

ORGANIZAÇÃO ALIMENTAR E RECONHECIMENTO DOS SINAIS DE FOME E SACIEDADE EM UMA RESIDÊNCIA NO MUNICÍPIO DE VÁRZEA GRANDE, MT, 2026

Ana Maria Dias CAMPOS¹

Gabriella Siqueira Rosendo DA SILVA¹

Maria Fernanda TOMASELLI¹

Natália Florentino CATANILLA¹

Marina Satie TAKI²

¹Graduação em Nutrição, Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), email:

anamdiascampos@gmail.com; gabriellasiqueira613@gmail.com; mafertomaselli@gmail.com; nataliacatanilla@gmail.com; ²Mestre em Biociências, Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), email: marina.taki@univag.edu.br.

Introdução: A hipertensão arterial sistêmica e o diabetes mellitus destacam-se entre os principais problemas de saúde pública, sendo importantes fatores de risco para doenças cardiovasculares e responsáveis por elevada morbimortalidade, especialmente na população adulta e idosa. Ambas apresentam alta prevalência e estão associadas a hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e excesso de peso. A coexistência dessas doenças potencializa complicações como infarto, acidente vascular encefálico e insuficiência renal, além de aumentar a demanda por serviços de saúde. Nesse contexto, a alimentação exerce papel fundamental tanto na prevenção quanto no controle dessas condições. Assim, intervenções nutricionais voltadas à promoção de práticas alimentares saudáveis, redução do consumo de sódio, açúcares e gorduras, bem como incentivo ao aproveitamento integral dos alimentos, tornam-se estratégias essenciais para a melhoria da qualidade de vida e redução de riscos à saúde. (Malta, 2017). **Objetivo:** Promover o desenvolvimento de material educativo acerca dos alimentos que influenciam o nível de saciedade, além de estimular a autonomia dos indivíduos na identificação da quantidade de açúcar e sal presentes em alimentos de consumo habitual. **Materiais e Métodos:** O estudo foi realizado por meio de uma intervenção nutricional em uma residência em Várzea Grande – MT, com um casal portador de hipertensão e diabetes. Inicialmente, foi realizado um diagnóstico situacional, identificando hábitos alimentares inadequados e dificuldade na percepção da saciedade. A intervenção ocorreu em uma visita domiciliar, utilizando a classificação dos alimentos em alta, média e baixa saciedade (semáforo da saciedade) e um quadro ilustrativo com fotos de alimentos e a quantidade de açúcar e sal por 100g. As estratégias incluíram conversa dialogada, orientação e atividades práticas, com o objetivo de promover autonomia alimentar e incentivar hábitos mais saudáveis. **Resultados:** Durante a intervenção, observou-se aumento do interesse pelas atividades realizadas, além da participação ativa por meio de perguntas relacionadas aos conteúdos trabalhados. Verificou-se envolvimento significativo, evidenciado pela iniciativa da participante em emoldurar os materiais educativos, visando facilitar o entendimento e favorecer a continuidade das orientações no dia a dia. **Considerações finais:** A intervenção mostrou-se eficaz na promoção da educação alimentar, contribuindo para o aumento do conhecimento e da autonomia dos participantes em relação às escolhas alimentares. O uso de materiais educativos acessíveis, como o semáforo da saciedade e o quadro ilustrativo de açúcar e sal, favoreceu a compreensão e a aplicação prática das orientações no cotidiano. Dessa forma, a ação colaborou para a adoção de hábitos mais saudáveis, auxiliando no controle da hipertensão arterial e do diabetes mellitus e na prevenção de possíveis complicações associadas.

Palavras-Chaves: Educação nutricional. Diabetes. Hipertensão Arterial.