

ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DA DIABETES EM MULHERES TRABALHADORAS

Maria Teresa Ferreira Teixeira Pimentel¹

Raquilene Rosa da Silva¹

Rita Aparecida Marques de Souza¹

Marina Satie TAKI²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

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

Introdução: A diabetes mellitus é uma das doenças crônicas que mais cresce atualmente e está diretamente relacionada aos hábitos alimentares e ao estilo de vida. Entre mulheres trabalhadoras, a rotina intensa, o estresse e a falta de tempo dificultam a manutenção de uma alimentação equilibrada e do autocuidado. Diante disso, o projeto “Vulnerabilidade nutricional em mulheres trabalhadoras” foi desenvolvido com colaboradoras da Clínica Espaço Luísa, em Cuiabá-MT. **Objetivos:** Promover conscientização sobre a prevenção da diabetes mellitus e incentivar hábitos alimentares mais saudáveis por meio de ações de educação alimentar e nutricional. **Métodos:** Trata-se de um projeto de extensão realizado com mulheres trabalhadoras da Clínica Espaço Luísa. Foram promovidos dois encontros presenciais com ações educativas voltadas à prevenção da diabetes mellitus. As atividades incluíram palestra sobre alimentação saudável, apresentação do método do prato saudável, aplicação de questionário sobre hábitos alimentares e estilo de vida, rodas de conversa sobre desafios relacionados à alimentação, orientações sobre substituições alimentares adequadas à realidade das participantes e experiência sensorial com degustação de alimentos de diferentes sabores. As ações foram conduzidas de forma participativa, estimulando diálogo, reflexão e troca de experiências. **Resultados:** As participantes demonstraram grande interesse e envolvimento nas atividades propostas. Foram identificadas dificuldades relacionadas à organização das refeições, consumo frequente de alimentos ultraprocessados, baixa ingestão de água, pedidos frequentes de delivery e pouca prática de atividade física. Também foram observadas crenças equivocadas sobre alimentação e emagrecimento, que puderam ser discutidas e esclarecidas durante os encontros. As orientações sobre o prato saudável e as substituições alimentares favoreceram a compreensão de estratégias práticas para adoção de hábitos mais saudáveis. A experiência sensorial estimulou reflexões sobre a relação com os alimentos e a importância da alimentação consciente. O ambiente exclusivamente feminino favoreceu a escuta, o acolhimento e a troca de experiências sobre os desafios da conciliação entre trabalho, família e autocuidado. **Conclusão:** O projeto demonstrou que ações de educação alimentar e nutricional desenvolvidas de forma participativa e adaptadas à realidade das mulheres trabalhadoras podem ampliar o conhecimento sobre alimentação saudável e prevenção da diabetes mellitus. As atividades permitiram reflexão, conscientização e incentivo à adoção de hábitos mais saudáveis, contribuindo para o fortalecimento da autonomia e do autocuidado.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Diabetes mellitus; Saúde da mulher; Promoção da saúde.