



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

HENOCH MICHELIANO COELHO DA SILVA

MANUAL PRÁTICO DE ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES DIABÉTICOS ASSISTIDOS
PELA UBS MOOCA 1 DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO.

SÃO PAULO
2019

HENOCH MICHELIANO COELHO DA SILVA

MANUAL PRÁTICO DE ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES DIABÉTICOS ASSISTIDOS
PELA UBS MOOCA 1 DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO.

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: CLODOALDO PENHA ANTONIASSI

SÃO PAULO
2019

Resumo

Introdução: O diabetes *mellitus* é uma doença crônica que pode evoluir com graves complicações. A alimentação adequada é um fator que contribui com a prevenção ou retardo dos agravos do diabetes. Para isto, é importante orientar o indivíduo diabético, de forma correta e clara. **Objetivo principal:** Elaborar um manual prático de nutrição para pacientes diabéticos da atenção primária de saúde. **Objetivos específicos:** Investigar as recomendações nutricionais para pacientes diabéticos nas diretrizes de sociedades científicas; analisar e selecionar conteúdos das diretrizes; organizar o conteúdo para elaboração do manual. **Métodos:** Estudo metodológico que trata do desenvolvimento de um projeto de intervenção, para usuários diabéticos da Unidade Básica de Saúde (UBS) Moca 1, em São Paulo. O manual será elaborado a partir de informações, especialmente das diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, com linguagem simples e acessível a pessoas de baixa escolaridade. Deverá conter ilustrações e formatado para melhorar a visibilidade. Os usuários da UBS serão reunidos para apresentação e esclarecimento de dúvidas sobre o manual. **Resultados esperados:** Espera-se com este trabalho, elaborar um manual para orientar pacientes diabéticos no controle glicêmico através da reeducação alimentar.

Palavra-chave

Diabetes. Dieta Saudável. Doença Crônica. Educação Alimentar e Nutricional. Hábitos Alimentares. Qualidade de Vida.

Introdução

A diabetes *mellitus* é uma enfermidade crônica caracterizada pela glicose sanguínea elevada devido ao organismo deixar de produzir ou produzir quantidade insuficiente de insulina ou por apresentar resistência à ação deste hormônio (DeFronzo RA, et al., 2015.)

A diabetes descompensada, com níveis elevados de glicose (hiperglicemia) descontrolados em longo prazo, provocam danos a vários órgãos do corpo desenvolvendo complicações incapacitantes e perigosas como doenças cardiovasculares, neuropatias, nefropatias, doenças oculares que mais tarde tornam-se retinopatia e cegueira. Por outro lado controlando-se adequadamente a diabetes estas complicações graves podem ser retardadas ou prevenidas (International Diabetes Federation, IDF Atlas, 2017).

Segundo a Federação Internacional de Diabetes (International Diabetes Federation, IDF) em 2017 era estimado que 425 milhões de pessoas (8,8% da população mundial) entre 20 a 79 anos de idade viviam com diabetes. Em 2040 deve alcançar cifras superiores a 628,6 milhões de pessoas (9,9% da população mundial). Aproximadamente 76,5% dos casos são de países em subdesenvolvimento, que provavelmente contemplarão um aumento maior de casos de diabetes nos próximos anos (International Diabetes Federation, IDF Atlas, 2017), com distribuição mais uniforme entre as faixas etárias. A diabetes não deixa de ser um problema crescente nos países desenvolvidos, porém com maior prevalência nas faixas etárias mais avançadas por consequência do aumento da expectativa de vida e do crescimento populacional (Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2017-2018, 2017).

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo geral.

Elaborar um manual prático de nutrição para pacientes diabéticos da Atenção Primária de Saúde assistidos pela UBS Mooca 1 do município de São Paulo.

Objetivos específicos.

- * Investigar as recomendações nutricionais para pacientes diabéticos nas diretrizes de sociedades científicas.
- * Analisar e selecionar conteúdos das diretrizes.
- * Organizar o conteúdo para elaboração do manual.

Método

Método

Trata-se de estudo metodológico.

Local:

O projeto de intervenção será realizado na Unidade Básica de Saúde Mooca 1 no município de São Paulo.

Público alvo:

Pacientes portadores de diabetes assistidos pela UBS Mooca 1 e público em geral.

Ações:

- ♦ Será buscado site da Sociedade Brasileira de Diabetes as diretrizes publicadas;
- ♦ Serão lidas as diretrizes e destacados os tópicos referentes a alimentações e escritos de forma simples, com linguagem acessível para pessoas de baixa escolaridades. Serão complementadas, caso necessário, as informações obtidas nas diretrizes com informações retiradas de livros, artigos e consensos da literatura científica. O manual será escrito em tópicos e ilustrado com fotos do autor;
- ♦ Será formatado para oferecer uma melhor visibilidade aos usuários.

Avaliação e Monitoramento:

- ♦ Serão reunidos os pacientes que receberam o manual para verificar o entendimento;
- ♦ Serão esclarecidas dúvidas, se necessário;
- ♦ O manual será aperfeiçoado em novas edições.

Resultados Esperados

Esperasse obter um manual para orientar com maior facilidade e melhorar a fixação de conhecimentos necessários ao paciente diabético para descenso dos índices glicêmicos a patamares adequados através da reeducação alimentar.

Referências

- ♦ DeFronzo RA, Ferrannini E, Zimmet P, et al. International Textbook of Diabetes Mellitus, 2 Volume Set, 4th Edition. Wiley-Blackwell, 2015.
- ♦ International Diabetes Federation. IDF Atlas. 8th ed. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation; 2017.
- ♦ Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2017-2018, Ed. Científica, 2017.