

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Janayna Lucialdo Peixoto de Almeida

**Guia ilustrado de preparações para o dia a dia
do paciente com Diabetes Mellitus tipo 2**

Porto Alegre

2025

Janayna Lucialdo Peixoto de Almeida

Guia ilustrado de preparações para o dia a dia do paciente com diabetes mellitus tipo 2

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Profa. Dra. Martine Elisabeth Kienzle Hagen

Porto Alegre

2025

CIP - Catalogação na Publicação

LUCIALDO PEIXOTO DE ALMEIDA, JANAYNA
GUIA ILUSTRADO DE PREPARAÇÕES PARA O DIA A DIA DO
PACIENTE COM DIABETES MELLITUS TIPO 2 / JANAYNA
LUCIALDO PEIXOTO DE ALMEIDA. -- 2025.
158 f.
Orientadora: MARTINE ELISABETH KIENZLE HAGEN.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade
de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS,
2025.

1. DIABETES TIPO 2. 2. TERAPIA NUTRICIONAL. 3.
CULINÁRIA. 4. APOIO NUTRICIONAL. 5. ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL. I. HAGEN, MARTINE ELISABETH KIENZLE, orient.
II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Janayna Lucialdo Peixoto de Almeida

Guia Ilustrado de preparações para o dia a dia do paciente com Diabetes Mellitus tipo 2

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, aprova o Trabalho de Conclusão de Curso “Guia ilustrado de preparações para o dia a dia do paciente com Diabetes Mellitus tipo 2”, elaborado por Janayna Lucialdo Peixoto de Almeida, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em 06/01/2025

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Nutr. Luciana Dias de Oliveira - UFRGS

Profa. Dra. Nutr. Mariane da Silva Dias - UFRGS

Profa. Dra. Martine Elisabeth Kienzle Hagen - Orientadora - UFRGS

RESUMO

Introdução: O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença crônica e multifatorial, caracterizada por hiperglicemia associada a complicações metabólicas. O manejo nutricional é um dos pilares do tratamento, juntamente com intervenção clínica farmacológica, atividade física e mudança no estilo de vida. O paciente deve envolver-se ativamente no autogerenciamento e planejamento colaborativo de um plano alimentar, visando controle glicêmico pós prandial e a longo prazo. Nesse sentido, abordagens de educação alimentar têm sido propostas, mas ainda podem ser melhor exploradas no tratamento do paciente com DM2. **Objetivo:** Elaborar um e-book com receitas para o dia a dia do paciente com DM2. **Métodos:** Para o desenvolvimento do produto e-book foram selecionadas preparações culinárias condizentes com o que diz a literatura científica sobre nutrição no tratamento do paciente com DM2. As receitas foram descritas de forma criativa e seguiram as proporções do prato saudável preconizadas pela Associação Americana de Diabetes (ADA). O público alvo são os pacientes e seus familiares, pois estes são os atores envolvidos nas decisões alimentares cotidianas e também instrumentalizar profissionais da saúde que prescrevem orientações referentes à alimentação do paciente com DM2. **Resultados:** Esse guia didático visa ajudar a manter a hemoglobina glicada no alvo terapêutico. São 33 preparações culinárias testadas, para compor refeições saborosas, nutritivas e compartilháveis no dia a dia. Todas as preparações do e-book apresentam informações nutricionais relevantes ao manejo nutricional do DM2 (Kcal, LIP, CHO, PTN), lista de ingredientes com média caseira e modo de preparo minuciosamente descrito. **Conclusão:** O e-book elaborado é uma ferramenta de educação alimentar e de fácil acesso. Pois, capacita o paciente a se tornar protagonista de sua própria alimentação, contribuindo assim para um dos pilares essenciais para o sucesso do tratamento do diabetes tipo 2: a dieta.

Palavras-chave: Diabetes tipo 2; Terapia nutricional; Culinária; Nutricionistas; Dietética; Alimentação saudável; Apoio nutricional; Alimentos; Dieta e nutrição.

ABSTRACT

Introduction: Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a chronic and multifactorial disease characterized by hyperglycemia associated with metabolic complications. Nutritional management is one of the pillars of treatment, alongside pharmacological clinical intervention, physical activity, and lifestyle changes. Active patient engagement in self-management, including the collaborative development of personalized dietary plans, is essential for achieving optimal outcomes. Despite the implementation of various dietary education strategies, there remains significant potential for innovation and enhancement in this area. **Objective:** To develop an e-book containing practical and accessible recipes tailored to the daily needs of patients with Type 2 Diabetes Mellitus, aiming to support glycemic management and promote adherence to dietary recommendations. **Methodology:** To develop the e-book, culinary preparations were selected based on evidence from the scientific literature regarding nutrition in the management of Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM). The recipes were creatively designed and aligned with the healthy plate proportions recommended by the American Diabetes Association (ADA). The target audience includes patients with T2DM and their families, as they play a central role in daily dietary decisions. Additionally, the e-book serves as a resource for healthcare professionals involved in providing dietary guidance to patients. **Results:** The e-book serves as a practical and educational tool aimed at supporting glycemic control, particularly maintaining hemoglobin A1c levels within therapeutic targets. It features 33 tested recipes designed to create flavorful, nutritious, and shareable meals suitable for everyday life. Each recipe includes detailed nutritional information (calories, fats, carbohydrates, and proteins), a list of ingredients with standardized household measurements, and clear step-by-step preparation instructions. **Conclusion:** The e-book represents an accessible and effective dietary education tool that empowers patients to take an active role in managing their nutrition. By promoting adherence to dietary recommendations, it addresses one of the fundamental pillars of T2DM treatment, contributing to improved health outcomes.

Keywords: Type 2 diabetes; Nutritional therapy; Cooking; Nutritionists; Dietetics; Healthy diet; Nutritional support; Diet; Food and nutrition.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ADA - American Diabetes Association.

CHO - Carboidratos.

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

DM - Diabetes Mellitus.

DM2 - Diabetes Mellitus tipo 2.

DRC - Doença Renal Crônica.

EAN - Educação Alimentar e Nutricional.

E-book - Electronic book, livro eletrônico, em português.

HbA1c - Hemoglobina Glicada.

HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

IDF - International Diabetes Federation.

MeNu - Medicina Culinária e Nutrição.

OMS - Organização Mundial de Saúde.

PTN - Proteínas.

SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes.

SGLT2 - Transportador de Sódio e Glicose Tipo 2.

TACO - Tabela de Composição de Alimentos

TBCA - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos.

UBS Santa Cecília - Unidade Básica de Saúde localizada no bairro Santa Cecília, em Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

UNICAMP - Universidade Estadual de Campinas.

USDA - United States Department of Agriculture.

VIGITEL - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.

LISTA DE FIGURAS

Figura 01 - Prato saudável (ADA, 2021)	22
Figura 02 – Capa e apresentação do E-book	24
Figura 03 – Sumário e considerações finais do E-book	26
Figura 04 – lista de utensílios e subdivisões de capítulos do E-book	27
Figura 05 – receita e receita bônus destacada em faixa colorida	28
Figura 06 - modelo de ficha técnica.....	29

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. JUSTIFICATIVA	15
3. OBJETIVOS	17
3.1 Objetivo geral	17
3.2 Objetivos específicos	17
4. METODOLOGIA	18
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
APÊNDICE A	39
APÊNDICE A - Guia Ilustrado de preparações para o dia a dia do paciente com Diabetes Mellitus tipo 2	40
APÊNDICE B - Ficha técnica de preparação de alimentos	128

1 INTRODUÇÃO

O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma doença complexa e progressiva. Os níveis elevados de glicose sanguínea se tornam persistentes na ausência de tratamento, afetando progressivamente a secreção de insulina e ocasionando agravos metabólicos que prejudicam a qualidade de vida do indivíduo (ELSAYED et al., 2023a).

O diabetes atinge 10,2% da população brasileira, conforme dados da pesquisa Vigitel Brasil 2023. Além disso, estima-se que a população mundial com DM2 seja de 471 milhões em 2035, segundo a VIGITEL BRASIL 2015 e estimativas globais. O tipo 2 da doença, comumente associado a hábitos de vida desregrados, é responsável por 90% dos casos de diabetes. Além disso, 50% dos indivíduos com DM2 ainda não tiveram diagnóstico (IDF, 2021). O perfil epidemiológico da população com diabetes nos municípios de médio porte do RS é 85% feminino, 7% tem entre 30 e 69 anos (para ≥ 70 anos de idade as taxas aumentam em 20%), apresentam maior prevalência de baixo grau de escolaridade (64% analfabetos e 33% ensino fundamental incompleto) e baixa renda (MORESCHI et al., 2018).

O diagnóstico do DM2 considera: glicemia em jejum ≥ 126 mg/dL, glicemia após sobrecarga de glicose ≥ 200 mg/dL, glicemia casual ≥ 200 mg/dL, hemoglobina glicada $\geq 6,5\%$. Sendo necessário dois exames alterados para o diagnóstico efetivo. O DM2 pode ser assintomático ou apresentar sintomas clássicos: poliúria, polidipsia, polifagia, perda de peso inespecífica (COBAS et al., 2022).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), tem enfatizado, de forma recorrente, a urgência em melhorar os padrões alimentares globais. A OMS reconhece que dietas inadequadas e a falta de hábitos alimentares saudáveis estão associadas ao aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como o DM2 (OMS, 2021).

A alimentação saudável, além de ser um fator protetor, tem grande relevância no tratamento da diabetes mellitus tipo 2. Protocolos assertivos têm o potencial de aprimorar a rotina de atendimento e o acompanhamento dos usuários da APS no Sistema Único de Saúde (SUS) (BRASIL, 2022).

O tratamento para o DM2 se baseia no controle glicêmico, com o objetivo de alcançar níveis de glicose próximos ao alvo terapêutico estabelecido individualmente. Glicemias capilares (ou plasmáticas) são determinadas em jejum ou nos períodos pré e pós prandiais e estão diretamente ligadas à alimentação do indivíduo (PITITTO *et al.*, 2022). O paciente com DM2 deve ser orientado a seguir estratégias nutricionais que sejam claras e de fácil implementação, com o objetivo de promover escolhas alimentares melhores e controle glicêmico. Neste contexto, o manejo nutricional faz parte do tratamento de DM2 em todas as suas fases, isto é, independente do tempo de diagnóstico, pois retarda a progressão da doença e minimiza os seus agravantes (RAMOS *et al.*, 2023). O nutricionista deve, por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), desenvolver atividades educativas que visam tornar o paciente sujeito ativo no processo de mudanças do comportamento alimentar (MACEDO, AQUINO, 2018). Alinhando expectativas e fornecendo orientações de acordo com o contexto mutável de cada indivíduo.

As recomendações nutricionais e mudança de estilo de vida na atenção ao paciente com diabetes são estudadas desde a década de 70 (WING *et al.*, 2001); sendo a alimentação apontada como um desafio contínuo no tratamento (RAMOS *et al.*, 2023). De forma geral, não existe um padrão alimentar superior para a terapia nutricional do diabetes, pois diversas abordagens nutricionais são capazes de melhorar o controle glicêmico (RAMOS *et al.*, 2023). É preciso promover e apoiar padrões alimentares saudáveis, enfatizando a variedade de alimentos ricos em nutrientes e em porções adequadas de macronutrientes (RAMOS *et al.*, 2023). Uma vez que a estratégia nutricional escolhida, independente de qual seja, deve aproximar o paciente de alimentos *in natura* ou minimamente processados, de alimentos com bom aporte de fibras, de alimentos reduzidos em gordura saturada e trans, de alimentos reduzidos em açúcares adicionados e grãos refinados (ELSAYED *et al.*, 2023b). Esse padrão alimentar proporciona a melhora da saúde, o alcance e a manutenção de peso saudável, além de manter o prazer de comer e o alvo terapêutico por um período mais prolongado.

Uma metanálise, envolvendo 4.937 pacientes adultos com DM2, cujo desfecho era hemoglobina glicada (HbA1c) e glicemia de jejum, comparou a eficácia de 9 abordagens dietéticas no controle glicêmico (dieta de baixa gordura,

vegetariana, mediterrânea, hiperproteica, moderada de carboidratos, baixo conteúdo de carboidratos, baixo índice glicêmico, dieta paleolítica e dieta controle) e demonstrou que todas as dietas apresentaram efeito positivo significativo no controle glicêmico (RAMOS *et al.*, 2023). Em comum, as dietas estudadas apresentaram um padrão alimentar *plant-based*, moderada em carboidratos, com boas fontes de gordura e fibras.

Em pessoas com DM2 que apresentam sobrepeso ou obesidade é recomendado perder, no mínimo, 5% do peso corporal para melhora do controle glicêmico (ELSAYED *et al.*, 2023). Um estudo realizado em 49 centros de atenção primária da Inglaterra e Escócia, convocou pacientes acima do peso, com diagnóstico recente de DM2, e avaliou a associação da perda de peso com a remissão do DM2. Foi observado desfecho positivo e com benefícios progressivos quanto maior a perda de peso. Nesse sentido, o encorajamento para perda de peso, quando necessário, deve fazer parte do tratamento nutricional do DM2, sempre adaptado à realidade do paciente para melhor adesão (RAMOS *et al.*, 2023).

A restrição de carboidratos para obtenção de melhora do controle glicêmico em pacientes com DM2 é um tema controverso e apresenta resultados conflitantes (RAMOS *et al.*, 2023). Além de ser contraindicada para pacientes com doença renal crônica (DRC), pacientes com distúrbios alimentares e pacientes usando inibidores de SGLT2 (canagliflozina, dapagliflozina, empagliflozina e ertugliflozina - Invokana, Forxiga, Xigduo XR, Jardiance) (RAMOS *et al.*, 2023). Restrições alimentares devem ocorrer apenas quando indicadas por evidências científicas ou em caso de complicações associadas ao diabetes que justifiquem esta restrição (ADA, 2023). A qualidade dos carboidratos consumidos é mais importante do que a exclusão desse macronutriente da dieta. Fontes de carboidratos ricas em fibras e minimamente processadas devem ser priorizadas, como aquelas provenientes de hortaliças e alimentos integrais (OJO, 2019). Para maior adesão a longo prazo, a distribuição de carboidratos na dieta deve considerar também preferências pessoais e os objetivos, assim como excessos de carboidratos na prescrição dietética devem ser vistos com cautela (RAMOS *et al.*, 2023).

A ingestão de proteína no manejo nutricional do paciente com DM2 é normoproteica (1 a 1,5g/kg/dia), com atenção a pacientes com (DRC) que devem ter

o consumo de proteína ajustado para menos (RAMOS *et al.*, 2023). O consumo de lipídios necessita ser cauteloso e deve privilegiar fontes de gordura mono e poliinsaturada, com atenção à saúde cardiovascular, considerada de risco em pacientes com DM2, mesmo sem doença cardíaca associada. A ingestão de fibras recomendada é de, no mínimo, de 25g/dia para mulheres e 38g/dia para homens, sendo o ideal 14g/1000kcal/dia. Ensaio clínico mostraram que o aumento da ingestão de fibras está associada à melhora do controle glicêmico e fatores de riscos cardiovasculares, além de melhora da HbA1c (diferença média de $-2,00$ mmol/mol, IC95% $-3,30$ a $-0,71$) e dos níveis de glicose em jejum (diferença média de $-10,08$, IC 95% $-13,14$ a $-6,84$) mg/dL (RAMOS *et al.*, 2023).

As orientações alimentares também devem respeitar as necessidades e preferências culturais, o acesso aos alimentos, a disposição e a capacidade de fazer mudanças comportamentais e, também avaliar a existência de barreiras à mudança (ELSAYED *et al.*, 2023). A terapia nutricional ideal é aquela que o paciente consegue aderir por mais tempo.

O sucesso das intervenções para o controle da diabetes mellitus, assim como para outras doenças crônicas, depende fortemente da adesão dos pacientes às estratégias de autocuidado, que deve ser um processo contínuo, apoiado pelos serviços de saúde, e considerar a integração de uma rede de apoio, como a família e a comunidade em que o paciente está inserido (MELO *et al.*, 2021).

Adaptar padrões alimentares promissores para o tratamento do diabetes, quando considerado o perfil do paciente, é admissível. Um estudo analisou a substituição de nozes/amêndoas por amendoim, ambos com desfecho positivo na glicemia e sem prejuízos à dieta (OJO, 2019). O estímulo do consumo de nozes é difícil para a realidade socioeconômica da maioria dos pacientes com diabetes, pois nozes/amêndoas são relativamente mais caras em comparação aos amendoins, entretanto o amendoim é um alimento mais acessível que pode ser incluído na dieta. Um ensaio clínico randomizado que comparou o efeito dos amendoins e das amêndoas nos parâmetros cardiometabólicos e inflamatórios em pacientes com DM2, envolvendo 32 pacientes, mostrou que a glicose sanguínea de jejum e a glicose sanguínea de 2 horas após as refeições, diminuíram em ambos os grupos de amendoim e de amêndoa ($p < 0,05$). Embora, em comparação com o valor inicial,

houve uma diminuição nos níveis de HbA1c no grupo de amêndoas ($p < 0,05$) (PAPAMICHOU; PANAGIOTAKOS; ITSIPOULOS, 2019). Portanto, estratégias nutricionais para uma comorbidade crescente na comunidade, como o DM2, devem pensar na acessibilidade dos alimentos e propor trocas alimentares com base científica e receitas democráticas que contemplem pacientes de diferentes poderes aquisitivos.

Diante do exposto, acreditamos que ações educacionais centradas no paciente podem, e devem, utilizar ferramentas e tecnologias. Visto isso, o presente estudo desenvolveu um guia alimentar digital para o paciente com DM2 (e-book), unindo receitas e técnicas dietéticas às principais recomendações nutricionais para o manejo do DM2 preconizadas pela literatura científica. O paciente precisa compreender o impacto da alimentação no controle glicêmico e ter ferramentas para estabelecer escolhas alimentares melhores. Neste contexto, o e-book fornecerá opções de refeições equilibradas para o dia a dia, baseadas no modelo de prato saudável recomendado pela ADA (2021), unindo técnicas dietéticas para propor variedade alimentar e ilustrando ao paciente com DM2 "como" seguir as recomendações de alimentação recebidas pela equipe multidisciplinar em atendimento de saúde. O e-book será oferecido em formato digital, pois desse modo confiamos que poderá ser compartilhado, alcançando maior número de leitores.

2 JUSTIFICATIVA

Como vimos, o DM2 é o tipo mais prevalente de diabetes mellitus (IDF, 2021). A alimentação é fundamental para o manejo DM2 e atua de forma colaborativa com os outros pilares do tratamento, que incluem o uso de medicamentos e a prática de atividades físicas seguras (SBD, 2019). O paciente deve ser educado sobre a importância da alimentação no tratamento, para promover uma melhor adesão às estratégias nutricionais propostas; acreditamos que o entendimento estimula a prática.

Além disso, a alimentação integra o cotidiano e as relações dos indivíduos; portanto, o acesso a práticas culinárias pode facilitar a naturalização das estratégias nutricionais e aumentar as chances de adesão do paciente ao tratamento. Uma vez que a alimentação e o controle glicêmico estão interligados, é importante reconhecer que os hábitos alimentares do paciente influenciam sua saúde mental, vida social e outras áreas de sua vida. Portanto, considerar essas interações é essencial. Refletimos que uma abordagem cuidadosa da alimentação também minimiza as angústias associadas a um tratamento que demanda disciplina alimentar constante.

Justificamos esta pesquisa também, em virtude da pesquisadora ter um diagnóstico de DM2 há 5 anos, atualmente em remissão (sem comorbidades associadas e HbA1c de 10,5% out/2020 para 5,43% fev/2024). Sucesso do tratamento creditado pela mudança no estilo de vida, onde o conhecimento de técnicas culinárias foi fundamental para a adesão às orientações de equipe multidisciplinar de saúde.

Nesse cenário, um compilado de preparações culinárias, com orientações sobre medidas caseiras adequadas, se justifica por ser uma ferramenta de EAN acessível, que irá agregar na saúde dos pacientes, na qualidade de vida em comunidade do paciente e na conduta de profissionais da saúde que atuam com o paciente diabético. Outrossim, consideramos que o conhecimento científico deve ser divulgado nas mídias sociais, já tão cheia de informações duvidosas e sem evidência científica. Conduzir o paciente a desenvolver autonomia alimentar e oferecer orientação sobre como fazer melhores escolhas alimentares devem ser

prioridades no tratamento, com a necessidade de visitar e atualizar essas orientações periodicamente.

3 OBJETIVOS

A partir do embasamento teórico e da justificativa anteriormente apresentada, o objetivo geral e objetivos específicos desta pesquisa se apresentam da seguinte forma:

3.1 Objetivo Geral

O objetivo geral da pesquisa é elaborar um e-book de preparações culinárias para o paciente com DM2.

3.2 Objetivos específicos

Os objetivos específicos pretendidos são :

- a) compilar receitas que contemplem em seu preparo alimentos do grupo dos carboidratos, das proteínas, das hortaliças, legumes e/ou frutas;
- b) estimular habilidades culinárias e autonomia alimentar do paciente com DM2 por meio de ferramenta didática;
- c) instrumentalizar profissionais da saúde que trabalham com pacientes DM2;
- d) incentivar escolhas alimentares saudáveis, prazerosas e com variedade nutricional;
- e) minimizar o consumo de açúcares adicionados e alimentos ultraprocessados.

4 METODOLOGIA

Este trabalho consistiu no desenvolvimento de um produto digital, por meio da criação de e-book de preparações voltadas para o dia a dia de pacientes com DM2. O e-book foi elaborado com o auxílio da ferramenta de design Canva®, sendo o *layout* definido pela autora do trabalho, com auxílio da orientadora.

A busca pelos preparos culinários que compõem o e-book foi realizada no ambiente online via redes sociais e canais de culinária, e no ambiente offline via materiais de gastronomia e livros de técnicas dietéticas e gastronomia, além da experiência empírica na preparação de receitas culinárias da pesquisadora e orientadora. Examinamos com atenção se todas as receitas selecionadas correspondiam ao que preconizavam as principais diretrizes de saúde sobre a alimentação para a população com DM2. Cabe ressaltar que algumas preparações foram adaptadas ou incluem sugestão de ingredientes equivalentes como alternativa para preparos democráticos e inclusivos.

No campo de busca na internet, foram utilizadas as palavras-chave desta pesquisa diabetes tipo 2, terapia nutricional, culinária, nutricionistas, dietética, alimentação saudável, apoio nutricional, alimentos, dieta e nutrição e os seguintes termos em português/inglês: receitas para diabéticos, receitas com carboidratos, receitas com proteínas, receitas com hortaliças, receitas com frutas, receitas ricas em fibras, receitas de baixo índice glicêmico, receitas para controlar a diabetes, receitas reduzidas em açúcar, receitas feitas em casa. Também foram exploradas palavras-chave de acordo com a técnica dietética que foi utilizada ou conforme o tipo de preparo pretendido, como, por exemplo, molho de leguminosas e branqueamento de alimentos.

A escolha das receitas considerou ingredientes *in natura* ou minimamente processados, ocasionalmente utilizou-se ingredientes processados e foi diminuído ou excluído o uso de insumos ultraprocessados nos preparos. Foram respeitadas as qualidades organolépticas dos alimentos a fim de evitar prejuízo à qualidade do prato finalizado.

Para unir teoria e prática, todas as preparações foram testadas previamente à divulgação do e-book, visando alcançar um material de qualidade, com estímulo à prática e que realmente seja uma ferramenta de ajuda à comunidade com DM2 e

todos os atores envolvidos no cuidado do paciente (família, amigos, equipe de saúde, etc).

Toda receita presente no e-book foi elaborada considerando as etapas que compõem a montagem do prato saudável do paciente DM2. Isto é, um único preparo terá em sua composição nutricional carboidrato, proteína e fibras (frutas ou hortaliças ou legumes), além de nula adição de açúcares refinados. Possibilitando uma receita completa ser consumida de forma única ou como acompanhamento de outro prato.

Para cada receita do e-book foi padronizado apresentar o título, o *mise en place* (separação dos ingredientes prévios a receita), as técnicas de cocção, o tempo de preparo, o rendimento e as informações nutricionais. Além de fotografia das receitas a fim de chamar atenção do leitor e estimular o preparo e consumo da receita; a prioridade foi captar imagens do conteúdo original da preparação, mas em alguns casos, quando não havia imagem da preparação adequada, as fotos foram selecionadas em bases de imagens do próprio Canva, sempre buscando similaridade e foram identificadas como "foto meramente ilustrativa". Todas essas informações foram explicadas de forma breve e detalhada. O e-book foi organizado em capítulos, composto pela seguinte ordem:

1. Medidas caseiras
2. Receitas com carboidratos
3. Receitas com proteínas
4. Receitas com hortaliças
5. Receitas de sobremesas
6. Receitas de lanches
7. Receitas de chás
8. Prato saudável

O capítulo *Medidas Caseiras* serviu para educar o leitor sobre as quantidades que devem ser utilizadas em cada receita, de modo que o preparo final corresponda à receita previamente testada. O capítulo com receitas do grupo dos carboidratos (CHO), privilegiou CHO integrais ou acompanhado de outros ingredientes ricos em fibras no mesmo preparo. No capítulo com receitas do grupo alimentar das proteínas

(PTN), é possível identificar diferentes métodos de cocção para o preparo da proteína, incluindo opção com carne bovina, carne de frango, carne de porco, ovos e pescado. O capítulo de receitas com frutas, legumes e hortaliças mostrou formas de incluir este grupo no prato saudável, visto a sua importância, pois devem compor 50% do prato saudável do paciente com DM2. Ainda que isentas de adição de açúcar, o capítulo de sobremesas procurou oferecer opções com sabor mais doce, visando diminuir o consumo de doces industrializados e açucarados, ou mesmo a exclusão do paladar doce da dieta.

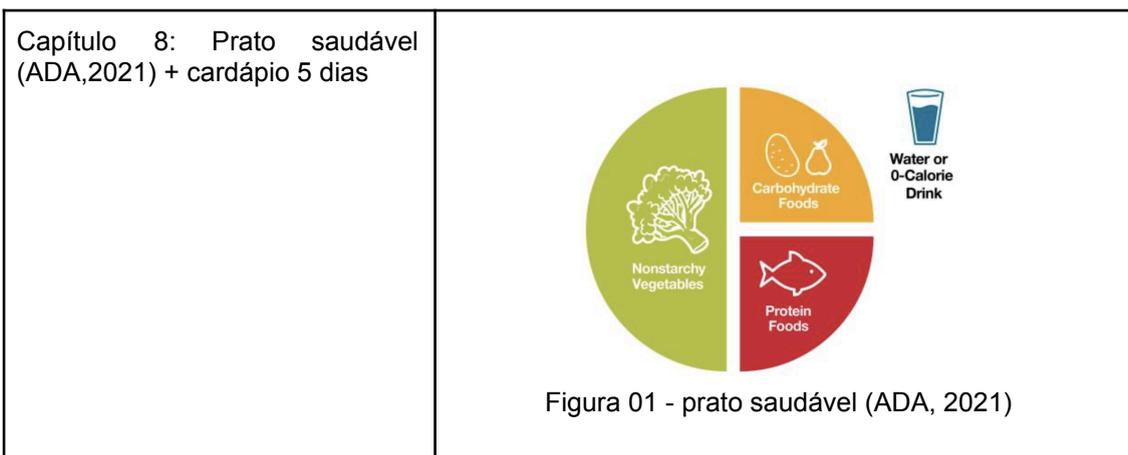
Pensando em refeições práticas e nutricionalmente equilibradas, as receitas do capítulo de lanches apresentaram diversas opções para o dia a dia, que promovem o consumo de todos os macronutrientes, não se limitando apenas aos carboidratos. Além disso, incluíram frutas, legumes e verduras em refeições além do almoço e jantar. O capítulo dedicado à releitura de chás visou desmistificar o consumo dessa bebida na comunidade com DM2, incentivando o consumo de variadas opções de chás e evitando a monotonia de chás "milagrosos" associados à cura do DM, uma doença crônica sem cura. Entende-se por chá como produtos constituídos de uma ou mais partes de espécie(s) vegetal(is) inteira(s), fragmentada(s) ou moída(s), com ou sem fermentação, tostada(s) ou não (BRASIL, 2005) formas líquidas obtidas pela extração a quente com água, preparadas para uso imediato a partir de plantas frescas ou secas. Dependendo da parte da planta utilizada e dos seus constituintes ativos, são preparados por infusão ou por decocção.

Por fim, o capítulo de montagem do prato saudável apresentou diversos exemplos de como compor um prato saudável, incluindo algumas sugestões com base nas receitas do próprio e-book.

Ao todo, o e-book é composto por 33 receitas. As preparações foram distribuídas conforme Quadro 1, a seguir:

Quadro 1 - Receitas selecionadas e categorizadas conforme alimento protagonista

Capítulo	Receitas selecionadas
Capítulo 2 - Carboidratos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fusilli com ervilhas, ricota e limão 2. Purê de tubérculos 3. Farofa de aveia e especiarias 4. Vinagrete de feijão fradinho 5. Arroz com os vegetais - reaproveitamento do que tem na geladeira
Capítulo 3 - Proteína	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peixe assado fácil 2. Frango picante com legumes 3. Cozido de carne bovina com alho poró 4. Panqueca de porco ao curry 5. Feijão, espinafre e ovo pochê
Capítulo 4: Hortaliças	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fritada de brócolis e sardinha 1.2 Bônus bolo de caneca 2. Creme de couve-flor e abobrinha 3. Nhoque de espinafre com ricota 4. Berinjela doce à moda mexicana 5. Salada à moda grega
Capítulo 5: Sobremesa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frozen de morango 2. Cupcakes de beterraba e chocolate 3. Tortinha de limão 4. Mousse de chocolate 5. Compota de pêra com iogurte
Capítulo 6: Lanches	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pizza de legumes com temperos 2. Barra de proteína 3. Snack salgado caseiro 3.1 Bônus com guacamole 4. Tortinha de pão com queijo e frango 5. Torrada com hummus de ervilha
Capítulo 7: Chás	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chá para o despertar 2. Chá indiano perfumado 3. Chá gelado refrescante 4. Chá para combater insônia 5. Chá inglês especial



Observamos que algumas receitas podem ser incluídas em mais de um capítulo; por exemplo, uma opção de sobremesa pode também ser adequada para o lanche da tarde, ou um prato com hortaliças pode fazer parte do capítulo de carboidratos. Isso ajuda a evitar a monotonia alimentar e torna a dieta mais agradável.

O e-book não apenas ofereceu receitas saborosas e nutricionalmente equilibradas, mas também respeitou o padrão alimentar e a cultura da população brasileira, incluindo opções que contemplam os tradicionais arroz e feijão. No capítulo de lanches, foram apresentadas alternativas para o consumo do pão, tão comum no prato do brasileiro, de forma mais nutritiva, como por exemplo, com recheio de frango e queijo.

Pretendemos também quebrar o mito de chás "curadores de diabetes", amplamente divulgados na internet. Com a ressalva que chás não devem ser consumidos de forma exagerada ou substituir a ingestão de água, visando preservar a saúde renal, já de risco em pacientes com DM2.

Durante a organização do e-book, foram priorizadas técnicas de cocção mais saudáveis e com menos gordura. Incentivamos o preparo dos alimentos por meio de diferentes métodos de cozimento ou o uso de utensílios domésticos como a Air fryer, que "frita" sem óleo por meio de um sistema de aquecimento rápido, em detrimento de métodos como a fritura por imersão.

Durante a seleção da melhor técnica de cocção e receita, procuramos por preparos que gerassem o mínimo de resíduos e aproveitassem de forma mais integral os alimentos. Embora a sustentabilidade não seja o foco específico desta

pesquisa, é impossível dissociar saúde e boas práticas alimentares da questão da sustentabilidade. Saúde e sustentabilidade devem caminhar juntas.

Todo o e-book foi desenvolvido no Canva, plataforma online e gratuita de design gráfico pré moldado e editável, visando proporcionar um conteúdo atrativo e organizado. Para o cálculo das informações nutricionais foi utilizado ferramentas online (Dietbox e MyFitnesspal) e, quando necessário, calculado com base em tabelas de composição dos alimentos (TACO, IBGE, USDA, TBCA, Tucunduva).

O layout do e-book foi uniformizado com tons de laranja, verde e vermelho, com fundo branco, destacando a vibrante coloração dos alimentos e das próprias receitas. Quando necessário, foram adicionados textos breves e úteis em cores destacadas, como por exemplo "receita bônus". Acreditamos que esse estímulo visual aumentará o interesse do leitor em compartilhar as preparações com familiares e amigos. Isso é especialmente importante, já que o DM2 muitas vezes faz com que o paciente se sinta isolado em eventos sociais, devido à percepção de falta de opções adequadas de alimentos disponíveis.

Para a execução deste e-book foi necessário acesso a computadores e dispositivos com internet e acesso a redes sociais. Foi necessário também acesso a cozinha equipada com utensílios de culinária variados além de bancada, pia, fogão e geladeira/congelador, despensa e separação de resíduos. Também foram utilizados equipamentos fotográficos para fins de registro das receitas (câmera e aparelho celular). Para a elaboração das receitas na prática, foram trabalhadas técnicas de cocção variadas, assim como técnicas de higienização, técnicas de pré preparo e preparo de alimentos.

Após a finalização e revisão do e-book, planejamos divulgá-lo nas redes sociais, para a comunidade acadêmica da UFRGS e para pacientes dos ambulatórios do HCPA e UBS Santa Cecília, incluindo os atendidos por tele-ambulatório. Por ser um material didático, gratuito e acessível, acreditamos que o e-book terá bom engajamento e alcançará diversos públicos além do público-alvo. O layout será atraente, pensado para facilitar a divulgação do material pela pesquisa ou pelo leitor.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado deste trabalho de conclusão de curso possibilitou o desenvolvimento de um produto digital em formato de e-book, intitulado: **Mais de 20 receitas - Diabetes - O prato saudável**. Composto por 87 páginas, apresentou receitas com predominância de preparos culinários que contemplem os grupos dos carboidratos, das proteínas e das hortaliças, além de incentivar o consumo alimentos in natura e minimamente processados e isentos de açúcar refinado. Este material é voltado para portadores de DM2 e seus familiares.

Na Figura 02, pode-se observar a capa e a apresentação do material desenvolvido.

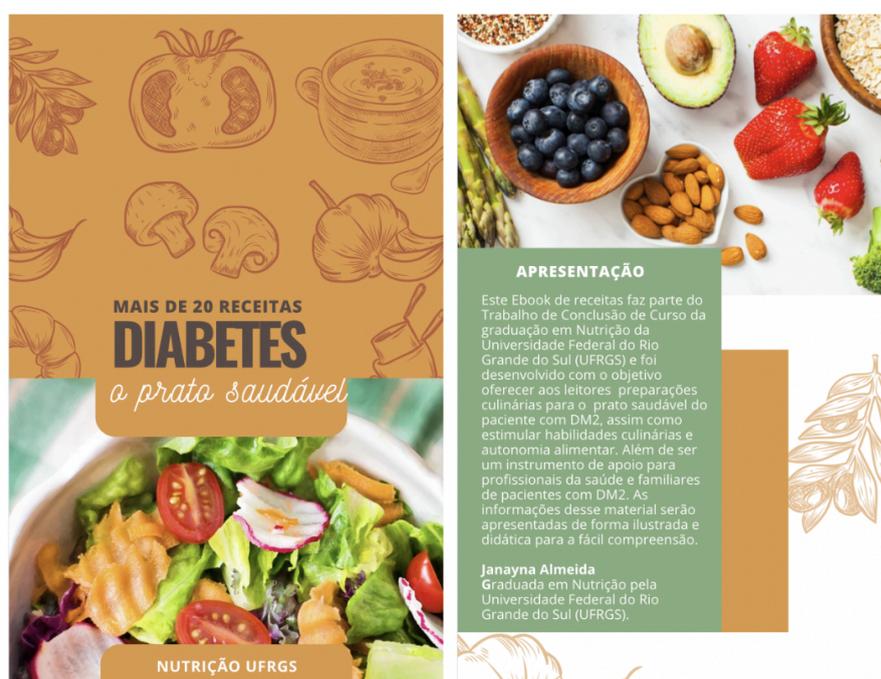


Figura 02 – Capa e apresentação do E-book

A seguir, apresenta-se a divisão das páginas e capítulos do e-book. E na sequência, com a Figura 03, é possível observar o índice e as considerações finais do e-book.

1. Capa
2. Folha de rosto
3. CIP (Catalogação na Publicação)
4. Autoras

5. Índice
6. Apresentação
7. Capítulo 1: Medidas Caseiras
8. Capítulo 2: Carboidratos
9. Capítulo 3: Proteína
10. Capítulo 4: Hortaliças
11. Capítulo 5: Sobremesa
12. Capítulo 6: Lanches
13. Capítulo 7: Chás
14. Capítulo 8: Cardápio com Exemplos de Prato Saudável
15. Considerações finais

ÍNDICE	
Medidas caseiras	7
CARBOIDRATOS	8
Fusilli com ervilhas, ricota e limão	9
Fritada de brócolis e sardinha	12
Receita bônus com as gemas de ovo	15
Farofa de aveia e especiarias	16
Vinagrete de feijão fradinho	18
Arroz com vegetais	21
PROTEÍNAS	23
Peixe assado fácil	24
Frango picante com legumes	26
Cosido de carne bovina e alho poró	29
Panqueca de porco ao curry	32
Feijão, espinafre e ovo pochê	35
HORTALIÇAS	38
Purê de tubérculos	39
Sopa de couve-flor e abobrinha	39
Nhoque de ricota e batata doce	41
Batata doce à moda mexicana	43
Salada à moda grega	49
SOBREMESA	51
Frozen de morango	52
Cupcakes de beterraba e chocolate	54
Tortinha de limão	57
Mousse de chocolate	59
Compota de pêra com iogurte	61
LANCHES	63
Pizza de legumes com temperos	64
Barra de proteína	66
Doritos saudáveis + receita bônus	68
Tortinha de pão, queijo e frango	71
Torrada com húmmus de ervilha	73
CHÁS	75
Chá para o despertar	76
Chá indiano perfumado	77
Chá gelado refrescante	78
Chá inglês especial	79
Chá para combater insônia	80
PRATO SAUDÁVEL	82

CONSIDERAÇÕES FINAIS	
Este ebook portanto apresenta-se como uma ferramenta de educação alimentar criativa e de fácil acesso. Que permite colocar o paciente como protagonista da sua alimentação e contribui para o sucesso do tratamento da Diabetes Mellitus tipo 2.	
Janayna Almeida Graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).	

Figura 03 – Sumário e considerações finais do E-book

Segundo Reis e Rozados (2016), o e-book é um livro eletrônico que pode ser visto como uma forma promissora de divulgação e circulação de informações intelectuais e culturais. Nesse sentido, este material didático pode atuar como um recurso de apoio, oferecendo às pessoas acesso a informações e sugestões de receitas baseadas no prato saudável, com o objetivo de incorporar diversos ingredientes na alimentação diária de pacientes com DM2, com destaque para

hortaliças e frutas. O conteúdo oferece sugestões para facilitar o processo diário de preparar refeições na cozinha, com uma variedade de preparos culinários que promovem e incentivam o consumo de refeições saborosas, além de estimular habilidades culinárias e autonomia alimentar. Um compilado de preparos saborosos, efetivamente testados e expostos de forma e atraente visualmente.

Para a edição inaugural do e-book, foram selecionadas 32 receitas, organizadas em capítulos com base nos macronutrientes ou em processos importantes para o preparo das receitas, incluindo orientações sobre medidas caseiras. A Figura 04 ilustra o capítulo que orienta sobre os utensílios necessários para a execução das receitas e também exemplifica a capa da subdivisão dos capítulos com base no grupo alimentar selecionado como protagonista em cada seção, no caso, exemplo do capítulo de receitas com carboidratos.



Figura 04 – lista de utensílios e subdivisões de capítulos do E-book

A figura 05 ilustra uma das receitas do e-book, incluindo exemplo de receita bônus. As receitas bônus apresentam sugestões para o aproveitamento integral dos alimentos da lista de ingredientes dos preparos, como o uso de gemas de ovo que poderiam ser descartadas após o preparo da fritada que utiliza apenas as claras; além disso, as receitas bônus oferecem combinações saborosas, como sugerir o preparo de guacamole para acompanhar a receita de snack salgado caseiro.



FUSILLI COM ERVILHAS, RICOTA E LIMÃO

65,7g de carboidrato / 2,25g proteína / 5,9g gordura total / 555kcal

FUSILLI COM ERVILHAS, RICOTA E LIMÃO

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo vegetal ou outra massa de sua preferência
- 1/2 xícara de chá de ervilha congelada (175g)
- 1 xícara de chá de bico cozido com pouco sal e escorrido (130g)
- 1 dente de alho amassado (3-5g)
- 80 g de ricota fresca esmigalhada ou queijo cottage de xícara de horrelã e salmão ralado ou ricota (extra)
- 30g de queijo Pimenta do reino
- Sal com moderação
- Folha de louro

modo de preparo

- Separe todos os ingredientes
- Leve uma panela com água ao fogo e quando a água atingir fervura, adicione o fusilli e cozinhe conforme as instruções de tempo da embalagem. Reserve cerca de 1/3 de xícara (80 ml) da água do cozimento.
- Retire a casca do limão com o auxílio de um descascador ou faca, tendo cuidado para não pegar a parte branca. Corte a casca em tiras bem finas. Em seguida, esprema o limão para extrair o suco e reserve.
- Aqueça o azeite em uma frigideira média, refogando o alho até que o aroma seja perceptível.
- Transfira o macarrão cozido para a frigideira. Em fogo baixo, acrescente a água do cozimento reservada, as ervilhas, o grão de bico cozido, a ricota, a horrelã, o suco e as tirinhas da casca do limão. Misture todos os ingredientes cuidadosamente até que a massa esteja adequada.
- Tempeze com pimenta do reino moída na hora e ajuste o sal. Sirva quente ou frio.

65,7g de carboidrato / 2,25g proteína / 5,9g gordura total / 555kcal

RECETA BÔNUS COM AS GEMAS DE OVO

BONUS

Nota: Não jogue fora as gemas! Após utilizar as claras para a receita de fritada, não jogue fora as gemas. Adicione um pouco mais de ingredientes e faça um bolo de caneca em poucos minutos. Ou utilize os ovos inteiros na receita de fritada.

Ingredientes

- 5 gemas de ovo (ovo de 55g cada)
- 2 colheres de sopa de xilitol ou adoçante culinário (30g)
- 1 colher de sopa de óleo vegetal (20ml)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (50g)
- 1 colher de sopa de coco ralado (15g)
- 5g de fermento químico em pó desnatado
- 5g de fermento químico em pó
- 30g chocolate amargo
- Canela em pó a gosto

modo de preparo

- No recipiente em que acondicionou as gemas, adicione o xilitol, o óleo vegetal, o farelo de aveia, o coco ralado, o leite desnatado e o fermento. Misture todos os ingredientes. Transfira para uma caneca alta, coloque o quadradinho de chocolate e leve ao microondas por 2 - 3 minutos. Sirva com canela em pó.

24,7g de carboidrato / 0,9g proteína / 25,7g gordura total / 162kcal

Figura 05 – receita e receita bônus destacada em faixa colorida

A Figura 06 apresenta modelo da ficha técnica utilizada na definição das receitas, contendo informações detalhadas sobre a receita, incluindo composição nutricional por porção, ingredientes, modo e tempo de preparo, utensílios necessários nome número identificador da receita.

Modelo de Ficha Técnica de Preparação de Alimentos					
NOME DA PREPARAÇÃO: Frozen de morango					
Número da Ficha Técnica:	16				
Número de porções	4				
					
LISTA DE INGREDIENTES:					
Alimentos	Quantidade(g ou ml)	Medida Caseira			
Água	200ml	1/3 de xícara de chá			
Morango e banana em cubos congelados	300g	2 1/2 xícara de chá			
Iogurte grego natural desnatado	500g	3 xícaras de chá			
Leite em pó desnatado	50g	4 colheres de sopa			
Sementes de chia	10g	1 colher de sopa			
Xilitol ou adoçante em pó de preferência	50g	4 colheres de sopa			
Folhas de hortelã, coco ralado (opcional)	-	-			
TÉCNICA DE PREPARO:					
1- Em um processador ou liquidificador bata as frutas congeladas , o iogurte, a chia e o adoçante até obter um creme liso. Passe essa mistura a para um recipiente grande e leve ao freezer por 4 horas ou até firmar. Após, leve a mistura congelada ao liquidificador novamente para quebrar os cristais de gelo e distribua em formas de picolé ou silicone. Em seguida, guarde no freezer.					
2 - Sirva o sorvete em bolas ou formato de picolé ou porcionado em 6 tacinhas. Enfeite com folhas de hortelã, coco ralado ou frutas frescas. Experimente em dias quentes!					
Dica extra: para que o sorvete fique menos duro, deixe-o em temperatura ambiente alguns minutos antes de servir. A receita pode ficar armazenada no freezer por até 4 semanas.					
Tempo de Pré-preparo:					
Tempo de preparo: x min.		Forno: Fogão:			
Congelador: 2 - 4h					
Tempo total: 20 min + tempo de congelador					
Utensílios Necessários:					
Xicara de chá					
Forminhas de picolé, gelo ou silicone					
Liquidificador					
Colher de sopa					
Congelador					
CÁLCULO NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO					
Ingredientes 1 pessoa	Qtde	Valor Energé t.(kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
VALOR TOTAL POR PORÇÃO:					
Elaborado por: Janayna Almeida					
Data: 03.05.2024					

Figura 06 - modelo de ficha técnica

Nesse contexto, o estudo conduzido por Pereira e Sarmento (2012) aponta que o uso de ferramentas de educação alimentar e nutricional contribuem para o desenvolvimento e conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis, envolvendo tanto as famílias quanto a equipe de saúde nesse processo. Acreditamos que o e-book é uma ferramenta de EAN com uma abordagem agradável que estimula os sentidos e incentiva a experimentação, combinação e degustação de alimentos. Conforme propõe Philippi (2003, p. 27) “apresentação atraente, favorecendo não só o aspecto visual da preparação como também a aceitação pelo consumidor”.

Outrossim, o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2021), quando menciona os Dez Passos para uma Alimentação Saudável e Adequada, indica a importância de desenvolver habilidades culinárias e compartilhar receitas, "se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las (...) Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e comece a cozinhar". O Guia Alimentar da População Brasileira também orienta dar à alimentação o espaço e tempo que ela merece, além de distribuir as responsabilidades com a alimentação na casa, uma vez que comer bem deve ser tarefa de todos: "divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer."

É fundamental destacar que o propósito do e-book, especialmente no último capítulo que propõe combinações de pratos, não é fornecer orientações para que o leitor ou profissionais de saúde que não sejam nutricionistas criem planos alimentares. No Brasil, de acordo com a Lei nº 8.234/1991, apenas os profissionais de nutrição são legalmente autorizados a prescrever dietas alimentares. Uma atribuição inclui responsabilidade exclusiva ao nutricionista, que cumpre protocolos: avaliar de forma integral o paciente, definir metas realistas e buscar adequação nutricional, promover variedade alimentar e equilíbrio, educar, acompanhar, orientar e monitorar o paciente que assiste. No entanto, para facilitar na seleção de alimentos, além das receitas detalhadas, incluímos ao final do e-book sugestões de montagem de pratos com base nas receitas apresentadas (figura 05).

A Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) tem um projeto chamado Medicina Culinária e Nutrição (*MeNu*) desde 2021, que busca integrar conceitos de nutrição de forma transdisciplinar como suporte no manejo da obesidade. O público-alvo compreende pacientes, funcionários, estudantes das áreas da saúde, médicos e professores universitários. O foco é no preparo de comida caseira e mudança de comportamento. Essa experiência na UNICAMP demonstra que a culinária baseada em evidências científicas desenvolve habilidades culinárias e mobiliza mudanças comportamentais.

Por fim, as últimas páginas do e-book foram reservadas para considerações finais. Espera-se, após tanto esmero e dedicação, na construção deste e-book, que os resultados evidenciem receptividade por parte público-alvo.

Considerando o orçamento para desenvolvimento e-book (tabela 02) temos o desenvolvimento de um produto ilimitado e sustentável, pois não incorreu em custos de impressão e distribuição física. O investimento principal compreendeu os insumos alimentares para a produção das receitas, a estrutura de cozinha (luz, água, gás, utensílios e limpeza em geral) e custos com internet. Ressalta-se que uma vez produzido, o e-book estará disponível para download de forma online e poderá ser acessado ilimitadamente. Todos os custos envolvidos foram de responsabilidade da pesquisadora.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O e-book elaborado é uma estratégia eficaz para a promoção da alimentação saudável, oferecendo uma ampla variedade de receitas para café da manhã, almoço, jantar, sobremesas, lanches e chás, com preparos criativos para agradar a diferentes paladares, não apenas àqueles que precisam controlar a glicemia diariamente, promovendo, portanto, a qualidade alimentar. No manejo nutricional, não é suficiente apenas aconselhar a diminuição do consumo de açúcar e alimentos ultraprocessados, o aumento da ingestão de hortaliças e frutas, ou outras estratégias dietéticas similares, se não for possível envolver o paciente de maneira eficaz para que ele siga essas orientações e alcance os objetivos estabelecidos no plano alimentar, incluindo o alvo glicêmico terapêutico.

O contato diário com preparos culinários fáceis, atrativos e saborosos estimula o desenvolvimento de habilidades culinárias e a autonomia alimentar, além de manter o prazer de comer enquanto promove a saúde e o controle glicêmico. Isso torna o e-book um grande aliado para uma vida saudável e a adoção de novos hábitos alimentares.

Acredita-se que o e-book auxiliará os pacientes na diversificação das refeições cotidianas e fornecerá uma ferramenta útil para os profissionais de saúde que atendem pacientes com DM2, alertando-os para cuidados essenciais na alimentação. O e-book oferece o "como" cuidar dessa alimentação, ao incluir receitas selecionadas com foco nas particularidades do prato do público com DM2, promovendo saúde e integrando pacientes em rotinas sociais que frequentemente são excluídos, como sugerindo preparos para o momento da sobremesa. Além disso, o e-book serve como uma ferramenta de EAN, promovendo mudanças que permitem ao paciente desenvolver autonomia ao longo do seu tratamento de diabetes, adaptando as orientações nutricionais de acordo com a variabilidade alimentar, apresentando novas opções de refeição, sabores e texturas.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), mais de 13 milhões de pessoas no Brasil vivem com essa condição crônica. Muitas vezes, o diagnóstico é tardio e o início do tratamento é retardado, aumentando o risco de complicações. Sendo que o DM2 está diretamente relacionado ao sobrepeso, sedentarismo, triglicérides elevados, hipertensão e uma rotina alimentar

inadequada. Por isso, é essencial promover mudanças no estilo de vida, alinhando pacientes e equipes de saúde para o controle glicêmico e a autonomia nos cuidados com a saúde e o bem-estar. O e-book auxilia nessa missão, facilitando a mudança na dieta. Cada receita inclui informações nutricionais, rendimento e tempo de preparo, incentivando a organização da rotina alimentar das famílias. Além disso, ao estimular o preparo de alimentos, o e-book promove o desenvolvimento de habilidades culinárias.

O e-book oferece uma abordagem educativa inovadora, sendo uma ferramenta acessível e com ampla capacidade de disseminação. As receitas destacam uma alimentação rica nutricionalmente, viável e prazerosa, estilo alimentar que deve ser cada vez mais incentivado no dia a dia da população brasileira. Dessa forma, ao criar um e-book de receitas saudáveis direcionado ao público com DM2, destinado tanto aos profissionais de saúde quanto às famílias e amigos desses pacientes, para auxiliar na preparação e oferta de uma alimentação variada e nutritiva, com ênfase em alimentos *in natura* e minimamente processados, podemos concluir que os objetivos deste trabalho foram alcançados. Futuras edições deste e-book poderão ser lançadas com o intuito de incluir novos preparos ou abordar especificidades de outros tipos de diabetes, como o tipo 1 - com foco na contagem de carboidratos, ou gestacional - considerando a saúde da mãe e do bebê. Outra possibilidade seria desenvolver e-books voltados para diferentes DCNT de alta prevalência na sociedade, como as doenças cardiovasculares. Além disso, novos produtos desenvolvidos, poderão focar em incluir alimentos regionais ou sazonais, bem como receitas vegetarianas, ou isentas de lácteos ou glúten, em edições diferentes para preservar a qualidade e a organização dos e-books, visando alcançar um público mais amplo. É importante ressaltar que a alimentação influencia em todos os aspectos da vida do indivíduo, incluindo outros pilares do tratamento clínico, de saúde e bem-estar. Por fim, reforçamos que todas as receitas foram testadas e adaptadas em colaboração entre a graduanda e a orientadora. Em uma próxima edição, seria válido considerar a aplicação de análises sensoriais e testes de aceitabilidade com os pacientes antes da inclusão final das receitas.

Como limitação do trabalho, destaca-se o acesso à internet e o conhecimento sobre o download de e-books virtuais, bem como o uso de alimentos não usuais.

Embora algumas opções tenham sido sugeridas nos preparos, é importante reconhecer que o Brasil enfrenta um grave quadro de insegurança alimentar e o custo de alguns alimentos pode ser um empecilho. Além disso, a falta de habilidades culinárias pode representar uma limitação para aqueles que não estão habituados a cozinhar. Nesse sentido, futuros trabalhos podem considerar alternativas impressas ou fornecer instruções claras sobre o download e o uso do e-book. Novas receitas e combinações com alimentos menos comuns na dieta brasileira podem ser disponibilizadas para aproximar o público leitor desses ingredientes; assim como QR.codes com acesso a vídeos do modo de preparo ou avaliação do material do material divulgado, por exemplo, com direcionamento para um questionário via google forms para saber se o material atendeu as expectativas. Além disso, é importante ouvir os leitores sobre a facilidade de acesso aos ingredientes propostos nas receitas, a fim de pensar em substituições e alternativas, visando tornar o material mais inclusivo.

REFERÊNCIAS

ABEP - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. Critério de Classificação Econômica Brasil. 2003. Disponível em: <https://www.abep.org/criterio-brasil>.

ABESO. Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade. Departamento de Nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO – 2022). Coordenação Renata Bressan Pepe, Clarissa Tamie Hiwatashi Fujiwara, Mônica Beyruti. Disponível em: https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2022/11/posicionamento_2022-alterado-nov-22-1.pdf

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION <https://diabetes.org/food-nutrition/eating-healthy> acesso em 06.02.24. AMERICAN DIABETES ASSOCIATION PROFESSIONAL PRACTICE COMMITTEE. Improving Care and Promoting Health in Populations: Standards of Medical Care in Diabetes-2022. Diabetes Care. 2022 Jan 1;45(Supplement_1):S8–16.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Foundations of Care: Education, Nutrition, Physical Activity, Smoking Cessation, Psychosocial Care, and Immunization. Diabetes Care. Vol 38, 2015: S20-s30.

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Eat Good to Feel Good. Disponível em: <https://diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/eating-well>

BRASIL. Ministério da Saúde. A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis : DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro/Brasil. Ministério da Saúde – Brasília : Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/DCNT.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas integrativas e complementares no SUS: uso de plantas medicinais e fitoterápicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf. Acesso em: 20 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução RDC nº 267, de 22 de setembro de 2005. Regulamento Técnico de Espécies Vegetais para o Preparo de Chás. Disponível: <http://www.ivegetal.com.br/Anvisa/Resolu%C3%A7%C3%A3o%20RDC%20N%C2%BA%20267%20de%2022%20de%20setembro%20de%202005%20-%20Anvisa.htm>. Acesso em: 5 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por

inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus : bases teóricas e metodológicas [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Universidade de Brasília. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022. 30 p. : il. (Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira ; v. 1)

CANVA. Plataforma de design online. Disponível em: <https://www.canva.com>

CLARK, Pamela. Receitas para combater o diabetes. 1.ed. São Paulo: Alaúde, 2022.

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO E METABOLOGIA DA SBD. Dia Mundial do Diabetes: orientações. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/dia-mundial-do-diabetes-orientacoes.pdf>.

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO E METABOLOGIA DA SBD. Manual de Nutrição para pessoas com diabetes. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/manual-de-nutri-para-pessoas-com-diabetes.pdf>

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO E METABOLOGIA DA SBD. Receitas. Disponível em: <https://diabetes.org.br/nutricao/receitas/>.

DIABETES-2023. Diabetes Care, v. 46, Suppl. 1, p. S68–S96, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.2337/dc23-S005>. Acesso em: 16.06.2023.

DIRETRIZES BRASILEIRA DE OBESIDADE 2016 / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. – 4.ed. - São Paulo, SP. Coordenação Cintia Cercato, Alexander Benchimol, João Eduardo N. Salles, Bruno Halpern, Maria Edna de Melo, Maria Edna de Melo, Fabio Moura, Érika Paniago Guedes, Marcio C. Mancini. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>

G., GREGORY, R., HOLMES, A., LEONTOS, C., POWERS, M., et al. Nutrition Practice Guidelines for Type 1 Diabetes Mellitus positively affect dietitian practices and patient outcomes. The Diabetes Care and Education Dietetic Practice Group. J Am Diet Assoc. 1998 Jan;98(1):62–70; quiz 71. Disponível em: <https://ocrc.org.br/medicina-culinaria-uma-nova-area-da-medicina-em-ascensao-nas-universidades-e-na-pratica-medica/>

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION (IDF). Diabetes Atlas: 10th edition. 2021. Disponível em: <https://diabetesatlas.org/en/>. Acesso em: 8.nov.2023.

INTRAMED. Riesgo cardiovascular: estratificación, metas y tratamientos. Disponível em: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=104831&pagina=>

6. Acesso em: 18.06.2023

KNOWLER WC, BARRETT-CONNOR E, FOWLER SE, HAMMAN RF, LACHIN JM, WALKER EA, NATHAN DM; Diabetes Prevention Program Research Group. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med.* 2002 Feb 7;346(6):393-403.

LEI N.8.234, DE 17 DE SETEMBRO DE 1991. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências. O PRESIDENTE DA REPÚBLICA.

MACEDO, L. M. C., & Aquino, M. T. F. (2018). O marco de referência da educação alimentar e nutricional para políticas públicas no Brasil no contexto do atendimento nutricional. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 13(2), 345-362. <https://doi.org/10.12957/demetra.2018.35177>

MEDICINA CULINÁRIA

<https://ocrc.org.br/medicina-culinaria-uma-nova-area-da-medicina-em-ascensao-nas-universidades-e-na-pratica-medica/>

Melo DS; Oliveira CF; Setti C; Bortoli MC; DeMaio P; Boeira LS. Revisão Rápida: Estratégias alimentares efetivas para o tratamento da diabetes mellitus em adultos. Brasília: Instituto Veredas, 2021

MORESCHI C, REMPEL C, SIQUEIRA DF, BACKES DS, PISSAIA LF, GRAVE MTQ. Family Health Strategies: Profile/quality of life of people with diabetes. *Rev Bras Enferm* [Internet]. SCIELO. Título do artigo. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2018. Disponível: <https://www.scielo.br/j/reben/a/Lsghz57d5zxrvgvxyngBPCTz/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 18.06.2023.

NUHA A. ELSAYED; GRAZIA ALEPPO; VANITA R. ARODA; RAVEENDHARA R. BANNURU; FLORENCE M. BROWN; DENNIS BRUEMMER; BILLY S. COLLINS; MARISA E. HILLIARD; DIANA ISAACS; ERIC L. JOHNSON; SCHOTT KAHAN; KAMLESH KHUNTI; JOSE LEON; SARAH K. LYONS; MARY LOU PERRY; PRIYA PRAHALAD; RICHARD E. PRATLEY; JANE JEFFRIE SELEY; ROBERT C. STANTON; DEBORAH YOUNG-HYMAN; ROBERT A. GABBAY. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in NUTRITOTAL.

Tabela de Índice Glicêmico (IG) e Carga Glicêmica (CG) – Revisada – 2002.

Disponível em:

https://nutritotal.com.br/wp-content/uploads/sites/3/2013/02/139-Tabela_de_IG_CG.pdf. Acesso em: 20 nov. 2024.

OJO, O. Dietary Intake and Type 2 Diabetes. *Nutrients.* 2019 Sep 11;11(9):2177. doi: 10.3390/nu11092177. PMID: 31514301; PMCID: PMC6769664.

ORGANIZAÇÃO CIDADÃ REDE DE CUIDADOS. *Medicina culinária: uma nova área da medicina em ascensão nas universidades e na prática médica*. 2024. Disponível em:

<https://ocrc.org.br/medicina-culinaria-uma-nova-area-da-medicina-em-ascensao-nas-universidades-e-na-pratica-medica/>. Acesso em: 8 dez. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (OMS). (2021). *Relatório Global sobre Doenças Crônicas 2021: Status Global das Doenças Crônicas*. Genebra: OMS.

PAPAMICHOU, D., PANAGIOTAKOS, D.B., ITSIPOULOS, C. Dietary patterns and management of type 2 diabetes: A systematic review of randomised clinical trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2019 Jun;29(6):531-543. doi: 10.1016/j.numecd.2019.02.004. Epub 2019 Feb 25. PMID: 30952576.

PEKLIDOU, K., NICOLAOU, I., DEMOPOULOS, V.J. Nutritional overview on the management of type 2 diabetes and the prevention of its complications. *Curr Diabetes Rev*. 2010 Nov;6(6):400-9. doi: 10.2174/157339910793499083. PMID: 20879970.

PEREIRA, Marianna Nunes; DE MORAES SARMENTO, Carla Tavares. *Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola*. *Universitas: Ciências da Saúde*, v. 10, n. 2, p. 87-94, 2012.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. *Nutrição e técnica dietética*. Editora Manole, 2003.

POF - Pesquisa de Orçamentos Familiares.

2017-2018.:<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html?=&t=downloads>

REIS, Juliani Menezes dos; ROZADOS, Helen Beatriz Frota. O livro digital: histórico, definições, vantagens e desvantagens. Seminário Nacional de Bibliotecas Universitárias (19.: 2016 out. 15-21: Manaus, AM). *Anais*. Manaus, AM: UFAM, 2016.

Silvia Ramos, Letícia Fuganti Campos, Deise Regina Baptista, Maristela Strufaldi, Daniela Lopes Gomes, Débora Bohnen Guimarães, Débora Lopes Souto, Marlice Marques, Sabrina Soares de Santana Sousa e Tarcila Ferraz de Campos.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Terapia Nutricional no Pré-Diabetes e no Diabetes Mellitus Tipo 2*. [S.l.]: [s.n.], [s.d.]. Disponível em:

<https://diretriz.diabetes.org.br/terapia-nutricional-no-pre-diabetes-e-no-diabetes-mellit-us-tipo-2/>. Acesso em: 19.06.2023

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020*. [S.l.]: [s.n.], 2020. Disponível em:

<https://www.saude.ba.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Diretrizes-Sociedade-Brasileira-de-Diabetes-2019-2020.pdf>. Acesso em: 17.06.2023.

SUS. Sistema Único de Saúde – Brasil. 2. Prevenção e controle de doenças. 3.

Doenças crônicas. BRASIL. Ministério da Saúde. III. Organização Pan-Americana da

Saúde. IV. Título.: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/DCNT.pdf>

TACO. Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. 161 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. World Health Organ Tech Rep Ser. 2003;916:i–viii, 1.