

ACT e Educação em Saúde no Autocuidado na DM2: Estudo Piloto.

Paula Helena Gomes de Moraes Ruiz^{1*}, Janeline Nogueira de Lima²,
Dulcília dos Carmosinhos de Moraes Santos³, Luciane de Fátima Krieger⁴

Janelina Kerr de Castro⁵

¹ Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Instituto de Física de Física, Laboratório de Física Experimental, Rio de Janeiro, RJ

² Departamento de Física do Instituto de Física de Física, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ
³ Departamento de Física do Instituto de Física de Física, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ
⁴ Departamento de Física do Instituto de Física de Física, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ

(Recebido em 10 de maio de 2019; aceito em 10 de maio de 2019)

INTRODUÇÃO

O Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2) exige tratamento na autocuidado. Intervenções livres, como a Terapia de Ativação e Compromisso (ACT) e a Educação em Saúde (ES), mostram-se promissoras na adesão ao tratamento. Objetivos: Comparar os efeitos de uma sessão única de ACT e ES na autocuidado, conhecimento e sintomas de depressão e ansiedade em adultos com DM2.

MÉTODOS

Estudo piloto com grupo de controle equivalente, realizado no Brasil, com pacientes do Sistema de saúde pública. Os 37 participantes foram distribuídos em três grupos: ACT, ES e Lista de Espera (LE). As intervenções foram em grupo. A ACT focou a mudança da relação com os alimentos, atividade e a escolha ativa pelo cuidado, enquanto a ES abordou o conhecimento sobre a doença. Foram aplicados instrumentos de autocuidado (DCA, DCA-S, MAC) e o pré-teste (T1) e pós-teste (T2), 15 dias após a intervenção.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ACT aumentou significativamente a autocuidado alimentar (geral e específica). A ES melhorou a autocuidado alimentar, cuidado com os pés e o conhecimento (DCA-S), mas elevou os níveis de depressão. Limitações incluem o pequeno tamanho da amostra e o curto follow-up.

CONCLUSÃO

Amplas as intervenções foram eficazes no autocuidado alimentar, e a ES também trouxe melhorias no autocuidado com os pés e conhecimento. São necessários estudos com maior amostra e follow-up mais longo para confirmar a manutenção dos efeitos. Este estudo piloto fornece evidência preliminar para a otimização de programas de baixo custo no sistema de saúde, promovendo o manejo eficaz da DM2 e a redução de complicações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Diabetes Mellitus*. 10th ed. Geneva: WHO, 2011. 100 p.
WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Diabetes Mellitus*. 10th ed. Geneva: WHO, 2011. 100 p.