

LEONILDA CARVALHO BAUMER

ROSELI KUHNEN

SILVANA DA SILVA

DIABETES MELLITUS : ABORDAGEM AOS
CLIENTES DO SUPERMERCADO GIASSI DE
JOINVILLE

JOINVILLE/SC

JULHO DE 2008

LEONILDA CARVALHO BAUMER

ROSELI KUHNEN

SILVANA DA SILVA

DIABETES MELLITUS : ABORDAGEM AOS
CLIENTES DO SUPERMERCADO GIASSI DE
JOINVILLE

Projeto de ação comunitária apresentado ao curso de
Enfermagem, do Centro Federal de Educação
Tecnológica de Santa Catarina – Unidade Joinville, no
semestre 01/2008

Orientadora: Cleia Bet Baumgartem

Joinville, 2008

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	03
2 JUSTIFICATIVA.....	04
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	05
4 METODOLOGIA.....	08
5 RESULTADOS ALCANÇADOS.....	09
6 CONCLUSÃO.....	10
7 REFERÊNCIAS.....	11
8 ANEXOS	12
8.1 Tabela.....	12
8.2 Folder.....	13

1 INTRODUÇÃO

O Diabetes Mellitus configura-se hoje como uma epidemia mundial, traduzindo-se em grande desafio para os sistemas de saúde de todo o mundo. O envelhecimento da população, a urbanização crescente e a adoção de estilos de vida pouco saudáveis como sedentarismo, dieta inadequada e obesidade são os grandes responsáveis pelo aumento da incidência e prevalência do diabetes em todo o mundo. Segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde, o número de portadores da doença em todo o mundo era de 177 milhões em 2000, com expectativa de alcançar 350 milhões de pessoas em 2025. No Brasil, são cerca de seis milhões de portadores, e deve alcançar 10 milhões de pessoas em 2010. Um indicador macroeconômico a ser considerado é que o Diabetes Mellitus cresce mais rapidamente em países pobres e em desenvolvimento, resultando de forma muito negativa; devido à morbimortalidade precoce, a qual atinge pessoas ainda em plena vida produtiva, onera a previdência social e contribui para a continuidade do ciclo vicioso da pobreza e da exclusão social. As conseqüências humanas, sociais e econômicas são devastadoras: são 4 milhões de mortes por ano relativas ao diabetes e suas complicações (com muitas ocorrências prematuras), o que representa 9% da mortalidade mundial total. O grande impacto econômico ocorre notadamente nos serviços de saúde, como conseqüência dos crescentes custos do tratamento da doença e, sobretudo das complicações, como a doença cardiovascular, a diálise por insuficiência renal crônica e as cirurgias para amputações de membros inferiores. Em mulheres, é responsável por maior número de partos prematuros e mortalidade materna. No Brasil, o Diabetes Mellitus junto com a hipertensão arterial, é responsável pela primeira causa de mortalidade e de hospitalizações, de amputações de membros inferiores e representa ainda 62,1% dos diagnósticos primários em pacientes com insuficiência renal crônica, submetidos à diálise. Assim, este projeto objetivou a detecção e a prevenção da Diabetes Mellitus, através da divulgação do problema por meio de orientações, sabendo-se que é necessário o conhecimento por parte das pessoas sobre o assunto, para que possam tomar atitudes de prevenção contra essa doença.

2 JUSTIFICATIVA

Hoje cerca de 150 milhões de pessoas têm Diabetes Mellitus, e estima-se que até 2025, cerca de 350 milhões de pessoas vão sofrer desse mal em todo o mundo. O Diabetes Mellitus é uma doença traiçoeira, o tratamento e o controle cuidadoso dessa doença podem prevenir o surgimento de complicações, portanto a consulta periódica ao médico e o seguimento de suas orientações são fundamentais para a saúde do diabético.

Este projeto justificou-se pela importância da detecção do Diabetes Mellitus, bem como divulgação das medidas de prevenção do Diabetes Mellitus aos clientes do Supermercado Giassi.

O fundador do Supermercado Giassi era um professor de 4º ano primário, iniciou as atividades formando uma cooperativa para compra de material escolar, juntamente com os pais dos alunos. Em 1960 fundou o atacado Giassi na cidade de Içara. Existem hoje em Santa Catarina 9 lojas. A empresa tem frigorífico próprio e em torno de 3.000 funcionários. O Supermercado Giassi em Joinville, está situado na Rua Dr. João Colin 762. Iniciou suas atividades, nesta cidade em 20 de outubro de 2004.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, Joinville tem 20.000 diabéticos, porém somente 12.000 são cadastrados pelo serviço de saúde.

3 FUDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo (Brunner & Suddarth, 2000, p.874) o Diabetes Mellitus é um grupo de distúrbios heterogêneos caracterizados por níveis elevados de glicose no sangue, ou hiperglicemia. Normalmente, certa quantidade de glicose circula no sangue. Esta glicose é formada no fígado a partir de alimentos ingeridos. Conforme os autores acima citados, o diabetes mellitus é uma doença crônica que afeta um grande número de pessoas no mundo, sendo que apenas 7 milhões são diagnosticados, prevalecendo especialmente em pessoas idosas. Surge então o primeiro sinal de hiperglicemia : a poliúria, que é excesso de urina. Ao urinar demais a pessoa vai eliminar glicose e muita água, apresentando sede excessiva, um outro sinal clássico conhecido por polidipsia. Apesar da glicose no sangue estar elevada, ocorre ao mesmo tempo a redução da glicose no cérebro, o que provoca muita fome (polifagia), pois o organismo acha que não está alimentado. Além destes sintomas bastante conhecidos, existem outros: dores, dormência e formigamento nas pernas, visão turva e embaçada e coceira na região genital.

O Diabetes Mellitus é comum e de incidência crescente. Estima-se que, em 1995, atingia 4,0% da população adulta mundial e que, em 2025, alcançará a cifra de 5,4%. A maior parte desse aumento atinge países em desenvolvimento, acentuando-se, nesses países, o padrão atual de concentração de casos na faixa etária de 45-64 anos. No Brasil, no final da década de 1980, estimou-se que o Diabetes Mellitus ocorria em cerca de 8% da população, de 30 a 69 anos de idade, residente em áreas metropolitanas brasileiras. Essa prevalência variava de 3% a 17% entre as faixas de 30-39 e de 60-69 anos. A prevalência da tolerância à glicose diminuída era igualmente de 8%, variando de 6 a 11% entre as mesmas faixas etárias. Hoje estima-se 11% da população, igual ou superior a 40 anos, o que representa cerca de 5,5 milhões de portadores (população estimada IBGE 2005). O Diabetes Mellitus apresenta alta morbi-mortalidade, com perda importante na qualidade de vida. É uma das principais causas de mortalidade, insuficiência renal, amputação de membros inferiores, cegueira e doença cardiovascular. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou em 1997 que, após 15 anos de

doença, 2% dos indivíduos acometidos estarão cegos e 10% terão deficiência visual grave. Além disso, no mesmo período de doença, 30 a 45% terão algum grau de retinopatia, 10 a 20% de nefropatia, 20 a 35% de neuropatia e 10 a 25% terão desenvolvido doença cardiovascular. Mundialmente, os custos diretos para o atendimento ao Diabetes Mellitus variam de 2,5% a 15% dos gastos nacionais em saúde, dependendo da prevalência local de diabetes e da complexidade do tratamento disponível. Além dos custos financeiros, o Diabetes Mellitus acarreta também outros custos associados à dor: ansiedade, inconveniência e menor qualidade de vida que afeta doentes e suas famílias. O Diabetes Mellitus representa também carga adicional à sociedade, em decorrência da perda de produtividade no trabalho, aposentadoria precoce e mortalidade prematura.

Na atenção básica, ela pode ser efetuada por meio da prevenção de fatores de risco para Diabetes Mellitus como sedentarismo, obesidade e hábitos alimentares não saudáveis; da identificação e tratamento de indivíduos de alto risco para diabetes (prevenção primária); de casos não diagnosticados de diabetes (prevenção secundária) para tratamento; e intensificação do controle de pacientes já diagnosticados, visando prevenir complicações agudas e crônicas (prevenção terciária).

O portador de Diabetes Mellitus precisa ter uma alimentação balanceada, com acompanhamento de nutricionista, simultâneo com atividade física. O ideal é fazer 5 a 6 refeições por dia; tendo no cardápio: carboidratos, fibras, frutas, verdura, legumes, feijões e cereais. Alimentos que contém sacarose devem ser evitados, pois aumentam a glicemia. Recomenda-se a não ingestão de álcool, pois altera o metabolismo.

O exercício físico, sob orientação médica, é recomendado a todos os pacientes diabéticos, pois melhora o controle metabólico, reduz a necessidade de hipoglicemiantes e ajuda a promover o emagrecimento dos pacientes obesos, diminui os riscos de doença cardiovascular e promove melhor qualidade de vida. Para a prática de exercícios, o diabético deve usar calçados confortáveis e adequados evitando bolhas e calosidades.

O indivíduo portador de Diabetes Mellitus tem necessidade de fazer controle de pressão arterial, porque essa patologia desencadeia outras e a hipertensão é uma delas.

4 METODOLOGIA

O presente projeto foi realizado no Supermercado Giassi, situado na cidade de Joinville / SC, tendo com objetivo orientação à prevenção do Diabetes Mellitus.

O projeto foi executado no período de 07-01 à 11-02-08, das 8:30 às 11:30 hs. Foi montado um stand no hall de entrada do Supermercado Giassi, onde o grupo esteve disponível, recebendo as pessoas que desejavam participar e obter informações sobre o tema em foco.

Todos os indivíduos que compareceram ao stand tiveram sua pressão arterial aferida, independente de idade e sexo, porém para o exame de HGT (hemoglicoteste) tivemos como público alvo pessoas entre 23 à 49 anos de idade, devido a preocupação e procura dos mesmos por tal procedimento.

A exclamação foi breve, enfocando principalmente sinais e sintomas da doença, importância de exercício físico e alimentação saudável.

A circunferência abdominal e o peso não foram medidos, conforme objetivado anteriormente, devido ao stand não oferecer privacidade, podendo ocorrer constrangimento aos indivíduos.

5 RESULTADOS ALCANÇADOS

Realizado no stand montado no Supermercado Giassi, a verificação de pressão arterial em 261 pessoas que nesse circulavam, aproximando-se sem necessidade de abordagem. Destes acima citados 50, realizaram testes de HGT, já recebendo orientações sobre importância: das atividades físicas, de uma dieta saudável, do excesso de peso e sobre sinais e sintomas do Diabetes Mellitus. Com isso, sendo alcançado nosso objetivo inicial. Estas informações foram baseadas no material utilizado durante período de aula e dados do Ministério e Secretaria da Saúde. Informamos as pessoas sobre os sinais e sintomas relacionados a essa doença silenciosa que é o Diabetes Mellitus, por meio de folders (adquiridos na Secretaria de saúde Municipal) distribuídos limitadamente. As orientações prestadas foram abordadas de maneira objetiva e rápida.

Valores e quantidades de PA e HGT aferidos, estão em anexo.

6 CONCLUSÃO

Nosso objetivo proposto foi alcançado. As orientações dadas, se forem adotadas precocemente, podem resultar no não aparecimento do Diabetes Mellitus, ou retardar de maneira importante o seu aparecimento e a severidade de suas complicações.

Medidas importantes como rastreamento, através do HGT e controle da PA devem ser adotadas por todos; para a prevenção à Diabetes Mellitus. Estamos satisfeitos com aplicação do projeto, por orientarmos os indivíduos com relação a uma doença que é silenciosa, em que onde as pessoas, por serem leigas, não conhecem os sinais e sintomas.

7 REFERÊNCIAS

GONSALVES, Elisa Pereira. **Conversa Sobre Iniciação à Pesquisa Científica**. 3 ed. Campinas/SP, 2003.

MARCONI, Maria de Almeida; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia Científica**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2002

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. 22 ed. São Paulo: Cortez, 2002.

SMELTZER, C. Suzanne; BARE, G. Brenda. Brunner & Suddarth. **Enfermagem Médico-Cirúrgica**. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

MURTA, Genilda Ferreira. **Saberes e Práticas Guia para Ensino e Aprendizado de Enfermagem**. 3 ed. São Caetano do Sul/SP: Difusão, 2007.

CADERNOS DE ATENÇÃO BÁSICA. **Diabetes Mellitus**. Disponível em www.drt2004.saúde.gov.br. Acesso em 01 de junho de 2008.

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE JOINVILLE. **Diabetes Mellitus**. Disponível em www.saúdejoinville.sc.gov.br. Acesso em 14 de março de 2008.

8 ANEXOS

8.1 TABELA

PA mmHg	HOMEM	MULHER
120 X 80 mmHg	25	22
140 X 80 mmHg	22	12
130 X 80 mmHg	19	14
110 X 70 mmHg	04	25
150 X 90 mmHg	09	04
110 X 80 mmHg	12	19
160 X 90 mmHg	08	05
170 X 100 mmHg	01	03
140 X 90 mmHg	12	18
130 X 90 mmHg	08	10
150 X 80 mmHg	05	01
90 X 50 mmHg	-	03

GLICEMIA mg/dl	HOMEM	MULHER
ATÉ 110 mg/dl	15	20
ATÉ 200 mg/dl	06	06
ACIMA 200 mg/dl	02	01

8.2 FOLDER

DIETA

A dieta do diabético consiste de refeições regulares bem balanceadas para ajudar a controlar a taxa de açúcar no sangue. Alimentos ricos em açúcar serão restringido porque liberam rapidamente o açúcar no sangue e exigem grandes quantidades de insulina para restabelecer o equilíbrio.



Dez passos para uma alimentação saudável para diabéticos

- 1 - Estabeleça horários para as refeições;
- 2 - Consuma variados tipos de verduras, legumes e frutas;
- 3 - Como alimentos ricos em fibras;
- 4 - Evite alimentos ricos em açúcares;
- 5 - Consuma pouco sal de cozinha;
- 6 - Diminua o consumo de gorduras;
- 7 - Evite fumo e bebidas alcoólicas;
- 8 - Beba água;
- 9 - Mantenha um peso ideal;
- 10 - Procure ter uma alimentação saudável e uma atividade física moderada regular, assim você terá um peso adequado, sendo importante para o controle da Diabetes.



EXERCÍCIOS



Exercícios diários e regulares constituem uma parte importante do controle do diabetes. Os exercícios ajudam a:

- Utilizar a glicose eficazmente, o que reduz a quantidade de insulina necessária;
- Aumentar a circulação sanguínea para todas as partes do corpo;
- Controlar o peso;
- Aliviar "stress" e tensão;
- Dieta, insulina e exercícios devem ser equilibrados de forma a controlar o açúcar no sangue. Atenção, exercícios em excesso, sem alimentação adequada, podem baixar muito seu nível de açúcar no sangue.

LEMBRETE

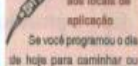


Você sabia?
Que as frutas também contêm açúcar? Frutas são ideais para matar aquela "fomezinha" entre as refeições principais. Mas como qualquer outro alimento, devem ser consumidas com moderação. Então não vá abusar, comendo várias frutas seguidas.

Malhção
Exercício físico é ótimo para controlar a glicemia, além de manter a boa forma. Pratique exercícios com regularidade sempre com a orientação de um profissional.



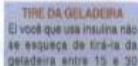
Sempre Alerta
Aprenda a identificar seu principal sinal de hipoglicemia. E quando perceber que ele está chegando, não perca tempo, tome um copo de suco de laranja, coma um biscoito ou uma fruta e beba-se dela...



Fique atento
aos locais de aplicação. Se você programou o dia de hoje para caminhar ou andar de bicicleta não faça aplicação de insulina na coxa. Nesse caso, prefira aplicar no braço, no abdômen ou na nádega.



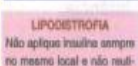
Futuro
Não interrompa as aplicações de insulina em caso de febre. Havendo necessidade de anular um resgate na dose, peça orientação ao médico.



TIRE DA GELADERIA
E você que usa insulina não se esqueça de tirá-la da geladeira entre 15 e 30 minutos antes da aplicação. Você sabe, aplicar insulina fria é desconfortável.



Oito vive na validade!
Verifique sempre o prazo de validade na embalagem de sua insulina.



LIPODISTROFIA
Não aplique insulina sempre no mesmo local e não realize as aplicações isso pode causar lipodistrofia.

Prefeitura Municipal de Joinville
Secretaria Municipal da Saúde
Gerência de Unidade de Atenção Básica
NAT - Núcleo de Apoio Técnico



LEMBRE-SE

DIABETES NÃO TEM CURA, MAS SUAS CONSEQUÊNCIAS TÊM: É SÓ VOCÊ CUIDAR

Anualmente procure

seu posto e faça exames para detectar se você tem Diabetes

Aumente a sua atividade física diária.

Suba escadas ao invés de usar o elevador, caminhe sempre que possível e não passe longos períodos sentado assistindo TV.



Governo de Joinville

DIABETES

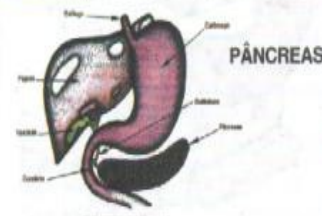
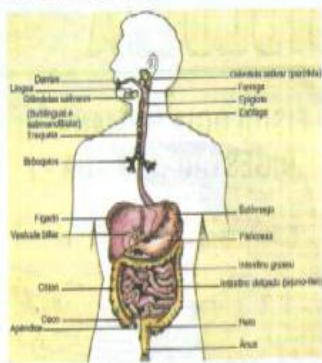
O QUE VOCÊ
PRECISA
SABER



O QUE É DIABETES?

É uma condição na qual o corpo não pode utilizar os alimentos apropriadamente. Quando o alimento é digerido, ele se decompõe em um açúcar chamado "glicose", que é usado pelo corpo para gerar energia.

A insulina é um hormônio produzido por uma glândula chamada "pâncreas" que libera insulina na corrente sanguínea quando a glicose aumenta após as refeições. A insulina ajuda a glicose a passar do sangue para as células do corpo, onde é usada como energia ou armazenada para uso futuro. O indivíduo com diabetes não produz insulina suficiente. Sem a insulina adequada, a glicose no sangue aumenta acima do normal porque não pode entrar nas células.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Sede, fome, cansaço, sonolência, excesso de urina, perda de peso, dores generalizadas, infecções freqüentes, dormência nas extremidades do corpo. Nas pessoas jovens, a diabetes pode aparecer de repente, com sintomas agudos. Já nas pessoas com mais idade, ela aparece lentamente. Por isso, muita gente só descobre que tem diabetes por acaso, em alguma consulta médica ou campanha de saúde pública.

COMO É O TRATAMENTO?

É baseado no tipo de seu diabetes destinando-se a controlar o nível de açúcar no sangue. O tratamento e controle cuidadoso da sua doença podem prevenir complicações a longo prazo.

A chave para um bom controle é o equilíbrio entre a quantidade adequada de alimentos, exercícios diários, e, se necessário, uso de medicamentos.



ALGUMAS COMPLICAÇÕES

• Hipoglicemia - Ocorre quando a taxa de açúcar no sangue esta muito baixa; seus sintomas são: tremores, suores, fome, fraqueza, pele úmida, confusão mental, palpitação.

• Hiperglicemia - Ocorre quando a taxa de açúcar no sangue esta muito alta; seus sintomas são: muita sede, excesso de urina, perda de peso, muito cansaço, pele seca, náuseas, vômitos, cheiro de maçã na boca.

• Neuropatia - Ocorre ao longo dos anos, causando dormência, formigamento nas pernas e pés, vertigens, náuseas e até impotência sexual masculina. A sensibilidade nos pés causada pela neuropatia pode causar feridas ou problemas de cicatrização.

• Problemas cardiovasculares - (no coração ou nas veias) podem ser evitados se for controlado a obesidade, a pressão alta e o fumo.

• Problemas dentários também são freqüentes e devem ser controlados através de higiene oral diária e visitas regulares ao dentista.

• Problemas oculares (glaucoma ou catarata) podem ser conseqüências tardia de uma diabetes adquirida na infância.

QUEM DESENVOLVE DIABETES?

É muito grande o número de indivíduos com diabetes no Brasil.

Muitos deles não estão ciente da sua condição. A causa da diabetes é desconhecida, mas os fatores que contribuem para o seu desenvolvimento incluem hereditariedade, obesidade, gravidez, stress físico ou emocional e idade. O diabetes se desenvolve mais freqüentemente em indivíduos acima de 40 anos. Em tais pacientes, o pâncreas geralmente produz insulina, mas esta não é suficientemente ativa ao nível das células. Este é o chamado tipo 2 ou diabetes não dependente de insulina e o tratamento consiste de dieta e exercícios. Entretanto alguns adultos podem necessitar de insulina para um controle adequado. O tipo 1, ou diabetes dependente de insulina, geralmente se desenvolve em indivíduos jovens. O pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina e a aplicação diária de injeção de insulina se faz necessária. Dietas e exercícios também são importantes no tratamento do diabetes tipo 1.