

PSICOEDUCAÇÃO PARA PACIENTES DIABÉTICOS EM TRATAMENTO COM INSULINA

Ana Regina Losso¹

Karina Gulbis Zimmermann²

Luciane Bisognin Ceretta³

Maria Salete Salvaro⁴

Patrícia Carvalho da Rosa⁵

RESUMO

O diabetes está ligado a complicações crônicas debilitantes. Apesar de orientações para mudança no modo de vida e opções medicamentosas diversas, restam dificuldades quanto à adesão a esquemas terapêuticos. A intervenção grupal com psicoeducação para doentes crônicos une-se ao incentivo para autocuidado pois possibilita troca de experiências entre eles. Este é um estudo qualitativo, descritivo-exploratório desenvolvido com 15 pacientes entre 18 e 75 anos com diabetes mellitus insulino-dependentes cadastrados no programa de automonitoramento glicêmico nas clínicas integradas da UNESC e selecionados por demanda espontânea. Um dos principais objetivos no cuidado ao diabético é torná-lo corresponsável pelo tratamento por um processo educativo contínuo. A psicoeducação causou grande impacto na vida dos pacientes diabéticos cadastrados no programa e demonstrou potencial para reduzir custos com a doença, pois previne complicações.

Palavra chave: Psicoeducação. Diabetes Mellitus. Insulinodependente.

PSYCHOEDUCATION FOR DIABETIC PATIENTS TREATED WITH INSULIN

ABSTRACT

Diabetes is linked to chronic debilitating complications. Despite the guidance for changes in lifestyle and various medicine options, difficulties remain related to adherence to therapeutic schemes. Group intervention with psychoeducation for chronic patients unites with the incentive to self-care, because it makes possible the exchange of experiences among them. This is a qualitative, descriptive-exploratory study which was carried out with 15 insulin-dependent diabetes mellitus patients aged from 18 to 75 years old enrolled in the glycemic self-monitoring program in the integrated clinics at UNESC and selected through spontaneous demand. A major objective in the diabetic patients' care is to make one co-responsible for the treatment through a continuous educational process. Psychoeducation caused great impact on the lives of diabetic patients enrolled in the program and showed potential to reduce costs with the disease, since it prevents complications.

Keywords: Psychoeducation; Diabetes Mellitus; Insulin-dependent

¹Mestre em Educação pela Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL. analosso@unesc.net

²Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina UFSC. Professora do Curso de Enfermagem da UNESC. Karina@unesc.net

³ Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade do Extremo Sul Catarinense – Unesc.Pró Reitora de Pesquisa e Extensão da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC. luk@unesc.net

⁴ Mestre em Educação pela Universidade do Extremo Sul Catarinense. Professora do Curso de enfermagem da Universidade do Extremo sul Catarinense – UNESC. mssalvaro@unesc.net

⁵ Acadêmica de Enfermagem da nona fase do curso de Enfermagem da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. patycarvalhorosa@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A forte transição demográfica, epidemiológica e nutricional que vem ocorrendo principalmente após a segunda metade do século XX tem levado a um forte aumento das doenças crônicas não-transmissíveis, particularmente o diabetes mellitus (DM) tipo dois (ZIMMET, 2000).

O DM tipo 2 atinge significativa parcela da população mundial, havendo projeção de 350 milhões de portadores da doença em 2025 (KING, 1998).

Entre os principais problemas de saúde pública no Brasil está o DM, sendo responsável pela morbi-mortalidade de grande parte da população, e estima-se que cerca de 11 milhões de brasileiros sejam diabéticos na atualidade. Sua presença está associada a debilitantes complicações crônicas que comprometem a qualidade de vida e a sobrevida.

Apesar das orientações para mudanças no estilo de vida e diversas opções medicamentosas permanecem as dificuldades relacionadas à adesão do paciente a esquemas terapêuticos, contribuindo para o surgimento de doenças crônicas e de suas complicações.

Nesse intuito esta pesquisa tem como objetivo realizar Psicoeducação junto aos pacientes insulino-dependentes cadastrados no programa de automonitoramento glicêmico nas clínicas integradas da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC).

A intervenção grupal com psicoeducação para portadores de doenças crônicas tem se associado ao incentivo para autocuidado, pois, além de fornecer informações técnicas, possibilita a troca de experiências entre os participantes.

A psicoeducação consiste em fornecer ao paciente e/ou familiares orientações acerca de uma determinada condição com o objetivo de melhorar seu prognóstico.

Na assistência ao diabético é importante considerar sua individualidade, propondo um tratamento que seja adaptado ao seu atual estado de saúde. É relevante também a participação da família no percurso terapêutico de forma a comunicar-se com os profissionais de saúde, uma vez que um bom diálogo permite à família assumir um papel fundamental no controle da doença, proporcionando um cuidar com mais segurança e autonomia.

Um dos principais objetivos no cuidado ao diabético é torná-lo corresponsável pelo tratamento, por meio de um processo educativo contínuo, que inclua diferentes profissionais, como médicos, nutricionistas, psicólogos, educadores físicos e enfermeiros.

Como instrumento para prevenção e cuidado com a saúde, o grupo pode ser um facilitador para que o indivíduo entre em contato com as suas dificuldades, aproprie-se delas e compreenda que pode ter papel ativo nos cuidados com sua saúde, mantendo-se informado e prevenindo-se do adoecimento ou das complicações da doença.

Para Mc Gorry e Edwards (2002), a psicoeducação é uma técnica grupal ou individual, utilizada na sistematização de informações sobre sintomas, causas, consequências, tratamento e evolução de uma doença, com o objetivo de melhorar a compreensão do indivíduo, assim como modificar comportamentos de autocuidado, ou seja, auxilia a compreender e dar sentido à experiência e a utilizar tal compreensão no cotidiano, valorizando a vida e se responsabilizando mais por ela.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo-exploratório desenvolvido com 15 pacientes portadores do Diabetes Mellitus Insulinodependente cadastrados no programa de automonitoramento glicêmico nas clínicas integradas da UNESC

A seleção foi por demanda espontânea de pacientes com idade entre 18 a 75 anos, sendo sete do gênero masculino e oito do feminino, moradores da região carbonífera, no município de Criciúma, em Santa Catarina.

Foram realizados nove encontros que aconteceram quinzenalmente nas dependências das clínicas integradas da UNESC.

O Projeto foi aprovado pelo comitê de ética da UNESC sob o protocolo **260.122.2013**.

RESULTADOS

Sabe-se que há muitas dúvidas que cercam a vida de um paciente diabético insulino dependente que, mesmo com os anos vividos no enfrentamento da doença, ainda carece de informações mesmo que básicas para seu autocuidado.

No intuito de estar esclarecendo os pacientes diabéticos quanto ao seu autocuidado é que nos propomos a realizar psicoeducação contemplando principais itens que envolvem o tratamento ao paciente diabético. Os encontros de psicoeducação nos proporcionaram primeiramente uma maior aproximação do paciente diabético insulino dependente, seus anseios, dúvidas, medos e expectativas. Além dos pacientes, podemos conhecer os familiares dos pacientes que, além de conhecê-los, tiveram a oportunidade de vivenciar no grupo de psicoeducação, pois alguns deles eram trazidos pelos seus parentes. Os temas abordados nos encontros de psicoeducação foram: anatomia e fisiologia do diabetes, farmacologia dos principais medicamentos utilizados no tratamento do diabetes, acondicionamento dos medicamentos como a insulina e outros, atividades físicas, gerenciamento de estresse, complicações do diabetes, locais de aplicação da insulina, controle glicêmico, alimentação saudável, oficina alimentar, controle do peso e estratégias de autocuidado. A cada encontro era perceptível a mudança nos pacientes. Através dos esclarecimentos e das vivências podemos verificar uma maior adesão ao tratamento.

Os controles glicêmicos eram efetuados e registrados, as alimentações segundo eles foram sendo paulatinamente modificadas por alimentações mais saudáveis, assim como caminhadas e exercícios físicos foram sendo incorporados ao seu tratamento. Sabemos que um dos principais objetivos no cuidado ao diabético é torná-lo corresponsável pelo tratamento, por meio de um processo educativo contínuo, que inclua diferentes profissionais, como médicos, nutricionistas, psicólogos, educadores físicos e enfermeiros. Agimos de forma semelhante ao unirmo-nos a nutricionista, educador físico, farmacêutico e enfermeiro para que pudéssemos alcançar o objetivo proposto. O paciente diabético necessita ser tratado de forma multifacetada, holística.

O primeiro dia de encontro de psicoeducação teve como tema 'fisiologia do diabetes'. Como acontece a quebra da glicose no organismo, sinais e sintomas da enfermidade, tratamento adequado e consequências de um tratamento inadequado foram os conteúdos abordados. O grupo dos participantes foi dividido em dois turnos: matutinos e vespertinos. A apresentação das atividades desse dia deu-se através de *slides* e vídeos ilustrativos, de forma clara e objetiva, onde os participantes puderam esclarecer suas dúvidas e aumentar seu conhecimento científico sobre a patologia.

No segundo encontro de psicoeducação foi abordado o tema 'alimentação' e foram utilizados recursos audiovisuais similarmente ao primeiro dia. A acadêmica da área de

nutrição iniciou sua fala afirmando que o diabetes é uma doença crônica multifatorial, cujo tratamento depende da conjugação de três fatores: alimentação, atividade física e medicação. O grupo dos participantes foi novamente dividido nos turnos da manhã e tarde. Os participantes ficaram satisfeitos com a explanação do conteúdo. Um deles afirmou: “[...] pensei que não podíamos comer só doce, açúcar, chocolate, agora ficou claro o que realmente acontece com os alimentos, o que podemos comer e o que não podemos”. (P.N.M., 80 anos). Mais uma vez os pacientes insulino-dependentes puderam aprimorar seus conhecimentos, contribuindo dessa forma para melhor qualidade de vida.

No terceiro encontro de psicoeducação tivemos como objetivo orientar quanto à alimentação saudável através de esclarecimentos e criação de oficinas dietéticas. Foi realizada uma ‘oficina de alimentos’ realizada no laboratório de prática dietética da universidade. As acadêmicas de Nutrição prepararam juntamente com os pacientes insulino-dependente três receitas de bolo com baixo teor de açúcar e próprios para portadores de DM. Posteriormente ao preparo o grupo pôde saborear os pratos confeccionados por eles. Os participantes demonstraram alegria e estavam muito satisfeitos com o aprendizado e, claro, com o sabor dos bolos conforme relato de uma das pacientes: “[...] com certeza depois dessa aula irei começar a mudar meu hábitos alimentares, pois não sabia que um prato tão simples de preparar seria tão saboroso e bom para meu controle da diabetes”. (J.S.L., 68 anos).

No quarto encontro de psicoeducação tivemos como objetivo orientar quanto à importância da atividade física como coadjuvante no tratamento da diabetes. O grupo dos participantes foi outra vez dividido nos dois turnos. A acadêmica de Educação Física ficou responsável pela ministração do conteúdo, o que se deu através de uma roda de discussões onde ela abordou a importância da atividade física no dia-a-dia das pessoas e principalmente dos portadores de DM. Segundo a acadêmica Érica, a prática regular de exercícios físicos é um dos principais fatores para contribuir no controle do diabetes, pois aumenta a sensibilidade à insulina, melhora a absorção de glicose e ainda previne complicações. Ela disse: “exercício físico aeróbico realizado conjuntamente com o de resistência muscular é mais eficaz no controle da glicose sanguínea”. Após a explanação do conteúdo foram realizados os exercícios físicos ensinados pela acadêmica, sendo possíveis de serem praticado no domicílio, na praça, na rotina diária que cerca a vida do paciente insulino-dependente.

No quinto encontro de psicoeducação tivemos como objetivo esclarecer quanto à ação dos medicamentos utilizados no tratamento do diabetes (hipoglicemiantes orais e insulina). O grupo dos participantes foi dividido em dois turnos, como anteriormente. A acadêmica de Farmácia que ficou responsável pela ministração do conteúdo o fez através de *slides* e roda de discussão. O grupo dos participantes foi dividido nos turnos usuais. Orientou-se sobre a administração correta dos medicamentos, seu modo de ação no organismo, a razão para tomá-los com precaução, o acondicionamento da insulina e a diferença entre a insulina NPH e a regular. Foi uma ótima oportunidade para sanarem suas dúvidas. Segundo o paciente L.B.S. de 70 anos, “[...] o açúcar não vem somente dos doces mais sim de todos os tipos de carboidrato, por conta disso, devemos substituir por alimentos mais integrais ajudando o pâncreas a manter normal nossa glicemia juntamente com a insulina.”.

No sexto encontro de psicoeducação tivemos como objetivo proporcionar um espaço terapêutico para compartilhar experiências de vida comuns e falar das dificuldades e/ou possibilidades em relação às mudanças. A técnica utilizada foi roda de discussão. O grupo dos participantes foi dividido nos turnos matutino e vespertino. Quanto questionados sobre estratégias que utilizam para seu autocuidado, foram inúmeras as respostas obtidas. Relataram suas formas de lidar com os assuntos que iríamos abordar e em seguida realizamos os esclarecimentos. Muitos deles trazem uma larga experiência no tocante ao autocuidado, desde a utilização de chás e cremes. Cada membro pôde aprender com o colega mecanismos de autocuidado, pois no grupo havia pacientes que convivem com o diabetes há mais de 15 anos, enquanto outros, um ano. O aprendizado foi mútuo e muito enriquecedor.

Finalizamos o encontro de psicoeducação orientando sobre as complicações micro e macrovasculares do diabetes, como lidar com as crises de hiper e hipoglicemia, os cuidados com os pés e por fim como lidar com o estresse diário. Foram observados os pés dos pacientes a fim de detectar algum potencial ferimento e ou calosidade que pudesse resultar em complicações macrovasculares da diabetes. Foi ressaltada a importância de verificar e analisar os pés diariamente, como prática de prevenção, e também do correto uso do corte das unhas, do uso de sapatos e cremes para massagem para os pés. Para finalizar utilizamos a técnica de relaxamento através da musicoterapia para finalizar o encontro e para proporcionar relaxamento muscular.

CONCLUSÃO

O presente estudo avaliou o impacto do programa de psicoeducação para pacientes portadores de diabetes insulino dependentes no programa de automonitoramento glicêmico. Dessa forma, a psicoeducação demonstrou potencial para reduzir custo com a doença, uma vez que previne complicações da diabetes, promove mudança de estilo de vida e conseqüentemente maior qualidade de vida.

O modelo psicoeducacional possibilitou a discussão dos participantes sobre os sentimentos em relação à doença, os mitos e a realidade do monitoramento, como também o esclarecimento sobre dieta saudável, auxiliando na adoção de uma postura mais responsável diante do tratamento. Nesse sentido a psicoeducação ganha importância ainda maior. Concluímos que o grupo pode ser um facilitador para que o paciente insulino dependente entre em contato com as suas dificuldade e paulatinamente se aproprie de novos conhecimentos. Em cada sessão os participantes foram estimulados por meio de dinâmicas de grupo para a discussão de dúvidas e crenças relacionadas aos temas abordados.

No final de cada encontro foram estabelecidas metas curtas para incentivar as mudança de hábitos cotidianos. Tais metas eram revisadas e discutidas sempre no inicio de cada sessão seguinte. Os participantes receberam material educativo sobre os temas, contendo dicas para mudança de hábitos. A coordenação dos grupos era efetuada pela enfermeira responsável pelo projeto e pela enfermeira do programa de automonitoramento glicêmico que, como mediadora das relações intergrupais, atuava promovendo integração entre os pacientes e deles com a equipe multiprofissional, facilitando o processo de aprendizagem e compreensão das informações transmitidas para as referidas mudanças.

Assim, a psicoeducação confirma-se como uma possibilidade terapêutica para aumento da adesão ao tratamento e melhoria do prognóstico não apenas em doenças psiquiátricas, mas também em outras doenças crônicas. Estudos sobre intervenções psicossociais envolvendo técnicas psicoeducativas mostram evidências de melhora na qualidade vida e na prevenção de recorrências e aumento da adesão ao tratamento farmacológico em pacientes portadores de doenças cardíacas.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus**. Brasília, 2002.

_____. Ministério da Saúde. **Manual do diabetes**. 2. ed. Brasília, 1993

GORRY, P. D. Psychoeducation in first: episode psychosis: a Therapeutic process. *Psychiatry*, 2002, vol. 58, p. 315-28. In._____: CEZARETTO, Adriana. **Intervenção interdisciplinar para prevenção de diabetes mellitus sob a perspectiva da Psicologia**: benefícios da qualidade de vida. Tese - Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

KING, H.; AUBERT, R. E.; HERMAN, W. H. Global burden of diabetes, 1995- 2025: prevalence, numerical etimales and projection. *Diabetes care*, 1998, vol. 21, p. 1412-1431. In:

CEZARETTO, Adriana. **Intervenção interdisciplinar para prevenção de diabetes mellitus sob a perspectiva da Psicologia**: benefícios da qualidade de vida. Tese - Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

LESSA, I. Doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil: um desafio para a complexa tarefa da vigilância. **Ciência & Saúde Coletiva**, 2004, vol. 9(4), p. 931-943.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. **Diretrizes da sociedade brasileira de diabetes: tratamento e acompanhamento do diabetes mellitus**. Rio de Janeiro: Diagraphic, 2006.

ZIMMET. Globalization, coca colonization and the chronic disease eidemic: can the doomsday scienario be averted? *J. Intern. Med.*, 2000, vol. 217, p. 301-310. In._____: MENDES, Guilherme Falcão. **Efeitos da adesão a um programa de educação em diabetes com ênfase em exercícios físicos orientados no controle glicêmico em Diabetes tipo 2**. Tese - Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ed. Física, Brasília, Jul. 2011.