



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MARIA AMELIA DE ALMEIDA MATHEUS

PRÁTICAS EDUCATIVAS NO CONTROLE GLICÊMICO E PREVENÇÃO DE
COMPLICAÇÕES

SÃO PAULO
2020

MARIA AMELIA DE ALMEIDA MATHEUS

PRÁTICAS EDUCATIVAS NO CONTROLE GLICÊMICO E PREVENÇÃO DE
COMPLICAÇÕES

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: VALERIA CALIL ABRAO SALOMAO

SÃO PAULO
2020

Resumo

Estudos da literatura indicam que o Diabetes Mellitus é um grave problema de saúde pública sendo que falta de monitoramento do paciente e práticas educativas específicas, contribuem para o agravamento da doença tendo como consequências as complicações longo prazo.

Diversas publicações tem reportado a importância de programas educativos para promover maior adesão ao tratamento, resultando em melhor controle da diabetes, programas educativos tem sido preconizados como uma das estratégias de cuidado que contribuem para melhorar os indicadores relacionados a percepção dos aspectos físicos e outros que afetam a qualidade de vida relacionada a saúde dos pacientes.

A educação voltada para prevenção e o controle na Diabetes Mellitus apresenta um desafio para os indivíduos e profissionais de saúde, visando alcançar melhorias no auto-cuidado, associados aos hábitos alimentares saudáveis, adesão á prática de atividades físicas e a promoção da saúde.

A atuação da equipe multidisciplinar no processo de ensino-aprendizagem favorece a efetivação de um trabalho grupal, estimulando a socialização e conseqüentemente a troca de saberes e experiências entre o grupo, aumentando dessa forma o conhecimento do indivíduo sobre sua doença, tornando-o mais consciente e colaborativo na busca de um viver saudável com o diabetes.

Palavra-chave

Equipe Multiprofissional. Educação Alimentar e Nutricional. Doença Crônica. Diabetes. Alimentação Saudável.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Este estudo tem como objetivo descrever o diabetes em uma esfera geral, bem como, identificar o papel das práticas educativas no controle da glicemia e conseqüentemente na prevenção das complicações do diabetes.

O objetivo do programa teve início durante as reuniões de equipe multiprofissional, pois durante os atendimentos médicos pude perceber as alterações dos exames laboratoriais, uso incorreto dos medicamentos, alimentações totalmente descontroladas, refletindo no aumento de complicações como pé diabético, nefropatia. Foi uma das pautas que relatei na reunião que muitas vezes o que é uma rotina para nós da área da saúde, não é para nossos pacientes, um mundo completamente diferente, pois na maioria das vezes não existe ajuda familiar, abandono, principalmente em minha área de abrangência que a maior porcentagem são idosos.

O programa educativo será trabalhado por uma equipe multiprofissional composta enfermeiros, farmacêuticos, nutricionista, agentes comunitários, foram utilizadas estratégias de ensino grupal por meio de palestras educativas e individual conforme a especificidade de cada diabético.

Na intervenção sobre o grupo será utilizado um modelo de educação interativa, segundo o qual os pacientes eram estimulados a identificar suas necessidades e dificuldades, refletindo sobre as situações cotidianas. A troca de vivências e experiências entre os membros do grupo foi estimulada para adequar a população os conhecimentos necessários sobre doença, seu determinantes e seu controle.

Apesar de serem necessárias mais publicações que mostrem de uma maneira efetiva o impacto das práticas educativas no controle da glicemia do diabético e também estudos voltados para práticas educativas na área de nutrição do paciente diabético, que é de sua importância para atenção à saúde, o presente estudo contribui para o avanço do conhecimento em diabetes e a avaliação de estratégias educativas, visando conhecer seus efeitos no controle da doença e no gerenciamento do auto-cuidado. Além disso, permite discutir os possíveis limites e opções de aperfeiçoamento do processo de educação em saúde, associado aos programas para diabetes.

É necessário ampliar os conhecimentos sobre as práticas educativas aos pacientes diabéticos visto que há uma aceleração da doença no Brasil, contribuindo para um maior esclarecimento da doença para os pacientes, tornando-os mais cientes da importância do auto-cuidado com a doença na prevenção de complicações.

Visto que o diabetes é uma doença prevalente entre as doenças crônicas e que exige trabalho educacional contínuo do profissional de saúde a fim de prevenir seus agravos, o presente estudo tem como objetivo descrever o diabetes em sua esfera geral bem como identificar o papel das práticas educativas no controle glicêmico e conseqüente prevenção das complicações.

ESTUDO DA LITERATURA

O diabetes mellitus constitui o grupo das doenças crônicas responsável pelas principais causas de morte no mundo sendo considerado um dos problemas de saúde de maior magnitude. Nesse sentido existe pesquisas tem discutido ações que possam ajudar a controlar o avanço dessa doença e de suas complicações e que, muitas vezes, são consequência de uma assistência não considerada as especificidades da cronicidade, com modelos assistenciais inadequados e voltados para a cura das doenças. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2013).

O Diabetes Mellitus aparece com a sexta causa mais frequente de internação hospitalar e contribui de forma significativa para outras causas como cardiopatia isquêmica, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral e hipertensão arterial. Pacientes diabéticos representam cerca de 30% dos indivíduos que internam em Unidades Coronarianas Intensivas. A doença é a principal causa de amputações de membros inferiores e também a principal causa de cegueira adquirida. Além disso, cerca de 26% dos pacientes que ingressam em programas de diálise são diabéticos. (SILVA, et al. 2006)

Os resultados mostram que as práticas educativas são desenvolvidas, principalmente com equipe multiprofissional e envolvem temáticas que refletem o cotidiano do viver com diabetes. Essas práticas são difundidas, principalmente através dos grupos, trazendo benefícios, não só para o indivíduo com diabetes, mas também para os profissionais de saúde. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2013).

AÇÕES

Inicialmente os profissionais se apresentam e solicitam que cada participante do grupo se apresente, após as apresentações o médico dará início palestra com participação dos pacientes, como se fosse um pergunta e resposta, os principais tópicos abordados foram:

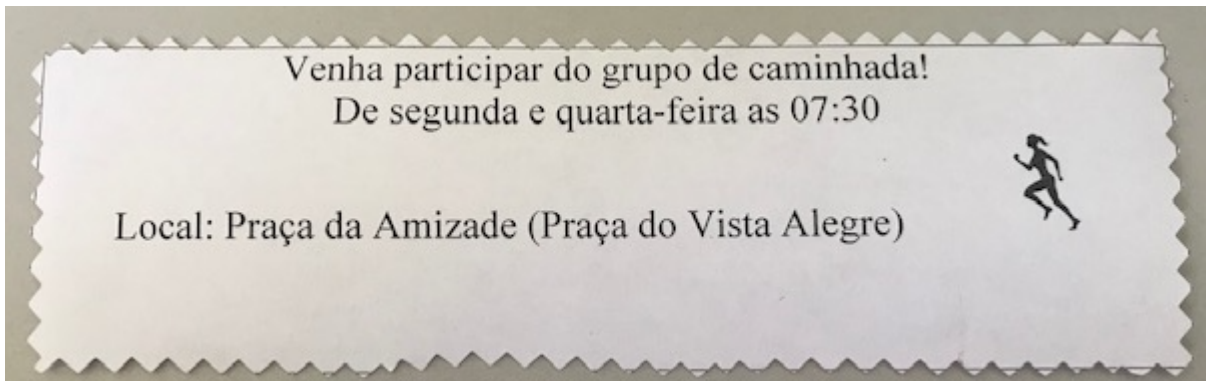
- O que é diabetes
- Tipos e objetivos tratamento
- Tipos de antiabéticos orais, ações e indicações
- Efeito da ingestão de alimentos, exercícios, stress, ação insulina sobre glicemia
- Sinais, sintomas e principais problemas associados ao diabético
- Como proceder em emergências (hipoglicemia, hiperglicemia)
- Cuidados com os pés na prevenção de lesões
- Medidas preventivas de complicações crônicas



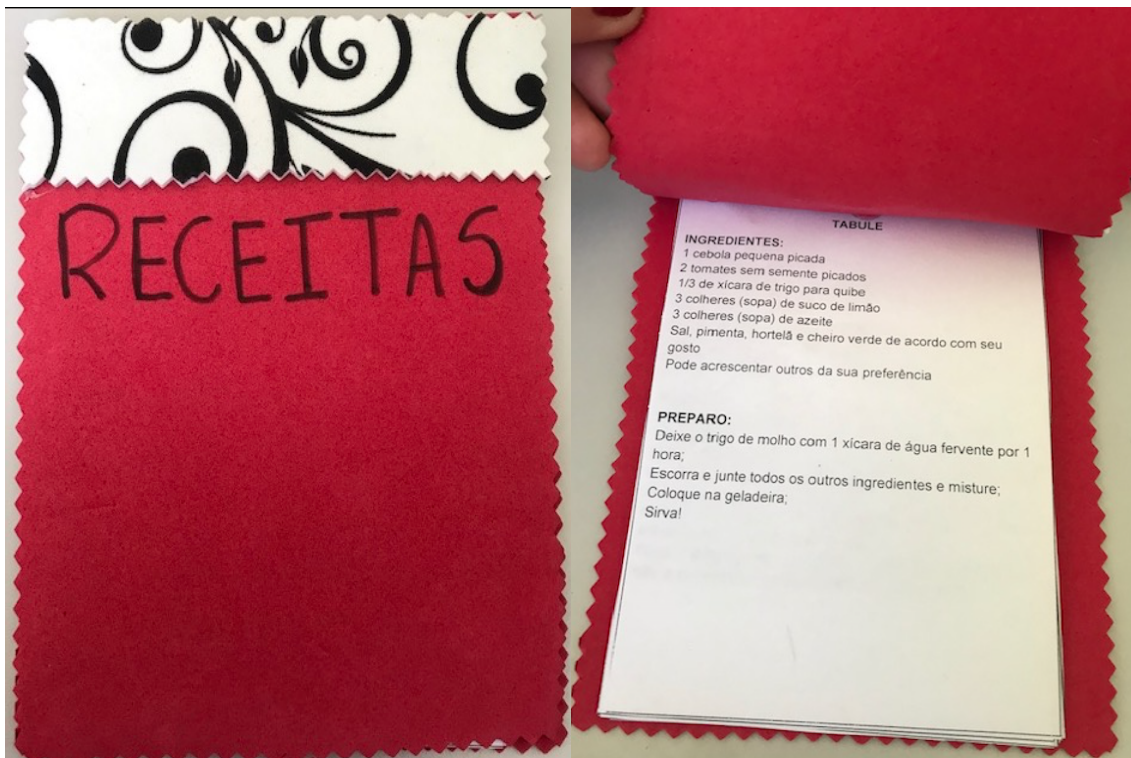
Esse início teve como objetivo refletir sobre escolhas alimentares, identificar no outro as mesmas dificuldades, compreender a importância de seguir a dieta, incentivar a prática de exercício físico, seguir corretamente a medicação prescrita, ofertar informações sobre

terapêutica do diabete e sempre motivar paciente ao tratamento.

Além desse trabalho, existe outro que é caminhada com os pacientes toda segunda e quarta no período da manhã, que dura aproximadamente 40 minutos, para ajudar tanto paciente no seu monitoramento e evitar nova comorbidade ou até mesmo agravo da doença. No local são realizados cartões que verificam taxas glicêmicas, níveis pressóricos, sempre aferindo os parâmetros antes e após a caminhada, mostrando assim benefício a curto e longo prazo que a atividade física pode proporcionar.

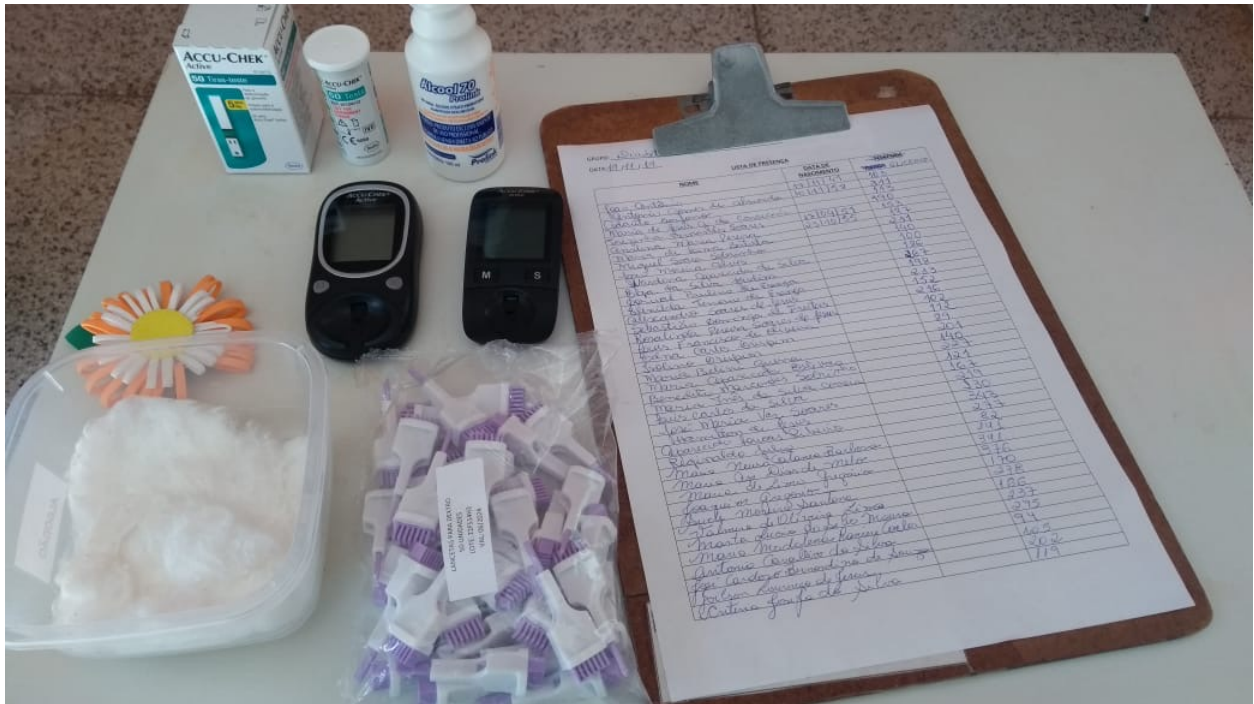


A segunda etapa do nosso programa são as rodas de conversa onde distribuimos rótulos de alimentos industrializados, plano alimentar e caderno de receita. Elaborado por nossas agentes comunitárias, que não ajudaram somente na confecção e também acolhendo os pacientes em nossa Unidade Básica de Saúde. Depois das explicações, discutimos como substituir os alimentos industrializados por alimentos do plano alimentar e sempre correlacionando as quantidades de alimentos.



Terceira etapa são as reuniões com monitoramento de peso, avaliação de dextro, mapa pressórico e glicêmico de cada participante, sendo realizado uma vez por mês. E após ocorre

uma conversa para discussão das dificuldades e sucesso obtidas por eles em cada etapa do nosso projeto.



Além disso sempre respeitando as capacidades individuais, pessoas com diabetes devem entender como a doença afeta o organismo e a importância de manter um estilo de vida saudável. Vários recursos podem ser utilizados, sendo uma delas a orientação, porém o importante é que a aprendizagem ocorra em um contexto de igualdade.

A ausência de um tratamento adequado e um acompanhamento nutricional ao paciente diabético, pode contribuir para o aumento da gravidade da doença, consequentemente desenvolvimento de complicações macro e micro vasculares, além disso o aumento do número de internações e até mesmo mortalidade.



A educação ou aconselhamento nutricional são processos pelo quais os pacientes são

efetivamente auxiliados a selecionar e implementar comportamentos desejáveis de nutrição e estilo de vida. O resultado desse processo é a mudança de comportamento e não somente de conhecimentos.



A mudança desejada de um comportamento deve ser específica as necessidades e a situação de cada indivíduo. É importante primeiramente que o paciente reconheça que existe problema e que existe de fato o desejo de mudá-lo.

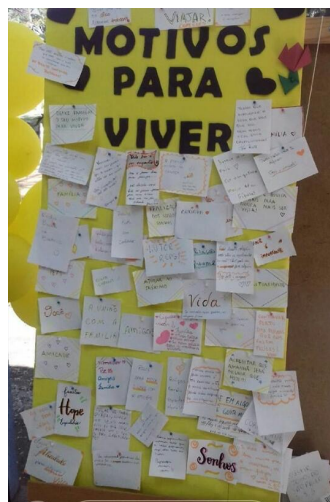
RESULTADOS ESPERADOS

A promoção de mudança no estilo de vida das pessoas com diabetes tem um impacto positivo sobre o comportamento desses pacientes, mediante mudanças no estilo de vida, consequentemente equilíbrio metabólico, refletindo no controle da evolução da doença e na prevenção de complicações.

Conscientizar o paciente diabético com a prática educativa, mostrou a melhor maneira de ensinar o paciente diabético que as dinâmicas adotadas, valorizam as experiências dos participantes, permitindo aos diabéticos planejar melhor suas refeições, cumprirem seus horários e consequentemente um regime alimentar, além da prática de exercícios físicos, controlando assim glicemia e prevenindo o surgimento de complicações.

Após prática os pacientes diabéticos relataram ter sido de grande valia participar do grupo, que as informações foram trocadas de forma muito proveitosa sendo importante discutir a importância do uso dos medicamentos, da dieta e dos exercícios físicos para manter o controle metabólico e evitar o aparecimento de complicações.

A prática educativa apresenta-se como a melhor maneira de conscientizar a pessoa com diabetes sobre a importância do auto-cuidado. É um momento no qual indivíduo e o profissional de saúde discutem todas as informações da doença e do tratamento, trazem como benefícios para o indivíduo com diabetes, além do controle metabólico, o suporte quanto aos aspectos psicológicos e relacionamento familiar. Já para o profissional de saúde, possibilita o entrelaçamento entre a teoria e a prática, com uma visão global do sujeito como portador de uma doença crônica, cidadão e ser humano.



REFERÊNCIAS

ANTONIO, Patrícia. A Psicologia e a doença crónica: Intervenção em grupo na diabetes Mellitus. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa , v. 11, n. 1, p. 15-27, 2010 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862010000100002&lng=pt&nrm=iso> em 27 jan. 2020.

DE CARVALHOTORRES, HELOISA; NOGUEIRACORTEZ, DANIEL; REIS, ILKA AFONSO. AVALIAÇÃO DA EDUCAÇÃO EM GRUPO DE DIABETES NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. **Cienc. enferm.**, Concepción , v. 22, n. 3, p. 35-45, sept. 2016 . Disponible en <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532016000300035&lng=es&nrm=iso>. accedido en 27 enero 2020.

SILVA, Aline Bueno da et al . Prevalência de diabetes mellitus e adesão medicamentosa em idosos da Estratégia Saúde da Família de Porto Alegre/RS. **Cad. saúde colet.**, Rio de Janeiro , v. 24, n. 3, p. 308-316, Sept. 2016 .
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2016000300308&lng=en&nrm=iso>. access on 27 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201600030017>.

TEIXEIRA, Carla Regina de Souza; ZANETTI, Maria Lúcia. O trabalho multiprofissional com grupo de diabéticos. **Rev. bras. enferm.**, Brasília , v. 59, n. 6, p. 812-817, Dec. 2006 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672006000600018&lng=en&nrm=iso>. access on 27 Jan. 2020.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672006000600018>.