



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MARLENE OTANO ALVAREZ

FORTALECENDO AÇÕES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DO
DIABETES NA EQUIPE DE SAÚDE SANTO ANDRÉS, LIMEIRA, SÃO PAULO 2017.

SÃO PAULO
2018

MARLENE OTANO ALVAREZ

FORTALECENDO AÇÕES DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DO
DIABETES NA EQUIPE DE SAÚDE SANTO ANDRÉS, LIMEIRA, SÃO PAULO 2017.

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: CAROLINA OZAWA

SÃO PAULO
2018

Resumo

O diabetes mellitus é um grave problema de saúde configura-se hoje como uma epidemia mundial traduzindo-se como grande desafio. Será realizado estudo de intervenção educativa com resultados a meio e longo prazo, buscando informar aos pacientes com Diabetes Mellitus e seus familiares sobre ações de educação nutricional para prevenção do Diabetes e melhor qualidade de vida. Estudo vai ser realizado no posto de saúde Santo André localizado município Limeira São Paulo. Tem como objetivo implantar grupos educativos para pacientes portadores do Diabetes e seus familiares, que pertencem á ESF Santo Andrés enfatizando a importância da alimentação saudável e balanceada no controle do Diabetes Mellitus. Participarão desta intervenção os adultos portadores desta doença e seus familiares. Se configura um Projeto de intervenção de abordagem qualitativo, que se aproxima da pesquisa e ação, pois visa unir a pesquisa ação procurando compreender os conhecimentos de nutrição que os pacientes tem. Espera-se que os pacientes compreendam a doença e a importância da alimentação saudável no tratamento, com modificação dos seus estilos de vida. O projeto tem baixo custo e terá como recursos humanos a própria equipe do posto de saúde, e como recursos matérias, papeis, cartolinas canetas, dentre outros.

Palavra-chave

Diabetes. Prevenção de Doenças. Educação Alimentar e Nutricional

Introdução

O Diabetes, entre as doenças crônicas, destaca-se pela alta taxa de morbimortalidade entre os mais velhos. Pode ser definido como um grupo de distúrbios metabólicos heterogêneos que se caracteriza pela hiperglicemia resultante de defeitos na ação da insulina, na secreção de insulina ou em ambos. A crescente incidência é atribuída ao envelhecimento populacional e maior urbanização, mas especialmente, ao estilo de vida atual, caracterizado pelo sedentarismo, má hábitos alimentares que predisõem ao acúmulo de gordura corporal (SBD, 2016).

No Brasil ocupa a quarta posição entre os dez países com maior prevalência do Diabetes no Mundo, perdendo apenas para a China, Índia, Estados Unidos. Na América Latina há uma expectativa de crescimento nas taxas do Diabetes estimadas 65% dos casos, para 2040, na proporção é de 1 em cada 8 adultos com Diabetes. Em 2015, 14,3 milhões de pessoas com o Diabetes no Brasil que corresponde 9,4 % da população com Diabetes, podendo alcançar para 2040, 23,2 milhões para um 9,4 % da população com Diabetes. (IDF. 2015).

Os tratamentos da doença envolvem alterações no estilo de vida principalmente em relação aos hábitos alimentares (ANUNCIAÇÃO.2012). BARBOSA (2016) reforça que a capacitação potencializa as ações de promoção de saúde e de conscientização para prevenção dos agravos de saúde. As práticas coletivas se beneficiam de forma mais significativa tendo em vista uma maior proximidade com os usuários do sistema, seja por meio do atendimento ambulatorial ou por grupos específicos. (MELLO.2016).

Outro estudo relaciona a importância da educação para o tratamento do Diabetes onde os pacientes são capacitados para realizar o gerenciamento da sua doença, e o sucesso destas intervenções depende da capacidade do paciente em assumir mudanças nos estilos de vida (GRILHO,2013). Concordam com as conclusões do autor acima, os autores Funell et al (1991) ; Anderson R.M et al (1999) ; Rubin R.R et al (1999) por relacionar o aumento do conhecimento dos pacientes diabéticos relacionados com estilo de vida saudável para prevenção das complicações.

Da ESF Santo Andrés, Limeira São Paulo evidenciou uma elevada incidência e prevalência do Diabetes mellitus além de complicações da doença, neuropatia, pé diabético, nefropatia, retinopatia muitos deles são motivos de encaminhamentos, porém é grande desafio para nossa equipe, pois temos, população envelhecida, urbanização crescente, pouca adesão aos estilos de vida saudável: sedentarismo, obesidade como principais responsáveis pelo aumento do Diabetes, por isso surgiu a motivação para este estudo.



Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral:

Implantar grupos educativos para pacientes portadores da diabetes e seus familiares que pertencem a Equipe de Saúde da Família Santo Andrés, Limeira 2017.

Específicos

1-Orientar os pacientes Diabéticos e seus familiares sobre a importância da alimentação saudável para prevenção e controle do diabetes.

2-Realizar intervenções educativas com pacientes portadores do Diabetes e seus familiares.

3-Realizar orientações nutricionais em relação com quantidade, qualidade e frequência dos alimentos a consumir.

4-Promover adesão do hábitos de vida saudável.

Método

Local de estudo: Área adstrita pela ESF Santo Andrés Município Limeira São Paulo.

Público-alvo: A intervenção envolve um número de pacientes cadastrados como Diabéticos e seus familiares com consentimento livre da unidade Básica de saúde.

Plano de ações:

1-Convidar a população diabética e seus familiares cadastrados na equipe de saúde da família, para direcionar as ações de promoção e prevenção de saúde relacionados com a importância da alimentação saudável para a prevenção da diabetes.

2- Realizar capacitações aos agentes comunitários.

3-Realizar entrevistas individuais com pacientes diabéticos e familiares para fazer avaliações de sua alimentação em relação a quantidade, qualidade e frequências dos alimentos para garantir o controle do diabetes e prevenção das complicações.

4-Realizar reuniões e relatos de experiência relacionados com os grupos de alimentos de acordo com hábito alimentar individual aguardando adesão aos hábitos de vida saudável.

5-Reduzir a incidência da diabetes e complicações com mudanças de hábitos e estilos de vida e melhorar adesão dos pacientes e e seus familiares.

Avaliação e monitoramento: Bimensal com entrevistas individuais para avaliar o nível do conhecimento em mudanças dos estilos de vida.

Resultados Esperados

Diminuir internações hospitalares

Reduzir o tratamento farmacológico.

Aumentar qualidade e maior expectativa de vida.

Referências

Anderson R.M et al. Educational principles and strategies, **A core curriculum for diabetes education**. Chicago, p.5-27, 1999.

Anunciação, P.C. ; et al. AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTAÇÃO ANTES E APÓS INTERVENÇÃO NUTRICIONAL ENTRE DIABÉTICOS TIPO 2. **Revista Baiana de Saúde Pública**. Bahia, v.36, n.34, p.986-1001, 2012.

Bendsen N.T., Haugaard S.B., Larsen T.M., Chabanova E., Stender S., Astrup A. Effect of trans fatty acid intake on insulin sensitivity and intramuscular lipids a randomized trial in overweight postmenopausal women. **Metabolism Clinical and Experimental**.v.60, n.7, p.906-913, 2011. Disponível em: [http://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495\(11\)00021-7/pdf](http://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495(11)00021-7/pdf)

Funnell M.M., et al. Empowerment: an idea whose time has come in diabetes education. **Diabetes Educ**, v.1, n.17, p.37-41, 1991.

Grillo M.F.F. et al. Efeito de diferentes modalidades de educação para o autocuidado a pacientes com diabetes. **Revista da associação médica brasileira**. 2013

IDF-INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. **IDF Diabetes atlas: Seventh Edition**.2015.Disponivelem: <http://www.diabetes.org.br/profissionais/images/pdf/atlas-idf-2015.pdf>.

MELO, M. P. F. et al. Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF: práticas de um acadêmico de nutrição. **Revista Eletrônica de Extensão**. Florianópolis, v. 13, n. 24, p. 164-173, 2016.

Rubin R.R. Psychosocial issues behavior change. **A core curriculum for diabetes education**. Chicago, p.118-40, 1999.

SBD-SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes:2015-2016. OLIVEIRA, J.E.P.; VENCIO, S. (Org.). São Paulo: ACFARMACEUTICA 2016.