

# O BIS

Boletim Informativo do SSC

Edição junho de 2004

*Editorial: Esta edição tem como objetivo divulgar aos colegas e população do SSC, os grupos de educação alimentar que vêm acontecendo nas Unidades Coínma e Floresta*

*Assinam esta edição: Maria Lucia Lenz, Magda Costa, Sandra Ferreira, Danise Oliveira, Marco Antônio Santos, Priscila Leitzke, Denise Fiúza, Martha Collares, Gisele Nader*



## Educação Alimentar e obesidade

A obesidade é considerada atualmente como importante problema de saúde pública. Fatores sócio-econômicos e culturais estão diretamente relacionados aos hábitos alimentares e a atividade física. Nas classes sociais desfavoráveis, a limitação no acesso a alimentos saudáveis leva a hábitos alimentares inadequados que levam tanto à desnutrição quanto a uma alimentação hipercalórica.

A obesidade (IMC > 30Kg/m<sup>2</sup>) associa-se a uma maior morbi-mortalidade, relacionadas às doenças cardiovasculares, a gestações de alto risco, a doenças pulmonares, hepáticas, ósseas e articulares, câncer e problemas psicológicos.

### Há 5 anos a Unidade Coínma

acompanha o **GRUPO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR E QUALIDADE DE VIDA.**

Semanalmente, qualquer pessoa que tenha o desejo de discutir sobre *alimentação saudável* e modificar o seu estilo de vida, pode participar

Idealizado pela Enfermeira Sandra e atualmente coordenado pelos médicos residentes (Marco, Priscila, Danise, Gisele e Martha) e pela enfermeira Denise, o grupo vem crescendo e novas pessoas vêm participando.

Várias técnicas vêm sendo utilizadas para estimular a aquisição de hábitos e atitudes saudáveis. Quadro que ilustra a perda de peso é discutido pelo grupo. Os participantes que atingem o peso ideal ganham a faixa de "Top Model".

O tratamento da obesidade é fundamental na prevenção e controle das complicações relacionadas ao excesso de peso e é realizado com dieta, atividade física, mudanças comportamentais e, algumas vezes, com medicações.

**É reconhecida a importância da motivação do paciente e sua família para que qualquer plano terapêutico torne-se efetivo.**

Duas Unidades do SSC estão apostando nesta idéia. Vamos conhecer melhor o que eles vêm fazendo?



## A experiência da Unidade Floresta

Trocar conhecimento, discutir questões como o valor calórico dos alimentos, as causas e conseqüências da obesidade, a importância da re-educação alimentar,

estão entre os objetivos do *Grupo das Fofinhas da Vila Floresta*. Idealizado e coordenado pela Dra Magda Costa, o grupo tem sido espaço semanal de motivação, apoio e formação de novos vínculos.

A "turma" de 5ª feira: - ***deixe de sonhar e vamos agir!***

Lenir, Sirley, Núbia, Milene, Liane, Wilma, Adelina, Amélia, Rita, Heloísa.  
Todas com imc >30 kg/m<sup>2</sup> - **juntas, perderam 40Kg no último mês!!!**

**É isso aí, gurias!**

