

## **PÉ NO CHÃO: Educação em Autocuidado para Pacientes com Diabetes Mellitus**

*Ana Clara Trindade Maia<sup>1</sup>, Angelina Ferreira da Silva Duque<sup>1</sup>, Clara Vitoriano Silva Soares<sup>1</sup>, Iraí Ferreira de Ázara Júnior<sup>1</sup>, Lívia Reis Vilela<sup>1</sup>, Maria Eduarda Figueiredo Severiano Alves<sup>1</sup>, Noemí Layane Lima<sup>1</sup>, Patrícia Aparecida de Lima<sup>1</sup>, Renata de Castro Arantes Oliveira<sup>1</sup>, Roberta Seixas Reis Marques<sup>1</sup>, Débora da Penha Herculano<sup>2</sup>.*

1 – Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos

2 – Docente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos

Endereço para contato:

debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br

### **INTRODUÇÃO**

A Diabetes Mellitus é uma doença metabólica caracterizada pela hiperglicemia crônica, resultante de defeitos na secreção de insulina, na ação da insulina ou em ambos. Segundo a Federação Internacional de Diabetes (IDF), em 2019 havia aproximadamente 463 milhões de adultos (20-79 anos) vivendo com diabetes no mundo, e esse número deve aumentar para 700 milhões até 2045 (IDF, 2019). No Brasil, estimativas indicam que 16,8 milhões de pessoas foram diagnosticadas com a doença em 2019, colocando o país em quinto lugar no ranking mundial de prevalência (IDF, 2019).

A diabetes está associada a várias complicações graves, incluindo doenças cardiovasculares, neuropatia, nefropatia e retinopatia. O controle rigoroso dos níveis de glicose no sangue, juntamente com a educação em saúde e a promoção do autocuidado, são essenciais para prevenir ou retardar o aparecimento dessas complicações (Brasil, 2006). A adesão ao tratamento é frequentemente um desafio, devido à complexidade do manejo da doença e à necessidade de mudanças significativas no estilo de vida dos pacientes (Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019).

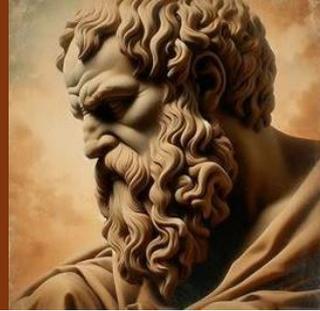
Dentro desse contexto, as oficinas educativas emergem como uma estratégia eficaz para capacitar os pacientes, fornecendo-lhes informações práticas e acessíveis sobre como gerenciar sua condição de forma autônoma. As oficinas visam não apenas aumentar o conhecimento dos pacientes sobre a diabetes, mas também promover mudanças comportamentais que possam melhorar sua qualidade de vida e reduzir o risco de complicações (Zanetti et al., 2012).

### **MATERIAIS E MÉTODOS**

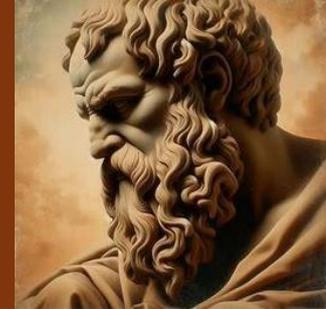
O projeto de extensão, intitulado “Pé no Chão: Caminhando com Cuidado, Aprendendo sobre Diabetes,” foi desenvolvido e executado por um grupo de 10 acadêmicos de Medicina da Faculdade Atenas Passos, com o objetivo de promover o autocuidado em pacientes com Diabetes Mellitus através de oficinas

# REUNI ATENAS

Revista de Extensão Universitária  
Atenas Passos – MG



educativas.



O projeto teve início no dia 26 de julho de 2024, com uma reunião entre os integrantes do grupo para discutir o embasamento teórico. Durante essa reunião, foram definidos o tema, a criação do logotipo e da marca d'água, além da estruturação dos objetivos, metas e metodologia do projeto. Em 30 de julho, o grupo se reuniu novamente para identificar o público-alvo e iniciar o desenvolvimento do conteúdo programático.

Entre os dias 10 e 30 de agosto, foi realizada a seleção de uma Unidade Básica de Saúde que atendesse pacientes do programa Hiperdia, o qual inclui pacientes com Diabetes. A escolha considerou a disponibilidade da instituição para participar do projeto e os recursos necessários para sua execução. Após diversas tentativas, a unidade CSU foi selecionada, e algumas datas foram propostas à enfermeira responsável, para a realização do projeto.

Com a data de execução definida, iniciaram-se os preparativos, que incluíram a produção de convites, panfletos informativos, cartilhas, cartões, palestras interativas, slides e todos os detalhes necessários para o encontro. Durante a primeira quinzena de setembro, os acadêmicos passaram por um processo de qualificação e aprimoramento, tornando-se aptos para ministrar palestras e oficinas e interagir de forma sensível com os pacientes.

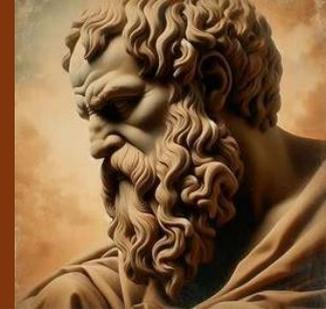
Simultaneamente, os pacientes que frequentam a unidade de saúde foram convidados a participar do projeto.

As atividades do projeto foram organizadas em oficinas educativas, com o uso de recursos audiovisuais, dinâmicas de grupo e material didático impresso, abrangendo os seguintes tópicos:

- Conceitos básicos sobre Diabetes Mellitus;
- Práticas de autocuidado, incluindo cuidados com feridas e manejo do pé diabético;
- Importância da adesão ao tratamento e realização de exames laboratoriais de rotina.

No dia 20 de setembro de 2024, o projeto foi aplicado na unidade CSU, começando pontualmente às 8h na sala de espera. Participaram todos os acadêmicos do projeto, a equipe de saúde e diversos pacientes do programa Hiperdia, que se envolveram ativamente em todas as atividades propostas. As atividades iniciaram com aferição de pressão arterial e medição de glicemia dos pacientes, seguidas por um acolhimento e cadastro inicial. Em seguida, foi realizada uma dinâmica de grupo para promover maior interação entre os presentes. Em sequência as oficinas foram executadas conforme a seguir:

1. Abertura e Introdução: Apresentação dos objetivos da oficina e breve introdução sobre o Diabetes Mellitus.



2. Sessão Teórica: Exposição dos conceitos básicos da doença e suas complicações.
3. Sessão Prática: Demonstração de técnicas de autocuidado, incluindo cuidados com feridas e manejo do pé diabético.
4. Dinâmicas de Grupo: Atividades interativas para reforçar o aprendizado.
5. Sessão de Perguntas e Respostas: Espaço para esclarecer dúvidas dos participantes.
6. Distribuição de Material Didático: Entrega de folhetos e cartilhas sobre a doença e práticas de autocuidado.
7. Encerramento: Avaliação da oficina e feedback dos participantes.

Logo após, houve o encerramento com uma dinâmica reflexiva que incentivou os pacientes a reconhecerem sua responsabilidade na própria saúde. O encontro terminou com um coffee break saudável e comemorativo, promovendo um momento de interação e celebração.

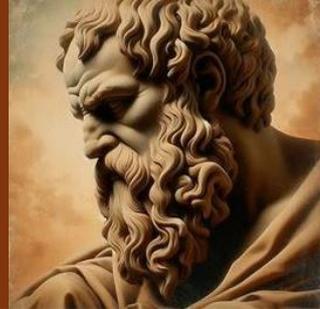
## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O projeto, desenvolvido no Centro de Saúde Unificado (CSU), teve como enfoque o enfrentamento das feridas nos pés de pacientes diabéticos, com ênfase em práticas de prevenção e autocuidado. O público-alvo é constituído majoritariamente por pessoas da terceira idade, público prevalente entre os diabéticos atendidos pela unidade. Os participantes eram, em grande parte, idosos com diabetes mellitus, condição que os torna mais suscetíveis a complexidades, como as feridas nos pés.

As atividades efetuadas abrangeram, palestras educativas e dinâmicas interativas, voltadas para a conscientização sobre as causas do diabetes, suas consequências e o cuidado com os pés. Durante as sessões, os idosos mostraram-se bastante receptivos e participativos, auxiliando para um ambiente de descontração e aprendizado mútuo.

Os resultados foram altamente positivos, com todos permanecendo atentos durante toda a programação e mostrando interesse em aplicar as orientações em suas rotinas diárias. Houve momentos de descontração, nos quais os participantes puderam interagir e compartilhar suas próprias experiências com o diabetes, criando um ambiente acolhedor e de troca de informações.

O projeto mostrou-se eficaz em promover o conhecimento sobre o autocuidado e prevenção de complicações relacionadas à diabetes, especificamente no que diz respeito ao pé diabético. A participação ativa dos portadores de diabetes, sugere que ações educativas desse estilo, realizadas



em UBSs, podem ter impacto favorável na qualidade de vida dos pacientes, prevenindo complicações graves e incentivando hábitos mais saudáveis.



Imagem 1 - Foto da aplicação do projeto

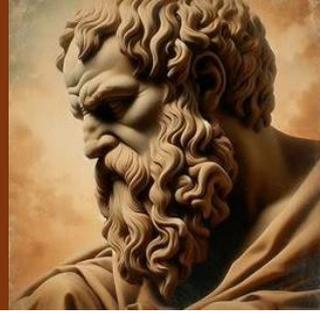


Imagem 2 - Apresentação da ideia do projeto

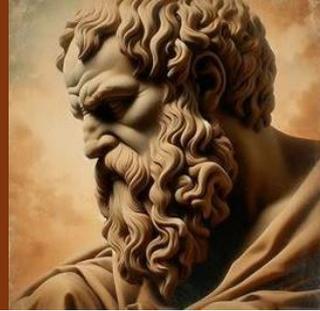


Imagem 3 - Foto da aplicação do projeto

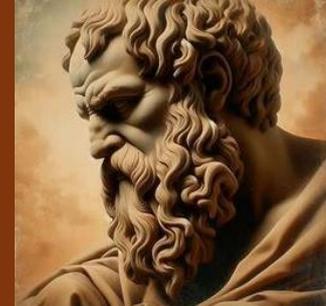
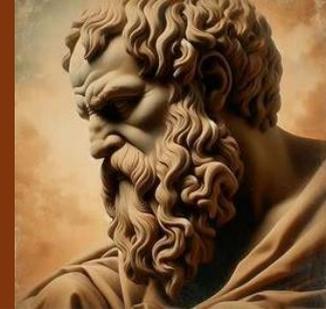


Imagem 4 - Foto da aplicação do projeto

## CONCLUSÕES

Este projeto de extensão destacou a importância das oficinas educativas como uma ferramenta eficaz para promover o autocuidado entre pacientes com Diabetes Mellitus. A experiência prática demonstrou que, por meio de uma abordagem interativa e acessível, foi possível aumentar o conhecimento dos participantes sobre a doença, suas complicações e a importância das práticas de autocuidado. O envolvimento ativo dos pacientes nas atividades não apenas fortaleceu o aprendizado, mas também criou um ambiente de apoio e troca de experiências, fundamental para a adesão a hábitos mais saudáveis.

Os resultados obtidos evidenciam que a educação em saúde, quando aliada a um ambiente acolhedor e a uma comunicação clara, pode efetivamente



contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes diabéticos. Apesar das dificuldades enfrentadas, a capacidade de adaptação e a colaboração entre os acadêmicos e a equipe de saúde foram determinantes para o sucesso do projeto. Assim, iniciativas como esta devem ser estimuladas e ampliadas, pois podem desempenhar um papel crucial na prevenção de complicações e no manejo eficaz da Diabetes Mellitus na comunidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diabetes Mellitus**. Cadernos de Atenção Básica, n. 16. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020**. São Paulo: Clannad, 2019.

ZANETTI, M. L. et al. **Educação em diabetes mellitus: perspectiva de profissionais de saúde**. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 65, n. 1, p. 47-54, 2012.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE DIABETES (IDF). **Atlas de Diabetes da IDF**. 9ª ed. 2019. Disponível em: <https://diabetesatlas.org>. Acesso em: 24 jul. 2024.