

OS BENEFÍCIOS DOS PROTOCOLOS DE AUTOCUIDADO PARA PACIENTES COM DIABETES MELLITUS: UMA REVISÃO LITERÁRIA

Camila Carvalho Da Silva¹

Jamily Da Silva Costa²

Joyce Klippel Dos Santos³

Nataly Cassiano Nicacio Da Silva⁴

Daniela Trindade de Sousa⁵

Resumo: O presente trabalho tem como objetivo apresentar uma revisão literária que permita informar sobre os benefícios proporcionados pelos protocolos de autocuidado para pacientes com diabetes mellitus e os percalços encontrados pelos profissionais de enfermagem durante o processo de aplicação. Utilizando como recurso metodológico a pesquisa bibliográfica, selecionando publicações relevantes sobre o assunto através dos bancos de dados como SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). A partir disso construiu-se um quadro informativo e comparativo que serviu como base para a construção da análise de resultados, onde discutimos sobre as informações adquiridas nos artigos selecionados evidenciando a importância de promover a adesão do autocuidado como prevenção e controle da diabetes. Como profissionais de enfermagem é necessário nos apropriarmos de práticas que estimulem, motivem e desenvolvam as habilidades de autocuidado, levando em consideração as limitações que podem ocorrer devido aos fatores sociais, econômicos, culturais, psicológicos e comportamentais das pessoas que sofrem com a doença.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus; Autocuidado; Enfermagem; Cuidados de enfermagem; Teoria de Enfermagem.

Abstract: The present work aims to present a literary review that allows information about the benefits provided by self-care protocols for patients with diabetes mellitus and the mishaps encountered by nursing professionals during the application process. Using bibliographic research as a methodological resource, selecting relevant publications on the subject through databases such as Scientific Electronic Library Online, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, Nursing Database and Virtual Health Library. From this, an informative and comparative table was constructed that served as the basis for the construction of the analysis of results, where we discussed the information acquired in the selected articles, highlighting the importance of promoting adherence to self-care as prevention and control of diabetes. As nursing professionals, it is necessary to adopt practices that stimulate, motivate and develop self-care skills, taking into account the limitations that may occur due to the social, economic, cultural, psychological and behavioral factors of people suffering from the disease.

Keywords: Diabetes Mellitus; Self-care; Nursing; Nursing care; Nursing theory.

¹Acadêmica do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Estácio da Amazônia, e-mail: camilacarvalhodasilva4@gmail.com.

²Acadêmica do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Estácio da Amazônia, e-mail: jamilysilva0604@gmail.com.

³Acadêmica do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Estácio da Amazônia, e-mail: ederjoyce6@gmail.com.

⁴Acadêmica do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Estácio da Amazônia, e-mail: natalycndasilva@gmail.com.

⁵ Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Estácio da Amazônia, e-mail: daniela.sousa@estacio.br



1. INTRODUÇÃO

A diabetes é uma doença que atualmente atinge milhões de brasileiros, mas não se limita apenas ao nosso país, é um problema global. No Brasil, em 2013, foi instituída a Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas (BRASIL, 2013), que antecedeu o estabelecimento de diretrizes para a organização das linhas de cuidado da Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas (BRASIL, 2014a).

Em agosto de 2023, a Folha de São Paulo publicou dados do Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis (Vigitel), em sua matéria “Brasil tem quase 17 milhões de adultos vivendo com diabetes”, uma estimativa que afirma que no período entre 2019 a 2021, haviam cerca de 537 milhões de pessoas com a doença em todo o mundo, 16% há mais em relação ao período anterior. As previsões é que no mundo o número de pessoas com a doença possa chegar a 643 milhões em 2030 e 784 milhões em 2045 (INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION (IDF), 2021). E que até 2050, o mundo pode ter em torno de 1,3 bilhões de pessoas com diabetes.

Segundo Vigitel, no Brasil há 16,8 milhões de adultos vivendo atualmente com a doença, cerca de 9,14% acima dos 18 anos. De acordo com o Atlas do Diabetes, publicado pela Federação Internacional de Diabetes, o nosso país ocupa atualmente o sexto lugar mundial com o maior número de pessoas com diabetes.

Ao observamos essas estatísticas sobre a doença, torna-se cada vez mais necessário o trabalho de conscientização dentro da enfermagem, possibilitando que os profissionais estejam preparados para exercer suas atribuições de forma que contribua para evitar que esses números se tornem realidade e auxiliem as pessoas que convivem ou poderão conviver com a diabetes. O autocuidado, é um protocolo importante e essencial para prevenção ou redução dos danos que podem ser causados por essa doença.

Sendo assim, é importante o suporte e atendimento especializado dentro das Redes de Atenção à Saúde – RAS. E o que são as RAS? Segundo Mendes (2015), é um sistema de apoio logístico, de gestão e técnico com a finalidade de garantir a integralidade do cuidado e foram instituídas pelo SUS através da Portaria nº 4.279 de 30 de dezembro de 2010.

Com o crescente número de pessoas com doenças crônicas, a Portaria nº 483, de 1º de abril de 2014 redefiniu a Rede de Atenção à Saúde estabelecendo diretrizes para organizar linhas de autocuidado de atenção especializada, fortalecendo a promoção à saúde e a prevenção



dos fatores de risco para doenças crônicas e a prática do cuidado desses usuários no âmbito SUS. (Ministério da Saúde, Brasil, 2014).

A partir deste contexto, a RAS teve que se adequar a necessidade de saúde da população que envolve tratamento farmacológico, prevenção, promoção, além de desenvolver estratégias de cuidados em saúde acerca da DM. Estratégias essas que são refletidas nos protocolos de saúde, que são tecnologias de saúde no campo da gestão do cuidado, instrumentos elaborados a partir de reflexões acerca da ofertar atividades de promoção da saúde; motivar para as práticas de vida saudável; incentivar para a suspensão dos hábitos de vida não saudáveis, etc.; auxiliando assim que os pacientes a convivam com a doença de forma que não haja agravantes.

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL) "o Sistema Único de Saúde (SUS) oferta gratuitamente, já na atenção básica, atenção integral e gratuita, desenvolvendo ações de prevenção, detecção, controle e tratamento medicamentoso, inclusive com insulinas.". Além de disponibilizarem ainda mais recursos tecnológicos para atender os pacientes com diversos tipos de diabetes, por exemplo, a caneta para injeção de insulina e a insulina análoga incorporadas em 2017 no sistema.

O guia rápido Autocuidado em Saúde - Literacia para a saúde de pessoas com diabetes mellitus tipo 2 do Ministério da Saúde (BRASIL, 2022, p.10) traz a seguinte citação para evidenciar a importância do autocuidado:

[...] além de ser importante para a prevenção e controle do DM, é um item fundamental para a adesão ao tratamento, redução de complicações do DM e resultados significativos em saúde. Quando a pessoa que tem essa condição de saúde realiza ações de promoção da saúde como alimentação saudável, uso adequado dos medicamentos prescritos, atividade física, sono adequado, equilíbrio emocional, monitorização da glicemia, cuidado com os pés, consultas e exames, há maior chance de controle dos sintomas e complicações e essa pessoa passa a conviver com a doença de forma mais adaptada e com qualidade de vida (PORTELA et al., 2022).

Para que isso aconteça é necessário que os profissionais da saúde estejam preparados para amparar e orientar os pacientes e seus familiares durante esse processo. Buscando promover uma comunicação eficiente e adquirindo os conhecimentos necessários promovendo acolhimento e motivação, onde o paciente com DM se reconheça, se aceite e pratique o autocuidado.

Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS (2003), as doenças crônicas tornaram-se um problema de saúde de grande proporção, pois corresponde a 72% das causas de mortes. O Ministério da Saúde (BRASIL, 2011d) em 2011 informou que 52,6% dos homens e 44,7% das mulheres com mais de 18 anos estavam acima do peso ideal; sendo o excesso de





peso, segundo a OMS a responsável por 58% da carga de doença relativa a diabetes tipo II e outras doenças crônicas.

Frente a realidade onde o peso, na sua maioria das vezes, está ligado aos maus hábitos alimentares e ao sedentarismo, percebe-se a importância de incentivar hábitos alimentares saudáveis e a adoção de práticas esportivas, duas vertentes que são consideradas protocolos de autocuidado, mas não são as únicas.

Por isso, há a necessidade de conhecer mais sobre o assunto, suas características e quais estratégias podem estar sendo aplicadas pelos profissionais da saúde de forma que possa contribuir para a melhoria da qualidade de vida de pacientes com diabetes. Com isso, a problemática através da seguinte pergunta: O que são os protocolos de autocuidado e quais os benefícios de adotá-los como prática de tratamento preventivo ou de controle da doença?

Sabendo disso, este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo informar os benefícios que poderão ser proporcionados pelos protocolos de autocuidado para pacientes com diabetes mellitus e como a enfermagem pode contribuir nesse processo. Para alcançá-lo elaboramos dois objetivos específicos que consistem em: identificar as atribuições da enfermagem em relação a aplicação e a orientação do autocuidado para pacientes com diabetes mellitus; e conhecer os protocolos de autocuidado e a sua importância para pacientes com diabetes mellitus em diversas literaturas que abordam o assunto.

Espera-se que esta pesquisa contribua com informações e reflexões sobre a importância de conhecer e estudar sobre os benefícios dos protocolos de autocuidado na formação de enfermeiros que atendem pacientes com diabetes mellitus. E como essas práticas podem ser uma alternativa para evitar o aumento dos diagnósticos dessa doença e /ou ajudar a impedir sequelas mais graves em pessoas que convivem com a diabetes.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

Este estudo é de caráter descritivo utilizando as características da revisão integrativa, cujo objetivo é analisar os dados adquiridos em pesquisas anteriores sobre o tema, nos permitindo construir uma síntese do estudo estabelecendo novas compreensões a partir dos resultados apresentados nas pesquisas. (BOTELHO LL, et al., 2011).

Os tópicos deste trabalho foram construídos para alcançar os objetivos propostos nesta pesquisa, sendo assim, utilizamos de fontes secundárias para desenvolver discussões que abordaram as atribuições da enfermagem no que diz respeito à aplicação e orientação do



autocuidado para pacientes com diabetes mellitus e conhecendo os principais protocolos de autocuidado utilizados dentro das redes de saúde.

Utilizando como fonte de conceitos os artigos das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e o site de apoio Portal Regional de BVS. Delimitando as publicações entre os anos de 2013 a 2023, priorizando e incluindo textos completos nos idiomas português e espanhol.

Para a construção dos resultados, utilizou-se um quadro comparativo, inicialmente foram selecionados 30 artigos na base de dados LILACS, 25 artigos na SCIELO, 30 artigos no portal Regional de BVS, 20 artigos na Base de Dados de Enfermagem e 10 trabalhos de conclusão de curso e/ou monografias disponíveis em bibliotecas online de universidades. Após essa primeira seleção, utilizamos como critério de inclusão artigos que apresentavam as seguintes palavras chaves: Diabetes Mellitus; Autocuidado; Enfermagem; Cuidados de enfermagem e Teoria de Enfermagem.

E como critério de exclusão o quantitativo de palavras chaves e o tempo de publicação dos artigos, aqueles com mais de 10 anos de publicação e que não apresentavam no mínimo duas palavras chaves similares, foram excluídos da lista.

A partir disso, foram escolhidos para integrar o quadro: 03 artigos encontrados na SCIELO, 02 encontrados na LILACS e no Portal Regional de BVS; e por último 01 Trabalho de Conclusão de Curso disponibilizado pela Biblioteca Digital de Monografias - CAMPUS DE IMPERATRIZ, que foram organizados por base de dados, título, autores, ano de publicação, método adotado e resultados obtidos.

Com as informações adquiridas desenvolvemos a última parte do trabalho comparando os resultados alcançados destacados no quadro comparativo de informações para construir novas reflexões que possam contribuir para entendermos a Importância do profissional enfermeiro (a) os cuidados prestados aos pacientes com DM.

3. RESULTADOS

Após identificar as publicações que dispunham de palavras chaves semelhantes a ideia central deste trabalho, selecionamos 06 pesquisas entre artigos e trabalhos de conclusão de curso para serem revisados e organizados em um quadro de informações que serão essenciais para dar continuidade à discussão e alcançar os objetivos propostos neste artigo.



Quadro 1 – PESQUISAS E SUAS INFORMAÇÕES PRINCIPAIS: BASE DE DADOS, TÍTULO DOS ARTIGOS, AUTORES, ANO DE PUBLICAÇÃO, BASE DE DADOS, METODOLOGIA, OBJETIVOS E RESULTADOS DA PESQUISA.

| Nº | Título | Autor | Ano | Base de dados | Metodologia | Objetivos | Resultados |
|----|--|---|------|-----------------------|--|---|---|
| 01 | Autocuidado das pessoas com diabetes mellitus que possuem complicações em membros inferiores | GOMIDES, D. O. S., VILLAS-BOAS, L. C. G., COELHO, A. C. M., PACE, D. E. | 2013 | Scielo | Estudo transversal de abordagem quantitativa, desenvolvido em unidades secundária e terciária da saúde. O instrumento de pesquisa para avaliação do autocuidado foi o Questionário de Atividades de Autocuidado com o Diabetes. | Avaliar as atividades de autocuidado de pessoas com <i>diabetes mellitus</i> que possuem úlceras e/ou amputações em membros inferiores. | Observou-se um autocuidado desejável, ou seja, um bom autocuidado, relacionado ao uso da terapia medicamentosa e o contrário para a prática de atividade física. |
| 02 | Adesão das pessoas com diabetes <i>mellitus</i> ao autocuidado com os pés | NETA, D. S. R., SILVA, A. R. V. DA, SILVA, G. R. F. DA. | 2015 | Scielo | Pesquisa transversal realizada por amostragem probabilística simples com 331 pessoas com diabetes <i>mellitus</i> . A coleta de dados aconteceu com uso de questionário de atividades de autocuidado com o diabetes e instrumento estruturado para registro de informações socioeconômicas e orientações recebidas pelo profissional enfermeiro. | Analisar o autocuidado de pacientes com diabetes <i>mellitus</i> tipo 2 na Estratégia Saúde da Família, em Teresina-PI. | Os dados revelaram que os pacientes têm baixa adesão à automonitorização glicêmica, à prática de exercícios físicos e cuidados com os pés, porém com boa aderência ao uso da medicação. |
| 03 | Prática de autocuidado | ALVES, Ana Caroline Rocha. | 2016 | Biblioteca Digital de | Pesquisa transversal, exploratória e descritiva com abordagem | O diabetes mellitus pode ocasionar complicações entre as | Os resultados encontrados apontaram baixo nível de conhecimento e de |





| | | | | | | | |
|----|---|---|------|------------------------------------|--|---|--|
| | relacionado aos pés de pacientes Portadores de diabetes mellitus tipo 2 | | | Monografias - CAMPUS DE IMPERATRIZ | quantitativa realizada com 74 pacientes. Os dados foram obtidos por meio de entrevista, exame físico e avaliação neurológica dos pés. | quais destaca-se a neuropatia diabética que causa a perda da sensibilidade térmica, tátil e dolorosa. Deste modo, objetivou-se determinar a aderência ao autocuidado com os pés de pacientes portadores de diabetes mellitus tipo 2 de três Unidades Básicas de Saúde da cidade de Imperatriz - MA. | adesão aos cuidados com os pés, que podem ser consequência da baixa escolaridade e falta de acesso às informações sobre esses cuidados. Os principais fatores de risco identificados foram: sedentarismo, não adesão à dieta recomendada, falta de ajuda para cuidar dos pés, hipertensão e não realização de cuidados específicos com os pés. |
| 04 | Práticas de autocuidado de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 em Cartagena-Colômbia, 2021 | MADERO - ZAMBRANO K. P., ORGULLOSO - BAUTISTA C. A | 2022 | BVS; LILACS | Estudo observacional, analítico, transversal de 100 pacientes com diabetes mellitus tipo 2. Questionário que avaliou análises uni variadas, bivariadas e multivariadas com regressão logística. | Analisar as práticas de autocuidado de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 em Cartagena, 2021. | A população apresentou um bom nível de práticas de autocuidado. É consistente com o observado por outros autores; o que determinou que grande parte da amostra apresentava alto nível de conhecimento geral sobre o autocuidado. |
| 05 | Diagnóstico de enfermagem em idosos com diabetes mellitus segundo Teoria do Autocuidado de Orem | MARQUES, F. R. D. M., CHARLO, P. B., PIRES G. A. R., RADOVANOVI C, C. A. T, CARREIRA L., SALCI M. A | 2022 | Scielo | Estudo exploratório, descritivo, de abordagem qualitativa, conduzido pelo referencial teórico da Teoria do Autocuidado de Orem. Foi desenvolvido com 12 idosos com diabetes, em município do Sul do país, entre outubro e novembro de 2019. Para coleta de dados, utilizou-se entrevista individual e grupo focal. | Identificar os diagnósticos de enfermagem e os condicionantes do autocuidado em pessoas idosas com diabetes mellitus, à luz da Teoria do Autocuidado de Orem. | Identificaram-se 20 diagnósticos de enfermagem relacionados aos requisitos de autocuidado universais e desvios de saúde. Todos os diagnósticos estavam ancorados no sistema de enfermagem apoio-educação. |





| | | | | | | | |
|----|---|---|------|----------------|---|--|--|
| 06 | Efeitos do autocuidado apoiado por enfermeiros em homens com diabetes mellitus tipo 2 | ARRUDA, G. O, MARCON, S. S, AVEIRO, H. E. P, HADDAD, M. C. F. L, KALINKE, L. P, FONSECA, G. S | 2022 | BVS; LILACS | Ensaio clínico randomizado que envolveu dez clusters, 73 homens de 40 a 70 anos, com Diabetes Mellitus tipo 2, distribuídos nos Grupos Intervenção (n=30) e Controle (n=43). Intervenção realizada individualmente ou em grupo. Utilizaram-se Equações de Estimativas Generalizadas para comparações intra e intergrupos. | Avaliar os efeitos do autocuidado apoiado desenvolvido por enfermeiros sobre o conhecimento referente à doença, autocuidado, ajustamento psicológico e auto eficácia de homens com Diabetes Mellitus tipo 2. | Referente ao tipo de participação, evidenciou-se, de forma não significativa, melhor ajustamento psicológico e autocuidado para os participantes da intervenção em grupo. O autocuidado apoiado por enfermeiro melhorou o conhecimento de homens com Diabetes Mellitus tipo 2 e, de forma não significativa, promoveu ajustamento psicológico e autocuidado na participação em grupo. |
|----|---|---|------|----------------|---|--|--|

Fonte: SILVA et al, 2023.

Após a leitura dos artigos selecionados, separamos alguns trechos que achamos relevantes para o desenvolvimento da discussão da nossa pesquisa. Identificaremos dentro desses textos e artigos dados científicos trazidos pelos autores sobre a importância do autocuidado e como utilizá-lo como estratégias de melhoria e promoção a vida, refletindo sobre como o profissional de enfermagem pode garantir que os pacientes aprendam, pratiquem e aceitem essa prática como tática de prevenção e/ou do tratamento para diminuir os danos dessa doença.

Ao decorrer dos resultados e das discussões foram apresentadas reflexões sobre como as práticas de autocuidado depende diretamente da orientação e acompanhamento dos profissionais da saúde; e tornam-se essenciais para a prevenção e o controle da DM. Por isso, a importância de enfermeiros capacitados que sejam mediadores nesse processo de compreender e aceitar a mudança no estilo de vida, seguindo o tratamento de forma correta, e contribuindo para uma melhor qualidade de vida e do controle glicêmico.



3.1. As atribuições da enfermagem em relação a aplicação e a orientação do autocuidado para pacientes com diabetes mellitus.

O profissional de enfermagem assume uma extrema importância dentro do tratamento dos seus pacientes, pois suas atribuições envolvem a prestação de assistência contínua e ampla para o indivíduo, família e comunidade. Por isso, é essencial que esse profissional identifique os fatores de riscos relacionados à doença em tratamento e busque promover momentos educativos sobre saúde para as pessoas que são diagnosticadas com a doença, objetivando a prevenção das complicações que podem ocorrer (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Sabendo que o público atendido principalmente em unidades de saúde públicas, são pessoas com baixa escolaridade e isso afeta também o acesso à informação, por mais tecnológica que nossa sociedade seja, o número de idosos diagnosticados com a doença é bastante elevado, e essa faixa etária, em sua maioria, não tem interesse em pesquisar sobre cuidados de prevenção e autocuidado.

Segundo os dados do Atlas do Diabetes 2021, divulgado pela Federação Internacional de Diabetes (IDF), a diabetes afeta mais de 537 milhões de adultos com idade entre 20 e 79 anos, por isso a importância de incentivar a adoção de hábitos saudáveis para evitar novos diagnósticos dessa doença.

O autor Araújo ESS (2018) afirma que compete ao enfermeiro ajudar a pessoa com DM a compreender a necessidade de mudar seu estilo de vida e seguir ao tratamento de forma correta, contribuindo assim para o controle glicêmico. E ainda completa que para que isso aconteça, é preciso utilizar das Teorias de Enfermagem que fundamentam o cuidado, a fim de melhorar a qualidade da atenção direcionada às pessoas em diferentes campos de conhecimento. (ARAÚJO, 2018).

É importante considerar que as Unidades Básicas de Saúde atendem diversos tipos de pessoas com diferentes realidades e isso afeta diretamente o uso de protocolos de autocuidado. Quanto menor a escolaridade, maior é a dificuldade desse paciente tomar a iniciativa de se informar e aprender – por si só – a realizar os cuidados com sua saúde em casa, principalmente quando se trata de idosos que muitas vezes apresentam extrema vulnerabilidade social e econômica, além do abandono da família em alguns casos.

3.2. Protocolos de autocuidado e a sua importância para pacientes com diabetes mellitus



Autocuidado significa tomar iniciativa e buscar práticas que podem ser adotadas pelo paciente em relação aos cuidados e diretrizes apontadas pela medicina. Sendo assim, trata-se de autonomia, um comportamento pessoal que tem grande influência para a saúde, porém não acontece de maneira isolada, pois sofre interferências ambientais, sociais, econômicas que estão diretamente relacionados aos serviços da saúde.

Sabendo disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que haja o ensino de práticas para o autocuidado como forma de prevenção e tratamento de doenças crônicas, pois essa educação envolvendo a saúde torna a pessoa indivíduo ativo em seu tratamento e incentiva o aumento da adesão de sistemas terapêuticos, tornando possível a redução das complicações e incapacidades associadas aos problemas crônicos.

A enfermeira Dorothea Orem foi precursora e teorista do cuidado, desenvolveu a Teoria do Déficit de Autocuidado com base na Teoria do autocuidado e na Teoria de Sistemas de Enfermagem. Sendo

Uma teoria geral composta por três teorias inter-relacionadas, que são: 1) a Teoria do Autocuidado, que descreve o porquê e como as pessoas cuidam de si próprias; 2) a Teoria do Déficit de Autocuidado, que descreve e explica a razão pela qual as pessoas podem ser ajudadas através da enfermagem; e 3) a Teoria dos Sistemas de Enfermagem, que descreve e explica as relações que têm de ser criadas e mantidas para que se produza enfermagem (Tomey & Alligood, 2002).

Orem utilizou o termo "déficit" para explicar a relação entre as ações que os indivíduos devem desenvolver e aquelas que são capazes de desenvolver para manter a vida, a saúde e o bem-estar do paciente. A teorista define “enfermagem como um serviço humano para a ajuda de pessoas na obtenção e recuperação de habilidades e declara que os aspectos físicos, psicológicos, interpessoais e sociais da saúde são inseparáveis no indivíduo”. (Marques; Charlo; Pires; Radovanovic; Carreira; Salci, 2022).

E quais os protocolos básicos de autocuidado? Segundo os autores Suplici, Meirelles, Lacerda e Silva (2021) quando se trata da diabetes mellitus (DM):

O tratamento exige medidas complexas que envolvem a modificação da dieta, a incorporação de atividade física, o uso contínuo de medicamentos, a monitorização glicêmica e os cuidados com os pés. Há evidências suficientes de que essas atividades de autocuidado, quando incorporadas à vida das pessoas com DM, são capazes de manter o controle glicêmico e reduzir o risco de complicações decorrentes da doença. (p. 2).

Sendo assim, praticar o autocuidado trata-se de uma mudança de pensamento que reflete na saúde física do corpo, fortalecendo-o. Desenvolver hábitos saudáveis, dentro da realidade atual em que vivemos, ultrapassa os parâmetros estéticos e se torna uma ferramenta necessária



para reduzir o número de pessoas que desenvolvem doenças crônicas, além de auxiliar para garantir que os pacientes que já convivem com a doença, tenham anos de vida com mais qualidade, evitando maiores complicações e riscos.

4. DISCUSSÃO

Para que o portador de DM entenda que é necessário adotar uma filosofia de vida onde é essencial praticar o “faça por você mesmo” para assim manter a saúde e prevenir maiores agravantes da doença, é necessário entender os fatores de riscos que podem desenvolver a diabetes nas pessoas.

As autoras Alves e Pascal (2016), trazem em seu artigo “Prática de Autocuidado Relacionado aos Pés de Pacientes Portadores De Diabetes Mellitus Tipo 2” o conceito de DM e alguns problemas que podem contribuir para o desenvolvimento da doença, observe o trecho abaixo:

Diabetes mellitus é um distúrbio crônico que se caracteriza pela presença de elevado nível de glicose no sangue e muitas vezes está associado a problemas como hipertensão arterial, disfunções do endotélio e dislipidemia, causados entre outras coisas por hábitos alimentares não saudáveis, obesidade e sedentarismo que são considerados fatores de risco e devem ser identificados pela equipe de saúde o mais rápido possível para dessa forma, permitir um diagnóstico precoce pois se trata de uma doença silenciosa. (ALVES e PASCAL, 2016).

Sendo assim, é importante realizar um mapeamento do paciente e um rastreamento dos fatores de riscos que devem ser neutralizados, montando assim um plano de reeducação em relação a saúde e ao estilo de vida da pessoa que convive com a doença. É nesse sentido que ter conhecimento das vantagens de praticar o autocuidado é essencial para preservar a qualidade de vida e prevenir maiores complicações da doença, que podem levar a hospitalização, amputação e morte.

As autoras realizaram uma pesquisa com alguns pacientes que convivem com a DM e a partir disso chegaram na seguinte conclusão: que há muito a se aprender sobre o autocuidado, salientam que existe ainda um:

[...]déficit de conhecimento contribui para uma prática ineficaz do autocuidado, o que aumenta o risco de complicações entre as quais destaca-se o pé diabético. Acredita-se que este déficit possa estar associado à falta de orientação prestada pelos profissionais da saúde que fazem o acompanhamento dos pacientes, visto que 67,6% destes relataram não ter recebido informações sobre os cuidados necessários para evitar lesões plantares. Deste modo, ressalta-se a importância de orientar os pacientes para que os mesmos conheçam e incorporem estes cuidados no seu dia a dia. (ALVES e PASCAL, 2016).





Por isso, o enfermeiro assume um papel importante de educador, devendo promover ações frequentes que possibilitem distribuir informações e despertar os pacientes sobre a importância de aplicar os cuidados necessários no seu dia-a-dia, buscando prevenir consequências mais serias e permanentes a saúde.

Segundo os autores Neta, Silva e Silva (2015), “as consultas de enfermagem, além de outras finalidades, podem auxiliar o indivíduo a se capacitar para o autocuidado, por meio de orientações essenciais ao bom controle glicêmico” (p.114), principalmente ao lidar com famílias carentes que tendem a ter baixos níveis de escolaridade. Segundo dados da OMS, a pobreza e a falta de escolaridade contribuem diretamente para uma saúde precária, por isso, deve ser regimento da enfermagem ensinar ao paciente os cuidados que deverão tomar para evitar complicações físicas e emocionais a sua saúde.

Para melhorar a adesão dos diabéticos às atividades de autocuidado, os profissionais de saúde, em geral, e os enfermeiros, em particular, devem continuamente disponibilizar orientações básicas no sentido de reduzir a morbimortalidade por complicações da doença. Dessa perspectiva destaca-se a atuação dos profissionais da Atenção Primária à Saúde (APS), uma vez que são responsáveis pela grande maioria das ações de saúde, entre as quais o acompanhamento de pessoas com diabetes mellitus. (NETA, SILVA e SILVA, 2015, p. 114).

E quais as atividades que podem ser caracterizadas como protocolos de autocuidado? Os autores Zambrano e Bautista (2015) classificam em sua pesquisa algumas dimensões que acreditam ser parte essencial do autocuidado, sendo elas, “hábitos de higiene, hábitos alimentares, atividade física, hábitos de sono e descanso e outras variáveis como redes e grupos de apoio e autocuidado em geral.” (p. 7).

As ações do profissional de enfermagem podem ser encaixadas nas redes de apoio para educar em saúde as pessoas que convivem com a diabetes mellitus, tornando possível oferecer assistência apropriada, ampliando o conhecimento dos pacientes, esclarecendo as dúvidas que surgirem e promovendo o autogerenciamento para que se construa uma rotina de cuidados diários de conservação e manutenção da saúde.

Orem descreve os Sistemas de Enfermagem e identifica-os em “totalmente compensatório”, quando a pessoa encontra-se incapacitada para desempenhar ações de autocuidado; “parcialmente compensatório”, situação em que tanto a pessoa quanto o enfermeiro executam ações de autocuidado; e “apoio-educação”, quando o indivíduo consegue, por meio das orientações do enfermeiro, executar e aprender. (MARQUES et al., 2022, p.06).

É função do enfermeiro identificar os déficits e definir as modalidades de suporte para que a assistência esteja em consonância com as necessidades de autocuidado e com a capacidade das pessoas para executar as ações.





Nas doenças crônicas, o sucesso do tratamento depende fortemente da participação e do envolvimento do usuário enquanto sujeito ativo de seu tratamento. Uma atitude de autocuidado que leve a estilos e práticas de vida mais saudáveis, assim como a adesão ao tratamento, não depende apenas de uma prescrição profissional, mas de uma conscientização do usuário sobre sua condição de saúde e a relação dela com suas práticas. (BRASIL, 2013, p. 22).

Quando se trata das atribuições do enfermeiro, com a rotina corrida dentro das Unidades Básicas de Saúde, acabasse priorizando o excesso de consultas e o atendimento à doença, fazendo assim, que as orientações e a educação em saúde tenham espaço e tempo reduzido. “A consulta de enfermagem deve ter o objetivo de conhecer a história do paciente, seu contexto social e econômico, grau de escolaridade, avaliar o potencial para o autocuidado e avaliar as condições de saúde. ”. (BRASIL, 2013, p. 22).

Os autores Gomides, Villas-Boas, Coelho e Pace (2013) dentro de sua pesquisa “*Autocuidado das pessoas com diabetes mellitus que possuem complicações em membros inferiores*” chegaram à conclusão que os “cuidados que envolvem mudanças no estilo de vida, como práticas de alimentação saudável e de atividade física, são apontados como os de maior dificuldade para a adesão, ao contrário da terapia medicamentosa, à qual, geralmente, as pessoas apresentam maior adesão. ”(p.292).

Talvez isso ocorra devido a ideia errada mudança de estilo de vida e de alimentação estar associada com restrição alimentar, disponibilidade de tempo e proibição de consumir o que gosta. Pois, além do preparo de alimentos de forma mais saudável, envolve interferência na rotina de toda a família, um custo maior para adquirir frutas, legumes, carboidratos e proteínas de qualidade, e tempo para o preparo.

Arruda et al (2022), afirma em seus dados de pesquisa que as mulheres apresentam mais facilidade para aderir dietas e mudanças alimentares, enquanto os homens preferem praticar atividades físicas e se aproximam de coisas que exigem força, destemor e invulnerabilidade; por isso que acabam se afastando de práticas de autocuidado, recorrendo tardiamente a mudanças de comportamento, principalmente por acharem que o cuidar está diretamente ligado ao universo feminino.

Sendo assim, ainda há um caminho árduo a perseguir para promover mudanças solidas, onde o profissional de enfermagem é essencial para conduzir as intervenções de forma que os pacientes sintam que existe alguém pronto para conduzi-los e apoiá-los na nova realidade que são obrigados a enfrentar quando recebem o diagnóstico de DM.



5. CONSIDERAÇÕES

Adotar práticas de autocuidado além de trazer benefícios para a saúde, impede que os pacientes se tornem dependentes de medicamentos, que a longo prazo podem gerar efeitos colaterais no corpo e/ou não surtirem mais o efeito esperado devido ao uso contínuo precisando assim ser substituído por uma “dose” mais forte ou tornando-se ineficaz.

Dentro dos artigos e pesquisas apresentados, alguns autores destacam a importância de não utilizar apenas o medicamento, mas relaciona-lo a alimentação saudável, atividades físicas e cuidados higiênicos com o corpo. Até porque existem casos de diabetes que quando diagnosticadas logo no início, com mudança de hábitos, perda de peso e adoção de um estilo de vida mais saudável permite que a doença fique controlada, ao ponto da pessoa não se tornar dependente de insulina e de fármaco.

Estudos indicam que indivíduos com tolerância à glicose diminuída, podem prevenir, ou ao menos retardar, o aparecimento do diabetes tipo 2.

[...] mudanças de estilo de vida reduziram 58% da incidência de diabetes em 3 anos. Essas mudanças visavam discreta redução de peso (5-10% do peso), manutenção do peso perdido, aumento da ingestão de fibras, restrição energética moderada, restrição de gorduras, especialmente as saturadas, e aumento de atividade física regular. (BRASIL, 2006).

É importante que os pacientes com a doença reduzam a ingestão de carboidratos simples, reduzam a quantidade de alimento, mas aumentem o número de refeições ao dia (de 3 em 3 horas) comendo algo leve nos intervalos das refeições principais. Lembrando sempre incluir em seu cardápio legumes, verduras, saladas, carboidratos complexos (integrais) e proteína vegetal e animal.

Claro que essa mudança ocorre gradualmente, não pode ser feita de forma brusca, e o enfermeiro é um dos profissionais essenciais nesse processo de transição, tranquilizando, orientando sobre quais passos seguir, acompanhando os progressos e dando suporte para que permaneçam em busca manter a saúde.

Para que haja maior adesão dos protocolos de autocuidado pelos pacientes é necessário começar gerando o conhecimento utilizando a linguagem simples, apresentando, informando e orientando como incluir essa prática no cotidiano da pessoa com diabetes mellitus. Como profissionais de enfermagem é necessário nos apropriarmos de práticas que estimulem, motivem e desenvolvam as habilidades de autocuidado, levando em consideração as limitações que podem ocorrer devido aos fatores sociais, econômicos, culturais, psicológicos e comportamentais dos pacientes que sofrem com essa doença. .



REFERÊNCIAS

_____. **Portaria nº 483, de 1º de abril de 2014. Redefine a Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) e estabelece diretrizes para a organização das suas linhas de cuidado.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt0483_01_04_2014.html>. Acesso em: 7 set. 2023.

ALVES, Ana Caroline Rocha. **Prática de autocuidado relacionado aos pés de pacientes portadores de diabetes mellitus tipo 2.** 2016. Artigo Científico apresentado ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão – UFMA. Biblioteca Digital de Monografias - CAMPUS DE IMPERATRIZ - MA.

ARAÚJO E.S.S, et al. **Cuidado de enfermagem ao paciente com diabetes fundamentado na Teoria de King.** Rev. Brasileira de Enfermagem; 2022; 71(3): 1092-8.

ARAÚJO, J. I. X. DE, MELO, Y. S. T. DE, FARIAS, J. R. T. DE, ANDRADE, D. V. DE, PIRES, E. T., & SIMÃO, G. M. (2022). **A importância do enfermeiro (a) na prestação autocuidado aos pacientes portadores de Diabetes Mellitus Tipo 1: uma revisão de literatura.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, 15(4), e9978. <https://doi.org/10.25248/reas.e9978.2022>.

ARRUDA, G. O, MARCON, S. S, AVEIRO, H. E. P, HADDAD, M. C. F. L, KALINKE, L. P, FONSECA, G. S, et al. **Efeitos do autocuidado apoiado por enfermeiros em homens com Diabetes Mellitus tipo 2.** Revista baiana de enfermagem. 2022. 36: e4338.

BOTELHO LL, et al. **O Método da Revisão Integrativa nos Estudos Organizacionais.** Revista Eletrônica Gestão e Sociedade. 2011; 5(11): 121-136.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Diabetes Mellitus.** Brasília - DF; 2006. (Cadernos de Atenção Básica, 16).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias.** Brasília - DF; 2013. (Cadernos de Atenção Básica, 16).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica Diabetes mellitus.** Brasília - DF; 2013. (Cadernos de Atenção Básica, nº 36).

BRASIL. Ministério da Saúde. **Autocuidado em saúde - literacia para a saúde de pessoas com diabetes mellitus tipo 2.** Brasília, DF: MS, 2022.

GOMIDES, D. O. S., VILLAS-BOAS, L. C. G., COELHO, A. C. M., PACE, D. E. **Autocuidado das pessoas com Diabetes Mellitus que possuem complicações em membros inferiores.** Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil, 2013.



INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION (IDF). **Diabetes Atlas. 8ª ed: Internacional Diabetes Federation, 10-12p.** 2017. Disponível em: https://diabetesatlas.org/upload/resources/previous/files/8/IDF_DA_8e-EN-final.pdf acessado em: 07 de setembro de 2023.

MADERO - ZAMBRANO K. P., ORGULLOSO - BAUTISTA C. A. O. **Práticas de autocuidado de pacientes com diabetes mellitus tipo 2 em Cartagena, Colômbia. 2021.** Revista Cuidarte. 2022; vol. 13(3): e2534. Epub Mar 29, 2023. ISSN 2216-0973. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.2534>.

MARQUES, F. R. D. M., CHARLO, P. B., PIRES G. A. R, RADOVANOVIC, C. A. T, CARREIRA L., SALCI M. A. **Diagnóstico de enfermagem em idosos com diabetes mellitus segundo Teoria do Autocuidado de Orem.** Revista Brasileira de Enfermagem. 2022; 75(4): e20201171. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1171>

NETA, D. S. R., SILVA, A. R. V. DA, SILVA, G. R. F. DA. **Adesão das pessoas com diabetes mellitus ao autocuidado com os pés.** Revista Brasileira de Enfermagem. 68 (1) . Jan-Feb 2015

PORTELA, R. A. et al. **Diabetes mellitus type 2: factors related to adherence to selfcare.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 75, n. 4, p. e20210260, 2022.

SUPLICI, S. E. R., MEIRELLES, B. H. S., LACERDA, J. T., SILVA D. M. G. V. **Autocuidado entre pessoas com Diabetes Mellitus e qualidade do cuidado na Atenção Básica.** Rev Bras Enferm. 2021;74(2): e20200351. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0351>

