



Manual de Educação Sobre Doenças Crônicas Não Transmissíveis Baseado em Evidências

Ana Karina Silva da Rocha Tanaka
Giulia Flores de Souza
Ana Lucia Lima Rieth
Franciele Soares Tomazi
Giordana Morosini Presser
Juliana da Silva Lima
Paula Ramos da Silva
Poliana Medeiros Bolner
Rafaela Linck Davi

Escola de Enfermagem
Diretora: Gisela Maria Schebella Souto de Moura

Projeto gráfico
Acadêmica: Giulia Flores de Souza

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

T161 Tanaka, Ana Karina Silva da Rocha
Manual de educação sobre doenças crônicas não
transmissíveis baseado em evidências/Ana Karina Silva da Rocha
Tanaka, Giulia Flores de Souza, Ana Lucia Lima Rieth ... [et al.] -
Porto Alegre: UFRGS, 2020.
[25] p. : il.

Inclui bibliografia
ISBN 978-65-86232-09-7

1. Doença Crônica. 2. Enfermagem Baseada em Evidências.
3. Educação em Saúde. I. Souza, Giulia Flores de. II. Rieth, Ana
Lucia Lima III. Tomazi, Franciele Soares. IV. Presser, Giordana
Morosini. V. Lima, Juliana da Silva. VI. Silva, Paula Ramos da. VII.
Bolner, Poliana Medeiros. VIII. Davi, Rafaela Linck.

CDU 614

CATALOGAÇÃO NA FONTE: AMANDA DE ABREU GULARTE CRB10/2500

MANUAL DE EDUCAÇÃO SOBRE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS BASEADO EM EVIDÊNCIAS

Ana Karina Silva da Rocha Tanaka
Giulia Flores de Souza
Ana Lucia Lima Rieth
Franciele Soares Tomazi
Giordana Morosini Presser
Juliana da Silva Lima
Paula Ramos da Silva
Poliana Medeiros Bolner
Rafaela Linck Davi

Estudo inserido na disciplina "CUIDADO EM
ENFERMAGEM AO ADULTO II"



Porto Alegre
2020

Elaborado por:

Ana Karina Silva da Rocha Tanaka

Enfermeira - Doutora em geriatria e gerontologia biomédica
Professora Adjunta - Escola de Enfermagem - UFRGS

Giulia Flores de Souza

Acadêmica de Enfermagem, Monitora
Escola de Enfermagem - UFRGS

Ana Lucia Lima Rieth

Acadêmica de Enfermagem
Escola de Enfermagem - UFRGS

Franciele Soares Tomazi

Acadêmica de Enfermagem
Escola de Enfermagem - UFRGS

Giordana Morosini Presser

Acadêmica de Enfermagem
Escola de Enfermagem - UFRGS

Juliana da Silva Lima

Acadêmica de Enfermagem
Escola de Enfermagem - UFRGS

Paula Ramos da Silva

Acadêmica de Enfermagem
Escola de Enfermagem - UFRGS

Poliana Medeiros Bolner

Acadêmica de Enfermagem
Escola de Enfermagem - UFRGS

Rafaela Linck Davi

Acadêmica de Enfermagem
Escola de Enfermagem - UFRGS

SUMÁRIO

Saúde do Adulto Portador de Diabetes.....	6
Cuidado Com os Pés.....	8
Saúde do Adulto com Doenças Cardiovasculares.....	9
Saúde do Adulto com Dislipidemia.....	10
Saúde do Adulto com Síndrome Metabólica.....	11
Saúde do Adulto com Obesidade.....	12
Saúde do Adulto com Doença Renal Crônica.....	13
Saúde do Adulto com Doenças Reumáticas.....	14
Saúde do Adulto com Dor Musculoesquelética.....	15
Saúde do Adulto com Transtornos Psiquiátricos.....	16
Processo de Envelhecimento e Doenças Crônicas.....	17
Alimentação Saudável.....	18
Terapias Complementares.....	20
Políticas Públicas.....	21
Referências	

Saúde do Adulto Portador de Diabetes

Diabetes Mellitus é uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo.

Tipo 1

Pouca ou nenhuma insulina endógena, exige injeções de insulina para controlar o Diabetes e evitar a cetoacidose.

Etiologia:

Auto-imune, viral e determinados antígenos de histocompatibilidade (HLA), assim como um componente genético.

Sinais e Sintomas:

Polifagia, polidipsia, poliúria e perda de peso, fraqueza muscular, glicemia elevada.

Tipo 2

Causado por uma combinação de resistência à insulina e deficiência relativa de insulina.

Etiologia:

Comunente hereditário forte, frequentemente associado à obesidade.

Encontrado principalmente em adultos com mais de 30 anos e é correspondente por 90% dos casos de DM.

SINTOMAS DE HIPOGLICEMIA

Tremedeira

Nervosismo e ansiedade

Suores e calafrios

Confusão mental e até delírio

Taquicardia

Tontura ou vertigem

Fome e náusea

Sonolência

Visão embaçada

Sensação de formigamento ou dormência

na área da boca

Dor de cabeça

Fraqueza e fadiga

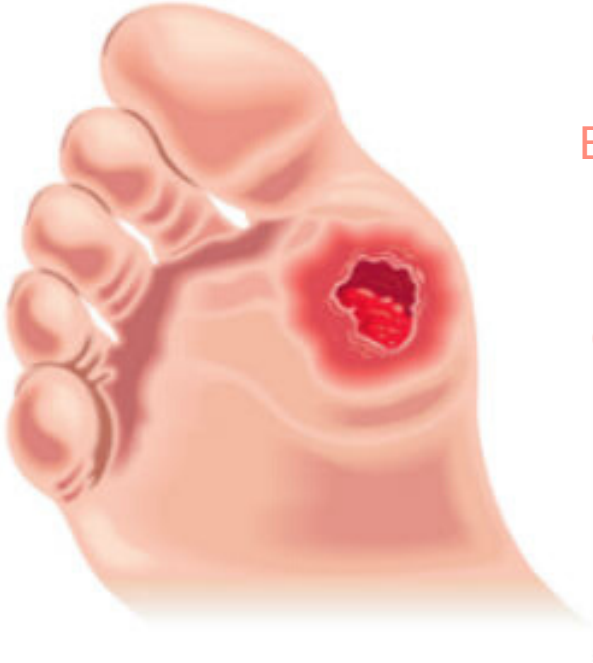
Falta de coordenação motora

Convulsões

Inconsciência.



Cuidados Com os Pés



Entre as complicações mais comuns da Diabetes, estão as infecções ou problemas de circulação dos membros inferiores, provocando o surgimento de feridas que não cicatrizam e infecções nos pés.

- Examinar os pés diariamente;
- Comunicar a equipe de saúde se apresentar calos, rachaduras, cortes ou alterações;
- Utilizar sempre meias limpas e sem elástico;
- Calçar sapatos que não apertem;
- Nunca andar descalço;
- Após lavar os pés, utilizar creme hidratante (exceto entre os dedos);
- Cortar as unhas de forma reta e horizontalmente.

Saúde do Adulto com Doenças Cardiovasculares

As doenças cardiovasculares acometem o coração e vasos sanguíneos. Segundo a Organização Pan Americana de Saúde (OPAS) estas enfermidades são as que mais provocam morte no mundo.

São elas:

Doença coronariana, doença cerebrovascular, doença arterial periférica, doença cardíaca reumática, cardiopatia congênita, trombose venosa profunda e embolia.

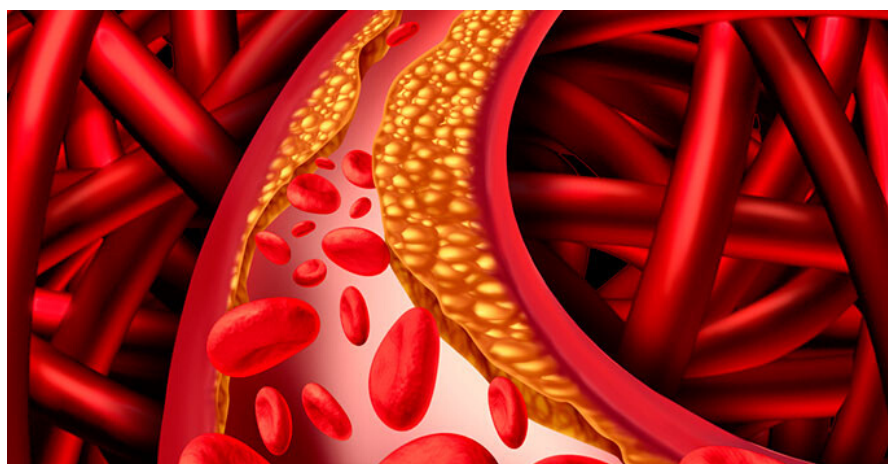
Fisiopatologia:

As forças hemodinâmicas contribuem para a diferença de espessura dos vasos sanguíneos. Esta característica torna a árvore vascular suscetível a distúrbios como aneurisma e trombo.

Mas pesar da alta taxa de óbito, as doenças cardiovasculares podem ser tratadas e até mesmo evitadas.

Saúde do Adulto com Dislipidemia

Dislipidemia é definida como distúrbio que altera os níveis séricos dos lipídeos, que são moléculas orgânicas formadas a partir de ácidos graxos e álcool



Consequências Clínicas:

Angina, infarto do miocárdio, hipertrofia ventricular esquerda, insuficiência cardíaca, AVC, insuficiência renal e doença vascular periférica.

Fatores de risco:

Sedentarismo, alimentação rica em carboidratos, obesidade, hipertensão e má adesão terapêutica.

Saúde do Adulto com Síndrome Metabólica

A Síndrome Metabólica possui 5 componentes: *obesidade abdominal, triglicerídios elevados, baixos níveis de HDL, resistência à insulina e hipertensão*. Para o diagnóstico, são necessários, no mínimo, 3 componentes.

Complicações Associadas:

Lesão renal, neuropatia diabética, acanthosis nigricans, retinopatia diabética, arteriopatia periférica, doença cardíaca, doença coronariana, esteose hepática e apneia do sono.

É importante destacar: a associação da Síndrome Metabólica com doença cardiovascular, aumenta a taxa de mortalidade geral em 1,5 vezes e a mortalidade por doenças do coração em 2,5 vezes.

Saúde do Adulto com Obesidade

A obesidade caracteriza-se pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo. Tendo como principais fatores de risco: estilo de vida sedentário, comportamento alimentar anormal, ingestão maior que o gasto energético e fatores ambientais e psicológicos.



Consequências para a saúde

Doenças cardíacas e derrames, distúrbios musculoesqueléticos, câncer, diabetes mellitus, entre outros.

Saúde do Adulto com Doença Renal Crônica

Doença Renal Crônica é a perda permanente da função e estrutura dos rins, tendo um curso prolongado e, na maior parte das vezes, assintomático. S

Principais causas

Hipertensão arterial e diabetes mellitus descompensadas.

Tipos de tratamento

A depender do grau da perda de função, o tratamento pode variar de conservador até a necessidade de transplante renal.

Complicações

Efeitos negativos de sobrecarga nos sistemas cardiovascular, nervoso, respiratório, musculoesquelético, imunológico e endócrino-metabólico.

Saúde do Adulto com Doenças Reumáticas

Doenças reumáticas são aquelas que acometem o aparelho locomotor. Não é transmissível nem doloroso, mas acompanhado de dor.

Sintomas frequentes:



DIFICULDADE PARA SE MOVIMENTAR OU RIGIDEZ NAS ARTICULAÇÕES AO ACORDAR



DIMINUIÇÃO DA FLEXIBILIDADE DA COLUNA AO CALÇAR OS SAPATOS



LIMITAÇÃO PARA PENTEAR OS CABELOS



DIFICULDADE PARA ESCOVAR OS DENTES



DOR, INCHAÇO E CALOR NAS ARTICULAÇÕES

Fatores agravantes:

Genéticos, traumatismos, obesidade, sedentarismo, estresse, ansiedade, depressão e alterações climáticas.

Principais patologias:

Artrite reumatóide, fibromialgia, osteoartrite e gota.

Saúde do Adulto com Dor Musculoesquelética

A dor musculoesquelética pode ser aguda ou crônica, focal ou difusa. Podendo acometer músculos, fáscias, articulações, ligamentos, tendões, periósteo e bursas sinoviais - regiões ricamente inervadas.

Principais causas:

Postura estática prolongada, movimentos repetitivos, condicionamento físico, inflamação, isquemias, estresse mental e idade.

Possíveis complicações

Diminuição da capacidade produtiva e atividade profissional, abandono de função e prejuízo da qualidade de vida e bem estar.

Saúde do Adulto com Transtornos Psiquiátricos

Transtornos mentais são caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos anormais.



Conjunto de sintomas

Ansiedade, insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas.

Transtornos Mentais Comuns

Depressão, transtorno de ansiedade e demência.

Importante atentar aos sintomas!

- Ansiedade;
- Distúrbios de sono e apetite;
- Sentimentos de culpa;
- Baixa auto estima;
- Falta de concentração;
- Sintomas clinicamente inexplicáveis.

Processo de Envelhecimento e Doenças Crônicas

A população está, cada vez mais, composta por idosos, devido à redução das taxas de natalidade e mortalidade. Juntamente com esse fator, desenvolvem-se as doenças crônicas não transmissíveis, envolvendo uma sociedade que está vivendo por mais tempo e desafiando os serviços de saúde.

Doenças crônicas mais prevalentes:

Câncer, doença pulmonar obstrutiva crônica, doenças mentais, hipertensão arterial e diabetes mellitus tipos I e II.

Doenças crônicas e mortalidade:

São responsáveis por 70% de todas as mortes no mundo, estimando-se 38 milhões de mortes anuais.

Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável reúne os seguintes atributos: é acessível, valoriza a variedade, harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente.

Hábitos para uma alimentação saudável:

Controle a ingestão de sódio e açúcares, reduza o consumo de alimentos gordurosos e fritos, evite produtos ultraprocessados, evite ficar longos períodos em jejum.



Prefira:

Alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados. Temperos naturais. Frutas, verduras e legumes. Produtos lácteos desnatados.

Importante destacar!

Leia o rótulo dos alimentos e certifique-se do que está consumindo!

Pirâmide Alimentar



Terapias Complementares

O uso de terapias complementares baseia-se numa assistência prestada não apenas com foco na enfermidade, mas também no bem estar físico, mental e social. Promove alívio da dor, ansiedade e maior qualidade de vida.

Terapias complementares mais utilizadas:

Fitoterapia, acupuntura, aromaterapia, meditação e reiki.

Suporte legal:

Garantia da eficácia e segurança no uso das práticas por profissional capacitado.

Inserção das terapias em documentos técnicos do ministério.

Cuidado continuado, humanizado e integral.

Portaria N° 971, 3 de maio de 2006

Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde.

Políticas Públicas

Lei Federal nº 11.347: Garante gratuitamente medicamentos para diabete e materiais necessários para verificação de glicemia capilar.

Lei de Diretrizes e Bases: determina a realização de duas aulas de educação física por semana nas escolas.

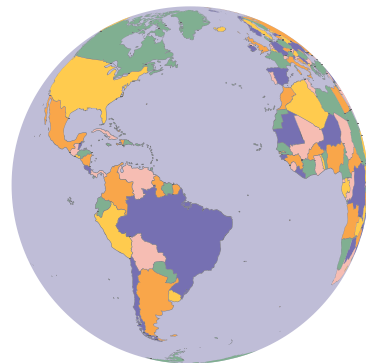
Lei nº 12.732: Define o prazo máximo de 60 dias entre o diagnóstico e o primeiro tratamento do câncer pelo SUS.

Protocolos de Cadernos de Atenção Básica.

Diretrizes Governamentais.

Alianças Globais.

Metas Internacionais.



Referências

ABENAH - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENFERMEIROS ACUPUNTURISTAS E ENFERMEIROS DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS. Legislação. 2019. Disponível em: [http://abenanacional.org/AgênciaNacional de Saúde Suplementar \(Brasil\)](http://abenanacional.org/AgênciaNacional de Saúde Suplementar (Brasil))

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. Diretrizes brasileiras de obesidade. 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fccc403e5da.pdf>>.

Barreto, M.da S., Carreira, L., & Marcon, S.S. . Envelhecimento populacional e doenças crônicas: Reflexões sobre os desafios para o Sistema de Saúde Pública. Revista Kairós Gerontologia, 18(1), pp.325-339. 2015 São Paulo.

BASTOS, Marcus Gomes; BREGMAN, Rachel; KIRSZTAJN, Gianna Mastroianni. Doença renal crônica: frequente e grave, mas também prevenível e tratável. Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo , v. 56, n. 2, p. 248-253, 2010 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302010000200028&lng=en&nrm=iso>.

BRASIL. Ministério da saúde. Instituto nacional de Traumatologia e ortopedia. 2019. Disponível em: <<https://www.into.saude.gov.br/>>

BRASIL. Ministério daSaúde. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapiana Atenção Básica/Ministério da Saúde.Secretaria de Atenção àSaúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf>

BRASIL. PNPIC- Política Nacional de Práticas Integrativas. Homeopatia. maio, 2015. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/pnpic_homeopatia.pdf>

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Dor relacionada ao trabalho Lesões por esforços repetitivos (LER) Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort). ed. 1. Brasília: editora do Ministério da Saúde. 2012. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf>.

BRASIL. Caderno Humaniza SUS. Vol 5. 2015. Disponível em. <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_mental_volume_5.pdf>.

BRASIL. O que é a Política Nacional de Saúde Mental?. 2017. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental#politica>>

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 158p. Disponível em: <<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>>.

BRASIL, Sociedade Brasileira de Diabetes. Nutrição, Diabetes e Terceira idade. SBD, 11 fev. 2015. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/cuidados-nutricionais/1077-nutricao-diabetes-e-terceira-idade>>

CREMIC- CENTRO ESTADUAL DE REFERÊNCIA EM MEDICINA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR. 2019. Disponível em: <<http://www.saude.go.gov.br/?unidades=centro-de-especialidades-em-praticas-integrativas-e-complementares-cremic>>

Diretrizes Assistenciais para a Saúde Mental na Saúde Suplementar. Rio de Janeiro: ANS, 2008. 75 p. Disponível em. <http://www.ans.gov.br/images/stories/Plano_de_saude_e_Operadoras/Area_do_consumidor/diretrizes_assistenciais.pdf>.

Referências

DIRETRIZ brasileira de diagnóstico e tratamento da síndrome metabólica, Revista da Sociedade Brasileira de Hipertensão, v. 84, sup. 1, abril, 2005. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=0066-782X20050007&lng=en&nrm=iso>

Diretrizes para o cuidado com a pessoa idosa no SUS: proposta de modelo de ação integral. XXX congresso nacional de secretarias municipais de saúde. 2014. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_cuidado_pessoa_idosa_sus.pdf>

Faludi AA, Izar MCO, Saraiva JFK, Chacra APM, Bianco HT, Afiune Neto A et al. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2017. Arq Bras Cardiol 2017; 109(2Supl.1):1-76

FIOCRUZ, Taxa de incidência de diabetes cresceu 61,8% nos últimos 10. fev, 2018. Disponível em <<https://portal.fiocruz.br/noticia/taxa-de-incidencia-de-diabetes-cresceu-618-nos-ultimos-10-anos>>.

KUMAR, Vinay; ABBAS, Abul K.; ASTER, Jon C. Robbins patologia básica. 9. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

LIMA, R. C. A. et al. Principais alterações fisiológicas decorrentes da obesidade: um estudo teórico. SANARE, Sobral. v. 17, n. 2, p. 56-65, Jul./Dez. 2018. Disponível em: <<https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1262/670>>

LOPES, Antonio Carlos; COSTA, Luiza Helena Degani; LOPES, Renato Delascio. Síndrome Metabólica - Uma Visão Para o Clínico. Atheneu, ed.1, 2009.

Referências

LUZ, E. M. F. et al . Prevalência e fatores associados à dor musculoesquelética em trabalhadores do serviço hospitalar de limpeza. Texto contexto - enferm., Florianópolis , v. 26, n. 2, 2017 .Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072017000200336&script=sci_abstract&lng=pt>

MAGALHÃES, Hilário José Cardoso; BOMFIM, Maria Rosa Quaresma; AGALHÃES, Patrícia Silva Da Rocha; SEGUNDO, Lenoilson Passos Da Silva. Manual De Prevenção Da Síndrome Metabólica. Curso de Mestrado Profissional em Gestão de Programas e Serviços de Saúde da Universidade CEUMA. São Luís, Maranhão. 2018. Disponível em: <<http://www.ceuma.br/mestradogpss/wp-content/uploads/2018/12/MANUAL-DE-PREVEN%C3%87%C3%83O-DA-S%C3%8DNDROME-METAB%C3%93LICA-HIL%C3%81RIO-JOS%C3%89-CARDOSO-MAGALH%C3%83ES.pdf>>

MALTA, Deborah Carvalho et al . Doenças crônicas Não transmissíveis e o suporte das ações intersetoriais no seu enfrentamento. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 19, n. 11, p. 4341-4350, Nov. 2014 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014001104341&lng=en&nrm=iso>.

MARINHO, Ana Wanda Guerra Barreto et al . Prevalência de doença renal crônica em adultos no Brasil: revisão sistemática da literatura. Cad. saúde colet., Rio de Janeiro , v. 25, n. 3, p. 379-388, July 2017 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2017000300379&lng=en&nrm=iso>.

MASSA, K.H.C; DUARTE, Y.A.O; FILHO, A.D.P.C. Análise da prevalência de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos, 2000-2010. Ciênc. saúde colet. 24 (1) jan 2019. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/csc/2019.v24n1/105-114/>>

Referências

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Doenças cardiovasculares. 2017. Disponível em:<https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5253:doencas-cardiovasculares&Itemid=1096>

Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das DCNT. Ministério da saúde . Secretaria da vigilância em saúde. Departamento de análise de situação de saúde. 2011. Disponível em:
<<http://www.saude.gov.br/vigilancia-em-saude/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/plano-de-acoes-estrategicas-para-o-enfrentamento-das-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt>>

SANTOS, Ellen C. Políticas públicas e direitos dos usuários do Sistema Único de Saúde com diabetes mellitus. Rev Bras Enferm, Brasília 2011 set-out; 64(5): 952-7. Disponível em
<<http://www.scielo.br/pdf/reben/v64n5/a23v64n5.pdf>>.

SBED. Sociedade Brasileira para Estudo da Dor. Ano Mundial Contra a Dor Musculoesquelética – 2009/2010. 2010. Disponível em:
<<https://sbed.org.br/ano-mundial-contr-a-dor-musculoesqueletica-2009-2010/>>

SMELTZER SC; BARE BG. Brunner & Suddarth: Tratado de Enfermagem MédicoCirúrgica. 12 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. vol. I e II.

Sociedade Brasileira de Diabetes. Conduta Terapêutica no Diabetes tipo 2: Algoritmo SBD 2018. Disponível em<<https://www.diabetes.org.br/publico/images/2018/posicionamento-oficial-sbd-tratamento-do-dm2-versao-final-e-definitiva-10-mai-2018.pdf>>.

