



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

PROJETO
EDUKA+
ANGOLA

O DESAFIO DA VIAGEM PELO PROJETO EDUKA + ANGOLA PARA UMA INTEGRANTE DA EQUIPE COM DIABETES MELLITUS TIPO I

Edilene Barbosa Moreira¹ (G)*; edilenebmoreira@hotmail.com; Elizangela Diniz Fernandes de Oliveira²(G)*; Maria Clemência Pinheiro de Lima Ferreira² (PQ)

Centro Universitário de Anápolis - UniEvangélica

RESUMO: O projeto Eduka + Angola é um projeto de extensão acadêmica voltado à educação, que tem como principal objetivo a capacitação de professores. Em sua segunda edição, em janeiro de 2019, contou com 19 integrantes, uma equipe composta por professores e acadêmicos da UniEvangélica. O presente relato de experiência buscou descrever a adaptação do organismo de uma estudante diagnosticada com Diabetes Mellitus tipo 1 durante a execução do projeto, no período de 21 dias quando esteve em Angola, tendo por vista que apesar de todo o preparo antes da viagem, ainda existia insegurança por parte da acadêmica diabética e um estado de alerta da equipe, sobretudo dos coordenadores. Neste tempo foi possível inferir que houve pouca modificação dos valores da glicose no decorrer da viagem, sendo que a maior variação foi identificada logo no início com a elevação da glicose em virtude da variação climática e alimentação, no entanto, ao término da jornada as mesmas encontravam-se dentro dos parâmetros individuais da acadêmica. Este resultado deixa evidenciado que é possível um indivíduo com diabetes, ainda que com certos cuidados, sair da sua rotina e ambiente de convívio sem prejudicar a qualidade da saúde.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus. Adaptação fisiológica. Angola.

INTRODUÇÃO

Eduka + Angola é um projeto de extensão universitária acadêmica voltada à educação, que tem por objetivo a capacitação de professores daquele país, mais especificamente na região do Bié (Kuito) e Catchiungo (Huambo). Esse projeto nasceu no coração de um angolano que veio estudar no Brasil e cursou Pedagogia. O rapaz cresceu na Angola em um período de guerra e presenciou diversas perdas, entre elas, várias escolas, inclusive a que ele mesmo estudou. O fato de cursar Pedagogia, o impulsionou em direção à luta pela Educação em seu país, porém entendeu que precisava somar forças. Lançou-se então ao desafio de convidar estudantes e professores da UniEvangélica, instituição em que obteve sua formação inicial, para juntarem-se ao seu sonho. Alguns aceitaram a idéia, e já na segunda edição do projeto, acadêmicos e professores têm ido às terras angolanas na intenção de contribuir de alguma forma com a realidade educacional daquele país.



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

PROJETO
EDUKA+
ANGOLA

Dentre os 19 integrantes da segunda edição do projeto, uma das acadêmicas possuía a Diabetes Mellitus tipo 1, sendo este portanto, um fator de tensão. Sua participação havia sido cuidadosamente considerada desde a primeira edição do projeto, quando manifestou o desejo de viajar com o grupo, mas entendeu que deveria se preparar melhor para enfrentar o desafio que envolvia também sua saúde, uma vez que estaria distante de seu país, tendo que lidar com questões climáticas e alimentares totalmente diferentes de sua rotina.

Diabetes Mellitus tipo 1 é uma doença crônica autoimune, que é resultante da destruição completa das células β do pâncreas, com consequente perda da função de produção de insulina, causando hiperglicemia que pode gerar diversas disfunções se não tratada adequadamente, como nos olhos, nervos, coração dentre outras (AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 2009). Mas quando bem controlada, o paciente pode levar uma vida tranquila e normal em todos os aspectos (e.g acadêmica, profissional e social) sem nenhum impedimento (FLORA; GAMEIRO, 2016).

Infelizmente, muitos pacientes não conseguem lidar com o diagnóstico, o que pode afetar a sua qualidade de vida, gerando transtornos que poderiam ser evitados caso houvesse maior conhecimento sobre o assunto. Depressão é um exemplo, e consequentemente a ansiedade e o medo do desconhecido podem desencadear um estado clínico alterado à patologia. Situações de hipo ou hiperglicemia são alguns dos riscos e, para evitá-los, são necessários cuidados com as medições de glicose, exercício físico, alimentação e a aplicação de insulina. (MARQUES; FORNÉS; STRINGHINI, 2011).

Além das decorrências acima, pelo tratamento inadequado, e/ou quando há algum tipo de lesão em membros do corpo do indivíduo, pode acontecer má cicatrização com probabilidade de amputações (SANGLARD et al., 2018). Outras patologias que estão associadas como hipertensão e dislipidemias dificultam o tratamento (CRYER; HORANI; DIPETTE, 2016).

O presente relato descreve a experiência da acadêmica diabética que participou do projeto Eduka + Angola enfrentando o desafio de mudanças de rotina, mudanças climáticas e da alimentação, tendo em vista que culturalmente falando, existe uma diferença considerável nos tipos de alimentos consumidos no Brasil e em Angola. Além disto, em todo o tempo a acadêmica esteve envolvida em ações de trabalho e serviço às comunidades visitadas.



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

PROJETO
EDUKA+
ANGOLA

METODOLOGIA

A segunda edição do projeto iniciou seus trabalhos em agosto de 2018 quando o grupo de acadêmicos selecionado iniciou seu preparo com reuniões e encontros quinzenais para capacitação e organização das atividades que seriam executadas.

Neste período a acadêmica com diabetes buscou informações com uma equipe médica, a qual deu suporte e orientações que foram relevantes. O embarque para um vôo internacional, no caso com destino a Angola na África, foi precedida de orientações e exigências relativas a procedimentos médicos 30 dias antes da viagem, ainda que a acadêmica tivesse tido acompanhamento durante o todo o semestre que antecedeu a viagem, e então ter a liberação para saída do país. Diante dos resultados de exames com valores considerados normais para um diabético, a médica deu uma autorização oficial elaborando um relatório, além de prescrever a quantidade de medicamentos regulados para a situação que a acadêmica iria vivenciar, bem como agulhas de injeção que poderiam ser utilizadas para melhor controle da glicemia.

Em janeiro de 2019, aconteceu concretamente a viagem. Chegando a Angola, a primeira ação foi em Luanda em que a equipe desenvolveu atividades durante quatro dias, contando com a participação de 28 professores e 120 crianças. Em seguida a equipe deslocou-se para o Bié, onde ficou por 6 dias e realizou 2º Seminário Internacional Eduka + Angola com palestras e oficinas para professores, além da visita a um orfanato com 110 crianças. Por fim, as próximas ações foram no Huambo, primeiramente na aldeia da Caputa, onde a equipe atendeu quase 900 crianças por meio de atividades lúdicas, teatro, orientações sobre violência sexual e higiene da mulher, e depois na aldeia do Dumbo, em que foram realizadas atividades com 232 crianças apresentando teatro e músicas infantis, com entrega de camisetas e bolas, além de uma palestra sobre alimentação e saúde com 38 adultos da comunidade. A estadia nas aldeias somou um total de 07 dias.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Quando a equipe começou a se preparar para a viagem, período em que foram explicados os trajetos e lugares a serem percorridos no país, bem como as possíveis dificuldades, além das ações que seriam realizadas, no primeiro instante a acadêmica relata que pensou ser impossível se deslocar até Angola por conta da sua patologia, porém a médica que acompanhava o caso deu-lhe sinal



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

PROJETO
EDUKA+
ANGOLA

positivo para seguir em frente. No entanto, ainda assim, nos momentos de preparo da equipe, a acadêmica sentia um pouco de medo, e compartilhava tal receio aos coordenadores do projeto, pois ficou claro que nem em todos os lugares teriam como resfriar as insulinas necessária para manter a homeostase glicêmica, o que causava certa ansiedade. Mas depois de ter feito os procedimentos médicos, e entendendo a seriedade da equipe, isso já não era mais um problema.

Naturalmente, durante todos os 21 dias em terras angolanas, a acadêmica esteve atenta às taxas de glicemia, portando as insulinas necessárias e um pouco de açúcar caso houvesse alguma situação de hiper ou hipoglicemia. Em cada uma das ações realizadas, houve níveis diferentes intensidades de esforços físicos que variavam de alto, a médio e leve esforço e apesar disto, os níveis de glicose sanguínea se mantiveram no padrão que se mostrava no Brasil. Nas duas primeiras províncias foi possível armazenar a insulina para manter a temperatura, e apesar da comida ser um pouco diferente, considerando os temperos e tipos de alimentos, a glicose se manteve no mesmo padrão que no Brasil. Na última província em que a estadia durou sete dias, não houve possibilidade de armazenar as insulinas em refrigerador e, portanto, a acadêmica fez uso desta em temperatura ambiente. O surpreendente é que não existiu alteração fisiológica nenhuma que atrapalhasse sua atuação no desenvolvimento das atividades propostas.

O clima também influencia nos níveis de açúcar sanguíneo e a equipe passou por três províncias em que o clima variava entre calor extremo, situações de frio e dias de chuva. Nas situações de muito calor, a glicose alterou-se um pouco, mas logo o corpo adaptou-se, e os índices de glicose voltaram ao normal. Na situação de oscilações entre o clima ameno e não muito quente, bem como nas aldeias em que houve muito frio e períodos chuvosos, a glicose manteve-se em um padrão, e não houve nenhuma ocorrência fisiológica, ou seja, mesmo com o intenso e extenso trabalho realizado em outro continente, não houve alteração significativa nos níveis de glicose sanguíneas da estudante.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os resultados da glicemia de jejum da avaliação inicial, bem antes da viagem, em agosto de 2018, a qual estava um pouco alterada, mas já na avaliação final, em fevereiro de 2019, na volta da viagem, os resultados mostram que a glicose já estava com os valores considerados normais.

No exame de hemoglobina glicada, houve uma alteração na avaliação final, no entanto,



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

aumentar esse valor era o objetivo juntamente com o acompanhamento médico, pois 59% é um estado considerado pré-diabético no valor referencial. A acadêmica já havia sido diagnosticada e tinha consciência de que esse valor estava prejudicando-a em seus estudos, percebendo a ocorrência freqüente de hipoglicemias, sendo que o valor final de 68% nos valores de referência é considerado um controle adequado.

Tab. 1 Exame Laboratorial (Hemograma) pré e pós viagem

(Pré)Dia: 07/08/2018	Avaliação Inicial	Avaliação Final
(Pós)Dia: 11/02/2019		
Glicemia de Jejum	179 mg/dL	99 mg/dL
Hemoglobina Glicada	59%	68%

A viagem, a alimentação e o clima do país não interferiram na qualidade da saúde da acadêmica. Naturalmente, houve alguns ajustes fisiológicos no começo da viagem por adaptação, mas a alteração foi mínima, não sendo observado nenhum prejuízo.

A participação neste projeto envolveu diferentes aspectos da vida pessoal desta acadêmica, sendo sua saúde uns dos mais relevantes, o que contribuiu significativamente para o desenvolvimento da sua autoconfiança e sentimento de segurança. Além disso, o conhecimento das reações do próprio corpo relacionando-o assim à saúde, ou à doença neste caso, em um momento de intercâmbio cultural internacional, foi muito importante para a formação em Educação Física, área de estudo da acadêmica em questão.

Ciente de que o diabetes não é um fator limitante para a realização de muitas atividades, há igualmente uma relevância da educação em saúde direcionada para o cuidado do diabetes, uma vez que quanto mais o paciente tiver informação e consciência do que é a doença, e como conviver com ela, mais resultados positivos terá (MICULIS et al., 2010 e MINANNI et al., 2010). Se o paciente for capaz de manter a homeostase glicêmica no sangue e mantiver uma alimentação equilibrada (MARQUES; FORNÉS; STRINGHINI, 2011) com exercícios físicos que auxiliam no tratamento (MICULIS et al., 2010) aumentará sua qualidade de vida podendo ampliar suas possibilidades de ações e trabalho, até mesmo em uma experiência internacional, como foi relatado aqui.

A experiência da viagem, nos leva à compreensão de que a patologia da diabetes não influencia negativamente nas atividades diárias, sendo esta uma limitação, mas não um impedimento,



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

PROJETO
EDUKA+
ANGOLA

posto que com os cuidados adequados, a acadêmica pôde gozar das vivências de uma experiência transcultural como qualquer outra pessoa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados apresentados foram suficientes para confirmar que ter uma patologia crônica não impede o paciente ter uma vida normal, igualmente ao de qualquer outra pessoa. Ter um bom controle do Diabetes Mellitus tipo 1, é responsabilidade do próprio paciente, seguindo orientações do seu médico e a equipe que o acompanha.

O conhecimento do saber lidar e o cuidar do diabetes, assim como o acompanhamento por uma equipe multidisciplinar é de suma relevância nesses casos. Desta maneira, o paciente terá mais liberdade, e poderá viajar, exercitar-se, participar de programas voluntários, lidando de forma responsável, saudável e equilibrada com menos receios e mais segurança, mesmo estando fora de seu ambiente rotineiro.

A experiência vivida pela acadêmica em questão e por toda a equipe evidencia que é possível a um indivíduo com diabetes sair da sua rotina e ambiente de convívio, realizar tarefas que exigem alto grau de envolvimento, sem prejudicar seu estado de saúde. É necessário ter um controle da patologia, afinal ela é crônica, e conciliá-la com a vida diária e as atividades pessoais, sejam acadêmicas, profissionais ou de cunho social, como apresenta este relato.

A viagem internacional foi uma vivência pessoal que gerou autoconfiança e a acadêmica passou a acreditar que sua experiência teria significados que ultrapassam a formação universitária.

AGRADECIMENTOS

Pessoas fazem parte de todos os tipos de experiências; chegar com êxito a algum lugar significa que alguém esteve apoiando a caminhada; só assim é possível fazer história, caso contrário, logo a conquista será apagada da memória.

A UniEvangélica tem desafiado pessoas a se envolverem com o Projeto Eduka + Angola, mobilizando acadêmicos e professores em um ato de dedicação e altruísmo à medida que dispõem de tempo e recursos pessoais gerando em si próprios experiências que levarão por toda a vida. Isso é motivo de gratidão, pois parceiros e pessoas que acreditam neste projeto têm se dedicado e despertado a outros.

REFERÊNCIAS

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. *Diagnosis and Classification of Diabetes*



X MOSTRA CIENTÍFICA DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

PROJETO
EDUKA+
ANGOLA

Mellitus. 2009. Doi: 10.2337 / dc09-S062. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2613584>. Acesso em: 01 abr. 2019

CRYER, Michael J.; HORANI, Tariq; DIPETTE. **Diabetes e Hipertensão: Diabetes e Hipertensão**. 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26234374>. Acesso em: 02 abr. 2019

FLORA, Marília Costa; GAMEIRO, Manuel Gonçalves Henriques. **Autocuidado dos Adolescentes com Diabetes Mellitus Tipo 1: Conhecimento acerca da Doença**. 2016. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832016000100003&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 10 mar. 2019.

MARQUES, Rosana de Moraes Borges; FORNÉS, Nélide Schmid; STRINGHINI, Maria Luiza Ferreira. **Fatores socioeconômicos, demográficos, nutricionais e de atividade física no controle glicêmico de adolescentes portadores de diabetes melito tipo 1**. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302011000300004&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 10 mar. 2019.

MICULIS, Cristiane P. et al. **Atividade física na criança com diabetes tipo 1**. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572010000400005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 10 mar. 2019.

MINANNI, Carlos André et al. **Abordagem integral do adolescente com diabetes**. 2010. Disponível em: http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=181#. Acesso em: 10 mar. 2019

SANGLARD, Mateus Lima et al. **Diabetes mellitus: amputação como consequência de sua complicação**. 2018. Disponível em: <http://pensaracademico.facig.edu.br/index.php/semiariocientifico/article/view/770>. Acesso em: 02 abr. 2019.