

ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE DO DIABETES EM IDOSOS

Amanda Gomes Moreira LOURENÇO¹
Hellen Thayna da Silva DESBESSEL¹
Isabelle Costa Marques HOFFMAN¹
Natália de Miranda Luciano RABELO¹,
Marina Satie TAKI²

¹Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG),

²Nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG.

Introdução: O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença metabólica caracterizada pela hiperglicemia decorrente da resistência à insulina e/ou deficiência em sua secreção. Sua prevalência aumenta com o envelhecimento, sendo influenciada por fatores como alterações metabólicas, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. Em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI), o manejo da doença requer atenção especial, pois muitos residentes dependem de cuidadores para alimentação, administração de medicamentos e monitoramento da glicemia. Nesse contexto, ações educativas tornam-se importantes para promover o conhecimento e fortalecer o cuidado com a saúde. **Objetivos:** Promover educação em saúde sobre o Diabetes Mellitus tipo 2 para idosos e cuidadores de uma ILPI, enfatizando a importância da alimentação saudável para o controle glicêmico, prevenção de complicações e melhoria da qualidade de vida. **Métodos:** Trata-se de um projeto de intervenção educativa desenvolvido em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos. As atividades foram organizadas em quatro etapas: visita técnica para conhecimento da instituição e planejamento das ações, elaboração e envio do diagnóstico situacional e das propostas de atividades para aprovação da enfermeira responsável, realização de palestra educativa sobre Diabetes Mellitus tipo 2 e a influência da alimentação no controle da glicemia, e desenvolvimento da dinâmica “Semáforo dos Alimentos”, acompanhada da entrega de folhetos educativos aos cuidadores contendo orientações sobre lanches saudáveis e escolhas alimentares adequadas para pessoas com diabetes. **Resultados:** As ações educativas proporcionaram maior compreensão dos participantes sobre o Diabetes Mellitus tipo 2, seus fatores de risco e formas de controle. A dinâmica favoreceu o reconhecimento de alimentos mais adequados para a manutenção da glicemia, estimulando a participação ativa dos idosos. Os cuidadores receberam orientações práticas para aplicação no cotidiano da instituição, contribuindo para o fortalecimento das práticas de cuidado e promoção da saúde. Além dos benefícios para os participantes, o projeto também contribuiu para a formação acadêmica das estudantes envolvidas, possibilitando a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos durante a graduação, o desenvolvimento de habilidades de comunicação e educação em saúde, bem como o fortalecimento da capacidade de planejamento e execução de ações voltadas à promoção da saúde em idosos institucionalizados. Essa experiência favoreceu uma compreensão mais ampla das necessidades dessa população e da importância do trabalho multiprofissional no cuidado ao idoso. **Conclusão:** A intervenção educativa mostrou-se uma estratégia relevante para promover conhecimento sobre o Diabetes Mellitus tipo 2 e incentivar hábitos alimentares saudáveis entre idosos e cuidadores. Além de contribuir para o fortalecimento do autocuidado assistido e para a melhoria da qualidade de vida dos residentes, a atividade favoreceu o desenvolvimento acadêmico e profissional das estudantes participantes.

Palavras-chaves: Diabetes Mellitus tipo 2, Idosos, Educação em Saúde, Alimentação Saudável.