

Promoção da Saúde e Alimentação Saudável na Prevenção das DCNTs na Atenção Primária à Saúde

Paulo Antônio Cavalcanti Cordeiro Macedo, Centro Universitário Integrado, Brasil

Luana Tavares, Centro Universitário Integrado, Brasil

Rafael Possa, Centro Universitário Integrado, Brasil

Barbara Palczuk, Centro Universitário Integrado, Brasil

Patrick Souza Murback, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maria Eduarda Gomes Ferreira, Centro Universitário Integrado, Brasil

Emanuelle Sexugi Klein, Centro Universitário Integrado, Brasil

Murilo de Oliveira Rosa, Centro Universitário Integrado, Brasil

Emilly Neuburg, Centro Universitário Integrado, Brasil

Heloísa Bizoto, Centro Universitário Integrado, Brasil

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

RESUMO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo II e obesidade, representam um dos principais desafios da saúde pública no Brasil. Essas condições estão associadas a múltiplos fatores de risco modificáveis, especialmente aos hábitos alimentares inadequados, o que reforça a importância das ações de educação nutricional voltadas à prevenção e ao controle dessas doenças. A orientação nutricional, conduzida por profissionais capacitados, é essencial para o manejo clínico e comportamental dos indivíduos com DCNT, contribuindo para o equilíbrio metabólico e a melhoria da qualidade de vida (Cassimiro et al., 2021; Costa, 2021). Este trabalho apresenta um relato de experiência vinculado ao projeto de extensão do curso de Nutrição do Centro Universitário Integrado, desenvolvido em parceria com Unidades Básicas de Saúde (UBS) no contexto do Grupo Hiperdia. A intervenção teve como objetivo promover a dieta saudável e incentivar o autocuidado entre idosos com DCNT. As atividades incluíram a elaboração e distribuição de materiais de ensino, acompanhadas de orientações presenciais realizadas durante os encontros do grupo. Ao todo, foram produzidos e entregues 150 materiais informativos em UBS dos municípios de Campo Mourão (PR) e Peabiru (PR). A experiência evidenciou que as ações educativas em nutrição fortalecem o vínculo entre universidade, serviços de saúde e comunidade, além de potencializarem a promoção da saúde e o protagonismo dos indivíduos no controle das DCNT.

ABSTRACT

Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs), such as hypertension, type II diabetes mellitus, and obesity, represent one of the main public health challenges in Brazil. These conditions are

associated with multiple modifiable risk factors, particularly inadequate eating habits, which highlight the importance of nutrition education actions aimed at preventing and controlling these diseases. Nutritional counseling, provided by qualified professionals, is essential for the clinical and behavioral management of individuals with NCDs, contributing to metabolic balance and improving quality of life (Cassimiro et al., 2021; Costa, 2021). This paper presents an experience report linked to the extension project of the Nutrition course at Centro Universitário Integrado, developed in partnership with Basic Health Units (UBS) within the scope of the Hiperdia Group. The intervention aimed to promote healthy eating and encourage self-care among older adults living with NCDs. The activities included the creation and distribution of educational brochures accompanied by in-person guidance sessions held during group meetings. A total of 150 informative materials were produced and delivered in health units located in the municipalities of Campo Mourão (PR) and Peabiru (PR). The experience demonstrated that nutrition education initiatives strengthen the bond between the university, health services, and the community, while also fostering health promotion and empowering individuals to play an active role in the prevention and control of NCDs.

INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo II e obesidade, têm apresentado crescimento expressivo no Brasil, configurando-se como um dos principais desafios da saúde pública contemporânea. Essas condições estão fortemente associadas a fatores comportamentais e alimentares, exigindo políticas e ações intersetoriais voltadas à prevenção e ao controle (Ferreira; Magalhães, 2006; Araújo *et al.*, 2022). O enfrentamento das DCNT requer, portanto, a adoção de hábitos de vida saudáveis e a implementação de estratégias educativas que incentivem o autocuidado e a corresponsabilidade pela saúde (Soares *et al.*, 2023).

Nesse cenário, a orientação nutricional assume papel essencial, uma vez que a alimentação equilibrada contribui diretamente para o controle da pressão arterial, da glicemia e do peso corporal (Carvalho *et al.*, 2017; Cassimiro *et al.*, 2021; Costa, 2021). O nutricionista, enquanto agente promotor de saúde, desempenha funções estratégicas na educação alimentar e nutricional, orientando indivíduos e grupos na adoção de práticas alimentares mais adequadas e sustentáveis. Suas ações visam modificar hábitos inadequados e promover a melhoria da qualidade de vida, conforme indicam evidências recentes sobre o impacto da alimentação saudável na prevenção de complicações metabólicas (Chaves; Silva, 2024; Oliveira; Teixeira, 2023).

Considerando a relevância dessas ações, a Atenção Primária à Saúde (APS) configura-se como espaço privilegiado para o desenvolvimento de práticas educativas voltadas à promoção da saúde e ao controle das DCNT. Nesse âmbito, o Grupo Hiperdia destaca-se como estratégia efetiva de acompanhamento e educação em saúde, integrando profissionais e usuários em ações de orientação nutricional e incentivo ao autocuidado (Brasil, 2014; Santos *et al.*, 2022). Portanto, o presente trabalho relata a experiência de um projeto de extensão do curso de Nutrição desenvolvido em parceria com Unidades Básicas de Saúde (UBS), voltado à promoção da alimentação saudável e à prevenção

de complicações associadas à hipertensão e ao diabetes em pessoas idosas, sob coordenação docente e abordagem participativa.

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 e em UBS's da região, nos meses de setembro e outubro. Foram produzidos 150 materiais de ensino 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.

Imagem 1- Visita a UBS para a entrega dos materiais educativos

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

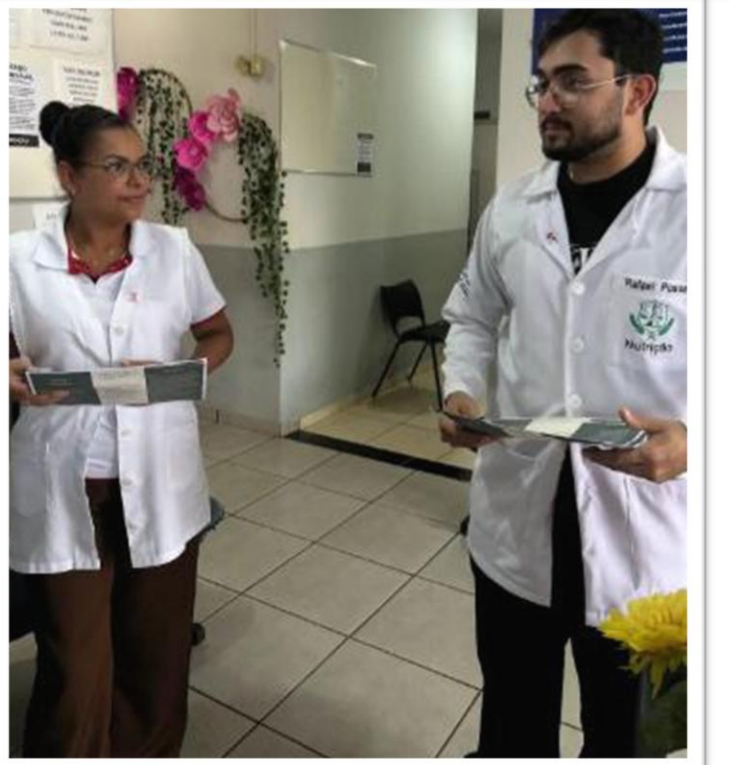
Realização



Apoio



FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Paraná



Fonte: arquivo pessoal (imagens autorizada pelos pacientes e equipe da UBS)

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Apoio



FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Paraná

Imagem 2- Material Educativo elaborado pelos alunos do curso de Nutrição



Juntos contra a obesidade!

A obesidade é um dos maiores desafios de saúde pública no mundo. Esse folder tem o objetivo de informar e conscientizar sobre a importância de hábitos saudáveis para prevenir e controlar o excesso de peso.

A importância da prevenção da obesidade

A prevenção da obesidade é essencial para reduzir o risco de doenças como diabetes, hipertensão e problemas cardíacos. Manter um peso saudável contribui para o bem-estar físico e mental, melhora a qualidade de vida e aumenta a disposição para as atividades do dia a dia. Adotar hábitos simples, como alimentação equilibrada e prática regular de exercícios, pode fazer toda a diferença.



faça sua parte!

Algumas dicas simples para combater a obesidade incluem:

- manter uma alimentação variada e equilibrada;
- praticar atividade física regularmente;
- evitar o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados;
- beber bastante água ao longo do dia;
- manter uma boa rotina de sono.

com esses costumes, é possível promover saúde, qualidade de vida e reduzir os riscos associados à obesidade.

para mais informações acesse nossas redes

nutricaointegrado

Receitas Saudáveis



Croissant de chuchu!!!

Ingredientes
1 tablete de fermento biológico fresco (15 g)
1 chuchu cozido com casca
1 ovo
2 colheres (sopa) de óleo de canola
1 colher (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
1/2 xícara (chá) de semente de linhaça dourada batida no liquidificador
1 colher (chá) de sal
2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
Para pincelar
1 gema
2 colheres (sopa) de leite desnatado.

Preparo
Coloque o fermento em uma tigela e amasse bem. Passe o chuchu pelo processador e adicione ao fermento. Junte o ovo, o óleo, o adoçante, a linhaça e o sal. Aos poucos, acrescente a farinha de trigo até obter uma massa firme que desgrude das mãos. Deixe descansar por 20 minutos em uma tigela untada com azeite e tampada. Abra a massa em uma mesa enfarinhada e corte-a em 8 triângulos. Enrole, começando da parte mais grossa para a mais fina, formando os croissants. Coloque os pães em uma assadeira antiaderente, mas deixe espaço entre eles. Deixe crescer por mais 30 minutos. Misture a gema e o leite e pincele. Leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. E se delícia.

Nhoque ao molho mediterrâneo

Ingredientes
Massa
4 xícaras (chá) de mandioquinha cozida e amassada
4 claras
2 colheres (sopa) de margarina cremosa sem sal
2 colheres (café) de sal
1 xícara (chá) de farinha de trigo, aproximadamente

1 colher (café) de sal
2 colheres (sopa) de queijo parmesão light ralado
Manjeriço fresco a gosto (opcional)

Vamos para o molho!!!

Molho
1 colher (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho amassados
1 cebola picada
1 berinjela cortada em tiras
1 abobrinha cortada em tiras
4 tomates sem pele e sem sementes picados
1/2 xícara (chá) de água
1/2 xícara (chá) de purê de tomate

Preparo

Massa
Misture a mandioquinha, 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.

Molho
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.

Bolo de brigadeiro

Ingredientes
Massa
• 2 gemas
• 1 xícara (chá) de água quente
• 1/2 xícara (chá) de óleo
• 1/2 xícara (chá) de adoçante dietético em pó, próprio 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

Vamos para a cobertura!!!

Recheio e cobertura
• 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
Para enfeitar
4 colheres (sopa) de chocolate granulado dietético

Preparo

Massa
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.
Recheio e cobertura
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.
Montagem
Abra o bolo ao meio e recheie. Feche, coloque a cobertura e salpique o granulado. Deixe na geladeira até a hora de servir.

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção foi realizada durante os encontros do Grupo Hiperdia nas Unidades Básicas de Saúde de Campo Mourão/PR e em Ubs's das cidades vizinhas, nos meses de setembro e outubro. Foram distribuídos materiais elaborados pelos acadêmicos e realizadas diversas orientações presenciais aos idosos, abordando a importância da alimentação equilibrada e do autocuidado no controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). As ações foram bem recebidas pelos participantes, que demonstraram interesse nas informações e relataram experiências relacionadas à alimentação e ao manejo das doenças.

Essas atividades foram fundamentadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014), que orientam a adoção de hábitos alimentares baseados em alimentos in natura ou minimamente processados, reduzindo o consumo de ultraprocessados e valorizando o ato de comer como um momento social e de cuidado. A aplicação desses princípios contribuiu para estimular reflexões sobre escolhas alimentares conscientes e sustentáveis, reforçando a autonomia dos participantes na manutenção da saúde e na prevenção de agravos.

Os resultados obtidos evidenciam o potencial das práticas extensionistas na integração entre universidade e comunidade, fortalecendo o papel da Atenção Primária à Saúde como espaço privilegiado de promoção da saúde e de educação alimentar voltada ao controle das DCNTs e à melhoria da qualidade de vida, por outro lado, se torna claro o quanto a área da nutrição em âmbito social vem sendo negligenciada, espera-se que por meio de artigos como esses se torne clara a necessidade de profissionais da área na orientação e na busca por maior qualidade de vida da população brasileira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência demonstrou que a atividade física e a dieta de qualidade devem ser reconhecidas como eixo central na promoção da qualidade de vida de pessoas com DCNTs, sobretudo no envelhecimento. Os Programas de Atenção Primária à Saúde mostraram-se um espaço estratégico para o desenvolvimento de ações educativas, fortalecendo o cuidado integral e estimulando o autocuidado. Para os acadêmicos, a vivência representou oportunidade de articulação entre teoria e prática, consolidando a importância da extensão universitária na formação crítica e no compromisso social da Nutrição.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Gustavo Baroni *et al.* 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.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Diretrizes de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

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. Seven Editora, 2024. Disponível em: <https://sevenpubl.com.br/anais7/article/download/5008/9061/20032>. Acesso em: 18 out. 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/recima21.v4i2.2765.

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 Fátima Gonçalves. A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Research, Society and Development**, v. 12, p. e18012139295–e18012139295, 2023.