



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Faculdade de Medicina
Curso de Especialização em Medicina de Família e Comunidade

Marcos Andre Pereira

CUIDANDO DO DIABETES: intervenção no PSF Centro de Nutrição de Crato/CE

BELO HORIZONTE

2024

Marcos Andre Pereira

CUIDANDO DO DIABETES: intervenção no PSF Centro de Nutrição de Crato/CE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Especialização em Medicina de Família e Comunidade da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito total para a obtenção do Título de Especialista em Medicina de Família e Comunidade

Orientador: Bruno Henrique Ribeiro

BELO HORIZONTE

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE MEDICINA
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA E SOCIAL
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA

ATA DA AVALIAÇÃO FINAL PÚBLICA DO TRABALHO
DE CONCLUSÃO DE CURSO

Curso: ESPECIALIZAÇÃO MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE - CEMFC

Candidato: Marcos André Pereira

Título do Trabalho: Cuidando do Diabetes: Intervenção no PSF Centro de Nutrição de Crato/CE.

Comissão Examinadora

Orientador: Me. Bruno Henrique Ribeiro

Avaliador: Dr. Paulo Henrique da Cruz Ferreira

Aos 11 dias do mês de novembro de 2024, a Comissão Examinadora, aprovada pela Comissão Coordenadora do Curso de Especialização Medicina de Família e Comunidade – CEMFC, reuniu-se por videoconferência para avaliar o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do candidato, requisito parcial para a obtenção do Título de Especialista em Medicina de Família e Comunidade. O TCC foi considerado aprovado e o resultado final foi comunicado publicamente ao candidato. Esta ata está assinada por todos os membros da Comissão Examinadora.

Belo Horizonte, 11 de novembro de 2024



Documento assinado digitalmente
BRUNO HENRIQUE RIBEIRO
Data: 11/11/2024 13:57:13-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>



Documento assinado digitalmente
PAULO HENRIQUE DA CRUZ FERREIRA
Data: 11/11/2024 14:26:53-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Bruno Henrique Ribeiro
ORIENTADOR

Paulo Henrique da Cruz Ferreira
AVALIADOR

NESCON - Faculdade de Medicina / UFMG
Rua Prof. Alfredo Balena, nº190, 7º andar
Santa Efigênia, Belo Horizonte - MG CEP: 30130-100
Tel. (31) 3409-9673 / Fax: (31) 3409-9675
www.nescon.medicina.ufmg.br
nescon@medicina.ufmg.br

Dedico este trabalho aos meus pais, pelo amor incondicional, apoio e incentivo em todos os momentos da minha jornada. Aos meus professores e orientadores, pela orientação e inspiração ao longo dessa caminhada acadêmica. Aos profissionais do Centro Médico de Nutrição, que me ensinaram a importância de cuidar com empatia e ciência.

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho foi possível graças ao apoio e contribuição de diversas pessoas e instituições, às quais expresso minha sincera gratidão. Agradeço primeiramente a Deus, por me dar força e perseverança em todos os momentos desta caminhada. Aos meus pais e familiares, pelo amor, paciência e suporte contínuos, que foram fundamentais para que eu pudesse alcançar mais esta conquista.

"A saúde é o resultado não apenas de nossos atos, mas também de nossos pensamentos."— Mahatma Gandhi

RESUMO

INTRODUÇÃO: O diabetes é uma das principais doenças crônicas que afetam a população brasileira, apresentando um crescimento alarmante nos últimos anos. A gestão adequada dessa condição é fundamental para prevenir complicações e promover uma melhor qualidade de vida aos pacientes. O PSF Centro de Nutrição de Crato/CE, reconhecido por sua atuação na atenção primária à saúde, apresenta uma oportunidade ideal para implementar um projeto de intervenção voltado ao cuidado do diabetes. A proposta deste projeto é desenvolver ações educativas e preventivas que abordem a importância da alimentação saudável, do monitoramento da glicemia e da prática de atividades físicas. **OBJETIVO:** O objetivo deste projeto é promover a educação em saúde e a gestão eficaz do diabetes entre os pacientes atendidos no PSF Centro de Nutrição de Crato/CE, visando melhorar a qualidade de vida e o autocuidado dos indivíduos com diabetes mellitus. **METODOLOGIA:** A metodologia envolverá a realização de oficinas educativas sobre alimentação saudável e monitoramento da glicemia, além de consultas nutricionais individualizadas para acompanhamento personalizado. **RESULTADOS ESPERADOS:** Os resultados esperados incluem um aumento no conhecimento dos pacientes sobre a doença e suas implicações, a melhora nos indicadores de saúde, como níveis de glicemia, e uma maior adesão aos tratamentos recomendados. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a implementação deste projeto representa um passo importante na luta contra o diabetes, evidenciando a relevância do PSF como um ponto central na promoção da saúde e bem-estar da população.

Palavras-chave: diabetes mellitus; obesidade; diabetes mellitus tipo 2.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Diabetes is one of the main chronic diseases affecting the Brazilian population, showing an alarming increase in recent years. Proper management of this condition is essential to prevent complications and promote a better quality of life for patients. The Family Health Strategy unit (PSF Centro de Nutrição) in Crato, Ceará, recognized for its work in Primary Health Care, represents an ideal setting to implement an intervention project focused on diabetes care. This project proposes the development of educational and preventive actions addressing the importance of healthy eating, blood glucose monitoring, and physical activity. **OBJECTIVE:** The objective of this project is to promote health education and effective diabetes management among patients assisted at the PSF Centro de Nutrição in Crato/CE, aiming to improve quality of life and self-care among individuals with diabetes mellitus. **METHODOLOGY:** The methodology involves conducting educational workshops on healthy eating and blood glucose monitoring, as well as individualized nutritional consultations to provide personalized follow-up. **EXPECTED RESULTS:** The expected outcomes include increased patient knowledge about the disease and its implications, improvement in health indicators such as blood glucose levels, and greater adherence to recommended treatments. **CONCLUSION:** It is concluded that the implementation of this project represents an important step in the fight against diabetes, highlighting the relevance of the Family Health Strategy as a central point in promoting health and well-being in the population.

Keywords: diabetes mellitus; obesity; type 2 diabetes mellitus.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	JUSTIFICATIVA.....	11
3	OBJETIVOS.....	12
3.1	OBJETIVO GERAL.....	12
3.2	OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	12
4	REVISÃO DE LITERATURA.....	13
5	MATERIAIS E METODOLOGIA.....	14
6	RESULTADOS ESPERADOS.....	15
7	CONCLUSÃO.....	16
	REFERÊNCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus representa um dos principais desafios de saúde pública no Brasil e no mundo, afetando milhões de pessoas e impactando a qualidade de vida dos indivíduos investigados. Com a crescente prevalência da doença, especialmente entre a população adulta, é fundamental desenvolver estratégias que promovam não apenas o tratamento eficaz, mas também a prevenção e a conscientização sobre a condição (LIRA et al., 2021). Neste contexto, o presente projeto de intervenção visa abordar as necessidades específicas dos pacientes com diabetes que frequentam a atenção primária do Centro de Nutrição em Crato/CE.

A proposta inclui ações educativas que promovam o autocuidado, a gestão adequada da alimentação e a importância da atividade física regular. Além disso, a intervenção se concentrou na identificação de barreiras que dificultam a adesão ao tratamento, oferecendo recursos e orientações que permitirão aos pacientes superar esses desafios. (BRASIL, 2024) Com a implementação desse projeto, esperamos não apenas melhorar os resultados de saúde dos indivíduos com diabetes, mas também contribuir para a formação de uma comunidade mais informada.

Um dos pontos voltados para a projeção deste estudo foi baseado na dificuldade que os usuários da UBS, relatavam sobre qual alimentação é ideal, alimentos com teor glicêmico baixo, hipocalórica, prática de atividades físicas. Este foi o ponto principal, para ser construído um plano de intervenção baseado em educação popular em saúde, onde será relevante tratar sobre novos hábitos saudáveis de vida (BRASIL, 2014a).

Foi realizado um diagnóstico situacional durante o tempo de trabalho e também em reuniões com a equipe onde foi possível identificar a falha no tratamento dos pacientes diabéticos, pacientes que não tem adesão ao tratamento medicamentoso da diabetes, e esta falha pode ser solucionada com a implementação de relações entre profissionais de saúde, famílias e comunidades, pautadas no estabelecimento de vínculo e na criação de laços de compromisso e de corresponsabilidade entre os profissionais de saúde e a população, o que facilita a identificação e o atendimento dos problemas de saúde da comunidade, como a falta de adesão ao tratamento em DM (BRASIL, 2013).

É pretendido que com a intervenção proposta, possamos melhorar a qualidade de vida dos pacientes diabéticos, através da adesão a hábitos de vida saudável, uso correto das medicações prescritas e mudanças no estilo de vida. A adesão pode ser definida como comportamento adotado pelo paciente após orientação médica com relação a diversos

aspectos, que no caso do diabetes mellitus, relaciona-se o uso de medicação, seguimento de dietas, mudança de estilo de vida ou a adoção de comportamentos protetores á saúde (BRASIL, 2020).

Tendo diversas estratégias a serem utilizadas para melhorar a adesão ao tratamento de indivíduos diabéticos tipo 1 e 2, as quais se mostraram eficientes. Entre elas incluem-se: intervenções comportamentais em seguimento de 12 meses; atendimento dos pacientes em grupo, com a finalidade de compartilhar problemas comuns relacionados ao controle do diabetes e controle de estresse, realização de orientação a atividades físicas, avaliação nutricional e com educador físico. A intervenção será realizada no Programa de Saúde da Família Centro de Nutrição-Equipe Mutirão na zona urbana do município de Crato- Ce. Sendo os participantes desse projeto os usuários diabéticos cadastrados na equipe (MUDESTO, 2024).

2. JUSTIFICATIVA

A produção deste projeto de intervenção tem como intuito de melhorar a qualidade de vida da população da minha área de atuação, vista a grande dificuldade de manter o controle glicêmico de grande parte dos pacientes diabéticos, atuando de forma ativa para obter uma maior adesão ao tratamento e, conseqüentemente, maior controle glicêmico através da avaliação da hemoglobina glicada, minimização das complicações da doença e melhoria dos indicadores do Previne Brasil. Para melhorar os resultados das ações de saúde na população, é fundamental observar a qualidade do atendimento oferecido.

Nesse sentido, a avaliação se torna essencial para analisar como as atividades de saúde estão sendo realizadas. A satisfação dos usuários é um fator importante, pois oferece informações que podem orientar a criação de novas estratégias ou a melhoria das já existentes, visando qualificar o cuidado prestado. Dessa forma, quando os usuários são ouvidos, eles podem contribuir significativamente para a organização dos serviços. Ao avaliar políticas públicas, não só se gera dados que ajudam a aumentar a eficácia das ações, mas também é possível adaptar essas práticas para atender melhor os interesses e o contexto dos envolvidos (BRASIL, 2019).

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Promover a educação em saúde e a gestão eficaz do diabetes entre os pacientes atendidos no PSF Centro de Nutrição de Crato/CE, visando melhorar a qualidade de vida e o autocuidado dos indivíduos com diabetes mellitus.

3.2 Objetivo Geral

- Realizar oficinas educativas sobre alimentação saudável, monitoramento da glicemia e prática de atividades físicas, para capacitar os pacientes a gerir sua condição de forma eficaz;
- Oferecer consultas nutricionais individualizadas, proporcionando orientações personalizadas sobre dietas adequadas e estratégias para o controle glicêmico;
- Formar grupos de apoio para pacientes diabéticos e seus familiares, promovendo a troca de experiências e o fortalecimento da adesão ao tratamento.

4. REVISÃO DE LITERATURA

A diabetes mellitus é uma condição crônica caracterizada pela elevação da glicose no sangue, decorrente da produção insuficiente de insulina ou da resistência à sua ação. No Brasil, a prevalência de diabetes tem aumentado significativamente, refletindo o crescimento da obesidade e do sedentarismo, além da falta de acesso adequado a informações e serviços de saúde. Nesse cenário, a Atenção Primária à Saúde (APS) desempenha um papel crucial no manejo da doença, pois é nesse nível que são promovidas ações de educação, prevenção e acompanhamento, essenciais para o controle dos níveis de glicose e para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes (BRASIL, 2019).

O Programa de Saúde da Família (PSF) no Centro de Nutrição em Crato/CE é uma estratégia relevante, pois integra ações de promoção da saúde, prevenção de doenças e acolhimento. O incentivo ao autocuidado é central, capacitando os pacientes a gerirem sua condição com hábitos alimentares saudáveis e prática regular de atividades físicas. A educação em saúde é fundamental nesse processo, pois ajuda os pacientes a compreenderem melhor o diabetes, seus riscos e a importância de seguir o tratamento corretamente (BRASIL, 2018).

As intervenções do projeto serão baseadas em princípios de promoção da saúde e em uma abordagem centrada no paciente. Isso inclui a realização de oficinas educativas sobre nutrição, controle da glicemia e a importância da atividade física para o manejo do diabetes. Além disso, o suporte emocional e os grupos de apoio serão fundamentais para fortalecer a troca de experiências e a adesão ao tratamento (BRASIL, 2014b).

Pesquisas indicam que a educação continuada e o apoio social são fatores importantes para a gestão eficaz do diabetes, resultando em melhores indicadores de saúde e redução das complicações da doença. A intervenção proposta no PSF Centro de Nutrição tem como objetivo não apenas controlar os níveis de glicose, mas também promover um estilo de vida mais saudável e ativo para os pacientes, destacando o papel essencial da APS na promoção da saúde e no bem-estar da população (BRASIL, 2013).

5. MATERIAIS E METODOLOGIA

A metodologia do projeto "Cuidando do Diabetes: Intervenção no PSF Centro de Nutrição de Crato/CE" será desenvolvida em várias etapas, visando à implementação de ações educativas e ao acompanhamento dos pacientes diabéticos. Inicialmente, será realizado um levantamento dos pacientes diagnosticados com diabetes na unidade, identificando aqueles que se encontram em tratamento e aqueles que ainda não estão acompanhados. Essa triagem permitirá direcionar as atividades de forma mais eficaz.

Em seguida, serão organizadas oficinas educativas, que ocorrerão semanalmente, abordando temas como alimentação balanceada, a importância do monitoramento da glicemia, e estratégias para a prática de atividades físicas. Essas oficinas serão conduzidas por profissionais de saúde da equipe multiprofissional, incluindo nutricionistas, enfermeiros e médicos, com o objetivo de proporcionar uma abordagem integrada e multidisciplinar.

Além das oficinas, serão oferecidas consultas nutricionais individualizadas, permitindo que cada paciente receba orientações específicas adaptadas às suas necessidades e condições de saúde. A equipe de nutrição elaborará um plano alimentar personalizado e monitorará o progresso dos pacientes ao longo do tempo, realizando ajustes conforme necessário.

Para fomentar o apoio social e emocional, serão formados grupos de apoio, que se reunirão quinzenalmente. Esses grupos proporcionarão um espaço seguro para que os pacientes compartilhem suas experiências, desafios e conquistas, promovendo a motivação e a troca de informações valiosas sobre o autocuidado.

A avaliação dos resultados será contínua, com a aplicação de questionários para medir o conhecimento adquirido pelos pacientes, além do monitoramento de indicadores de saúde, como níveis de glicemia e mudanças nos hábitos alimentares. Esses dados serão coletados no início da intervenção e posteriormente, após três e seis meses, permitindo uma análise comparativa do impacto das ações implementadas.

A metodologia será flexível e adaptável, permitindo ajustes ao longo do processo com base no feedback dos participantes e nas observações da equipe de saúde. Com essa abordagem, espera-se não apenas melhorar os indicadores de saúde dos pacientes com diabetes, mas também promover um empoderamento dos indivíduos no gerenciamento de sua condição, resultando em uma melhoria na qualidade de vida e na adesão ao tratamento.

6. RESULTADOS ESPERADOS

Os resultados esperados do projeto "Cuidando do Diabetes: Intervenção no PSF Centro de Nutrição de Crato/CE" incluem uma significativa melhoria no conhecimento dos pacientes sobre diabetes, refletindo-se em suas práticas de autocuidado e adesão ao tratamento. Espera-se que os participantes demonstrem um aumento na capacidade de monitorar seus níveis de glicemia e uma maior compreensão sobre a importância de uma alimentação saudável e da atividade física na gestão da doença. Através das oficinas educativas e das consultas nutricionais, prevê-se a elaboração de planos alimentares personalizados que se traduzam em melhores hábitos alimentares, resultando em um controle glicêmico mais eficaz.

Além disso, a formação de grupos de apoio deverá criar um ambiente de suporte emocional, promovendo a troca de experiências e incentivando os pacientes a permanecerem comprometidos com o tratamento. A expectativa é que essa rede de apoio contribua para o fortalecimento da adesão às recomendações médicas, com a consequente redução de complicações relacionadas ao diabetes, como doenças cardiovasculares e problemas renais.

O monitoramento contínuo permitirá a avaliação do impacto das intervenções nos indicadores de saúde, incluindo a diminuição dos níveis de glicemia e a redução do peso corporal entre os participantes. Com isso, espera-se também que a percepção da comunidade sobre a importância da prevenção e do manejo do diabetes se amplie, resultando em uma maior conscientização sobre a saúde e bem-estar. Por fim, a implementação deste projeto poderá servir como modelo para futuras intervenções em saúde, demonstrando a eficácia de abordagens integradas e centradas no paciente na atenção primária.

7. CONCLUSÃO

A intervenção proposta no projeto "Cuidando do Diabetes: Intervenção no PSF Centro de Nutrição de Crato/CE" representa uma abordagem abrangente e necessária para o manejo do diabetes na comunidade. Ao focar na educação em saúde, na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na criação de uma rede de apoio entre os pacientes, o projeto busca não apenas melhorar os indicadores de saúde dos participantes, mas também promover mudanças significativas na forma como os indivíduos vivenciam e gerenciam sua condição de saúde.

A experiência acumulada durante a implementação das oficinas educativas, consultas nutricionais e grupos de apoio é essencial para o empoderamento dos pacientes, permitindo-lhes assumir um papel ativo em seu tratamento e autocuidado. Com a participação de uma equipe multiprofissional comprometida, espera-se que os pacientes desenvolvam maior autoconhecimento sobre sua condição, resultando em melhores práticas de autocuidado e na adesão ao tratamento.

Os resultados esperados indicam que o projeto pode contribuir para a redução das complicações associadas ao diabetes, promovendo uma vida mais saudável e ativa para os participantes. Além disso, ao fortalecer a atuação do PSF como um centro de promoção da saúde, este projeto poderá servir como um modelo para outras intervenções em saúde na região, demonstrando a importância da atenção primária na transformação do cuidado em saúde.

Por fim, a implementação de estratégias que visam à prevenção e ao manejo do diabetes é fundamental para enfrentar os desafios que essa condição representa para a população. A continuidade desse trabalho no PSF Centro de Nutrição poderá garantir que os avanços conquistados sejam sustentáveis ao longo do tempo, promovendo um impacto positivo duradouro na saúde e bem-estar da comunidade.

REFERÊNCIAS

- BRASIL, M. d. S. **Estratégias para o Cuidado da Pessoa com Doença Crônica**. 2013. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf>. Acesso em: 11/09/2024. Citado 2 vezes nas páginas 13 e 17.
- BRASIL, M. d. S. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 01/09/2024. Citado na página 13.
- BRASIL, M. d. S. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf>. Acesso em: 03/09/2024. Citado na página 17.
- BRASIL, M. d. S. **Manual para a Organização da Atenção Básica no Sistema Único de Saúde**. 2018. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/organizacao_atencao.pdf>. Acesso em: 02/09/2024. Citado na página 17.
- BRASIL, O. M. D. S. **World Health Organization (WHO). Obesity and overweight. 2024**. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: Julho de 2024. Citado na página 13.
- BRASIL, S. B. d. D. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. 2019**. Disponível em: <<https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>>. Acesso em: 22/09/2024. Citado 2 vezes nas páginas 15 e 17.
- BRASIL, V. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: Julho de 2024. Citado na página 13.
- LIRA, J. A. C. et al. **Fatores associados ao risco de pé diabético em pessoas com diabetes mellitus na Atenção Primária**. 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/KQSrsFPLqRXky6nq93ssJgb/?lang=pt#>>. Acesso em: 01/09/2024. Citado na página 13.
- MUDESTO, S. A. **Nutrição Que Transforma: Diário Alimentar E Resultados Positivos Na Diabetes**. 2024. Disponível em: <<https://evento.cejam.org.br/index.php/AECC/article/view/644>>. Acesso em: 01/09/2024. Citado na página 14.