



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ALAN OLIVEIRA DOS REIS

A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE E TRATAMENTO DO DIABETES MELLITUS NA  
UNIDADE DE SAÚDE

SÃO PAULO  
2020

ALAN OLIVEIRA DOS REIS

A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE E TRATAMENTO DO DIABETES MELLITUS NA  
UNIDADE DE SAÚDE

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: RICHARDSON AUGUSTO ROSENDO DA SILVA

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

Atualmente é perceptível que a população adotou um estilo de vida pouco saudável em seu dia a dia, como por exemplo a ingestão de alimentos industrializados, sedentarismo, má alimentação, excesso de peso, entre outros. Com isso nota-se um agravamento e aparecimento da doença diabetes mellitus, o que acaba acarretando grande preocupação para nós profissionais da saúde. Este trabalho objetivou-se para enfatizar o que é a doença e quão grave ela pode ser a saúde, também identificar métodos alternativos e prevenção a diabetes mellitus. A diabetes mellitus é uma doença muito séria e que se não tratada corretamente pode acarretar em várias outras complicações, como por exemplo: cegueira, cardiopáatas e amputação dos membros inferiores. Sendo que seu tratamento é complexo e exige disciplina e cuidado. O controle e acompanhamento através dos exames mensais e diário com o aparelho de glicosímetro, evitam o agravamento da doença, por ser uma doença nula de chances de cura, esses cuidados acabam sendo essenciais para o controle, sendo também uma maneira de prevenir o seu agravamento, ou desenvolvimento de outros tipos de doenças decorrentes da falta de controle da diabetes. Com esse trabalho observou-se a necessidade de ser criado grupos de atendimento na unidade de saúde que faço parte, o quão é importante inserir palestras sobre a doença para que a população tenha ciência do assunto e dos cuidados necessários a serem tomados.

## **Palavra-chave**

Alimentação Saudável. Prevenção de Doenças. Diabetes.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

De uns anos para cá nota-se uma grande mudança em relação a alimentação e estilos de vida pouco saudáveis da população, é perceptível que grande parte está adepta a meios que sejam práticos, como: preparar alimentos mais rápidos, ou optar por comer alimentos já prontos. Outro fator é também o sedentarismo, que com o passar do tempo tornou-se um grande vilão, uma alimentação inadequada junto com o sedentarismo pode ocasionar diversas complicações e até mesmo desenvolver diversos problemas de saúde, como por exemplo, a diabetes mellitus. Este trabalho objetivou-se para evidenciar estratégias eficientes ao tratamento e prevenção da diabetes mellitus, é uma enfermidade muito séria, sem chances de cura, e se não diagnosticada e tratada corretamente, acarreta diversas complicações. O tratamento é complexo e exige do paciente disciplina e cuidado.

Guidoni *et al* (2009, p. 38, *apud* WHO, 1999) afirma: “O DM é uma das DCNT mais prevalentes no mundo, caracterizada por hiperglicemia crônica com distúrbios no metabolismo dos carboidratos, lipídeos e proteínas, resultantes das alterações na produção e secreção e/ou no mecanismo de ação da insulina”.

Desta forma é aconselhável que o indivíduo que tem a doença tenha disciplina quanto ao seu tratamento, optando sempre por uma alimentação balanceada, um estilo de vida saudável, a prática de exercícios físicos, ter uma rotina de exames e consultas ao médico, manutenção do peso adequado, controle da diabetes através do glicosímetro, entre outros.

O controle e acompanhamento através dos exames mensais e diários, evitam o agravamento da doença, é importante criar o hábito de controlar a diabetes, visto que, quando ela está desregulada e não controlada, carrega uma série de consequências, como: amputação de membros inferiores, cardiopatias e cegueira, por esse motivo é de crucial importância fazer o controle.

## **ESTUDO DA LITERATURA**

### **\* REVISÃO DE LITERATURA**

#### **4.1 Diabetes Mellitus**

Conhecida como uma doença característica pela elevação da glicose no sangue, a diabetes mellitus consiste em um distúrbio metabólico, nomeado por hiperglicemia persistente. O surgimento da doença é devido a defeitos na secreção ou na ação do hormônio insulina, produzido no pâncreas, a ineficiência destes pode ocasionar problemas a longo prazo. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

A Associação Americana de Diabetes (ADA) classificou a diabetes em três classes clínicas: diabetes tipo 1, diabetes tipo 2 e diabetes gestacional.

A Diabetes tipo 1 é conhecida como uma doença crônica, sendo mais comum em crianças, adolescentes e adultos jovens, porém pode variar a faixa etária em alguns casos. É uma doença classificada como autoimune e idiopático, onde a fisiopatologia é pouco conhecida, mas um componente autoimune não é envolvido. O paciente diagnosticado com essa doença precisa da insulino-terapia para sobreviver. Já a diabetes tipo 2 ocorre quando o organismo não produz insulina suficiente para controlar a taxa de açúcar no sangue, podendo se manifestar em indivíduos de qualquer idade, mas frequente após os 40 anos. Normalmente portadores dessa doença apresentam sobrepeso, ou acúmulo de gordura na região abdominal, não sendo dependentes da insulina para sobreviver. (COBAS E GOMES, 2009).

A diabetes gestacional ocorre como qualquer grau de intolerância à glicose, podendo aparecer no início da gravidez ou se desenvolver durante o período gestacional, normalmente é detectado na segunda metade da gravidez.

De acordo com o Ministério da Saúde (2006), o envelhecimento da população, a urbanização crescente e a adoção de estilos de vida pouco saudáveis, como: sedentarismo, dieta inadequada e obesidade, são fatores cruciais responsáveis pelo aumento da diabetes mellitus no mundo.

Nota-se que grande parte da população está adepta ao estilo de vida onde tudo haja praticidade, um dos exemplos que deve-se ser levado em consideração são as refeições cotidianas, hoje não opta pela refeição mais saudável, opta pela que leva menos tempo, e nem sempre essas são opções saudáveis, o que acaba sendo extremamente prejudiciais à saúde do nosso organismo.

Segundo dados da Atlas IDF (2017) estima-se que 26 milhões da população brasileira entre 20 e 79 anos são portadores da doença diabetes mellitus.

É um número considerável levando em conta os riscos e problemas que a doença traz a saúde do indivíduo, por isso é de grande importância que o paciente faça o tratamento de maneira eficiente.

#### **4.2 PREVENÇÃO A DIABETES MELLITUS**

O diabetes mellitus apresenta alto índice de morbimortalidade, com perda

importante na qualidade de vida do indivíduo. É considerado uma das principais causas de mortalidade no mundo, causando insuficiência renal, amputação de membros inferiores, cegueira e doença cardiovascular. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

O risco de adquirir a doença aumenta devido ao sedentarismo, má alimentação, excesso de peso, stress, idade, alcoolismo, entre outros fatores. Portadores da doença contam com um alto custo para controlar a doença, além dos gastos financeiros, o indivíduo conta com os custos associados à dor, ansiedade e a frustração consigo mesmo, podendo ainda afetar na produtividade do trabalho.

Para a prevenção da doença o indivíduo deve buscar hábitos positivos, adotar um estilo de vida mais saudável, como: praticar exercícios físicos, optar por uma alimentação balanceada, ter uma rotina de exames e consultas ao médico, manutenção do peso adequado, suspensão do hábito de fumar, ter controle ao ingerir bebidas alcoólicas e gorduras, entre outros. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001).

É possível que haja a prevenção da doença diabetes mellitus, basta que o indivíduo tenha consciência sobre seus hábitos e costumes, adaptando sua rotina e alimentação.

#### **4.3 TRATAMENTO A DIABETES MELLITUS**

Para Martins (2014, *apud* Lessa, 1998, p. 22) para esse tipo de doença, considerada patologia de longa duração, a meta da terapêutica é o controle, forma a prevenir comorbidades e, principalmente a morte do paciente.

O controle e acompanhamento através dos exames mensais e diário com o aparelho de glicosímetro, evitam o agravamento da doença, por ser uma doença nula de chances de cura, esses cuidados acabam sendo essenciais para o controle, sendo também uma maneira de prevenir o seu agravamento, ou desenvolvimento de outros tipos de doenças decorrentes da falta de controle da diabetes.

O Ministério da Saúde (2002, p. 31) ressalva: “O tratamento do diabetes mellitus inclui as seguintes estratégias: educação, modificações dos hábitos de vida e, se necessário, medicamentos”.

A prevenção é um dos fatores mais importantes quando se trata do tratamento da diabetes mellitus, seu controle é de extrema importância para ter uma maior qualidade de vida. Alguns pontos devem ser destacados, como por exemplo: entender como a diabetes age no organismo, adotar uma alimentação e uma rotina de vida saudável, praticar exercícios físicos, entre outros. Para controlar a diabetes o indivíduo deve monitorar diariamente os níveis de glicemia no sangue, tentando manter sempre nos níveis normais e também quando prescrito pelo médico, tomar a medicação de maneira correta.

Martins (2014, *apud* Brasil, 2006, p. 23) cita: “observa-se, portanto, que o tratamento do diabético abrange três pontos importantes que são: planejamento nutricional, atividade física e uso de fármacos”.

Um dos pontos fundamentais é o planejamento nutricional do paciente diabético, o mesmo deve buscar métodos alternativos para fazer a mudança em seus hábitos alimentares, assim tendo um controle metabólico adequado. Sendo que o tratamento nutricional contribui para a

normalização da glicemia. Em seguida é de suma importância a prática de exercícios físicos a esses pacientes, visto que melhora na qualidade de vida, o organismo trabalha melhor, ajudando também a diminuir a ansiedade e o stress do dia a dia. Por fim, o uso de medicamentos é indispensável quando prescritos pelo médico. (CZEPIELEWSKI, 2001).

O tratamento do diabetes mellitus é de suma importância ao paciente, visto que previne ou retarda o desenvolvimento de complicações agudas ou até mesmo o desencadeamento de outras doenças.

## AÇÕES

A metodologia utilizada para atingir o objetivo deste trabalho foi a pesquisa bibliográfica, sendo baseada em artigos científicos, artigos acadêmicos, dissertações e livros. No desenvolvimento do trabalho um dos pontos principais foram a leitura e análise de ideias de vários autores.

Ao decorrer da pesquisa observou-se o quão grave é a doença diabetes mellitus, assim, no PSF onde trabalho resolvemos juntamente com a equipe criar grupos de diabéticos e hipertensos todas as quintas-feiras, é realizado toda manhã quando os pacientes chegam uma breve palestra, onde é explicado o que é a doença e como ela pode ser perigosa e um risco a saúde, mostrando à eles que se a mesma não for tratada e controlada corretamente pode acarretar uma série de complicações, como por exemplo: amputação de membros inferiores, cegueira e cardiopatias, por essa razão é sempre importante manter a diabetes estável e controlada.

É explicado à eles que neste processo o autocuidado é fundamental, visto que, o indivíduo deve estar sempre atento fazendo seus exames mensais e diários com o aparelho do glicosímetro, afim de levar uma vida saudável e não dependente.

Hoje em dia os hábitos de vida mudaram muito, o sedentarismo aumentou, a rotina alimentar também, opta-se sempre pela comida que seja feita com mais agilidade e até mesmo já esteja pronta, esses dois fatores são os principais responsáveis pelo aumento da população diabética.

Deve-se sempre buscar pela prevenção da diabetes, um dos pontos fundamentais é adotar um estilo de vida mais saudável, como: praticar exercícios físicos, optar por uma alimentação balanceada, ter uma rotina de exames e consultas ao médico, manutenção do peso adequado, suspensão do hábito de fumar, ter controle ao ingerir bebidas alcoólicas e gorduras, entre outros.

O controle da glicemia é de crucial importância para ter uma melhor qualidade de vida, diariamente o paciente deve monitorar os níveis de glicemia no sangue, tentando manter sempre nos níveis considerados normais. O indivíduo que tem esses cuidados, pode ter uma vida normal e sadia.

Depois de todas as explicações, é iniciado as consultas, o controle e se necessário a prescrição de novos medicamentos, o grupo foi uma maneira eficaz para termos acesso direto com esses pacientes, podendo ter um olhar mais atento e um acompanhamento de perto.



## **RESULTADOS ESPERADOS**

Após a busca por informações sobre a diabetes mellitus e a criação de grupos de diabéticos, é esperado que se possa contribuir de maneira eficaz com o PSF e os pacientes que são portadores da doença. Com as palestras e dicas de tratamento/prevenção, espera-se que o paciente tome consciência sobre quão grave é a doença, e como ela pode afetar sua saúde e disposição quando não controlada.

É mostrado ao paciente que é de suma importância o autocuidado nesse processo, onde se incentiva que o mesmo não deixe de fazer seus exames de rotina, e que faça diariamente o teste com aparelho glicosímetro, assim, a probabilidade do mesmo aparecer no posto de saúde com a diabetes descontrolada será mínima.

Sendo, inicialmente, percebidas melhoras que acarretarão em uma situação de menor fluxo por parte desses pacientes ao PSF, teremos então conseguido atingir o objetivo inicial, já que os grupos foram criados com o propósito de orientação ao paciente e que ele mesmo possa por si fazer o autocuidado e o próprio controle.

## REFERÊNCIAS

**ATLAS IDF.** Diabetes no Brasil, 2017. Disponível em:

<<https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/2018/poster-atlas-idf-2017.pdf>>. Acesso: 11 dez 2019 às 14h28min.

**COBAS.** Roberta A. **GOMES.** Marília de B. **DIABETES MELLITUS**, 2009. Disponível em:

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/v9s1a09.pdf>. Acesso: 11 dez 2019 às 13h35min.

**CZEPIELEWSKI.** Mauro Antônio. **DIABETES MELLITUS (DM)**, 2001. ABC da Saúde – Artigos.

Disponível em: <<https://www.abcdasaude.com.br/endocrinologia/diabetes>>. Acesso: 12 dez 2019 às 11h58min.

**GUIDONI.** Camilo Molino. **OLIVEIRA.** Carolina Maria Xaubet. **FREITAS.** Osvaldo de.

**PEREIRA.** Leonardo Regis Leira. **ASSISTÊNCIA AO DIABETES NO SISTEMA ÚNICO DE**

**SAÚDE: ANÁLISE DO MODELO ATUAL.** Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences vol.

45, n. 1, jan./mar., 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/bjps/v45n1/05.pdf>>.

Acesso: 22 jan 2020 às 14h15min.

**MARTINS.** Carolina Linhares. **A IMPORTÂNCIA DO CONTROLE E TRATAMENTO DO**

**DIABETES MELLITUS NA UNIDADE DE SAÚDE**, 2014 – Belo Horizonte – MG. Disponível

em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4522.pdf>>. Acesso: 12 dez

2019 às 09h06min.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Diabetes Mellitus. **Caderno de Atenção Básica - n.º 16 – Série**

**A. Normas e Manuais Técnicos, 2006** – Brasília – DF. Disponível em:

<[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes\\_mellitus.PDF](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes_mellitus.PDF)>. Acesso: 11 dez 2019 às

11h34min.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Secretária de Políticas de Saúde. Departamento de Ações

Programáticas Estratégicas. **Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial**

**e ao diabetes mellitus: hipertensão arterial e diabetes mellitus**, 2001 – Brasília – DF.

Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd05\\_06.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd05_06.pdf)>. Acesso: 11 dez

2019 às 15h51min.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Secretária de Políticas de Saúde. **Manual de Hipertensão**

**arterial e Diabetes Mellitus**, 2002. Brasília – DF. Disponível em:

<<http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/miolo2002.pdf>>. Acesso: 12 dez 2019 às

09h51min.