



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

SANDRA GÓMEZ FERNÁNDEZ

INTERVENÇÕES EDUCATIVAS PARA A PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA  
SAUDÁVEIS EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2 NO PSF CAMBURY  
NO MUNICÍPIO DE SÃO SEBASTIÃO.

SÃO PAULO  
2018

SANDRA GÓMEZ FERNÁNDEZ

INTERVENÇÕES EDUCATIVAS PARA A PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA  
SAUDÁVEIS EM PACIENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2 NO PSF CAMBURY  
NO MUNICÍPIO DE SÃO SEBASTIÃO.

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: HELOISA HELENA VENTURI LUZ

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

A Diabetes Mellitus é uma doença crônica causada pela falta absoluta ou relativa da insulina no organismo. Quando a insulina produzida pelas células beta pancreáticas torna-se insuficiente, a glicose é impedida de ser absorvida pelas células o que ocasiona elevação da mesma na corrente sanguínea. Os níveis glicêmicos ideais em jejum variam de 70 a 99 mg por 100ml de sangue. O excesso de açúcar na sangue ou usando um termo técnico (a hiperglicemia), pode levar a uma série de complicações relacionadas a diversos órgãos principalmente olhos, rins, cérebro, coração e vasos sanguíneos (Roca, 2014). Existem diabetes mellitus tipo 1 e tipo 2. O diabetes mellitus tipo 1 é caracterizado por uma rebelião do organismo contra si mesmo. Sabe-se que fatores como alimentação e estilo de vida não estão associados a este tipo de diabetes. A diabetes tipo 2 costuma manifestar-se com muito mais frequência em adultos e idosos e tem relação direta com os hábitos da pessoa, má alimentação, falta de atividades físicas, tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, obesidade e medicamentos corticóides (Rodríguez, 2012). O Diabetes Mellitus tipo 2 é uma doença que aumenta o risco de complicações graves cardiovasculares e renais, mesmo em indivíduos assintomáticos. Tem prevalência estimada em cerca de 8% de brasileiros entre 30 e 69 anos de idade. Estima-se que quase 5% dos indivíduos com Diabetes não sabem que tem a doença, por isso algumas vezes o primeiro sintoma da diabetes tipo 2 é o infarto do miocárdio (Duncan, 2013).

Vários estudos tem mostrados que através de um pacote completo de tratamento e suporte às complicações da diabetes de tipo 2 também podem ser evitadas ou significativamente retardadas, permitindo que pessoas vivam uma vida mais longa e saudável. (Federação Internacional de diabetes, 2010).

A ideia de desenvolver este trabalho surgiu depois de vivenciar no cotidiano dos atendimentos na UBS a existência de inúmeros pacientes portadores de Diabetes com elevado nível de desconhecimento de sua doença, motivo pelo qual se torna evidente a necessidade de educar os pacientes diabéticos assistidos na rede de básica de saúde, com o intuito de alcançar uma melhor qualidade de vida.

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

### **Objetivo geral:**

Promover ações educativas como estratégia para a adoção de estilos de vida saudável em pacientes com Diabetes Mellitus tipo 2 atendidos no PSF de Cambury .

### **Objetivos específicos**

1. Implantar grupos de orientação e informação sobre prevenção aos fatores de riscos e complicações qualificando a adesão ao tratamento da Diabetes para os usuários;
2. Organizar rodas de conversa sobre o Diabetes Mellitus abordando o tema alimentação saudável como forma de diminuir os fatores de risco associados à Diabetes entre os usuários;
3. Promover e estimular a prática de atividades físicas como estratégia de redução dos riscos associados à Diabetes entre os usuários;
4. Realizar capacitação para a equipe do PSF sobre os fatores de risco, as complicações, a alimentação saudável e a prática de atividades físicas como forma de reduzir a prevalência de Diabetes no território do PSF Cambury
5. Avaliar o efeito de intervenções educativas sobre o conhecimento da doença, adesão ao tratamento medicamentoso e controle glicêmico das pessoas com diabetes mellitus.

## **Método**

**Local:** As atividades do projeto de intervenção serão desenvolvidas no PSF de Cambury , município de São Sebastião , Sao Paulo .

**Público alvo :** O público a ser beneficiado serão usuários portadores de Diabetes tipo 2, maiores de 18 anos e pertencentes ao PSF de Cambury.

**Participantes:** Os profissionais que atuam no atendimento destes pacientes no PSF Cambury : médicos, odontólogos, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, ACS , além de um professor de educação física de uma escola pública de Cambury .

### **Ações :**

**-Divulgação do projeto :** será apresentado aos profissionais da saúde da unidade com o objetivo de mostrar a importância das estratégias educativas de saúde para diminuir as complicações do Diabete.

-Organizar grupos de usuários coordenados pelos profissionais do PSF promovendo informações sobre os fatores de risco que acontecerão 1 vez por semana, com duração de 90 minutos na unidade básica de saúde .

-Capacitação dos profissionais: Os trabalhadores de saúde (médica, agentes comunitarios, enfermeira e odontólogo) participarão de um seminário onde serão abordados temas referentes aos fatores de risco, sinais e sintomas da doença, prevenção e tratamento do Diabetes a fim de qualificar e atualizar os conhecimentos sobre o tema.

-As atividades desenvolvidas podem ser práticas corporais como ginástica, capoeira, dança, jogos, yoga, música. Também serão desenvolvidas atividades que abordam a nutrição e alimentação saudável, acompanhamento nutricional, educação alimentar, orientação e estímulo às práticas de atividade física .

-Promover a participação coletiva em debates sobre alimentação saudável, através de criação de espaços de diálogo, nos quais os sujeitos podem se expressar e sobretudo escutar os outros .

**-Processo de implantação :** Após a capacitação dos profissionais a estratégia principal é implantar grupos e palestras educativas para identificar qual é o nível de conhecimento dos usuários sobre o Diabetes, através da aplicação de um questionário e a partir disso criar novas estratégias de trabalho.

Coleta de assinaturas para o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) dos usuários participantes do projeto, que serão oportunamente informados e deverão aceitar participar do estudo.

### **-Avaliação e monitoramento :**

Serão analisados a frequência e a adesão às palestras e grupos implantados, a participação dos usuários e as principais dificuldades a fim de propor ajustes para se alcançar o melhor aproveitamento das atividades propostas. Ao final será aplicado um novo questionário que

avaliará o nível de conhecimento alcançado e a eficácia do projeto.

## **Resultados Esperados**

Com este trabalho espera-se contribuir para promover e proteger a saúde dos usuários com Diabetes Mellitus tipo 2 atendidos no PSF CAMBURY e para diminuição dos fatores de risco e das complicações da Diabetes Mellitus.

## Referências

- \* Duncan, B. B.; Schmidt, M. I.; Giugliani, E. R. Medicina Ambulatorial: Condução de atenção primária baseada em evidências. Porto Alegre: ARTMED, 2013.
- \* IDF. Plan mundial contra la diabetes ano 2001-2021. disponível em: <https://www.idf.org/sites/default/files/attachment/GDP-Spanish.pdf>
- \* IDF Diabetes atlas. Brussels internacional diabetes, 6a ed 2014. disponível em: <http://www.idf.org/diabetesatla>
- \* Roca, R. Temas de Medicina Interna , Cuba, 2014.
- \* Rodriguez ,F. portal Brasil. Diabetes. abril 2012 . Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2012/04/diabetes>.