividida em um total de quatro oficinas temáticas, cada uma terá um tempo de duração de uma hora. Nos primeiros 15 minutos serão para a apresentação dos participantes melhorando assim a interação entre todos. No segundo momento tenderão uma duração de 30 minutos e será para a apresentação do conteúdo e desenvolvimento do tema relacionado com os fatores de risco modificáveis da Diabetes Mellitus. Já finalmente, no terceiro momento, de 15 minutos os participantes realizarão uma discussão com o objetivo de avaliar os conhecimentos destes sobre o tema. No passo 4, terminadas as oficinas, a equipe fará uma avaliação das atividades e confeccionará um relatório.

Criar um grupo destes pacientes para realizar atividades físicas, supervisionadas por um profissional de educação física, médico e enfermeira da equipe, com uma frequência de duas vezes por semana, com uma duração de uma hora.

**Avaliação e monitoramento:** Os resultados deverão ser discutidos em reuniões semanais com toda a equipe, para identificar quais são os fatores de risco modificáveis em cada paciente e caracterizar a população avaliada, e definir os temas a ser discutidos nas oficinas temáticas. Serão utilizados como parâmetros de monitoramentos e avaliação os dados registrados em prontuários e durante as entrevistas que foram coletadas progressivamente.

## **Resultados Esperados**

Espera-se, neste processo que em um período aproximado de 12 meses, a equipe de saúde possa identificar os principais fatores de risco modificáveis na população avaliada.

Melhorar os conhecimentos dos pacientes sobre a Diabetes Mellitus. Lograr nos pacientes diabéticos incluídos na investigação mudanças em seu estilo de vida: seguindo uma alimentação adequada, obesos e sobrepesos alcancem pelo menos uma redução de 5 % a partir do peso corporal de referência no momento inicial, incorporação da prática de atividade física regular para evitar o sedentarismo e obesidade, diminuição do consumo de álcool e cigarro e sua eliminação total.

## **Referências**

Schmidt, M.I.et.al.Doenças Crônicas não transmissíveis no Brasil: mortalidade, morbidade e fatores de risco. Brasília,DF,2010

Rosa, R.S. Diabetes Mellitus: Magnitude das Hospitalizações na Rede Pública do Brasil.36.ed.Brasília:2008

Ferreira, C. Rocha Alves; Ferreira, M. Gonçalves. Características epidemiológicas de pacientes diabéticos da Rede Pública de saúde: análise a partir de sistema Hiperdia.36.ed.Brasília:2009

International Diabetes Federation. Diabetes Atlas update 2012: Regional & Country Factsheets, disponível em: <  
<http://www.idf.org/diabetes-atlas-update-2012-regional-country-factsheets>>acesso em: 22 nov.2012