

A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E O DIA NACIONAL DO DIABETES: IMPACTO DE UM POST NAS REDES SOCIAIS DO CANAL CONTA COMIGO

GABRIELLA DA SILVA PIASSAROLLO¹; JULIANA APARECIDA BENITES CONCEIÇÃO²; LARISSA RUBIRA LIMA³; MILENA OLIVEIRA COSTA⁴; VALÉRIA CRISTINA CHRISTELLO COIMBRA⁵.

¹Universidade Federal de Pelotas – piassarollogabriella@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – julianabenites13@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – larssa.rubira22@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – enfa.milenaoliveira@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – valeriacoinbra@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

O Dia Nacional do Diabetes, marcado no dia 26 de junho, é uma data prevista para a conscientização, ressaltar a importância da adesão ao tratamento e à prevenção da doença. O diabetes, atualmente, afeta mais de 20 milhões de brasileiros (RIO GRANDE DO SUL, 2024).

O diabetes constitui um agravo de saúde e é reconhecido como uma das enfermidades de manejo mais complexo, por apresentar caráter crônico, sistêmico e multifatorial. Trata-se de uma alteração metabólica decorrente da produção insuficiente ou ausente de insulina pelo pâncreas e/ou da redução de sua efetividade nos tecidos, comprometendo o metabolismo de lipídeos, carboidratos, proteínas, água, vitaminas e minerais (FONSECA; RACHED, 2019).

A classificação do diabetes mellitus (DM) permite o tratamento adequado e a definição de estratégias de rastreamento de comorbidades e complicações crônicas. A classificação é baseada na etiopatogenia do diabetes, que compreende o diabetes tipo 1 (DM1), o diabetes tipo 2 (DM2), o diabetes gestacional (DMG). A DM 1 é causada por destruição das células β , geralmente autoimune, o que leva a uma deficiência grave da secreção de insulina. Normalmente é diagnosticado em crianças e adolescentes. Geralmente o DM 1 tem início abrupto, com maiores chances de cetose e cetoacidose, com necessidade de insulinoterapia (RODACKI et al., 2023).

Já a DM 2 é o tipo mais comum, associada ao sobrepeso e ao envelhecimento. Tem início insidioso e é caracterizado por resistência à insulina e deficiência parcial de secreção de insulina pelas células β , pancreáticas, além de alterações na secreção de incretinas. Pode apresentar características clínicas associadas à resistência à insulina, como acantose *nigricans* e hipertrigliceridemia (RODACKI et al., 2023).

Por fim, o DMG é caracterizado como uma intolerância aos carboidratos com início durante a gestação, porém não se enquadra nos critérios diagnósticos de um DM fora da gestação. O DMG afeta de 3 a 25% das gestações, dependendo do grupo étnico da pessoa que gesta e do critério diagnóstico utilizado (ZAJDENVERG et al., 2023).

Dessa forma, o Canal Conta Comigo, é um projeto de extensão que tem papel de facilitar acesso da população à saúde, por meio de postagens nas mídias sociais. Logo, o objetivo desse trabalho é disseminar conhecimento de maneira acessível a todos sobre o diabetes, incluindo prevenção de agravos, promoção à saúde e a importância da adesão ao tratamento.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre um post no *Instagram*, sobre o Dia Nacional do Diabetes, na conta do projeto de extensão Canal Conta Comigo. O “Canal Conta Comigo: o cuidado que nos aproxima” é uma iniciativa vinculada ao Grupo de Pesquisa em Enfermagem, Saúde Mental e Saúde Coletiva da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), bem como ao Coletivo Rizoma SUS da Universidade Federal do Pampa (Unipampa/Campus Uruguaiana) e ao Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS). Criado durante a pandemia da COVID-19, o projeto surgiu com o objetivo de facilitar a comunicação em saúde, integrar e concentrar diversas ações de extensão e pesquisa.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Em seu período de existência, o projeto contabiliza 3.432 seguidores no *Instagram*, a conta está ativa desde 2020. A equipe é composta pela coordenadora e dezenove participantes voluntários, que abrangem estudantes de graduação e pós-graduação, docentes da UFPel e de outras instituições, também como integrantes da comunidade. O principal objetivo do projeto é criar, analisar e revisar conteúdos para as mídias sociais, divulgando eventos e temas relevantes à população.

Dessa forma, foi elaborado um material infográfico para uma postagem sobre o Dia Nacional do Diabetes, visando a promoção e prevenção à saúde, assim como a importância do tratamento e caracterização dos tipos de DM, publicado no *Instagram* do projeto. Essa postagem atingiu 415 visualizações e um alcance de 285 contas.

O principal objetivo almejado com essa postagem além de popularizar a prevenção de agravos com o diabetes, foi conscientizar sobre a importância da aderência ao tratamento medicamentoso e sobre hábitos de vida saudáveis, para minimizar os danos que podem ser causados com essa condição crônica.

Hodiernamente o diabetes se caracteriza como uma pandemia, afeta o mundo todo, devido sua incidência crescente e diagnóstico difícil, muitas vezes silencioso, torna-se um problema de saúde pública. O diabetes *mellitus* é a terceira maior causa de morte em padrões mundiais, sendo necessários cuidados especiais, e nos casos de DM 2, o sedentarismo adicionado a maus hábitos alimentares e a desinformação são responsáveis pelo agravamento da doença. O tratamento e diagnóstico precoce evitam complicações renais, problemas cardíacos, alterações na visão e no sistema nervoso (CASARIN *et al.*, 2022).

Com isso, mais uma vez, fica evidenciado o quanto importante é a educação em saúde sobre a temática do diabetes para toda a população. De acordo OLIVEIRA *et al.* (2023) a educação para os indivíduos é uma estratégia de promoção à saúde eficiente por proporcionar a transmissão de informações essenciais para a mudança de hábitos alimentares, realização de atividades físicas e a incorporação dos sujeitos no protagonismo do autocuidado, contribuindo para o cuidado integral e busca dos serviços para realizar o acompanhamento necessário. Com o acompanhamento e cuidados corretos, é possível ter uma boa qualidade de vida e minimizar as chances de complicações.

4. CONSIDERAÇÕES

Desse modo, fica evidenciada a importância da produção de materiais com embasamento científico buscando popularizar e facilitar o acesso da promoção à

saúde nas mídias sociais. O Canal Conta Comigo exerce um papel primordial nesse processo de promoção à saúde, com suas publicações acessíveis a todos públicos e com linguajar claro, sendo inclusivo nas suas temáticas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CASARIN, D. E.; DONADEL, G.; DALMAGRO, M.; OLIVEIRA, P. C. de; CERANTO, D. de C. F. B.; ZARDETO, G. Diabetes mellitus: causas, tratamento e prevenção / Diabetes mellitus: causes, treatment and prevention. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 8, n. 2, p. 10062–10075, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n2-107. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/43837>.
- FONSECA, K. P.; RACHED, C. D. A. Complicações do diabetes mellitus. **International Journal of Health Management Review**, [S. I.], v. 5, n. 1, 2019. DOI: 10.37497/ijhmreview.v5i1.149. Disponível em: <https://ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/149>.
- OLIVEIRA, J. M. *et al.* Importância da Educação em saúde na prevenção de complicações do diabetes mellitus: relato de experiência. **REVISA**, [S. I.], v. 12, n. Esp 1, p. 638–645, 2023. DOI: <https://doi.org/10.36239/revisa.v12.nEsp1.p638a645>. Disponível em: <https://rdcsa.emnuvens.com.br/revista/article/view/71>.
- RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. **Secretaria da Saúde reforça orientações no Dia Nacional do Diabetes**. Secretaria da Saúde: Porto Alegre, 2024. Disponível em: <https://saude.rs.gov.br/orientacoes-no-dia-nacional-do-diabetes>.
- RODACKI, M.; TELES, M.; GABBAY, M.; MONTENEGRO, R.; BERTOLUCI, M.; LAMOUNIER, R. Classificação do diabetes. **Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2023. DOI: 10.29327/557753.2022-1. ISBN: 978-85-5722-906-8. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/classificacao-do-diabetes/>.
- ZAJDENVERG, L. *et al.* Rastreamento e diagnóstico da hiperglicemia na gestação. **Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes**, 2023. DOI: 10.29327/557753.2022-11, ISBN: 978-85-5722-906-8. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/rastreamento-e-diagnostico-da-hiperglicemia-na-gestacao/>.