

Ações educativas em Nutrição para o controle do sobrepeso e da obesidade no controle de DCNT: relato de experiência na Atenção Primária à Saúde

Ana Letícia Hessmann da Silva, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Luana Gabriely Ribeiro Nascimento Simonato, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Lorenza Fabrão Borges, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Raquel Roesner Martinho, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Attiliane Santim, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Yan Henrique da Rosa Vieira, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Felipe Nunes da Silva, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Juliana de Lima Bancke, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Clara Laverde dos Santos, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil, elaine.costa@grupointegrado.br

Resumo: O aumento da obesidade em países em desenvolvimento, como o Brasil, constitui um grave problema de saúde pública por estar fortemente associado às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como hipertensão, diabetes tipo II e doenças cardiovasculares. Diante desse cenário, a adoção de hábitos saudáveis e a educação alimentar se tornam fundamentais para a prevenção dessas doenças. A intervenção nutricional, conduzida por profissionais qualificados, é essencial no controle de fatores metabólicos e na promoção da qualidade de vida. Este relato de experiência, desenvolvido por acadêmicos do curso de Nutrição em parceria com a Atenção Primária à Saúde, teve como foco a promoção da alimentação saudável e o incentivo ao autocuidado entre idosos participantes do Grupo Hiperdia. Foram produzidos e distribuídos 150 folders educativos em Unidades Básicas de Saúde de Campo Mourão (PR) e Peabiru (PR), fortalecendo a integração entre ensino, serviço e comunidade.

Palavras chaves: Obesidade. Diabetes. Alimentação. Hipertensão, Prevenção.

Abstract: The increase in obesity in developing countries such as Brazil represents a serious public health concern, as it is strongly associated with Noncommunicable Diseases (NCDs) such as hypertension, type II diabetes, and cardiovascular diseases. In this context, adopting healthy habits and promoting nutrition education are essential strategies for disease prevention. Nutritional intervention, guided by qualified professionals, plays a key role in controlling metabolic factors and improving quality of life. This experience report, developed by Nutrition students in partnership with Primary Health Care, focused on promoting healthy eating and encouraging self-care among older adults participating in the Hiperdia Group. A total of 150 educational brochures were produced and distributed in Basic Health Units in Campo Mourão (PR) and Peabiru (PR), strengthening the integration between teaching, health services, and the community.

Key words: Obesity. Diabetes. Nutrition. Hypertension, Prevention

INTRODUÇÃO

O número de pessoas com obesidade vem aumentando de forma preocupante nos países em desenvolvimento, como o Brasil, conforme apontam Ferreira e Magalhães (2006). Essa situação torna-se ainda mais alarmante quando observamos o estudo de Araujo *et al.* (2022), que, por meio de uma revisão bibliográfica, destaca a obesidade como um importante fator agravante para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como Síndrome Metabólica, Apneia Obstrutiva do Sono, Diabetes Mellitus tipo II e doenças cardiovasculares, representando um grave problema de saúde pública no país. Diante desse cenário, é fundamental promover a conscientização da população quanto à adoção de hábitos de vida saudáveis. Soares *et al.* (2023) reforçam, a partir de revisão na literatura, que a prevenção das DCNTs pode ser alcançada por meio de práticas cotidianas saudáveis e adequadas, destacando a importância da educação em saúde para a melhoria da qualidade de vida da sociedade.

A intervenção nutricional se apresenta como um pilar fundamental no manejo das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), sendo inegável a sua relevância para a promoção da saúde e a prevenção de complicações secundárias (Cassimiro *et al.*, 2021; Costa, 2021). Para indivíduos com DCNT, a orientação nutricional individualizada e baseada em evidências é essencial, pois a adoção de uma alimentação equilibrada contribui diretamente para o controle de fatores metabólicos chave, como a redução da pressão arterial, a manutenção da glicemia em níveis adequados e o gerenciamento eficaz do peso corporal (Carvalho *et al.*, 2017; Cassimiro *et al.*, 2021). Nesse contexto, o profissional nutricionista desempenha um papel essencial, pois, por meio da educação alimentar e do aconselhamento, capacita o paciente a realizar escolhas saudáveis, adaptar as recomendações à sua realidade e, conseqüentemente, alcançar uma melhor qualidade de vida e adesão ao tratamento (Carvalho *et al.*, 2017; Chaves *et al.*, 2021).

Na Atenção Primária à Saúde (APS), as ações educativas desenvolvidas no âmbito do Grupo Hiperdia têm papel essencial no acompanhamento e controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2014), a educação alimentar e nutricional é uma das principais estratégias para a promoção da saúde e prevenção dessas doenças. Nesse contexto, a orientação nutricional se destaca como ferramenta fundamental para o incentivo ao autocuidado e à adoção de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos usuários (Santos *et al.*, 2022). Além disso, o nutricionista exerce papel central na condução dessas atividades, fortalecendo o vínculo entre os profissionais de saúde e a comunidade (Oliveira *et al.*, 2023). Dessa forma, as ações realizadas no Grupo Hiperdia reforçam a relevância da educação alimentar e nutricional como estratégia de prevenção e controle das DCNTs, consolidando a APS como espaço privilegiado de promoção da saúde.

Trata-se de um relato de experiência vinculado ao projeto de extensão do curso de Nutrição, desenvolvido em parceria com uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no contexto do Grupo Hiperdia. A intervenção teve como foco a promoção da saúde de idosos com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), por meio de ações educativas voltadas à alimentação saudável e à prevenção de complicações associadas à hipertensão e ao diabetes. As atividades foram planejadas e conduzidas pela professora responsável pelo projeto de extensão.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência vinculado ao projeto de extensão do curso de Nutrição, desenvolvido em parceria com uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no âmbito do Grupo Hiperdia. A intervenção teve como foco a promoção da saúde de idosos com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), por meio de ações educativas voltadas à alimentação saudável e à prevenção de complicações relacionadas à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus. O planejamento envolveu reuniões para definição das estratégias de abordagem e elaboração de folders informativos e materiais educativos adaptados ao perfil dos participantes. A execução compreendeu a realização de orientações presenciais aos idosos durante os encontros do grupo, com ênfase na importância de hábitos alimentares equilibrados para o controle das DCNTs e na valorização do autocuidado. O registro da experiência foi realizado por meio de observações e relatos dos participantes, servindo de base para a sistematização das atividades. A avaliação considerou a percepção dos idosos sobre a utilidade das orientações recebidas e as reflexões dos discentes quanto à relevância da prática extensionista para a formação profissional e o fortalecimento da Atenção Primária à Saúde.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

A intervenção foi realizada durante os encontros do Grupo Hiperdia nas Unidades Básicas de Saúde do município de Campo Mourão, nos meses de setembro e outubro. Foram produzidos 150 folders educativos pelos acadêmicos do curso de Nutrição, abordando a importância da alimentação saudável e do autocuidado no controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). As atividades foram bem recebidas pelos usuários, que demonstraram interesse nas informações compartilhadas e relataram experiências relacionadas às suas rotinas alimentares e de saúde. A entrega dos materiais educativos, aliada às orientações diretas, ampliou o alcance das ações e fortaleceu a integração entre universidade, serviços de saúde e comunidade, evidenciando o papel do nutricionista na promoção da saúde e na prevenção de agravos no âmbito da Atenção Primária à Saúde. Abaixo a imagem do folder elaborado pelo grupo.

| | | |
|--|---|---|
| <p align="center">Bolo de brigadeiro</p> <p>Ingredientes</p> <p>Massa</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 gemas • 1 xícara (chá) de água quente • 1/2 xícara (chá) de óleo • 1/2 xícara (chá) de adoçante dietético em pó, própria para forno e fogão • 1/2 xícara (chá) de cacau em pó • 2 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 colher (sopa) de fermento em pó • 4 claras | <p align="center">Vamos para a cobertura!!!</p> <p>Recheio e cobertura</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 xícaras (chá) de leite desnatado • 2 colheres (sopa) de amido de milho • 150 g de chocolate dietético picado • 1/2 xícara (chá) de creme de leite light <p>Para enfeitar</p> <p>4 colheres (sopa) de chocolate granulado dietético</p> | <p align="center">Preparo</p> <p>Massa</p> <p>Bata no liquidificador as gemas, a água, o óleo, o adoçante e o cacau. Coloque em uma vasilha e misture a farinha de trigo e o fermento. Bata as claras em neve e acrescente-as delicadamente a massa. Coloque em uma forma redonda média untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio (180° C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Espere esfriar.</p> <p>Recheio e cobertura</p> <p>Dissolva o amido no leite e leve ao fogo até engrossar. Reserve. Leve o creme de leite com o chocolate ao banho-maria até derreter bem. Retire e misture os dois cremes, batendo bem para ficar cremoso.</p> <p>Montagem</p> <p>Abra o bolo ao meio e recheie. Feche, coloque a cobertura e salpique o granulado. Deixe na geladeira até a hora de servir.</p> |
| <p align="center">Nhoque ao molho mediterrâneo</p> <p>Ingredientes</p> <p>Massa</p> <p>4 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada</p> <p>4 claras</p> <p>2 colheres (sopa) de margarina cremosa sem sal</p> <p>2 colheres (café) de sal</p> <p>1 xícara (chá) de farinha de trigo, aproximadamente</p> <p>1 colher (café) de sal</p> <p>2 colheres (sopa) de queijo parmesão light ralado</p> <p>Manjeriço fresco a gosto (opcional)</p> | <p align="center">Vamos para o molho!!!</p> <p>Molho</p> <p>1 colher (sopa) de azeite de oliva</p> <p>2 dentes de alho amassados</p> <p>1 cebola picada</p> <p>1 berinjela cortada em tiras</p> <p>1 abobrinha cortada em tiras</p> <p>4 tomates sem pele e sem sementes picados</p> <p>1/2 xícara (chá) de água</p> <p>1/2 xícara (chá) de purê de tomate</p> | <p align="center">Preparo</p> <p>Massa</p> <p>Misture a mandioca, as claras, a margarina e o sal. Aos poucos, adicione a farinha até obter uma massa firme. Faça rolinhos com a massa e corte-os em pedaços ou bolinhas. Coloque uma panela grande com 4 litros de água no fogo e quando ferver, adicione os nhoques, aos poucos, até que subam à superfície. Coloque em uma travessa e reserve.</p> <p>Molho</p> <p>Aqueça o azeite em uma panela antiaderente e refogue o alho e a cebola até dourarem. Acrescente a berinjela, a abobrinha, os tomates, a água, o purê de tomate e o sal. Deixe apurar bem. Cubra os nhoques com o molho e polvilhe o queijo. Leve ao forno apenas para aquecer. Se quiser, decore com manjeriço.</p> |

Figura1 – Folder educativo produzido pelos(as) alunos(as) para ser distribuído durante as ações dos Grupos Hiperdia nas Unidades Básicas de Saúde



Figura 2— Fotos do momento de entrega dos folders nos Grupos Hiperdia das Unidades Básicas de Saúde (UBS)/ Fotos autorizada pelos pacientes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As ações educativas foram realizadas durante os encontros do Grupo Hiperdia e tiveram participação expressiva dos idosos, que demonstraram interesse pelas orientações e receptividade ao material produzido. Ao todo, foram distribuídos 150 folders educativos elaborados pelos acadêmicos do curso de Nutrição. Durante as intervenções, os usuários relataram dúvidas relacionadas ao consumo de açúcar, controle da pressão arterial, escolhas alimentares no cotidiano e dificuldades para manter uma rotina nutricional adequada.

Observou-se boa interação entre a equipe e o grupo, favorecida pela linguagem acessível e pela abordagem prática utilizada nas orientações. Muitos participantes verbalizaram que desconheciam informações básicas sobre leitura de rótulos, combinação de alimentos e importância da hidratação.

A participação ativa contribuiu para ampliar o diálogo, identificar demandas e fortalecer o vínculo entre universidade e comunidade.

Para os estudantes, a ação possibilitou vivências reais na Atenção Primária à Saúde, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades de comunicação, planejamento de atividades educativas e compreensão do papel do nutricionista na promoção da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos reforçam a relevância das ações educativas no manejo das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no âmbito da Atenção Primária à Saúde. A boa aceitação dos folders e a participação ativa dos idosos indicam que

estratégias simples, quando bem planejadas, podem potencializar o autocuidado e promover mudanças nas práticas alimentares. A troca de experiências entre os usuários também favoreceu a construção coletiva do conhecimento e ampliou a compreensão sobre a importância da alimentação equilibrada no controle da hipertensão arterial e do diabetes.

A intervenção contribuiu para fortalecer o papel do nutricionista como educador em saúde, alinhando-se às diretrizes do Ministério da Saúde, que destacam a educação alimentar como eixo fundamental na APS. A vivência extensionista proporcionada aos acadêmicos também se mostrou significativa para a formação profissional, uma vez que permitiu a articulação entre teoria e prática, além de ampliar a sensibilidade para o trabalho comunitário e interdisciplinar.

De modo geral, a experiência evidenciou que ações educativas contínuas, acessíveis e contextualizadas são fundamentais para apoiar a adesão ao tratamento de pessoas com DCNTs e para fortalecer a promoção da saúde no território.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Gustavo Baroni; FIGUEIREDO, Iago Henrique de Sousa ; ARAÚJO, Bianca Silva; OLIVEIRA, Ingrid Mikaela Moreira; DORNELLES, Cristiano; AGUIAR, Joycianne Ramos Vasconcelos; FERREIRA, Aline Ribeiro; SILVA, Caio Vinícius Soares; ARAÚJO, Yasmin Emanuely Leal; RIBEIRO, Sara Emilli Félix de Souza; SILVA, Júlio César Pereira da; ALMEIDA, Beatriz Santos de; LIMA, Carina Cristina; APOLINÁRIO, Joelma Maria dos Santos da Silva; DUARTE, Tamires Costa; SILVA, Marcelo Lima da; HENRIQUE, Giuliano Araújo; BARBOSA, Milton Jorge Lobo; SANTOS, Jordane Gomes dos. Relação entre sobrepeso e obesidade e o desenvolvimento ou agravamento de doenças crônicas

transmissíveis em adultos, **Research, Society and Development**, v. 11,p. e50311225917–e50311225917, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARVALHO, Fernanda Sanches; NETTO, Augusto Pimazoni; ZACH, Patrícia; SACHS, Anita; ZANELLA, Maria Teresa. Importância da orientação nutricional e do teor de fibras da dieta no controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2 sob intervenção educacional intensiva. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 56, p. 110–119, 2012.

CHAVES, Tayssa Silva; SILVA, Adryele Jesus da. **A importância do nutricionista na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis**. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO (CONAID), 7., [2024?]. Anais... [S. l.]: Seven

Editora, 2024. Disponível em <https://sevenpubl.com.br/anais7/article/download/5008/9061/20032>. Acesso em: [18/10/2025].

COSTA, Ana Cristina Santos; ALVES, Milene Oliveira; ANTUNES, Patrícia Danielle; VIEIRA, Kássia Héllen. Intervenção nutricional nas doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão de literatura. Amazônia: **Science & Health**, v. 9, p. 96–104, 2021.

FERREIRA, Vanessa Alves; MAGALHÃES, Rosana, Obesidade no Brasil: tendências atuais, **Revista portuguesa de saúde pública**, v. 24, p. 71–81, 2006.

MOURA, Ana Luísa Claro de. A educação alimentar e nutricional como estratégia para a prevenção da obesidade infantil. **Research, Society and Development**, v. 12, p. e1512943100–e1512943100, 2023.

OLIVEIRA, Taiane Pereira de; TEIXEIRA, Fernanda Pereira. A importância do nutricionista para a promoção da saúde na Atenção Básica: uma revisão integrativa. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 2, e422765, 2023. DOI: 10.47820/recima2.

SANTOS, Lucivaldo Freitas dos; NEVES, José Anael; MEDEIROS, Maria Angélica Tavares de. **Nutricionistas na Atenção Primária à Saúde e o cuidado nutricional à população adulta no município de São Paulo, SP, Brasil**. Interação, Campo Grande, v. 23, n. 3, p. 835-848, jul./set. 2022. DOI: 10.20435/inter.v23i3.3311.

SOARES, Mara Machado; ROCHA, Karine Siqueira Cabral; CASTRO, Kelen Cristina Estavanete; AMÂNCIO, Natália de Fáima Gonçalves. A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, **Research, Society and Development**, v. 12, p. e18012139295–e180121392