

TEMPERANDO A SAÚDE: Se tem sabor, tem movimento

Autor(res)

Luciana Paes De Andrade
Gabriela França Gaioso
Daiane Barreto
Tatiana Cantarella Sarmento
Julio César Feitosa Silva
Gustavo Siqueira Correa
Isabela Marques Carvalho

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA UNIDERP - CEARÁ

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis, especialmente hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM), configuram importantes desafios de saúde pública pela elevada prevalência, morbimortalidade e impacto socioeconômico. No Brasil, no segundo quadrimestre de 2021, 20% dos cadastrados na APS tinham hipertensão (18,6% na Região Centro-Oeste e 19,1% em Mato Grosso do Sul), enquanto o diabetes atingia 7,4% da população cadastrada nacionalmente, 6,5% no Centro-Oeste e 6,7% no Mato Grosso do Sul (BRASIL, 2021). Esse cenário também se expressa em Campo Grande: estudo populacional de 2005 identificou prevalência de hipertensão de 41,4%, mais frequente em homens, idosos, pessoas com obesidade, baixa escolaridade e consumo de álcool. Apenas 39,5% dos indivíduos em tratamento tinham controle pressórico adequado, evidenciando dificuldades no manejo clínico (Souza et al., 2007).

Objetivo

O projeto teve como objetivo geral sensibilizar a comunidade atendida pela USF Jardim Tarumã quanto à prevenção e ao acompanhamento da HAS e do DM por meio de ações educativas voltadas à promoção do autocuidado, abordando alimentação saudável, uso de temperos naturais, prática de atividade física e redução de sal, açúcar, álcool e tabaco.

Material e Métodos

A atividade foi desenvolvida ao ar livre, no terreno da Unidade de Saúde da Família Jardim Tarumã, durante o encontro semanal do grupo de idosos participante das práticas conduzidas pelo educador físico. A equipe do projeto acompanhou inicialmente a atividade física, integrando-se à rotina do grupo para favorecer a aproximação com os participantes.
Em seguida, realizou-se uma ação educativa interativa sobre hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM), com o objetivo de estimular hábitos alimentares saudáveis e conscientizar sobre a importância do



controle dessas condições e a importância da organização em redes de atenção à saúde, nas quais os extensionistas abordaram o uso correto dos medicamentos, o emprego de temperos naturais como substitutos do sal e do açúcar e a alimentação saudável como estratégia preventiva e de controle da HAS e DM.

Resultados e Discussão

A ação permitiu atingir diretamente o objetivo geral do projeto, promovendo aprendizado essencial para o controle da hipertensão e do diabetes. Os participantes ampliaram sua compreensão sobre o uso de temperos naturais, identificaram alternativas para reduzir sal e açúcar e reconheceram a importância da alimentação saudável, atividade física e adesão medicamentosa. Os resultados evidenciaram a efetividade da intervenção: a maioria relatou conseguir reproduzir as receitas em casa (Tabela 1), todos compreenderam melhor o uso correto das medicações (Tabela 2) e quase todos afirmaram ter aprendido algo novo (Tabela 3). Esses achados demonstram que a metodologia adotada promoveu conhecimento claro, aplicável e maior autonomia entre os idosos.

Conclusão

O projeto “Temperando a Saúde: Se tem sabor, tem movimento” promoveu uma intervenção educativa efetiva e humanizada, aproximando a unidade de saúde da comunidade e incentivando o protagonismo no autocuidado. Com atividades práticas, linguagem acessível e estratégias lúdicas, foi possível esclarecer o uso de medicamentos, demonstrar os impactos do consumo de sal e açúcar e apresentar alternativas com temperos naturais.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Relatório quadrimestral de monitoramento: diabetes e hipertensão – 2º quadrimestre de 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_quadrimestral_monitoramento_diabetes_hipertensao_versao_preliminar.pdf. Acesso em: 22 set. 2025.

CAMPO GRANDE (MS). Secretaria Municipal de Saúde. Relatório de cadastro individual – USF Jardim Tarumã Dr. Emílio Garbeloti Neto. Campo Grande: SESAU, 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial – 2025. São Paulo: SBH, 2025. Disponível em: http://departamentos.cardiol.br/dha/diretrizes.asp. Acesso em: 22 set. 2025.