

## OS SETE COMPORTAMENTOS DO AUTOCUIDADO NO DIABETES MELLITUS: UMA ABORDAGEM EM GRUPOS DE EDUCAÇÃO CONTINUADA NA ATENÇÃO BÁSICA

Aline Andrade Godoy<sup>1</sup>, Marina Carrara<sup>2</sup>, Jadon Macedo<sup>3</sup>, Fábio dos Santos Andrade<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Unidade Saúde da Família Wanel Ville. E-mail: aline.godoy@sorocaba.sp.gov.br; <sup>2</sup>Unidade Saúde da Família Wanel Ville. E-mail: marina.carrara@sorocaba.sp.gov.br; <sup>3</sup>Unidade Saúde da Família Wanel Ville. E-mail: farma.jadon@gmail.com; <sup>4</sup>Unidade Saúde da Família Wanel Ville. E-mail: fabioandrade55@gmail.com

**Introdução:** Aproximadamente 20 milhões de pessoas são acometidas por Diabetes Mellitus (DM) no país, representando 10,5% da população brasileira. Quase 30 milhões de atendimentos devido a DM foram realizados nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) de todo o país em 2023. A pandemia de COVID-19 contribuiu para o aumento no número de atendimentos relacionados ao DM, uma vez que durante o isolamento, as pessoas ficaram mais sedentárias e passaram a desenvolver hábitos alimentares menos saudáveis, proporcionados pelo consumo de alimentos ultraprocessados, com consequente aumento na incidência de sobrepeso e obesidade, resultando na evolução da doença. A Associação Americana de Educadores em Diabetes (AAED) aponta os sete comportamentos do autocuidado como um método eficaz de educação no autogerenciamento do DM. **Objetivo:** Incentivar o autocuidado para um aumento da qualidade de vida dos participantes e familiares de uma USF e redução de possíveis complicações decorrentes da doença. **Metodologia:** Tratou-se de um relato de experiência com participantes selecionados a partir dos formulários de controle de dispensação de insulinas, disponíveis na farmácia e pacientes diabéticos atendidos pelas equipes de enfermagem e médica da unidade de saúde. **Resultados e Discussão:** Os sete comportamentos do autocuidado no DM foram abordados durante sete encontros sequenciais, que ocorreram no espaço da academia da USF Wanel Ville, uma vez por semana, com duração de cerca de 1h30min cada. No encontro “Vigiar as taxas”, notou-se desconhecimento dos participantes acerca dos valores de metas glicêmicas para a faixa etária e condições de saúde em que eles se enquadram, preconizados pela Sociedade Brasileira de Diabetes. No, “Usar os medicamentos”, alguns participantes apresentaram dúvidas acerca do horário de uso das insulinas e demonstraram erros de armazenamento das mesmas, além de desconhecimento acerca da possibilidade de manter a caneta de insulina fora da geladeira após aberta. No encontro “Alimentar-se saudavelmente”, os participantes questionaram acerca das opções de lanches saudáveis para o café-da-manhã, almoço e jantar e lanche da tarde. No, “Resolver problemas”, alguns dos participantes mencionaram que não sabiam como lidar com as possíveis crises de hipoglicemia, embora soubessem reconhecer os sintomas. No, “Manter-se ativo”, os participantes presentes puderam refletir acerca das suas possibilidades de aumentar suas horas diárias em movimento. No, “Reduzir os riscos”, os participantes tiraram suas dúvidas sobre as complicações do DM com a médica da UBS e alunos de medicina, incluindo questionamentos acerca da saúde bucal e dos cuidados com o pé diabético. O encontro final abordará as influências dos fatores biológicos, ambientais e comportamentais no controle glicêmico e contará com a participação de residente de serviço social. Os pacientes, de forma geral, carecem de informações básicas acerca do DM e das formas de promoção do autocuidado nessa condição clínica. Alguns deles mostram-se satisfeitos em poder compartilhar dos conhecimentos dos profissionais de saúde envolvidos nesse cuidado. **Considerações Finais:** A abordagem descrita em formato de educação em grupos na atenção básica pode ser uma possibilidade de redução no nível de hospitalizações e atendimentos de emergência por complicações decorrentes do descontrole glicêmico, promovendo qualidade de vida para o paciente e familiares e reduzindo a sobrecarga do sistema de saúde nos demais níveis de atenção à saúde. Além disso, a educação continuada, no formato de encontros semanais, possibilita o fortalecimento do vínculo entre os pacientes e a equipe multiprofissional e aumenta a confiança do portador de DM para a promoção de um cuidado contínuo.

**Palavras-chave:** Autocuidado, Diabete Mellitus, Educação Continuada, Enfermagem.