

Saúde na cesta: viver bem com o que se tem

Autor(res)

Suellem Luzia Costa Borges
Emilly Santos De Andrade
Thiago Lozano Caneva
Renata Melo Maroto
Luciana Prestes Gomes
Alícia Godoy De Souza Rocha

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Introdução

O presente projeto teve como objetivo auxiliar a população da USF Cristo Redentor na promoção de hábitos de vida mais saudáveis, com foco no manejo, prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica e do diabetes mellitus através da alimentação saudável e prática de exercícios físicos. Considerando que a cesta básica era a principal fonte alimentar das classes mais vulneráveis, a iniciativa buscou discutir informações sobre escolhas alimentares adequadas, incentivando o consumo de alimentos in natura, frutas, verduras e proteínas e reduzindo o consumo excessivo de sódio e produtos ultraprocessados. Paralelamente, o projeto enfatizou a importância da prática regular de atividade física e outros hábitos saudáveis,mostrando a relação entre comportamento cotidiano, alimentação e saúde. Esperou-se que a implementação fortalecesse o papel da Estratégia Saúde da Família na promoção da saúde,oferecendo ferramentas práticas para prevenção e manejo das doenças crônicas, contribuindo para a me

Objetivo

OBJETIVO GERAL
Promover ações que incentivem melhores hábitos de vida e alimentação da população da USF Cristo Redentor para prevenção de agravos associados à hipertensão e diabetes

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Identificar possíveis lacunas de informação sobre diabetes e hipertensão entre os pacientes;
Promover o pensamento crítico sobre a ingestão de alimentos incorretos e suas consequências pa

Material e Métodos

A ação extensionista teve
como estratégia metodológica
, a elaboração e



realização de
atividades de
orientação em grupo e individualmente,
onde foram
abordados os seguintes temas:
a
limentação
saudável, importância da atividade física para a saúde, cuidados com a saúde que evitavam a
hipertensão e o diabetes aos pacientes cadastrados no prog
rama HiperDia e seus familiares, e
promoção de hábitos que diminuíam agravos relacionados às doenças crônicas.
E

Resultados e Discussão

No dia 13/11/2025, às 13h30, teve início na USF Cristo Redentor a ação extensionista, contando
com 23 participantes assinantes da lista de presença. Além desses, algumas pessoas presentes no
local participaram da atividade, porém optaram por não assinar,
estimando
-
se um total aproximado
de 33 participantes (
figura
1).Foram distribuídos números entre os presentes para o sorteio das
cestas preparadas com frutas e legumes.

Conclusão

A realização da ação extensionista na USF Cristo Redentor demonstrou
-
se extremamente positiva e
significativa para a comunidade atendida, considerando que maior parte das avaliações foram
consideradas como boas
ou
ótimas. A atividade p
ermitiu promover, de forma lúdica e acessível,
conhecimentos essenciais sobre alimentação saudável, atividade física e hábitos de vida,

Referências

BRANDÃO, Andréa A.; AMODEO, Celso; N
OBRE, Fernando.
Hipertensão.
3. ed. Barueri:
Manole, 2022. E
-



book. p. 36. ISBN 9786[illegible] Disponível em: https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555768107/. Acesso em: 19 out. 2025.

GUEDES, V. F. et al. Associação entre insegurança alimentar e doenças crônicas não transmissíveis em pessoas idosas atendidas pela Estratégia Saúde da Família: um estudo transversal no Nordeste brasileiro.
Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia
, v.
27, p. e240033, 2024. Disponível em:
https://www.rbgg.com.br/article/view/e240033. Acesso em: 19 out. 2025.

KAHN, C. R.; WEIR, Gordon C.; KING, George L. et al.
Joslin: diabetes melito.
14. ed. Porto
Alegre: ArtMed, 2009. E
-