

# **GRUPO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA DIABÉTICOS: ATUANDO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E NA GERAÇÃO DO AUTOCUIDADO**

*HEALTH EDUCATION GROUP FOR DIABETICS: ACTING IN THE PROMOTION OF HEALTH AND IN THE GENERATION OF SELF-CARE.*

*RAMIRO MARX ALVES CORTEZ<sup>1</sup>; MARLUCE PEREIRA DAMASCENO<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Mestre em Ciências e Saúde/UFPI, discente da Pós-graduação em Saúde da Família e Comunidade/ UNASUS/UFPI. Endereço: Rua 7 de setembro, número 84, centro Santa Cruz do Piauí-PI. E-mail: conexasramiro@gmail.com. Contato: 89 988076030.

<sup>2</sup>Tutora da Pós-graduação em Saúde da Família e Comunidade/UNASUS/UFPI.

## **RESUMO**

Na contemporaneidade, as doenças mais prevalentes estão fortemente associadas à alimentação e ao estilo de vida das populações, uma dessas é o Diabetes Mellitus tipo 2, que associado a outros agravos elevam o risco cardiovascular de quem o porta. Acredita-se que isto ocorre por junção de diversos fatores de risco e que podem ser contornados por atividades educativas que instruem a população agravada, podendo possibilitar o empoderamento e mudança de atitude. Objetiva-se desenvolver um grupo de educação em saúde para diabéticos do município de Santa Cruz do Piauí-PI que são acompanhados pela ESF. O plano operativo foi proposto para o desenvolvimento de um grupo de educação em saúde para diabéticos de duração de 12 meses, que oferecerá aos participantes instruções e práticas para uma vida saudável e que promova o autocuidado entre os participantes, com encontro mensal, carga horária de 2 horas aula, e, além disso, o grupo se renovará a cada ano, com a possibilidade de ingresso de novos participantes, com um total máximo de 20 participantes por grupo. Encontros mensais, em local apropriado para o desenvolvimento das ações. Por tanto, pretende-se desenvolver esta estratégia afim de que a cada ano pessoas que são atendidas pela ESF possam ser acompanhadas desenvolvendo autocuidado e empoderamento quanto à doença e prevenção de complicações. Embora seja desafiador, acredita-se que há possibilidade dessas pessoas desenvolverem ou estimularem a capacidade de se autocuidarem a partir de conceitos e práticas saudáveis e estilo de vida que poderão proporcionar saúde a esses indivíduos e, sobretudo empoderamento.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação em Saúde. Diabetes Mellitus. Promoção da saúde. Autocuidado.

## ABSTRACT

At the present time, the most prevalent diseases are strongly associated with food and lifestyle of the population, one of them is Type 2 Diabetes Mellitus, which associated with other diseases increase the cardiovascular risk of those who carry it. It is believed that this occurs through the combination of several risk factors and that can be overcome by educational activities that instruct the aggravated population, which can enable empowerment and change of attitude. The objective is to develop a group of health education for diabetics in the municipality of Santa Cruz do Piauí-PI, which are monitored by the FHS. The operational plan was proposed for the development of a 12-month group of health education for diabetics, which will provide participants with instructions and practices for a healthy life and promote self-care among participants, with a monthly meeting, a 2 hours in class, and in addition, the group will be renewed every year, with the possibility of new participants joining, with a maximum total of 20 participants per group. Monthly meetings, in an appropriate place for the development of actions. Therefore, it is intended to develop this strategy in order that each year people who are assisted by the FHT can be accompanied by developing self-care and empowerment regarding the disease and prevention of complications. While it is challenging, it is believed that it is possible for these people to develop or to stimulate the capacity to self-care from healthy concepts and practices and lifestyle that can provide health to these individuals and, above all, empowerment.

**KEYWORDS:** Health Education. Diabetes Mellitus. Health promotion. Self-care.

## INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, as doenças mais prevalentes estão fortemente associadas à alimentação e ao estilo de vida das populações. Dessas doenças podemos citar o Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) que, associado a outros agravos crônicos, elevam o risco cardiovascular de quem o porta. Acredita-se que isto ocorre por junção de diversos fatores de risco e que podem ser contornados por atividades educativas que instruem a população agravada, podendo possibilitar o empoderamento e mudança de atitude.

O Diabetes é considerado como sendo um grupo de doenças metabólicas caracterizadas por hiperglicemia resultantes de defeitos na secreção e/ou ação da insulina. É um agravo crônico que exige um acompanhamento à longo prazo e requer cuidados individuais e coletivos para a prevenção de complicações agudas e crônicas.

No Brasil, estima-se que, em 2025, haverá cerca de 11 milhões de portadores

de DM. Infelizmente, as consequências humanas, sociais e econômicas são devastadoras, quatro milhões de mortes por ano são determinadas por essa doença e suas complicações, representando 9% do total de mortes <sup>1,2</sup>.

Entre as complicações crônicas do Diabetes Mellitus (DM), a Neuropatia Diabética (ND) destaca-se por ser uma das mais comuns, atingindo cerca de 50% dos diabéticos, tornando os pés uma das regiões do corpo mais vulneráveis em pessoas com DM. Constata-se ainda que mais de 15% das pessoas com DM são suscetíveis a desenvolver úlceras nos pés em algum momento de sua vida, o que favorece o surgimento de lesões, bem como, doença vascular periférica e deformidades<sup>3</sup>.

O presente trabalho irá promover saúde através de ações da ESF, utilizando-se de metodologias adequadas para a introdução de conhecimento e promoção do autocuidado para com usuários diabéticos da área de abrangência, por meio da formação de um grupo de educação em saúde, esta que é caracterizada como um dos principais dispositivos para viabilizar a promoção da saúde na atenção primária à saúde no Brasil. O reconhecimento de que a saúde tem um caráter multidimensional e de que o usuário é um sujeito da educação em busca de autonomia são condições essenciais para a prática neste âmbito da atenção<sup>4</sup>.

A educação em saúde promove o empoderamento, que é um processo de capacitação das pessoas para ampliar conhecimentos, habilidades, atitudes e autoconhecimento necessários para assumir com sucesso a responsabilidade com as decisões acerca de sua saúde. Além disso, estimula o indivíduo a resolver os seus próprios problemas e necessidades, a compreender como pode solucionar esses problemas com os seus próprios recursos ou com apoios externos e a promover ações mais apropriadas para fomentar uma vida saudável <sup>5,6</sup>.

O Município de Santa Cruz do Piauí, pertencente à região do Vale do Guaribas, que situa-se na macrorregião de Picos-PI, localizado na região centro sul do Piauí. População constituída de 6.154 habitantes (IBGE, 2015), com três equipes de saúde da Atenção Básica, sendo duas de zona rural e uma de zona urbana com aproximadamente 4.000 habitantes cobertos. A principal fonte de renda da população é a agricultura e pecuária. A principal causa de morte entre os santa-cruzenses são as doenças crônicas ou complicações advindas delas, a principal causa de adoecimento da população são as doenças crônicas, dentre elas a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), o DM2, e entre outras. A ESF I possui oito (8) Microáreas, de responsabilidade da equipe, com a presença de oito Agentes Comunitários de Saúde, no total são acompanhados 120 diabéticos.

A relevância deste projeto de intervenção circunda em torno da possibilidade de implementar atividades que possibilitem o empoderamento desses indivíduos, capacitando-os para o autocuidado e tornando-os fermentadores de conhecimento e de bons estilos de vida na comunidade.

Objetiva-se com este trabalho Desenvolver um grupo de educação em saúde para diabéticos do município de Santa Cruz do Piauí-PI que são acompanhados pela ESF I, pelo programa de acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos.

## PLANO OPERATIVO

Este plano operativo é proposto para o desenvolvimento de um grupo de educação em saúde para diabéticos de duração de 12 meses, que oferecerá aos participantes instruções e práticas para uma vida saudável e que promova o autocuidado entre os participantes, um encontro por mês, com carga horária de 2 horas aula, além disso, o grupo se renovará a cada ano, com a possibilidade de ingresso de novos participantes, com um total máximo de 20 participantes por grupo. Os encontros serão mensais, em local apropriado com assentos e ambiente agradável para o desenvolvimento das ações que serão descritas a seguir no Quadro 1.

Quadro 1: Planilha de intervenção. Teresina-PI, 2018.

SITUAÇÃO PROBLEMA	OBJETIVOS	METAS/ PRAZOS	AÇÕES/ ESTRATÉGIAS	RESPONSÁVEIS
Diabéticos fazem uso incorreto da medicação ou de forma inadequada.	Oferecer instruções do uso correto da medicação.	Primeiro semestre de 2019. Prazo: 2 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde com oficina sobre o cuidado no uso e armazenamento da medicação.	Médicos e Enfermeiros da ESF.
Diabéticos possuem uma alimentação inadequada que favorece a hiperglicemia.	Oferecer uma palestra sobre alimentação e os principais cuidados com o consumo de carboidratos e sódio.	Primeiro semestre de 2019. Prazo: 3 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde com palestra sobre alimentação e consumo saudável de sal e carboidratos.	Nutricionista do NASF.

Diabéticos não possuem hábito do cuidado com os pés e com a pele.	Desenvolver uma sessão educativa sobre cuidados com os pés para prevenção do pé diabético.	Primeiro semestre de 2019. Prazo: 4 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde, realizar uma palestra seguida de oficina de cuidado e hidratação dos pés e da pele, além de cuidados com a higiene corporal.	Enfermeiro ESF.
Diabéticos fazem uso de tabaco e álcool podem aumentar o risco de morte.	Desenvolver uma sessão educativa voltada para o uso de tabaco e álcool e os danos para saúde do diabético.	Primeiro semestre de 2019. Prazo: 5 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde, realizando uma palestra sobre uso de fumo e álcool, trazendo testemunhos de ex-dependentes de fumo e álcool.	Equipe ESF e ex-fumantes do programa de tabagismo.
Diabéticos podem ser sedentários, aumentando o risco de agravos.	Estimular os participantes a realizarem atividade física, orientando-os sobre os benefícios para sua saúde, assim como também as limitações.	Segundo semestre 2019. Prazo: 6 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde, realizando oficina de capoterapia, ginástica e exercícios aeróbicos para diabéticos.	Fisioterapeuta NASF e Educador físico (capoterapeuta).
Diabéticos precisam ter uma vida social ativa e promover o seu bem estar junto à comunidade.	Desenvolver oficina de interação com a comunidade, proporcionando uma reflexão acerca da convivência com	Segundo semestre 2019. Prazo: 7 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde, promover uma terapia em grupo sobre os maus	Psicóloga do NASF.

	o próximo.		costumes e os benefícios de uma vida bem cuidada ao lado da família e comunidade.	
Diabéticos podem conviver com outras comorbidades, especialmente com a hipertensão arterial.	Orientar os participantes a cerca de outras doenças que podem conviver em especial a hipertensão arterial.	Segundo semestre 2019. Prazo: 8 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde, promovendo conhecimento sobre as principais comorbidades da diabetes, em especial aos cuidados para com a hipertensão arterial.	Enfermeiro ESF e Nutricionista NASF.
O uso exagerado de sal e carboidratos na alimentação de diabéticos.	Realizar uma oficina de uso de ervas na alimentação e fabricação de sucos e vitaminas saudáveis para o consumo entre diabéticos.	Segundo semestre 2019. Prazo: 9 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde, realizando oficina de sucos e chás saudáveis para diabéticos.	Nutricionista NASF
Diabéticos são desinformados quanto a exercícios de postura e relaxamento.	Realizar exercícios de melhoria postura, respiração e de relaxamento para que os participantes possam realizá-los em casa.	Segundo semestre 2019. Prazo: 10 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde, realizando oficina com fisioterapia respiratória, postural e orientações quanto aos cuidados com exercícios.	Fisioterapeuta NASF.

Diabéticos precisam se prevenir quanto ao risco de acidentes no domicílio ou em vias urbanas.	Realizar oficina educativa quanto à prevenção de acidentes no domicílio e em vias urbanas para diabéticos.	Segundo semestre 2019. Prazo: 11 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde, realizando palestra sobre a prevenção de quedas e acidentes domiciliares ou não domiciliares.	Fisioterapeuta NASF e ESF.
Diabéticos precisam cuidar da boca, para a prevenção de cáries, gengivite e outras intercorrências.	Realizar sessão educativa quanto aos cuidados com a higiene oral.	Segundo semestre 2019. Prazo: 12 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde, com palestra sobre saúde bucal, escovação, prevenção da gengivite e higiene de próteses.	Dentista ESF.
A ausência do autocuidado entre diabéticos agrava mais ainda a situação de saúde entre eles(as).	Realizar sessão educativa voltada para a aceitação e empoderamento entre os diabéticos para a promoção do autocuidado.	Segundo semestre 2019. Prazo: 13 meses.	Sessão educativa no Grupo de Educação em Saúde, realizando uma sessão coletiva sobre o mundo do diabético e a possibilidade de se viver com qualidade de vida e saúde.	Psicóloga e ESF.

## PROPOSTA DE ACOMPANHAMENTO E GESTÃO DO PLANO

Toda ação de saúde realizada no âmbito do sistema único de saúde precisa ter como base indicadores e sofrer um processo de alimentação e retroalimentação, por meio de relatórios produzidos nos sistemas de informação em saúde. Neste caso, as

ações aqui descritas no projeto de intervenção terão como base os indicadores do município que se referem ao total de diabéticos cadastrados, total de diabéticos atendidos, por meio do e-SUS.

Será necessário alimentar o sistema e-SUS utilizando-se a ficha de atividade coletiva, livro de ata de atividades educativas da equipe, vistoria e relatório do conselho municipal de saúde, por meio de inspeção própria e relatórios e avaliações realizadas durante as reuniões da equipe saúde da família e demais equipes de saúde.

A alimentação no e-SUS se dará até o dia 20 do mês seguinte, devendo o relatório do mesmo ser apresentado na reunião de equipe que deverá ser mensal, discutindo sobre a dinâmica do grupo, assiduidade, pontualidade e desistências, além disso, será realizado uma avaliação ao final de cada grupo.

## CONCLUSÃO

A atividade proposta neste estudo trata-se de uma intervenção educativa para pacientes diabéticos acompanhados pela estratégia de saúde da família do município de Santa Cruz do Piauí-PI, com plano estratégico com 12 temáticas que envolvem o processo de cuidar baseadas em situações problemas relacionadas à doença em estudo. Por tanto, pretende-se desenvolver esta estratégia afim de que ano a ano pessoas que são atendidas pela ESF possam ser acompanhadas afim de que desenvolvam suas potencialidades do autocuidado e empoderamento quanto à doença e sua prevenção de suas complicações.

O desafio desta pesquisa está relacionado ao curto tempo para o desenvolvimento deste projeto e execução da atividade, tendo em vista que o pesquisador aluno pretende desenvolver o quanto antes e que não tenha testado a intervenção anteriormente.

As dificuldades estão associadas ao curto espaço de tempo para seleção de usuários e as possíveis limitações que os usuários poderão apresentar para frequentarem os encontros, tendo em vista que serão realizados em espaço da Secretaria Municipal de Saúde, uma vez ao mês durante um ano.

Embora seja desafiador, acredita-se que há possibilidade dessas pessoas desenvolverem ou estimularem a capacidade de se autocuidarem a partir de conceitos e práticas saudáveis e estilo de vida que poderão proporcionar saúde a esses indivíduos e sobretudo empoderamento.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Nacional de Hipertensão e Diabetes. Brasília, Ministério da Saúde, 2011.
2. Torres HC, et al. Intervenção educativa para o autocuidado de indivíduos com diabetes mellitus. *Acta Paul Enferm*, v. 24, n. 4, p. 514-519, 2011.
3. Oliveira PS, et al. Atuação dos enfermeiros da estratégia saúde da família na prevenção do pé diabético. *Care Online*. v.8, n. 3, p. 4851-4849, jul/set, 2016.
4. Carneiro ACLL et al. Educação para a promoção da saúde no contexto da atenção primária. *Rev Panam Salud Publica*. v.31, n.2, p.115–20, 2012.
5. Hammerschmidt KSA, Ienardt MH. Tecnologia educacional inovadora para o empoderamento junto a idosos com Diabetes Mellitus. *Texto Contexto Enferm*, v.19, p.358-365, 2010.
6. Taddeo PS, et al. Prática educativa e empoderamento de pacientes com doenças crônicas. *Rev Ciência Saúde Coletiva*, v.17, p. 2923-2929, 2011.