



---

## Saúde na cesta: viver bem com o que se tem

---

### Autor(es)

Suellem Luzia Costa Borges

Emilly Santos De Andrade

Thiago Lozano Caneva

Renata Melo Maroto

Alícia Godoy De Souza Rocha

Luciana Prestes Gomes

### 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  
alimentação  
saudável, importância da atividade física para a saúde, cuidados com a saúde que evitavam a  
hipertensão e o diabetes aos pacientes cadastrados no progra  
ma 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 permitiu promover, de forma lúdica e acessível, conhecimentos essenciais sobre alimentação saudável, atividade física e hábitos de vida,

### **Referências**

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



book. p. 36. ISBN 9786

<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

-