



Experiência de construção de cartilha educativa digital para a promoção do autocuidado com pés de pessoas com diabetes: relato de experiência

Universidade Federal de Viçosa

Ana Clara Reis Cruz¹; Rayssa Nogueira Rodrigues Machado²; Erica Toledo de Mendonça³; Lara Lelis Dias⁴; Thais Bitencourt Faria⁵; Isabela Fernandes Batista⁶

Palavras-Chave: Educação em saúde, Pé diabético, Materiais de Ensino.

Área Temática: Enfermagem

Grande área: Ciências Biológicas e da Saúde

Categoria: Ensino

Tema central do trabalho

Tecnologia educacional como estratégia de sensibilização e adoção de habilidades para autocuidado com os pés.

Público Alvo

Adultos com diagnóstico de diabetes mellitus.

Justificativa

Sabe-se que o diabetes mellitus é uma doença crônica de ampla relevância para a saúde pública, tendo em vista que afeta uma parcela expressiva da população. Em relação às suas complicações, a neuropatia dos pés está entre as mais recorrentes, podendo ocasionar agravos como mutilação, internação prolongada e custo hospitalar elevado¹. Nesse sentido, é de grande importância que as pessoas com diabetes adotem comportamentos protetores a saúde, que devem ser orientados por práticas educativas que se direcionam ao autocuidado. Para tal, para mediar o processo educativo da pessoa com pé em risco, profissionais da saúde devem usar recursos educacionais que sejam adequadas para a realidade cultural e social da pessoa².

Objetivos

Relatar a experiência de discentes de enfermagem na elaboração de cartilha educativa digital sobre o autocuidado com os pés de pessoas com diabetes.

Metodologia

O planejamento e elaboração do material educativo digital foi uma proposta avaliativa da disciplina de Educação em Saúde, ofertada pelo Departamento de Medicina e Enfermagem da Universidade Federal de Viçosa (UFV), durante o mês de abril/2021, a partir de três etapas:

Caso clínico sobre lesão ulcerativa após descontinuidade de tratamento.

Busca ativa em referências teóricas sobre autocuidado com os pés.

Estruturar material com frases curtas e imagens usando a plataforma Canva.

Resultados

A cartilha intitulada “Cuidados com o pé diabético”, foi elaborada em sequência lógica, abordando: inspeção, limpeza, calçados adequados e cuidados gerais.

Cuidados com o pé diabético
O cuidado com os pés diabéticos, visa evitar a ocorrência de lesões. Essa condição ocorre principalmente por circulação sanguínea deficiente e pelo nível glicêmico descontrolado.

PASSO 01 Inspeção
Inspeccionar com a ajuda de um espelho a sola do pé e entre os dedos. Procurando por:
• Cortes
• Rachaduras
• Inchaço
• Calor
• Alteração na cor

PASSO 02 Limpeza
• Lavar com água morna e corrente e evitar deixar de molho
• Cortar as unhas em linha reta e não muito curtas
• Secar bem entre os dedos
• Passar hidratante em cima e embaixo dos pés, exceto entre os dedos

PASSO 03 Calçados adequados
• Usar sapatos macios
• Evitar sapatos abertos
• Evitar saltos acima de 4 cm
• Olhar dentro do sapato antes de colocá-los para verificar se não tem alguma coisa que possa machucar, como uma pedra

PASSO 04 Cuidados gerais
• Não andar descalço
• Não sentar de pernas cruzadas
• Não ficar com os pés em repouso por longos períodos
• Não usar bolsas de água quente e não usar travesseiros térmicos
• Usar meias sem costura, brancas e sempre trocá-las diariamente

PASSO 05 Qualquer alteração, avise um profissional de saúde!
As feridas precisam ser tratadas imediatamente, pois podem evoluir rapidamente

Referências Imagens do Canva, Sociedade Brasileira de Diabetes, UFV

Conclusão

A experiência permitiu compreender a importância de esforços de profissionais/alunos da saúde na construção de materiais permeados pela cientificidade e intuitivos, que atendam as particularidades do indivíduo. Acredita-se que as cartilhas promovam a autonomia e incentivam a adesão aos cuidados das pessoas, repercutindo na diminuição da ocorrência de úlceras e amputações de membros inferiores. Destaca-se que o uso do meio virtual para implementação e divulgação do material, possibilita um amplo alcance do público-alvo, suprimindo uma carência de orientação profissional e contribuindo para a continuidade dos cuidados.

Bibliografia

1. Brasileiro, JL; et al. Pé diabético: aspectos clínicos. *J Vasc Br*, 2005 sep-nov; 4(1): 11-21.
2. Torres, HC; et al. O processo de elaboração de cartilhas para orientação do autocuidado no programa educativo em diabetes. *Rev Bras Enferm*, Brasília 2009 mar-abril; 62(2): 312-6.

¹Graduanda em Enfermagem. Departamento de Medicina e Enfermagem. Universidade Federal de Viçosa. E-mail: ana.cruz4@ufv.br

²Professora do Departamento de Medicina e Enfermagem. Universidade Federal de Viçosa. E-mail: rayssa.machado@ufv.br

³Professora do Departamento de Medicina e Enfermagem. Universidade Federal de Viçosa. E-mail: erica.mendonca@ufv.br

⁴Graduanda em Enfermagem. Departamento de Medicina e Enfermagem. Universidade Federal de Viçosa. E-mail: lara.dias@ufv.br

⁵Graduanda em Enfermagem. Departamento de Medicina e Enfermagem. Universidade Federal de Viçosa. E-mail: thais.bitencourt@ufv.br

⁶Graduanda em Enfermagem. Departamento de Medicina e Enfermagem. Universidade Federal de Viçosa. E-mail: isabela.f.batista@ufv.br