



Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 16ª Região - CREFITO-16
Sede: R. das Andirobas, nº 40, Ed. Executive Lake Center, 1º Andar, Sala 109, Jardim Renascença, São Luís/MA.
CEP: 65075-040 | CNPJ: 23.283.472/0001-02 | Telefones: (98) 3304-7774 / (98) 3304-7779

AÇÃO DA CÂMARA TÉCNICA DE FISIOTERAPIA CARDIORRESPIRATORIA E TERAPIA INTENSIVA DO CONSELHO REGIONAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL

AÇÃO EM ALUSÃO AO DIA MUNDIAL DA DIABETES

FISIOTERAPEUTAS DA CT: Josane Soares Pinto; Kelyanne dos Santos Pinho; Alyne Sousa Abreu; Ana Caroline Silva Costa.

DATA PROPOSTA: 21 DE NOVEMBRO DE 2025

APOIO: Projeto 60+ feliz

LOCAL: SÃO LUÍS SHOPING

DURAÇÃO: 10h00 - 12h00

RECURSOS REQUERIDOS: Caixa de som, microfone, exposição por tela para descrição teórica visual.

INTRODUÇÃO

A diabetes é uma doença crônica que faz com que o corpo não consiga regular adequadamente a glicose, seja porque não produz insulina suficiente ou porque não a utiliza bem. Atualmente, mais de 830 milhões de adultos em todo o mundo vivem com diabetes, o equivalente a aproximadamente 1 em cada 9 pessoas adultas. Frente a isto, a diabetes não é apenas uma condição individual, ela afeta vastas populações, exigindo conscientização e atuação coletiva para prevenção, diagnóstico e cuidado.

De acordo com as normas nacionais para educação e apoio ao autocuidado em diabetes, todas as pessoas com diabetes devem participar de programas de educação para o autocuidado, a fim de facilitar o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e capacidades necessárias para o autogerenciamento da doença. Recomenda-se ainda o apoio ao autocuidado para auxiliar na implementação e manutenção das habilidades e comportamentos necessários para o autocuidado contínuo.

O Dia Mundial da Diabetes é lançado anualmente na proposta de chamar a atenção para a diabetes como um grande desafio de saúde pública global.

A data lembra que a prevenção, o diagnóstico precoce e o acesso ao cuidado fazem a diferença para milhões de pessoas que vivem com a doença ou estão em risco, convidando cada um de nós a agir e apoiar essa causa.

OBJETIVO GERAL:

Empoderar as pessoas com informação prática e acessível para que compreendam os riscos, reconheçam sinais precoces, adotem hábitos de vida saudáveis, como atividade física regular, alimentação equilibrada e cuidado com os pés, sabendo buscar acompanhamento adequado, com o intuito de prevenir complicações e melhorar a qualidade de vida.

Esse tipo de ação fortalece a atuação preventiva, amplia o alcance do cuidado e coloca o paciente como agente ativo do seu próprio processo de saúde.



Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 16ª Região - CREFITO-16
Sede: R. das Andirobas, nº 40, Ed. Executive Lake Center, 1º Andar, Sala 109, Jardim Renascença, São Luís/MA.
CEP: 65075-040 | CNPJ: 23.283.472/0001-02 | Telefones: (98) 3304-7774 / (98) 3304-7779

PROPOSTA DA AÇÃO: Realizar uma ação educativa em conjunto com o Projeto 60+feliz, unindo se possível, as duas turmas, para uma programação especial agregando maior impacto.

AÇÃO 1: CUIDANDO DO CORAÇÃO E DO PÉ DIABÉTICO

DESCRIÇÃO: Roda de conversa breve (15–20 min) conduzida por fisioterapeutas da Câmara Técnica, sobre a importância da saúde cardiovascular e os cuidados diários com os pés em pessoas com diabetes. Serão apresentadas dicas práticas com demonstração de alongamentos simples e inspeção preventiva dos pés.

OBJETIVO: Promover a conscientização sobre a prevenção de complicações cardiovasculares e do pé diabético, incentivando o autocuidado e o acompanhamento regular com profissionais de saúde.

AÇÃO 2: PASSOS SEGUROS – OFICINA DE CALÇADOS ADEQUADOS

DESCRIÇÃO: Exposição por tela ou descrição de calçados ideais e inadequados para idosos e pessoas com diabetes. Poderá haver demonstração prática de como avaliar o conforto e a segurança de um sapato.

OBJETIVO: Orientar sobre a escolha correta de calçados que previnam ferimentos, quedas e úlceras nos pés, estimulando a autonomia e a segurança na caminhada diária.

AÇÃO 3: DISTRIBUIÇÃO DE PANFLETOS EDUCATIVOS

DESCRIÇÃO: Entrega de panfletos com conscientização em alusão ao dia mundial da diabetes, cuidados com a saúde cardiovascular, prevenção do pé diabético, sinais de alerta, alimentação e atividade física.

OBJETIVO: Ampliar o alcance das informações e reforçar as mensagens educativas realizadas.

AÇÃO 4: MOVIMENTE-SE COM “PROJETO 60+FELIZ”

DESCRIÇÃO: Ginástica dançante com a Fisioterapeuta Teresa de Fatima Ramos Ferreira e a Professora de Educação Física Ana Teresa Ramos Ferreira Meireles.

OBJETIVO: Estimular a prática de atividade física segura e regular entre os idosos, em um momento de muita descontração, prevenindo complicações do sedentarismo e melhorando o bem-estar geral.

ESTA PROGRAMAÇÃO VISA FORTALECER A PREVENÇÃO, O DIAGNÓSTICO PRECOCE E O CUIDADO CONTÍNUO DA DIABETES, SENSIBILIZANDO A COMUNIDADE E INSPIRANDO ESCOLHAS SAUDÁVEIS.

JUNTOS, CONSTRUÍMOS UM AMBIENTE DE APOIO, INFORMAÇÃO E AÇÃO EM PROL DE UMA VIDA MAIS PLENA PARA TODOS.



Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 16ª Região - CREFITO-16
Sede: R. das Andirobas, nº 40, Ed. Executive Lake Center, 1º Andar, Sala 109, Jardim Renascença, São Luís/MA.
CEP: 65075-040 | CNPJ: 23.283.472/0001-02 | Telefones: (98) 3304-7774 / (98) 3304-7779

REFERENCIA

Associação Americana de Diabetes; 5. Gestão do Estilo de Vida: *Padrões de Cuidados Médicos em Diabetes—2019* . Diabetes Care 1 de janeiro de 2019; 42 (Suplemento_1): S46–S60. <https://doi.org/10.2337/dc19-S005>

Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines Expert Committee, Sigal RJ, Armstrong MJ, Bacon SL, Boulé NG, Dasgupta K, Kenny GP, Riddell MC Clinical Practice Guidelines. Physical Activity and Diabetes. Can J Diabetes 2018; 42:S54–S63. Doi.org/10.1016/j.jcjd.2017.10.008.
[https://www.canadianjournalofdiabetes.com/article/S1499-2671\(17\)30818-3/pdf](https://www.canadianjournalofdiabetes.com/article/S1499-2671(17)30818-3/pdf)