"A reeducação alimentar e a prática de atividade física regular são fundamentais para perda e manutenção de peso, visando sempre à melhora na qualidade de vida."

"O segredo do poder está na vontade."

Mazzine

Equipe:

Rosemary (Nutricionista)
Carmem (Psicóloga)
Lígia (Assistente Social)

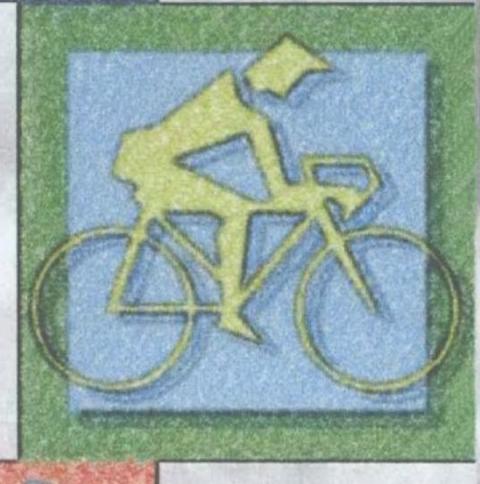
Ramais: 2330/2381/2671

SERVIÇO DE PROGRAMAS PREVENTIVOS COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA AO SERVIDOR CGRH/SAA/SE/MS



MINISTÉRIO DA SAÚDE Subsecretaria de Assuntos Administrativos Coordenação-Geral de Recursos Humanos







Saúde e Boa Forma



Brasília – DF 2003

MISSÃO

Orientar o servidor a obter uma alimentação equilibrada e apoio emocional, visando a uma mudança de hábitos e comportamento para uma melhor qualidade de vida e consequentemente um melhor desempenho profissional.



EQUIPE MULTIPROFISSIONAL

Nutrição Psicologia Serviço Social Enfermagem

CLIENTELA

Servidores do MS, em situação de sobrepeso e obesidade.

ATIVIDADES

- Acolhimento.
- Acompanhamento nutricional individual e grupal.
- Atendimento psicológico em grupo e terapêutico.
- Atendimento social individual e grupal.
- Encontro semanal com palestras informativas e com dinâmicas de grupo.
- · Atividade física.



PROGRAMAÇÃO DAS PALESTRAS

- Planejamento para perda de peso e apresentação do programa.
- Nutrientes: carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas. Tabelas de composição de alimentos.
- · Alimentos x ansiedade.
- Nutrição e estética, alimentação para reduzir gordura localizada e flacidez.
 A alimentação ajudando a retardar o envelhecimento.
- Aquisição de alimentos diet e light.
 Rotulagem dos alimentos como entender.
- Manutenção de peso; como se alimentar fora de casa. Pirâmide nutricional.

