

CONSCIENTIZAÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - COMBATE A DIABETES PRECOCE

AWARENESS AND PROMOTION OF HEALTHY EATING FOR THE PREVENTION OF EARLY-ONSET DIABETES

Júlia Silva Pereira¹

Larissa Lopes de Freitas²

Maria Eduarda Medina Marinho³

Pedro Henrique Costa de Faria⁴

RESUMO

A diabetes precoce vem se destacando como um desafio de saúde pública entre crianças, principalmente em razão de hábitos alimentares inadequados, consumo elevado de alimentos ultraprocessados e falta de conhecimento sobre nutrição. Diante desse cenário, o projeto teve como objetivo promover a conscientização sobre alimentação saudável e prática regular de atividades físicas como estratégias fundamentais para a prevenção da diabetes em idade infantil. As ações foram desenvolvidas com crianças atendidas pelo projeto social Bola de Gude, em Pará de Minas – MG, utilizando metodologias lúdicas e educativas para tornar o aprendizado acessível e significativo. Foram realizadas oficinas com dinâmicas interativas e momentos de conversa, permitindo que as crianças compreendessem, de forma simples, o que é a diabetes, seus fatores de risco e a importância de escolhas alimentares equilibradas. Além disso, foram oferecidas orientações sobre escolhas alimentares equilibradas e distribuída uma salada de frutas preparada pela equipe, possibilitando uma experiência prática e sensorial relacionada ao tema. Durante a intervenção, observou-se interesse, participação ativa e grande curiosidade por parte das crianças, que demonstraram disposição para esclarecer dúvidas e compartilhar suas experiências. A etapa prática incluiu ainda a preparação e a oferta de uma salada de frutas, possibilitando vivenciar na prática o consumo de alimentos saudáveis e reforçando o conteúdo trabalhado nas oficinas. A receptividade das crianças, professoras e equipe local contribuiu para um ambiente acolhedor e favoreceu o desenvolvimento das atividades, fortalecendo o vínculo entre os participantes e ampliando o engajamento no tema abordado.

PALAVRAS-CHAVE: diabetes precoce; conscientização; crianças, alimentação saudável.

ABSTRACT

Early-onset diabetes has emerged as a public health challenge among children, mainly due to inadequate eating habits, high consumption of ultra-processed foods, and a lack of nutritional knowledge. In this context, the project aimed to promote awareness about healthy eating and the regular practice of physical activities as fundamental strategies for preventing diabetes during childhood. The actions were carried out with children assisted by the *Bola de Gude* social project in Pará de Minas – MG, using playful and educational methodologies to make learning accessible and meaningful. Workshops with interactive activities and moments of conversation were conducted, allowing children to understand, in a simple way, what diabetes is, its risk factors, and the importance

¹Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

²Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

of making balanced dietary choices. In addition, guidance on healthy food choices was provided, and a fruit salad prepared by the team was distributed, offering the children a practical and sensory experience related to the topic. Throughout the intervention, interest, active participation, and great curiosity were observed among the children, who showed willingness to ask questions and share their own experiences. The practical stage also included the preparation and serving of the fruit salad, enabling the children to experience healthy eating in practice and reinforcing the content covered in the workshops. The receptiveness of the children, teachers, and local staff contributed to a welcoming environment, favoring the development of the activities, strengthening the bond among participants, and enhancing engagement with the topic addressed.

KEYWORDS: early-onset diabetes; awareness; children; healthy eating.

1. INTRODUÇÃO

A diabetes precoce tem se tornado um problema crescente de saúde pública, afetando cada vez mais crianças e adolescentes. Essa realidade está diretamente associada a hábitos alimentares inadequados, ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e à falta de informações sobre nutrição e práticas saudáveis. A formação de hábitos alimentares começa na infância, fase crucial para o desenvolvimento físico e cognitivo, tornando essencial a promoção de ações educativas voltadas à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Diante desse contexto, o presente projeto tem como foco a conscientização sobre a alimentação saudável como forma de prevenir a diabetes precoce, estimulando escolhas alimentares equilibradas desde cedo. Através de atividades lúdicas e oficinas educativas realizadas com as crianças do projeto social “Bola de Gude”, em Pará de Minas – MG, busca-se promover o aprendizado de forma prática, participativa e acessível.

A relevância deste estudo está em contribuir para a melhoria da qualidade de vida das crianças e de suas famílias, reforçando a importância da autonomia alimentar e do conhecimento sobre nutrição. Além disso, o projeto visa reduzir desigualdades sociais em saúde, especialmente entre populações em situação de vulnerabilidade, por meio da educação alimentar e do incentivo à adoção de hábitos saudáveis que possam ser mantidos ao longo da vida.

2. OBJETIVO

Promover a conscientização sobre a alimentação saudável como forma de prevenir a diabetes precoce, identificando os principais hábitos alimentares das crianças.

Explicar os riscos associados ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e açucarados, demonstrando alternativas de refeições saudáveis e acessíveis no dia a dia. Assim estimulando a alimentação das crianças com o consumo de frutas, verduras e legumes.

3. JUSTIFICATIVA

A infância é um período crucial para a formação de hábitos alimentares, que podem perdurar portoda a vida. De acordo com o ministério da saúde "A melhor maneira de evitar ou retardar o diabetes é ter uma alimentação saudável e praticar atividade física". Dessa forma, o aumento de casos de diabetes precoce em crianças representa um grave problema de saúde pública, sendo reflexo de escolhas alimentares inadequadas, do consumo excessivo de produtos ultraprocessados e da falta de acesso a informações de qualidade sobre nutrição. Além de comprometer o crescimento e o desenvolvimento infantil, a doença pode gerar impactos negativos ao longo da vida, como limitações físicas, psicológicas e sociais.

Ainda segundo o ICD (Instituto da Criança com Diabetes); o Brasil é o quarto país no mundo com mais crianças e jovens com diabetes tipo 1, são 99 mil casos na faixa de 0-19 anos. Somente atrás da Índia, EUA e China. E uma pesquisa publicada pelo “Pediatric Diabetes Journal” aponta que 213.830 adolescentes estão vivendo com DM2 e mais de 1,4 milhão de adolescentes estão com pré-diabetes no país. Por isso, trabalhar esse tema no projeto “Bola de Gude” é de grande relevância, pois o espaço atende muitas crianças que estão em situação de vulnerabilidade, que muitas vezes têm acesso restrito a orientações sobre saúde e alimentação equilibrada. Nesse contexto, a escola e os projetos sociais se tornam espaços estratégicos para desenvolver ações de conscientização e educação alimentar, promovendo a reflexão sobre escolhas mais adequadas no dia a dia.

Ao incentivar hábitos saudáveis desde cedo, buscamos não apenas prevenir a diabetes precoceoutras doenças crônicas não transmissíveis, mas também fortalecer a autonomia das crianças e de suas famílias para que façam escolhas alimentares mais conscientes. Dessa maneira, o nosso projeto contribui para a melhoria da qualidade de vida, para a redução das desigualdades sociais em saúde e para a formação de cidadãos mais responsáveis e críticos em relação ao seu bem-estar e ao da comunidade em que vivem.

4. METODOLOGIA

A metodologia deste projeto foi elaborada com o intuito de alcançar os objetivos propostos de formaprática, educativa e participativa. Para isso, serão adotadas estratégias que envolvem atividades lúdicas, oficinas educativas e interação direta com as crianças do projeto social “Bola de Gude”, em Pará de Minas – MG.

Serão realizadas oficinas com dinâmicas interativas para explicar, de forma simples e acessível, o que é a diabetes e como pode ser evitada. As oficinas incluirão apresentações, o uso de jogos

educativos e atividades de perguntas e respostas para estimular a participação. As crianças participarão de jogos e brincadeiras que reforcem a importância da alimentação saudável. Serão utilizados recursos como cartazes ilustrativos e músicas que transmitam a mensagem de maneira divertida e envolvente. Os materiais entregues para as crianças, como desenhos para colorir, serão informativos simples e ilustrativos para que as famílias também tenham acesso às orientações sobre alimentação saudável e prevenção da diabetes precoce. Serão preparados lanches saudáveis, com frutas e alimentos nutritivos, para que as crianças possam experimentar e perceber que é possível ter uma alimentação saborosa e equilibrada.

5. DESENVOLVIMENTO

A diabetes tem se tornado uma das doenças crônicas mais preocupantes da atualidade, especialmente quando começa a atingir a população infantil. O número crescente de casos de diabetes precoce entre crianças está diretamente relacionado aos hábitos alimentares inadequados, caracterizados pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e sódio. Esse padrão alimentar, aliado ao sedentarismo e à falta de informação sobre nutrição, tem contribuído para o aumento de doenças metabólicas em idades cada vez mais jovens. No artigo da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, publicado no “SciELO - Scientific Electronic Library Online”, no Brasil, o diabetes também é reconhecido como um importante problema de saúde pública, com prevalência autorreferida de 6,2%, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde de 2013 (PNS 2013).

A infância é uma fase fundamental para a formação de hábitos alimentares, pois é nesse período que a criança desenvolve preferências e comportamentos que tende a levar para a vida adulta. Quando há falta de orientação adequada, o apelo dos produtos industrializados e das propagandas direcionadas ao público infantil acaba favorecendo escolhas alimentares pouco saudáveis. Além disso, muitas famílias enfrentam dificuldades econômicas e acabam optando por alimentos de menor custo e maior durabilidade, que geralmente são pobres em nutrientes e ricos em calorias.

No Brasil, o cenário é alarmante. Dados do Instituto da Criança com Diabetes (ICD) indicam que o país ocupa o quarto lugar no mundo em número de crianças e adolescentes com diabetes tipo 1, com cerca de 99 mil casos registrados na faixa etária de 0 a 19 anos. Também se observa um aumento preocupante de casos de pré-diabetes e diabetes tipo 2 entre adolescentes, condição antes considerada rara nessa faixa etária. Esses números refletem mudanças profundas nos hábitos alimentares e no estilo de vida das famílias brasileiras.

A falta de educação alimentar é outro fator determinante para o avanço do problema. Muitas crianças não conhecem a importância de uma dieta equilibrada e acabam associando o prazer alimentar apenas ao sabor doce e aos produtos industrializados.

Nesse contexto, a escola e os projetos sociais assumem papel essencial na formação de consciência alimentar, sendo espaços ideais para trabalhar temas como alimentação saudável, leitura de rótulos e os riscos do consumo excessivo de açúcar. A ADJ – Diabetes Brasil, em parceria com a International Diabetes Federation (IDF), desenvolveu materiais educativos com o objetivo de apoiar as escolas na obtenção de informações sobre o diabetes. Esse material, denominado “Pacote Educativo para Informar sobre Diabetes nas Escolas”, recebeu aprovação do Ministério da Saúde, da Sociedade Brasileira de Diabetes e da Sociedade Brasileira de Pediatria. Os módulos do pacote abordam temas como: o que é diabetes, seus tipos, orientações sobre tratamento, como agir em situações de emergência na escola, práticas de atividade física, alimentação adequada e atividades extracurriculares, entre outros assuntos relacionados. Sendo assim, uma forma de contribuir para que desde cedo, as crianças aprendam sobre essa doença, como prevenir e identificar cedo os sintomas.

Entre as consequências da diabetes precoce estão o aumento do risco de doenças cardiovasculares, problemas renais, alterações na visão, dificuldades de cicatrização e prejuízos no crescimento e no desenvolvimento físico. Além dos impactos à saúde, a doença pode causar efeitos psicológicos, como baixa autoestima e isolamento social, uma vez que a criança precisa seguir restrições alimentares e cuidados diários.

Promover a prevenção desde cedo é, portanto, uma estratégia fundamental para evitar complicações futuras e melhorar a qualidade de vida das crianças. Incentivar o consumo de frutas, verduras, legumes e alimentos naturais, além de reduzir o consumo de produtos industrializados, é uma forma prática e acessível de combater a diabetes precoce. Através de ações educativas e atividades lúdicas, o projeto busca despertar nas crianças e em suas famílias a importância de fazer escolhas alimentares conscientes, compreendendo que comer bem não é sinônimo de gastar mais, mas sim de cuidar da saúde de forma responsável e prazerosa.

Dessa forma, o projeto contribui para o fortalecimento da autonomia alimentar, para a redução das desigualdades sociais em saúde e para a construção de uma geração mais consciente sobre a relação entre alimentação e bem-estar. A educação nutricional, quando iniciada na infância, é uma das ferramentas mais eficazes na luta contra a diabetes e outras doenças crônicas, formando cidadãos mais saudáveis, críticos e responsáveis por suas escolhas.

6. APLICAÇÃO

No dia 19 de novembro de 2025, nos reunimos no Bola de Gude às 8:30h para realização da parte prática do nosso Projeto Integrador. Foi um momento muito especial e importante. Tivemos a oportunidade de conversar com as crianças sobre a importância de manter uma alimentação saudável e equilibrada desde a infância e manter atividades físicas no nosso dia a dia, e como essas duas coisas combinadas, nos ajuda na prevenção e no tratamento da diabetes. Foi uma manhã de muita interação e curiosidades por parte das crianças, que estavam sempre a vontade para sanar suas dúvidas e expor seus pensamentos sobre o assunto. Ao final da nossa oficina, decemos para o refeitório e entregamos para as crianças a salada de frutas que preparamos com muito carinho. E foi um momento onde podemos ter ainda mais contato com elas. Recebemos muito carinho das crianças e fomos muito bem recebidas pelas professoras presentes, que reforçaram que as portas estarão sempre abertas para voltarmos. Certamente foi uma manhã muito proveitosa para eles e para nós.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da etapa prática do projeto de extensão do nosso grupo *“Saúde em Movimento”*, desenvolvida no espaço Bola de Gude, proporcionou uma experiência profundamente enriquecedora tanto para nossa formação acadêmica quanto para nosso crescimento pessoal. O tema abordado — a conscientização sobre alimentação saudável, como estratégia de prevenção do diabetes precoce em crianças — mostrou-se extremamente pertinente no contexto atual, despertando interesse, curiosidade e participação ativa do público-alvo.

Desde nossa chegada, fomos recebidos com grande acolhimento pela equipe de profissionais e professoras do Bola de Gude, que demonstraram disponibilidade, apoio e entusiasmo para a execução das atividades. As crianças, por sua vez, participaram de maneira respeitosa, atenta e envolvida. Essa recepção positiva contribuiu para criar um ambiente propício ao aprendizado, permitindo que a mensagem fosse transmitida de forma clara e leve, mas muito significativa.

A dinâmica proposta, incluindo a degustação de uma salada de frutas preparada pela equipe, teve papel fundamental no processo educativo. O momento prático possibilitou que as crianças vivenciassem diretamente o consumo de alimentos saudáveis, reforçando os conteúdos discutidos durante a conversa sobre nutrição, prevenção de doenças e escolhas alimentares equilibradas. A reação das crianças — marcada por entusiasmo, curiosidade e aceitação — evidenciou o impacto positivo da atividade e demonstrou como ações simples podem estimular mudanças importantes nos hábitos cotidianos.

Para nós, integrantes do projeto, essa vivência foi extremamente valiosa. Tivemos a oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos adquiridos ao longo da formação, desenvolver habilidades de comunicação, fortalecer o contato com a comunidade e compreender de forma mais profunda o papel essencial do profissional de enfermagem na promoção da saúde coletiva. A experiência também ampliou nossa percepção sobre a importância de abordagens educativas lúdicas e acessíveis, capazes de transformar realidades e promover autocuidado desde a infância.

Concluimos que o projeto alcançou plenamente seus objetivos, deixando contribuições significativas para as crianças atendidas e para nossa formação acadêmica. A atuação no Bola de Gude reafirmou nosso compromisso com práticas educativas que promovam saúde, prevenção e bem-estar dentro da comunidade.

8. ANEXOS





REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Diabetes tem tratamento e o diagnóstico precoce evita complicações. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/novembro/diabetes-tem-tratamento-e-o-diagnostico-precoce-evita-complicacoes>.

INSTITUTO DA CRIANÇA COM DIABETES. Dados de diabetes. Disponível em: <https://icdrs.org.br/dados-de-diabetes/>.

SAÚDE MED CONECTA. Diagnóstico precoce de diabetes: sinais e sintomas. Disponível em: <https://www.saudemed.med.br/post/diagn%C3%B3stico-precoce-de-diabetes-sinais-e-sintomas>.

UM DIABÉTICO. Casos de diabetes tipo 2 crescem 56% entre crianças e adolescentes, revela estudo. Disponível em: <https://umdiabetico.com.br/2024/12/09/casos-de-diabetes-tipo-2-crescem-56-entre-criancas-e-adolescentes-revela-estudo/>.

SCIELO. Prevalência de diabetes mellitus e suas consequências. Disponível em: <https://share.google/AVtmOYf1btPp5QQNe>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Informações e diretrizes sobre diabetes. Disponível em: <https://share.google/FWnvWASTYql8zbjmP>.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. Kids & Diabetes in Schools – Educational Package. Disponível em: <https://www.idf.org/education/kids>.

INSTITUTO DA CRIANÇA COM DIABETES. Empoderamento e educação sobre diabetes infantil. Disponível em: <https://www.icdrs.org.br/o-que-fazemos/>

NOURISHING SCHOOLS FOUNDATION. Empowering children to prevent diabetes: a focus on nutrition education. Disponível em: <https://www.nourishingschools.org/empowering-children-to-prevent-diabetes-a-focus-on-nutrition-education/>