



I MOSTRA DE EXPERIÊNCIAS BEM-SUCEDIDAS EM NUTRIÇÃO

Nome da pessoa KLEIBER RODRIGUES DE MENDONÇA
Título do trabalho GRUPO DE CAMINHADA VIVER COM SAÚDE

Descrição

O PROJETO INTITULADO "GRUPO DE CAMINHADA VIVER COM SAÚDE", FOI IDEALIZADO A PARTIR DA INICIATIVA DE UM GRUPO DE PROFISSIONAIS FORMADO POR NUTRICIONISTAS, ASSISTENTES SOCIAIS, MÉDICOS, BIOQUÍMICOS, AUXILIARES DE ENFERMAGEM, AGENTES COMUNITÁRIOS E BIÓLOGO DA UNIDADE MISTA DE SAÚDE PAJUÇARA DA REDE MUNICIPAL DE SAÚDE DE NATAL-RN. DIANTE DO ATUAL PERFIL DA NOSSA POPULAÇÃO NOTAMOS QUE A MESMA APRESENTA UM ÍNDICE MUITO ALTO DE ENFERMIDADES LIGADAS AO SEDENTARISMO, À MÁ ALIMENTAÇÃO AO TABAGISMO E A FALTA DE INFORMAÇÕES EM SAÚDE, TAIS COMO DIABETES, HIPERTENSÃO ARTERIAL, DEPRESSÃO DENTRE OUTRAS DOENÇAS. COM BASE NESTAS NECESSIDADES O PROJETO PROPÕE A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE SEUS USUÁRIOS ATRAVÉS DO INCENTIVO A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS, EDUCAÇÃO ALIMENTAR E PALESTRAS PREVENTIVAS EM SAÚDE. ASSIM SURTIU A IDÉIA DA CRIAÇÃO DE UM ESPAÇO PARA REUNIR DE FORMA INTENSIVA E INTEGRAL EQUIPES DE SAÚDE E USUÁRIOS PORTADORES OU NÃO DESTAS DOENÇAS, PARA FINS DE RE-EDUCAÇÃO ALIMENTAR COM PALESTRAS E ORIENTAÇÕES, INCENTIVO À PRÁTICAS FÍSICAS COMO CAMINHADAS, AERÓBICA, ALONGAMENTO E RELAXAMENTOS COM ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO DE UM PERSONAL TRAINER, ALÉM DE, DIETAS BALANCEADAS, EXAMES BIOQUÍMICOS (ERITROGRAMA, COLESTEROL TOTAL, GLICOSE, URÉIA, CREATININA, ÁCIDO ÚRICO, TRIGLICERÍDEOS, URINA E FEZES), ANAMNESE ALIMENTAR, AVALIAÇÃO NUTRICIONAL, MENSURAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL, OBSERVAÇÃO E MONITORAMENTO DO DESEMPENHO DE CADA PARTICIPANTE. OS RESULTADOS PARCIAIS MOSTRAM IMPACTO POSITIVO COM BASE NOS DADOS APRESENTADOS POR CADA PARTICIPANTE EM RELAÇÃO ÀS METODOLOGIAS QUE SÃO UTILIZADAS. ISTO TEM CONDUZIDO A MODIFICAÇÃO DOS HÁBITOS DE VIDA DOS PARTICIPANTES, COMO OS HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS, PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICO-DEGENERATIVAS, MELHORIA DA AUTO-ESTIMA, CONTROLE DAS TAXAS BIOQUÍMICAS E CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS COMO HIPERTENSÃO ARTERIAL E DIABETES. ESTE PROJETO TEM DESENVOLVIDO UM NOVO PROCESSO DE TRABALHO NA ASSISTÊNCIA À SAÚDE, SUBSTITUINDO O CUIDADO CENTRALIZADO NA DOENÇA POR UMA PRÁTICA REFLEXIVA LIGADA A PREVENÇÃO E A QUALIDADE DE VIDA, DANDO ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DOS INDIVÍDUOS E ENVOLVENDO A PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS.