



PROJETO DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA PARA O CONTROLE DO DIABETES MELLITUS EM IDOSOS: PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR

GUSTAVO HENRIQUE FERNANDES RODRIGUES; BEATRIZ LOPES DOS SANTOS;
ISABELLA VERARDI PACCIONI SILVA; EMILLY SANTOS AURELIANO DA SILVA;
DIEGO ROCHA CAMPOS

RESUMO

O diabetes mellitus é uma crescente preocupação de saúde pública, especialmente entre os idosos. A prevenção e controle da doença envolvem a adoção de hábitos saudáveis. O projeto de intervenção no CEPIM teve impacto positivo, estimulando a participação ativa dos idosos e alcançando um controle eficaz dos parâmetros vitais. Com uma abordagem integral e multidimensional, desde orientações sobre alimentação saudável até atividades temáticas, o projeto destacou-se pela compreensão profunda das necessidades físicas, cognitivas e emocionais dos participantes. Os resultados, incluindo melhorias nas médias de pressão arterial e glicemia, evidenciaram o sucesso das estratégias adotadas. A continuidade e sustentabilidade das intervenções foram enfatizadas como cruciais para garantir benefícios duradouros. O projeto atingiu seus objetivos ao promover conscientização, estimular a adoção de hábitos saudáveis e reforçar a importância de abordagens integrativas na promoção da saúde da pessoa idosa. Essa iniciativa não só respondeu às necessidades específicas da população idosa, mas também estabeleceu uma base sólida para futuras implementações e pesquisas na área de promoção da saúde em instituições similares.

Palavras-chave: diabetes mellitus, idosos, alimentação, atividade física e prevenção.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade global que apresenta desafios significativos para a saúde pública, especialmente no contexto brasileiro, onde a expectativa de vida aumentou, resultando em uma prevalência crescente de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) entre os idosos, como o diabetes mellitus (DM). Com uma prevalência estimada entre 17,7% e 21,1% em idosos no Brasil (FRANCISCO et al., 2022), o DM, especialmente o tipo 2, torna-se uma preocupação relevante. O envelhecimento natural torna os idosos mais vulneráveis a condições de saúde, incluindo fragilidade, comprometimento cognitivo e maior incidência de DCNT. O DM, em particular, está intrinsecamente ligado ao risco de incapacidade funcional em idosos, contribuindo para desafios adicionais, como alterações cognitivas e riscos de demência vascular e Alzheimer (MOURA et al., 2023).

A definição legal de idoso destaca a importância de direcionar atenção específica a essa população em face do envelhecimento populacional previsto pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que projeta o Brasil como o sexto país com o maior número de idosos até 2025 (BRASIL, 1994). No entanto, persiste a desinformação sobre a saúde dos idosos, requerendo uma abordagem integrada da saúde pública para garantir a melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida (WHO, 2005).

A relação entre DM e fragilidade em idosos é evidente, abrangendo aspectos físicos, psicológicos, cognitivos e sociais. A prevalência do DM tipo 2, associada a fatores como obesidade, hipertensão e dislipidemia, está em ascensão, representando uma preocupação significativa para a saúde pública. Intervenções no estilo de vida, como perda de peso, atividade física e alimentação saudável, desempenham um papel crucial na prevenção do DM tipo 2 (FONSECA et al., 2018) (SBD, 2019). O diagnóstico precoce e tratamento adequado do DM são essenciais para evitar complicações e melhorar a qualidade de vida dos pacientes, mas os idosos enfrentam desafios específicos, como comorbidades, polifarmácia e risco aumentado de hipoglicemia (BRASIL, 2013) (MOURA et al., 2023). A equipe de saúde multiprofissional desempenha um papel crucial na promoção do autocuidado em idosos com DM, incentivando hábitos saudáveis e fortalecendo a autoconfiança dos pacientes. A educação para a autogestão é essencial, capacitando os idosos a cuidarem de si mesmos e melhorarem a saúde e qualidade de vida (MARQUES et al., 2019).

Diante do impacto econômico e social considerável do DM, é imperativo investir em intervenções constantes do sistema de saúde, incluindo equipes multidisciplinares, aposentadorias precoces e recursos adequados. Este trabalho visa implementar um programa abrangente de educação em saúde, prevenção e qualidade de vida para idosos com DM, visando reduzir custos e melhorar o bem-estar dessa população na Casa dos Velinhos Santa Terezinha (CEPIM), localizado no município de Taboão da Serra, São Paulo, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada dos desafios e propondo estratégias eficazes.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa no CEPIM Santa Terezinha buscou desenvolver, implementar e avaliar um programa de intervenção para idosos com DM. Realizada em colaboração entre estudantes de Medicina da Universidade Cidade de São Paulo (UNICID), a administração da instituição e a enfermeira responsável, a metodologia incluiu uma triagem inicial nos prontuários dos idosos residentes para identificar aqueles com diabetes. Em estreita colaboração com a enfermeira, foram confirmadas as informações nos prontuários, e dados quantitativos foram coletados ao longo de um mês. Os resultados foram registrados no Quadro 1, preservando a identidade dos participantes. Essa abordagem metodológica visa proporcionar uma análise abrangente e individualizada da condição dos idosos com DM, estabelecendo uma base sólida para a próxima etapa do projeto, que envolverá a implementação de intervenções personalizadas e a avaliação de seus impactos na qualidade de vida dos residentes.

Quadro 1: Indivíduos portadores de diabetes identificado em triagem inicial.

Identificação	Data de nascimento	Sexo	Tipo de diabetes
TAP	24/05/1944	F	DM2
ALL	15/11/1927	F	DM2
CPNS	05/04/1932	F	DM2
ALFM	20/04/1940	F	DM2
MJJ	17/06/1936	F	DM2
APF	21/11/1946	F	DM2
SHF	16/08/1939	M	DM2
ALN	22/11/1951	M	DM2
SRH	17/05/1951	M	DM2
MX	10/12/1942	M	DM1
JMSM	16/07/1960	M	DM2

Legenda: DM2: Diabetes mellitus do tipo 2 / DM1: Diabetes mellitus do tipo 1 / F:

Feminino / M: Masculino

A pesquisa no CEPIM Santa Terezinha teve como objetivo desenvolver, implementar e avaliar um programa de intervenção para idosos com DM. Após triagem e validação pela enfermeira, os idosos com diagnóstico confirmado foram selecionados para participar. Os dados foram compilados e apresentados no Quadro 1. Na fase de planejamento da intervenção, os estudantes realizaram uma análise detalhada da população idosa e uma pesquisa rigorosa para embasar o projeto. O plano de intervenção incorpora métodos de educação popular em saúde (ALVES; AERTS, 2011) e o Modelo Trans teórico de Mudança de Comportamento proposto por Prochaska e Di Clemente em 1982 (REIS; NAKATA, 2010). O plano enfatiza os estágios de "Ação" e "Manutenção" e utiliza estratégias cognitivas e manuais, incluindo atividades como pintura e discussões para promover a assimilação do conhecimento pelos idosos (MARIANO et al., 2020).

Os estudantes implementaram um programa abrangente na Casa dos Velhinhos, consistindo em atividades educativas e interativas ao longo de quatro dias. No primeiro dia, promoveram a educação sobre alimentação saudável, utilizando figuras para colorir e um quadro colaborativo para criar representações visuais dos alimentos. No segundo dia, realizaram uma roda de conversa informativa, apresentando vídeos sobre DM, promovendo a troca de experiências e enfatizando hábitos saudáveis. O terceiro dia focou em exercícios físicos com bexigas, visando o bem-estar emocional e social dos idosos. No quarto dia, organizar am uma dinâmica natalina, utilizando músicas e decorações temáticas para evocar emoções positivas e promover a expressão emocional dos participantes. As atividades visaram não apenas a saúde física, mas também a cognitiva, emocional e social, evidenciando uma abordagem holística e integrada (RIBEIRO et al., 2022).

As atividades educativas são baseadas nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2019) e abordam dois principais tópicos: alimentação saudável, promovendo escolhas conscientes de alimentos em termos de porções e horários; e atividade física regular, essencial para o condicionamento físico, controle da glicose, melhoria do índice de massa corporal, controle lipídico, pressão arterial e redução do estresse. O plano de atividades foi desenvolvido de forma equilibrada e compatível com o plano alimentar e o tratamento medicamentoso dos residentes do CEPIM.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

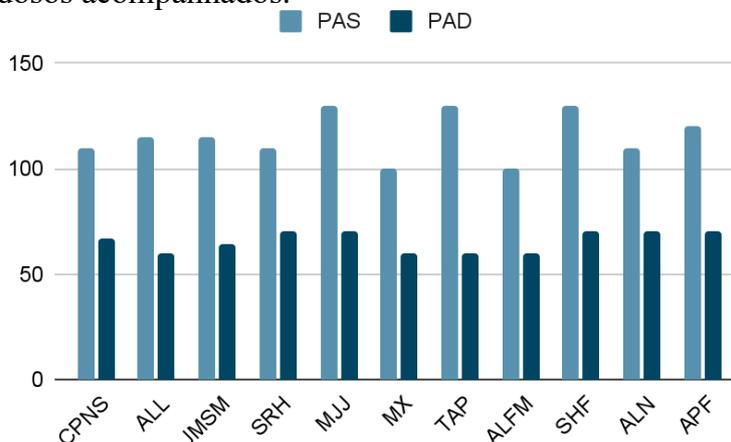
Obtivemos a participação integral de todos os idosos nas atividades propostas ao CEPIM. Dos 29 participantes, 11 (37,93%) foram diagnosticados com DM. Dentro desse grupo, 6 (54,5%) são mulheres, e 5 (45,5%) são homens, com uma média de idade de aproximadamente 80 anos (média \pm 80; desvio padrão \pm 9,33).

Os sinais vitais registrados revelaram médias consistentes, refletindo um perfil de saúde estável. A pressão arterial sistólica (PAS) média foi de 115 mmHg (desvio padrão \pm 14,4), enquanto a pressão arterial diastólica (PAD) média foi de 67 mmHg (desvio padrão \pm 8,1). A frequência cardíaca (FC) apresentou uma média de 66 bpm (desvio padrão \pm 8,88), e a saturação de oxigênio (SpO₂) manteve-se estável em 94% (desvio padrão \pm 1,89). No que diz respeito à glicemia, observou-se uma média de 88,5 mg/dL (desvio padrão \pm 14,3), indicando um controle glicêmico dentro de parâmetros aceitáveis. Quanto à temperatura, a média foi de 36°C (desvio padrão \pm 0,6), sugerindo uma condição térmica estável.

Os resultados evidenciam a saúde fisiológica estável dos participantes, com medidas consistentes de pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio. O controle adequado da glicose, refletido pela glicemia normal, sugere eficácia nas estratégias para o DM. A temperatura corporal dentro da faixa saudável indica regulação térmica eficaz. Em comparação com a literatura,

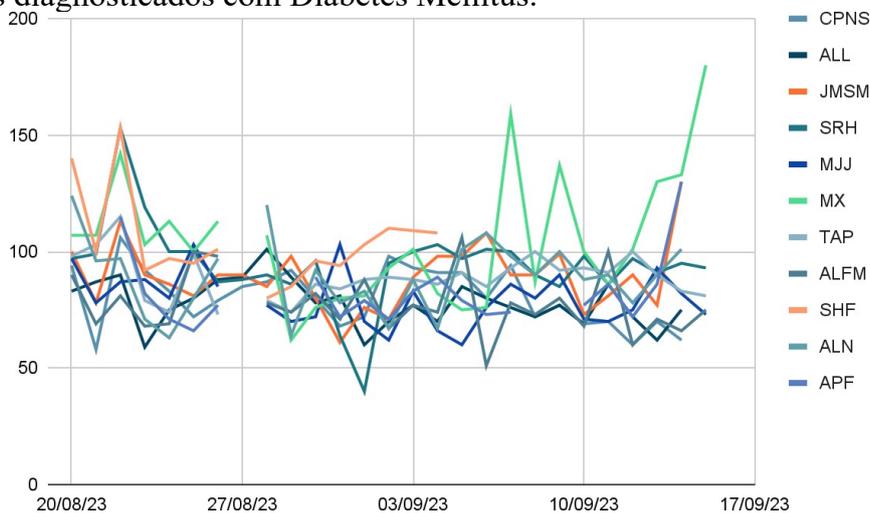
as médias de pressão arterial e frequência cardíaca alinhadas com padrões de saúde para idosos indicam ausência de impactos negativos das intervenções, reforçando a eficácia no controle do DM.

Figura 4: Média da pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) ao longo de 30 dias, para os 11 idosos acompanhados.



A Figura 4 oferece uma análise da média da PAS e PAD ao longo de 30 dias, demonstrando um controle eficaz. Esse resultado positivo pode ser atribuído às medidas de cuidado implementadas pela equipe multiprofissional do CEPIM, destacando a importância do monitoramento diário dos sinais vitais na prevenção de descompensações clínicas associadas à hipertensão, frequentemente ligadas à DM. Esses dados respaldam a eficácia das intervenções na gestão da pressão arterial, evidenciando um impacto positivo na saúde cardiovascular dos participantes.

Figura 5: Perfil glicêmico ao longo de 30 dias, exibindo a evolução dos níveis de glicose em 11 idosos diagnosticados com Diabetes Mellitus.



A Figura 5, por sua vez, revela o perfil glicêmico dos idosos ao longo do período de intervenção. Apesar da maioria demonstrar um controle glicêmico adequado, observa-se uma variação significativa no participante MX nos dias finais da coleta. Essa variação sugere a possibilidade de descompensação do quadro patológico, ressaltando a importância de medidas específicas para otimizar o controle glicêmico. A falta de informações sobre encaminhamentos ou ajustes na medicação representa uma lacuna, destacando a necessidade de intervenções personalizadas para garantir o controle glicêmico eficaz.

O projeto demonstra impactos positivos significativos na vida dos idosos, transcendendo

aspectos clínicos para melhorias emocionais e sociais. A abordagem integrada, baseada no Modelo Transteórico, personaliza a intervenção para atender às necessidades específicas dos idosos, refletindo em resultados positivos tanto biométricos quanto qualitativos. A diversidade de atividades, incluindo dinâmicas temáticas, promove não apenas a educação, mas também o bem-estar emocional e social. A avaliação combinada de dados biométricos e qualitativos destaca a eficácia preventiva do projeto. A continuidade e replicabilidade são enfatizadas para garantir benefícios duradouros e disseminação de boas práticas, com foco na melhoria contínua da qualidade de vida dos idosos. (MARTINS, et al., 2007) (GITLIN; HODGSON, 2015) (ROLLAND, et al., 2008) (SILVEIRA; SANTOS; RIBEIRO, 2017) (NOICE; NOICE, 2009) (ADA, 2019).

4 CONCLUSÃO

O projeto no CEPIM - Santa Terezinha teve um impacto notavelmente positivo, com participação entusiasta dos idosos, eficácia na conscientização sobre DM e mudanças positivas nos hábitos saudáveis. A abordagem integrada da equipe multiprofissional demonstrou sucesso, evidenciando a replicabilidade e sustentabilidade do modelo de cuidado. Os resultados superaram objetivos, destacando a importância de intervenções personalizadas e reforçando a base para futuras implementações e pesquisas na promoção da saúde em instituições similares.

REFERÊNCIAS

ALVES, G. G., & Aerts, D. As práticas educativas em saúde e a Estratégia Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, 16(1), 319–325, 2011. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100034>. Disponível em: <31.1 gehysa ok.pmd (scielo.br)>. Acesso em: 19 nov. 2023.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: *Standards of Medical Care in Diabetes-2019*. **Diabetes Care**. Jan;42(Suppl 1):S13-S28. doi:10.2337/dc19-S002. PMID: 30559228, 2019. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30559228/>>. Acesso em: 19 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 160 p. il. (**Cadernos de Atenção Básica, n. 36**) ISBN 978-85-334-2059-5 Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellitus_cab36.pdf>. Acesso em: 16 set. 2023.

BRASIL, Ministério da Previdência e Assistência Social Lei n. 8.842. **Política Nacional do Idoso**. Brasília: DF, 4 de janeiro de 1994. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm>. Acesso em: 16 set. 2023

FRANCISCO, P. M. S. B., Assumpção, D., Bacurau, A. G. M., Silva, D. S. M., Yassuda, M. S., & Borim, F. S. A. (2022). Diabetes mellitus em idosos, prevalência e incidência: resultados do Estudo Fibra. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, 25(5), e210203. <https://doi.org/10.1590/1981-22562022025.210203.pt>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/4dyfjQrJ66CtRfQtWQJmtHQ/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 15 set 2023.

FONSECA ADG, Oliveira e Silva CS, Barbosa DA, Alves ECS, Pinho L, Brito MFSF, et al. Factors associated to the dependence of older adults with diabetes mellitus type 2. **Rev Bras Enferm** [Internet]. 2018;71(suppl 2):868-75. [Thematic Issue: Health of the Elderly] DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0285>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/ZQY8t9BkfXjhYLYrvMNnnVt/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 15 set. 2023.

GITLIN, L. N., & Hodgson, N. From research to practice: Enhancing cognitive function in older adults through strategic training. **Journal of Aging and Health**, 27(3), 503–527. doi:10.1177/0898264314559685, 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10299582/>>. Acesso em: 19 nov. 23.

MARIANO, P. P., Carreira, L., Lucena, A. C. R. M., Salci, M. A. Desenvolvimento de atividades de estímulo cognitivo e motor: perspectiva de idosos institucionalizados. **Escola Anna Nery**, 24(3), 2020. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2019-0265>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ean/a/DqGRm7bS7fKJKbsfwZGYkhD/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 15 set 2023.

MARQUES MB, Coutinho JFV, Martins MC, Lopes MVO, Maia JC, Silva MJ. Educational intervention to promote self-care in older adults with diabetes mellitus. **Rev Esc Enferm USP**. 2019;53:e03517. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2018026703517>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/gS7Q8rTDjhL3CLsKPCQHnTj/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 set 2023.

MARTINS, J. J., Alacoque Lorenzini Erdmann, J. S., & de Albuquerque, G. L. (2007). Políticas públicas de atenção à saúde do idoso: reflexão acerca da capacitação dos profissionais da saúde para o cuidado com o idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 10(3), 371-382. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2007.10039>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/qrvgz98KnnXtN6ypRXJn8bD/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 19 nov 2023.

MOURA, F., Salles, J. E. N., Valente, F., Almeida-Pititto, B. de, Fonseca, R. M. C., Cavalcanti, S. Abordagem do paciente idoso com diabetes mellitus. **Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes**. DOI: 10.29327/5238993.2023-3, ISBN: 978-85-5722-906-8, 2023. Disponível em: <<https://diretriz.diabetes.org.br/abordagem-do-paciente-idoso-com-diabetes-mellitus/#citacao>>. Acesso em: 16 set. 2023.

NOICE, H., & Noice, T. An arts intervention for older adults living in subsidized retirement homes. **Neuropsychology, Development, and Cognition. Section B, Aging, Neuropsychology and Cognition**, 16(3), 319–337. doi:10.1080/13825580902823618, 2009. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2769921/>>. Acesso em: 19 nov. 23.

REIS, Germano Glufke; NAKATA, Lina Eiko. Modelo Transteórico de Mudança: Contribuições para o coaching de executivos. **Rev. bras. orientac. prof**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 61-72, jun.2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902010000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 19 nov. 2023.

RIBEIRO, M. L. T., Almeida, D. M., & Voos, M. C. (2022). Relação entre a coordenação motora e a função executiva em adultos e idosos. **Fisioter Pesqui**, 29(2), 203-209, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-2950/21027729022022PT>>. Acesso em: 16 set

2023.

ROLLAND, Y., Abellan van Kan, G., Hermabessiere, S., Gerard, S., Guyonnet, S., Vellas, B., & Andrieu, S. Descriptive study of nursing home residents from the REHPA network. **Journal of Nutrition, Health & Aging**, 12(10), 669–674. doi:10.1007/BF02982608, 2008. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19657550/>>. Acesso em: 19 nov. 23.

SILVEIRA, E. A., Santos, J. L. F., & Ribeiro, V. M. B. Atividade física e cognição em idosos: Uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 22(5), 452–462. doi:10.12820/rbafs.v.22n5p452-462, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/5VfyTMK_mNVnkYFRjqkpbKyS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 nov. 23.

SBD – Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. **Clannad**, 2019. 491p. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5730478/mod_resource/content/0/Diretrizes-SBD-2019-2020.pdf>. Acesso em: 15 set. 2023.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: **Organização Pan- Americana da Saúde**, 2005. 60p.: il. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 16 set. 2023.