

## ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE: PREVENÇÃO E CONTROLE DA DIABETES ATRAVÉS DA NUTRIÇÃO

ROCHA, Marcelo Kinderman Nunes da<sup>1</sup>; ALENCAR, Habinaabda Oliveira<sup>2</sup>; BORGES, Alice Emanuelle de Sousa Maria<sup>3</sup>; CARVALHO, Regina Maria de Sousa<sup>4</sup>; COELHO, Esther Mota Barros<sup>5</sup>; FRANÇA, Ana Luíza Moureira<sup>6</sup>; LEAL, João Marcos Lopes<sup>7</sup>; LIMA, Gabrielly Nunes Oliveira<sup>8</sup>; LOPES, José Tales Reinaldo de Sá<sup>9</sup>; LUSTOSA, Maria Júlia Leal Santana<sup>10</sup>; MATOS, Mariana Cavalcanti de Macedo<sup>11</sup>; MENDES, Dante Levi Fortes<sup>12</sup>; NERIS, Maria Stela Sampaio Uchôa<sup>13</sup>; SILVA, Paula Kaylanne Lisboa da<sup>14</sup>; SOUSA, Camilly Carvalho de<sup>15</sup>; Reis, Antonielly Campinho dos<sup>16</sup>.

1- Discente apresentador - do 3º período do Curso de MEDICINA do Centro Universitário UNINOVAFAPI. E-mail: [kynderman12@gmail.com](mailto:kynderman12@gmail.com)

**Introdução:** O diabetes mellitus é uma condição crônica prevalente e desafiadora no cenário global de saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de pessoas diagnosticadas quadruplicou nas últimas décadas, atingindo mais de 422 milhões de adultos em 2014, com projeções crescentes. No Brasil, a prevalência do diabetes tipo 2 está associada ao envelhecimento populacional, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. A nutrição é fundamental na prevenção e no controle dessa doença, uma vez que dietas balanceadas, ricas em fibras e com baixo índice glicêmico, auxiliam no controle glicêmico e na redução de complicações. Além disso, práticas alimentares saudáveis contribuem para prevenir a obesidade e promover qualidade de vida em indivíduos com diabetes. Estratégias de educação nutricional são essenciais para fomentar escolhas alimentares conscientes baseadas em evidências científicas. **Objetivo:** Realizar atividades de educação em saúde para prevenção e controle da diabetes mellitus tipo 2, capacitando participantes a compreenderem a relação entre alimentação consciente e controle glicêmico. Foram promovidas palestras, oficinas práticas e atividades interativas para elaboração de cardápios equilibrados e demonstração de receitas saudáveis. Além disso, discutiram-se as complicações da diabetes e os impactos positivos de hábitos alimentares saudáveis. O projeto também incentivou mudanças comportamentais e fortaleceu o autocuidado e a qualidade de vida. **Método:** O projeto foi realizado na Unidade Básica de Saúde – Felix Francisco, com abordagem participativa e metodologias ativas. As ações foram estruturadas em seis etapas: definição dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), planejamento das atividades educativas, identificação do público-alvo, capacitação dos estudantes, produção de materiais educativos e execução das ações. Durante as atividades, os participantes participaram de palestras, oficinas práticas e dinâmicas de grupo voltadas à alimentação consciente, controle glicêmico e planejamento alimentar. Todas as ações foram documentadas para análise dos resultados e produção de materiais acadêmicos. **Resultados:** Espera-se que o projeto proporcione conhecimentos teóricos e práticos sobre alimentação consciente, destacando sua importância na prevenção e controle da diabetes mellitus tipo 2. Observa-se maior conscientização e engajamento, com mudanças no planejamento alimentar e maior autocuidado. Os produtos acadêmicos incluem relatos de experiência, apresentação dos resultados na II Mostra de Extensão Universitária da Medicina e publicação em anais do evento. **Conclusão:** O projeto reforçou a importância da educação nutricional como ferramenta na prevenção e manejo da diabetes tipo 2. As atividades promoveram mudanças práticas no cotidiano dos participantes e proporcionaram aprendizado significativo aos acadêmicos, além de integrar ensino, pesquisa e extensão, fortalecendo ações de saúde pública e prevenção de doenças crônicas.

Palavras Chave: Diabetes mellitus tipo 2. Alimentação consciente. Controle glicêmico. Prevenção de Diabetes. Estilo de vida saudável. Saúde e Bem-Estar.

**Referências**

**AMERICAN DIABETES ASSOCIATION.** Standards of Medical Care in Diabetes—2023. *Diabetes Care*, v. 46, suplemento 1, p. S1-S291, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.2337/dc23-Sintroduction>.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Diretrizes para o cuidado da pessoa com diabetes. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

SILVERTHORN, D. U. **Human Physiology: An Integrated Approach.** 8. ed. San Francisco: Pearson, 2021.