



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ROSELI DA SILVA DE OLIVEIRA

MEDICINA DO ESTILO DE VIDA PARA IDOSOS PORTADORES DE DIABETES
MELLITUS DA UBS CIDADE VARGAS - SÃO PAULO.

SÃO PAULO
2019

ROSELI DA SILVA DE OLIVEIRA

MEDICINA DO ESTILO DE VIDA PARA IDOSOS PORTADORES DE DIABETES
MELLITUS DA UBS CIDADE VARGAS - 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: ANA CLAUDIA BALADELLI SILVA CIMARDI

SÃO PAULO
2019

Resumo

O envelhecimento da população está cada vez mais acelerado, a partir de um estilo de vida inadequado, como alta ingestão de açúcares, carboidratos, sódio e a ausência de atividade física regular, podem ser desencadeadas diversas patologias, como Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus, na qual será tratada no presente trabalho . Como objetivo geral do projeto de intervenção têm-se: Diminuir os principais fatores de riscos modificáveis associados ao Diabetes Mellitus dos pacientes idosos usuários da UBS Cidade Vargas. A metodologia do estudo, consiste em uma proposta de intervenção, para elaboração do projeto proposto pela Universidade Federal de São Paulo- UNIFESP nos módulos iniciais da especialização, para determinar o problema prioritário, os "nós" críticos e as ações a serem realizadas para encontrar o problema. Desta forma , foram identificados os recursos críticos e os pontos que os controlavam, para a execução das operações planejadas. O plano será colocado em prática após reunião com os membros da equipe, onde serão tratados os assuntos decorrentes ao plano. Deste modo, apresentamos como resultados esperados do presente estudo, a melhoria da qualidade de vida dos idosos, a ser aplicado conforme a medicina do estilo de vida.

Palavra-chave

Palavras chaves: Diabetes Mellitus, Medicina do Estilo de Vida, Prevenção, Atenção Primária à Saúde

Introdução

De acordo com o CBMEV (2018), a Medicina do Estilo de Vida é baseada em ações que mudem os comportamentos que possam afetar a saúde e qualidade de vida a partir de mudanças de hábitos saudáveis como consumo de alimentos integrais e a base de dieta de plantas, manutenção da prática de atividade física regular, qualidade do sono e manejo do estresse, não uso de tabaco e álcool, tendo como objetivo reverter as doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida.

O Diabetes Mellitus (Brasil, 2013), é uma doença metabólica que constitui um problema médico sanitário importante da medicina contemporânea e o controle da mesma é a chave para diminuir de forma significativa a morbi-mortalidade por complicações cardiovasculares, cérebro vascular e renal que é muito frequente em pacientes idosos.

O tratamento do DM tem como objetivo o controle metabólico, que compreende os tratamentos medicamentoso e não medicamentoso, que estão relacionadas ao comportamento do paciente. Este controle inclui o controle glicêmico, por meio de medidas da hemoglobina glicada, lipídeos plasmáticos e pressão arterial, uma vez que estes índices são fatores de risco para as doenças cardiovasculares (GOMES et al, 2012).

O principal objetivo da Medicina do Estilo de vida é prevenir a progressão das complicações crônicas, pois o Diabetes Mellitus não controlado pode levar a longo prazo, disfunção e falência de vários órgãos, como as microvasculares: retinopatia, nefropatia, neuropatia e as macrovasculares: Acidente vascular cerebral e doença arterial periférica. É óbvio que todo esse arsenal de cuidados não é fácil, mas a autodisciplina é essencial à sobrevivência do paciente. Ultimamente tem suscitado uma maior preocupação dentro da saúde pois o idoso já porta fisiologicamente um estado imunológico sensível contribuindo consideravelmente para os agravos.

É fundamental entender as complicações e resiliência destes indivíduos Diabéticos e auxiliá-los, estimular a práticas educativas e tudo que mobilizarem nesse sentido. O segredo do sucesso de ambos, Profissional/Paciente nesse âmbito é estabelecer vínculo. Sendo assim o intuito desse estudo é desenvolver ações em grupos e individuais, instruir e instigar este público alvo como prevenir complicações com medidas terapêuticas, dando ênfase inclusive no desempenho de ações não farmacológicas, gerenciando o cuidado e a melhoria da qualidade de vida.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral:

Diminuir os principais fatores de riscos modificáveis associados ao Diabetes Mellitus dos pacientes idosos usuários da UBS Cidade Vargas.

Objetivos Específicos:

- 1) Adesão do Tratamento não medicamentoso diário, associado ao farmacológico.
- 2) Retardar a perda funcional do Idoso através de medidas preventivas, suporte social e lazer.
- 3) Redução das complicações cardiovasculares, obesidade e transtornos metabólicos através de mudança de estilo de vida.

Método

Foi realizado o diagnóstico situacional no território de abrangência da UBS Cidade Vargas - São Paulo, por meio do método da estimativa rápida onde foram identificados os problemas mais relevantes que afetam a população.

Para subsidiar a elaboração do plano de intervenção foi feita uma revisão de literatura nos bancos de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas bases de dados da literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e no *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), bem como nos manuais do Ministério da Saúde.

Optou-se por utilizar como material, artigos científicos em língua portuguesa, espanhola e inglesa produzidos entre 2000 e 2018 e livros científicos. Para a busca das publicações foram utilizados os seguintes descritores: Diabetes Mellitus, Medicina do Estilo de Vida, Prevenção, Atenção Primária a Saúde.

Cenário ou Local

O presente projeto da intervenção será realizado na UBS Cidade Vargas /São Paulo.

Público-alvo e Participantes

100% Pacientes com diagnóstico de Diabetes Mellitus na UBS Cidade Vargas/ São Paulo

Ações

1. Realizar grupos com pacientes diabéticos visando a orientação da adesão ao tratamento não medicamentoso e medicamentoso diário
2. Incentivar e orientar a população sobre a prevenção aos agravos da Diabetes Mellitus.
3. Criar grupo operacional de atividade física semanalmente para os pacientes com Diabetes Mellitus, visando a melhora do quadro glicêmico, perda de peso e melhor condição para o sono.

Resultados Esperados

O resultados esperados do presente estudo visam diminuir os principais fatores de riscos modificáveis associados ao Diabetes Mellitus dos pacientes idosos usuários da UBS Cidade Vargas. Por meio de atividades físicas regulares com o apoio do Educador Físico, palestras, rodas de conversa com a Psicóloga, farmacêutico, médico, nutricionista e a interação de todos os idosos, uma vez que estas práticas de convivência e integração com mais idosos podem fazer bem as patologias mais prevalentes nestes pacientes, regulando os níveis pressóricos e glicêmicos dos participantes.

Deste modo, esperamos ainda que 100% dos pacientes tenham entendido a importância da adesão do tratamento farmacológico, mas também do não farmacológico, a partir da redução de ingestão de carboidratos, açúcares, sódio e o aumento de alimentos ricos em vitaminas e minerais, além desta mudança, há a necessidade da realização de atividade física regular, que vão desde uma simples caminhada a exercícios funcionais sob a supervisão do educador físico.

A partir dos grupos operacionais pretendemos estender estes encontros com parceria com Assistência Social, para que consigamos realizar ações de danças, oficinas, visando um suporte social e partir das estimulações cerebrais a retardar as perdas funcionais do idoso.

A partir destas estratégias que possuímos na medicina do estilo de vida, espera-se com o presente estudo que consigamos reduzir as complicações cardiovasculares em 70%, obesidade em 65% e transtornos metabólicos em 70%.

Referências

COLÉGIO BRASILEIRO DE MEDICINA DO ESTILO DE VIDA. **Medicina do Estilo de Vida**. 2018. Disponível em: <http://www.cbmev.org.br/about-mev.php>

GOMES- VILAS BOAS et al. Relação entre apoio social, adesão aos tratamentos e controle metabólico de pessoas com diabetes mellitus. **Revista Latino-Americana de Enfermagem** [en línea] 2012, 20 (Enero-Febrero) : [Fecha de consulta: 25 de noviembre de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281421971008>> ISSN

JHONY, A. et al. Medicina del Estilo de Vida: Trabajando juntos para revertir la epidemia de las enfermedades crónicas en Latinoamérica. **Ciencia e Innovación en Salud**, 2017.

MOTA, Jorge; DUARTE, José Alberto. Estilo de vida activo e saúde. **Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física**, n. 17-18, p. 47-51, 2017.

NOGUEIRA, Maria do Carmo Júnia de et al. **Estilo de vida e medicina: Tendência atual na prática dos médicos clínicos**. 2007. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

RIPOLL, Ramón Mora. Medicina del estilo de vida: la importancia de considerar todas las causas de la enfermedad. **Revista de Psiquiatría y Salud Mental**, v. 5, n. 1, p. 48-52, 2012.