

CARACTERIZAÇÃO DA TERAPÊUTICA NÃO FARMACOLÓGICA DOS UTENTES DIABÉTICOS DE UMA FARMÁCIA DO CONCELHO DE SINTRA



Oliveira, AF¹, Esteves, A¹, Graça, A^{2,3}, Coelho, A (MPH)²
¹ Estudante da Licenciatura em Farmácia, ESTeSL-IPL ² Docente da Área Científica de Farmácia, ESTeSL-IPL ³ Directora da Licenciatura em Farmácia, ESTeSL-IPL



INTRODUÇÃO

A **diabetes tipo 2** é uma doença metabólica que se estima que atinja 9.8% dos portugueses acima dos 20 anos. O reconhecimento de que o bom controlo glicémico permite reduzir de forma significativa as suas complicações estabeleceu como prioridade nestes doentes o tratamento eficaz da hiperglicemia. Na base do tratamento encontram-se as **modificações dos estilos de vida**, considerando-se a sobrenutrição e o sedentarismo (associados a excesso de peso e/ou obesidade e insulino-resistência) os principais factores ambientais que aumentam o risco de diabetes tipo 2, num contexto de susceptibilidade genética. Por essa razão, as intervenções que contrariem estes factores têm demonstrado um efeito benéfico no controlo glicémico. Nesse contexto **cade também às farmácias comunitárias a PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS JUNTO DAS SUAS POPULAÇÕES.**

OBJECTIVO

Caracterizar a terapêutica não farmacológica, nomeadamente hábitos alimentares e prática de exercício físico, dos utentes diabéticos de uma farmácia do Concelho de Sintra

MATERIAL E MÉTODOS

Tipo de estudo: estudo de caso, de natureza descritiva e transversal.

População alvo: utentes diabéticos da farmácia em estudo.

Método de amostragem: não probabilística e por **conveniência**. Foram convidados a participar no estudo, os utentes que se dirigiram à farmácia durante os meses de Março a Maio de 2010 com uma prescrição médica de insulina e/ou antidiabéticos orais e que foram atendidos por um dos investigadores.

Recolha de dados: inquérito por **entrevista**, desenvolvido para o efeito sujeito a pré-teste.

RESULTADOS

Amostra em estudo constituída por **40 utentes diabéticos**, a maioria do género feminino (55%), com 51 ou mais anos (70%) e com diagnóstico médico de diabetes há menos de 10 anos (65%).

Dos participantes do estudo, **85% referem ter cuidados com a ALIMENTAÇÃO**, não se verificando diferenças entre grupos etários e géneros

75% dos participantes do estudo refere fazer **três refeições principais por dia**, sendo que 80% destes refere ainda **comer alimentos leves entre as refeições**.

67.5% dos participantes do estudo refere comer uma **peça de fruta**, 2 a 3 vezes por dia, optando a maioria por maçãs e peras.

60% refere comer **legumes**, 2 a 3 vezes por dia. **7.5%** refere que come legumes raramente.

Dos participantes do estudo, **52,5% referem não praticar qualquer tipo de EXERCÍCIO FÍSICO**, não se verificando também diferenças entre grupos etários e géneros.

A prática de exercício físico diminui com a idade e com o aumento do n.º de co-morbilidades.

Dos participantes do estudo que referem fazer exercício físico, **65%** refere fazer **caminhadas**.

Destes, **50%** pratica exercício físico diariamente embora com uma duração inferior a 20 minutos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os utentes diabéticos da farmácia em estudo revelam alguns cuidados com a sua alimentação, nomeadamente na ingestão de frutas e legumes e no número de refeições diárias, diminuindo esse cuidado quando se questiona a prática de exercício/actividade física. A idade avançada da maioria dos participantes do estudo poderá contribuir para alguns destes resultados. **O conhecimento dos estilos de vida dos seus utentes permitirá às farmácias, o desenvolvimento de estratégias no aconselhamento com vista à promoção de estilos de vida saudáveis para o controlo glicémico, fundamental no tratamento da diabetes..**