

A IMPORTÂNCIA DE CONTEÚDOS DIGITAIS (PODCAST E E-BOOK) PARA ORIENTAÇÃO DE INDIVÍDUOS DIABÉTICOS

THE IMPORTANCE OF DIGITAL CONTENT (PODCAST AND E-BOOK) FOR GUIDANCE OF DIABETIC INDIVIDUALS

¹BRAZ, Victória Regina de Brito; ²SANTOS, Vanessa dos; ³ANDRADE, Mariana; ⁴ SANTOS, Livia Alves Amaral

^{1, 2, 3 e 4} Departamento de Nutrição – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

A diabetes mellitus tipo 2 é uma das principais doenças crônica não transmissíveis, caracterizada por uma elevada concentração de glicose no sangue (hiperglicemia) proveniente da resistência à insulina que leva a redução na síntese de insulina. Pesquisas mostram que com o passar do tempo os pacientes passaram a buscar pelas informações, orientações, sobre saúde através da internet e essa mudança ocorre devido ao surgimento das novas tecnologias, que permite um maior conhecimento a respeito da doença, além de favorecer uma comunicação e a troca de informações entre profissional e paciente. O objetivo do estudo foi criar conteúdos digitais para orientação de indivíduos portadores de diabetes mellitus tipo 2. Trata-se de um estudo que desenvolveu 2 materiais educativos voltado para o autocuidado de indivíduos portadores de diabetes mellitus tipo 2 através da internet. O primeiro foi a criação de um e-book com receitas para diabéticos que foi disponibilizado num site criado em parceria com os alunos de Sistemas de Informações. E o segundo material foi a gravação de um podcast no canal UnifioCast, para que houvesse uma maior discussão sobre o tema e esclarecimento de dúvidas, sempre baseado em evidências científicas. As gravações acontecerão na UNIFIO e ficaram disponíveis posteriormente, ampliando ainda mais o acesso às informações ao público. A criação de conteúdos digitais contribui na orientação para diabetes, na prevenção e tratamento que podem ser realizados pelos profissionais da saúde. Além disso, ajuda os pacientes a compreender o processo de saúde-doença e seguir os cuidados que contribuem para uma boa e rápida recuperação, inclusive através da alimentação. No diabetes o desenvolvimento dessas tecnologias digitais mostrou ser capaz de evitar as possíveis complicações associadas. É possível concluir que o número de pessoas com diabetes vem aumentando cada vez mais e que a internet está cheia de ferramentas digitais importantes para o controle e tratamento da doença. Observa-se que as redes sociais são utilizadas para diversos fins de pesquisas, inclusive a saúde, porém essas buscas precisam ser em sites confiáveis para garantir informações seguras. Sendo assim, a criação de conteúdos digitais contribui na orientação para diabetes, na prevenção e tratamento que podem ser realizados pelos profissionais da saúde. Além disso, ajuda os pacientes a compreender o processo de saúde-doença e seguir os cuidados que contribuem para uma boa e rápida recuperação, inclusive através da alimentação.

Palavras-chave: Alimentos; Diabetes; Saúde; Tecnologia.

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is one of the main non-communicable chronic diseases, characterized by a high concentration of glucose in the blood (hyperglycemia) from insulin resistance which leads to a reduction in insulin synthesis. Research shows that over time, patients started to look for information, guidelines, about health through the internet and this change occurs due to the emergence of new technologies, which allows greater knowledge about the disease, in addition to favoring communication and the exchange of information between professional and patient. The aim of the study was to create digital content to guide individuals with diabetes type 2 mellitus. It is a study that developed 2 educational materials aimed at the self-care of individuals with type 2 diabetes mellitus through the internet. The first was the creation of an e-book with recipes for diabetics that was made available on a website created in partnership with the Information Systems students. And the second material was the recording of a podcast on UnifioCast channel, so that

there was a greater discussion on the topic and clarification of doubts, always based on scientific evidence. The recordings will take place at UNIFIO and will be available subsequently, further expanding access to information to the public. Content creation digital aids in the guidance for diabetes, in the prevention and treatment that can be performed by health professionals. In addition, it helps patients understand the health-care process, illness and follow the care that contributes to a good and quick recovery, including through the food. In diabetes, the development of these digital technologies has shown to be able to avoid possible associated complications. It is possible to conclude that the number of people with diabetes comes increasing and that the internet is full of important digital tools for the disease control and treatment. It is observed that social networks are used for various purposes of research, including health, but these searches need to be on trusted sites to ensure secure information. Therefore, the creation of digital content contributes to diabetes guidance, prevention and treatment that can be performed by health professionals. In addition, it helps patients understand the health-disease process and follow the care that contributes to a good and rapid recovery, including through food.

Keywords: Food. Diabetes. Health. Technology.

INTRODUÇÃO

Atualmente cerca de 380 milhões de pessoas são portadoras de diabetes tipo 2, e no ano de 2035 estima-se que esse número aumente para 592 milhões. Esse aumento na incidência e prevalência da diabetes está associada a alguns fatores, como a falta de atividade física, o mal hábito alimentar e a obesidade (FLOR; CAMPOS, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2016).

Considerada uma das principais doenças crônicas não transmissíveis, a diabetes mellitus tipo 2 é caracterizada por uma elevada concentração de glicose no sangue (hiperglicemia) proveniente da resistência à insulina que leva a redução na síntese de insulina. Alguns sintomas são provenientes da hiperglicemia como poliúria, polidipsia e perda de peso (GROSS *et al.*, 2002).

Porém, de acordo com os estudos metade dos indivíduos portadores da doença desconhecem o diagnóstico, e um quinto dos que conhecem não faz nenhum tipo de tratamento. É importante ressaltar que a hiperglicemia pode trazer danos à saúde do paciente, como retinopatia, problemas cardiovasculares, nefropatia, cegueira, amputações, entre outras consequências graves. As complicações mencionadas podem comprometer o estilo de vida do indivíduo em alguns casos levando a invalidez ou até a morte (FLOR; CAMPOS, 2017; SOUZA *et al.*, 2021; MUZY *et al.*, 2021).

A diabetes é considerada uma das principais causas de morte mundialmente, ocupando a nona posição e podendo chegar à sétima até o ano de 2030. Torna-se necessário a orientação nutricional para manutenção e recuperação da saúde desses indivíduos. A dietoterapia para a diabetes mellitus engloba mudança no estilo de vida

e prática de atividade física, condições consideradas necessárias para uma melhora no controle metabólico (FLOR; CAMPOS, 2017; WTODARSKI; FERNANDES; BRANDALISE, 2020; SANTOS; ARAUJO, 2011).

Pesquisas mostram que com o passar do tempo os pacientes passaram a buscar pelas informações, orientações, sobre saúde através da internet e essa mudança ocorreu devido ao surgimento das novas tecnologias, que permite um maior conhecimento a respeito da doença, além de favorecer uma comunicação e a troca de informações entre profissional e paciente (FERNANDES; CALADO; ARAUJO, 2018).

No Brasil cerca de 10 milhões de pessoas usam a internet para acessar sites e blogs sobre saúde. As pesquisas mostram que os sites de saúde cresceram de forma rápida. Portanto, o desenvolvimento das tecnologias em saúde tornou se uma ferramenta que pode ser útil para obtenção de informações básicas baseadas em evidências científicas desenvolvidas por profissionais da área da saúde (MORETTI; OLIVEIRA; SILVA, 2012).

O presente trabalho tem como objetivo criar conteúdos digitais para orientação de indivíduos portadores de diabetes mellitus tipo 2.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata se de um estudo que desenvolveu 2 materiais educativos voltado para o autocuidado de indivíduos portadores de *diabetes mellitus* tipo 2 através da internet. Para isso, foi construído um site em parceria com os alunos do curso de Sistema de Informação do Centro Universitário de Ourinhos – UNIFIO e os cursos irão contribuir com informações relacionadas para divulgação na página. O curso de Nutrição desenvolveu e-book com receitas para diabéticos e Fisioterapia com orientações sobre postura. (Figura 1).

Figura 1 – Equipe que desenvolveu o e-book



O conteúdo ficará disponível no site e poderá ser utilizado pelos pacientes da clínica de Nutrição da instituição como forma de auxiliar nos atendimentos de pacientes portadores dessa patologia. Todo o material está sendo construído pelos alunos do grupo que também irão participar da gravação do podcast do Centro Universitário para discutir as principais dúvidas sobre a dieta para os diabéticos tipo 2.

Ebook De Receitas Disponível No Site

Para a criação do site foi fundamental a colaboração dos alunos do curso de Sistemas de Informações para que o conteúdo disponível na plataforma fosse de fácil acesso a todos, principalmente ao público-alvo. Ao acessar o e-book disponível no site, os usuários podem ter acesso a inúmeras receitas com imagens das preparações. O ebook será disponibilizado no site e poderá servir de apoio aos indivíduos portadores da doença ou das pessoas que apenas tenham curiosidade a respeito do assunto.

Gravação Do Podcast

As principais dúvidas por parte dos indivíduos diabéticos foram observadas para que no dia da gravação houvesse a discussão sobre diabetes e dieta sempre baseado em evidências científicas. As gravações acontecerão na UNIFIO e ficaram disponíveis posteriormente, ampliando ainda mais o acesso as informações. (figura 2)

Figura 2 - Equipe multidisciplinar envolvida durante a Produção do Material disponibilizado.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

A procura por informações de saúde através da internet cresceu de forma rápida, devido a praticidade que as novas tecnologias oferecem. Com isso, pode ser visto no mercado o lançamento de novos produtos e tratamentos com a finalidade de auxiliar no controle e tratamento da diabetes (GUIMARÃES *et al.*, 2018).

Sendo assim, a criação de conteúdos digitais contribui na orientação para diabetes, na prevenção e tratamento que podem ser realizados pelos profissionais da saúde. Além disso, ajuda os pacientes a compreender o processo de saúde-doença e seguir os cuidados que contribuem para uma boa e rápida recuperação, inclusive através da alimentação (RIBEIRO *et al.*, 2020). No diabetes o desenvolvimento dessas

tecnologias digitais mostrou ser capaz de evitar as possíveis complicações associadas (SOUZA *et al.*, 2018).

Os livros digitais (e-books) são uma ferramenta que permite a visualização em vários dispositivos eletrônicos como celulares, computadores, tablets, entre outros, pois oferecem facilidade no uso, além de permitir o acesso aos conteúdos através de links. Deste modo, a criação de e-book é uma excelente opção para a divulgação de conteúdos relevantes sobre a doença que pode auxiliar na adesão do tratamento (FARIA *et al.*, 2022; SILVA *et al.*, 2019).

De acordo com os estudos muitas pessoas buscam a internet para acessar sites e blogs sobre saúde, nutrição e dieta são os temas que apresentam maior prevalência nas pesquisas saúde (MORETTI; OLIVEIRA; SILVA, 2012). É possível observar um aumento significativo em relação ao uso da internet pelos pacientes crônicos, assim como os portadores de diabetes. As informações sobre diabetes estão ganhando cada vez mais destaque devido à alta prevalência e incidência da enfermidade nos tempos atuais (FERNANDES; CALADO; ARAUJO, 2018; COQUEIRO; OLIVEIRA; FIGUEIREDO, 2019). Nas ferramentas desenvolvidas para o público diabético, pode ser encontrado dicas culinárias, com a apresentação das preparações com o objetivo de beneficiar nas orientações para diabetes (MARCELO *et al.*, 2014).

Vale ressaltar que perfil alimentar de indivíduos com diabetes precisa ser individualizado e adaptado de acordo com as necessidades da doença. É recomendado o fracionamento das refeições, a inclusão de carboidratos complexos, e excluir da dieta alimentos ou preparações que contenham açúcar e consumir os demais macronutrientes nas quantidades recomendadas. Entretanto, é comum os indivíduos relatarem dificuldades em seguir essas orientações nutricionais ou cometer erros alimentares devido à falta de informação (SOUZA; SILVESTRE, 2013).

A maioria dos indivíduos que acessam a internet é para obter informações seguras, porém, as pesquisas sobre saúde precisam ser feitas em sites confiáveis, embasada em evidências científicas, como forma de evitar orientações de caráter duvidoso ou equivocado que comprometam o tratamento e até mesmo piorem o prognóstico clínico (MORETTI; OLIVEIRA; SILVA, 2012). O próprio site da Sociedade

Brasileira de Diabetes disponibiliza uma série de e-books com conteúdo variado para indivíduos diabéticos (SBD, 2022).

Portanto, esses conteúdos desenvolvidos podem ser utilizados na clínica da Nutrição da instituição como forma de auxiliar no preparo de receitas para indivíduos diabéticos que podem ser encontrados no site elaborado durante o projeto, como forma de facilitar as buscas por informações confiáveis a doença.

CONCLUSÕES

É possível concluir que o número de pessoas com diabetes vem aumentando cada vez mais e que a internet está cheia de ferramentas digitais importantes para o controle e tratamento da doença. Observa-se que as redes sociais são utilizadas para diversos fins de pesquisas, inclusive assuntos pertinentes à área de saúde, porém tais buscas necessitam ser realizadas em páginas de internet confiáveis, para garantir informações seguras.

REFERÊNCIAS

- COQUEIRO, J. M; OLIVEIRA, A. E; FIGUEIREDO, T. A. M. Diabetes Mellitus na mídia impressa: uma análise das matérias nos jornais do Espírito Santo, Brasil. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 43, n. 121, p. 530-542, abr./jun, 2019.
- FARIA, C. C; HORTA, T. G; REIS, J. S. *et al.* Elaboração e validação de um e-book com as leis sobre o diabetes nas escolas. **Rev Bras Enferm**, v. 75, n. 3, p. 1-8, 2022.
- FERNANDES, L. S; CALADO, C; ARAUJO, C. A. S. Redes sociais e práticas em saúde: influência de uma comunidade online de diabetes na adesão ao tratamento. **Ciênc. Saúde.Colet**, v. 23, n. 10, outubro, 2018.
- FLOR, L. S; CAMPOS, M. R. Prevalência de diabetes mellitus e fatores associados na população adulta brasileira: evidências de um inquérito de base populacional. **Bras Epidemiol**, v. 20, n. 1, p. 16-29, jan./ mar, 2017.
- GROSS, J. L; SILVEIRO, S. P; CAMARGO, J. L, *et al.* Diabetes Melito: Diagnóstico, classificação e avaliação do controle glicêmico. **Arq Bras Endocrinol Metab**, v.46, n. 1, fevereiro, 2002.
- GUIMARÃES, J. M .M; ARAGÃO, E. S; GALDINO, F. S. S. *et al.* Paradigmas e trajetórias tecnológicas em saúde: desafios da inovação no cuidado da diabetes. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n.2, p. 218-232, outubro, 2018.
- MARCELO, C. A. S; COUTINHO, M. A. P; LARA, R. C. *et al.* Aplicativos moveis sobre

diabetes mellitus- Revisão Narrativa. **Journal of health informatics**, v. 12, n. 2, p.1-4, 2020.

MORETTI, F. A; OLIVEIRA, V. E; SILVA, E. M. K. Acesso a informações de saúde na internet: uma questão de saúde pública. **Rev. Assoc. Med. Bras**, v. 58, n. 6, dezembro, 2012.

MUZY, J; CAMPOS, M. R; EMMERICK, I, *et al.* Prevalência de diabetes mellitus e suas complicações e caracterização das lacunas na atenção a saúde a partir da triangulação de pesquisas. **Cad. Saúde Pública**, v, 37, n. 5, 2021.

OLIVEIRA, L. M. S. M; SOUZA, M. F. C; SOUZA, L. A, *et al.* Adesão ao tratamento dietético e evolução nutricional e clínica de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. **Rev HU**, v. 42, n. 4, p. 277-282, nov./dez, 2016.

RIBEIRO, S. A; MOREIRA, A. D; REIS, J. S *et al.* Elaboração e validação de cartilha sobre diabetes para agentes comunitários de saúde. **Rev Bras Enferm**, v. 73, n. 4, p. 1-8, 2020.

SANTOS, A. F. L; ARAUJO, J. W. G. Prática alimentar e diabetes: desafios para a vigilância em saúde. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 20, n. 2, p. 255-263, abr./jun, 2011.

SBD-Sociedade Brasileira de Diabetes. Disponível em: <https://diabetes.org.br>. Acesso em: 25 mai. 2022.

SILVA, E.L. O; MENDEZ, S. P; BAPTISTA, A. F. *et al.* Métodos de elaboração de materiais de educação em saúde para adultos: revisão integrativa. **Saúde e tecnologia**, p. 60-67, maio, 2019.

SOUZA, J. V; FERREIRA, M. A; ANDRADE, J. I. A, *et al.* Tecnologias educacionais desenvolvidas para o cuidado ao paciente diabético: revisão integrativa da literatura. **REAS**, v. 13, n. 5, p. 1-10, 2021.

SOUZA, J. V; FERREIRA, M. A; ANDRADE, J. I. A. *et al.* Tecnologias educacionais desenvolvidas para o cuidado ao paciente diabético: revisão integrativa da literatura. **Rev Eletrônica Acervo Saúde**. v. 86, n. 5, 2018.

SOUZA, P. L. C; SILVESTRE, M. R. S. Alimentação, estilo de vida e adesão ao tratamento nutricional no diabetes mellitus tipo 2. **Estudos**, Goiânia, v. 40, n. 4, p. 541-555, out./dez, 2013.

WTODARSKI, L; FERNANDES, D. A; BRANDALISE, M. Avaliação do autocuidado na adesão do tratamento em pacientes usuários de insulinas. **Aletheia**, Canoas, v. 53, n. 1, jan./jun, 2020.