EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA IDOSOS COM DIABETES

Alexandre Lima CORRÊA FILHO[1]
Augustho Luiz Cândido PIRAN[1]
Evandra Paula KERN[1]
João Pedro Cavalcante SALES[1]
Lucas de Andrade Carvalho Marques[1]
Lucas Augusto Santos LANNES[1]
Marina Satie TAKI[2]

[1]Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).
[2]Nutricionista.Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

Introdução: O envelhecimento está associado ao aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, destacando-se o Diabetes Mellitus, que exige cuidados contínuos relacionados à alimentação e ao estilo de vida. Nesse contexto, ações de educação alimentar e nutricional voltadas à população idosa tornam-se essenciais para promoção da saúde, prevenção de complicações e melhora da qualidade de vida. O presente trabalho foi desenvolvido pela empresa extensionista Doce Equilíbrio Sênior no Abrigo Bom Jesus, visando identificar as principais necessidades nutricionais dos idosos institucionalizados e realizar intervenções educativas voltadas ao diabetes. **Objetivos:** Realizar diagnóstico nutricional e promover ações de educação alimentar e nutricional direcionadas aos idosos com diabetes residentes no Abrigo Bom Jesus. **Métodos:** Trata-se de um projeto extensionista integrador realizado por acadêmicos do curso de Nutrição, desenvolvido no Abrigo Bom Jesus. Inicialmente foi realizado um diagnóstico observacional do ambiente, das condições alimentares e do perfil de saúde dos idosos institucionalizados, sendo identificado que aproximadamente 70 idosos possuíam Diabetes Mellitus, caracterizando a patologia de maior prevalência no local. A partir disso, a empresa extensionista Doce Equilíbrio Sênior elaborou atividades de intervenção nutricional voltadas à educação alimentar. A primeira visita ocorreu no dia 25/04/2026, sendo realizada uma roda de conversa sobre alimentação saudável para idosos diabéticos, abordando a composição adequada do prato alimentar com base no Guia Alimentar para a População Brasileira e nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. A segunda visita foi realizada no dia 13/05/2026, com o tema “EAN – Prato Saudável”, por meio de uma dinâmica interativa na qual os idosos participaram montando pratos com alimentos de baixo índice glicêmico adequados para pessoas com Diabetes Mellitus. A terceira visita ocorreu no dia 15/05/2026, com o tema “Apresentação de Bolo Saudável”, sendo apresentada uma receita de bolo de banana com aveia sem adição de açúcar, preparada com banana, aveia, ovos, canela e cobertura de chocolate sem açúcar. **Resultados:** As atividades desenvolvidas promoveram participação ativa e interação dos idosos, favorecendo maior compreensão sobre escolhas alimentares adequadas para o controle glicêmico. Observou-se interesse dos participantes pelas orientações nutricionais, especialmente durante as atividades práticas e apresentação da receita saudável, demonstrando maior entendimento sobre substituições alimentares e hábitos saudáveis. **Conclusão:** O projeto extensionista possibilitou a aplicação prática dos conhecimentos acadêmicos em Nutrição, contribuindo para a promoção da saúde e educação alimentar dos idosos institucionalizados. As intervenções realizadas pela empresa extensionista Doce Equilíbrio Sênior demonstraram que estratégias educativas acessíveis, humanizadas e interativas podem auxiliar no controle do Diabetes Mellitus e na melhoria da qualidade de vida da população idosa.

Palavras-chaves: Diabetes Mellitus; idosos; educação alimentar; nutrição; saúde coletiva.