



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

JULIANA REBECA MAIA COSTABILE

ATIVIDADES EDUCATIVAS PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS
USUÁRIOS PORTADORES DE DIABETES MELLITUS, NA UBS VILA GUILHERME EM
FRANCISCO MORATO - SP

SÃO PAULO
2019

JULIANA REBECA MAIA COSTABILE

ATIVIDADES EDUCATIVAS PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS
USUÁRIOS PORTADORES DE DIABETES MELLITUS, NA UBS VILA GUILHERME EM
FRANCISCO MORATO - SP

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: MARCIA YONAMINE YANAGITA

SÃO PAULO
2019

Resumo

Nos dias atuais, o Diabetes Mellitus tem se destacado entre as maiores doenças do ser humano, acometendo milhares de indivíduos. Essa doença é classificada como metabólica, onde se verificam níveis elevados de glicose no sangue. Na qual pode acarretar diversas complicações e afetar vários órgãos do corpo, como por exemplo doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, doença renal, doença ocular e inclusive, provocar graves úlceras no pé, de difícil cicatrização. Entretanto, todas essas complicações podem ser evitadas com o adequado tratamento e controle da doença. Este estudo tem por objetivo elaborar um plano de atividades que proporcionem um maior conhecimento sobre a doença e suas complicações, incentivo ao tratamento periódico, não só os medicamentos propostos, mas também, aquisição do estilo de vida saudável, prática da atividade física regular, promovendo melhor qualidade de vida. Foram propostas palestras educativas em grupo, sobre a doença, promoção de atividade física individual e em grupos, educação acerca da dieta adequada, divulgando de forma dinâmica os alimentos a serem evitados e os alimentos que podem ser consumidos. Com este trabalho pode-se observar que é, de fundamental importância a abordagem educativa por parte dos profissionais da unidade de Saúde perante aos usuários, para que consigam o autocontrole da doença e maior qualidade de vida, e por sua vez promovendo a saúde.

Palavra-chave

Diabetes, hábitos saudáveis, qualidade de vida, educação, saúde

Introdução

A Unidade Básica de Saúde da Família Vila Guilherme situa-se no município de Francisco Morato, região metropolitana de São Paulo. A cidade conta com 12 Unidades Básicas de Saúde, 2 hospitais de referência e Centros de Apoio Psicossocial. Funciona das 07:00 - 12:00 e das 13:00 as 16:00. Composta por uma médica, uma enfermeira, uma técnica de enfermagem, uma dentista, uma auxiliar de dentista e 6 agentes comunitários de saúde. Fazemos atendimentos por consultas agendadas, há vagas de demanda espontânea e realizamos as visitas domiciliares a cada 15 dias.

Observando a população abrangente, é possível identificar vários problemas que dificultam a prestação de assistência à saúde. Trata-se de uma área de grande vulnerabilidade social, baixo poder socio econômico da população, falta de estrutura para lazer, falta de saneamento básico em muitos lugares da comunidade. Há uma grande dificuldade no controle de doenças crônicas, principalmente quanto a Hipertensão Arterial Sistêmica e a Diabetes Mellitus, prevalência de doenças infectocontagiosas e doenças sexualmente transmissíveis, elevado número de tabagistas crônicos, alcoolistas, usuários de drogas, gravidez na adolescência, obesos, depressivos. Há demora por exames complementares e consultas com especialistas.

Considerando todo este cenário, foi verificada a maior incidência de Diabetes Mellitus, e dando por maior prioridade, a falta de adesão dos usuários ao tratamento não medicamentoso. Problema este, identificado durante toda rotina de trabalho diário dentro da unidade básica de saúde. Há uma grande barreira e resistência da população quanto a prática da atividade física regular e a adequação a dieta preconizada aos portadores de diabetes. O envelhecimento, sedentarismo, alimentação desregrada, pouco saudável, fácil acesso a comidas industrializadas, obesidade, foram os fatores observados como causadores do aumento da prevalência de diabetes na população.

Justifica-se o projeto de intervenção, assim, que essa população se encontra em maior risco de complicações, como as doenças cardíacas, vasculares, acidentes cerebrais vasculares, cegueira e amputações de membros inferiores. Essa doença gera grande impacto na sociedade e elevado custo de recursos ao sistema de saúde, devido ao não tratamento realizado adequadamente e processo de reabilitação que é feito quanto as suas complicações. É uma doença crônica e tudo pode ser evitado ou minimizado com adequada adesão ao tratamento proposto, dar-se tanto no âmbito de medicações quanto as medidas não medicamentosas preconizadas ao tratamento. O objetivo é melhorar a adesão destes pacientes ao tratamento, aumentar nível de conhecimento da população acerca da doença e suas complicações, melhorar hábitos de alimentação com planos de adequação a dieta preconizada, melhorar o estilo de vida cessando vícios e integrando dia a dia prática de atividade física regular. Dessa maneira, promovendo o autocontrole da doença, prevenindo complicações e promovendo saúde.

Objetivos (Geral e Específicos)

GERAL:

Propor um plano de intervenção para melhorar a adesão ao tratamento, tanto medicamentoso como as medidas de mudança estilo vida, no que se refere aos hábitos dietéticos e prática de atividade física, e propiciar melhor qualidade de vida aos portadores de Diabetes Mellitus na UBS Vila Guilherme, município de Francisco Morato/SP.

ESPECÍFICOS:

Reorganizar a assistência prestada aos diabéticos na Unidade Básica de Saúde.

Promover ações de conhecimento teórico da doença, nos quesitos conceito, características, causas, influência da genética e suas complicações. Realizando palestras com linguagem acessível, fotos ilustrativas, vídeos educativos, tirando as dúvidas existentes quanto à doença.

Promover ações de atividade física individual e coletiva, realizando palestras sobre benefícios da atividade física regular no controle da diabetes. Informando tipos de exercícios que podem realizar tanto aqueles praticados dentro de uma academia de ginástica, como também aqueles que podem ser feitos na rua ou em parques, que não demandem gastos financeiros para sua realização. Além disso, promover atividades como: dia de ginástica, zumba, caminhada no bairro para incentivo à prática de atividade física coletiva.

Promover ações de controle de hábitos de vida, no que se refere a palestras educativas à população sobre a conscientização dos malefícios que vícios como cigarro e álcool podem prejudicar e agravar ainda mais o Diabetes, levando a complicações.

Promover ações de direcionamento quanto à dieta preconizada. Realizando palestras educativas a respeito dos alimentos como frutas, verduras, leguminosas, carnes. Dando informações acerca dos alimentos que devem ser evitados, bem como aqueles que devem ser apenas diminuídos da alimentação. E por fim, entregar uma dieta preconizada, para terem de base para autocontrole domiciliar.

Método

Para a implantação de medidas que promovam uma melhor adesão ao tratamento e melhor qualidade de vida, contaremos com a infraestrutura da USF Vila Guilherme na cidade de Francisco Morato/Sp. Serão realizados:

*Atendimentos direcionados ao público alvo que será realizado pelo médico da área em consulta, nos quais serão implementadas questionários referentes aos dados do paciente, contendo quantos anos apresenta do diagnóstico da doença, medicamentos em uso, medicamentos prévios, exames de rotina, hábitos de vida (principalmente cigarro, álcool), realização de dieta, realização de atividade física e perguntas básicas sobre o conhecimento que se tem da própria doença.

*Palestras educativas referente ao conteúdo teórico da doença, causas, efeitos, características e complicações. Com imagens ilustrativas e vídeos educacionais.

*Palestras educativas referente aos hábitos de vida, no que se refere à cessação do consumo de tabaco e álcool. Conscientizando a população acerca de seus malefícios e no prejuízo que acarreta no controle e prevenção da doença. Também será realizado com imagens ilustrativas e vídeos educativos de impacto.

*Palestras educativas referente ao benefício da atividade física regular à saúde, bem como sua fundamental importância no controle e prevenção da doença.

*Realização de caminhadas coletivas, dias de promoção de zumba e ginástica no bairro.

*Palestras educativas no quesito dietético, informar a importância da dieta no controle da doença e na prevenção das complicações. Informativos acerca dos alimentos que devem ser evitados, bem como uma dieta preconizada como guia de base no controle domiciliar.

Com a realização de todos os métodos, pretende-se monitorizar a resolutividade dessa intervenção através de consultas, exames de rotina e aplicação dos questionários novamente, para assim, visibilizar os resultados esperados.

Resultados Esperados

Com esse projeto de intervencao, espera-se:

- *Populacao bem informada acerca da doenca, tratamento e suas complicacoes
- *Diminuir o numero de sedentarios e consequente aumentar a pratica de atividade fisica regular
- *Diminuir o numero de tabagistas e etilistas
- *Aumentar o estilo de vida saudavel, bem como adequada realizacao da dieta
- *Diminuir o numero de portadores da doenca descompensados
- *Diminuir as alteracoes laboratorias pertinentes a doenca
- *Diminuir numero de obesos entre os portadores da doenca
- *Diminuir as complicacoes causadas pela doenca

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diabetes Mellitus. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília. Ministério da Saúde, 2006. (Cadernos de atenção básica, n16)

Hammerschmidt KSA, Lisboa MC. Educação em Saúde para Pessoas Idosas com Diabetes Mellitus. Nursing 2004.

Mercuri N, Arrechea V. Atividade física e *diabetes mellitus*. *Diabetes Clínica* 2001.

Sartorelli DS, Franco LJ. Tendências do *diabetes mellitus* no Brasil: o papel da transição nutricional. *Cad Saude Publ* 2003.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes para o tratamento e Acompanhamento da Diabetes Mellitus. 2007.

Torres HC, Franco L, Stradioto M, Hortale V, Shall V. Avaliação estratégica de educação em grupo e individual no programa educativo em diabetes. *Rev Saúde Pública*. 2009.