

Equipe:

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

Ramais: 2330/2381/2671

“ 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.”

Mazine

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



**Projeto
Vida Light**



**Saúde e
Boa Forma**



Brasília – DF
2003



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

Governo do
BRASIL

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 conseqüentemente 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.

