

**PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE BASEADAS NO MODELO
TRANSTEÓRICO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO EM PESSOAS COM
DIABETES ATENDIDAS EM AMBULATÓRIO DE ESTOMATERAPIA e UBS
MURITI III**

Gislaine da Silva Rocha¹

Sandra Mara Pimentel Duavy²

Área Temática: Saúde

RESUMO

O aumento da prevalência do diabetes está associado a diversos fatores, como transição epidemiológica, transição nutricional, estilo de vida sedentário, excesso de peso, crescimento e envelhecimento populacional e, também, à maior sobrevivência dos indivíduos com diabetes. As atividades foram desenvolvidas no Ambulatório de Estomaterapia da Universidade Regional do Cariri - URCA e da UBS Muriti localizados no município de Crato-CE. O objetivo do estudo foi compartilhar informações sobre alimentos, dieta e nutrição para o controle glicêmico de diabéticos atendidos no ambulatório de estomaterapia da URCA e UBS Muriti III considerando a classificação do modelo transteórico de transformação (MTT) proposta pela Sociedade Brasileira de Diabetes. Aconteceram principalmente diálogos que remetiam ao processo de saúde-doença com conhecimentos acerca de como enfrentar a patologia e medidas de controle das complicações de Diabetes mellitus (DM). Foram 20 participantes beneficiados com o projeto, dos quais 10 tinham o diagnóstico de DM, totalizando os dois locais. O ambulatório de Estomaterapia da URCA disponibiliza atendimentos aos serviços de feridas, estomias, podiatria e incontinência urinária. Os pacientes com DM que participaram do projeto estão no serviço de feridas, apresentando em sua maioria pé diabético. Foram encontrados 5 diabéticos no local. Na UBS Muriti, é desenvolvido um trabalho de educação em saúde com 20 mulheres, nas quais 5 têm DM. O entendimento dos conceitos do MTT amplia a compreensão do profissional da saúde sobre a motivação e o processo de mudança, podendo instrumentalizá-lo com o intuito de favorecer a adesão dos pacientes a comportamentos mais saudáveis.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus. Modelo Transteórico. Nutrição.

**HEALTH EDUCATION PRACTICES BASED ON THE TRANSTHEORETICAL
MODEL OF BEHAVIOR CHANGE IN PEOPLE WITH DIABETES TREATED AT
THE STOMATHERAPY OUTPATIENT CLINIC OF URCA - CRATO/CE**

ABSTRACT

The increase in the prevalence of diabetes is associated with several factors, such as rapid urbanization, epidemiological transition, nutritional transition, greater frequency of a sedentary lifestyle, greater frequency of overweight, population growth and aging, and also

¹ Gislaine da Silva Rocha, Universidade Regional do Cariri, enfermagem, bolsista. E-mail: gislaine.rocha@urca.br

² Professora doutora do Departamento de Enfermagem da Universidade Regional do Cariri, coordenadora do projeto. E-mail: sandra.duavy@urca.br



the greater survival of individuals. with diabetes. The activities are carried out at the Stomatherapy Outpatient Clinic of URCA and UBS Muriti located in the city of Crato-CE. There are conversation circles, dynamics that refer to the health-disease process with knowledge about how to face the pathology and measures to control DM complications. There are 25 participants benefiting from the project, of which only 10 have DM. The general objective of the present study is to share information about food, diet and nutrition for the glycemic control of diabetics treated at the stomatherapy outpatient clinic of URCA and UBS Muriti, considering the classification of the transtheoretical model of transformation. Urca's Stomatherapy outpatient clinic provides care for wounds, stomas, podiatry and urinary incontinence services. The patients with DM worked on are in the wound service, mostly presenting with diabetic foot. 5 diabetics were found. At UBS Muriti, health education work is carried out with 20 women, 5 of whom have DM. The understanding of the MTT concepts broadens the understanding of the health professional about the motivation and the change process, being able to instrumentalize it in order to favor the patients' adherence to healthier behaviors.

Keywords: Diabetes Mellitus. Transtheoretical Model. Nutrition.

1 INTRODUÇÃO

O aumento da prevalência do diabetes está associado a diversos fatores, como a transição epidemiológica, transição nutricional, estilo de vida sedentário, excesso de peso, crescimento e envelhecimento populacional e, também, à maior sobrevivência dos indivíduos com diabetes (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2019). DM 1 é responsável por cerca de 5% a 10% de todos os casos de DM, sendo subdividido em tipo 1A, tipo 1 B e *Latent Autoimmune Diabetes of the Adult* (LADA). A prevalência do DM tipo 2 aumentou e tomou proporções epidêmicas, passando a ser um dos principais problemas de saúde pública, tanto nos países desenvolvidos como em desenvolvimento (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003).

A hiperglicemia persistente causa danos micro e macrovasculares, como a retinopatia, nefropatia, doença coronariana, doença cerebrovascular, doença arterial periférica e neuropatia periférica. Diante das diversas possibilidades de complicações, torna-se imprescindível que as pessoas com DM2 alterem seus hábitos de vida, com adesão ao tratamento medicamentoso, alimentação saudável e atividade física regular, requisitos mínimos para manter um bom controle metabólico (Marques *et al.*, 2021).

Os hábitos de vida da sociedade moderna, caracterizados pelo elevado consumo de dietas desbalanceadas e reduzida prática de exercícios físicos, têm trazido numerosas implicações para a saúde da população, com aumento da ocorrência de doenças crônicas não



transmissíveis, como obesidade, DM, resistência insulínica (RI) e síndrome metabólica (Costa, 2011).

A educação em saúde é uma importante estratégia de estímulo ao autocuidado, pois desenvolve a conscientização sobre a doença e torna os envolvidos protagonistas dos cuidados, além de orientá-los, para que exerçam com autonomia as mudanças de hábitos de vida, contribuindo para a manutenção do seu bem-estar (Marques *et al*, 2021).

O Modelo Transteórico de Mudança (MTT) de comportamento tem sido aplicado como instrumento de auxílio à compreensão da mudança comportamental relacionada à saúde, proposto por Prochaska. De acordo com o MTT, os indivíduos podem estar em estágios diferentes em relação ao comportamento desejado pelos educadores: pré contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção, distinguindo os indivíduos que estão dispostos a modificar o comportamento daqueles que não pretendem modificá-lo. A utilização desses estágios de mudança de comportamento em intervenções nutricionais e de atividade física permite direcionar a intervenção para cada um dos estágios, além de os estágios poderem ser utilizados como indicadores dos efeitos de uma intervenção, representada pelo avanço da classificação do indivíduo ao longo da evolução prevista para os estágios de mudança de comportamento (Natali *et al*, 2012).

O educador em diabetes deve compreender que os estágios de mudança percorridos pelo indivíduo são dinâmicos, ou seja, o indivíduo pode evoluir ou regredir na escala, em relação a um determinado comportamento, de acordo com seu momento de vida. O papel do educador, neste sentido, é reconhecer em qual fase o educando se encontra e desenvolver atividades educativas adequadas à motivação para continuação daquele comportamento (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2019).

Haja vista a importância de se trabalhar estratégias para manter o controle glicêmico de pessoas com Diabetes Mellitus, o presente estudo pode ser de grande contribuição para a pesquisa com o uso do MTT para a identificação dos estágios dos indivíduos e por fim, traçar intervenções para cada um deles.

O objetivo do estudo foi compartilhar informações sobre alimentos, dieta e nutrição para o controle glicêmico de diabéticos atendidos no ambulatório de estomaterapia da URCA e UBS Muriti considerando a classificação do modelo transteórico de transformação. Por meio do diálogo é mostrado os alimentos que podem ser utilizados para o controle dos níveis glicêmicos e prevenção de complicações decorrentes da doença.



As atividades foram desenvolvidas no Ambulatório de Estomaterapia da URCA e da UBS Muriti III localizados no município de Crato-CE. Aconteceram principalmente diálogos que remetiam ao processo de saúde-doença com conhecimentos acerca de como enfrentar a patologia e medidas de controle das complicações de DM. Foram 20 pessoas beneficiadas com o projeto, nas quais 5 fazem tratamento no ambulatório de Estomaterapia e 15 na UBS Muriti III.

Na UBS Muriti III, os encontros eram realizados de 15 em 15 dias. Os momentos eram conduzidos por uma acadêmica de Enfermagem, uma residente de nutrição e uma residente de educação física. Havia questionamentos, rodas de conversas, dinâmicas com o intuito de absorver melhor o conteúdo.

No ambulatório de Estomaterapia o acompanhamento era feito por forma remota ou nos dias de atendimento. De forma remota, via whatsapp, havia o compartilhamento de informações quanto à alimentação que pudesse ajudar no processo. Também havia a ajuda da nutricionista do ambulatório ofertando materiais e aconselhamentos para intervir ao paciente. Foi realizado no Ambulatório de Estomaterapia a antropometria (peso, idade, altura) e na triagem, antes do atendimento, aferição de pressão.

O MTT foi classificado por meio de perguntas como: você tem a intenção de mudar? Se sim, por quanto tempo quer manter a mudança? Para os que respondiam que já tinham mudado completamente seu estilo de vida, foi perguntado se já estava com 6 meses, para poder classificar se já estavam no estágio de ação e manutenção. Os participantes foram adultos de ambos os sexos com diabetes mellitus. O conhecimento do perfil social e do estágio comportamental se deu por meio do modelo de transformação comportamental, conforme o modelo proposto por Prochaska e colaboradores (SBD 2019-2020).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

“O controle metabólico de indivíduos com a doença em evolução consiste em um dos maiores desafios dos serviços de saúde pública americanos e do Brasil” (Sartorelli; Franco; Cardoso, 2006, p.16). A alimentação saudável e a prática de atividades físicas se mostram eficazes para o controle glicêmico, sendo tais medidas mais eficazes que a intervenção medicamentosa.



“O enfermeiro, na implementação do cuidado, deve cada vez mais conhecer e utilizar estratégias de educação capazes de contribuir para a promoção de saúde, a prevenção de doenças, a reabilitação e a manutenção da saúde” (Soldera, 2022, p.2). Como estratégia de educação em saúde, o MTT se mostra uma ferramenta eficaz quando se trata na promoção da saúde voltada ao Diabestes Mellitus, por identificar estágios de comportamento e traçar intervenções direcionadas.

O modelo transteórico utiliza estágios de mudança para integrar processos e princípios de mudança provenientes das principais teorias de intervenção. De acordo com esse modelo, as alterações no comportamento relacionados à saúde ocorrem por meio de cinco estágios distintos: pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção. Cada estágio representa a dimensão temporal da mudança do comportamento, ou seja, mostra quando a mudança ocorre e qual é seu grau de motivação para realizá-la. (Toral; Slater, 2007, 1646).

No estágio de pré-contemplação, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (2019-2020), o indivíduo não tem consciência de determinado problema. A mudança comportamental ainda não foi considerada pelo mesmo. No estágio de contemplação, “o indivíduo começa a considerar a mudança comportamental” (Toral; Slater, 2007, 1646). Caracteriza-se pela indecisão. A preparação é o “momento no qual existe determinação para iniciar o processo de mudança em um futuro próximo” (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2019-2020, p.164). O estágio de ação “corresponde àqueles que alteraram de fato seu comportamento, suas experiências ou seu ambiente de modo a superar as barreiras antes percebidas” (Toral; Slater, 2007, p.1646). O indivíduo em manutenção “já modificou seu comportamento e o manteve por mais de seis meses” (Toral; Slater, 2007, p.1646).

Compreender os estágios é fundamental para traçar estratégias individualizadas para cada indivíduo, orientando-o levando em consideração a sua singularidade, o contexto socioeconômico, cultural.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O ambulatório de Estomaterapia disponibiliza atendimentos aos serviços de feridas, estomias, podiatria e incontinência urinária. Os pacientes com DM trabalhados estão no serviço de feridas, apresentando em sua maioria pé diabético. Foram encontrados 5 diabéticos.



Na UBS Muriti, foi desenvolvido um trabalho de educação em saúde com 20 mulheres, nas quais 5 tinham DM. Quanto a idade, mantém-se uma faixa etária de 38 a 91 anos. O quadro a seguir mostra a quantidade de pessoas classificadas em cada estágio.

Quadro 1- Pessoas com DM2 classificadas conforme o Modelo Transteórico de Mudança de Compartimento. Ambulatório de estomaterapia e UBS Muriti III, março-setembro, 2022

Pré contemplação	1	UBS Muriti
Contemplação	3	UBS Muriti e Ambulatório de Estomaterapia
Preparação	2	UBS Muriti
Ação	3	Ambulatório de Estomaterapia e UBS Muriti
Manutenção	1	Ambulatório de Estomaterapia

Os encontros priorizaram o diálogo com o paciente e também por meio de metodologias mais dinâmicas com o intuito de envolver os participantes. Uma dinâmica consistiu na chuva de ideias, onde pedi para colocarem ideias de como controlar e prevenir a diabetes mellitus. Outra dinâmica consistiu em se dividirem em duplas, foi dado uma palavra em um papel e uma delas descreveria a palavra para a sua dupla acertar. Um exemplo: “banana”. Quem pegou a palavra, descreveria características da banana para outra pessoa acertar. Tais brincadeiras tiveram o intuito de estimular a mente para classificar o que é saudável ou não.

Na fase da pré-contemplação, a mudança comportamental não foi considerada pela paciente devido ao consumo alcóolico, a mesma afirma não querer deixar de beber cerveja. Uma das intervenções feitas foi uma dinâmica onde foi apresentada os malefícios da bebida.



Figura 1 - UBS MURITI do dia 08 de julho de 2022

As 3 pacientes que estão na fase da contemplação querem uma mudança, mas não sabem se conseguem manter ou como fazer isso. De forma individualizada, foram traçadas metas pequenas de acordo com o contexto familiar de cada um, ajudando-os a pensar melhor de que maneira poderiam fazer adaptações e como seriam realizadas. E a cada encontro, havia o acompanhamento das metas para saber se foi alcançado, se estava perto de ser alcançada. Geralmente o indivíduo que está nessa fase sabe que tem um padrão alimentar pouco saudável, mas acredita que a falta de tempo, o preço ou o sabor desagradável de alimentos tidos como saudáveis não possibilitam a adoção de uma dieta adequada, por exemplo. (Torat; Slater, 2007)

Os 2 indivíduos em preparação, de forma singular, foi realizado um roteiro de como iria acontecer a mudança. Foram questionados sobre as possíveis dificuldades que poderiam surgir e como poderiam ser resolvidas. Uma forma de estimular a autonomia e motivação do paciente. Estratégias de motivação são fundamentais para a adoção de hábitos saudáveis e melhoria da qualidade de vida (Natali *et al.*, 2012).

Os 3 pacientes que estão na fase de ação de fato mudaram o seu comportamento, 1 deles tem o “pé diabético”, facilitando a adesão de alimentos saudáveis para ter uma boa cicatrização. O restante é composto por mulheres que segundo as mesmas, para elas conseguirem avançar mais, precisam só se organizar quanto ao horário das práticas de exercício físico. Individualmente, foram dadas orientações com foco na prevenção com o

intuito de sempre lembrá-los do porquê é importante a mudança e do porquê o fazem.

O paciente em manutenção está a um tempo considerável de mudança, antes mesmo de estar incluso no projeto, há mais de um ano. O foco é a prevenção das recaídas, sendo um momento que exige maior esforço e atenção para tal (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2019).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo foi desenvolvido prioritariamente para apresentar a estratégia do MTT e em como essa pode ser útil para identificar estágios comportamentais do paciente e com isso, traçar intervenções mais eficazes na promoção da saúde e prevenção de complicações da DM. O entendimento e a socialização dos conceitos do MTT amplia a compreensão do profissional da saúde sobre a motivação e o processo de mudança, podendo instrumentalizá-lo com o intuito de favorecer a adesão dos pacientes a comportamentos mais saudáveis, podendo ser um caminho possível para a aplicação de conhecimentos e conseqüentemente promover o distanciamento de comportamentos nocivos à saúde.

5 AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Ambulatório de Estomaterapia da URCA e a UBS Muriti III pelo acolhimento. Agradeço também a Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FUNCAP) do Governo do Estado do Ceará e a Pró-reitoria de Extensão (PROEX) da URCA por permitir esta pesquisa científica.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020**. Brasília: Editora Clannad, 2019

COSTA, Jorge de Assis *et al.* Promoção da saúde e diabetes: discutindo a adesão e a motivação de indivíduos diabéticos participantes de programas de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**. Minas Gerais, 2011, v. 16, n. 3

DOS SANTOS SOLDERA, Andrezza Gabrielly *et al.* Estratégias de Educação em Saúde a pacientes com Diabetes mellitus em insulinoaterapia: revisão integrativa/Health education



strategies for patients with Diabetes mellitus in insulin therapy: integrative review. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 21, 2022.

MARQUES, Francielle Renata Danielle Martins *et al.* Autocuidado de idosos com diabetes mellitus na perspectiva do modelo de atenção às condições crônicas. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, [S. l.], v. 11, 2021.

NATALI, Celeste Maria *et al.* Impactos dos planos de mudança de tipo alimentar e de atividade física nos perfis bioquímicos e antropométricos de diabetes mellitus. **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**. pág. 322-334, 2012.

SARTORELLI, Daniela Saes; FRANCO, Laércio Joel; CARDOSO, Marly Augusto. Intervenção nutricional e prevenção primária do diabetes mellitus tipo 2: uma revisão sistemática. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, p. 7-18, 2006.

TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 12, p. 1641-1650, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva, 2003.

Recebido em 16 de novembro de 2022

Aceito em 03 de junho de 2024

