

## Desenvolvimento de uma cartilha de orientação de exercícios para membros inferiores para pessoas com diabetes Mellitus

Jady L. Veríssimo<sup>1</sup>, Isabel N. C. Sacco<sup>2</sup>, Maria H. M. Almeida<sup>3</sup>, Cristina D. Sartor<sup>4</sup>

1. Estudante de terapia Ocupacional da Fac.Medicina da USP; \*[jady.verissimo@gmail.com](mailto:jady.verissimo@gmail.com)

2 e 3. Professoras Doutoras do Depto de Fisioterapia, Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional da FMUSP/SP

4. Doutoras e Pesquisadora do Depto de Fisioterapia, Fonoaudiologia e Terapia Ocupacional da FMUSP/SP.

Palavras Chave: neuropatia diabética, exercícios, cartilha.

Esse projeto foi aprovado pelo do Comitê de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, número do protocolo 054/10.

### Introdução

O Diabetes Mellitus (DM) causa grande impacto na função de pés e tornozelos, que são foco de diversas alterações musculoesqueléticas. Visando minimizar os déficits causados pela doença, o presente trabalho teve como objetivo desenvolver uma cartilha de orientação de exercícios em domicílio, específicos para pés e tornozelos, para pessoas com Diabetes Mellitus (DM). O material tem como principal característica, permitir a personalização e a evolução dos exercícios de acordo com a progressão individual.

### Resultados e Discussão

Os especialistas avaliaram o material através de um formulário com escala Lickert, segundo os seguintes aspectos: objetivo contribuição dos exercícios para diminuição dos déficits causados pela DM com relação à função dos pés; estimulação da prática cotidiana dos exercícios. A maioria dos especialistas concordou (45%) ou concordou plenamente (37%) com o conteúdo da cartilha, e sugeriram algumas adaptações para a melhoria do material: (a) inclusão de uma escala visual analógica de esforço como critério de progressão; (b) alteração das tabelas de controle de progressão dos exercícios; (c) inclusão instruções para os profissionais de saúde sobre os benefícios da cartilha; e (d) inclusão de informações sobre autocuidado com os pés. As sugestões dos especialistas foram incorporadas a cartilha.



Fig. 1. Cartilha antes da avaliação dos especialistas.

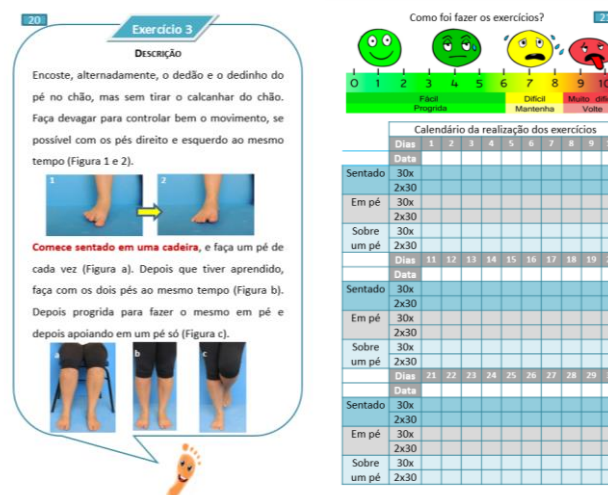


Fig. 2. Cartilha após a avaliação dos especialistas.

### Conclusões

O material deverá direcionar-se a um cuidado funcional e musculoesquelético contínuo dos pés e tornozelos, de modo a configurar-se como uma ferramenta importante para evitar os impactos causados pelo DM. Espera-se que a cartilha represente um diferencial na intervenção individualizada e que facilite a conscientização do paciente/usuário com DM acerca do próprio processo de saúde-doença. A ampla divulgação da cartilha à população permitirá o acesso a informações práticas e úteis sobre a doença e tem o potencial para promover melhora na saúde sem a necessidade constante de supervisão.

### Agradecimentos

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (PIBITI) que é oferecido pela Pró-Reitoria de Pesquisa (PRP) da Universidade de São Paulo (USP) e foi criado pelo CNPq, que financiou esse trabalho e contribuiu para o engajamento da estudante em atividades de pesquisa.

Almeida MHM, Spínola AWP, Lancman S. Técnica Delphi: validação de um instrumento para uso do terapeuta ocupacional em gerontologia. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo. 2009; 20(1). 49-58.

Sartor CD, Hasue RH, Cacciari LP, Butugan MK, Watari R, Pássaro AC, Giacomozzi C, Sacco IC. Effects of strengthening, stretching and functional training on foot function in patients with diabetic neuropathy: results of a randomized controlled trial. BMC MusculoskeletDisord. 2014.