



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.

Objetivo

- 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.

Referências

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