



Oficina Interdisciplinar de Autocuidado de Diabetes

Manual

LIGA INTERDISCIPLINAR DE DIABETES

OFICINA INTERDISCIPLINAR DE AUTOCUIDADO DE DIABETES
Manual

AGOSTO DE 2023

Coordenação:

Beatriz D'Agord Schaan - Professora Dra. Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas - Endocrinologia

Autores de capítulo:

Josiane Schneiders

Luciana Foppa

Silvete Maria Brandão Schneider

Tássia Fernandes Hatada

Carina Andriatta Blume

Julianna do Amaral Ritter

Jussara Carnevale

Karen Sparrenberger

Mariana Madalosso

Juliana Romanini

Luiz Felipe Beltrame

Daniela Meirelles do Nascimento

Aline Chagastelles Pinto de Macedo

Claudia Ciliana Vargas Morel

Agnes Nogueira Gossenheimer

Gabriela Berlanda

Pamela Ferreira Todendi

Organização e diagramação:

Agnes Nogueira Gossenheimer

Eduardo Stürmer da Silva

Eduardo Priesnitz Friedrich

Bianca Gomes Corrêa

Laura Dias Kanarzveski

Maithê Kovara Jung

Revisão Final

Agnes Nogueira Gossenheimer

Beatriz D'Agord Schaan

Greice Caletti

Esta publicação pode ser reproduzida no todo ou em partes desde que citada a fonte.

04

INTRODUÇÃO

07

ESTAÇÃO DA ENFERMAGEM

14

ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

25

ESTAÇÃO DA ODONTOLOGIA

34

ESTAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

39

ESTAÇÃO DO SERVIÇO SOCIAL

50

ESTAÇÃO DA FARMÁCIA

SU
MÁ
RIO

INTRODUÇÃO

A Oficina Interdisciplinar de Autocuidado do Diabetes constitui de um breve atendimento individual, com profissionais da área da saúde, em que são abordados diferentes tópicos referentes à área de atuação de cada profissional, visando à otimização do autocuidado do paciente em relação a sua doença. Seis pacientes são atendidos simultaneamente em uma sala de atendimento de grupos (Figura 1). A oficina é oferecida em 3 módulos diferentes com 2 a 4 semanas de intervalo entre eles (Figura 2). Cada módulo é composto por 6 estações, em que cada profissional de saúde atenderá individualmente cada paciente por 15 minutos, de forma que a atuação multidisciplinar se configura. No final deste período, outro paciente que já recebeu orientações de outro profissional será atendido, em um sistema de rodízio, até que os 6 pacientes de dentro da sala sejam atendidos por todos os profissionais das diferentes áreas da saúde envolvidas no cuidado ao paciente com diabetes.

A Oficina Multidisciplinar de Autocuidado do diabetes ocorre de forma concomitante ao atendimento ambulatorial usual de endocrinologista ou clínico ou médico de família, não havendo a intenção de substituir a consulta médica habitual.



Figura 1: sala de atendimento de grupos onde aconteciam as oficinas.

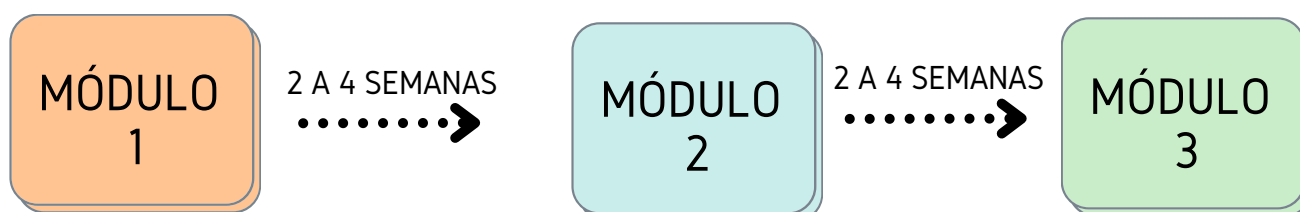


Figura 2: esquema da realização dos módulos e os respectivos intervalos.

INTRODUÇÃO

Gerente

Um dos profissionais da equipe será responsável por recepcionar o paciente e apresentar a Oficina, explicando seu método de funcionamento e esclarecendo dúvidas. Será fornecida ao paciente uma carteirinha de identificação (Anexo 1) e com dados clínicos e laboratoriais preenchidos pelos profissionais (Figura 3). São realizadas as aferições de pressão arterial, peso e circunferência da cintura. Após esta etapa, o gerente encaminha o paciente até a sala de grupos onde ocorre a Oficina.

Informações prévias

O gerente tem o papel de coletar as informações gerais sobre a pessoa e preencher na carteirinha e no livreto da oficina (Figura 4). Os dois materiais são entregues para o paciente que irá passando por cada estação e fornecendo os materiais para o profissional tomar conhecimento do caso e complementar com as informações de cada estação. O gerente também distribui aos profissionais as partes do ímã de geladeira (Figura 5) correspondente a cada estação, para que eles entreguem ao paciente.



Figura 3: carteirinha sanfonada com as informações resumidas do paciente.



Figura 4: livreto fornecido aos pacientes que participam da oficina.



Figura 5: ímã de geladeira que é entregue aos pacientes durante a oficina.

INTRODUÇÃO

Módulos

Cada módulo constitui-se de 6 estações. Em cada estação há um profissional devidamente identificado aguardando o paciente que será atendido. Cada estação aborda tópicos específicos, de acordo com a linha de pensamento do grupo, baseado nas diretrizes de atendimento ao diabetes. As estações estão organizadas para que haja tempo de explanação por parte do profissional que está atendendo, mas também tenha tempo disponível para que o paciente faça perguntas.

São 3 módulos, oferecidos com intervalo de 2 a 4 semanas. Cada módulo aborda um tema diferente por cada profissional, de modo que, ao final do terceiro módulo o paciente possa aprimorar seu conhecimento em relação à doença e melhorar o autocuidado com a saúde, com foco no diabetes. Em cada estação, além de material didático elaborado previamente, é fornecido um imã de geladeira (Anexo 3), salientando um ponto principal abordado por cada profissional durante a oficina. Estes imãs poderão ser interligados uns aos outros, reforçando o conceito de multidisciplinaridade.

O Manual da Oficina Multidisciplinar de Autocuidado do Diabetes tem o objetivo de servir como base teórica para o projeto de extensão de Capacitação para Oficina Multidisciplinar de Autocuidado do Diabetes, a ser ofertada aos municípios do Estado do Rio Grande do Sul.

O objetivo deste Manual é possibilitar que as equipes de saúde reproduzam o trabalho realizado na oficina, oferecendo aos usuários que convivem com o diabetes um cuidado integrado e baseado em evidências e diretrizes atuais.

Cada grupo de autores convidados teve experiência no planejamento e execução da oficina enquanto ela era vinculada ao ambulatório de endocrinologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Os profissionais foram convidados para elaborar um capítulo sobre a estação da qual têm experiência clínica, descrevendo os conteúdos que eram abordados em cada encontro e observações relacionadas às intervenções realizadas e acordadas com os usuários.

Além da descrição dos conteúdos abordados em cada um dos encontros, os autores adicionaram as fichas utilizadas e os materiais fornecidos para demonstrar as orientações ao paciente. O Manual buscou explorar cada uma das estações e o conteúdo abordado nos seus respectivos encontros.

Estação Enfermagem



ESTAÇÃO DA ENFERMAGEM

JOSIANE SCHNEIDERS

LUCIANA FOPPA

SILVETE MARIA BRANDÃOSCHNEIDER

TÁSSIA FERNANDES HATADA

Nessa estação o objetivo principal é realizar acolhimento ao paciente e seus familiares, através de uma escuta qualificada. Buscamos compreender o que ele conhece da sua condição (o diabetes) e o que é necessário fortalecer e orientar para que ele seja protagonista de seu autocuidado. O processo educativo contribui para melhorar o controle glicêmico e empoderamento do paciente e da família. No primeiro módulo, é abordado o conhecimento do paciente sobre diabetes, os exames que são usualmente solicitados para avaliar o diabetes, principalmente a hemoglobina glicada (HbA1C). Considera-se importante o esclarecimento sobre o alvo glicêmico, e como esse resultado pode evitar ou minimizar as complicações crônicas do diabetes.

No segundo módulo, é realizado o exame dos pés, no qual identificamos os riscos para neuropatia periférica e isquemia e ensinamos o paciente a ter cuidados com seus pés para prevenir lesões. Orientamos cuidados preventivos, a fim de minimizar riscos de lesões e conseqüentemente amputações. No terceiro módulo é orientado o calendário vacinal, principalmente a respeito das vacinas Influenza, Pneumocócica 23 e COVID-19, evitando, assim, riscos para doenças respiratórias. Nesse módulo, também são reforçadas as orientações dos módulos anteriores, buscando sanar dúvidas e reforçar o processo educativo. O Quadro 1 resume a abordagem dos 3 módulos.

Quadro 1 - Resumo dos módulos da estação de enfermagem

1º Módulo	<ul style="list-style-type: none">- Orientação sobre o diabetes e seus tipos- Exames usualmente realizados- HbA1c
2º Módulo	<ul style="list-style-type: none">- Orientação sobre cuidados com os pés- Inspeção dos pés- Teste do monofilamento 10g
3º Módulo	<ul style="list-style-type: none">- Orientação sobre vacinação- Revisão da carteira de vacinação- Revisão sobre dúvidas

ESTAÇÃO DA ENFERMAGEM

Módulo 1: conhecimento sobre o diabetes, tipos de diabetes e a diferença entre eles e o exame de HbA1c.

Esse é o primeiro contato com o paciente e sua família, onde são orientados sobre os módulos e sua participação na oficina. O enfermeiro fica frente a frente, deixando-o à vontade para responder às perguntas sobre o conhecimento do diabetes, é um momento de escuta ativa e de troca de informações. São realizadas perguntas-chaves sobre os tipos de diabetes, tais como: qual o seu tipo, qual seu conhecimento sobre os exames, se conhece sua meta de HbA1c, qual seu conhecimento sobre as complicações micro e macrovasculares; e como a doença pode afetar sua qualidade de vida.

Abaixo, apresentam-se sugestões da abordagem do primeiro módulo e quais as respostas esperadas: a) Você sabe o seu tipo de diabetes? O paciente deve responder com segurança se tem diabetes melito tipo 1, tipo 2 ou outro. É importante que o enfermeiro explique as diferenças, de maneira que o paciente compreenda, adequando a linguagem ao seu entendimento.

Podemos utilizar as figuras presentes no livreto da LIDIA ou outros materiais informativos.

b) Você pode explicar qual a diferença entre diabetes tipo 1 e diabetes tipo 2? Esperamos que o paciente explique com suas palavras e com segurança sobre seu tipo de diabetes, história familiar de diabetes, obesidade, uso de insulina desde a infância ou juventude, uso de antidiabéticos orais e idade de diagnóstico. Explicar valorizando o conhecimento do paciente, de forma simples mas completa, a diferença entre os tipos de diabetes.

c) Você sabe quais as complicações que o diabetes mal controlado pode causar? Esperamos que o paciente responda que pode haver complicações nos olhos, nos rins, no coração e/ou nos pés. Conforme as respostas, orientar sobre as complicações macro e microvasculares e que o diabetes pode impactar na qualidade de vida do paciente e da sua família. Podemos usar como exemplo as complicações que o paciente já apresenta para reforçar os riscos de piora ou aparecimento de outras. Enfatizar que os exames, principalmente a HbA1c fora do alvo, deve ser entendida e monitorada pelo paciente.

Ao fim do primeiro módulo, o enfermeiro

ESTAÇÃO DA ENFERMAGEM

informa que os pés serão examinados no próximo módulo, a fim de identificar possíveis lesões, perda de sensibilidade, e orientar cuidados que o próprio paciente deve ter no seu dia a dia.

Anotar combinações na parte de enfermagem no livreto da LIDIA.

Módulo 2: Cuidados gerais com os pés, teste do monofilamento de Semmes-Weinstein 10g.

Neste módulo, o enfermeiro faz a inspeção criteriosa dos pés do paciente e ensina os cuidados diários que o paciente deve observar para prevenir lesões futuras.

Inicialmente, posicionamos o paciente de maneira confortável, sentado, com os pés apoiados em uma banquetela. O enfermeiro examina os pés verificando os espaços interdigitais, unhas, a pele do dorso, planta e calcâneo, presença de pelos, temperatura, pulsos pediosos e tibiais, presença de lesões, rachaduras, onicomicose (micose nas unhas), tinea pedis ("frieiras") e deformidades (pé de Charcot, dedos em garra, alteração de arco plantar) e, assim, orientando o participante dos seguintes cuidados DIÁRIOS:

a) Verificar a cor, temperatura e presença de qualquer alteração na pele (rachaduras, lesões, bolhas, micoses). Caso o paciente tenha dificuldade em examinar a região plantar,

orientá-lo utilizar um espelho posicionado no chão com os pés distantes do mesmo alguns centímetros ou solicitar auxílio de outra pessoa para realizar essa avaliação;

b) Lavar os pés com água morna e sabonete, de preferência de glicerina, e secar BEM entre os dedos dos pés, para evitar "frieiras";

c) manter a pele hidratada, ensinando a forma correta de aplicar o hidratante (na região plantar, no dorso dos pés e nas pernas). Orientar a NUNCA aplicar creme hidratante nos espaços interdigitais. Sugerimos a manipulação de creme de ureia 10% ou 20%, por ser hidratante e auxiliar na prevenção/cicatrização de rachaduras. A definição de indicar creme de uréia 10% ou 20% se dá conforme a avaliação da pele. Pés muito ressecados, espessados e com fissuras ou rachaduras exigem uma maior concentração de uréia. Considera-se importante que todos os pacientes, independentemente de alterações na pele dos pés, usem algum creme hidratante, de preferência com potencial de hidrogênio (pH) levemente ácido.

d) Ressaltar que as unhas devem ser cortadas de forma reta para evitar a onicocriptose (encravamento das unhas); também não é indicado processo de cuticulagem (retirada de

ESTAÇÃO DA ENFERMAGEM

cutícula) pois pode resultar em ferimentos.

e) Verificar dentro do calçado antes de calçá-lo, pois pode haver pequenos objetos ou animais (por exemplo, aranhas), que podem ocasionar lesões.

f) Salientar que os calçados devem ser confortáveis para evitar bolhas e calos, preferencialmente fechados, com a sola grossa e antiderrapante. Evitar o uso de sapatos de salto alto, bico fino, sandálias e chinelos, pois podem causar lesões ou facilitar quedas. Enfatiza-se que em pacientes idosos existe maior risco de quedas quando o sapato não está adequado;

g) Aconselhar o uso de meias de algodão brancas. O algodão, por auxiliar no processo de transpiração da pele e a cor branca, para auxiliar na identificação de qualquer lesão no pé.

Após as orientações, realiza-se o teste de monofilamento Semmes-Weinstein 10g. Para o teste, o paciente deve ser bem acomodado, sentado com as pernas estendidas, e permanecer com os olhos fechados, seguindo os seguintes passos:

a) Aplicar o monofilamento de 10g na mão, ou no cotovelo do paciente para que ele saiba o

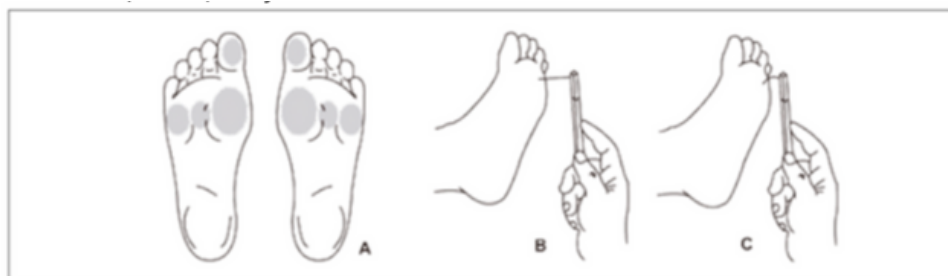
que será testado e como deve sentir. O teste será aplicado em 4 pontos em cada pé conforme figura 1, imagem A;

b) Aplicar o monofilamento de 10g perpendicular à superfície da pele (figura 1, imagem B), com força suficiente para curvar o fio (figura 1, imagem C). Pressionar o monofilamento de 10g sobre a pele e perguntar ao paciente se ele sente a pressão aplicada (sim/não) e onde a pressão está sendo aplicada (pé direito/esquerdo) e local do pé (aproximadamente). Este processo (contato com a pele e da remoção do monofilamento), não deve exceder 2 segundos. Esta aplicação deve ser repetida duas vezes no mesmo local e deve ser alternada com uma aplicação simulada (na qual o monofilamento não é aplicado). Deve-se fazer três perguntas por local de aplicação.

ATENÇÃO: Aplique o monofilamento Semmes-Weinstein de 10g em torno do perímetro de uma úlcera, calo, cicatriz, ou necrose, nunca sobre tais lesões. Evite deslizar o monofilamento de 10g sobre a pele e não faça toques repetitivos sobre a área de teste.

ESTAÇÃO DA ENFERMAGEM

Figura 1: locais de teste 1°, 3° e 5° dedos e metatarsos: face lateral e medial do pé e aplicação dos monofilamentos.



Fonte: DIRETRIZES DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES 2019-2020

Se o paciente responder corretamente duas das três aplicações, podemos dizer que a sensação protetora está presente. Caso ele não responda corretamente (duas das três aplicações) a sensação é considerada ausente, e esse paciente é considerado em risco para ulceração e, conseqüentemente, deve ter neuropatia periférica.

Ao final do teste, devemos orientar, anotar com a data no livreto e na carteira o resultado. No final desse módulo, solicitamos que o paciente traga sua carteira de vacinação no módulo 3.

Módulo 3: Imunizações preconizadas, dúvidas, modificações no autocuidado e satisfação do paciente.

O enfermeiro orienta sobre as imunizações que são importantes, revisando a carteira de

vacinação, sanando dúvidas referentes ao estado vacinal. Informamos sobre a importância da aplicação da vacina contra a influenza todos os anos, a vacina pneumocócica 23 (1 dose e conforme critérios, repetir em 5 anos) e a vacina contra COVID-19 (número de doses, resultados esperados). Caso o paciente não tenha registro na carteira de vacinação, orientamos sobre como proceder para realizar as vacinas no posto de saúde.

Realiza-se uma revisão do que foi ensinado/aprendido pelo participante. É importante responder as dúvidas que tenham surgido e verificar se as orientações fornecidas estão sendo seguidas.

Retoma-se os principais pontos abordados durante a oficina além de enfatizar que a adesão às orientações da equipe de saúde são importantes para o controle do diabetes e a

ESTAÇÃO DA ENFERMAGEM

manutenção de sua qualidade de vida.

No final da abordagem, questionamos ao paciente sobre sua percepção da oficina e quais mudanças foram realizadas que impactaram sua vida com o diabetes.

Bibliografia

American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2021. Diabetes Care. 2021;44(Suppl 1):S1-S232

Pedrosa HC, Andrade A. (trads). Consenso Internacional sobre Pé Diabético. Grupo de Trabalho Internacional sobre Pé Diabético. Versão Brasileira; 2001, SES-DF e Ministério da Saúde; versão 2003, 2007, 2009, 2011: disponível em www.idf.org/bookshop.

Sociedade Brasileira de Imunizações e Sociedade Brasileira de Diabetes. Guia de Imunização SBIm/SBD – DIABETES 2019-2020. Disponível em: https://www.diabetes.org.br/publico/images/Posicionamento_N_02_2019_Diabetes_e_Imunizacao-1.pdf

Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2019-2020). São Paulo: AC Farmacêutica, 2019.

Estação Nutrição



ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

CARINA ANDRIATTA BLUME

JULIANNA DO AMARAL RITTER

JUSSARA CARNEVALE

KAREN SPARREBERGER

MARINANA MIGLIAVACCA MADALOSSO

A estação Nutrição tem por objetivo realizar orientações quanto ao consumo alimentar saudável baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, tendo como foco a manutenção de um estado nutricional adequado e a qualidade de vida do indivíduo, prevenindo e tratando complicações decorrentes do diabetes em curto e em longo prazo. Para isso, buscamos conhecer o perfil nutricional do paciente, verificando quais são os problemas relacionados ao seu padrão alimentar e estilo de vida, e avaliando o seu nível de compreensão acerca da importância e influência dos alimentos na glicemia e prevenção de complicações tardias. A partir disso, podemos auxiliá-lo esclarecendo pontos importantes, a fim de otimizar sua adesão à terapia nutricional.

No Módulo 1, serão abordados os seguintes temas:

- Realização de anamnese estruturada para identificação do perfil alimentar do paciente com o objetivo de direcionar e otimizar os tópicos que serão abordados durante os módulos seguintes. Coletar dados de consumo alimentar habitual e sugerir mudanças importantes, de acordo com a rotina e as condições socioeconômicas do paciente. Ao final do atendimento, são realizadas três combinações para o próximo encontro.

O nutricionista fornece ao paciente um exemplo de prato saudável impresso em folha A4 (Anexo 1), para facilitar a compreensão das informações passadas durante o encontro; uma receita de sal de ervas (Anexo 2); e uma receita de pão integral (Anexo 3).

Para a avaliação inicial, seguimos a ficha de orientação com o seguinte roteiro:

1. Avaliar a cognição do participante. Avaliar o nível de cognição é essencial para definir qual abordagem será adotada neste e nos próximos Módulos.

2. O que você costuma comer do momento em que acorda até o momento de ir dormir? Quais são os horários das refeições? Investigar como é a rotina alimentar do paciente. Entender quais são os horários habituais das refeições do paciente e como é a sua rotina. Nesse momento, é interessante observar se o horário de alguma refeição está associado a algum relato de hipo ou hiperglicemia do paciente. Caso os horários sejam próximos, é preciso orientá-lo quanto a isso.

3. Como os alimentos são preparados? Caso o paciente não relate sobre o método de preparação dos alimentos consumidos na pergunta anterior, devemos questioná-lo sobre isso, buscando entender se os alimentos consumidos usualmente são fritos, cozidos ou assados.

ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

4. O que costuma ingerir de líquidos? Deve-se questionar o paciente quanto ao consumo de água, chimarrão, chás, sucos naturais e industrializados, refrigerantes e bebidas alcoólicas. Investigar qual a marca do produto consumido ou se ele tem açúcar em sua composição, visto que o impacto na glicemia varia entre os diferentes produtos. Por exemplo: “o refrigerante consumido é na versão normal ou zero?”. Estimular sempre o consumo da fruta ao invés do suco da fruta.

5. Tem o hábito de adoçar bebidas e preparações com açúcar ou adoçante? Investigar o uso de açúcar refinado, mascavo, demerara, light, orgânico, de coco e também o uso de adoçantes naturais ou sintéticos. Orientar quanto às diferenças entre o uso de açúcares e de adoçantes sobre a glicemia.

6. Quais temperos são utilizados no preparo dos alimentos? De modo geral, a utilização de temperos industrializados é bastante frequente. Por isso, deve-se questionar o paciente quanto ao uso de temperos industrializados e, também, naturais. Orientá-lo a preferir sempre o uso de temperos naturais e explicar sobre a quantidade de sal nos produtos industrializados e sobre o risco do consumo frequente.

7. Como você avalia a sua alimentação? Com essa pergunta visamos estimular o

participante a refletir sobre a qualidade da sua alimentação, e a identificar os aspectos que possam ser modificados. Quando traçamos metas junto ao paciente, alinhamos nossas expectativas e isso leva a maior adesão ao tratamento.

8. O que você acha que está bom? Pedir para que o paciente destaque aspectos que ele julga como positivos sobre a sua alimentação. Por exemplo: na visão do paciente, o consumo de uma fruta por dia é um ponto positivo, porque há 2 meses ele não consumia nenhuma fruta e, agora, isso faz parte da sua rotina alimentar. Nesse momento, é importante parabenizá-lo por pequenas ações positivas.

9. O que poderia melhorar? Pedir para que o paciente destaque aspectos que ele julga como negativos sobre a sua alimentação. Por exemplo: na visão do paciente, ele come grandes quantidades de pão de forma e/ou sucos de frutas, o que pode levar a episódios de hiperglicemia. Nesse momento, é importante explicar que o sucesso do tratamento é obtido a partir de pequenos esforços repetidos todos os dias, e que, por mais que ele julgue alguns pontos negativos, ele será orientado para que isso seja solucionado.

ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

10. Quantas pessoas moram na sua residência? Quem é o(a) chefe da família? Com essa pergunta buscamos entender a situação socioeconômica do paciente. Essas informações servirão de base para que as combinações sejam feitas ao final do Módulo 1. Afinal, não é possível orientar o paciente a consumir alimentos que não possam ser adquiridos.

11. Como são feitas as compras de produtos alimentícios na sua residência? Essa pergunta é o complemento da questão anterior. Aqui deve-se investigar a frequência com que os alimentos são adquiridos e a forma como isso é feito. Essas informações também servirão de suporte para as orientações ao final do módulo, pois exploram a questão financeira e a logística para a compra dos produtos - pontos cruciais para a modificação dos hábitos alimentares.

12. Vai à feira? Se sim, quantas vezes na semana ou no mês? Vai ao mercado? Se sim, quantas vezes na semana ou no mês?

13. A renda permite comprar alimentos diversificados ou tudo deve ser programado antes?

14. Compra frutas, verduras e legumes? Com que frequência?

15. Compra carnes, frango, peixes e ovos? Com que frequência?

Ao final, orientar o paciente quantos aos pontos mais relevantes e estipular três combinações sobre aspectos que precisam ser melhorados até o próximo encontro. Nesse momento, pode-se utilizar o exemplo de prato saudável impresso em folha A4 (Anexo 1), montando, junto ao paciente, um prato com as opções de alimentos que ele costuma consumir. Adicionalmente, deve-se entregar a receita do sal de ervas (Anexo 2), visando a redução do consumo de temperos industrializados, e do pão integral (Anexo 3), como forma de estimular o paciente a consumir produtos integrais.

No Módulo 2, serão abordados os seguintes temas:

- Avaliar quais e quantas mudanças positivas relacionadas à dieta o paciente conseguiu fazer e quais as barreiras encontradas. Orientar o paciente a partir das dificuldades relatadas por ele. Serão abordados também índice glicêmico (IG) e carga glicêmica (CG) dos alimentos, informações sobre os principais alimentos com baixo, médio e alto índice glicêmico e, ainda, o impacto do IG e da CG na glicemia pós-prandial. Como material de apoio, são utilizados um gráfico de variação do IG (Anexo 4) e o livreto entregue ao paciente, que possui orientações sobre

ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

diferentes alimentos de alto, médio e baixo IG.

1. Você conseguiu fazer alguma das combinações do encontro anterior? De 0 a 10, qual nota você daria para o seu progresso? Avaliar se o participante conseguiu aderir alguma das combinações feitas no Módulo 1. Se necessário, retomar o que não foi possível fazer, questionando sobre as principais barreiras e dificuldades, e apresentar soluções.

2. Você sabe o que é índice glicêmico e carga glicêmica? Se sim, me explique. Com essa pergunta buscamos entender o nível de compreensão do paciente quanto ao IG e a CG das refeições. A partir disso, devemos orientá-lo sobre o impacto dos alimentos com alto, médio e baixo IG, e, também, de refeições com alta, média e baixa CG, sobre a glicemia. É importante utilizar linguagem simples para explicar, além de utilizar o gráfico de variação de IG (Anexo 4) como material de apoio. Exemplificar citando alimentos de acordo com a classificação do IG e, dar dicas para reduzir a CG das refeições usualmente feitas pelo paciente são pontos chave para a compreensão dos temas abordados.

Ao final, revisar o que foi conversado com o paciente e estipular três combinações sobre aspectos importantes que precisam ser melhorados até o próximo encontro. Caso o participante não tenha conseguido cumprir uma

ou todas as combinações do módulo anterior, pode-se apenas reforçá-las nesse módulo, sugerindo soluções para que o paciente consiga cumpri-las até o próximo encontro.

No Módulo 3, serão abordados os seguintes temas:

- Revisão dos assuntos abordados nos módulos anteriores e orientação sobre o tratamento da hipoglicemia (alimentos indicados e contraindicados), leitura de rótulos dos alimentos industrializados e identificação de alimentos não processados, minimamente processados e ultraprocessados. Como material de apoio, é utilizada uma pasta elaborada pelas nutricionistas contendo diversos rótulos alimentares usualmente utilizados para mostrar exemplos ao paciente e facilitar o entendimento do assunto abordado.

1. Você conseguiu fazer alguma das combinações do encontro anterior? De 0 a 10, qual nota você daria para o seu progresso? Avaliar se o participante conseguiu aderir a alguma das combinações feitas no Módulo 2. Se necessário, retomar o que não foi possível fazer, questionando sobre as principais barreiras e dificuldades, e apresentar soluções.

ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

2. Você sabe ler o rótulo dos alimentos que consome no dia-a-dia? Se sim, pedir para que o paciente explique como costuma fazer. Se não, explicar conforme orientação abaixo:

Apresentar rótulos ao participante e questioná-lo sobre quais produtos ele costuma usar. Separar os produtos comumente consumidos por ele e mostrar as listas de ingredientes das embalagens. Ensiná-lo quais os principais pontos a serem observados e explicar sobre a ordem dos ingredientes na lista (ordem decrescente). Adicionalmente, mostrar a tabela nutricional dos alimentos e discutir sobre a composição dos produtos consumidos (tamanho das porções, calorias, quantidades de carboidratos, proteínas, gorduras, gordura trans, fibras e sódio). Reforçar o impacto destes alimentos sobre a glicemia.

Obs: Sugere-se trabalhar este ponto com familiares ou acompanhantes, se presentes, quando estivermos frente a pacientes com dificuldades visuais ou analfabetos. Na ausência de familiares ou acompanhantes, esse item pode ser suprimido e abordaremos alimentos processados, minimamente processados e ultraprocessados utilizando uma linguagem mais acessível.

3. Você sabe o que são alimentos ultraprocessados? Com essa pergunta, queremos explicar ao paciente como ele deve identificar as diferenças entre os alimentos não processados, minimamente processados e ultraprocessados, por meio da leitura dos rótulos. O principal objetivo dessa questão é incentivar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, reduzindo o percentual de alimentos ultraprocessados que compõem a dieta.

4. Você sabe qual a diferença entre os produtos diet e light? Questionar se o participante sabe a diferença entre os tipos de produtos e explicar os conceitos. É muito comum que haja uma confusão, sugerindo que ambos sejam sinônimos e que podem fazer parte da alimentação livremente. Portanto, essa pergunta tem o objetivo de esclarecer as diferenças entre os produtos diet e light, exemplificando com exemplos que façam parte da rotina alimentar do paciente. A partir disso, é possível orientá-lo para que faça melhores escolhas relacionadas ao tratamento do diabetes.

5. Você sabe o que é hipoglicemia (glicose baixa)?

ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

Aqui deve-se buscar entender se o paciente conhece o conceito de hipoglicemia, os sintomas e em quais horários os episódios ocorrem mais comumente.

6. Você tem episódios de hipoglicemia (glicose baixa)? Com essa pergunta, queremos avaliar se o paciente tem tido hipoglicemias em excesso, o que pode se associar a pior controle metabólico, eventos adversos (angina, infarto, AVC), pior aderência ao tratamento e pior qualidade de vida. Ter a HbA1c bem controlada (6,5%, 7%), mas associada a excessivo número de hipoglicemias, leva a mais riscos do que benefícios. É provável que este paciente precise de um alvo de HbA1c mais flexível (8% a 8,5%), mas esse ajuste deve ser feito em conjunto com o médico assistente. Outra situação, é a ocorrência de episódios de hipoglicemia e hiperglicemia intercalados, o que redundam em HbA1c alta (>8,5%) e em geral, sugere que o paciente usa seus medicamentos de forma irregular por medo de ter hipoglicemias. Por isso, é importante conhecermos a frequência de hipoglicemias, medicamentos em uso, regularidade de alimentação e exercícios físicos, para poder dar algumas orientações que reduzam as hipoglicemias, quer seja manejando a dieta,

quer seja ajustando medicações em acordo com o médico. Adicionalmente, é importante analisar o que ele faz para corrigir a glicemia, caso tenha episódios de hipoglicemia.

7. Se sim, qual a frequência e como você maneja a hipoglicemia? Se não, como você manteria um episódio de hipoglicemia, se tivesse? Questionar o paciente sobre o uso de glicosímetro e orientá-lo quanto à aferição da glicemia antes de corrigi-la. Aqui, deve-se revisar a conduta para correção de glicemia e tratamento da hipoglicemia em diferentes situações. Por exemplo: “O que fazer se estiver em casa?”, “E se estiver na rua?”, “Quando adiantar refeições?”. Adicionalmente, pode-se utilizar o livreto da LIDIA, na área de alimentação, para exemplificar quais os melhores alimentos para correção da glicemia. Se o paciente referir ter episódios frequentes, é importante sugerir soluções para evitar que isso ocorra. Por exemplo: fazer escolhas alimentares diferentes, modificar combinações de alimentos, pedir para que converse com o médico que o acompanha sobre ajuste das doses de insulina e medicamentos anti-hiperglicêmicos. Lembrando que, se o paciente conhece bem os sintomas de hipoglicemia e por qualquer

ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

motivo não puder medir a glicemia antes do tratamento, deve fazê-lo assim mesmo. A hipoglicemia é uma urgência e o atraso excessivo na sua resolução ou não realização de seu tratamento pode levar a consequências neurológicas graves.

Orientação para o tratamento da hipoglicemia: comer ou beber algo contendo 15g de carboidrato:

- 1 sachê glicose líquido ou gel (disponível em farmácias) ou
- 150 ml suco de fruta natural ou
- 200ml de suco concentrado ou
- 150 ml refrigerante normal ou
- 1 colher de sopa açúcar ou mel ou
- 1 unidade média de banana

Após 15 minutos, se persistir com nível de glicose inferior a 60 mg/dL, repetir o tratamento anterior e antecipar a próxima refeição. Evitar utilizar chocolates, bolacha recheada, waffer, doces em geral e/ou sorvete para tratamento da hipoglicemia.

Ao final, abrir o livreto no local com informações sobre alimentação e anotar as principais combinações. Finalizar o atendimento

parabenizando os pontos positivos do processo e enfatizando que o sucesso do tratamento é o resultado da constância de pequenos esforços repetidos todos os dias. Deve-se encorajar a continuação do cuidado com o auxílio do livreto e do site LIDIA.

Modelo de evolução em prontuário:

Módulo 1:

- Paciente refere consumir xxxx no café da manhã; xxxx no almoço; xxxx no café da tarde; e xxxx na janta.
- Consume xxxx de água por dia e utiliza xxxx temperos.
- Quando questionado sobre condições socioeconômicas, refere: morar com xxxx, realizar as compras na frequência de xxxx e ter acesso a xxxx.
- Entrego a impressão do prato saudável e as receitas do sal de ervas e do pão integral.
- Para o próximo encontro, combinamos: xxxx, xxxx e xxxx.

Módulo 2:

- Revisados os pontos do Módulo 1: quais combinações foram cumpridas? Qual a solução sugerida para as que não foram cumpridas?

ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

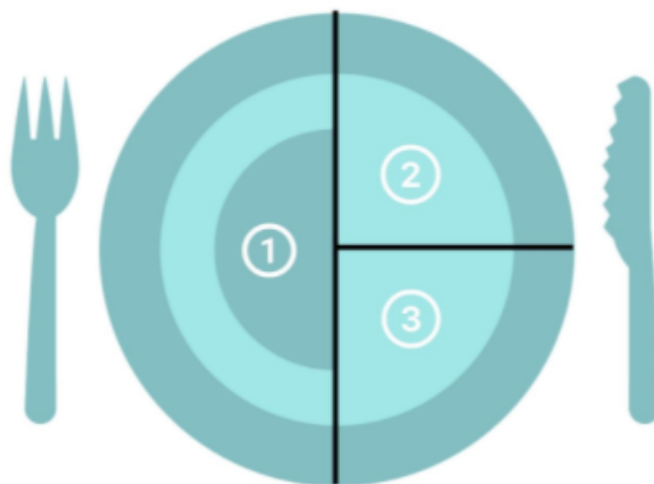
- Paciente refere saber/não saber o que é IG e CG; explico sobre os conceitos exemplificando.
- Quando questionado, mostrou entender/não entender o assunto que lhe foi explicado.
- Para o próximo encontro, combinamos: xxxx, xxxx e xxxx.

Módulo 3:

- Revisados os pontos dos Módulos 1 e 2: quais combinações foram cumpridas? Qual a solução sugerida para as que não foram cumpridas?

- Paciente refere saber/não saber ler os rótulos dos alimentos.
- Quando questionado, mostrou entender/não entender o assunto que lhe foi explicado.
- Refere ter/não ter hipoglicemias.
- Quanto ao manejo, mostrou saber/não saber corrigir a glicemia.
- Explico sobre os sintomas de hipoglicemia, a correção da glicemia e os principais alimentos utilizados para isso.
- Parabenizo por xxxx. E oriento quanto a xxxx, xxxx e xxxx.

Anexo 1 - Modelo de prato saudável



Item 1: Vegetais variados; Item 2: Proteínas animais (carne bovina, frango, peixe e ovo); Item 3: Cereais (arroz, batatas, massa, trigo, aipim) + leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico e proteína de soja).

Fonte: Canva.

ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

Anexo 2 – Receita do sal de ervas caseiro

Atenção: pode ser conservado em temperatura ambiente caso sejam utilizadas ervas desidratadas.



LIDIA
Linha de Inovação em Alimentos Saudáveis

SAL DE ERVAS

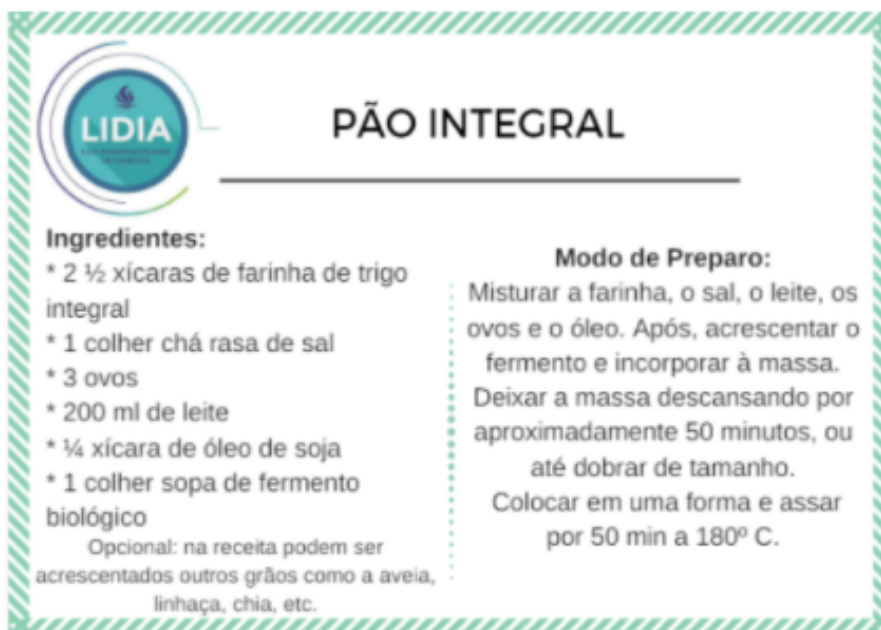
Ingredientes:

- * ½ xícara de sal
- * ½ xícara de manjeriçã
- * ½ xícara de orégano
- * ½ xícara de alecrim
- * ½ xícara de salsinha

Modo de Preparo:

Bater tudo no liquidificador, guardar em um pote de vidro bem fechado e usar no lugar do sal comum.

Anexo 3 – Receita do pão integral caseiro



LIDIA
Linha de Inovação em Alimentos Saudáveis

PÃO INTEGRAL

Ingredientes:

- * 2 ½ xícaras de farinha de trigo integral
- * 1 colher chá rasa de sal
- * 3 ovos
- * 200 ml de leite
- * ¼ xícara de óleo de soja
- * 1 colher sopa de fermento biológico

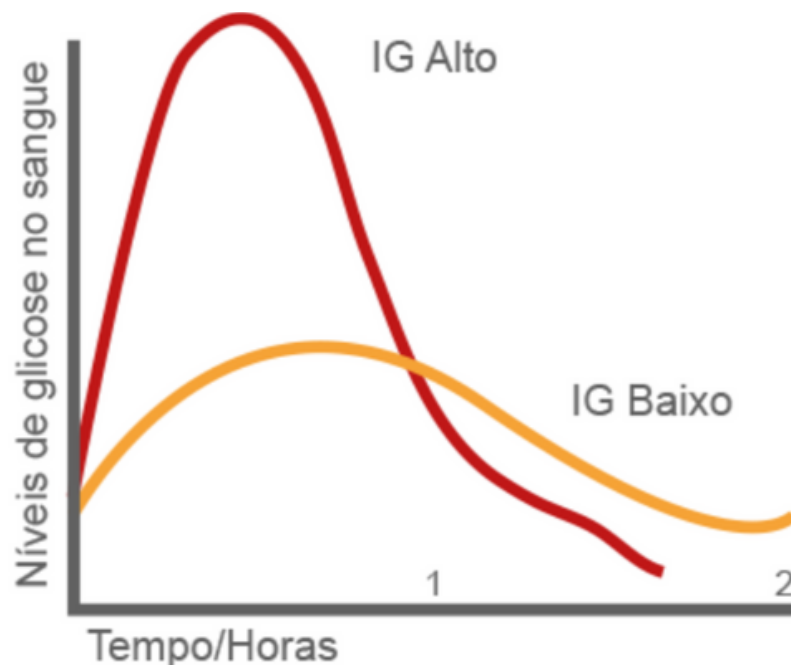
Opcional: na receita podem ser acrescentados outros grãos como a aveia, linhaça, chia, etc.

Modo de Preparo:

Misturar a farinha, o sal, o leite, os ovos e o óleo. Após, acrescentar o fermento e incorporar à massa. Deixar a massa descansando por aproximadamente 50 minutos, ou até dobrar de tamanho. Colocar em uma forma e assar por 50 min a 180° C.

ESTAÇÃO DA NUTRIÇÃO

Anexo 4 - Gráfico de variação de índice glicêmico (IG)



Fonte: Adaptada de International Glycemic Index Database. The University of Sydney.

Referências:

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of medical care in diabetes—2023 abridged for primary care providers. *Clinical Diabetes*, v. 41, n. 1, p. 01-28, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a População Brasileira. Departamento de atenção básica. Brasília, 2014. 156 p.

Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2023 - update 1. São Paulo: AC Farmacêutica; 2023.

The University of Sydney. Glycemic Index. Disponível em: <https://www.glycemicindex.com> Acesso em: 09 Ago. 2023.

Estação Odontologia



ESTAÇÃO DA ODONTOLOGIA

JULIANA ROMANINI

LUIZ FELIPE BELTRAME

A estação Odontologia tem por objetivo esclarecer o paciente sobre as doenças que podem ocorrer na cavidade bucal no diabetes e orientar em caso de necessidade de avaliação e tratamento com odontólogo.

O conhecimento de sinais e sintomas pode auxiliar o próprio paciente a monitorar o controle metabólico a partir de alterações que acontecem na cavidade bucal. O entendimento da importância do controle do biofilme dental, manutenção da saúde bucal e a inter-relação com o diabetes, do autocuidado e da atuação profissional são fundamentais neste processo.

Recursos necessários para os encontros

1. Ficha do paciente:
 - Dados pessoais como história médica (tipo de diabetes, tempo de diabetes, controle do diabetes), medicamentos em uso e condutas da equipe médica atualizadas;
 - Questionário inicial;
 - Espaço para evolução em cada encontro.
2. Livreto com informações e imagens.
3. Modelos para orientação de higiene bucal e materiais para higienização: escova dental, escova unitufo, escova interdental, escova para próteses, fio dental, gazes+espátula, creme dental, enxaguatório. Eventualmente, podem

ser ilustrações. Espelho de mão para o paciente se observar.

4. Material para exame clínico do paciente: espátula de madeira, gaze, lanternas, guardanapos de papel. Havendo necessidade do exame clínico, é importante um mínimo de privacidade: biombo ou canto isolado da sala.

ENCONTRO 1

Neste encontro, a equipe aplica um breve questionário para identificar a condição atual da saúde bucal. A partir disso, busca as informações e queixas do paciente, com o objetivo de obter uma descrição mínima das condições e das necessidades do momento. Informa e esclarece o paciente sobre as doenças bucais que podem ocorrer em pacientes com diabetes, apresentando causas, sinais e sintomas que o próprio paciente pode identificar. Reforça, principalmente, a relação de interdependência existente entre o controle glicêmico do diabetes e a doença periodontal. A partir das informações do paciente, orientar como buscar assistência odontológica para avaliação e tratamento. Utilização do material de apoio para educação e orientação de higiene bucal para o autocuidado.

ESTAÇÃO DA ODONTOLOGIA

Roteiro:

1. Avaliação do paciente: A forma da abordagem auxilia a construção do vínculo.

Perguntar de forma interessada, com atenção às respostas dadas, além das alternativas apresentadas. Formulário para entrevista como parte da ficha do paciente (APÊNDICE 1).

Organizar as respostas em planilha de informações. Anotar no espaço de evolução, o que não estiver previsto no questionário.

Estrutura da entrevista, perguntas, objetivos e possíveis desfechos:

1. Tabagista () Não () ex-fumante/parou há ___ anos () Sim ____ cigarros/dia/há ____ anos

2. Bebida alcoólica () Não () Sim

3. Falta de dentes na boca () Não () Sim

1. usa prótese total () superior) () Inferior

2. (B) usa PPR () superior) () Inferior

4. Refere: sangramento gengival () Não () Sim

5. Mobilidade dentária () Não () Sim

6. Perda dentária () Não () Sim

7. Observa alguma destas condições

() ardência/queimação () candidíase () boca seca () mau hálito () outra _____

8. Já fez tratamento periodontal () Não () Sim

último tratamento há _____ONDE_____

9. Refere alguma necessidade odontológica

10. Usa para a higiene bucal

() fio dental

() escova

() creme dental

() outros _____

Outras observações:

2. Condução das informações: utilizar Livroto da Oficina como apoio.

3. Identificar se o paciente apresenta, já apresentou e se sabe identificar alguma das condições listadas no Quadro 1 (anotar o que for informado).

QUADRO 1 – Condições bucais que podem estar presentes em paciente com diabetes.

- Doenças periodontais (gengivite e periodontite)
- Crescimento da gengiva
- Abscessos periodontais (gengiva)
- Mobilidade dental
- Cicatrização lenta após extração dentária
- Candidíase oral
- Alterações na língua e nos cantos da boca
- Alteração no hálito e no paladar
- Diminuição do fluxo salivar
- Herpes simples

ESTAÇÃO DA ODONTOLOGIA

Orientações de higiene e cuidados bucais:
As orientações devem ser específicas para a condição do paciente: dentado, edêntulo parcial ou total, portador de próteses móveis totais e/ou parciais (Quadro 2).

Orientar o paciente a partir do conhecimento dele, melhorando o que ele já está habituado a fazer e introduzindo novas informações,

explicando porque deve ser feito daquela forma. Utilizar modelos e materiais de higiene, apresentando para o paciente o que é mais apropriado para a sua situação bucal, adaptando para a sua realidade (custos, entendimento, motricidade, etc). Solicitar que traga para o Encontro 2 o que usa para higiene bucal.

QUADRO 2 – Higiene Bucal e das próteses

Meios de higienização	Áreas com dentes	Áreas sem dentes	Próteses móveis totais ou parciais
Escova dental comum macia/extra macia	x	x	x
Escova unitufo	x		
Escova interdental	x		
Fio/ Fita dental	x		
Creme dental	x	x	
Enxaguatório bucal apropriado	x	x	
Desinfetante tipo água sanitária (sem metal) ou bicarbonato de sódio (com metal)			x
Sabão neutro de glicerina			x
Escova para próteses/escova de mão			x
Gaze+espátula (boneca)		x	

ESTAÇÃO DA ODONTOLOGIA

ENCONTRO 2

Utilizado como espaço de escuta ativa do paciente, com maior tempo para responder suas dúvidas e reforço dos conteúdos trabalhados no primeiro encontro.

O cirurgião-dentista retomará a conversa, buscando o que o paciente reteve das informações e o que incorporou de mudança na sua rotina. Introduzir auto-exame da cavidade bucal para que conheça o que é normal, e quantos dentes tem. A proposta é realizar regularmente em casa e, notando alguma alteração, mesmo sem dor, informar o profissional da assistência e também da oficina. A abordagem sempre será de reforço positivo

para cada ação realizada e incentivo para ações ainda não iniciadas.

Roteiro:

1. Avaliação do paciente: questionar o paciente se houve alguma mudança na sua situação bucal desde o primeiro encontro, intercorrências de saúde geral no período. Anotar as mudanças.

Havendo necessidade, um exame clínico da cavidade bucal pode ser feito. Orientar o paciente de como fazer o auto-exame, em frente ao espelho (Quadro 3) e o que observar (mudanças de cor, textura, mobilidade dentária, aumentos de volume, secreções...).

QUADRO 3 – Como fazer o auto-exame bucal como forma de autocuidado.



Fonte: do autor.

ESTAÇÃO DA ODONTOLOGIA

1. Condução das informações: avaliar a história do paciente neste período, se houve alguma intervenção profissional, onde foi atendido. Buscar informações quanto à qualidade de alimentação/mastigação.

2. Orientações de higiene e cuidados bucais: observar se o paciente tem habilidade e domínio para o autocuidado. Avaliar os meios de higiene trazidos pelo paciente. Retomar as orientações a partir do Encontro 1, podendo evoluir conforme a necessidade e entendimento do paciente (por exemplo, encontro 1 orientar escovação e fio dental, encontro 2 acrescentar escova interdental...).

ENCONTRO 3

Durante o espaço de escuta do paciente devem ser retomadas as informações, verificar o nível de compreensão, atitudes e grau de comprometimento com o autocuidado. Observar as dificuldades encontradas por cada paciente no autocuidado e no tratamento. Orientações conforme as necessidades e dificuldades individuais trazidas por cada paciente.

Roteiro:

1. Avaliação do paciente: Anotar as mudanças no espaço destinado ao Encontro 3: dúvidas, atitudes para adaptação da rotina, tratamentos

realizados. Intercorrências de saúde geral no período.

2. Condução das informações: avaliar a história do paciente neste período, verificar se precisa alguma informação mais objetiva, se suas necessidades foram atendidas, tanto no que diz respeito à informação, treinamento e solução de necessidades.

3. Orientações de higiene e cuidados bucais: observar se o paciente tem habilidade e domínio para o autocuidado. Retomar as orientações e esclarecer dúvidas.

Referências

BRANDÃO DFLMO, SILVA APG, PENTEADO LAM. Relação bidirecional entre a doença periodontal e a diabetes mellitus. *Odontol. Clín.-Cient.*, Recife, 10 (2) 117-120, abr./jun., 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : diabetes mellitus Caderno da Atenção Básica nº 36. Brasília, 2013. 160 p.

HADDAD AS, CASTILHO AL. Diabetes Mellitus em Odontologia. In: Haddad AS e col. *Odontologia para pacientes com necessidades especiais*. Ed. Santos, 2007.

SHIP, J.A. Diabetes and oral health. *J. Am. Dent. Assoc.*, Chicago, v.134, p.4S-10S, 2003.

ESTAÇÃO DA ODONTOLOGIA

Anexo I

Ficha do paciente

PACIENTE _____ IDADE _____ PRONTUÁRIO _____

CIDADE RESIDÊNCIA _____ CONTATOS _____

* INFORMAÇÕES OBTIDAS NO PRONTUÁRIO DO PACIENTE

Histórico:

Medicações em uso:

Última consulta equipe assistente:

ESTAÇÃO DA ODONTOLOGIA

ENCONTRO 1 DATA__/__/____ CD RESPONSÁVEL_____

1. Tabagista () Não () ex-fumante/parou há ___ anos () Sim ____ cigarros/dia/há____ anos

2. Bebida alcóolica () Não () Sim

3. Falta de dentes na boca () Não () Sim

(A) usa prótese total () superior) () Inferior (B) usa PPR () superior) () Inferior

4. Refere: sangramento gengival () Não () Sim

5. Mobilidade dentária () Não () Sim

6. Perda dentária () Não () Sim

7. Observa alguma destas condições

() ardência/queimação () candidíase () boca seca () mau hálito () outra

8. Já fez tratamento periodontal () Não () Sim

último tratamento há _____ ONDE_____

9. Refere alguma necessidade odontológica

10. Usa para a higiene bucal () fio () escova () creme dental () outros

Outras observações

ESCUA

CONDUTA

ESTAÇÃO DA ODONTOLOGIA

ENCONTRO 2 DATA__/__/____ CD RESPONSÁVEL_____

ESCUA:

CONDUTA:

ENCONTRO 3 DATA__/__/____ CD RESPONSÁVEL

ESCUA:

CONDUTA:

Estação Atividade Física



ESTAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

DANIELA MEIRELLES DO NASCIMENTO

ALINE CHAGASTELLES PINTO DE MACEDO

A Estação Atividade Física/Exercício tem por objetivo identificar o nível de atividade física/exercício do paciente, orientá-lo quanto à importância da prática regular de exercícios físicos, identificar barreiras que dificultam a adoção de um estilo de vida mais ativo, traçar estratégias que tornem o paciente mais ativo e viabilizem a prática regular de exercícios.

Módulo 1:

- Avaliar o paciente, segundo ficha de avaliação abaixo.
- Identificar o nível de atividade física/exercício do paciente, enquadrando-o em um dos três possíveis perfis: (1) paciente não se exercita; (2) paciente procura se exercitar, mas sem orientação; (3) paciente exercita-se formalmente, sob orientação. Com base nesta classificação, são fornecidas as recomendações mais adequadas, a fim de incentivar a modificação do comportamento apresentado, visando a migração para um perfil mais ativo.

Recomendações quanto ao perfil:

(1) Paciente não se exercita

- Identificar possíveis barreiras para a prática de atividade física/exercício, esclarecer os motivos pelos quais o aumento da atividade física é importante para a saúde em geral e em especial para o manejo do paciente com diabetes.

- Estabelecer objetivos para o próximo módulo quanto à atividade física/exercício, conforme o estado clínico do paciente:

- Para aqueles pacientes que apresentam melhor condição clínica (sem doenças cardiovasculares que necessitem avaliação médica prévia, controle adequado do diabetes e sem alterações musculoesqueléticas que contraindiquem a prática regular de exercícios) serão orientadas, inicialmente, caminhadas, 2-3x/semana, de 10-30 minutos contínuos, se possível.

- Para aqueles que não se enquadram no item anterior: estimular o aumento da atividade física em atividades de vida diária e atividades laborais. Exemplo: varrer a casa, cuidar do jardim, fazer compras realizando caminhadas curtas, ir ao trabalho a pé, descer do ônibus uma parada antes e caminhar.

(2) Paciente procura se exercitar, mas sem orientação

- Revisar a periodização dos exercícios realizados quanto à modalidade, frequência semanal e tempo de exercício.
- Orientar a medida da frequência cardíaca (FC), obtida pela palpação de pulso periférico (carotídeo ou radial), a fim de prescrever a intensidade dos exercícios (60-85% da frequência cardíaca máxima prevista pela idade - $FC_{máxima} = 220 - idade$).
- Avaliar a ocorrência de alterações circulatórias, musculoesqueléticas e de glicemia decorrentes da prática de exercícios.
- Orientar estratégias para solucionar/minimizar estas alterações, como: verificação da glicemia antes e após os exercícios, alongamentos e elevação de membros inferiores. Após os exercícios, frequentemente os pacientes relatam dores musculares e/ou edema de membros inferiores. Aqui, é importante demonstrar exercícios de alongamento de quadríceps, isquiotibiais e tríceps sural, bem como o posicionamento em elevação do segmento que apresenta edema. Solicitar que o paciente demonstre os exercícios para que o fisioterapeuta oriente a realização da técnica adequada.

(3) Paciente exercita-se formalmente, sob orientação

- Revisar a periodização dos exercícios, buscando incrementos nas variáveis do treinamento: intensidade, frequência semanal e duração da sessão.
- Desestimular a permanência por longos períodos na posição sentada ou deitada, intercalando esses períodos com exercícios funcionais, com número de séries e repetições de acordo com a tolerância do paciente. Exemplo: levantar e sentar da cadeira, elevar alternadamente os membros superiores acima da cabeça, realizar movimentos articulares de tornozelos, subir e descer alguns lances de escada, alongar os músculos peitoral, quadríceps e isquiotibiais. Demonstrar e, logo em seguida, solicitar que o paciente realize esses exercícios para garantir a sua correta execução.
- Definir atividade física e exercício.
- Informar quanto aos benefícios da atividade física e exercício para a saúde em geral e para o diabetes (melhor qualidade de vida, maior disposição em geral, auxílio na perda de peso, melhor controle do diabetes, redução da pressão arterial).
- Orientar quanto aos cuidados prévios e após a prática de exercícios. Para isso, fazer anotações e salientar as informações presentes no manual.

Módulo 2:

- Verificar a adesão às orientações dadas no módulo 1.

- Caso o paciente relate pouca ou nenhuma adesão, identificar possíveis barreiras. Frequentemente, os pacientes apontam como limitação para a adoção de um estilo de vida mais ativo a falta de motivação, tempo e acessibilidade. Construir com o paciente alternativas para a implementação de uma rotina de exercícios.

- Se o paciente relata adesão à atividade física/exercício, é importante reforçar positivamente essa mudança. Cabe aqui, perguntar ao paciente o que mudou na sua vida em relação à sua saúde em geral desde que iniciou com os exercícios, e se apresentou algum sintoma que indique que ele possa ter “exagerado” (dor torácica, dispneia intensa, dores articulares).

- Revisar as orientações fornecidas no módulo 1.

- Retomar as informações que estão presentes no livreto.

- Identificar sinais e sintomas decorrentes da atividade física/exercício e orientar estratégias para preveni-los ou minimizá-los.

- Revisar a periodização dos exercícios, buscando incrementos nas variáveis do treinamento: intensidade, frequência semanal e duração das sessões.

- Estimular a atingir a meta mínima de exercícios semanais - 150min/sem.

Módulo 3:

Verificar a adesão às orientações dadas no módulo 2.

- Revisar as orientações fornecidas no módulo 2.

- Identificar sinais e sintomas decorrentes da atividade física/exercício e orientar estratégias para preveni-los ou minimizá-los.

- Destacar as mudanças positivas na saúde geral do paciente provenientes da prática regular de exercícios.

- Revisar a periodização dos exercícios, buscando incrementos nas variáveis do treinamento: intensidade, frequência semanal e duração da sessão.

- Estimular a atingir a meta mínima de exercícios semanais - 150min/sem.

- Para aqueles pacientes que já percebem a importância da atividade física/exercício, e demonstram esforço na tentativa de realizá-los, porém ainda sem acompanhamento profissional, reforçar as orientações em relação aos cuidados antes e após os exercícios, bem como indicar locais onde há intervenções de saúde baseadas em exercício físico promovidas de forma gratuita.

Referências

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of medical care in diabetes—2021 abridged for primary care providers. Clinical Diabetes, v. 39, n. 1, p. 14-43, 2021.

AVALIAÇÃO INICIAL ESTAÇÃO ATIVIDADE FÍSICA/EXERCÍCIO

Paciente: _____ Prontuário: _____

DN: _____ Idade: _____ Gênero: _____ Procedência: _____

DM Tipo: _____ Tempo: _____ (anos) Hba1c: _____ Data: _____ Peso: _____ Altura: _____ Circunferência Abdominal: _____	Comorbidades: () HAS () IC () Dislipidemia () Fumante () Obesidade () Insuficiência Renal () Neuropatia Periférica () AVE () IAM () ↓Acuidade Visual () Outro: Qual: _____ Dor/Limitação na Amplitude de Movimento/Edema/Parestesia: () Coluna _____ () Ombro _____ () Quadril _____ () Joelho _____ () Pé _____ () Outro: Qual _____	
1º Módulo: / /	2º Módulo: / /	3º Módulo: / /
Prática EF: (S) (N) Início: _____	Prática EF: (S) (N) Início: _____	Prática EF: (S) (N) Início: _____
Frequência semanal: _____	Frequência semanal: _____	Frequência semanal: _____
Tempo/sessão (min): _____	Tempo/sessão (min): _____	Tempo/sessão (min): _____
Modalidade: _____	Modalidade: _____	Modalidade: _____
Sinal/sintoma relacionado ao exercício: _____	Sinal/sintoma relacionado ao exercício: _____	Sinal/sintoma relacionado ao exercício: _____
Sabe sobre:	Sabe sobre:	Sabe sobre:
- Complicações do DM: (S) (N)	- Complicações do DM: (S) (N)	- Complicações: (S) (N)
- Importância do exercício (S) (N)	- Importância do exercício (S) (N)	- Efeitos do exercício (S) (N)
- Efeitos do exercício (S) (N)	- Efeitos do exercício (S) (N)	- Importância do exercício (S) (N)
Barreiras: () Tempo () Dinheiro	Barreiras: () Tempo () Dinheiro	Barreiras: () Tempo () Dinheiro
() Dor () Não pode () Não quer	() Dor () Não pode () Não quer	() Dor () Não pode () Não quer
() Outra: _____	() Outra: _____	() Outra: _____

*EF: Exercício Físico; IC: Insuficiência Cardíaca

OBS: _____

Estação Serviço Social



ESTAÇÃO DO SERVIÇO SOCIAL

CLAUDIA CILIANA VARGAS MOREL

A Estação Serviço Social tem como objetivo realizar a avaliação socioeconômica e cultural dos pacientes atendidos, bem como o acesso à rede de serviços, com o intuito de realizar o levantamento do que poderá vir a ser entrave na adesão à terapêutica proposta.

Compreender o modo de vida do paciente, quais são seus valores, crenças, suas expectativas, seus objetivos, suas fontes de estresse/preocupações (auto-referidas) se constituem em importantes elementos para a elucidação do impacto da doença em seu cotidiano. Estas informações são cruciais para elucidar a forma como o paciente irá lidar com o adoecimento, e qual nível de apoio familiar possui, para dar conta das necessidades para o manejo e cuidado.

No Módulo 1, serão abordados os seguintes temas:

- Levantamento socioeconômico do paciente, suporte familiar e acesso à rede de serviços, com o objetivo de propor medidas e benefícios que venham ao encontro de suas necessidades.

Para avaliação inicial usamos um questionário (Anexo 1), com roteiro específico.

Questões principais:Religião:

Este item é muito importante, pois alguns pacientes expressam juízos de valores e uma forma de ser e estar no mundo a partir de uma visão religiosa, o que em alguns casos, pode afetar a adesão ou não ao tratamento. Seja por crenças em soluções divinas, ou em decorrência de sua fé apresentar maior disponibilidade para fazer frente às implicações impostas pela doença. Neste quesito, o entrevistador deve estar atento ao impacto da religiosidade na forma como o paciente irá realizar o autocuidado. Salientamos ainda que o respeito a todas as formas de credo religioso é fundamental.

Paciente reside com: () cônjuge, () filhos (as), () pais, () irmãos(ãs), ()sozinho (a), () outros familiares (especificar):

Ressaltamos a importância da constituição familiar do paciente, para compreendermos a dinâmica das relações e o que pode ser entrave ou possibilidade no auxílio e adesão à terapêutica proposta.

Caso o familiar não participe do tratamento, de que forma poderia auxiliar?

Neste item, deixar que o paciente exponha como desejaria ou o que esperaria de seu familiar de referência em relação aos cuidados que o diabetes exige.

Renda pessoal: () menos de 1 SM () 1 SM () 2 SM () 3 SM ou mais
() sem renda

Renda proveniente de: () aposentadoria () bolsa-família () pensão
() aposentadoria e pensão () BPC () salário () Outros(especificar)

Renda Familiar: () menos de 1 SM () 1 SM () 2 SM () 3 SM ou mais () sem renda

Renda proveniente de: () aposentadoria () bolsa-família () pensão
() aposentadoria e pensão () BPC () salário. () Outros(especificar) .

As questões referentes à renda pessoal e global (familiar) são fundamentais para desvelar a forma como o paciente faz frente às despesas rotineiras, e se conta com recursos monetários extras. Cabe ressaltar que em alguns casos a medicação prescrita não é dispensada via SUS, o que pode ser fator limitante para a correta adesão ao tratamento. Caso uma medicação específica e porventura o mesmo não tenha recurso financeiro para sua aquisição, encaminha-se para abertura de processo na Farmácia do Estado, ou via judicial.

Local em que paciente retira os medicamentos:

Local em que paciente retira as fitas reagentes para medir a glicemia capilar:

Fazer junto ao paciente o levantamento sobre o fornecimento de suas medicações via SUS, bem como das fitas, ambas retiradas em Unidade Básica de Saúde (UBS), salvo exceções em Farmácias Distritais. Verificar se está sendo contemplado com os diferentes tipos e dosagens dos medicamentos, caso isto não ocorra, entrar em contato com a instituição responsável para saber o que efetivamente está acontecendo, e ver alternativas junto ao paciente - se pode custear, caso não possa, discutir a situação com o médico de referência para, dentro das possibilidades, alterar a medicação prescrita por uma que seja disponibilizada via SUS, ou de menor custo, que caiba no orçamento do paciente.

E vinculado a alguma UBS? () Sim () Não
Qual?

Verificar se paciente está vinculado a sua UBS de referência, caso não esteja, informar e propiciar o acesso a esta, já que a medicação será retirada nestes espaços, além de poder se inserir em grupos específicos para pessoas com diabetes, nos quais além da informação correta poderá se fortalecer para a contínua e necessária adesão às orientações dadas.

Identifica alguma fonte de estresse em sua vida?

Esta questão aberta é muito importante, pois, poderá o entrevistador ter uma dimensão muito clara do que é fonte de preocupação para o paciente, e, se possível, pensar junto deste, alternativas para sanear o problema. Podem, a partir desta pergunta, surgir situações que necessitem do acionamento da rede socioassistencial, de saúde, ou jurídicas. Desta forma o assistente social dará prosseguimento ao que seja identificado e necessite da convergência de outras políticas públicas na rede de serviços ofertados.

Neste momento, qual a prioridade do tratamento para a diabetes em sua vida?

Alta Média Baixa

Porquê?

Estas duas questões casadas podem revelar o quanto o paciente está ciente de sua condição de saúde, e o tanto que poderá ser o co-gestor do cuidado, já que o caráter permanente da doença implica não só na adesão a todas as prescrições e orientações realizadas, mas, em uma mudança de hábitos de vida, o que sabemos se constitui em fator tão difícil quanto importante.

Obs: Ao final deste primeiro encontro informar o paciente que ele deverá comparecer ao segundo módulo acompanhado do familiar de referência.

Importante ressaltar esta questão, pois, a aplicação do questionário do módulo 2 é realizada com o familiar de referência do paciente.

No Módulo 2, serão abordados os seguintes temas:

- Paciente deverá vir acompanhado de familiar de referência. O objetivo deste segundo módulo é compreender o quanto de apoio, suporte e conhecimento sobre o diabeteso familiar de referência apresenta, pois o impacto do adoecimento crônico afeta as relações sociais interpessoais e familiares. As questões a serem destacadas neste módulo são:

Caso o familiar não participe do tratamento, de que forma poderia auxiliar?

Esta questão aberta se mostra bastante elucidativa para o profissional, o paciente e o familiar, pois, ao se ouvir falando - o familiar, reflete acerca de sua participação, ou não, de apoio ao paciente. Geralmente, por termos reforçado em todas as estações com os demais profissionais participantes as informações e orientações, o paciente pode ganhar um aliado na família para exercer de forma mais efetiva o manejo da doença e os cuidados implicados (Anexo 2).

O familiar identifica dificuldades para a realização e continuidade do tratamento do paciente? Se sim, quais?

Neste momento, podemos elucidar questões que talvez o paciente não tenha dito para a equipe assistente, a partir da narrativa do familiar que o acompanha. Também, se mostra potente ferramenta para fortalecer o vínculo familiar e, principalmente, desmistificar o diabetes para quem não é por ela acometido.

No Módulo 3, será esperada uma abordagem livre do paciente em relação a sua participação nas oficinas.

A partir de sua participação nas oficinas da LIDIA, o que conseguiu mudar na sua vida e no manejo do diabetes (resposta livre)?

Esta pergunta, quando do encerramento da participação do paciente nas oficinas se constitui no apanhado, em linhas gerais, do quanto o mesmo conseguiu absorver, aprender, rever, ou modificar comportamentos e hábitos no cuidado com sua condição crônica de pessoa com diabetes. Ainda, pode explicar sobre a retirada de medicamentos, a solução de fontes de estresse, dando também um retorno de como o familiar de referência, a partir de sua participação no módulo 2, o auxiliou ou não, após ter acesso às informações prestadas (Anexo 3).

No Módulo 3, será feita uma pergunta aberta.

Será dada liberdade para que paciente possa relatar sua experiência na LIDIA e o que implementou de mudanças, ou não, a partir de sua participação na oficina. Este módulo permite reforçar o que foi exposto anteriormente e verificar o alcance da inserção do paciente, a partir de sua narrativa, dos aprendizados e co-manejo para a otimização do autocuidado.

A partir de sua participação na oficina da LIDIA, o que conseguiu mudar na sua vida e no manejo do diabetes (resposta livre)?

ANEXO 1

FORMULÁRIO PARA OS PACIENTES PORTADORES DE DIABETES

MÓDULO 1

Dados de Identificação:

Nome do paciente:_____

Prontuário:_____

Idade:

Telefone:_____

Etnia (auto-referida):_____

Religião:_____

Grau de escolaridade:_____

Endereço:_____

Casa: () própria, () alugada

Nome do familiar de referência, grau de parentesco e telefone:

Possui filhos (se sim, qual idade):

sim () idades:_____

não ()

Paciente reside com: () cônjuge, () filhos (as), () pais , () irmãos(ãs) () sozinho (a), () outros familiares (especificar): _____

De que forma o familiar de referência participa do tratamento?

() acompanha nas consultas () auxilia no manuseio das medicações

() auxilia no acesso as medicações () fornece apoio emocional () existe familiar de referência, mas este não participa do tratamento

Caso o familiar não participe do tratamento, de que forma poderia auxiliar?

Renda pessoal: () menos de 1 SM () 1 SM () 2 SM () 3 SM ou mais
() sem renda

Renda proveniente de: () aposentadoria () bolsa-família () pensão
() aposentadoria e pensão () BPC () salário () Outros(especificar)

Renda Familiar: () menos de 1 SM () 1 SM () 2 SM () 3 SM ou mais () sem renda

Renda proveniente de: () aposentadoria () bolsa-família () pensão
() aposentadoria e pensão () BPC () salário. Outros() -----

Local em que paciente retira as medicações: -----

Local em que paciente retira as fitas: -----

E vinculado a alguma Unidade Básica de Saúde (UBS)? () Sim () Não

Qual? -----

Além do vínculo com a UBS, quais outros recursos comunitários são acessados?

() Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) () Centro de Referência Especializado de
Assistência Social (CREAS) () Secretaria Municipal de Saúde () Grupos específicos (ex: associação
de moradores, igreja, especificar) -----

Identifica alguma fonte de stress em sua vida (auto-referida): -----

Existem dificuldades para a realização e continuidade do tratamento? Se sim, quais?

Neste momento, quais são as suas prioridades? Quais são as suas perspectivas futuras?

Neste momento, qual a prioridade do tratamento para a diabetes em sua vida?

Alta Média Baixa

Porquê:-----

Obs: Ao final deste primeiro encontro informar ao paciente que deverá comparecer ao segundo módulo acompanhado do familiar de referência.

ANEXO 2

FORMULÁRIO PARA O FAMILIAR DO PACIENTE PORTADOR DE DIABETES MÓDULO 2

Dados de Identificação:

Nome do familiar:_____

Idade:_____

Escolaridade:_____

Etnia:_____

Telefone:_____

De que forma o familiar participa do tratamento?

acompanha nas consultas auxilia no manuseio das medicações

auxilia no acesso as medicações fornece apoio emocional existe familiar de referência, mas este não participa do tratamento

Caso o familiar não participe do tratamento, de que forma poderia auxiliar?

O familiar identifica dificuldades para a realização e continuidade do tratamento do paciente? Se sim, quais?

Referências

BRASIL. Lei nº 11.347, de 27 de setembro de 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.583, de 10 de outubro de 2007

Estação Farmácia



ESTAÇÃO DA FARMÁCIA

AGNES GOSSENHEIMER

GABRIELA BERLANDA

PÂMELA FERREIRA TODENDI

A estação farmácia tem por objetivo realizar orientação em relação ao uso correto dos medicamentos, utilizando por base o Cuidado Farmacêutico, que é o modelo de prática que orienta a provisão de diferentes serviços farmacêuticos diretamente destinados ao paciente, à família e à comunidade, visando à prevenção e resolução de problemas da farmacoterapia, ao uso racional e ótimo dos medicamentos, à promoção, à proteção e à recuperação da saúde, bem como à prevenção de doenças e de outros problemas de saúde. Para isso, buscamos conhecer o perfil de utilização de medicamentos do paciente, verificando quais são os problemas relacionados aos mesmos. Ao verificar a técnica de aplicação de insulina ou realizando a revisão da farmacoterapia para medicamentos orais, podemos verificar se a pessoa tem entendimento sobre seus medicamentos, seu grau de esquecimento, crenças relacionadas com o processo de uso dos medicamentos e possíveis alergias e reações adversas.

No Módulo 1, serão abordados os seguintes temas:

- Manejo dos medicamentos, com dicas para melhorar a adesão relacionada ao seu uso e de insulina. Para os pacientes em uso de insulina, avaliação dos locais e técnicas de aplicação, armazenamento, possíveis complicações cutâneas e descarte adequado de perfurocortantes. Será explicado sobre hipoglicemia (sua identificação e tratamento). Ao paciente, será solicitado que traga as anotações de glicemia capilar, aparelho monitor de glicose (se o possuir), materiais de aplicação de insulina e receita de medicamentos de uso contínuo no próximo módulo.

Para a avaliação inicial seguimos a ficha de orientação farmacêutica (ANEXO) com o seguinte roteiro:

Como você utiliza seus medicamentos?

OBS: com essa pergunta queremos investigar quantas vezes utiliza o medicamento por dia, quais os horários e com que toma os medicamentos, se é com água ou outro líquido e se toma junto com as refeições ou não.

Tem adesão aos medicamentos? (verificar necessidade de fazer tabela/calendário/organizador).

OBS: com essa pergunta verificamos se o paciente tem adesão secundária aos medicamentos, se ele utiliza os medicamentos que tem acesso, se não esquece de tomar, se deixa de utilizá-lo por algum motivo e se tem algum impedimento físico para utilizar os medicamentos.

Quais problemas enfrentados?

OBS: Os principais problemas relacionados com os medicamentos são: adesão ao tratamento, reação adversa ou falta de efetividade do tratamento. É importante aqui perguntar se “Algum medicamento lhe causa algum problema?”. Descobriremos problemas relacionados com a segurança.

Como está a cognição do paciente?

OBS: Avaliar a cognição e o grau de autocuidado que o paciente tem é essencial para avaliar como ele utiliza os medicamentos corretamente ou não. A cognição pode estar relacionada com o entendimento sobre o porquê utiliza os medicamentos prescritos e pode estar relacionada com entender o que está na prescrição e na embalagem. Saber se o paciente é alfabetizado é essencial para saber qual linguagem utilizar e qual o tipo de orientação que vai fornecer, se escrita ou com uso de pictogramas.

Como adquire seus medicamentos?

OBS: Saber se o paciente tem acesso ao medicamento ou se ele tem dificuldade de acesso é primordial no processo de cuidado, pois não adianta orientar em relação à técnica se a pessoa não tem acesso básico aos medicamentos.

Tem não-adesão primária?

OBS: Quando o paciente responde que não tem acesso ao medicamento prescrito (não adesão primária), temos que compreender a causa e tentar auxiliá-lo lhe mostrando todas as opções possíveis ou procurando o prescritor, quando for o caso de adequar a prescrição.

Quais barreiras de acesso enfrentadas?

OBS: As vezes o paciente tem prescrição de medicamentos que não são fornecidos pelo SUS ou já estão sem fabricação. É preciso tentar junto com o prescritor uma opção que seja acessível para o usuário ou que possa ser alterada para cumprir o prescrito.

Como você aplica sua insulina, se utiliza?

OBS: Caso a pessoa não realize a técnica de aplicação de insulina, verificar a possibilidade

de que no próximo encontro a pessoa que aplica possa comparecer à oficina. Ou certifique-se que as orientações dadas vão ser passadas corretamente, checando as orientações ao final do encontro.

Locais de aplicação estão adequados?

OBS: saber quais são os locais que a pessoa aplica e verificar se não existe hematoma ou nódulos nos locais de aplicação.

A técnica está adequada?

OBS: Nesse momento deve-se solicitar que a pessoa demonstre com os materiais de simulação fornecidos, como ela se aplica, simulando todos os processos:
(colocar checklist ampola e caneta)

Como você armazena seus medicamentos?

OBS: Questionar de forma aberta qual o local de armazenamento, orientando em relação à conservação em geladeira e em relação aos medicamentos de uso oral.

Armazena em local adequado?

Como descarta os perfurocortantes e medicamentos?

OBS: Questionar de forma aberta onde descar-

ta os medicamentos e os perfurocortantes. Orientar em relação ao descarte em local apropriado, em farmácias e postos de saúde. Coletar os perfurocortantes em recipiente adequado e após descarte em local adequado.

Descarta da maneira correta?

Já teve hipoglicemia? O que sentiu?

OBS: Aqui deve-se verificar se conhece os sintomas de hipoglicemia, se identifica realizando a aferição da glicemia, se aferindo, anota os resultados e verifica se tem hipoglicemia. Verificar o que sentiu, como procedeu.

Se sim, investigar como tratou?

Se sim, perguntar a frequência.

Se não explicar como se apresenta.

Utiliza glicosímetro?

OBS: Verificar se utiliza o glicosímetro e se é possível trazê-lo no segundo encontro.

Se sim, perguntar como faz o teste.

Se sim, explicar sobre o teste e conservação do aparelho e tiras.

Na próxima consulta, solicitar trazer glicosímetro, material de aplicação de insulina, prescrições, sacola de medicamentos.

Apresentar livreto e os locais onde têm informações sobre medicamento e tabela de controle de glicemia. Anotar no livreto o que foi orientado ao paciente.

OBS: Ao final desse primeiro encontro, solicitar que o usuário retome tudo que foi orientado, para verificar se as informações estão conforme o que foi passado.

No Módulo 2, serão abordados os seguintes temas:

- Estação Farmacêutico: Esclarecimento de dúvidas. Será confeccionada uma tabela com horários de medicamentos para melhor entendimento e adesão (Anexo 4).

Como você utiliza seus medicamentos?

Questionar se mudou algo em seu tratamento.

OBS: Verificar se modificou algum detalhe em relação a sua prescrição desde o último encontro. Fazer uma breve revisão dos medicamentos utilizados.

Revisar os medicamentos que apresentou baixa adesão na oficina 1.

Fornecer ferramentas para melhorar a adesão.

OBS: avaliar a necessidade de construção ferramentas de adesão: calendário, tabela de

medicamentos, organizadores de medicamentos.

Como adquire seus medicamentos?

Verificar como está o acesso.

Como você aplica sua insulina, se utiliza?

Revisar locais e técnica de administração, pontos críticos.

Como você armazena seus medicamentos?

Revisar se armazenamento está correto.

Como descarta os perfurocortantes e medicamentos?

Revisar questões do descarte.

Já teve hipoglicemia? O que sentiu?

Revisar hipoglicemia.

Utiliza glicosímetro?

Revisar uso de glicosímetro.

Na próxima consulta, solicitar trazer aparelho de glicosímetro, material de aplicação de insulina, prescrições, sacola de medicamentos e tabela de controle da glicemia.

Abrir o livreto nos locais onde tem informações sobre medicamento.

No Módulo 3, serão abordados os seguintes temas:

- Estação Farmacêutico: reforço sobre orientações de módulos anteriores, visando maior adesão ao tratamento. O paciente será estimulado, nos módulos anteriores a trazer sua insulina, seringas, glicosímetro, fitas reagentes e lancetas de forma a poder manuseá-los sob supervisão do farmacêutico.

Como você utiliza seus medicamentos?

Questionar se mudou algo em seu tratamento.

Revisar os medicamentos que apresentou baixa adesão na oficina 1.

Fornecer/revisar o uso de ferramentas para melhorar a adesão.

Como adquire seus medicamentos?

Verificar como está o acesso.

Como você aplica sua insulina, se utiliza?

Revisar locais e técnica de administração, pontos críticos.

Como você armazena seus medicamentos?

Revisar se armazenamento está correto.

Como descarta os perfurocortantes e medicamentos?

Revisar questões do descarte.

Já teve hipoglicemia? O que sentiu?

Revisar hipoglicemia.

Utiliza glicosímetro?

Revisar uso de glicosímetro.

OBS: Se trouxe o aparelho de glicosímetro, material de aplicação de insulina, prescrições, sacola de medicamentos e tabela de controle da glicemia, verificar a validade dos medicamentos, condições de uso dos injetáveis e do aparelho.

Revisar a tabela de controle glicêmico.

Abrir o livreto nos locais onde tem informações sobre medicamento.

Finalizar, parabenizando e mostrando os pontos positivos do processo e enfatizando a continuação do cuidado com o auxílio do livreto e do site LIDIA.

Modelo de evolução:

1º Módulo

Farmacêutico

- Revisão dos medicamentos utilizados. Utiliza xxxx.
- Questionado e orientado quanto à técnica e locais de aplicação de insulina, maiores dificuldades nos pontos xxxx.
- Questionado e orientado quanto ao armazenamento e descarte de medicamentos; hoje armazena xxxxx e descarta xxxx.
- Trazer no próximo encontro: glicemias anotadas, medicamentos para diabetes, materiais de aplicação de insulina que utiliza e receitas atuais.

2º Módulo

Farmacêutico

- Revisados os pontos Módulo I: aplicação de insulina, armazenamento e descarte;
- Revisado se houve alteração em seus medicamentos; Alterou xxxx;
- Verificar anotações glicemias;
- Verificado o acesso aos medicamentos;
- Verificada a qualidade dos medicamentos (se trouxer);
- Solicitado trazer para o próximo encontro: glicemias anotadas, glicosímetro que utiliza e receitas atuais.

3º Módulo

Farmacêutico

- Revisados os pontos dos Módulos 1 e 2;
- Revisado se houve alteração em seus medicamentos;
- Orientado em relação ao uso do glicosímetro;
- Orientado em relação ao site LIDIA.

ANEXO I - Carteirinha





LIDIA
LIGA INTERDISCIPLINAR
DE DIABETES

Nome do paciente:

Telefones de contato:

Diabetes Tipo: 1 2 Desde:

Caro profissional de saúde, poderias preencher esta carteirinha referente à minha consulta de hoje? Obrigado(a)!

AVALIAÇÃO/ANO	LIDIA			ANO:		
	1	2	3	JFM	AMJ	JAS
HbA1c (Alvo:)						
Albuminúria em amostra (Alvo:)						
FO (Dir/Esq)						
Cardiopatia isquêmica?						
Uso de AAS?						
CT (Alvo:)						
HDL (Alvo:)						
TG (Alvo:)						
LDL (Alvo:)						
Uso de estatina?						
PA (Alvo:)						
Imunização (Influenza/Strepto)						
Nutricionista (Consultas realizadas)						
Peso:						
Altura:						
IMC (Alvo:)						
Cintura Abdominal:						
Hipoglicemias?						
Exercício (min/semana)						
Aplicação correta de insulina?						
Monofilamento (Dir/Esq):						
Revisão sobre cuidados com os pés						
Tratamento subsidiado (Fitas/Medicações):						



ANEXO – Ficha de orientação Farmacêutica (para profissional)

Questão	Avaliação	Educação	Revisão	2° módulo	3° módulo
Como utiliza seus medicamentos?	Adesão aos medicamentos DM2				
	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N
	Quais problemas enfrentados?				
	Tem necessidade de ferramenta de adesão?				
	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N Qual? Tabela/calendário/organizador				
Como adquire seus medicamentos?	Onde adquire:	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N
	Possui adesão primária? <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N
Como aplica a insulina? (Se utiliza)	Utilização insulina <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N
Quais locais?	Locais adequados <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N
Demonstre como aplica.	Técnica adequada <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N
Onde armazena?	Armazenamento adequado <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N
Quanto aplica?	Dose adequada <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N
Como descarta?	Descarte correto <input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N

Como utiliza os demais medicamentos DM2?	Utilização () S () N	() S () N	() S () N	() S () N	() S () N
Quanto utiliza?	Dose adequada () S () N	() S () N	() S () N	() S () N	() S () N
Quando esquece, o que faz?	Esquecimento () S () N	() S () N	() S () N	() S () N	() S () N
	Re-uso () S () N	() S () N	() S () N	() S () N	() S () N
Já apresentou hipoglicemia?	() S () N (se sim, investigar a frequência e verificar se tratou corretamente/se não, orientar)	() S () N	() S () N	() S () N	() S () N
Utiliza glicosímetro?	() S () N (se sim, perguntar como faz e explicar como conservar e orientar na forma)	() S () N	() S () N	() S () N	() S () N

Referências:

- CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA (Brasil). Serviços farmacêuticos diretamente destinados ao paciente, à família e à comunidade: contextualização e arcabouço conceitual.

- AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Standards of medical care in diabetes—2021 abridged for primary care providers. Clinical Diabetes, v. 39, n. 1, p. 14-43, 2021.