

Grupo Vida saudável

Aluna: Ana Lúcia Costa Leal

Orientadora: Andrea Carla Franchini Melani

Introdução:

A Alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL,2012).

A Síndrome Metabólica(Plurimetabólica ou SM) caracteriza-se pela associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares, periféricas e diabetes. Essa patologia é tida como um mal da civilização moderna associada à obesidade, como resultado da alimentação inadequada e do sedentarismo (MCLELLAN et al, 2007).

É sabido que nos últimos anos a incidência de doenças crônicas associadas à obesidade provocou aumento da morbimortalidade da população mundial. Essa associação da obesidade com patologias crônicas é comumente denominada por Síndrome Metabólica que, além do risco de desenvolvimento de Diabetes Tipo 2, também é responsável por doenças cardiovasculares tais como: obesidade abdominal, dislipidemias, glicemia de jejum alterada (100-125 mg/dl) (MCLELLAN et al, 2007).

A alimentação é Saudável quando as refeições são preparadas à partir de alimentos variados e em quantidade adequada, proporcionando pratos coloridos, saborosos e equilibrados, levando em conta a fase da vida e a cultura alimentar da cada indivíduo (BRASIL,2014).

O grupo vida saudável é aplicado para trazer a orientação em relação à alimentação adequada junto com importância da prática de atividade física para a população atendida a fim de promover, prevenir ou manter a saúde na melhora da qualidade de vida.

Objetivo Geral:

Levar informação e orientação nutricional para a prática de alimentação saudável, bem como, orientar quanto à importância da atividade física para a população atendida no território que abrange Núcleo de Apoio Saúde da Família (NASF) Vargem Grande compartilhado a Estratégia de Saúde da Família (ESF).

Objetivos Específicos :

- Informar e orientar o público-alvo com dicas para uma alimentação saudável;
- Levar ao conhecimento do público-alvo os alimentos que são fundamentais para garantir nutrientes importantes na qualidade e quantidade certa na alimentação do dia a dia;
- Promover no território grupos de prática de atividade física.

Método:

Local: Unidade Básica de Saúde Vargem Grande, Jardim Silveira, Colonia , Nova América e Barragem, Município de São Paulo.

Público-alvo: Toda a população cadastrada neste território que se compõe de 13 equipes estratégia saúde da família na região de Parelheiros, município de São Paulo.

Participantes: Agentes comunitários de saúde, profissionais do NASF: nutricionista, educador físico e terapeuta ocupacional e usuários interessados em participar do grupo.

Ações:

- 1.Encontros mensais com profissionais do NASF: nutricionista e educador físico e mais esporadicamente com o terapeuta ocupacional com abordagem de alimentação saudável e a prática de atividade física.
- 2.Fornecer orientações sobre alimentação saudável e reeducação alimentar.
- 3.Conhecer os nutrientes que vem da nossa alimentação diária através dos alimentos e seus substitutos, sendo fundamentais para o funcionamento do nosso organismo.
4. Realizar grupos de prática de atividade física em todas as unidades.

Avaliação /monitoramento:

Avaliação de peso e altura, frequência da população no grupo de vida saudável e a prática de atividade física.

Resultados:

Espera-se que o público alvo tenha o entendimento de alimentação saudável, bem como a importância de atividade física para uma saúde melhor no seu dia a dia, melhorando sua qualidade de vida.

Referências bibliográficas:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de alimentação e nutrição/ Ministério da Saúde,Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica -2. ed. rev.-Brasília:Ministério da Saúde,2012, 84 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.-2.ed.- Brasília:Ministério da Saúde,2014.156 p. : il.

MCLELLAN, Kátia Cristina Portero et al . Diabetes mellitus do tipo 2, síndrome metabólica e modificação no estilo de vida. **Rev. Nutr.**,Campinas , v.20,n.5,p.515-524,Oct.2007. Disponível em : <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S1415-52732007000500007&ing=en&nrm=iso>.access on 08 Nov.2016.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732007000500007>.