

“Caminhar para o Equilíbrio” na Diabetes Mellitus tipo 2 – O caminho certo para modificar hábitos e motivar os doentes com esta patologia?

A prevalência mundial da Diabetes Mellitus (DM) tem vindo a aumentar significativamente nas últimas décadas, atingindo cerca de 8,5% da população adulta mundial.¹ Em Portugal, a prevalência estimada desta doença ronda os 13,1%, afetando, portanto, mais de um milhão de pessoas, estando associada mortalidade significativa.¹⁻² O controlo glicémico desempenha um papel central na doença, uma vez que é fundamental para a prevenção de complicações, que contribuem significativamente para a diminuição da qualidade de vida, está associada a custos significativos e em última instância mortalidade associados a esta doença.¹

Para atingir um controlo glicémico adequado, a educação terapêutica no âmbito do trabalho de equipa multidisciplinar tem um papel fundamental, nomeadamente através de intervenções não farmacológicas como a modificação dos estilos de vida, prescrição de alimentação saudável e atividade física adaptada às características individuais, no sentido de alcançar os objetivos de controlo metabólico.¹

Assim surgiu, com base no Projeto “Caminhar para o Equilíbrio”, um programa educacional criado pela Lilly Portugal – Produtos Farmacêuticos Lda, a ideia de avaliar o impacto de medidas de educação para a saúde no controlo glicémico e de fatores de risco associados (peso). Este projeto foi assim adoptado pela USF Valongo, contando com a participação de profissionais da USF Valongo (médico e enfermeiro) e de um profissional externo à unidade (professor de educação física).

Este programa destina-se a utentes com diagnóstico de Diabetes *Mellitus* tipo 2 ou familiares de doentes com esse diagnóstico, e tem como objetivo aumentar o conhecimento dos doentes acerca da doença através de uma abordagem multidisciplinar. Está dividido em 3 sessões.

Na primeira, realizada pelo médico, é feita uma sessão muito prática, em que o médico transmite informação importante acerca desta doença e o doente pode colocar dúvidas, que tenha, acerca da sua doença. É feita uma avaliação prévia acerca do conhecimento dos doentes sobre a Diabetes. Após a formação, dada pelo médico, é repetida a avaliação no sentido de se verificar o grau de aquisição de conhecimentos. A segunda sessão, realizada pela enfermeira, permite a transmissão de informação sobre alimentação correta, focando-se, neste âmbito, em especial, na alimentação do diabético. A última sessão, incide fundamentalmente sobre o incentivo da necessidade da atividade física regular como forma de ajudar a controlar esta doença. Assim, um professor de educação física aconselha e através de exercícios físicos variados e adequados aos doentes com Diabetes, que exemplifica no fim através da realização

de uma pequena aula de educação física adequada às limitações físicas de todos os utentes participantes.

Em 2016 estas sessões decorreram em Junho, nas instalações da USF Valongo. Verificou-se uma boa receptividade, participação e motivação dos participantes. Foram cumpridos os objetivos inicialmente propostos para esta ação de educação para a saúde, medidos através da melhoria estatisticamente significativa do controlo glicémico. De facto, a eficaz gestão da diabetes passa também por promover no indivíduo o conhecimento das opções que existem ao seu dispor, o racional para cada escolha, capacitando assim o indivíduo para participar na decisão da melhor abordagem à sua doença em conjunto com o seu médico de família.

Este tipo de iniciativas visa assim alertar para a importância da educação do doente na melhoria do controlo da doença crónica. De facto, os resultados encontrados sugerem que a eficaz gestão da diabetes passa também por promover no indivíduo o conhecimento das opções que existem ao seu dispor, o racional para cada escolha, capacitando assim o indivíduo para participar na decisão da melhor abordagem à sua doença em conjunto com o seu médico de família.

É nossa vontade dar continuidade a este projeto, permitindo que os doentes com DM tipo 2 da USF Valongo possam dispor de um apoio diferenciado que lhes permita tomar decisões sobre a sua doença com consciência.

Referências:

1. World Health Organization. Global Report on Diabetes. 2016 (Acedido a 13 de Novembro de 2016). Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257_eng.pdf?ua=1
2. Sociedade Portuguesa de Diabetologia. Diabetes: Factos e Números – O Ano de 2014 – Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes. Novembro de 2015

Fabiana Peixoto¹, Margarida Aguiar²

1- Interna de Formação Específica de MGF, USF Valongo, ACES Grande Porto III

2- Assistente Graduada Sénior de MGF, USF Valongo, ACES Grande Porto III