



A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO NA PREVENÇÃO DO PÉ DIABÉTICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

LETÍCIA LEITE PEREIRA COSTA DE OLIVEIRA; MARIA DENISE DE ANDRADE
SOUZA

RESUMO

Introdução: O Diabetes Mellitus é uma doença crônica metabólica de alta prevalência mundial, caracterizada pelo elevado nível de glicose no sangue. Sua complicação mais frequente é o pé diabético, que pode ter seus índices reduzidos com a implementação contínua do autocuidado. Esse trabalho justifica-se pela necessidade de identificar na literatura trabalhos relacionados a esta temática. **Objetivos:** identificar a importância do autocuidado na prevenção do pé diabético, verificar a quantidade de trabalhos publicados nas plataformas SciELO e Portal Regional da BVS referentes ao autocuidado e prevenção do pé diabético, indicar estratégias para educação em saúde voltadas para a implementação do autocuidado na prevenção do pé diabético. **Materiais e Métodos:** este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa, nas bases de dados SciELO e Portal Regional BVS, sendo que após os critérios de inclusão e exclusão dos artigos pesquisados foram obtidos 12 trabalhos. **Resultados:** O pé diabético é uma das mais graves e frequentes complicações do paciente diabético, podendo levar a amputações de membros inferiores e até mesmo a morte. No presente estudo foi observado que há destaque na literatura da importância do autocuidado na prevenção do pé diabético, demonstrando que a educação em saúde voltada para o autocuidado é incipiente. **Conclusões:** Neste trabalho foi possível observar que os estudos demonstram a importância do autocuidado na prevenção do pé diabético, no entanto, o estímulo e capacitação voltada para o autocuidado é escassa. Sendo necessária a implementação de práticas educativas e de monitoramento que estimulem o autocuidado. Diversos estudos relacionaram o autocuidado no pé diabético como promotor da prevenção de úlceras e consequente redução nas amputações de membros inferiores, para tanto destacaram a necessidade de serem difundidas boas práticas na prevenção, especialmente às relacionadas ao tipo de sapato a ser utilizado e tipo de corte de unha do paciente diabético. Portanto, a implementação e a continuidade da educação em saúde como ferramenta para a promoção e o incentivo ao autocuidado é de fundamental importância para a redução das complicações decorrentes do pé diabético.

Palavras-chave: Diabetes mellitus; úlcera; conhecimento; neuropatia; vasculopatia.

1 INTRODUÇÃO

O Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica metabólica de alta prevalência mundial, caracterizado por hiperglicemia crônica, devido a defeitos na ação ou na secreção de insulina, ou em ambas. (5,7,10,12)

Estudos indicam que aproximadamente 460 milhões de pessoas no mundo são diabéticas. A prevalência no Brasil é de 16 milhões, esse número representa 7,5% da

populaçãobrasileira. Assim, o Brasil é o quarto país com o maior número de portadores de DM no mundo, havendo previsão de que em 2045 a DM atinja mundialmente 693 milhões de pessoas (1,7,8).

A literatura indica que 5% a 10% das pessoas com diabetes desenvolvem úlceras nos pés, esse grupo responde por 44 a 85% das amputações não traumáticas de membros inferiores, destas amputações 85% são precedidas de úlceras nos pés. Assim, as pessoas com Diabetes Mellitus (DM) apresentam um risco de amputação maior (25 vezes) em relação às pessoas não portadoras de diabetes. As amputações impactam os custos dos serviços de saúde com cirurgias e internações hospitalares, além de aumentar o risco de nova úlceras, perda de mobilidade e consequente redução da qualidade de vida do paciente diabético. A síndrome do pé diabético está relacionada ao tempo de duração do Diabetes Mellitus, e consequentemente com a idade do paciente (3,5,8,9,12). Dessa forma, o pé diabético é uma das principais complicações do DM, sendo causa de morbidade relevante, tendo aspecto mutilador, podendo ser evitado com o estímulo do autocuidado com os pés, através de ações educativas em saúde (5,9).

O pé diabético pode ser definido como condição fisiopatológica complexa, caracterizada por ulceração com presença de infecção e/ ou destruição de tecidos profundos associada: à neuropatia diabética (90% dos casos), provocando a degeneração de terminações nervosas; e à doença vascular de membros inferiores que causam isquemia. Essa complicação é ocasionada pela hiperglicemia crônica, consequente de diabetes descompensada, déficit de conhecimento e não aderência à terapêutica recomendada. O pé diabético em estágio terminal, necrosado e infectado é decorrente de ações precárias de prevenção e anos de assistência ineficaz. Essa complicação é evitável, através do estímulo ao autocuidado (4,10)

A Neuropatia Diabética (ND) associada a vasculopatia periférica é uma complicação do DM e vêm se tornado um grande problema de saúde pública. A ND engloba uma série de doenças que afetam o sistema nervoso, incluindo nervos periféricos, autônomos e espinhais. Os sintomas mais comuns são dormência, queimação, “pontadas”, e com a evolução da doença a perda da sensibilidade térmica e dolorosa nos membros inferiores. Tais fatores associados à diminuição do fluxo sanguíneo, decorrente de vasculopatia periférica nas extremidades dos membros inferiores, aumentam o risco de pessoas com DM desenvolver úlceras nos pés e eventualmente sofrer amputação de membros inferiores, quando não instituído tratamento rápido e eficaz. A neuropatia diabética, associada a vasculopatia periférica contribui para a ocorrência de traumas e ulcerações resultando no “pé diabético” caracterizado pela presença de lesões decorrentes de alterações vasculares periféricas e/ou neurológicas, constituindo-se pela tríade: neuropatia, doença vascular periférica e infecção. O pé diabético é um importante fator de risco para ulceração e amputação dos pés de pessoas portadora de Diabetes Mellitus. (8,9,10,12).

Diversos estudos reforçam a prevenção do Pé Diabético como a principal estratégia para a redução de agravos e amputações dos membros inferiores (MMII). Muitos portadores de DM desconhecem o risco de lesões nos pés, reforçando a necessidade de ações voltadas para a educação e implementação do autocuidado (4,10,12). As ações educativas são fundamentais para promover comportamentos preventivos e fomentar alterações em cuidados, como higiene dos pés, secagem dos espaços interdigitais, hidratação da pele, entre outros, pois contribuem para prevenção de lesões nos pés e, consequentemente, reduzem os índices de amputações (4,11).

Dessa forma a temática é relevante, uma vez que o aumento do risco para o pé diabético e, consequentemente, amputações podem ser minimizados por meio do desenvolvimento de habilidades de autocuidado, como, por exemplo, a inspeção diária dos pés, higiene, uso adequado de calçados e adesão ao tratamento para o controle da glicemia. (5).

Assim os objetivos deste estudo é identificar a importância do pé diabético na prevenção do pé diabético, verificar a quantidade de trabalhos publicados nas plataformas SciELO e Portal Regional da BVS referentes ao autocuidado e prevenção do pé diabético, indicar estratégias para educação em saúde voltadas para a implementação do autocuidado na prevenção do pé diabético

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo trata-se de revisão de bibliográfica do tipo integrativa, tendo como pergunta norteadora “Qual a importância do autocuidado na prevenção do pé diabético?”. As buscas dos dados ocorreram em julho de 2023, através de consulta na plataforma eletrônica Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os seguintes descritores: autocuidado “pé diabético”, prevenção “pé diabético”. Nesse primeiro momento foram obtidos 2.471 artigos.

Em relação aos critérios de inclusão, foram considerados artigos publicados entre os anos 2017 a 2022, disponíveis na íntegra gratuitamente, escritos em português e que abordassem o objetivo da temática, e no caso da BVS os artigos das plataformas Medical Literature Analysis and Retrieval System Online-MEDLINE, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde-LILACS e a Base de Dados de Enfermagem - BDENF. Não foi considerado o ano de 2023, pois a inclusão do deste poderia impor variações na reprodutibilidade da pesquisa realizada, uma vez que o ano de 2023 não está encerrado. Como critérios de exclusão, foram considerados artigos duplicados, que não fossem gratuitos, não disponíveis na íntegra, fora do período estabelecido, que apresentassem apenas resumos, com idioma diverso do português e que não se adequaram à temática proposta. Com isso, identificou-se 78 artigos nos quais 12 foram selecionados para a construção desta revisão. A seguinte revisão foi conduzida conforme as recomendações propostas no guia Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses, o PRISMA, a figura apresenta a síntese do processo de seleção dos artigos.

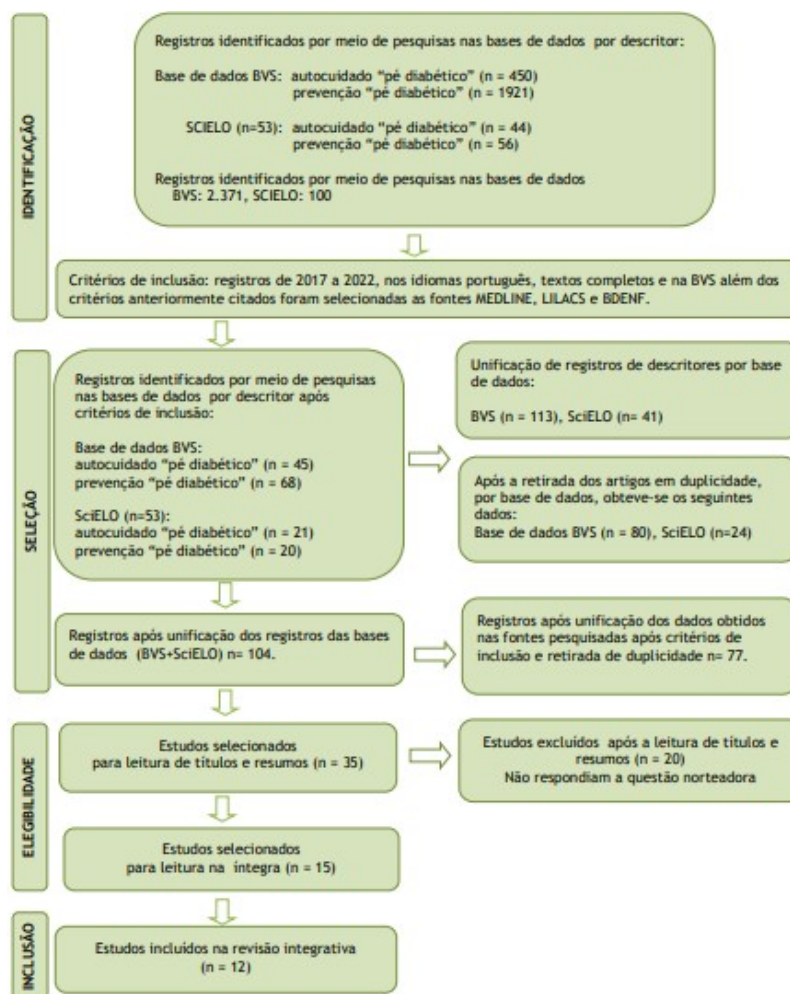


Figura 1. Fluxograma PRISMA de buscas e resultados. Elaborado pelas autoras, 2023.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Diabetes Mellitus é a principal causa de doença renal terminal, amputações não traumáticas de membros inferiores e cegueira adulta. Especial destaque se dá às ulcerações nos pés, configurando o pé diabético, considerado atualmente um grave problema de saúde pública, pois, quando não tratado, pode levar inicialmente a perdas funcionais e sensitivas, à amputação não traumática de membros inferiores e em último caso a óbito. (8,10)

Estudos evidenciam que a assistência às pessoas com DM é fragmentada, descontínua e que o rastreamento do pé diabético, recomendado pelo Ministério da Saúde, é pouco realizado ou feito de maneira incompleta, reforçando a prevalência do pé diabético. Pesquisa realizada em Paulo Afonso/Ba indicou que 50% dos portadores de diabetes mellitus entrevistados, desconheciam o termo pé diabético e 91% utilizavam sapatos inadequados, reforçando a necessidade da educação em saúde e realização da implementação do autocuidado para prevenção do pé diabético (5).

Pesquisa realizada no Piauí indicou que 86,3% das pessoas com DM nunca foram submetidas ao exame do pé diabético, 59,0% tinham neuropatia diabética, 3,1% pé diabético e 69,6% risco de desenvolver o pé diabético e 57,8% relataram que não receberam qualquer tipo de monitoramento (6). Isso indica que políticas públicas efetivas voltadas para a prevenção do pé diabético são urgentes.

A literatura reforça que a prevenção do Pé Diabético é a principal forma para evitar

complicações e amputações dos membros inferiores (MMII). Definindo como estratégia efetiva a detecção precoce e a educação para o autocuidado, uma vez que muitos pacientes portadores de diabetes desconhecem o risco de lesões nos pés (10).

Um dos principais mecanismos para a prevenção do pé diabético é o autocuidado, devendo ser estimulado por todos os profissionais da saúde como método de prevenção do pé diabético. No incentivo do paciente portador de DM para a realização do autocuidado, o profissional deverá observar: conhecimento do paciente sobre a doença, sobre os cuidados com os pés e unhas, cuidados realizados pela pessoa, apoio da família, condições de calçados utilizados (4).

O autocuidado pode ser definido como a prática de ações iniciadas e executadas pelo indivíduo em seu próprio benefício, para satisfazer às necessidades e contribuir para a manutenção da saúde, do bem-estar e da vida. O pé diabético é associado ao conhecimento deficiente de cuidados com o pé, sendo importante a orientação sobre a prática do autocuidado. Devendo o profissional de saúde ensinar o corte correto das unhas, seu formato e tipo de instrumento a ser utilizado, o tipo, forma e material do calçado, autoexame nos pés, uso e material de meias, a relevância de lavar, secar e hidratar os pés (3,10,12).

Através da educação em saúde permite-se a capacitação dos portadores de DM em realizar o autogerenciamento da doença, possibilitando ao indivíduo a autonomia e desenvolvimento de habilidades para lidar com o diabetes mellitus, resultando melhor controle glicêmico e redução dos riscos de complicação. Os pacientes que são estimulados a cuidar do pé diabético e recebem orientações dos profissionais de saúde, apresentam melhores índices de autocuidado (4).

A educação em saúde para a prevenção do pé diabético é feita mediante a avaliação dos fatores de risco, devendo ser observado: cuidados com apropriados com os pés, realização de autoexame diário, verificação de perda de sensação motora, identificar os sinais e sintomas da doença arterial periférica, instrução relacionada à escolha do calçado e higiene adequada dos pés (2).

O autoexame diário dos pés de portadores de diabetes mellitus é uma medida de prevenção primária, pois permite a identificação e tratamento precoce. Estudos mostram através da implantação de programas educacionais que incluem exame regular dos pés, classificação de risco e educação terapêutica, podem reduzir a ocorrência de lesões em até 50% (4)

A fim de promover o autocuidado é imprescindível a implantação de programas de educação contínua, atividades educacionais por meio de linguagem verbal, filmes, vídeos, desenhos animados, manuais, folhetos informativos, discussões em grupo, entrevistas motivacionais, aplicativos de acompanhamento do autocuidado, campanhas educativas, workshops/oficinas educativas, serviços de pequenas mensagens (SMS), grupos educativos, educação individualizada e cartilha educativa, exame do pé diabético com orientações de autocuidado, busca ativa dos pacientes diabéticos, estimulando principalmente o uso de calçados adequados. (5,9,11)

Dentre as medidas preventivas destaca-se a necessidade do uso de sapatos terapêuticos pelos pacientes diabéticos, no entanto, esse é um mecanismo que tem baixa aderência, pesquisas indicam que apenas 9% dos portadores de DM usam o sapato adequado, isso ocorre, por fatores como alto custo e serem considerados “feios”, dessa forma os pacientes preferem usar sapatos comuns e inadequados que provocam lesão no decorrer do tempo. O sapato adequado reduz os riscos de desenvolvimento da primeira lesão, diminuindo também a recorrência em indivíduos com alteração da pressão plantar, em decorrência de cicatrizes ulcerativas. (5).

Para tanto é necessário o reforço de políticas públicas voltadas para a distribuição de sapatos terapêuticos a grupos de riscos de desenvolvimento do pé diabético, especialmente os

pacientes com hiperglicemia contínua e com diabetes mellitus de elevada duração. Associada ao estímulo para a equipe de saúde da Estratégia de Saúde da Família realizar o exame periódico do pé diabético e estimular a realização do autocuidado mediante capacitação específica.

4 CONCLUSÃO

Neste trabalho foi possível observar que a prática do autocuidado do pé diabético, apesar de medida importante na prevenção é pouco difundida.

Foi verificado que é necessário a implementação de práticas educativas que estimulem o autocuidado, devendo ser realizadas de forma contínua, buscando o apoio de parentes e familiares na continuidade do autocuidado, e principalmente a realização de monitoramento através de exames dos pés de pacientes diabéticos e controle glicêmico.

A baixa realização de exames do pé diabético realizada pela equipe de Estratégia de Saúde da Família, e conseqüente ações educativas que estimulem o autocuidado foi observada como fator que impossibilita a prática do autocuidado na prevenção do pé diabético.

Mecanismos que estimulem a equipe de Estratégia da família a realizar o exame do pé diabético e a capacitação do portador de diabetes para realização dos autocuidados, são necessários para que se reduza o número de amputações não traumáticas de membros inferiores. Os objetivos do trabalho foram alcançados, conforme a literatura estudada foi demonstrada a importância do autocuidado na prevenção do pé diabético, além disso foram identificados 2471 trabalhos nas plataformas digitais pesquisadas, e indicadas estratégias para educação em saúde, como uso de aplicativos, filmes, materiais de divulgação entre outros.

REFERÊNCIAS

ARRIGOTTI, T. et al. Rastreamento de risco de ulceração nos pés em participantes de campanhas de prevenção e detecção do diabetes mellitus. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/5DPdNckjpR8TWRnr6sTNBCg/>>. Acesso em: 24 julho 2023.

ARRUDA, C. et al. Tecnologia educativa para cuidados e prevenção do pé diabético. **Ciênc. cuid. saúde**, p. e50115–e50115, 2021. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1339631>>. Acesso em: 24 julho 2023.

JOÃO DE CARVALHO NETO, F. et al. Conhecimento, prática e impedimentos do autocuidado com os pés de pessoas com diabetes mellitus tipo 2. **Cogitare Enfermagem**, n. 27, p. 1–13, 17 ago. 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cenf/a/J5CFQ9XrcFPDndBq7VHXyix/>>. Acesso em: 24 julho 2023.

FERNANDES, F. C. G. DE M. et al. O cuidado com os pés e a prevenção da úlcera em pacientes diabéticos no Brasil. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 28, p. 302–310, 22 jun. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/ry4MJhfG3t9MpGBrjmWgDHD/?lang=pt>>. Acesso em: 24 julho 2023.

LIMA, L. J. L. DE et al. Avaliação do autocuidado com os pés entre pacientes portadores de diabetes melito. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 21, 14 fev. 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jvb/a/gG8m6rmFzSjLHGbzgB7dQHt/>>. Acesso em: 24 julho 2023.

LIRA, J. A. C. et al. Fatores associados ao risco de pé diabético em pessoas com diabetes mellitus na Atenção Primária. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 55, 2021.

Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reensp/a/KQSrsFPLqRXky6nq93ssJgb/>>. Acesso em: 24 julho 2023.

LUCOVEIS, M. DO L. S. et al. Degree of risk for foot ulcer due to diabetes: nursing assessment. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 6, p. 3041–3047, dez. 2018. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30517410/>>. Acesso em: 24 julho 2023.

MARQUES, A. D. B. et al. PEDCARE: validation of a mobile application on diabetic foot self-care. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 74, n. suppl 5, 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34037135/>>. Acesso em: 24 julho 2023.

MENEZES, L. G. C. et al. Production and validation of the short film *Pés que te quero*®: educational technology for people with diabetes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, n. 5, 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35262603/>>. Acesso em: 24 julho 2023.

MOREIRA, J. B. et al. Efeito do grupo operativo no ensino do autocuidado com os pés de diabéticos: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33053010/>>. Acesso em 24 julho 2023.

OLIVEIRA, D. C. et al. Estratégias educativas para prevenção de úlceras nos pés em pessoas com diabetes mellitus: uma revisão integrativa. **Enfermería Actual de Costa Rica**, n. 40, 1 jun. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682021000100011>. Acesso em: 24 julho 2023.

RAMIREZ-PERDOMO, C.; PERDOMO-ROMERO, A.; RODRÍGUEZ-VÉLEZ, M. Conhecimentos e práticas para a prevenção do pé diabético. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, 18 fev. 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/VjTCVf3YK3mybYQj9q9797f/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 24 julho 2023.