

RASTREAMENTO DO RISCO PARA DIABETES MELLITUS UTILIZANDO A ESCALA FINDRISC: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM AÇÃO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

SCREENING FOR DIABETES MELLITUS RISK USING THE FINDRISC SCALE: AN EXPERIENCE REPORT OF A HEALTH PROMOTION INITIATIVE

Karla Brandão de Araújo¹

Victor Hugo da Silva Xisto²

Karem de Souza Brandão³

Gláucia Alvarenga Araújo⁴

Resumo: O diabetes mellitus constitui uma das principais doenças crônicas não transmissíveis, com prevalência crescente e repercussões significativas para a saúde pública. Nesse cenário, a identificação precoce de indivíduos em risco é essencial para orientar intervenções preventivas e educativas. Este relato descreve uma ação extensionista realizada no Instituto Federal do Amazonas (IFAM), em agosto de 2022, cujo objetivo foi classificar o nível de risco para o desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2 em estudantes, servidores e membros da comunidade externa, por meio da aplicação da Escala Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC), associada à aferição de glicemia capilar e à realização de atividade educativa sobre alimentação e hábitos de vida saudáveis. A atividade contou com a participação de 47 indivíduos, incluindo estudantes, servidores e comunidade externa, que responderam ao instrumento padronizado e receberam orientações conforme a classificação de risco obtida. Os resultados apontaram proporção relevante de participantes com risco moderado a alto para o desenvolvimento de diabetes, evidenciando a importância de estratégias de rastreamento em saúde em diferentes contextos sociais. Além do rastreamento, a ação promoveu espaço de diálogo e reflexão sobre prevenção e autocuidado, fortalecendo o vínculo entre instituição e comunidade. Observou-se, ainda, impacto positivo na formação dos discentes envolvidos, que participaram ativamente das etapas da ação, desenvolvendo competências técnicas e sociais no campo da educação em saúde. Conclui-se que a experiência demonstrou viabilidade e relevância, contribuindo para a conscientização dos

¹ Mestrado em Saúde Pública, Enfermeira, Instituto Federal do Amazonas, Campus Distrito Industrial, IFAM/CMDI. karla.araujo@ifam.edu.br

² Mestrando em Direito, Enfermeiro, Instituto Federal do Amazonas, Campus Distrito Industrial, IFAM/CMDI. victor.xisto@ifam.edu.br

³ Mestranda em Gestão e Saúde, Nutricionista, Instituto Federal do Amazonas, Campus Distrito Industrial, IFAM/CMDI. karem.brandao@ifam.edu.br

⁴ Mestranda em Saúde Pública/UEA, Odontóloga, Instituto Federal do Amazonas, Campus Distrito Industrial, IFAM/CMDI. glauucia.araujo@ifam.edu.br

participantes e para o fortalecimento da extensão universitária como prática formativa e socialmente comprometida.

Palavras-chave: diabetes mellitus; promoção da saúde; extensão universitária.

Abstract: *Diabetes mellitus is one of the main chronic noncommunicable diseases, with increasing prevalence and significant repercussions for public health. In this context, the early identification of individuals at risk is essential to guide preventive and educational interventions. This study reports an extension activity carried out at the Federal Institute of Amazonas (IFAM) in August 2022, aiming to classify the level of risk for developing type 2 diabetes mellitus among students, staff, and members of the external community, through the application of the Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC), combined with capillary blood glucose measurement and an educational activity on healthy eating and lifestyle habits. The activity included 47 participants, comprising students, staff, and external community members, who completed the standardized instrument and received guidance according to their risk classification. The results indicated a relevant proportion of participants with moderate to high risk of developing diabetes, highlighting the importance of health screening strategies across different social contexts. In addition to screening, the action promoted a space for dialogue and reflection on prevention and self-care, strengthening the relationship between the institution and the community. A positive impact was also observed on the training of the participating students, who were actively involved in every stage of the initiative and developed both technical and interpersonal skills in health education. It is concluded that the experience demonstrated feasibility and relevance, contributing to participants' awareness and to the strengthening of university extension as a formative and socially committed practice.*

Keywords: *diabetes mellitus; health promotion; university extension.*

INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus é uma das condições crônicas mais relevantes em escala global, caracterizada por elevadas taxas de morbidade e mortalidade, além de custos crescentes para os sistemas de saúde. Estimativas recentes indicam que mais de 537 milhões de adultos conviviam com a doença em 2021, podendo esse número alcançar 783 milhões até 2045 (Sun *et al.*, 2022). Essa expansão aponta para a urgência de estratégias de rastreamento precoce e de educação em saúde, sobretudo em ambientes coletivos como escolas, universidades e locais de trabalho.

No Brasil, observa-se um aumento expressivo da prevalência do diabetes mellitus tipo 2, fortemente associado ao envelhecimento populacional, ao crescimento das taxas de obesidade e à adoção de estilos de vida pouco saudáveis (Flor; Campos, 2017). Entre 2009 e 2013, a prevalência autorreferida da doença foi de 6,2% para 7,7% na população adulta (Malta *et al.*, 2019). Esse cenário reforça a necessidade de ações locais, que aproximem o conhecimento científico da realidade comunitária, permitindo a classificação do nível de risco para o desenvolvimento da doença e a conscientização da população.

Entre os instrumentos disponíveis para o rastreamento de risco de diabetes, a Escala *Finnish Diabetes Risk Score* (FINDRISC) é amplamente utilizada por sua simplicidade, confiabilidade e validação internacional (Barim *et al.*, 2020). A ferramenta permite avaliar a probabilidade de desenvolver diabetes mellitus tipo 2 nos próximos dez anos, considerando fatores como idade, índice de massa corporal, circunferência abdominal, hábitos alimentares e histórico familiar.

Ações de extensão que utilizam instrumentos como o FINDRISC ganham potência ao se integrarem a outras atividades de promoção da saúde, como aferição de parâmetros clínicos e oferta de palestras educativas. Essas iniciativas permitem não apenas identificar indivíduos em risco, mas também fomentar mudanças de comportamento relacionadas à alimentação, prática de atividade física e monitoramento da saúde (Muniz; Garrido, 2021; Salim *et al.*, 2025). Nesse sentido, a inclusão da aferição de glicemia capilar possibilita um olhar complementar sobre o perfil metabólico dos participantes.

O presente relato descreve a experiência de uma ação realizada no Instituto Federal do Amazonas (IFAM) que contou com a participação de 47 pessoas entre alunos, servidores e membros da comunidade. A atividade envolveu a aplicação do formulário FINDRISC, a realização de teste de glicemia capilar e a promoção de palestra sobre alimentação e hábitos saudáveis. O objetivo foi classificar o nível de risco para o desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2 e, simultaneamente, sensibilizar os participantes para a importância da prevenção e do autocuidado.

A questão norteadora que orientou este trabalho foi: de que forma o uso da Escala FINDRISC, associado a exames simples e atividades educativas, pode contribuir para o rastreamento precoce do risco de diabetes e para a promoção da saúde? A partir dessa questão, buscou-se refletir sobre os impactos educacionais e sociais da ação, bem como sobre sua contribuição para a formação dos discentes envolvidos.

Por fim, ressalta-se que este relato agrega valor científico e social ao demonstrar a viabilidade da aplicação de estratégias de rastreamento em espaços institucionais. Além de favorecer a conscientização da comunidade do IFAM, a experiência reforça o papel da

extensão universitária como elo entre conhecimento acadêmico e transformação social, alinhando-se aos princípios da integralidade do cuidado em saúde.

RASTREAMENTO DO RISCO PARA DIABETES

DESCRIÇÃO DA AÇÃO EXTENSIONISTA

A ação extensionista de rastreamento do risco para diabetes mellitus foi realizada em agosto de 2022, no Instituto Federal do Amazonas (IFAM), campus Distrito Industrial. Participaram 47 voluntários, incluindo estudantes, servidores e membros da comunidade externa, estes provenientes do entorno da instituição e convidados por meio de divulgação em redes sociais institucionais e comunicação aberta ao público. A inclusão da comunidade externa foi intencional, visando ampliar o alcance social da ação e fortalecer a interação entre instituição e sociedade. O espaço destinado à atividade foi organizado em três estações: recepção e acolhimento, aferição da glicemia capilar, aplicação do formulário FINDRISC e, por fim, palestra educativa sobre alimentação e hábitos de vida saudáveis.

Na primeira etapa, os participantes receberam orientações iniciais sobre os objetivos da atividade e assinaram a frequência na qual constava o termo de consentimento livre e esclarecido. Em seguida, foi aferida a glicemia e aplicado o formulário FINDRISC, traduzido e adaptado ao contexto brasileiro, que avalia fatores como idade, Índice de Massa Corporal (IMC), circunferência abdominal, prática de atividade física, consumo de frutas e vegetais, uso de medicamentos anti-hipertensivos, histórico de glicemia elevada e presença de casos de diabetes em familiares (Barim *et al.*, 2020).

Realizou-se a aferição da glicemia capilar utilizando glicosímetros padronizados, de acordo com os protocolos de biossegurança. Os resultados foram comunicados individualmente a cada participante, com orientações adequadas ao perfil identificado. Ressalta-se que a glicemia capilar não substitui exames laboratoriais confirmatórios, mas contribui como ferramenta complementar para reflexão imediata sobre o estado metabólico (Brasil, 2024).

Na terceira etapa, foi realizada uma palestra interativa com todos os participantes, conduzida pela nutricionista da instituição. O tema central foi a alimentação saudável, abordando o impacto do consumo de ultraprocessados, o papel das fibras alimentares e a importância da prática regular de atividade física. Durante a explanação, foram utilizados recursos audiovisuais e dinâmicas participativas, promovendo o diálogo e o compartilhamento de experiências. De acordo com Moreira *et al.* (2024), atividades educativas que associam informação científica e interação social apresentam maior potencial para estimular mudanças comportamentais sustentáveis.

A organização da atividade em etapas (acolhimento, rastreamento e educação em saúde) seguiu os princípios da extensão universitária, fundamentados no diálogo, na participação ativa e na construção compartilhada do conhecimento. A interação entre discentes, participantes internos e comunidade externa possibilitou um espaço de troca de

saberes, no qual o conhecimento técnico-científico foi articulado às experiências de vida dos participantes.

RESULTADOS DA AÇÃO

A aplicação do FINDRISC e a aferição da glicemia capilar permitiram identificar que parcela significativa dos participantes apresentava risco moderado a muito alto para o desenvolvimento de diabetes tipo 2.

A análise da Tabela 1 evidencia que pouco mais de 40% dos participantes apresentaram risco moderado a muito alto para o desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2. Esse dado é particularmente relevante, pois sugere que os participantes vinculados ao IFAM, bem como membros da comunidade externa, não estão isentos dos fatores de risco típicos da população em geral, como sedentarismo, má alimentação e excesso de peso (Salim *et al.*, 2025).

Observa-se ainda que 25,5% dos participantes apresentaram baixo risco, o que pode estar associado a práticas de vida mais saudáveis e maior nível de conscientização sobre prevenção (Soares *et al.*, 2023). No entanto, a proporção de indivíduos classificados com risco ligeiramente elevado (31,9%) indica um grupo vulnerável, que, se não receber acompanhamento ou estímulo para mudanças de hábitos, pode migrar rapidamente para categorias de maior risco (Muniz; Garrido, 2021). Esses achados permitem inferir que, entre os participantes vinculados ao ambiente acadêmico, caracterizado por rotinas intensas de estudo e trabalho, pode haver maior predisposição ao sedentarismo e à adoção de dietas pouco equilibradas, aumentando a exposição ao risco metabólico (Salim *et al.*, 2025). No entanto, considerando a participação de indivíduos da comunidade externa, ressalta-se que tais resultados também refletem a influência de determinantes sociais mais amplos, não se restringindo às dinâmicas próprias do contexto acadêmico.

Portanto, além de reforçar a importância do rastreamento periódico, os resultados apontam para a necessidade de políticas institucionais de promoção da saúde no âmbito do IFAM, com foco na prevenção primária e na criação de ambientes favoráveis a práticas saudáveis.

Tabela 1 – Distribuição dos participantes segundo a classificação do FINDRISC (n=47).

Categoria de risco (FINDRISC)	n	%
Baixo risco (≤ 7 pontos)	12	25,5
Risco ligeiramente elevado (8–11)	15	31,9
Risco moderado (12–14)	11	23,4
Risco alto (15–20)	7	14,9
Risco muito alto (>20)	2	4,3

Fonte: dados da ação extensionista no IFAM (2022).

LIMITAÇÕES DA AÇÃO

Entre as limitações, destacam-se o número reduzido de participantes e a seleção voluntária, que podem ter introduzido viés de seleção. A aferição de glicemia capilar, por sua vez, oferece apenas uma visão pontual do estado metabólico, não substituindo exames laboratoriais de maior precisão. Ainda assim, a combinação do FINDRISC com a glicemia capilar mostrou-se uma estratégia válida de rastreamento inicial, de baixo custo e aplicável em contextos comunitários.

CONTRIBUIÇÕES PRESENTES E FUTURAS

A ação contribuiu para sensibilizar estudantes, servidores e membros da comunidade externa sobre o risco de diabetes e estimular reflexões sobre autocuidado. Para os discentes envolvidos, a experiência consolidou habilidades de comunicação em saúde e fomentou a adoção de hábitos saudáveis. Essa vivência reforça o papel transformador da extensão na formação de profissionais socialmente comprometidos (Musse *et al.*, 2021).

Como perspectiva futura, recomenda-se a ampliação da ação para outros campi do IFAM, com maior número de participantes e periodicidade semestral. Além disso, sugere-se a integração com projetos de acompanhamento nutricional e práticas de atividade física, de forma a constituir um programa institucional contínuo de promoção da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato de experiência partiu do problema de como a utilização da Escala FINDRISC, associada à aferição de glicemia capilar e à realização de atividade educativa, poderia contribuir para o rastreamento do risco de diabetes mellitus tipo 2 e para a formação acadêmica e cidadã dos discentes envolvidos. O objetivo foi classificar o nível de risco para o desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2 entre estudantes, servidores e membros da comunidade externa, além de promover a sensibilização quanto à importância da prevenção e do autocuidado.

Os principais resultados evidenciaram que mais de 40% dos participantes apresentaram risco moderado a muito alto para o desenvolvimento da doença, indicando a presença de vulnerabilidades que não se restringem ao ambiente acadêmico, mas que também refletem condições vivenciadas pela comunidade externa participante. A inclusão desse público ampliou o alcance da ação e reforçou seu caráter extensionista, ao possibilitar a interação direta entre instituição e sociedade.

A ação também constituiu um espaço de diálogo e aprendizado coletivo, favorecendo a troca de saberes e o fortalecimento da consciência sobre hábitos de vida saudáveis. Para os discentes envolvidos, a experiência representou um momento formativo relevante, ao proporcionar participação ativa em todas as etapas da ação, desde o acolhimento até as orientações em saúde, contribuindo para o desenvolvimento de competências técnicas e sociais essenciais à prática profissional.

A hipótese inicial, de que a aplicação do FINDRISC, aliada a procedimentos simples e à educação em saúde, poderia contribuir para o rastreamento precoce e para o engajamento

dos participantes, foi sustentada pelos resultados. A identificação de diferentes níveis de risco e a receptividade às orientações indicam o potencial de intervenções dessa natureza para promover mudanças no cuidado em saúde, tanto em nível individual quanto coletivo.

As contribuições deste trabalho situam-se em duas dimensões principais. Do ponto de vista prático, demonstrou-se a viabilidade de implementar uma ação de baixo custo e ampla aplicabilidade, envolvendo não apenas a comunidade acadêmica, mas também a comunidade externa, com benefícios diretos para os participantes. Do ponto de vista formativo, reforça-se a relevância da extensão universitária como espaço de integração entre ensino, pesquisa e compromisso social, ampliando a formação crítica dos discentes e sua capacidade de atuação em contextos reais.

Contudo, algumas limitações devem ser consideradas. O número de participantes, o caráter voluntário da adesão e a utilização da glicemia capilar como único exame complementar limitam a generalização dos achados e a profundidade da análise clínica. Como perspectivas futuras, sugere-se a ampliação da ação para outros contextos institucionais, a inclusão de novos parâmetros laboratoriais e o desenvolvimento de estudos que permitam acompanhar a evolução dos indivíduos classificados em maior risco. Recomenda-se, ainda, a consolidação de ações permanentes de promoção da saúde, envolvendo de forma contínua a comunidade acadêmica e externa.

Em síntese, a experiência demonstrou a pertinência da classificação de risco para diabetes como estratégia de promoção da saúde, reafirmando a extensão universitária como prática essencial para a formação em saúde e para o fortalecimento de vínculos entre instituição e sociedade.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem à Diretora Samirames da Silva Fleury (Diretora de Extensão, Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação Tecnológica / DIPEXPI) pelo apoio institucional, orientação e incentivo à realização da ação de extensão, viabilizando a execução das atividades e a articulação entre discentes, comunidade acadêmica e comunidade externa. Agradecem, ainda, aos participantes da ação pela adesão, confiança e contribuição para o desenvolvimento das atividades.

REFERÊNCIAS

BARIM, E. M. *et al.* Translation and cultural adaptation into Brazilian Portuguese of the Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC) and reliability assessment. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 23, p. e200060, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/6SVzhYPCWDJcq6FFRZdbGbR/?lang=en>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Inovação e do Complexo. Coordenação-Geral de Gestão de Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas (CGPCDT). **Protocolo clínico e diretrizes terapêuticas: diabetes mellitus tipo 2**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt->

br/composicao/saps/ecv/publicacoes/protocolo-clinico-de-diretrizes-terapeuticas-pcdt-para-diabetes-mellitus-tipo-ii/view.

FLOR, L. S.; CAMPOS, M. R.. Prevalência de diabetes mellitus e fatores associados na população adulta brasileira: evidências de um inquérito de base populacional. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 20, n. 1, p. 16–29, jan. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/SHGVt9sy9YdGcGNWXyhh8GL/?format=html&lang=pt>

MALTA, Deborah Carvalho et al. Diabetes autorreferido e fatores associados na população adulta brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 7, p. 2643-2653, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022277.02572022>.

MOREIRA, A. P.; RIBEIRO, L. C. de S.; ALVARENGA, S. M. Mudanças comportamentais e o uso de tecnologias sociais na educação. **Educação & Realidade**, v. 49, p. e132496, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/G5kSskb9kKPRsn7THQxfPDK/?format=html&lang=pt>.

MUNIZ, G. de B. A.; GARRIDO, E. N. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 10, n. 2, p. 235-245, 26 jul. 2021. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v10i2.3443>. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3443>.

MUSSE, Jamilly de Oliveira et al. Extensão universitária e formação em saúde: experiências de um grupo tutorial do PET-Saúde Interprofissionalidade. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Brasil, v. 12, n. 1, p. 103–112, 2021. DOI: 10.36661/2358-0399.2021v12i01.11637. Disponível em: <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/11637>.

SALIM, J. W. da F. et al. Fatores de risco modificáveis para doenças crônicas não transmissíveis entre estudantes de medicina. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 19, n. 118, p. 54-63, 25 maio 2025. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2647>

SOARES, M. M. The Importance of healthy and proper habits in the prevention of non-communicable chronic diseases. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e18012139295, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39295>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/39295>.