



**XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA**

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”**

De 28 a 31 de Outubro de 2025

RELATO DE EXPERIÊNCIA: Promoção da Saúde e Conscientização sobre Diabetes e Estilo de Vida

Dalila Joyce Pereira Barros
Isabella Vitória Ferreira Souza
Kássia Vitória Ferreira
Pedro Dalbosco Cechin Pereira
Profa. Dra. Lorena Fleury de Moura.

RESUMO

O presente relato de experiência integra um projeto de extensão cujo objetivo foi promover a conscientização sobre a importância da saúde física e do bem-estar, com foco na temática “Diabetes e Estilo de Vida”. A proposta partiu do reconhecimento de que o diabetes tipo 2 está fortemente associado a hábitos e comportamentos cotidianos, enquanto o diabetes tipo 1 é uma condição autoimune, não relacionada diretamente ao estilo de vida. Assim, o projeto buscou orientar a comunidade sobre a prevenção e o manejo do diabetes tipo 2 por meio da adoção de hábitos saudáveis. A ação foi realizada por meio da distribuição de panfletos informativos em locais públicos, como supermercados, padarias e academias, abordando a importância da alimentação equilibrada, da prática regular de atividades físicas e da manutenção de um peso corporal adequado. Durante a intervenção, observou-se interesse significativo por parte do público, que demonstrou curiosidade em compreender melhor as diferenças entre os tipos de diabetes e como pequenas mudanças no cotidiano podem impactar positivamente a saúde. Os resultados evidenciaram que ações educativas de caráter preventivo são eficazes para despertar a consciência sobre o autocuidado e incentivar estilos de vida mais saudáveis. Conclui-se que a extensão universitária desempenha papel fundamental na promoção da saúde comunitária, contribuindo para a prevenção do diabetes e para a melhoria da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Diabetes; Estilo de vida; Hábitos; Saúde; Prevenção.

¹ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

² Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

³ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

⁴ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia

⁵ Docente Doutora do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás.