

Eixo 3 – Desenvolvimento humano, Diversidade, Sustentabilidade, Qualidade de Vida e Cultura

Integração de atividades de nutrição e psicologia ao Programa Mexa-se

*Carletti, A L M; Sanches; R B; Batista K; Teodoro, D.
Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
CECOM
carletti@unicamp.br*

Introdução: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) são um grande problema de saúde pública no Brasil e no mundo (WHS, 2023). As principais causas do aumento das DCNT's são a baixa prática de exercícios físicos e uma alimentação pouco saudável (WHO, 2023; Hallal, 2023). Neste sentido, promover atividades que estimulem a prática de exercícios físicos, alimentação saudável e saúde mental se tornam de grande importância. **Objetivos:** Promover dinâmicas e discussões, visando escolhas alimentares mais saudáveis; Melhorar a saúde e qualidade de vida dos usuários do programa de exercício físico do CECOM (Programa Mexa-se); Integrar diferentes áreas de promoção de saúde do CECOM. **Metodologia:** Integrar atividades de nutrição, psicologia e educação física, durante as aulas do Programa Mexa-se, através de ações com periodicidade trimestral, como dinâmicas, gincanas e rodas de conversa nos diversos grupos do Mexa-se. Após as atividades foram oferecidos encaminhamentos de consultas individuais para nutrição e psicologia no CECOM. Ações desenvolvidas: As emoções e o comer; Gincana: prato equilibrado; Comparação de calorias em alimentos saudáveis x não saudáveis x gasto calórico na atividade física; Dicas alimentares de pré e pós treino. **Resultados:** Durante as atividades os participantes se mostraram interessados sobre os temas abordados com perguntas e interações. Alguns buscaram se aprofundar através de consultas individuais com os profissionais de nutrição e psicologia do CECOM. **Conclusão:** Visando integrar atividades que promovam a melhora da qualidade de vida, programas como este são importantes na conscientização do autocuidado dos participantes.

Palavras-chave:

Nutrição. Alimentação saudável. Exercício físico. Autocuidado. Saúde mental.

Referências

World Health Statistics 2023. (acessado em 13/Set/2024).
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323>



SimTec

SIMPÓSIO DOS
PROFISSIONAIS DA
UNICAMP

9ª edição – 18 a 19 de novembro de 2024

World Health Organization. Noncommunicable diseases. (acessado em 13/Set/2024).

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Hallal, P. C., Rocha, A. C. C. A. D., Sardinha, L. M. V., Barros, A. J., & Wehrmeister, F. C. (2023). Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia (Covitel): aspectos metodológicos. *Cadernos de Saúde Pública*, 39, e00248922.

