

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE

SORALIS DEL CARMEN FABRE CASTILLO

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA MELHOR CONSCIENTIZAÇÃO A RESPEITO DO
DIABETES NA ESF LIMOEIRO, MUNICÍPIO DE FEIRA DE SANTANA, BAHIA**

São Luís
2017

SORALIS DEL CARMEN FABRE CASTILLO

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA MELHOR CONSCIENTIZAÇÃO A RESPEITO DO
DIABETES NA ESF LIMOEIRO, MUNICÍPIO DE FEIRA DE SANTANA, BAHIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Especialização em Atenção Básica em
Saúde da Universidade Federal do
Maranhão/UNASUS, para obtenção do título de
Especialista em Atenção Básica em Saúde

Orientadora: Ma. Marcia Caroline Nascimento Sá

São Luís
2017

Castillo, Soralis Del Carmen Fabre

Educação em saúde para melhor conscientização a respeito do diabetes na ESF Limoeiro, município de Feira de Santana, Bahia /Soralis Del Carmen Fabre Castillo. – São Luís, 2017.

17 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Atenção Básica em Saúde) - Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde - PROGRAMA MAIS MÉDICOS, Universidade Federal do Maranhão, UNASUS, 2017.

1. Diabetes Mellitus. 2. Educação em saúde. 3. Qualidade de vida. I. Título.

CDU 616.379-008.64

SORALIS DEL CARMEN FABRE CASTILLO

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA MELHOR CONSCIENTIZAÇÃO A RESPEITO DO
DIABETES NA ESF LIMOEIRO, MUNICÍPIO DE FEIRA DE SANTANA, BAHIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Universidade Federal do Maranhão/UNASUS, para obtenção do título de Especialista em Atenção Básica em Saúde.

Aprovado em / /

BANCA EXAMINADORA

Profa. Ma. Marcia Caroline Nascimento Sá (Orientadora)

Mestra em Doenças Tropicais
Universidade Federal do Pará

2º MEMBRO

3º MEMBRO

RESUMO

A adoção de estilo de vida pouco saudável como sedentarismo, dieta inadequada e obesidade leva ao aumento da incidência e prevalência do Diabetes Mellitus (DM) em todo o mundo. Na Estratégia de Saúde da Família (ESF) “Limoeiro” do município Feira de Santana, estado da Bahia assinala-se como uns dos principais problemas a serem resolvidos pela alta prevalência e aparecimento de complicações, assim como a ausência das práticas de atividades educativas para incentivar o autocuidado das famílias e prevenir doenças ou situações de risco. Por esta razão, o presente plano de ação tem como objetivo conscientizar pacientes diabéticos do tipo 2 e seus familiares a respeito da doença, incentivando-os a buscar melhorias necessárias para evitar possíveis complicações e alcançar uma melhor qualidade de vida. Para isso 60 pacientes portadores de diabetes tipo 2 e 60 familiares serão convidados a participar de atividades educativas. A escolha se dará de maneira aleatória entre os pacientes cadastrados e seus respectivos familiares. Com este projeto pretende-se incrementar os conhecimentos, habilidades e atitudes dos diabéticos tipo 2 e familiares em relação à doença e seu autocuidado a fim de estimular estilos de vida saudáveis, o controle glicêmico e diminuição das complicações.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus. Educação em saúde. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The adoption of unhealthy lifestyle such as sedentary lifestyle, inadequate diet and obesity leads to increased incidence and prevalence of Diabetes Mellitus (DM) worldwide. The "Limoeiro" Family Health Strategy (ESF) of the municipality of Feira de Santana, state of Bahia, is one of the main problems to be solved by the high prevalence and appearance of complications, as well as the absence of practices of educational activities for Encourage the self-care of families and prevent diseases or situations of risk. For this reason, the present action plan aims to raise the awareness of type 2 diabetes patients and their families about the disease, encouraging them to seek improvements needed to avoid possible complications and achieve a better quality of life. For this, 60 patients with type 2 diabetes and 60 family members will be invited to participate in educational activities. The choice of will randomly give the registered patients and their respective relatives. The aim of this project is to increase the knowledge, skills and attitudes of type 2 diabetics and their relatives in relation to the disease and their self-care in order to stimulate healthy lifestyles, glycemic control and reduction of complications.

Keywords: Diabetes Mellitus. Health education. Quality of life.

SUMÁRIO

	p.
1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO.....	06
1.1 Título.....	06
1.2 Equipe Executora.....	06
1.3 Parcerias Institucionais	06
2 INTRODUÇÃO.....	07
3 JUSTIFICATIVA.....	09
4 OBJETIVOS.....	10
4.1 Geral.....	10
4.2 Específicos.....	10
5 METAS.....	11
6 METODOLOGIA	12
7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES.....	14
8 IMPACTOS ESPERADOS.....	15
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	17

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

1.1 Título

Educação em saúde para melhor conscientização a respeito do diabetes na ESF Limoeiro, município de Feira de Santana, Bahia.

1.2 Equipe Executora

- Soralis del Carmen Fabre Castillo (médica)
- Marcia Caroline Nascimento Sá (orientadora)
- Profissionais da Saúde do PSF Limoeiro:
- Marcia Cristina C. Calixto (enfermeira)
- Neide da Cruz Silva (técnica de enfermagem)
- Ana Maria Ramos Cardoso (ACS área 1)
- Rosivania Pereira Costa (ACS área 2)
- Jucelia de Jesus Santos (ACS área 3)
- Elenice Amorim Santos (ACS ara 5)
- Reginaldo Rodrigues Pereira (ACS área 6)
- Rejane Raimunda dos Santos (ACS área 9)
- Maria Gorete Matos (ACS área 10)
- Clívia Roberta (psicóloga do NASF)
- Isis de Oliveira (fisioterapeuta do NASF)
- Genival Couto (educador físico do NASF)
- Dilma Shaw (assistente social do NASF)
- Fabiane da Silva Souza (nutricionista do NASF)

1.3 Parcerias Institucionais

- Secretaria Municipal de Saúde de Feira de Santana- Bahia

2 INTRODUÇÃO

A incidência e prevalência de Diabetes Mellitus se tornou uma questão preocupante para os profissionais de saúde no mundo de hoje. Busca de métodos que contribuam para o seu declínio e o estudo de todos os fatores que afetam seu desenvolvimento, tornou-se extremamente importante nas ciências da saúde. Problemas crônicos, uma vez estabelecidos, podem acompanhar o indivíduo por um longo tempo, agravar seu estado de saúde e levá-lo à morte. No entanto, o comportamento das pessoas pode desempenhar um papel importante na evolução deste agravo, podendo estender sua vida aqueles que têm mais conhecimento sobre estas doenças (CRAIG et al, 2009).

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (2009, p.9):

[...] Uma epidemia de diabetes mellitus (DM) está em curso. Em 1985, estimava-se haver 30 milhões de adultos com DM no mundo; esse número cresceu para 135 milhões em 1995, atingindo 173 milhões em 2002, com projeção de chegar a 300 milhões em 2030.

Além do fator genético, a DM é uma doença totalmente ligada ao estilo de vida adotado. Uma pessoa com alimentação desequilibrada, inadequados hábitos dietéticos, com rica ingestão em gorduras, carboidratos, açúcares, e produtos industrializados pobres em vegetais, legumes, e frutas, tem mais propensão a desenvolver o diabetes mellitus. Outros fatores de risco incluem sedentarismo, a obesidade, o tabagismo, o álcool; em geral a adoção de estilo de vida mais cômodo e pouco saudável contribuem para o aparecimento da doença e estes estão incrementando a incidência na população jovem de DM tipo 2 (SHAISTA, 2011)

Segundo dados de IBGE (2010) do censo de Diabetes Mellitus no Brasil calculou-se que 12.054.827 sofrem desta doença. Com base do censo feito nos finais da década dos 80, esta prevalência se aproxima da estimativa de 12.632.600 diabéticos.

Considera-se como os grandes responsáveis pelo aumento da incidência e prevalência do diabetes em todo o mundo, o envelhecimento da população, a urbanização crescente e a adoção de estilos de vida pouco saudáveis como sedentarismo, dieta inadequada e obesidade (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2009).

Na Estratégia de Saúde de Família Limoeiro do município de Feira de Santana-BA, dentre os fatores de risco mais evidenciados em pacientes com DM

encontram-se: obesidade, sedentarismo e inadequados hábitos alimentares, esse problema se torna mais alarmante ainda, pois Identificou-se na população adscrita que de cerca de 3.390 habitantes, 133 deles são diabéticos, representando 3,92% do total da população, sendo curioso observar que no ano 2016 identificou-se 59 pacientes novos com Diabetes Mellitus. No contato diário foi possível perceber um número crescente de paciente com cifras de glicemia em jejum acima de 200 mg/dl assintomáticos ou com sintomas leves. Constituem um desafio hoje para esta equipe o diagnóstico daqueles portadores da doença que continuam sem um diagnóstico certo e sem tratamento, além disso, fornecer conhecimento adequado do autocuidado e como evitar ou diminuir fatores de risco e complicações nos pacientes, família e população geral.

É considerando em inúmeros estudos, que o controle de peso e o aumento da atividade física diminuem as possibilidades de desenvolver o Diabetes mellitus, faz-se necessário promover estratégias que estimulem e ajudem as pessoas a serem fisicamente ativas.

A prática de atividade física com regularidade, melhora o metabolismo da glicose, ajuda na diminuição da pressão arterial e do perfil lipídico, reduzindo consideravelmente o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares em pacientes com DM tipo 2 (MOLENA-FERNANDES et al., 2005).

Diante do exposto, propõe-se a criação de um plano de ação com o objetivo de conscientizar pacientes diabéticos do tipo 2 e seus familiares a respeito da doença, incentivando-os a buscar melhorias necessárias para evitar possíveis complicações e alcançar uma melhor qualidade de vida.

3 JUSTIFICATIVA

O Diabetes Melito traz consigo alterações micro e macro vasculares que levam a disfunção, dano ou falência de vários órgãos. As complicações crônicas incluem a neuropatia, com possível evolução para insuficiência renal, a retinopatia, com possibilidade de cegueira e ou neuropatia, com risco de úlceras nos membros inferiores, amputação e manifestações de disfunção autonômica incluindo disfunção sexual. Pessoas com Diabetes Melito apresentam risco maior de doença vascular aterosclerótica, como doenças coronárias, doenças arteriais periféricas e doença vascular cerebral (DÍAZ; GONZÁLEX, 2011; SHAISTA et al., 2011).

A razão pela qual surgiu o interesse em realizar o projeto de intervenção voltado para educação em saúde foi devido à observação da pouca prática de atividades educativas no PSF Limoeiro, sendo estas fundamentais para incentivar o autocuidado deles, das famílias e prevenir doenças associadas ou situações de risco. Apesar do trabalho da atenção primária o Diabetes Mellitus ainda tem uma grande prevalência na população brasileira, além disso, muitos são os pacientes que desconhecem acerca da sua doença e o que acarreta uma maior frequência das complicações. No caso específico dos pacientes com DM da ESF Limoeiro não tinha conformado grupo comunitário de pacientes com DM, considerando que se trata do melhor momento para explicar como deve-se modificar alimentação e promover estilos de vida saudável de acordo com sua doença, evitando obesidade e outros fatores de risco que podem causar complicações.

Os profissionais de saúde integrantes da ESF não devem se restringir à assistência curativa, devem sim, prioritariamente, realizar ações preventivas e de promoção da saúde, para obter uma assistência integral em pacientes portadores de diabetes, promovendo a prática de exercícios nos casos que precisem reabilitação e reincorporando os pacientes nas atividades laborais e a vida social.

O trabalho vai contribuir na mudança do estilo de vida de pacientes diabéticos, incrementar o conhecimento sobre DM para modificar os fatores de risco em pacientes e familiares e é viável porque a equipe dispõe dos recursos materiais e humanos para sua implementação.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral

Conscientizar pacientes diabéticos do tipo 2 da ESF Limoeiro, no município Feira de Santana, Bahia e seus familiares a respeito da doença, incentivando-os a buscar as melhorias necessárias para evitar possíveis complicações e alcançar uma melhor qualidade de vida.

4.2 Específicos

- Promover ações de educação para incentivar pacientes diabéticos e familiares a adotarem hábitos de vida mais saudáveis.
- Proporcionar informações em linguagem clara sobre o diabetes, seus fatores de risco, complicações e consequências de um tratamento inadequado.
- Estimular o autocuidado dos pacientes diabéticos tipo 2 por meio de rodas de conversa, palestras educativas, e oficinas temáticas relacionadas com estilos de vida saudáveis.
- Identificar as mudanças ocorridas após intervenção educativa.

5 METAS

- Alcançar participação nas atividades de educação em saúde de 100% dos pacientes diabéticos do tipo 2 e seus familiares.
- Aumentar o nível de conhecimento de 100% dos pacientes com diabetes mellitus tipo 2 (DM2) e seus familiares sobre a doença e suas complicações
- Incentivar 100% dos pacientes e seus familiares a adotarem hábitos de vida mais saudáveis.
- Diminuir 40% do índice de morbimortalidade de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 e de internações hospitalar por complicações e descontrole metabólico.
- Manter acompanhados 100% dos diabéticos na comunidade para uma correta adesão ao tratamento.

6 METODOLOGIA

Realizaremos um estudo de intervenção educativa a médio e longo prazo com os pacientes diabéticos e familiares da ESF Limoeiro, localizada no município de Feira de Santana, a 107 km de distância de Salvador, capital do estado de Bahia, no período compreendido entre agosto de 2017 a março de 2018. O posto de saúde abrange uma população de 3390 pessoas distribuídas em 1186 famílias e tem cadastrados e com seguimento em consultas um total de 133 diabéticos diagnosticados que representam o 3.92% do total de sua população. Conta-se com 10 micro áreas das quais 3 estão descobertas. A equipe está conformada por uma médica, uma enfermeira, uma técnica de enfermagem, uma auxiliar de dentista, um odontólogo, uma funcionária administrativa, 7 agentes comunitários de saúde e a equipe do NASF. A alta prevalência de diabéticos com estilo de vida inadequado constitui hoje o principal problema a ser resolvido nesta unidade de saúde.

É importante salientar que na intervenção comunitária é fundamental o desenvolvimento de atitudes e habilidades por parte do investigador como a escuta, a compreensão, a observação, saber perguntar, explicar, criar espaços de reflexão e intercâmbio que favoreçam os processos de intervenção, culminando na evolução satisfatória da investigação.

O público alvo inicial desta intervenção será de 60 pessoas que apresentam DM2 e que já são acompanhadas pela equipe da ESF e 60 familiares dos pacientes. A escolha dos participantes será feita de maneira aleatória, é importante explicar que no estudo só trabalhamos com uma amostra do total dos pacientes e familiares para garantir melhor qualidade e organização, assim como melhor cobertura dos locais previstos para desenvolver as atividades, além disso temos previsto realizar o estudo num segundo momento com o resto dos pacientes e familiares.

Primeiramente, será explicado aos pacientes e familiares o trabalho educativo que será desenvolvido. Serão realizadas visitas domiciliares para explicação da importância da participação nas atividades educativas. Para o cumprimento deste plano de ação se propõem diferentes métodos de ensino como: método expositivo, demonstrativo, roda de conversa e oficinas temáticas que serão pontos chaves para alcançar os objetivos propostos.

Para as atividades realizadas na Unidade de Saúde, os pacientes e familiares serão divididos em grupos para um melhor aproveitamento da discussão, de acordo

com o quantitativo de pacientes e familiares que aceitarem participar do projeto. A equipe organizará palestras sobre Diabetes Mellitus, utilizando linguagem clara e de fácil entendimento. Os familiares também serão incentivados a realizar consulta na Unidade de Saúde para verificar o estado de saúde geral e também receber orientações sobre a prevenção, sinais e sintomas e fatores de risco da diabetes mellitus. Os familiares identificados com a doença serão registrados como caso novo e orientados para tratamento.

As atividades educativas serão feitas pelos integrantes da equipe da estratégia de saúde da família (ESF) e do NASF na própria unidade de saúde, 1 vez por semana, com duração de 1 hora, às terças-feiras, discutindo e debatendo temas relacionados aos sinais e sintomas da doença, fatores de risco modificáveis para controlar a doença, as complicações mais frequentes, tratamento medicamentoso e não medicamentoso e a correta aferição da glicemia capilar (HGT), sendo reforçados esses conhecimentos nas consultas médica, usando como material de apoio, materiais de enfermagem para demonstrações elaboradas pela equipe e outras enviadas pelo Ministério de Saúde.

Complementaremos as atividades educativas com a orientação e realização de atividades físicas (caminhada de 1000m), demonstração de como preparar refeições saudáveis usando alimentos produzidos na própria comunidade e a distribuição de folhetos aos participantes referentes ao autocuidado dos pacientes com DM2. Serão feitas pela nutricionista, fisioterapeuta e educador físico.

Ao finalizar o ciclo de intervenções educativas, a avaliação dos impactos do plano de ação será realizada através da escuta direta durante as consultas médicas e de enfermagem (durante essas consultas também haverá espaço para tirar dúvidas remanescentes), além da observação feita pelos agentes comunitários de saúde durante as visitas domiciliares.

8 IMPACTOS ESPERADOS

Este projeto propõe-se a esclarecer para pacientes diabéticos e seus familiares a respeito da importância adoção de um estilo de vida mais saudável para melhor controle da doença e melhoria na qualidade de vida. Pretende-se com o mesmo que eles conheçam os riscos e as consequências da doença tratada de maneira inadequada e com isso diminua o índice de casos novos e complicações irreversíveis da doença nesta população. Promover um estilo de vida saudável deve ser prioridade da equipe de saúde para os indivíduos diabéticos, a família e a comunidade, pois desta forma serão evitadas complicações e futuras internações. Além disso, diminui-se gastos do SUS e os pacientes terão uma vida mais saudável, uma vez que o risco de desenvolver demais morbidades será diminuído.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As doenças crônicas não transmissíveis ao longo da história, tem representado um expressivo problema para a saúde pública, frente a sua alta incidência e prevalência e dificuldade para acompanhamento adequado; sabe-se que grande parte dos indivíduos doentes não tem adesão ao tratamento.

No caso específico do Diabetes Mellitus, a falta de uma abordagem adequada de assuntos acerca da doença contribui para um aumento da mesma. Torna-se evidente a necessidade de um programa de prevenção e capacitação aos pacientes e familiares no âmbito da Atenção Básica a respeito desta doença. Uma das propostas mais interessantes e eficazes para a promoção de mudanças importantes é a realização de atividades educativas. Através de palestras, orientações individuais, discussões em grupo, visitas domiciliares e abordagens que contemplem a percepção de risco, mudanças na alimentação e estilos de vida, pode-se alcançar mudanças importantes.

O número de pessoas com diabetes na atenção básica é relativamente alto, todos os dias são muitos em busca de consulta e medicação. Promover a qualidade de vida deve ser prioridade da equipe de saúde para as pessoas com diabetes mellitus, pois assim poderão ser evitadas complicações e internações, diminuindo os riscos de desenvolver agravos.

Em virtude disso, acredita-se que por meio do processo educativo com diabéticos e familiares, se tem a oportunidade de construir alternativas, corrigir ou modificar comportamentos desfavoráveis à saúde e apoiar o fortalecimento de atitudes saudáveis.

REFERÊNCIAS

- ABC. MED. BR, 2008. Diabetes Mellitus. Disponível em: <<http://www.abc.med.br/p/diabetes-mellitus/22360/diabetes+mellitus.htm>>. Acesso em: 30 de janeiro de 2017.
- ATLAS DE DIABETES. Federação Internacional de Diabetes. 5ta edição. Setembro 2011.dia mundial da diabetes <http://www.IDF.org/diabeteatlas/5e/es/prologo?lenguaje=es>. Acesso em:30 de janeiro de 2017.
- Craig Maria E. et al. Delayed referral of new-onset type 1 diabetes increases the risk of diabetic ketoacidosis. **The Medical Journal of Australia**, Australia, v. 190, n. 4, p. 219, 2009. Disponível em: < <https://www.mja.com.au/journal/2009/190/4/delayed-referral-new-onset-type-1-diabetes-increases-risk-diabetic-ketoacidosis>>. Acesso em: 06 abr. 2017.
- DÍAZ, Oscar D; GONZÁLEZ, Neraldo O. et al. **Manual para el diagnóstico y tratamiento del paciente diabético a nivel primario de salud**. Cuba: 2011. Disponível em: <http://bvs.sld.cu/revistas/end/vol22_sup_11/suplemento_2011_rcend_vol22.pdf>. Acesso em: 01 fev. 2017.
- Dieta para Diabetes tipo 2. Dieta Diabetes.net, **artigos sobre saúde**. Artigo publicado em Junho 6, 2012. Disponível em: <http://www.dietadiabetes.net/dieta-para-diabetes-tipo-2/>. Acessado em 03 de fev de 2017
- IBGE. **Censo de DM, 2010**. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pns/2013/default_pdf.shtm. Acessado 30 janeiro de 2017.
- MOLENA-FERNANDES et al. A importância da associação de dieta e de atividade física na prevenção e controle do Diabetes mellitus tipo 2. **Acta scientiarum. Health sciences** / Editora da Universidade Estadual de Maringá, v. 27, n. 2, p. 195-205, 2005
- SHAISTA, Malik et al. Impact of subclinical atherosclerosis on cardiovascular disease events in individuals with metabolic syndrome and diabetes: the multi-ethnic study of atherosclerosis. **Diabetes Care**, Indianapolis, v. 34, n. 10, p. 2285-2290, 2011. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21844289>>. Acesso em: 06 abr. 2017.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da sociedade brasileira de diabetes. Itapevi: A. Araujo Silva Farmacêutica; 2009 Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/attachments/diretrizes09_final.pdf>. Acesso em: 03 fev 2017.