



Evento: XXVI Jornada de Extensão ▾

ACÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM PORTADORES DE DIABETES MELLITUS NA ESF LUIZ FOGLIATTO, DE IJUÍ – RS¹

Leonardo Scherer de Medeiros², Adriane Huth³, Djeine Luize Mumbach⁴, Daniela Dreher⁵, Angélica Moreira⁶, Marinez Koller Pettenon⁷

¹ Projeto de extensão “Educação em Saúde” realizado na Estratégia de Saúde da Família Luiz Fogliatto, Ijuí – RS, pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI).

² Bolsista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI.

³ Professor (a) orientador(a) do projeto Educação em Saúde, Nutricionista, Mestre em Bioquímica. Docente da UNIJUI. e-mail: adriane.huth@unijui.edu.br

⁴ Bolsista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI.

⁵ Fisioterapeuta, Doutora em Educação nas Ciências. Docente da UNIJUI, extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da UNIJUI. e-mail: daniela.dreher@unijui.edu.br

⁶ Farmacêutica, Mestre em Controle de Qualidade Físico-químico. Docente da UNIJUI, extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da UNIJUI. e-mail: angelica.moreira@unijui.edu.br

⁷ Enfermeira, Mestre em Educação nas Ciências. Docente da UNIJUI, orientadora do trabalho e extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da UNIJUI. e-mail: marinez.koller@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

Indubitavelmente quando falamos sobre educação em saúde, nos referimos ao cuidado, ao acolhimento e à construção coletiva do conhecimento. Sendo assim, quando esse cuidado se volta para pessoas com doenças crônicas, como o diabetes mellitus (DM), ele se torna ainda mais necessário, pois impacta diretamente na qualidade de vida, no autocuidado e na promoção da saúde. O DM exige acompanhamento constante e, sobretudo, informação acessível, prática e que faça sentido na rotina dos pacientes. A educação em saúde desempenha um papel fundamental no controle do Diabetes Mellitus (DM), pois capacita os pacientes a adotar hábitos positivos para a qualidade de vida e que reduzem o risco de complicações crônicas, como neuropatias, retinopatias e doenças cardiovasculares. Ao fornecer informações claras e práticas sobre alimentação balanceada, atividade física e monitoramento glicêmico, os pacientes tornam-se protagonistas do próprio cuidado. Além disso, a educação em saúde promove a adesão ao tratamento, desmistifica crenças equivocadas e incentiva a autonomia, contribuindo para a estabilização dos níveis glicêmicos e a prevenção de hospitalizações.



O Projeto de Extensão Educação em Saúde da UNIJUÍ atua como elo entre universidade e comunidade, promovendo ações educativas e de promoção à saúde nas UBS e ESF de Ijuí e região, integrando diferentes áreas da saúde. Este trabalho descreve uma ação de Educação Alimentar e Nutricional realizada em maio de 2025, com foco na importância do consumo de fibras, da alimentação equilibrada e do autocuidado no controle do diabetes, alinhando-se ao ODS 3 – Saúde e Bem-Estar.

METODOLOGIA

A atividade de EAN foi desenvolvida em três etapas principais: planejamento, execução e avaliação informal da ação junto aos participantes. **Planejamento:** Os preparativos tiveram início semanas antes do evento, com definição de estratégias, escolha dos alimentos a serem ofertados, elaboração dos materiais educativos e divulgação da ação junto aos usuários da ESF. Os agentes comunitários de saúde realizaram a entrega dos convites aos portadores de DM usuários da ESF. A equipe de extensão optou por trabalhar com a temática das fibras alimentares, considerando seu papel benéfico no controle glicêmico e na saúde intestinal dos portadores de DM. No dia 14 de maio de 2025, véspera da ação, os acadêmicos bolsistas se reuniram no Laboratório de Panificação da UNIJUÍ para a produção dos pães integrais que seriam servidos. A receita foi elaborada com ingredientes funcionais como farinha de trigo, aveia em flocos, sementes de girassol, linhaça, chia e gergelim preto, todos com reconhecidos benefícios à saúde. As sementes foram previamente tostadas, realçando sabor e aroma. A massa foi preparada utilizando a técnica de autólise, que favorece a formação da rede de glúten, seguida de etapas de fermentação e modelagem.

Além dos pães, os acadêmicos bolsistas organizaram um “*mix* de fibras” com grãos e cereais integrais, utilizando insumos doados pela empresa CISBRA. Esse *mix* foi embalado em porções individuais e acompanhado de um *folder* informativo, com orientações sobre o conteúdo da embalagem, o preparo e os benefícios das fibras alimentares para pessoas com diabetes. As frutas (maçã e banana) destinadas ao desjejum passaram por higienização criteriosa: foram lavadas em água corrente e imersas por 20 minutos em solução clorada, utilizando pastilhas sanitizantes próprias para alimentos, e após passaram por enxague em água corrente, conforme orientações da Anvisa (2020), assegurando a eliminação de contaminantes microbiológicos.



Execução: No dia 15 de maio, na ESF Luiz Fogliatto, os participantes foram acolhidos pelos acadêmicos, que organizaram o fluxo de atendimento e registraram os dados pessoais e clínicos em ficha própria. Em seguida, foram realizadas avaliações antropométricas (peso, altura, circunferência abdominal), aferição da pressão arterial e verificação da glicemia capilar em jejum, garantindo dados mais precisos para a orientação nutricional. Após a avaliação, foi servido um desjejum saudável, com alimentos integrais, chá de hortelã natural e café sem açúcar. Durante esse momento, os acadêmicos dialogaram com os participantes sobre a importância do desjejum e do consumo de alimentos in natura e minimamente processados no controle do diabetes e promoção da saúde.

Avaliação: Não houve aplicação de instrumentos formais de avaliação, mas durante o encerramento, os participantes manifestaram satisfação com a ação, demonstrando interesse em reproduzir a receita do pão em casa, utilizando o “*mix* de fibras” entregue. Os participantes realizaram *feedback* da ação para os agentes comunitários de saúde, que acompanharam a atividade da EAN.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação de Educação Alimentar e Nutricional, com foco no controle glicêmico e prevenção das complicações da diabetes mellitus, mostrou como as intervenções educativas em saúde podem impactar positivamente a percepção dos pacientes sobre sua alimentação e saúde. A escolha por alimentos in natura, como frutas, e preparações artesanais, como pães integrais, possibilitou não apenas oferecer uma refeição saudável, mas também compartilhar conhecimentos sobre nutrição e alimentação acessível e de baixo custo. O uso de fibras solúveis e insolúveis, recomendadas para o manejo do DM, contribui para reduzir a resposta glicêmica pós-prandial, aumentar a saciedade e melhorar o trânsito intestinal (BRASIL, 2013).

O fracionamento das refeições em porções menores e frequentes é essencial para manter a glicemia estável e evitar picos. Associado a alimentos com baixo índice glicêmico e ricos em fibras, esse hábito potencializa o controle do DM. O acompanhamento com nutricionista e equipe multidisciplinar é igualmente importante, permitindo ajustes individualizados no plano alimentar, monitoramento de parâmetros clínicos (IMC, glicemia de



jejum, circunferência abdominal) e apoio contínuo. Os dados coletados (IMC, glicemia, PA e circunferência abdominal) revelaram que a maioria dos participantes apresentava valores acima do ideal, indicando a necessidade de ações contínuas. Circunferências abdominais elevadas (>102 cm em homens e >88 cm em mulheres) apontam risco de síndrome metabólica, enquanto glicemias de jejum >126 mg/dL reforçam a urgência do controle da ingestão de carboidratos e calorias. Esses achados confirmam a importância de ações que incentivem uma alimentação equilibrada e atividade física regular.

O preparo artesanal do pão, com etapas como autólise, dobras e fermentação prolongada, resultou em um produto saboroso e nutricionalmente adequado. A entrega do “mix de fibras”, acompanhada de orientações práticas, incentivou o consumo diário desses nutrientes para auxiliar no controle glicêmico. Destaca-se também a humanização do atendimento: a escuta ativa e o diálogo criaram um espaço acolhedor e de troca de saberes. Muitos relataram dificuldades na rotina alimentar e se mostraram motivados ao conhecer alternativas simples e saudáveis. Para os acadêmicos, a experiência foi um importante exercício de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos e de protagonismo no planejamento e execução da atividade, evidenciando o papel dos projetos de extensão na formação profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ademais a ação de Educação Alimentar e Nutricional realizada com os portadores de diabetes mellitus da ESF Luiz Fogliatto, desenvolvida pela equipe de estudantes e professores do Projeto de Extensão Educação em Saúde, mostrou-se uma estratégia eficiente para sensibilizar a comunidade quanto à importância de hábitos alimentares saudáveis no controle do DM e prevenção das complicações crônicas. O trabalho demonstrou que é possível, com baixo investimento e com o envolvimento direto dos futuros profissionais de saúde, promover educação alimentar de forma leve, acessível e prática. As trocas vivenciadas, tanto entre os acadêmicos, com a equipe da ESF, quanto com os pacientes, reforçam o papel social da universidade e a relevância de ações interdisciplinares no campo da saúde coletiva.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional. Diabetes mellitus. Fibras alimentares. Promoção da saúde. Extensão universitária.



AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI) pelo apoio institucional e ao Projeto de Extensão Educação em Saúde, que tem proporcionado aprendizado, crescimento profissional e interação com a comunidade. Nossa gratidão estende-se à professora Adriane Huth, pela orientação e incentivo, à equipe da ESF Luiz Fogliatto, pela parceria, e à empresa CISBRA, pelas doações que viabilizaram esta atividade. Reconhecemos, ainda, o Programa Institucional de Bolsas de Extensão PIBEX/UNIJUI, cujo apoio fortalece a prática extensionista e integra ensino, pesquisa e extensão, reafirmando nosso compromisso com a transformação social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_36.pdf.

Acesso em: 19 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 2. ed.

Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf.

Acesso em: 19 jun. 2025.

UNIJUI. **Projeto de Extensão Educação em Saúde – UNIJUI**. Ijuí: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Disponível em:

<https://www.unijui.edu.br/projetos-de-extensao/educacao-em-saude>. Acesso em: 19 jun. 2025.