

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA: INDICADORES DE SAÚDE

Pesquisador(es): BUENO, Scarlett Brizola; PIRES, Luiz Eduardo Borges; SALVI, Elenir Salette Frozza; SEMBRANELI, Thaine Lemes

Curso: Enfermagem

Área: Ciências da Vida

Resumo: Este projeto teve como objetivo, levar aos pacientes do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) do município de Xanxerê (SC), conhecimento sobre alimentação saudável, e, a importância da realização de atividades físicas, para promoção da saúde. O projeto foi realizado em dois momentos. No primeiro momento, foi realizada uma abordagem focada na alimentação saudável, com explanação da pirâmide alimentar, enfocando grupos de alimentos, quantidade a ser consumida diariamente, bem como as variações que podem ser feitas diariamente, com informações nutricionais, englobando todos os aspectos necessários a saúde, e como forma de incentivo a uma prática alimentar saudável e adequada, em todas as fases da vida. No segundo momento foi esclarecido a importância de desenvolver algum tipo de atividade física, os malefícios de uma vida sedentária, direcionado ao público em questão, a qual faz uso de diversos medicamentos de controle, bem como suas patologias, que tendem ao isolamento, e, a atividade física é uma forma de interação em espaços, tanto no grupo, como na comunidade. Por fim, foi realizado uma dinâmica, por meio de uma roda de conversa, ao qual todos os participantes expuseram a forma de alimentação e a atividade física preferida, e, após, foi realizado uma dinâmica de alongamento que contou com a participação e a interação de todos. A atividade foi pontuada como satisfatória, os participantes interagiram nas dinâmicas propostas pelo grupo, apesar das limitações evidentes, neste público.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Atividade física. Saúde.

E-mails: elenir.salvi@unoesc.edu.br; lborgespaires@gmail.com