

ATIVAVIDA

Autor(res)

Gabriel Hozano Gusso
Yasmin Catelan Moreira
Maria Eduarda De Oliveira Barbosa Rabesquine
Isadora Nascimento Degerone Lucio
Suellem Luzia Costa Borges
Beatriz Amorim Kanashiro De Alem
Patricia Mnayarji

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Introdução

O projeto de extensão "AtivaVida" alinha-se diretamente ao Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil (2011–2022), do Ministério da Saúde, que preconiza o reforço na adoção de hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de atividade física, em consonância com a Política Nacional de Promoção da Saúde. Nesse contexto, o "AtivaVida" adquire relevância ao relacionar a prática de exercícios físicos e a adoção de uma dieta adequada por pacientes com histórico de hipertensão e diabetes à redução de complicações dessas doenças em comparação à ausência desses hábitos. O projeto busca otimizar o bem-estar público por meio de uma atenção integrada à saúde, promovendo o equilíbrio biopsicossocial e prevenindo agravos através de ações educativas direcionadas.
A urgência do projeto é corroborada pelos dados epidemiológicos nacionais e sua reflexão no cenário local. Segundo o Vigitel (2021), a

Objetivo

OBJETIVO GERAL:
Promover uma ação educativa que incentive hábitos saudáveis, com ênfase em atividade física regular e alimentação adequada, entre pacientes com hipertensão arterial e diabetes atendidos na USF Jardim Azaleia.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:
Informar pacientes sobre os benefícios do exercício físico e alimentação balanceada;

Material e Métodos



O projeto seguiu a linha de [illegible] da pesquisa aplicada, a partir de [illegible] idade da USF Jardim Azaléia e voltou-se à aplicação de orientações sobre práticas saudáveis de alimentação e exercícios físicos, tendo em vista a promoção de uma ação voltada à educação em saúde do público alvo (pacientes com hipertensão arterial e diabetes mellitus). A atividade consistiu em uma dinâmica lúdico-pedagógica, intitulada “AtivaVida” que envolveu aproximadamente 30 participantes e foi executada em etapas, sendo elas: a prática de alongamento ministrada pelo educador físico responsável pela USF, por cerca de 10 minutos, além da instrução aos pacientes sobre como mantê-las no seu dia a dia, por meio da utilização de objetos e espaços de suas residências; breve roda de conversa entre a nutricionista da USF, sua estagiária e os pacientes presentes, durante a qual foram dadas dicas sobre reeducação alimentar, seguindo os protocolos da

Resultados e Discussão

Houve uma contribuição significativa para ampliar o conhecimento dos participantes sobre o programa HiperDia, bem como sobre práticas de alimentação saudável e a importância da realização regular de atividades físicas. Ao longo da ação, evidenciou-se de maneira clara como esses hábitos são fundamentais não apenas para a manutenção da qualidade de vida, mas também para a prevenção de doenças e para o fortalecimento da saúde individual ao longo do tempo.
Além disso, foram apresentados exemplos práticos de como montar pratos equilibrados e acessíveis, adaptados às necessidades e possibilidades dos pacientes acompanhados pelo programa. Esses modelos ajudaram a ilustrar, de forma prática, como pequenas mudanças no dia a dia podem resultar em melhorias significativas na alimentação e no bem-estar geral.
Durante toda a atividade, observou-se uma participação ativa, curiosa e bastante envolvida por parte do público,

Conclusão

O desenvolvimento do projeto AtivaVida permitiu avaliar de forma clara o alcance dos objetivos propostos. Observou-se que os objetivos específicos foram plenamente cumpridos, uma vez que os pacientes receberam informações acessíveis sobre os benefícios da atividade física e da alimentação balanceada, participaram ativamente das dinâmicas propostas e puderam compreender melhor os fatores de risco associados à hipertensão arterial e ao diabetes. Contudo,

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil: 2011–2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br. Acesso em: 7 de nov. 2025
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2021: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude. Acesso em: 15 de nov. 2025
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2023: Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/saude. Acesso em: 15 de nov. 2025
BRASIL. Ministério da Saúde.