

ABORDAGEM INTEGRADA PARA PREVENÇÃO E CUIDADOS COM O PÉ DIABÉTICO

Camila Santos de Assis¹
Heloisa de Almeida Melo¹
Iury Duminelli Balleiro¹
Lisiana Cantelle Kolling¹
Mariana Kappes Ribeiro¹
Paloma Martins Guerra¹
Gislaine Rodrigues de Campos²

A abordagem integrada para a prevenção e os cuidados com o pé diabético foi um relato de experiência conduzido por acadêmicos do Programa Extensionista Integrador no segundo semestre de 2024, em uma Unidade de Saúde da Família (USF) em Várzea Grande, Mato Grosso. O projeto teve como objetivo capacitar pacientes diabéticos para a prática do autocuidado diário dos pés, utilizando produtos naturais, como cremes e sabonetes à base de ervas medicinais. Esses produtos foram escolhidos devido às suas propriedades cicatrizantes e anti-inflamatórias. Além disso, a opção por soluções naturais revelou-se estratégica, pois alia baixo custo à sustentabilidade, promovendo o uso de recursos locais.

Com base na metodologia do Arco de Magueres, os acadêmicos do Centro Universitário UNIVAG adotaram uma abordagem prática e participativa, que envolveu atividades educativas, de orientação e de sensibilização. O foco principal foi a prevenção de complicações graves, como úlceras e amputações, frequentemente associadas ao diabetes mellitus. Durante a execução do projeto, buscou-se também fomentar a autonomia dos pacientes ao oferecer soluções acessíveis e eficazes, promovendo a melhoria contínua da qualidade de vida e bem-estar dos participantes.

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, o diabetes mellitus é uma condição prevalente no Brasil, caracterizada por disfunção da insulina e resistência a hormônios específicos, resultando em níveis elevados de glicose no sangue. Com o tempo, essa condição pode levar a complicações severas, como neuropatia periférica, predispondo os pacientes a infecções e doenças vasculares¹.

¹ Discente do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG

² Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

O diabetes tipo 1, por exemplo, ocorre quando há destruição das células beta do pâncreas, o que impede a produção de insulina. Este tipo de diabetes é mais comum em crianças e jovens, sendo diagnosticado geralmente antes dos 30 anos. Por outro lado, o diabetes tipo 2 é caracterizado pela resistência à insulina, muitas vezes agravada pela obesidade. Fatores como genética, estilo de vida, dieta e sedentarismo desempenham papéis importantes no desenvolvimento dessa resistência¹.

Entre as complicações associadas ao diabetes, a neuropatia diabética é uma das mais preocupantes, pois causa isquemia nos nervos devido a problemas microvasculares. A forma mais comum dessa complicação é a polineuropatia simétrica, principalmente nas mãos e nos pés, levando à perda de sensibilidade tátil, vibratória e térmica. Isso dificulta a percepção de lesões nos pés, resultando no chamado "pé diabético". Essas lesões podem evoluir para úlceras profundas e infecções, especialmente em membros inferiores, prejudicando a cicatrização e favorecendo complicações graves².

No Brasil, conforme dados do Sistema Único de Saúde (SUS), entre janeiro e agosto de 2023, foram registradas 6.982 amputações de membros inferiores causadas por diabetes, o que equivale a uma média de mais de 28 ocorrências diárias. Esses números ressaltam a gravidade do problema e o impacto significativo do diabetes na sociedade brasileira, uma vez que a doença é a principal causa de amputações³.

Diante do cenário alarmante das complicações associadas ao diabetes, iniciativas como a abordagem integrada desenvolvida pelos acadêmicos do Programa Extensionista Integrador se tornam essenciais. Não apenas promovemos a prevenção dessas complicações, mas também incentivamos práticas de autocuidado com os pés, uma estratégia extremamente reconhecida como eficaz na redução de feridas e no controle de infecções, fatores determinantes para evitar complicações graves, como úlceras e amputações. Essa abordagem se destaca por sua capacidade de integrar o conhecimento acadêmico com as necessidades reais da comunidade, oferecendo soluções práticas e acessíveis para a melhoria da saúde.

Durante a implementação da intervenção, ficou evidente que a grande maioria dos pacientes diabéticos atendidos pela USF não realizava os cuidados adequados com os pés, demonstrando um conhecimento limitado sobre as possíveis consequências decorrentes do diabetes. Essa realidade destacou a urgência de ações direcionadas à educação em saúde e ao fortalecimento do autocuidado, especialmente considerando os

riscos associados, como úlceras, infecções e amputações, que poderiam ser prevenidos com intervenções simples e acessíveis.

Para compreender melhor o perfil dos pacientes e atender às suas necessidades específicas, os acadêmicos realizaram visitas domiciliares, que se revelaram uma etapa crucial do processo de territorialização. Essa abordagem permitiu não apenas o levantamento de dados sobre a saúde da comunidade, mas também a construção de um vínculo mais próximo e acolhedor entre a equipe e os pacientes, promovendo maior engajamento e confiança no processo.

Nesse contexto, indicadores como pressão arterial e glicemia capilar foram avaliados, para o monitoramento contínuo da saúde dos pacientes e para a identificação de fatores de risco que poderiam ser diretamente envolvidos. Esses dados clínicos, aliados às informações qualitativas obtidas durante as visitas, proporcionaram uma visão abrangente das condições de saúde da comunidade. Além disso, a aplicação de questionários padronizados foi fundamental para avaliar o nível de conhecimento dos pacientes sobre o diabetes e suas consequências, bem como para compreender seus hábitos alimentares, práticas de autocuidado com os pés e desafios cotidianos relacionados à gestão da doença.

Com base nos resultados coletados, foi possível identificar lacunas significativas no conhecimento dos pacientes, especialmente no que diz respeito à importância da prevenção de lesões nos pés e à percepção dos sinais precoces de complicações. Essas informações permitiram que as ações educativas fossem planejadas e realizadas de forma altamente personalizada e direcionada. Essa abordagem garantiu que as disciplinas não apenas informassem, mas também capacitassem os pacientes, incentivando mudanças práticas em suas rotinas diárias.

O processo de territorialização não apenas trouxe subsídios para a elaboração de estratégias estratégicas, mas também destacou a importância de uma abordagem humanizada e centrada no paciente, valorizando as especificidades e realidades de cada indivíduo dentro do contexto comunitário. Dessa forma, as intervenções realizadas transcenderam o simples fornecido de orientações técnicas, criando um ambiente propício ao aprendizado mútuo e à transformação das práticas de cuidado em ações concretas e sustentáveis.

Durante a realização das atividades, os acadêmicos de medicina desempenharam um papel fundamental ao ensinar, de maneira prática e acessível, a importância da higiene adequada e dos cuidados diários com os pés, aspectos essenciais na prevenção

de complicações associadas ao diabetes. Além disso, eles orientaram os pacientes na produção de cremes e sabonetes naturais, incentivando o uso de alternativas sustentáveis e acessíveis para o cuidado com a saúde.

Os produtos confeccionados foram enriquecidos com ingredientes naturais, como aloe vera e óleo de laranja, extremamente reconhecidos por suas propriedades terapêuticas. A aloe vera, com sua ação hidratante e regeneradora, promove a nutrição da pele e auxilia na recuperação de áreas afetadas. Já o óleo de laranja, com efeitos antiinflamatórios e antissépticos, contribui para a proteção contra infecções e acelera a cicatrização de feridas. Essa combinação de ingredientes resultou em produtos de alta eficácia, que não apenas preveniam lesões, mas também melhoraram significativamente a saúde da pele dos pés dos participantes.

A preparação dos produtos durante a oficina também permitiu o engajamento e a autonomia dos pacientes, capacitando-os a reproduzir essas soluções em casa e tornando o autocuidado uma prática viável e contínua. Essa abordagem prática e educativa reforça a importância de integrar cuidados preventivos à rotina diária, transformando hábitos e promovendo melhorias sustentáveis na qualidade de vida.

Além da produção dos produtos, a oficina também realizou verificação de pressão arterial, glicemia capilar, orientações nutricionais e distribuição de materiais educativos, como folders, cartelas e panfletos informativos. Estes materiais forneceram orientações detalhadas sobre os cuidados com os pés, sinais de alerta para complicações e a aplicação correta dos produtos naturais. Os acadêmicos também registraram detalhadamente as condições de cada paciente, permitindo o acompanhamento contínuo e a análise dos resultados ao longo do tempo.

A intervenção foi realizada em uma comunidade com alta prevalência de diabetes, composta por pacientes de diferentes faixas etárias, desde jovens até idosos, todos divulgados com hipertensão e diabetes. Essa diversidade de idades refletiu em um cenário de desafios de saúde compartilhados, em que muitos apresentavam hábitos alimentares inadequados e um estilo de vida sedentário, fatores que, combinados, agravavam suas condições de saúde e aumentavam significativamente o risco de complicações. A falta de conscientização sobre as implicações a longo prazo do diabetes, como as complicações nos membros inferiores, era um dos principais obstáculos para o controle eficaz da doença, o que evidencia a necessidade de ações de sensibilização e educação contínua.

A aplicação do conhecimento adquirido pelos acadêmicos, especialmente durante as atividades de territorialização e as visitas domiciliares, foi essencial para sensibilizar os pacientes sobre a importância de suas escolhas alimentares e de um estilo de vida saudável no controle do diabetes. As práticas na oficina, somadas às visitas, permitiram que os pacientes compreendessem de maneira mais clara e direta como o autocuidado pode impactar positivamente na prevenção de complicações graves. O foco foi na educação sobre os cuidados preventivos com os pés diabéticos, que são uma das áreas mais vulneráveis. Além disso, uma introdução de alternativas naturais, como cremes e sabonetes elaborados com ingredientes locais e terapêuticos, como aloe vera e óleo de laranja, demonstrou eficácia na melhoria da saúde da pele dos pés dos participantes. Essas soluções não apenas previnem lesões e infecções, mas também promovem a autonomia dos pacientes, fornecendo a elas ferramentas de autocuidado que podem ser facilmente incorporadas à rotina diária e que têm um impacto direto na qualidade de vida.

A experiência foi enriquecedora para os acadêmicos de medicina, que pôde aplicar os conceitos aprendidos em sala de aula, como promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A abordagem prática foi essencial para o desenvolvimento de habilidades importantes para a formação de médicos humanizados, preparada para lidar com as realidades locais e as necessidades das populações atendidas. Além disso, os acadêmicos aprenderam a trabalhar em equipe, com a integração de profissionais da USF, incluindo médicos, enfermeiros e Agentes Comunitários de Saúde (ACS).

Os resultados da intervenção foram bastante positivos, refletindo um aumento significativo na conscientização dos pacientes sobre a importância dos cuidados com os pés, com destaque para a prevenção de complicações graves, como úlceras e amputações. Esse avanço foi particularmente notável, pois muitos pacientes começaram a incorporar práticas de autocuidado em sua rotina diária, demonstrando um comprometimento crescente com a gestão de sua saúde. A entrega de materiais educativos, como cartas e panfletos informativos, desempenhou um papel fundamental nesse processo, fornecendo aos pacientes recursos valiosos para entender melhor as implicações do diabetes e as estratégias de prevenção.

Esse impacto é ainda mais relevante diante do contexto alarmante de que, segundo dados do Sistema Único de Saúde (SUS), o diabetes é a principal causa de amputações não traumáticas de membros inferiores no Brasil. Entre janeiro e agosto

deste ano, foram registradas mais de 28 amputações diárias, evidenciando a gravidade do problema e a necessidade urgente de medidas preventivas eficazes. Nesse cenário, a intervenção teve um papel essencial para fornecer aos pacientes as ferramentas possíveis para evitar complicações que pudessem levar a intervenções tão drásticas, destacando-se como uma ação preventiva de grande relevância para a saúde da comunidade.

A participação ativa da comunidade nas palestras, rodas de conversa e oficinas de fabricação de produtos naturais foi crucial para promover a autonomia dos pacientes, garantindo que os cuidados preventivos continuem a ser realizados em seus próprios lares. Este envolvimento é particularmente importante quando se leva em conta as complicações associadas ao diabetes, como a neuropatia diabética, que pode prejudicar a percepção de lesões nos pés e, conseqüentemente, aumentar o risco de infecções e úlceras graves. A neuropatia, combinada com a resistência à insulina e os efeitos do diabetes sobre a circulação sanguínea e os nervos, torna essencial o acompanhamento contínuo e os cuidados preventivos adequados.

Além disso, a produção de cremes e sabonetes à base de plantas naturais é destacada como uma solução de baixo custo, acessível aos pacientes atendidos pela USF, representando uma alternativa viável aos tratamentos convencionais, que muitas vezes são caros e difíceis de acesso. Essa abordagem não só promove o controle eficaz da saúde dos pés diabéticos, como também oferece uma opção sustentável e com o uso de recursos locais, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da comunidade.

O uso de produtos naturais, como aloe vera e óleo de laranja, com suas propriedades cicatrizantes e anti-inflamatórias, teve um impacto positivo direto na saúde dos pacientes, ajudando na prevenção de lesões e melhorando a cicatrização das feridas. Essa abordagem foi crucial para evitar complicações graves, como úlceras, que frequentemente resultam em amputações. Além disso, a utilização desses ingredientes naturais contribuiu para a sustentabilidade, pois aproveita recursos locais e minimiza os impactos ambientais geralmente associados.

Por fim, a integração entre ensino acadêmico e ação comunitária foi crucial para o sucesso do projeto, estabelecendo um modelo de cuidado que promova a continuidade do uso de produtos naturais. A formação de grupos de pacientes para a produção caseira de cremes e sabonetes, utilizando plantas medicinais cultivadas na própria comunidade, representa uma alternativa sustentável e viável, garantindo que os cuidados preventivos sejam mantidos a longo prazo. Além disso, é importante incentivar outras iniciativas

semelhantes, com foco na alimentação saudável, autocuidado e prática regular de atividades físicas, componentes essenciais para o controle eficaz de doenças crônicas. Desta forma, espera-se que os pacientes continuem a se beneficiar dos produtos desenvolvidos, mantendo o controle sobre sua saúde de forma independente e eficiente.

Para a equipe de saúde da família, a continuidade das práticas de prevenção e o monitoramento regular dos pacientes serão essenciais para reduzir as complicações associadas ao diabetes e à hipertensão, promovendo uma saúde de maneira sustentável e integral na comunidade. A manutenção dessas ações fortalecerá a prevenção de complicações e garantirá que, com o apoio da equipe, os pacientes possam gerenciar melhor suas condições de saúde.

Da mesma forma, a capacitação dos pacientes e a conscientização sobre a importância do autocuidado proporcionaram a autonomia necessária para que a população possa aplicar o conhecimento adquirido, mantendo um acompanhamento contínuo e preventivo em seus lares. Essas abordagens integradas, o ensino, prática comunitária e cuidado de saúde, contribuirá para a criação de uma rede de apoio dentro da própria comunidade, com pacientes mais engajados e preparados para cuidar de sua saúde. Essa rede de apoio permitirá a prevenção de complicações e a melhoria contínua da qualidade de vida dos pacientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. Editora Científica Clannad; 2020. Disponível em: <https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>
2. Diabetes Mellitus (DM) - Distúrbios hormonais e metabólicos - Manual MSD Versão Saúde para a Família [Internet]. [citado em 3 de novembro de 2024]. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-hormonais-e-metab%C3%B3licos/diabetes-mellitus-dm-e-dist%C3%BArbios-do-metabolismo-da-glicose-no-sangue/diabetes-mellitus-dm?ruleredirectid=762>
3. Agência Brasil. Diabetes é responsável por mais de 28 amputações por dia, no Brasil. 2023. Disponível em: [https://agenciabrasil.ebc.com.br/#8203::contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://agenciabrasil.ebc.com.br/#8203::contentReference[oaicite:0]{index=0})