

# PROTOCOLO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA DIABÉTICOS:

SUBSÍDIOS  
PARA  
ATIVIDADES  
EDUCATIVAS



# Apresentação

Este protocolo educativo é fruto de um estudo desenvolvido no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Mestrado Profissional, da Universidade Federal de Viçosa, que se deu a partir de **práticas educativas no cuidado ao paciente** com diabetes mellitus.

O material baseia-se nas Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), que preconiza a Educação em Saúde como a principal ferramenta de controle da doença.



Procuramos de forma clara e objetiva descrever as atividades educativas realizadas em grupo que se mostraram eficientes na **construção do conhecimento** e melhor controle metabólico da doença. Assim, **este protocolo se destina aos profissionais de saúde que atuam em diabetes** e que necessitam de informações adicionais sobre educação em saúde para diabéticos.



As atividades propostas neste material são voltadas para pequenos grupos, para serem discutidas no âmbito da equipe multiprofissional, no local de trabalho, ou seja, no cotidiano das instituições de saúde, buscando a **reflexão sobre as práticas de cuidado**.

O intuito deste protocolo é subsidiar os profissionais de saúde para o desenvolvimento de atividades educativas em grupo sobre diabetes, capazes de gerar conhecimento e consequentemente mudanças de comportamento, o

que influenciará diretamente no controle da doença e melhor qualidade de vida dos pacientes. De modo algum este protocolo tem a intenção de esgotar o assunto, visto que é um tema amplo e em constantes avanços científicos, porém, intenta direcionar a prática educativa em grupo, como parte da abordagem aos pacientes diabéticos na **construção de saberes necessários para o desenvolvimento do autocuidado**.



O presente protocolo possui a descrição de três encontros, realizados com pacientes diabéticos, e em cada um deles foram desenvolvidas atividades educativas em grupo com o intuito de gerar informações pertinentes ao conhecimento e controle da doença. Dessa maneira, ele pode auxiliar os profissionais de saúde na construção de atividades educativas em grupo, com enfoque no diabetes.



Espera-se que este material possa **contribuir para os processos educativos em diabetes nas instituições de saúde**, haja vista que além do conhecimento científico necessário para o desenvolvimento das ações educativas em saúde, esta produção carrega em suas entrelinhas o desejo de contribuir com a melhoria da assistência prestada a esses pacientes.

Cada encontro deve começar com a apresentação dos profissionais que irão conduzir as atividades e dos objetivos esperados em cada uma delas. É fundamental salientar que **a participação de cada paciente é importante no desenvolvimento da atividade**, porém deve se dar de forma espontânea quando cada um estiver à vontade para contribuir.



## 1º ENCONTRO

### Atividade Educativa: Diabetes Quiz

**Objetivo:** Conceituar o diabetes mellitus, diferenciar os tipos com enfoque no Tipo 1 e 2 e abordar as complicações da doença.

**Intencionalidade:** Promover o esclarecimento de dúvidas sobre a doença de base e reflexões necessárias ao autocuidado.

**Material necessário:** 3 folhas de papel kraft e pincel para quadro branco.



**Desenvolvimento:** O profissional de saúde começa a atividade fazendo uma das perguntas pré-formuladas, as respostas são dadas de forma espontânea pelos participantes do grupo, a partir de cada resposta dada verbalmente, palavras-chaves devem ser anotadas no papel kraft, que serve como painel, e depois essas palavras são utilizadas na construção de um conceito final que responda à pergunta inicial.





## **PERGUNTAS E RESPOSTAS UTILIZADAS NESTA ATIVIDADE:**

### **1. O que é Diabetes?**

Resposta base: *O diabetes mellitus é uma doença crônica caracterizada pela elevação da glicose no sangue (hiperglicemia). Podendo ocorrer quando há produção insuficiente de insulina pelo pâncreas ou o corpo não utiliza a insulina sintetizada de maneira eficiente.*

### **2. Quais os dois tipos de diabetes mais frequentes e por que eles acontecem?**

Resposta base: *Em algumas pessoas, o sistema imunológico ataca equivocadamente as células beta. Logo, pouca ou nenhuma insulina é liberada para o corpo. Como resultado, a glicose fica no sangue, em vez de ser usada como energia. Esse processo é o processo que caracteriza o Tipo 1 de diabetes, que concentra entre 5 a 10% do total de pessoas com a doença. O Tipo 1 aparece geralmente na infância ou adolescência, mas também pode ser diagnosticado em adultos. O Tipo 2 aparece quando o organismo não consegue usar adequadamente a insulina que produz ou não produz insulina suficiente para controlar a taxa de glicemia. Cerca de 90% das pessoas com diabetes têm o Tipo 2. Ele se manifesta mais frequentemente em adultos, mas crianças também podem apresentar.*

### **3. Quais as complicações causadas pelo diabetes?**

Resposta base: *Retinopatia, nefropatia, neuropatia, doença coronariana, doença cerebrovascular e doença arterial.*

# 2º ENCONTRO

**Atividade Educativa:**  
**Hábitos alimentares saudáveis e a  
variação da glicemia capilar**

**Objetivo:** Esclarecer dúvidas sobre a alimentação saudável e as variações da glicemia.

**Intencionalidade:** Aprofundar o conhecimento sobre alimentação saudável e variações da glicemia capilar e discorrer sobre a importância da alimentação saudável para o controle da doença e as formas de correção da hipoglicemia.

**Material necessário:** Painel ilustrativo representando um semáforo, figuras de alimentos em tamanho real, placas confeccionadas com a palavra VERDADE e no verso MENTIRA.



**Desenvolvimento:** A dinâmica foi realizada através de um painel ilustrativo com a forma de semáforo e diversas figuras de alimentos. Os participantes eram estimulados a categorizar os alimentos como: alimentos de consumo recomendado (sinal verde), alimentos de consumo moderado (sinal amarelo) e alimentos de consumo ocasional (sinal vermelho), a partir da construção do painel eram discutidas questões relevantes a alimentação saudável e individualização do plano nutricional.

**Sinal amarelo:** arroz, pão, massas, batata, mandioca, cereais.

**Sinal vermelho:** manteiga, azeite, óleo, açúcares e doces.

**Sinal verde:** frutas, verduras, legumes, incluindo a ingestão de água.



# VERDADE ou MENTIRA



Para trabalhar as variações da glicemia capilar, com enfoque em hiperglicemia e hipoglicemia, foram confeccionadas placas contendo as palavras “**VERDADE**” e “**MENTIRA**” que eram distribuídas aos pacientes para ajudar a se posicionar sobre a 4 sentenças pré-formuladas sobre o tema.

## Perguntas:

1. **Hiperglicemia é a glicose normal no sangue. Verdade ou mentira?**

Resposta: **Mentira**.

Explicação: Hiperglicemia é a glicose elevada no sangue.

2. **A hipoglicemia pode ser causada pelo excesso de insulina. Verdade ou mentira?**

Resposta: **Verdade**.

Explicação: Doses desajustadas e/ou aumentadas de insulina podem causar hipoglicemia.

3. **Estou sentindo tontura e fome, então posso estar com de hipoglicemia. Verdade ou mentira?**

Resposta: **Verdade**.

Explicação: São sintomas de hipoglicemia a tremeadeira, nervosismo e ansiedade, suores e calafrios, irritabilidade e impaciência, confusão mental e até delírio, taquicardia (coração batendo mais rápido que o normal), tontura ou vertigem, fome e náusea, sonolência, visão embaçada, sensação de formigamento ou dormência nos lábios e na língua, dor de cabeça, fraqueza e fadiga, raiva ou tristeza, falta de coordenação motora, pesadelos, choro durante o sono, convulsões e inconsciência.

4. **Estou com hipoglicemia, devo consumir açúcar ou outro carboidrato de absorção rápida para normalizar a glicose. Verdade ou mentira?**

Resposta: **Verdade**.

Explicação: Os carboidratos simples, como açúcar, mel, refrigerante regular, ajudam a normalizar a glicose de forma mais rápida, aliviando os sintomas. Em episódios de hipoglicemia no adulto (HGT < 70 mg/dL), sugere-se o consumo de 15 g de carboidratos de rápida absorção.

# 3º ENCONTRO

## Atividade Educativa:

**Jogo da memória sobre atividade física e uso adequado das medicações**

**Objetivo:** Compreender a importância da atividade física e do uso adequado das medicações para o controle da doença.

**Intencionalidade:** Favorecer o aprendizado e a fixação do conteúdo de forma lúdica.

**Material necessário:** Imagens ilustrativas sobre o tema abordado impressas em duplicidade e uma mesa para dispor as imagens.



**Desenvolvimento:** Dispor os pacientes ao redor da mesa e as imagens com a face revelada para baixo sobre a mesa. A intenção é realizar a dinâmica de um jogo de memória no qual os pacientes precisam encontrar o par de imagens. Quem encontrar as imagens iguais precisa discorrer sobre a ilustração dizendo se está adequada ou não. Desse modo, até o final, todas as imagens devem ser analisadas. A imagem do jogo da memória está disposta a seguir com a descrição do assunto abordado na revelação de cada uma.

## Exemplos de figuras

figura:



para discutir sobre:

*Roupas adequadas para a prática de atividade física visando o conforto e a segurança.*



*Calçado adequado para a prática de atividade física.*



*O horário adequado para realização da atividade enfatizando a individualidade de cada um.*



figura:

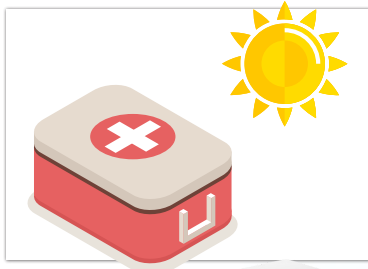


para discutir sobre:

A importância de realizar a atividade física após uma refeição ou lanche rápido para a prevenção de hipoglicemia.



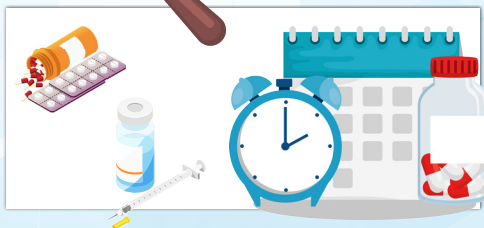
Sobre qual é a atividade física mais adequada para quem tem diabetes. Lembrando que em associação com a dieta, tem-se a recomendação de atividade física aeróbica moderada (tipicamente, caminhar rápido) por 150 minutos/semana, distribuída em pelo menos três sessões. Cada sessão de exercício deve durar mais que 10 minutos e não passar de 75 minutos. A atividade física precisa ser compatível com condicionamento e limitações de cada indivíduo.



Cuidados importantes no armazenamento: os medicamentos devem ser protegidos da umidade, luz e calor. Há medicamentos que devem ser guardados em geladeira (ex.: insulina). Nesse caso, devem ser guardados na parte interna da geladeira (nunca na porta) para evitar variações de temperatura.



Importância de verificar a validade e usar as medicações somente dentro do prazo estabelecido pelo fabricante. Medicamentos com prazo de validade vencido podem não fazer efeito ou ainda prejudicar a sua saúde.



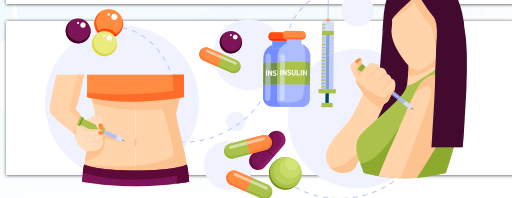
A importância de administrar a medicação em horário adequado e de usar sempre as medicações conforme a receita, orientações da bula e do profissional de saúde.

figura:



para discutir sobre:

Os riscos da automedicação. Tomar medicamento sem a orientação de um especialista pode, por vezes, não surtir efeito algum; agravar doenças; mascarar sintomas, tornando mais difícil o diagnóstico de determinadas enfermidades, além de causar danos sérios ao organismo ao atingir órgãos que não estão doentes.



Importância do uso adequado da medicação pela via de administração correta.

## DIABETES Pra não esquecer!



### Sintomas



sempre com fome



sempre cansado



sede aumentada



vontade constante de urinar



SINAIS DE ALERTA!



visão embaçada



perda de peso involuntária



infecções frequentes



cicatrização lenta

### Complicações



lesões renais



pé diabético



doença cerebro-vascular



neuropatias



lesões oculares



doenças coronarianas

### Tratamento



medicações específicas



monitoramento da glicemia



planejamento alimentar



exercícios físicos

A prática educativa apresenta-se como uma forma de **conscientizar a pessoa com diabetes sobre a importância do autocuidado**. Sendo um momento no qual o indivíduo e profissionais de saúde discutem questões relevantes acerca da doença e do seu tratamento. As atividades educativas em grupo, além de informativas, também se apresentam como momentos importantes de **troca de experiência e apoio**, diminuindo a carga de se ter uma condição crônica. Educar para o autocuidado é uma tarefa desafiadora, pois depende, além da competência técnica do profissional, da **vontade e interesse do paciente**. Portanto, esperamos que este protocolo facilite a incorporação dessa prática no cotidiano profissional como ferramenta educativa a mais, que promova a participação ativa do paciente no seu processo de ensino-aprendizagem e controle de sua doença, facilitando a aquisição de **saberes necessários para as mudanças de comportamento voltadas ao autocuidado**.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. *Cartilha para a promoção do uso racional de medicamentos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 28 p. ISBN 978-85-334-2260-5.

PORTER, R. S.; KAPLAN, J. L. *Manual Merck Diagnóstico e Tratamento*. 19ª ed. São Paulo: Roca, 2014.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Complicações do Diabetes*. c2019a. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/complicacoes/complicacoes-do-diabetes>. Acesso em: 20 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes*. 2019-2020 [internet]. São Paulo: Editora Clannad, 2020. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/profissionais/images/DIRETRIZES-COMPLETA-2019-2020.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Hipoglicemia*. c2019b. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/hipoglicemia>. Acesso em: 20 jun. 2020.



Esta cartilha foi produzida como um dos resultados da pesquisa de Mestrado em Ciências da Saúde, realizado por Flávia Gonçalves Duarte, no período de 2019 a 2020.

**UFV**

Universidade Federal de Viçosa

Departamento de Enfermagem e Medicina  
Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde

Material produzido por:

**Flávia Gonçalves Duarte**

Mestranda em Ciências da Saúde

Orientadora

**Luciana Moreira Lima**

Coorientadores

**Lucas Vilas Boas Magalhães**

**Cristiane Junqueira de Carvalho**

Projeto Gráfico e Diagramação

**Editora Asa Pequena**

Revisão Ortográfica e Gramatical

**Thatyana Amorim Rocha da Silva**

