

Relato de Experiência

<https://doi.org/10.12662/interagir.v21n133.6043>

Cuidado multiprofissional a gestantes: promoção da saúde, prevenção e tratamento do diabetes

RESUMO

A gestação de alto risco, como no caso do diabetes gestacional, exige acompanhamento multiprofissional sensível e dialogado para promover o bem-estar da mãe e do bebê e prevenir complicações. Este estudo qualitativo descreve a experiência de ações extensionistas do projeto “Cuidado multiprofissional à gestante: promoção da saúde, prevenção e tratamento do diabetes” que teve como objetivo principal realizar ações multiprofissionais de promoção da saúde, prevenção e tratamento do diabetes para gestantes provenientes do Sistema Único de Saúde, residentes na Grande Florianópolis, Santa Catarina. As ações foram voltadas para gestantes, com ênfase na prevenção e no tratamento do Diabetes Mellitus Gestacional, buscando atender a demandas mais relevantes relacionadas à saúde materna e neonatal. Durante a execução do projeto, foram realizadas atividades, como grupos de orientação e acompanhamento quinzenais, atendimentos nutricionais individualizados e elaboração de materiais educativos, em abordagem humanizada e centrada na gestante. Os resultados alcançados incluem a ampliação do conhecimento para as participantes a respeito de hábitos alimentares saudáveis, prevenção de complicações gestacionais e fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade. A proposta articulou o ensino, a pesquisa e a extensão e, com a participação ativa dos estudantes de graduação e pós-graduação envolvidos, favoreceu o desenvolvimento de competências, como trabalho em equipe, comunicação e pensamento crítico. O projeto atingiu seus objetivos, promovendo transformação social e fortalecendo a importância da extensão universitária na promoção da saúde e do bem-estar materno-infantil.

Palavras-chave: gestação; diabetes mellitus; educação em saúde; atendimento nutricional.

1 INTRODUÇÃO

A gestação é um evento fisiológico marcado por transformações anatômicas, hormonais, metabólicas e psicológicas necessárias ao desenvolvimento fetal e à preparação do corpo materno para o parto. Embora essas mudanças sejam naturais, falhas nos mecanismos adaptativos, podem desencadear condições patológicas que colocam em

Viviane Rodrigues Gonçalves
da Silva Dingee

Doutoranda em Nutrição pela Universidade
Federal de Santa Catarina - (UFSC). ORCID:
<https://orcid.org/0009-0003-2767-2595>.

E-mail: viviane.rgs@ufsc.br

Ana Paula Gines Geraldo
Doutora em Ciências pela Faculdade de
Saúde Pública da Universidade de São
Paulo - (USP).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9716-601X>.
E-mail: ana.paula.geraldo@ufsc.br

Livia Köffer Vizotto
Graduanda em Nutrição pela Universidade
Federal de Santa Catarina - (UFSC). ORCID:
<https://orcid.org/0000-0003-0258-7602>.
E-mail: livia.kvizzotto@gmail.com

Luisa Trojan Xavier Ruhn
Graduanda em Farmácia pela Universidade
Federal de Santa Catarina - (UFSC). ORCID:
<https://orcid.org/0009-0008-8291-8590>.
E-mail: luisatruhnke@gmail.com

Carlos Rodrigo Zárate-Bladés
Doutor em Ciências pela Faculdade de
Medicina de Ribeirão Preto Universidade de
São Paulo - (FMRP).
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7728-7869>.
E-mail: zarate.blades@ufsc.br

Francilene Gracieli Kunradi Vieira
Doutora em Ciência dos Alimentos pela
Universidade Federal de Santa Catarina -
(UFSC).
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4211-9133>.
E-mail: francilene.vieira@ufsc.br

risco a saúde materno-fetal, como é o caso do Diabetes Mellitus Gestacional (DMG), um distúrbio metabólico frequente, que demanda cuidados específicos da equipe de saúde (Neri *et al.*, 2021).

O DMG corresponde à intolerância à glicose identificada pela primeira vez durante a gravidez (Alfadhli, 2015). Sua prevalência é variável, sendo influenciada por fatores geográficos, étnicos e raciais. No Brasil, sua prevalência é significativa, tornando o tema relevante para a saúde pública. O diagnóstico de DMG exige atenção especial, pois representa um fator de risco para complicações obstétricas imediatas e a longo prazo (OPAS, 2019).

Nesse contexto, a assistência pré-natal assume um papel fundamental no acompanhamento das gestantes com DMG. O cuidado multiprofissional, centrado na integralidade da atenção e no acolhimento da paciente, mostra-se essencial para reduzir complicações e melhorar os desfechos perinatais. A articulação de diferentes saberes e áreas da saúde, com a interação de diferentes profissionais, possibilita a construção de um cuidado integral, humanizado e resolutivo (Borges; Nascimento; Neves, 2024).

Diante desse cenário, a criação de espaços de educação em saúde voltados para gestantes com DMG apresenta-se como estratégia eficaz para fortalecer o vínculo entre profissionais e pacientes, além de promover a troca de experiências (Oliveira; Madeira, 2011). Assim, este relato de experiência tem como objetivo apresentar as práticas desenvolvidas em um projeto de extensão voltado ao cuidado e ao acompanhamento de gestantes, destacando os benefícios de uma assistência humanizada e integradora, com abordagem multiprofissional, e fortalecendo o vínculo entre universidade, serviços de saúde e comunidade.

2 RELATO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência elaborado a partir das vivências na construção de atividades extensionistas vinculadas a um projeto de doutorado do Programa de Pós-Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (PPGN/UFSC) contemplado com apoio financeiro do Programa de Extensão da Educação Superior na Pós-Graduação (PROEXT-PG) (Edital N° 3/2024).

As atividades foram desenvolvidas por meio da formação de grupos de orientação e acompanhamento multiprofissional com gestantes da Grande Florianópolis. O público-alvo contemplou gestantes a partir da 12ª semana de gestação. Os encontros foram quinzenais com duração média de 3 horas. Cada grupo contou com até 20 participantes.

A equipe multiprofissional envolveu médico, enfermeiro, nutricionista, farmacêutico, psicólogo e educador físico, profissionais que conduziram os temas em formato dialogado, estimulando a participação ativa das gestantes.

Autor correspondente:

Francilene Gracieli Kunradi Vieira
E-mail: francilene.vieira@ufsc.br

Submetido em: 16/09/2025

Aprovado em: 14/10/2025

Publicado em: 26/10/2026

Como citar este artigo:

DINGEE, Viviane Rodrigues Gonçalves Da Silva; GERALDO, Ana Paula Gines; VIZOTTO, Livia Köffer; RUHNKE, Luisa Trojan Xavier; ZÁRATE-BLADÉS, Carlos Rodrigo; VIEIRA, Francilene Gracieli Kunradi. Cuidado multiprofissional a gestantes: promoção da saúde, prevenção e tratamento do diabetes. **Revista Interagir**, Fortaleza, v. 21, n. 133, p. 1-7, 2026. DOI: <https://doi.org/10.12662/interagir.v21n133.6043>

Licença: Este artigo é publicado sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0) – https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt_BR. © Os autores, 2026.

As atividades foram realizadas nas dependências da UFSC. Os encontros contemplaram momentos de acolhimento, aferição de medidas antropométricas, pressão arterial e glicemia capilar, além de conversa e oficinas temáticas. Ao final de cada encontro, foram oferecidos *coffee break* saudáveis.

Além das atividades em grupo, foi ofertado atendimento nutricional individualizado às gestantes diagnosticadas com diabetes. As consultas ocorreram no Laboratório de Comportamento Alimentar, com 4 vagas semanais. Nos atendimentos, foram coletados dados pessoais e clínicos, realizadas medidas antropométricas e calculadas as necessidades nutricionais de cada participante. Por fim, a gestante recebia uma proposta de cardápio e orientação nutricional individualizada, construída de forma conjunta, respeitando seus hábitos, preferências e crenças. As participantes receberam glicosímetro digital, lancetador, tiras e planilhas para a anotação das glicemias.

Como recurso de apoio às atividades, foram elaborados materiais educativos com base em evidências científicas e adaptados ao contexto socio-cultural das participantes.

3 RESULTADOS

As ações desenvolvidas possibilitaram a realização de três grupos, com oito encontros cada, totalizando 24 apresentações. Ao todo, 55 gestan-

tes participaram dos grupos, mais de 250 materiais educativos foram distribuídos, e 21 profissionais/estudantes se envolveram nas atividades. Os encontros em grupo permitiram a discussão de temas fundamentais na gestação, e a troca de saberes e vivências das gestantes foram centrais para a construção do conhecimento. A dinâmica participativa, as avaliações de saúde (aferição de peso, altura, pressão arterial e glicemia capilar) e o *coffee break* saudável favoreceram a integração e o fortalecimento do vínculo entre participantes. O Quadro 01 contém os temas trabalhados nos encontros.

A implantação do atendimento nutricional individualizado e humanizado para as gestantes com diabetes mellitus possibilitou um cuidado mais próximo, voltado às necessidades individuais de cada paciente. No total, foram 137 atendimentos. Disponibilizaram-se às pacientes planos alimentares e orientações nutricionais personalizados, conforme necessidades nutricionais, hábitos, preferências e crenças. Como resultado foram observados melhora no controle glicêmico e maior adesão ao pré-natal, reforçando o cuidado integral e o fortalecimento do protagonismo da gestante.

Quadro 01 - Apresentação dos temas abordados nos grupos de orientação e acompanhamento multiprofissional

Encontro	Tema
1	Como prevenir doenças específicas da gestação?
2	Importância da amamentação nos primeiros anos de vida.
3	Mitos e verdades sobre a alimentação durante a gestação.
4	Atividade física na gestação: qual o meu limite?
5	Medicamentos durante a gestação: quais os principais cuidados?
6	Como estou hoje?
7	Alimentos ultraprocessados x alimentos naturais
8	Alongamentos e mobilidade para gestantes.

Fonte: elaborado pelos autores.

A produção de materiais educativos – uma cartilha digital e um caderno de receitas – possibilitou ampliar o alcance das orientações, tornando-as mais acessíveis e atrativas. O uso e linguagem simples, a apresentação de ilustrações e as preparações culinárias práticas fortaleceram o processo de educação em saúde, integrando o conhecimento científico ao cotidiano. As Figuras 01 e 02 ilustram a cartilha digital e o caderno de receitas desenvolvidos, respectivamente.

Figura 01- Cartilha desenvolvida para o cuidado nutricional de gestantes com DMG



Diabetes Mellitus Gestacional

Diabetes Mellitus

O que é?

Doença caracterizada por níveis altos de açúcar no sangue, podendo ser Juvenil (Tipo 1), Adulto (Tipo 2) ou Gestacional.

Muitas vezes, esta doença não apresenta sintomas, mas, uma vez diagnosticada, deve ser tratada para evitar complicações futuras.

Diabetes Mellitus Gestacional (DMG)

O que é?

É considerada uma condição de hiperglicemia persistente adquirida ou não na gestação, que pode causar danos à mãe e/ou ao feto.

Além disso, a hiperglicemia pode permanecer após a gestação, podendo desenvolver Diabetes Mellitus tipo 2, e esta permanecerá pelo resto da vida.

A dieta, associada à prática de exercícios físicos e medicamentos, tem papel fundamental no tratamento da doença e melhora da qualidade de vida.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- De acordo com as orientações da nutricionista e/ou médico, manter o peso ou ganho de peso adequado para o período gestacional;
- A prática de atividades físicas é estimulada como caminhadas com mínimo de 30 minutos/dia;
- É de extrema importância realizar os exames de rotina de acordo com a orientação médica, tais como: glicemia de jejum, perfil glicêmico, teste oral de tolerância à glicose (TOTG);
- Fazer 6 refeições ao dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite), em horários regulares, em intervalos de no máximo 3 horas;
- Fazer refeições variadas, incluindo alimentos de vários grupos: cereais, pães, tubérculos e raízes; hortaliças (verduras e legumes); frutas; leites e produtos lácteos; carnes e ovos; leguminosas; óleos e gorduras;
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos para aproveitar melhor os nutrientes;
- Seguir corretamente o tratamento nutricional, para alcançar as necessidades individuais de calorias e nutrientes;
- Ler os rótulos dos produtos industrializados verificando se contém açúcar (glicose, sacarose, dextrose) em sua composição. Caso contenha estes ingredientes não os consumir;
- Em substituição ao açúcar, pode-se utilizar adoçantes dietéticos (a base de estévia, sucralose ou xilitol), com moderação!

Procure consumir frequentemente alimentos fontes de:

Zinco 
carnes em geral e frutos do mar

Cálcio 
leite e derivados, brócolis, couve e gergelim

Vitamina D 
ovos e sardinha fresca

Vitamina B₁₂ 
carnes em geral; leite e derivados, ovos

Magnésio 
semente de abóbora, gergelim, linhaça, aveia, castanha-do-Pará, banana prata; espinafre

ATENÇÃO!

Realizar exames periódicos em jejum para verificar o açúcar no sangue (glicemia):

- Glicemia normal: 70 a 100mg/dl
- Hipoglicemia: glicose no sangue abaixo de 70mg/dl
- Hiperglicemia: glicose no sangue acima de 100mg/dl

SINTOMAS DE HIPOGLICEMIA

Possíveis sintomas:

- Suor; tremores; fraqueza; náuseas (enjôos); confusão mental; sonolência; desmaio.

Como proceder:

- Consumir 1 copo de suco de frutas adoçado OU 1 copo de água com 01 colher de sopa de mel ou de açúcar.
- Após 15 minutos, checar sua glicemia e, se continuar baixa, repita.
- Faça uma refeição mais completa assim que possível.

SINTOMAS DE HIPERGLICEMIA

Possíveis sintomas:

- Sede intensa; urina exagerada; fome intensa; fraqueza; indisposição; dores abdominais; visão embaralhada.

Como proceder:

- Tomar bastante água ou chás fracos sem açúcar, ficar em repouso sem esforço físico.
- Realize acompanhamento médico e nutricional periódicos.

Material elaborado pelo projeto de extensão Cuidado multiprofissional à gestantes: promoção da saúde, prevenção e tratamento do diabetes.

Autores: Viviane Rodrigues Gonçalves da Silva Dinger, Luísa Trojan, Ana Paula Gines Geraldo, Francilene Gracieli Kunradi Vieira

Apoio financeiro:



Fonte: elaborado pelos autores.

Figura 02 - Caderno digital de receitas desenvolvido para o cuidado nutricional de gestantes com DMG



Caderno de Receitas para Gestantes com Diabetes Gestacional

Índice

1. Café da manhã e lanches	
Muffin de Espinafre com Queijo	04
Crepíola	04
Empadinha de arroz	05
Pastinha de frango	06
Bolo de maçã e banana	06
2. Almoço e jantar	
Arroz com brócolis	08
Hambúrguer caseiro	08
Bolinho de arroz com abobrinha	09
Nugget caseiro de frango	09
Omelete	10
Feijão enriquecido	10
Hambúrguer de lentilha	11
Bolinho de tilápia	11
Lombo de porco assado	12
Risoto de abóbora	12
3. Sobremesas	
Sorvete de banana	14
Salada de frutas	14
Brigadeiro de banana e cacau	14
Brownie de batata doce	15
Bombom de amendoim com chocolate	15

Café da manhã e lanches

Muffin de Espinafre com Queijo

Ingredientes
2 colheres de sopa de manteiga
1 xícara de leite
1 xícara de espinafre cru picado
2 ovos
1/2 xícara de farinha de aveia
1/2 xícara de farinha de trigo integral
2 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de sopa de sal
1 presa de queijo mussarela picado
1 colher de sopa de gergelim preto



Porção: 1 muffin (60g)
Quantidade calórica por porção: 183 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 20,5 g

Modo de preparo
Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte 8-10 forminhas individuais de empadinha com manteiga e polvilhe com farinha. Numa panela, derreta a manteiga. No liquidificador, bata o leite com o espinafre. Junte os ovos, a manteiga derretida e bata novamente. Reserve. Numa tigela grande, peneire as farinhas, o fermento e o sal. Despeje a mistura de espinafre aos poucos, até a farinha absorver todo o líquido. Coloque a mistura até metade das forminhas, coloque o queijo e polvilhe com gergelim preto. Leve ao forno por 20 minutos. Sirva morno ou em temperatura ambiente.
Rende aproximadamente 10 muffins de 60g cada. Tempo de preparo: 30 minutos

Crepíola

Ingredientes
1 ovo inteiro
1 colher de goma de tapioca
Para crepíola salgada, adicione uma pitada de sal a gosto



Porção: 1 crepíola (70g)
Quantidade calórica por porção: 140 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 17 g

Modo de preparo
Em um recipiente, bata bem o ovo. Adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea. Coloque todo o conteúdo em uma frigideira levemente quente e mantenha em fogo baixo. Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado.
Rende 1 crepíola de 70g. Tempo de preparo: 5 minutos

Empadinha de arroz

Ingredientes
Massa
1/2 xícara de leite
1 ovo inteiro
1 e 1/2 xícara de arroz cozido (branco, parboilizado ou integral)
1 cenoura pequena
1/2 xícara de amido de milho
25g de queijo mussarela ralado
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de salsinha
1/2 colher de sopa de fermento em pó



Porção: 1 empadinha (75g)
Quantidade calórica por porção: 145 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 25 g

Sugestão de Recheio
1 cebola picada em cubos pequenos
1 dente de alho ralado
1 peito de frango
1 colher de sopa de queijo

Modo de preparo
Massa: Bata no liquidificador o leite, o ovo, o arroz e a cenoura picada até obter uma pasta. Transfira essa mistura para uma tigela e adicione o amido de milho, os queijos, o sal e a salsinha. Misture bem e acrescente o fermento em pó, misturando delicadamente. Deixe a massa descansar por 15 minutos.
Recheio: Refogue a cebola e o alho, adicione o peito de frango e deixe cozinhar. Deixe esfriar e desfie o frango.
Montagem: Em forminhas de empada untadas e polvilhadas com farinha de rosca, coloque uma porção de massa (aproximadamente uma colher de sopa) e, com a ajuda das costas de uma colher, espalhe a massa forçando o fundo e as laterais da forminha. Coloque uma porção de recheio de frango com queijo e cubra com uma porção de massa. Leve as empadinhas para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos ou até dourar. Retire do forno, desmoldem e sirva em seguida.
Rende aproximadamente 10 empadinhas com 75g cada. Tempo de preparo: 60 minutos

Pastinha de frango

Ingredientes
1 peito de frango desfiado
3 colheres de sopa de creme de ricota ou requeijão
1 cenoura ralada
1 colher de sopa de salsinha
1 colher de café de sal



Porção: 1 colher de sopa (30g)
Quantidade calórica por porção: 50 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 0,5 g

Modo de preparo
Misture todos os ingredientes em um recipiente até formar um creme. Leve a geladeira e sirva. Pode ser consumido com pão e torradas ou como recheio de torta salgada.
Rende aproximadamente 10 colheres de sopa de 30g. Tempo de preparo: 5 minutos

Bolo de maçã e banana

Ingredientes
2 maçãs picadas com casca
1 banana bem madura cortada em rodinhas
2 ovos inteiros
1 xícara de farinha de aveia
1 colher de sopa de fermento em pó



Porção: 1 fatia média (50g)
Quantidade calórica por porção: 117 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 29 g

Modo de preparo
Bata no liquidificador as maçãs, as bananas e os ovos. Reserve. Em uma tigela, junte o farelo de aveia e o fermento e acrescente a massa de maçã. Coloque em uma forma untada com azeite. Leve ao forno médio por 20 minutos.
Rende aproximadamente 10 fatias de 50g. Tempo de preparo: 30 minutos

Almoço e Jantar

Arroz com brócolis

Ingredientes
1 colher de sopa de azeite de oliva
2 dentes de alho amassados
1/2 cebola média picada
1/2 unidade de brócolis picado
1 xícara de arroz integral
1 colher de sobremesa rasa de sal
3 xícaras de água fervendo



Porção: 3 colheres de sopa (60g)
Quantidade calórica por porção: 81 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 14,5 g

Modo de preparo
Aqueça a panela com azeite de oliva. Doure alho e a cebola. Adicione o brócolis e refogue. Adicione o arroz, tempere com sal e acrescente a água. Abaixar o fogo e tampe a panela. Espere a água secar e, se o arroz não estiver na consistência de sua preferência, acrescente mais água.
Rende aproximadamente 5 porções. Tempo de preparo: 40 minutos

Hambúrguer caseiro

Ingredientes
1 cebola pequena cortada em cubos grandes
3 colheres de sopa de salsinha picada
200g de carne moída
1 colher de café de sal
1 pitada de fermento do tipo moído (opcional)



Porção: 1 unidade (10g)
Quantidade calórica por porção: 150 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 0 g

Modo de preparo
Bata no processador a cebola e a salsinha. Adicione a carne moída e acrescente o sal e o fermento. Faça bolinhas e amasse-as até conseguir a forma dos hambúrgueres. Leve a uma frigideira antiaderente bem quente e dourar os dois lados.
Rende 2 hambúrgueres de tamanho médio. Tempo de preparo: 20 minutos

Bolinho de arroz com abobrinha

Ingredientes
1 xícara de arroz parboilizado ou integral cozido
1 ovo inteiro
1 abobrinha
1 colher de café rasa de sal
30g de queijo parmesão



Porção: 2 bolinhos (40g)
Quantidade calórica por porção: 57 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 9,5 g

Modo de preparo
Bata o arroz cozido no liquidificador com o ovo até que forme uma massa. Se a massa ficar muito mole, adicione mais arroz. Passe a massa para uma tigela. Rale a abobrinha. Misture com as mãos a abobrinha, a massa de arroz e adicione o queijo parmesão. Tempere com sal e faça bolinhas de tamanho médio. Assar em forno pré-aquecido 200°C por 15 minutos.
Rende aproximadamente 16 bolinhos. Tempo de preparo: 30 minutos

Nugget caseiro de frango

Ingredientes
400g de peito de frango cru cortado em cubos
1 cebola pequena cortada em cubos grandes
1 colher de sopa de cebolinha verde picada
1 fatia de pão integral
2 colheres de chá rasa de sal
1 ovo inteiro batido
200g de farinha de milho



Porção: 1 unidade (10g)
Quantidade calórica por porção: 65 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 9 g

Modo de preparo
Triture o frango no processador e reserve. Triture a cebola, a cebolinha e o pão no processador e misture ao frango, formando uma mistura. Faça bolinhas de tamanho médio com a mistura e passe um a um no ovo e em seguida na farinha de milho. Unte uma assadeira com azeite e arrume os nuggets sem encostar uns nos outros. Leve ao forno pré-aquecido 200°C por 20 minutos, virando os nuggets a cada 10 minutos para que fiquem dourados em todos os lados.
Rende aproximadamente 15 unidades médias. Tempo de preparo: 40 minutos

Omelete

Ingredientes

- 6 ovos inteiros
- 1 tomate grande picado sem semente
- 1 cebola pequena picada
- 6 azeitonas verdes picadas
- 4 colheres de sopa de cebolinha verde picada
- 3 fatias de queijo mussarela picado
- 1 colher de café rasa de sal
- Azeite de oliva



Porção: 1 omelete (80g)
Quantidade calórica por porção: 111 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 3 g

Modo de preparo

Numa tigela bata os ovos com um garfo. Depois coloque os outros ingredientes, misture bem e reserve. Despeje um fio de azeite de oliva em uma frigideira para untar, leve ao fogo baixo. Coloque o omelete aos poucos (em porções), na frigideira, espere dourar de um lado, depois vire para dourar o outro lado. Repita até terminar o omelete.

Rende aproximadamente 5 omeletes Tempo de preparo: 20 minutos

Feijão enriquecido

Ingredientes

- 500g de feijão de sua preferência
- 1 cenoura
- 1/2 abóbora paulista ou moranga pequena
- 1 chuchu pequeno
- 2 folhas de couve
- 1 cebola
- Temperos: 1 colher de chá de sal, folhos de louro e alho



Porção: 1 concha (110g)
Quantidade calórica por porção: 84 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 15 g

Modo de preparo

Deixe o feijão de molho em água de um dia para o outro, escorra a água pela manhã. Pique os legumes e verduras e reserve. Coloque o feijão na panela de pressão, cubra os grãos com água fervendo e coloque para cozinhar. Na metade do cozimento, abra a panela, acrescente os legumes e os temperos. Tampe a panela e conclua o cozimento.

Rende aproximadamente 15 porções Tempo de preparo: 50 minutos

Hambúrguer de lentilha

Ingredientes

- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 xícaras de lentilha cozida sem o caldo
- 1/2 cenoura média ralada
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de chá rasa de sal
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos



Porção: 1 hambúrguer médio (50g)
Quantidade calórica por porção: 66 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 11,5 g

Modo de preparo

Em uma panela refogue o alho e a cebola com o azeite, acrescente a lentilha, a cenoura e refogue um pouco mais. Processe grosseiramente essa mistura no mixer/liquidificador, deixando alguns grãos de lentilha inteiros. Adicione a salsinha, o sal e a aveia até formar uma massa. Modele os hambúrgueres e grelhe na frigideira, forno ou sanduicheira.

Rende aproximadamente 6 hambúrgueres (50 g). Tempo de preparo: 30 minutos

Bolinho de tilápia

Ingredientes

- 500 g de batata
- 50 ml de azeite de oliva
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 3 dentes de alho picados
- 1 kg de filé de tilápia cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de chá de sal
- 1 ovo inteiro batido



Porção: 1 bolinho (20g)
Quantidade calórica por porção: 40 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 1,5 g

Modo de preparo

Cozinhe a batata com casca, descasque e esprema ainda quente, deixe esfriar. Em uma panela aqueça o azeite, doure a cebola e o alho, adicione os cubos de tilápia e refogue até ficar bem sequinho. Desligue o fogo e deixe esfriar. Em uma tigela, misture bem o refogado de tilápia, a batata espremida, a salsinha e o sal. Junte o ovo aos poucos até dar ponto para formar os bolinhos. Modele os bolinhos e asse-os em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.

Rende aproximadamente 45 unidades pequenas. Tempo de preparo: 60 minutos

Lombo de porco assado

Ingredientes

- 1 kg de lombo de porco
- 1 cebola média picada
- 4 dentes de alho
- 1 e 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1/4 de xícara de azeite
- 4 folhas de louro



Porção: 1 fatia média (80g)
Quantidade calórica por porção: 272 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 0 g

Modo de preparo

Faça vários furos na carne e reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador e passe no lombo esta mistura. Coloque em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos. Enquanto a carne assa, adicione 1/4 xícara de água para criar um pouco de caldo. Fure a carne com uma faca, se estiver cozida, não escorrerá líquido e a faca deslizará bem. Retire o papel alumínio, vire o lombo e asse até dourar, sempre acrescentando água à medida que for secando. Corte em fatias e sirva.

Rende aproximadamente 8 fatias médias (80 g). Tempo de preparo: 60 minutos

Risoto de abóbora

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 abóbora cabotiã pequena em cubos
- 1 cenoura pequena picada
- 1 abóbora pequena picada
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de arroz integral
- Azeite de oliva extravirgem



Porção: 3 colheres de sopa (90g)
Quantidade calórica por porção: 120 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 6,5 g

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho com um fio de azeite, junte a abóbora e deixe dourar um pouco. Junte a cenoura, a abóbora e o sal, adicione água quente até cobrir e cozinhe com a tampa fechada. Separadamente, cozinhe o arroz integral com 2 e 1/2 xícaras de água quente e 1 pitada de sal. Após cozida a abóbora e os demais ingredientes, retire-os do fogo, escorra a batata no liquidificador. Junte essa massa ao arroz cozido, acrescente um fio de azeite de oliva extra virgem, misture bem e sirva.

Rende aproximadamente 5 porções. Tempo de preparo: 40 minutos

Sobremesas

Sorvete de banana

Ingredientes

- 6 bananas branca maduras picadas
- Suco de limão



Porção: 1 colher de sopa (30g)
Quantidade calórica por porção: 30 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 8 g

Modo de preparo

Coloque a banana picada no congelador por 12h. Após congelada, bata no mixer ou liquidificador e adicione o suco de limão. Sirva ou leve novamente ao congelador.

Rende aproximadamente 10 colheres de sopa (30 g). Tempo de preparo: 15 minutos

Salada de frutas

Ingredientes

- 3 bananas
- 1/2 mamão formosa
- 1 maçã
- 1/2 abacaxi
- 3 laranjas picadas + suco de 2 laranjas



Porção: 3 colheres de sopa (70g)
Quantidade calórica por porção: 55 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 15 g

Modo de preparo

Descasque e pique todas as frutas. Misture todas as frutas e despeje o suco de laranja por cima das frutas picadas. Sirva gelada.

Rende aproximadamente 5 porções. Tempo de preparo: 20 minutos

Brigadeiro de banana e cacau

Ingredientes

- 5 bananas-riachas maduras
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 8 colheres de sopa de leite em pó (sem açúcar)
- Cacau em pó para passar nos brigadeiros



Porção: 1 unidade pequena (15g)
Quantidade calórica por porção: 45 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 7 g

Modo de preparo

Misture bem os três primeiros ingredientes, podendo ser amassados ou liquidificados. Assim que formada uma massa consistente, leve para a geladeira. Após resfriada, faça pequenas bolas com a mão passando a massa no cacau em pó. Sirva.

Rende aproximadamente 25 brigadeiros com 15g cada. Tempo de preparo: 30 minutos

Brownie de batata doce

Ingredientes

- 1 unidade média de batata-doce (cozida e descascada)
- 1 ovo inteiro
- 2 colheres de sopa cheia de cacau em pó
- 100 g de aveia em flocos finos
- 100 ml de água
- 1 colher de chá rasa de fermento químico em pó
- 60 g de chocolate amargo ou meio amargo bem picado



Porção: 1 brownie médio (75g)
Quantidade calórica por porção: 155 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 22 g

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes, no liquidificador até obter uma massa homogênea e consistente. Unte uma forma pequena e despeje a massa. Asse o brownie em forno médio, 180°C pré-aquecido, por aproximadamente 20 minutos.

Rende aproximadamente 6 brownies médios de 75g cada Tempo de preparo: 30 minutos

Bombom de amendoim com chocolate

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de amendoim triturado sem sal
- 50g de chocolate 70% ou 85% cacau bem amargo
- 1/2 colher de chá de óleo de coco



Porção: 1 unidade (50g)
Quantidade calórica por porção: 300 kcal
Quantidade de Carboidrato por porção: 18 g

Modo de preparo

Derreta o chocolate com o óleo de coco e forme duas forminhas de cupcake com ele, cobrindo o fundo e as laterais. Leve para o congelador até endurecer. Após, retire o chocolate do congelador e coloque o recheio de amendoim. Se a casquinha de chocolate estiver muito fina espalhe mais um pouco de chocolate e devolva à geladeira. Cubra o recheio com o restante do chocolate e devolva para o congelador por mais 10 minutos.

Rende dois bombons de 50g cada. Tempo de preparo: 30 minutos

4 DISCUSSÃO

As atividades extensionistas desenvolvidas mostraram-se eficazes no campo da promoção da saúde e na integração entre universidade e comunidade. A experiência evidenciou que a construção coletiva do conhecimento, pautada no diálogo e no acolhimento, favorece a adesão às orientações de autocuidado. Conforme descrito por Silva *et al.* (2023), a comunicação com linguagem clara e de fácil entendimento é essencial para a troca de informações e resultados positivos.

Os grupos de orientação multiprofissional contribuíram para ampliar o entendimento sobre temas centrais da gestação, enquanto os atendimentos nutricionais individualizados reforçaram a importância do cuidado humanizado e contínuo. A produção de materiais educativos permitiu ampliar o alcance das ações, democratizando informações de qualidade. A tradução do conhecimento por meio da

Fonte: elaborado pelos autores.

elaboração de materiais facilita a disseminação e a troca dos saberes, resultando em benefícios às pacientes (Silva *et al.*, 2025).

Por fim, ressalta-se que a extensão universitária cumpriu, nesse projeto, seu papel de aproximar ciência e sociedade, promovendo não apenas benefícios para a comunidade atendida, mas também para a formação cidadã e profissional dos estudantes envolvidos.

REFERÊNCIAS

ALFADHLI, E. M. Gestational diabetes mellitus. **Saudi Medical Journal**, [s. l.], v. 36, n. 4, p. 399-406, 2015.

BORGES, S. A.; NASCIMENTO, A. D. DO; NEVES, P. G. Diabetes mellitus gestacional: estratégias e desafios da enfermagem. **Brazilian Journal of Health Review**, [s. l.], v. 7, n. 4, local. e72299, 2024.

NERI, C. *et al.* Microbiome and gestational diabetes: interactions with pregnancy outcome and long-term infant health. **Journal of Diabetes Research**, [s. l.], 2021.

OLIVEIRA, V. J.; MADEIRA, A. M. F. Interagindo com a equipe multiprofissional: as interfaces da assistência na gestação de alto risco. **Escola Anna Nery**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 103-109, 2011.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Tratamento do diabetes mellitus gestacional no Brasil**. Brasília, DF: OPAS, 2019.

SILVA, R. S. B. *et al.* Perspectivas da tradução do conhecimento relacionado às doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Interagir**, [s. l.], v. 20, n. 128, p. 57-60, 2025.

SILVA, R. S. B. *et al.* Tradução do conhecimento nas condições crônicas não transmissíveis: visão de usuários e profissionais da atenção primária à saúde. **Revista Interagir**, [s. l.], v. 18, n. 124, p. 32-35, 2023.