
CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

Etec PROFESSOR MÁRIO ANTÔNIO VERZA

Técnico em enfermagem

**DESAFIOS E ESTRATÉGIAS NO MANEJO DA DIABETES EM IDOSOS:
ABORDANDO O CONSUMO EXCESSIVO DE DOCES NO CCI DE
PALMITAL-SP**

Geovana Thais Ferreira

Jéssica Aparecida Silva de Oliveira

Kathellen Cristina Lopes de Oliveira

Luís Felipe Bento Da Silva

Samuel Felipe Cardoso Fonseca

Orientador: Prof. Ma. Nívea Maria Acúrcio Verza Damini

RESUMO

Este estudo analisa os desafios e estratégias no manejo do diabetes mellitus em idosos, com foco no consumo excessivo de doces entre os frequentadores do Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Palmital-SP. A pesquisa foi realizada com abordagem qualitativa e quantitativa, envolvendo questionários e intervenções educativas para compreender os hábitos alimentares dos idosos e promover a conscientização sobre os riscos do diabetes. Os resultados destacam o aumento da conscientização sobre a doença e a importância dos exames regulares, embora as mudanças nos hábitos alimentares e físicos ainda representem desafios. A intervenção educativa declarada ser uma ferramenta eficaz na promoção da saúde, mas aponta para a necessidade de estratégias contínuas e integradas para melhorar a qualidade de vida dessa população.

PALAVRAS-CHAVE: : Diabetes Mellitus, Idosos, Consumo de Doces, Educação em Saúde, Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus é uma doença crônica que afeta cerca de 3% da população mundial, com perspectiva de acréscimo até 2030, e tem seu predomínio adicionada ao envelhecimento populacional (Guariguata, et al; 2013). Em 2015, a Federação Internacional de Diabetes (IDF, em inglês) considerou que um em cada 11 adultos entre 20 e 79 anos tinha diabetes tipo 2 (Zheng, 2017). O diabetes mellitus ocupa a nona posição entre as doenças que causam perda de anos de vida saudável (GBD 2013).

No Brasil, o diabetes também é reconhecido como um importante problema de saúde pública, com prevalência autorreferida de 6,2%, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde de 2013 (Iser; Stopa; Chueiri; Szwarcwald; Malta; Monteiro; et al., 2013).

O Diabetes Mellitus (DM) é uma doença crônica caracterizada pela incapacidade do corpo em produzir ou utilizar insulina adequadamente, levando a complicações como retinopatia, neuropatia e doenças cardiovasculares. "O diabetes é responsável por um aumento significativo na morbimortalidade mundial, o que ressalta a importância de um manejo adequado para prevenir complicações a longo prazo" segundo (Souza et al., 2020).

O diabetes mellitus é uma doença crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose no sangue devido a problemas na produção ou não uso de insulina. Existem dois tipos principais: diabetes tipo 1 e tipo 2. O diabetes tipo 1 ocorre predominantemente em crianças e adolescentes e resulta da destruição autoimune das células beta pancreáticas, responsáveis pela produção de insulina. Sem insulina suficiente, o organismo não consegue transportar glicose do sangue para as células, acumulando-a na circulação. O diabetes tipo 2, mais comum em adultos, está relacionado à resistência das células à insulina e à insuficiência na produção deste hormônio. Com o tempo, o pâncreas pode falhar em compensar a resistência, agravando os níveis de glicemia. (Mesquita, 2023)

As causas do diabetes variam conforme o tipo. No tipo 1, acredita-se que fatores genéticos, associados a gatilhos ambientais, como infecções virais, levam ao desenvolvimento da doença. Já no tipo 2, o estilo de vida tem papel fundamental, com fatores como má alimentação, sedentarismo e obesidade contribuindo significativamente. Contudo, a predisposição genética também exerce influência, aumentando o risco em indivíduos com histórico familiar da condição. (Oliveira et al., 2019).

O tratamento do diabetes requer uma abordagem integrada que combina modificações no estilo de vida e intervenções médicas. Isso inclui alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas e monitoramento rigoroso dos níveis de glicose. No caso de diabetes tipo 1, a administração de insulina é indispensável. Para o tipo 2, medicamentos orais e, em alguns casos, insulina, são usados conforme necessário. O objetivo principal do tratamento é manter os níveis glicêmicos controlados, prevenindo complicações graves como neuropatia, doenças cardiovasculares, insuficiência renal e retinopatia (Sampaio et al., 2023).

Os fatores de risco para o desenvolvimento do diabetes incluem histórico familiar da doença, excesso de peso, inatividade física, idade avançada e pertencer a certos grupos étnicos, como afrodescendentes, hispânicos e asiáticos. A conscientização sobre os fatores de risco e a adoção de um estilo de

vida saudável são essenciais para prevenir o diabetes e suas complicações associadas.

A alta estimativa de diabetes mellitus e suas complicações mostram a necessidade de ações na prevenção, no controle da doença e nos cuidados longitudinais. O diabetes mellitus é uma condição sensível à atenção primária, ou seja, é uma enfermidade que poderia ser evitada e controlada a partir de um conjunto de ações oportunas e efetivas de profissionais e gestores no âmbito da atenção básica.

Assim, devem ser disponibilizados ações em saúde suficientes e apropriadas para atender a demanda, buscando evitar complicações, hospitalizações, óbitos e elevados gastos do sistema de saúde.

Considerando a magnitude do diabetes mellitus no cenário brasileiro, cabe refletir sobre a adequação da atenção ao diabético e suas repercussões. Assim, este estudo objetiva abordar a relação entre o uso abusivo de doces e a incidência da diabetes em determinado grupo populacional idosa, que frequentam o Centro de Convivência do Idoso do município de Palmital-SP.

As ocorrências e intercorrências do aumento dos níveis glicêmicos, nesta população estudada, devido ao consumo desregrado de doce e ou alimentos que contribui para aumentos dos níveis glicêmicos e conseqüentemente vulneráveis as complicações relacionadas ao diabetes mellitus nessa população. Ainda, a ausência de uma dieta regular e balanceada adequada para os idosos portadores de diabetes mellitus, representa um desafio significativo no controle da doença e na promoção da saúde desses indivíduos. Sendo assim, o presente estudo busca contribuir, de forma significativamente, por meio de orientações e promoção da saúde para os idosos frequentadores do projeto, visando a conscientização sobre os riscos do consumo elevado desses produtos.

Objetivo geral: Contribuir para a melhoria da qualidade de vida de idosos com portadores de diabetes tipo I e II, por meio do desenvolvimento e implementação de estratégias educacionais no controle da dieta e da glicemia, visando a promoção de um melhor gerenciamento da diabetes e conseqüentemente aprimorando sua saúde e bem-estar de forma abrangente.

Objetivos específicos:

- Identificar os principais fatores que influenciam o consumo de doces pelos idosos.
- Relacionar as preferencias alimentares dos idosos.
- Identificar as barreiras enfrentadas na manutenção de uma alimentação equilibrada.
- Avaliar a disponibilidade de opções saudáveis como substituição aos doces.
- Conscientização sobre os efeitos do consumo de açúcar na saúde dos idosos.
- Elaborar estratégias para escolha de alimentos mais saudáveis.
- Identificar e as barreiras que eles enfrentam para manter uma alimentação equilibrada.

Objetivos específicos:

- Identificar os principais fatores que influenciam o consumo de doces pelos idosos.
- Relacionar as preferencias alimentares dos idosos.
- Identificar as barreiras enfrentadas na manutenção de uma alimentação equilibrada.
- Avaliar a disponibilidade de opções saudáveis como substituição aos doces.
- Conscientização sobre os efeitos do consumo de açúcar na saúde dos idosos.
- Elaborar estratégias para escolha de alimentos mais saudáveis.
- Identificar e as barreiras que eles enfrentam para manter uma alimentação equilibrada.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para investigar o comportamento alimentar dos idosos com diabetes no Centro de Convivência do Idoso (CCI), pesquisa de abordagem qualitativa e quantitativa, descritiva e exploratória, através de entrevistas e questionários

semiestruturadas, com o público-alvo, para conhecer seus hábitos alimentares e desafios no controle da diabetes, também propusemos momentos de coletas de glicemia capilar, buscando caracterizar e demonstrar aos participantes o objetivo do trabalho. A busca dos dados aconteceu em 4 momentos:

Na **1ª momento**, houve a observação direta durante as refeições no CCI, permitiu registrar comportamentos alimentares em um contexto real, realizado socialização com a população de idosos em estudo, podendo coletar informações de suas rotinas no projeto, quantas dietas são oferecidas, quais os alimentos que frequentemente são ofertados, como são realizados as preparações das refeições. Nesse momento, o grupo de estudo pode familiarizar com a realidade de cada idoso, suas limitações física, emocionais e social. No **2º momento**, realizado a coletar dados através de um questionário pré-estabelecido (Anexo I) e elaborado pelo grupo de pesquisa. Neste questionário continham informações de caracterização socioeconômica, idade, etnia, doenças de bases e tratamento, acompanhamento pela rede básica e a alimentação dos idosos, durante a estadia no CCI e quando estavam em sua residência, por fim nesse momento realizamos a coleta de glicemia capilar de todos os idosos participantes. Em seguida, **3º momento** realizado uma palestra de educação em saúde, abordando sobre a Diabetes Mellitus, suas causas, as consequências, os cuidados necessários e as boas práticas da alimentação saudável. O grupo de pesquisadores demonstraram, através de embalagens de açúcar, a gramatura correspondente, dos principais itens consumidos pelo grupo de idosos, como por exemplo: uma paçoquinha possui 40 gramas de açúcar, demonstrado em uma embalagem o que era 40 gramas de açúcar, buscando exemplificar e impactar os participantes da pesquisa. Para finalizar nossos encontros, realizamos o **4º momento** dedicados para avaliar se houve impacto positivo ou negativo, após das intervenções realizadas, desde o primeiro contato até a palestra e coleta da glicemia capilar, esse momento deu se através de uma visita ao projeto CCI, seguindo de uma nova coleta de dados sobre os hábitos alimentares, utilizando um novo questionário (Anexo 2). Os dados coletados serão analisados com técnicas estatísticas e qualitativas, garantindo a confidencialidade e o consentimento informado dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O local de estudo trata-se do Centro de Convivência do Idoso (CCI), localizado na cidade de Palmital-SP, inaugurado em abril de 2012, mantido pela administração municipal. A responsável legal pela gestão e supervisão das atividades e serviços oferecidos no centro de convivência, é a presidente do fundo social do município e diretora da Secretaria municipal de Assistência Social, sendo essa sempre auxiliada por uma supervisão técnica nomeada para coordenar das atividades diárias e no cuidado direto aos idosos.

O CCI, local de estudo, foi projetado para oferecer um ambiente seguro e acolhedor para os idosos, com infraestrutura que inclui diversas facilidades adaptadas às necessidades de seus frequentadores. Com doze cômodos funcionais, o centro proporciona uma variedade de atividades que visam não apenas a manutenção da saúde física, mas também a estimulação cognitiva e social dos idosos através de práticas como caminhada, alongamento, exercícios de fortalecimento, artesanato, pintura, e jogos lúdicos, entre outras. A equipe composta por diversos profissionais incluiu uma funcionária que, além de realizar as tarefas de limpeza, também auxilia nos cuidados diários com os idosos. Uma professora de artesanato utiliza suas habilidades artísticas para ensinar e motivar os idosos em atividades que estimulam a criatividade. Um educador físico organiza e lidera exercícios de treinamento e outras atividades físicas adaptadas às capacidades dos idosos, enquanto outro profissional se concentra em proporcionar momentos de diversão, ajudando a manter a flexibilidade e o bem-estar geral dos idosos. Um especialista em bordado oferece aulas que permitem aos idosos desenvolver habilidades manuais e se envolver em um passatempo relaxante.

Essa abordagem integrada ao cuidado dos idosos reflete o comprometimento da administração municipal em promover o bem-estar e a qualidade de vida dessa população, assegurando que eles tenham acesso a um espaço de convivência que respeita suas limitações e valoriza suas capacidades.

Neste espaço são atendidos quarenta e oito (48) idosos em sua totalidade, sendo trinta e oito (38) mulheres e dez (10) homens. Dentre esses idosos,

dezessete (17) são portadores de diabetes mellitus e trinta e oito (38) são portadores de hipertensão arterial. Possuem uma faixa etária de 60 a 90 anos, sendo o mais jovem com 60 idade e o mais idoso com 87 de idade, composto de idosos com dependências físicas como: cadeirantes, acuidade visual e auditiva prejudicada ou ausente e deficiente intelectual.

No segundo momento, que constituiu em aplicação de um novo questionário, caracterização do público em estudo, identificamos que 32% dos participantes eram portadores da doença de diabetes mellitus, porém não tinham o conhecimento sobre os sinais e sintomas das alterações dos níveis de glicemia, bem como as complicações que podem acarretar a doença não tratada e acompanhada por profissionais da saúde.

Identificamos que com a ação em saúde desenvolvida do CCI, desde a aplicação do questionário inicial, coleta de glicemia e palestra desenvolvida com o grupo em estudo e posteriormente aplicação do questionário para analisar a conscientização sobre a doença, verificamos que 51,5% dos idosos passaram a considerar os diferentes tipos de diabetes. Quanto ao impacto do diabetes na saúde do idoso 90,9% dos idosos compreenderam que o diabetes pode afetar a saúde dos olhos, causar perda de sensibilidade nos membros, aumentar o risco de doenças cardíacas e levar à insuficiência renal, revelando uma maior conscientização sobre as complicações da doença.

O conhecimento dos sintomas e interesse em gerenciamento dos mesmos, demonstrou que 48,5% dos participantes já conheciam os sintomas do diabetes após a palestra e 51,5% expressaram interesse em aprender mais sobre o gerenciamento da doença, sinais e sintomas de alerta.

Através do questionário observamos que em sua totalidade (100%) dos participantes passaram a considerar importante a realização de exames regulares e complementares, enquanto, no questionário inicial, apenas 32% verificavam sua glicemia regularmente ou buscavam acompanhamento.

Entretanto, 72,7% ainda consumiram doces na última semana, não havendo mudança dos hábitos e 48,5% dos idosos praticaram exercícios regularmente após a palestra, implicando a necessidade de apoio contínuo para mudanças nos hábitos alimentares e de atividade física.

Os resultados do primeiro e do segundo questionário mostram diferenças importantes em relação ao conhecimento, práticas e percepções dos idosos sobre o diabetes e cuidados com a saúde.

Esses resultados demonstram que a palestra contribuiu significativamente para o aumento da conscientização sobre o diabetes, especialmente sobre a importância dos exames e o impacto da doença na saúde. Contudo, mudanças nas práticas de autocuidado, como a redução do consumo de doces e o aumento da prática de exercícios, mostraram-se mais difíceis de serem inovadoras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A palestra sobre diabetes realizada com idosos mostrou-se eficaz em aumentar a conscientização sobre a doença, especialmente em relação à importância dos exames regulares e ao impacto do diabetes na saúde.

A intervenção educativa, por meio de uma palestra sobre o diabetes, foi eficaz em aumentar o conhecimento dos idosos sobre a doença e sua gravidade, especialmente em relação aos tipos de diabetes, complicações visuais e necessidade de exames regulares de glicemia. Esses resultados são consistentes com estudos que mostram que intervenções educativas podem melhorar a conscientização sobre doenças crônicas em idosos, promovendo maior atenção ao autocuidado.

Por outro lado, as dificuldades em promover mudanças nos hábitos de consumo de doces e na prática de exercícios físicos refletem a complexidade do processo de mudança de comportamento em idosos. A literatura aponta que, além da educação, é fundamental que haja um acompanhamento contínuo, que ofereça suporte e motivação para que esses hábitos saudáveis sejam incorporados na rotina dos participantes. Além disso, fatores sociais, culturais e emocionais também podem influenciar a adesão a essas práticas, além de intervenções complementares, como programas de exercícios supervisionados e atividades em grupo, podem ser fáceis para estimular o engajamento.

No entanto, os resultados encontrados também indicam que a educação em saúde, por si só, pode não ser suficiente para promover mudanças substanciais nos hábitos de alimentação e atividade física. Recomenda-se que

futuros programas de intervenção incluam estratégias de acompanhamento e suporte contínuo, a fim de fortalecer o engajamento dos participantes em práticas de autocuidado e controle do diabetes. Programas que integram atividades físicas supervisionadas, suporte nutricional e incentivo ao compartilhamento de experiências entre os participantes, podem contribuir para uma maior adesão e efetividade das ações de promoção da saúde em populações idosas.

Essas considerações reforçam a importância de uma abordagem multidisciplinar e sustentável para o controle do diabetes, não apenas informar, mas também apoiar o idoso na implementação de mudanças que possam melhorar sua qualidade de vida.

1º Questionário



DESAFIOS E ESTRATÉGIAS NO MANEJO DA DIABETES EM IDOSOS: ABORDANDO O CONSUMO EXCESSIVO DE DOCES NO CCI DE PALMITAL-SP

Ficha dos Idosos

Nome (Iniciais): _____

Data de Nascimento: _____ Gênero: _____ Ocupação: _____

Histórico Clínico

Diabetes

Hipertensão

Transtornos Alimentares

Outros: _____

Quais refeições você faz ao longo do dia?

Café da manhã Sim Não Às vezes

Almoço Sim Não Às vezes

Lanche da tarde Sim Não Às vezes

Janta Sim Não Às vezes

Ceia Sim Não Às vezes

Com que frequência você consome doces ou alimentos com alto teor de açúcar?

sim não Quais? _____

Quais alimentos você consome em casa?

Feijão Sim Não Às vezes

Frutas frescas Sim Não Às vezes

Verduras e/ou legumes Sim Não Às vezes

Bebidas adoçadas Sim Não Às vezes

Alimentos processados Sim Não Às vezes

Ultraprocessados Sim Não Às vezes

Outros tipos de perguntas?

Fumante? sim não Frequência: _____

Bebida alcoólica? sim não Frequência: _____

Atividade Física? sim não Qual? _____

- Qualidade do sono? mais que 9 horas entre 7 e 9 horas
 entre 4 e 7 horas menos que 4 horas
- Qualidade do sono? boa média ruim

Como você sente-se em relação a sua alimentação

- Satisfeito Pouco satisfeito Insatisfeito

Come as refeições e lanches na hora certa?

- sim não Frequência: _____
 sim não Frequência: _____

Costuma verificar a glicose no sangue com glicosímetro?

- sim não

Costuma anotar os resultados de glicose no sangue quando verifica?

- sim não

Faz uso de medicamentos?

- sim não Quais? _____

Padrão Alimentar

- Possui alergia a algum alimento? sim não
Quais? _____

- Tem dificuldade em deglutir alimentos? sim não
- Como você classifica o seu apetite? normal aumentado
 baixo não tenho apetite
- Qual é a cadência de sua mastigação? normal como devagar
 como rápido
- Quem prepara as refeições na sua casa? eu preparo Outra pessoa prepara
 eu compro
- Você tem o hábito de comer fora? não tenho Algumas vezes por mês
 toda semana Todos os dias

Hábito Intestinal e urinário

- Frequência de defecação? mais de 1 vez ao dia 1 vez ao dia
 1 vez a cada 2 dias
- Frequência do hábito urinário? mais de 3 vezes ao dia 1 a 3 vezes ao dia
 menos de 1 vez a cada 2 dias

Histórico de Doenças Familiares

Observações

2º Questionário



DESAFIOS E ESTRATÉGIAS NO MANEJO DA DIABETES EM IDOSOS: ABORDANDO O CONSUMO EXCESSIVO DE DOCES NO CCI DE PALMITAL-SP

Ficha dos Idosos

Nome (Iniciais): _____

Data de Nascimento: _____ Gênero: _____ Ocupação: _____

Você sabia que existem diferentes tipos de diabetes?

Sim Não

A diabetes pode afetar a saúde dos olhos?

Sim Não

Você já conhecia os sintomas da diabetes antes da palestra?

Sim Não Quais? _____

Acredita que mudanças na alimentação podem ajudar a prevenir a diabetes?

Sim Não

Você se sente motivado(a) a fazer mais exercícios após a palestra?

Sim Não

A diabetes tipo 2 pode ser revertida com mudanças no estilo de vida?

Sim Não

A diabetes tipo 2 pode ser revertida com mudanças no estilo de vida?

Sim Não

Você gostaria de aprender mais sobre como gerenciar a diabetes?

Sim Não

Já conversou com alguém sobre diabetes antes da palestra?

Sim Não

Você acha que é importante fazer exames regulares para verificar o nível de açúcar no sangue?

Sim Não

A informação sobre diabetes é relevante para você e sua família?

Sim Não

Você consumiu doces na última semana?

Sim Não

Você praticou exercícios na semana passada?

Sim Não

Você mediu a glicemia esta semana?

Sim Não

CHALLENGES AND STRATEGIES IN MANAGING DIABETES IN THE ELDERLY: ADDRESSING THE EXCESSIVE CONSUMPTION OF SWEETS AT THE CCI OF PALMITAL-SP

ABSTRACT

This study analyzes the challenges and strategies in managing diabetes mellitus in the elderly, focusing on the excessive consumption of sweets among those attending the Centro de Convivência do Idoso (CCI) in Palmital-SP. The research was carried out with a qualitative and quantitative approach, involving questionnaires and educational interventions to understand the eating habits of the elderly and promote awareness about the risks of diabetes. The results highlight increased awareness of the disease and the importance of regular screenings, although changes in eating and physical habits still pose challenges. The educational intervention declared to be an effective tool in promoting health, but points to the need for continuous and integrated strategies to improve the quality of life of this population.

KEYWORDS: Diabetes Mellitus, Elderly, Sweets Consumption, Health Education, Quality of Life.

REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO, B. M. L. et al. Tratamento do diabetes mellitus do tipo 2: novas opções. Arg Bras Endocrinol Metab, v. 44, n. 6, p. 01-10, 2000.
2. Arruda GO, Schmidt DB, Marcon SS. Internações por diabetes mellitus e a Estratégia Saúde da Família, Paraná, Brasil, 2000 a 2012. Ciênc Saúde Colet 2018; 23:543-52.
3. Casarin, E. D. et al. Diabetes mellitus: causas, tratamento e prevenção, v. 8, n. 2, p. 1-5, 2022.
4. Eu Médico Residente. Diabetes e fisiopatologia. Disponível em: <https://www.eumedicoresidente.com.br/post/diabetes-melittus-fisiopatologia>.
5. GBD 2013 Mortality and Causes of Death Collaborators. Global, regional, and national age-sex specific all-cause and cause-specific mortality for 240 causes of death, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. Lancet 2015; 385:117-71.
6. Golbert, A. et al. Diretrizes Sociedade Brasileira De Diabetes. vol. 1. São Paulo: SciELO Brasil, 2020.

7. Gov.br (Ministério da Saúde). Diabetes (diabetes mellitus). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/diabetes>. Acesso em 8 Mai. 2024.
8. Guariguata L, Whiting DR, Hambleton I, Beagley J, Linnenkamp U, Shaw JE. Global estimates of diabetes prevalence for 2013 and projections for 2035. *Diabetes Res Clin Pract* 2014; 103:137-49.
9. Iser BPM, Stopa SR, Chueiri PS, Szwarcwald CL, Malta DC, Monteiro HOC, et al. Prevalência de diabetes autorreferido no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Epidemiol Serv Saúde* 2015; 24:305-14.
10. Neves RG, Duro SMS, Muñiz J, Castro TRP, Facchini CA, Tomasi E. Estrutura das unidades básicas de saúde para atenção às pessoas com diabetes: Ciclos I e II do Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade. *Cad Saúde Pública* 2018; 34:e00072317.
11. Sampaio, V. V. L. et al. Diabetes Mellitus tipo 1 - uma revisão abrangente sobre a etiologia, epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento, p. 06-10, 2023.
12. Zheng Y, Ley SH, Hu FB. Global aetiology and epidemiology of type 2 diabetes mellitus and its complications. *Nat Rev Endocrinol* 2017; 14:88.