

Eixo Temático nº II: Metodologias de Educação em Saúde aplicadas à ambientes Educacionais

Por uma vida mais saudável

Autor Principal

Adão Eduardo de Paula Pelegate - adao_pelegate@hotmail.com

Autores

Daniela Marques Marrocos Magro

Ivalda Aparecida Borges Raimundo

Juliane Frasato Souza Santos

Silvana Cristina dos Santos

Sueli Aparecida Claudino Pinto

Secretaria Municipal de Educação de Severínia.

Introdução: O sedentarismo é um processo histórico que vem provocando mudanças nos hábitos cotidianos das pessoas que passaram a se movimentar cada vez menos nas atividades da vida diária e a não gerenciar seu tempo para incluir em sua rotina as atividades físicas. É um mal que vem assolando a sociedade moderna e trazendo consigo outros problemas como o sobrepeso e a obesidade sendo considerado um dos maiores problemas de saúde pública e fonte geradora de inúmeras doenças crônicas. Diante da urgência em sair da inércia na qual nos encontramos, este projeto visou à melhoria da qualidade de vida e à promoção da saúde por meio de atividades físicas diárias atreladas a uma alimentação mais saudável, rica em nutrientes e vitaminas, que começaram no ambiente de trabalho e atingiram as famílias dos funcionários e colaboradores da Secretaria Municipal de Educação. Com isso, provocou gradativamente mudanças físicas, sociais e psicológicas em todos os envolvidos no processo. **Objetivo:** O projeto tem como objetivo melhorar a saúde física e mental, promover uma melhor qualidade de vida e prevenir doenças associadas ao sedentarismo e à má alimentação não só dos gestores, funcionários e colaboradores da Secretaria Municipal de Educação, diretamente ligados ao projeto, como também os hábitos de seus familiares e amigos. **Materiais e Métodos:** Os idealizadores do projeto convidaram uma nutricionista e uma professora de Educação Física para ministrarem uma pequena palestra de orientação onde explicaram sobre a importância e os benefícios de uma alimentação saudável atrelada à atividade física. Os profissionais auxiliaram na escolha dos alimentos para compor as refeições diárias tornando-as mais nutritivas e também na instrução quanto aos exercícios laborais a serem executados. Foram verificados e tabelados peso, altura, pressão arterial e flexibilidade de cada um dos envolvidos diretamente na SME, assim como calculado o IMC para próprio conhecimento e possíveis metas pessoais. Todos os dias a equipe da SME fez exercícios laborais e se comprometeu a fazer dois lanches saudáveis (um pela manhã e outro à tarde) feitos três horas após as principais refeições. Todos reavaliaram os alimentos que são preparados nas refeições em suas casas, procurando sempre o equilíbrio entre os da base e do topo da pirâmide alimentar indicados pela nutricionista. Praticaram caminhada três vezes por semana por no mínimo 30 minutos para sair do sedentarismo; fizeram visitas periódicas ao médico para manter a sua saúde e a saúde de sua família em dia; certificaram-se, por meio de

exames laboratoriais, dos resultados obtidos com os novos hábitos após o início do projeto, percebendo a melhora na qualidade dos movimentos, sensibilidade às possíveis dores provenientes de má postura ou movimentos errados e flexibilidade. Após três meses de o projeto ser colocado em prática, houve nova coleta de dados para novo tabelamento comparativo, verificando as possíveis evoluções de cada membro da equipe da SME. **Resultados:** Os resultados obtidos foram satisfatórios e em cadeia, pois houve mudanças alimentares e comportamentais que corroboraram para alcançar as metas previstas não só com os envolvidos no projeto como também com seus familiares. Logicamente a proposta não conseguiu abarcar a todos, pois há sempre os resistentes. É válido citar que visivelmente os resultados não são muito evidentes, contudo, quando se questiona a respeito de bem-estar físico e melhoria na qualidade de vida com relação às dores, consideravelmente houve mudanças positivas que serviram como incentivo para continuar a proposta. **Conclusão:** O projeto concebido e desenvolvido por esta instituição tinha como ponto principal a mudança de hábitos de vida dos funcionários, gestores e colaboradores, com pretensão de se alcançar também as famílias dos envolvidos. Audaciosamente conseguimos modificar hábitos enraizados há tempos, porém não em sua totalidade. Ficamos felizes em perceber que é possível viver bem em meio à correria diária, que o autocuidado é tão ou mais importante que cuidar do outro, que as mudanças começam com um passo de cada vez e que, como diz a sabedoria popular, “prevenir é o melhor remédio”.

Palavras-chave: Sedentarismo 1. Obesidade 2. Alimentação 3. Mudanças 4. Autocuidado 5.

Agradecimento: Agradecemos aos colegas de trabalho e aos profissionais envolvidos por entrarem conosco nesta luta Por Uma Vida Mais Saudável e aos nossos tutores por toda a orientação dispensada.