

**DIABETES MELLITUS NA MELHOR IDADE: AUTOCUIDADO
ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE - UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA**

Maria Gabriela Teodoro da Silva¹

João Vitor Rodrigues Mendes²

Mariana Moraes Farina³

Anna Carolina Martins Bandeira⁴

Everson Izaquiel Jacinto⁵

Caio Rassi Junqueira⁶

Silvia Mara Maloso Tronconi⁷

Larisse Silva Dalla Libera⁸

RESUMO

O Diabetes Mellitus é uma doença crônica caracterizada por níveis elevados de glicose, podendo causar complicações cardiovasculares, renais e neurológicas, especialmente em idosos. Este trabalho relata a experiência de discentes de Medicina na condução de uma oficina educativa sobre diabetes e glicemia, realizada na Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UniAPI) durante a Semana Integrativa da UniEVANGÉLICA, em maio de 2025. A atividade teve duração de uma hora e foi dividida em etapas teórica e prática, abordando conceitos sobre consumo de açúcar e aferição da glicemia capilar. Participaram cerca de 40 idosos, que demonstraram grande engajamento. A metodologia interativa e a linguagem acessível favoreceram o aprendizado, a reflexão sobre hábitos alimentares e o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade. A ação contribuiu para o empoderamento dos idosos no manejo do diabetes e para a formação humanizada dos acadêmicos.

PALAVRAS-CHAVE : Diabetes Mellitus. Idoso. Educação em saúde. Autocuidado. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus é uma enfermidade crônica caracterizada pela presença persistente de níveis elevados de glicose no sangue, decorrente de falhas na produção ou na ação da insulina (Koller *et al.*, 2024). Entre a população idosa, essa condição apresenta alta prevalência e está associada a complicações sérias, como doenças cardiovasculares, neuropatias, insuficiência renal e alterações visuais (Koller *et al.*, 2024).

O manejo do diabetes requer estratégias integradas que incluem o uso de medicamentos, prática regular de atividades físicas, acompanhamento clínico contínuo e, de forma essencial, uma alimentação equilibrada (Pereira *et al.*, 2021). Dietas balanceadas, com

¹ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- mgabriellateo@gmail.com

² Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- joaovitorjbbsb83@gmail.com

³ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- farinamariana02@gmail.com

⁴ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- annacarolina.acmb2502@gmail.com

⁵ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- everson.jacinto@aluno.unievangelica.edu.br

⁶ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- caiorjunq@gmail.com

⁷ Graduando no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- silvia.tronconi@hotmail.com

⁸ Docente no curso Medicina. Universidade Evangélica de Goiás- larisse.dalla@gmail.com

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

preferência por alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras e legumes e com moderação no consumo de açúcares simples e gorduras, ajudam a prevenir oscilações bruscas nos níveis de glicose e contribuem para o controle da doença (Pereira *et al.*, 2021).

Uma ferramenta prática e eficaz para o monitoramento do diabetes é a aferição da glicemia capilar, realizada com o auxílio de glicosímetros portáteis (Santos; Nascimento; Moraes, 2021). Esse procedimento é rápido, de fácil execução e minimamente invasivo, permitindo que os pacientes acompanhem sua situação glicêmica em tempo real. A identificação precoce de episódios de hipoglicemia ou hiperglicemia possibilita intervenções imediatas e ajustes no tratamento, além de promover maior conscientização sobre o autocuidado e a importância do acompanhamento regular (Santos; Nascimento; Moraes, 2021).

Dessa forma, ações educativas voltadas ao diabetes não apenas incentivam hábitos de vida mais saudáveis, mas também reforçam a necessidade do acompanhamento clínico adequado para garantir melhor qualidade de vida (Cerqueira *et al.*, 2024, p. 1427). Considerando que os idosos representam um grupo de maior vulnerabilidade para o desenvolvimento dessa condição, o direcionamento de informações sobre alimentação, cuidados diários e uso de ferramentas de monitoramento é fundamental para capacitá-los a manejar melhor sua saúde (Cerqueira *et al.*, 2024, p. 1426). Nesse sentido, os estudantes de medicina do 4º período da Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA) tiveram a iniciativa de realizar uma ação com os idosos da Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UniAPI), da UniEVANGÉLICA.

Assim, este trabalho teve como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de medicina na condução de uma oficina educativa sobre diabetes e glicemia voltada à população idosa.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A oficina educativa “Diabetes e o Consumo de Açúcar” foi desenvolvida por duas docentes e dez discentes do curso de medicina da Universidade Evangélica de Goiás, no município de Anápolis (GO), e executada pelos mesmos acadêmicos. Essa ação integrou a Semana Integrativa, atividade curricular em que os estudantes de medicina da UniEVANGÉLICA realizam ações extensionistas voltadas à disseminação de conhecimentos em saúde junto à comunidade local.

A ação descrita neste relato foi realizada na Universidade Aberta à Pessoa Idosa, da UniEVANGÉLICA, em 28 de maio de 2025, no período vespertino e teve duração de uma hora. Participaram aproximadamente 40 idosos, que demonstraram grande interesse e engajamento.

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

A metodologia adotada foi pautada na interatividade e na linguagem acessível, buscando valorizar o conhecimento prévio e as vivências dos participantes. A oficina foi dividida em duas etapas principais: teórica e prática, cada uma com duração de 30 minutos.

Etapa Teórica

Nesta etapa, os acadêmicos abordaram de forma interativa e acessível os conceitos de glicemia e diabetes, destacando o papel fisiológico da glicose no organismo e diferenciando os principais tipos da doença, suas causas e características. Discutiram-se também os riscos do descontrole glicêmico, enfatizando as complicações agudas e crônicas decorrentes da hiperglicemia.

O tema do consumo de açúcar foi trabalhado a partir da perspectiva do uso consciente, com orientações sobre recomendações de ingestão conforme faixa etária e condições clínicas, como presença de comorbidades. Ressaltou-se a importância do acompanhamento médico regular e do manejo multidisciplinar do diabetes, envolvendo médico, nutricionista e psicólogo, para um cuidado integral e contínuo.

Além disso, reforçou-se a relevância de uma alimentação equilibrada, apresentando orientações práticas sobre escolhas alimentares adequadas, horários mais apropriados para o consumo de doces e o conceito de índice glicêmico. Todas as informações transmitidas foram baseadas nas diretrizes mais atualizadas da *American Diabetes Association* (ADA), *International Diabetes Federation* (IDF), Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e Organização Mundial da Saúde (OMS).

Etapa Prática

A segunda etapa teve caráter aplicado, promovendo a interação direta entre os acadêmicos e os idosos. Os discentes realizaram a aferição da glicemia capilar, após uma breve anamnese simplificada, incluindo questões sobre estresse recente e uso de medicamentos psiquiátricos, a fim de contextualizar o estado de saúde do participante. O procedimento foi explicado de forma detalhada, incluindo o significado dos valores obtidos e a interpretação dos resultados individuais.

Cada idoso recebeu uma ficha personalizada, elaborada por uma das discentes, contendo o registro de sua glicemia e orientações básicas. Após o procedimento, os participantes com glicemia dentro da faixa de normalidade foram convidados a degustar um bolo de banana com uvas-passas sem açúcar, preparado pelas irmãs do Convento das Clarissas de Anápolis. Eles também receberam um cartão com informações sobre a Clínica de Nutrição da UniEVANGÉLICA, que oferece atendimentos especializados a adultos e idosos. Apenas um

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

participante apresentou hiperglicemia e foi orientado a buscar acompanhamento médico na atenção primária.

A metodologia integrativa esquematizada pelos discentes demonstrou como a combinação de teoria e prática, favorece a compreensão dos conteúdos, a valorização dos participantes e a promoção efetiva da saúde. A ação configurou-se como uma experiência significativa de educação em saúde, fortalecendo a autonomia e o protagonismo dos idosos diante do manejo do diabetes e do consumo de açúcar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A oficina educativa desenvolvida para idosos sobre diabetes e controle glicêmico demonstrou importante papel na promoção da saúde e do autocuidado. A interação entre acadêmicos e idosos possibilitou uma estratégia educativa ativa e dialógica, o que se mostra essencial nesse público. A *American Diabetes Association* afirma que “a educação em diabetes deve ser contínua, personalizada e culturalmente adaptada para maximizar resultados clínicos e psicossociais” (ADA, 2024, p. 11). Assim, a metodologia aplicada demonstrou alinhamento com as recomendações internacionais mais atuais.

A combinação entre explanação teórica e atividade prática, com aferição e interpretação individual da glicemia, favoreceu o engajamento dos participantes. Alliston *et al.* destacam que intervenções educativas para idosos são mais eficazes quando há “feedback imediato e aplicação prática dos conteúdos ensinados” (2024, p. 6). Dessa forma, essa abordagem contribuiu para um aprendizado mais significativo e contextualizado.

Além disso, o envelhecimento está associado a alterações fisiológicas relevantes para o manejo do diabetes, como menor sensibilidade à insulina e maior risco de hipoglicemia. A ADA ressalta que “em adultos mais velhos, a avaliação deve considerar fatores funcionais, cognitivos e sociais que influenciam o controle glicêmico” (2024, p. 34). A ação buscou contemplar esses aspectos por meio de linguagem acessível e abordagem humanizada.

O enfoque na alimentação saudável e no consumo consciente de açúcares se fundamenta em recomendações recentes da Organização Mundial da Saúde. Segundo atualização oficial, “o consumo de açúcares livres deve ser reduzido a menos de 10% da ingestão energética total, com sugestão de redução para menos de 5% para benefícios adicionais à saúde” (OMS, 2022, p. 3). A oferta de bolo sem açúcar ao final reforçou a prática educativa por meio de vivência alimentar saudável, favorecendo a retenção do aprendizado.

Contudo, algumas limitações devem ser consideradas. A oficina aconteceu em um único encontro, o que pode limitar a avaliação de resultados a longo prazo. Alliston *et al.* observam que

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

“intervenções prolongadas e com acompanhamento sistemático apresentam maior impacto no controle glicêmico” (2024, p. 7). Assim, ações contínuas e com monitoramento periódico poderiam potencializar os benefícios observados.

Além disso, a ação foi realizada em ambiente universitário, com público já inserido em atividades sociais e educacionais, o que pode não refletir idosos em contextos de maior vulnerabilidade. Scortegagna *et al.* ressaltam que “idosos com baixa literacia em saúde demandam métodos educativos diferenciados e maior apoio durante o processo de aprendizagem” (2023, p. 4). Nesse sentido, futuras intervenções podem considerar estratégias específicas para públicos com menor acesso à saúde e educação.

Em síntese, a oficina contribuiu significativamente para a promoção do autocuidado, fortalecendo o protagonismo do idoso na gestão da própria saúde e consolidando o papel da extensão universitária como ferramenta de educação em saúde. A experiência proporcionou ganhos tanto aos participantes quanto aos acadêmicos, reforçando a importância da prática humanizada e baseada em evidências científicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A oficina educativa “Diabetes e o Consumo de Açúcar” alcançou o objetivo proposto de relatar e avaliar uma experiência extensionista voltada à educação em saúde de idosos, promovendo aprendizado significativo sobre o manejo do diabetes e o consumo consciente de açúcar. A integração entre teoria e prática favoreceu a compreensão dos conteúdos e o fortalecimento da autonomia dos participantes no autocuidado. Para os acadêmicos, a atividade consolidou competências essenciais à formação médica humanizada e reforçou o papel transformador da extensão universitária na promoção da saúde e da qualidade de vida da população idosa.

A importância da continuidade das ações integrativas na comunidade, ampliando temáticas de educação em saúde e fortalecendo o vínculo entre universidade e sociedade ainda são necessárias. Essas iniciativas permitem avaliar o impacto das oficinas a longo prazo, aprimorar estratégias pedagógicas e contribuir para a construção de uma formação médica socialmente comprometida e voltada às reais necessidades da população.

REFERÊNCIAS

ADA. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2024. **Diabetes Care**, v. 47, supl. 1, p. S1-S314, 2024.

ANAIS DA MOSTRA DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO DO CURSO DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

ALLISTON, Paige. *et al.* The effects of diabetes self-management programs on older adults: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Clinical Diabetes and Healthcare**, v. 5, p. 1-12, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fcdhc.2024.1348104>.

CERQUEIRA, Gabriella Campião de *et al.* Estratégias de cuidados aos idosos com Diabetes Tipo-II: revisão integrativa. **Enfermagem Brasil**, v. 25, n. 1, p. 1422-1436, 2024. DOI: <https://doi.org/10.62827/eb.v23i1.k698>.

KOLLER, Olívia Garbin *et al.* Exploring the interplay between emotional attitudes towards diabetes, eating behaviour and glycaemic control in patients with type 2 diabetes mellitus. **Public health nutrition**, v. 27, n. 1, p. e237, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1017/s1368980024002179>.

OMS. Organização Mundial Da Saúde. Guideline: Sugars intake for adults and children – Updated Evidence Review. **WHO**, 2022. p. 1-15, 2022.

PEREIRA, Priscila de Faria *et al.* Avaliação das estratégias de educação em grupo e intervenção telefônica para o diabetes tipo 2. **Revista da Escola de Enfermagem da U S P**, v. 55, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020002603746>.

SANTOS, Suelma Silva; NASCIMENTO, Wellington Rodrigues; MORAIS, Yolanda de Jesus. Papel da glicemia capilar no controle do Diabetes mellitus do tipo 2. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 13, p. e495101321540, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21540>.

SCORTEGAGNA, Helenice de Moura *et al.* Interventions used by health professionals in older adults with low health literacy: a scoping review. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, v. 17, n. 2, p. 1-9, 2023. DOI: <https://doi.org/10.53886/gga.e0230004>.