

Coordenação  
**Luís Ferreira e Manuela Ferreira**  
sracores@ordemenfermeiros.pt

## DIA MUNDIAL DA DIABETES

// ENVOLVENDO...

// OPINANDO...



**Diabetes:  
terceira causa  
de morte em  
todo o mundo!**

# Enfermeiros investem na pessoa com diabetes

A Diabetes, enquanto entidade nosológica, tem vindo a afirmar-se entre as grandes preocupações da Organização Mundial de Saúde (OMS), constituindo, na actualidade, a terceira causa de morte no mundo. Efectivamente, a Diabetes atinge mais de 165 milhões de pessoas e, apesar dos avanços científicos e tecnológicos (facultando novos conhecimentos sobre a doença e meios de diagnóstico e tratamento mais eficientes), estima-se que em 2010 o número de pessoas com diabetes seja de 220 milhões e em 2025 o número ascenda a 320 milhões.

Em Portugal, tendo em conta a prevalência da OMS para esta doença (7,6%), calcula-se que existam entre 250000 e 500 000 pessoas com diabetes, prevendo-se que em 2025 o número ultrapasse os 700000. Neste contexto, a Diabetes tornou-se um dos principais problemas de Saúde Pública e, por conseguinte, uma prioridade para qualquer governo, no sentido de enviares esforços para que as necessidades das populações em cuidados de saúde relacionadas com esta problemática sejam atempada e satisfatoriamente atendidas.

Apesar de se desconhecer uma cura propriamente dita para a doença, a pessoa com diabetes pode aprender a viver com essa condição sem que isso comprometa o seu projecto de vida. Alguns cuidados com a alimentação, a adopção de um estilo de vida saudável e um controlo regular do valor de açúcar no sangue (glicemia), com consequente ajuste terapêutico, podem constituir as peças fulcrais que, desde que encaradas seriamente, permitem às pessoas com diabetes ter uma vida perfeitamente normal.

ENF. LUÍS FERREIRA  
CONSELHO DE ENFERMAGEM  
REGIONAL

**Desenvolver e/ou  
manter as capacidades  
da pessoa com diabetes:  
uma prioridade para os  
enfermeiros**

Cátia Aguiar / Marta Carvalho - Enfermeiras do  
Centro de Saúde da Ribeira Grande

A Diabetes Mellitus constitui uma problemática actual, uma vez que consiste numa patologia relacionada com o estilo de vida dos tempos modernos, nomeadamente mais sedentarismo e uma alimentação cada vez mais baseada em alimentos de alto teor calórico. Esta doença caracteriza-se por um aumento da glicose no sangue devido, nalguns casos, à diminuição ou ausência da produção de insulina pelo pâncreas e, noutros casos, ao facto da insulina que é produzida não desempenhar adequadamente a sua função.

A longo prazo, a Diabetes pode ocasionar várias complicações, tais como retinopatia, nefropatia, neuropatia, doenças cardiovasculares, entre outras, que, muitas vezes, quando são detectadas, já estão instaladas, sendo o diagnóstico precoce fundamental para que possa ocorrer um controle metabólico eficaz que minimize a ocorrência das complicações. Perante esta realidade, o papel do enfermeiro torna-se primordial pelas estratégias que adopta com vista à prevenção, até à ajuda no desenvolvimento de capacidades que promovam a autonomia da pessoa com diabetes. No âmbito da prevenção da Diabetes, os enfermeiros apostam na "Educação para a Saúde" acerca de estilos de vida saudáveis, na importância da realização frequente de rastreios de glicémia capilar, quer nas consultas de enfermagem, quer nos cuidados domiciliários, na vigilância da tensão arterial, assim como no controlo do peso. Caso a



Os enfermeiros são uma mais valia enquanto recurso a ser usado pelas pessoas com diabetes

doença já esteja instalada, e atendendo ao impacto da mesma nos projectos de saúde dos indivíduos com diabetes, o Centro de Saúde da Ribeira Grande, nomeadamente a Unidade de Saúde da Ribeira Grande, sentiu necessidade de criar uma consulta de enfermagem direccionada especificamente para este fim. Esta consulta tem como principais objectivos alertar as pessoas com diabetes para a importância da avaliação periódica da glicemia capilar, fornecer conhecimentos de modo a que as pessoas possam autonomamente fazer a avaliação da glicemia, assim como orientar para o cumprimento do esquema terapêutico. É enfatizada também a necessidade de manter uma alimentação saudável, polifracionada e realizar, com regularidade, exercício físico. Para além de to-

das estas actividades desenvolvidas, cabe ainda ao enfermeiro incentivar os utentes diabéticos para a realização de exames oftalmológicos anuais e alertar para os cuidados que devem ter com os pés, de modo a prevenir futuras complicações. Uma das complicações com que os enfermeiros que trabalham na comunidade mais se confrontam é o Pé Diabético, o que vem reforçar a importância da prevenção da doença que constitui a chave para o tratamento desta complicação, sendo, no entanto, fundamental, a realização do tratamento adequado de modo a evitar a amputação.

Deste modo, os enfermeiros, perante a pessoa com diabetes, têm necessidade de desenvolver continuamente actividades de promoção da saúde, para ajudá-la a

viver de forma saudável. Contudo, promover e proteger a saúde de cada cidadão e da comunidade não é fácil e não depende exclusivamente do trabalho dos profissionais de saúde. Depende também de muitos outros factores, tais como os estilos de vida, factores políticos, sociais, económicos, culturais, demográficos, geográficos, biológicos e psicológicos. Mesmo assim, os enfermeiros tentam compreender todas essas determinantes da saúde e não divorciam a pessoa com diabetes do seu contexto, onde vive e trabalha, orientando-a de modo a proporcionar indicações que minimizem não só o impacto da diabetes no seu quotidiano como também no desenvolvimento e/ou manutenção das suas capacidades, melhorando assim a sua qualidade de vida.

### // NOTICIANDO...

#### Investir e promover a saúde da pessoa com diabetes

##### Junto da comunidade...

No dia 14 de Novembro- Dia Mundial da Luta Contra a Diabetes -, a Equipa de Enfermagem do Posto de Saúde da Maia desenvolveu uma acção de sensibilização para a saúde junto da população das freguesias da Maia, Lomba da Maia e Fenais d'Ajuda, com o

objectivo de prevenir a diabetes e minimizar as potenciais complicações que daí possam decorrer. Para o efeito, desenvolveram-se acções de despiste de Hipertensão Arterial, Glicemia Capilar, Índice de Massa Corporal e evidenciou-se a importância dos cuidados a ter com os pés.

Do programa que foi levado a cabo nesse dia fez parte um lanche/convívio, servido aos participantes e para o qual se obteve a colaboração da Junta de Freguesia da Maia e da Fábrica de Chá da Gorreana

##### Junta da Escola...

A equipa de enfermagem de Feteiras comemorou o Dia Mundial do Diabético, realizando duas Acções de Educação para a Saúde dirigidas a 100 alunos do 8º ano da Escola Integrada de Ginetes, com o objectivo de os incentivar a modificarem os comportamentos relativos à alimentação e exercício físico, de forma a prevenir o aparecimento da diabetes.

Assim, fixou-se em cada Unidade de Saúde um poster (elaborado por uma aluna, aquando da sua aprendizagem clínica nesta área) mandado reproduzir em gráfica pela



equipa, e cujo conteúdo dá resposta ao slogan deste ano para comemoração da efeméride: "Pôr os pés em primeiro lugar: prevenir amputações". Além disso, realizaram-se consultas de enfermagem a pessoas com diabetes (marcadas propositalmente para este dia), nas Unidades de Saúde de Feteiras, Candelária, Sete Cidades e Mosteiros e em que se entregou um "Guia do Diabético", elaborado especificamente para este fim, com o objectivo de proporcionar às pessoas alguns esclarecimentos e lhes facultar informações pertinentes relativamente a esta temática.

DIREITOS RESERVADOS