

20/2/2026

**Em uma** ação inovadora voltada para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida da população, a Unidade Básica de Saúde (UBS) 1 de Taguatinga inaugurou nesta quinta-feira (19/2) o projeto “Viva Leve”, um grupo coletivo destinado ao cuidado integral de pacientes que convivem com doenças crônicas. A iniciativa, parte da política de Atenção Primária em Saúde do Distrito Federal, combina abordagens de saúde física, emocional e comportamental com foco na prevenção e na promoção de hábitos saudáveis. O “Viva Leve” é um programa de acompanhamento coletivo de três meses, com encontros semanais destinados a orientar pacientes sobre temas como alimentação, atividade física, sono e bem-estar emocional. A proposta é tratar de forma ampla fatores que influenciam a progressão e o impacto de

condições crônicas, como sobrepeso, hipertensão, diabetes e problemas de saúde mental, e não apenas os sintomas clínicos isoladamente. A equipe responsável é multidisciplinar, reunindo profissionais de diversas áreas da saúde, que trabalham de forma integrada para oferecer um atendimento centrado nas necessidades de cada participante. Isso reflete um modelo de cuidado ampliado, em consonância com as diretrizes da Atenção Primária à Saúde que priorizam a integralidade e a qualidade das ações básicas de saúde pública. Durante o primeiro encontro, aproximadamente 20 usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), residentes no território atendido pela UBS 1 de Taguatinga, participaram das atividades e receberam materiais de acompanhamento individual. Cada participante levou para casa uma cartilha elaborada pela própria equipe, com orientações sobre planejamento alimentar, definição de metas pessoais e espaço para monitorar a evolução dos hábitos ao longo do programa.
*Foto: Agência Saúde*