Projeto da Prefeitura devolve qualidade de vida para pessoas acima do peso

Date : 13-04-2015

"O projeto aqui é diferente porque nos ensina a nos alimentar corretamente, sem uso de medicação e praticando exercício", afirmou uma das participantes

De acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira, edição 2014, um em cada dois adultos e uma em cada três crianças estão com excesso de peso. Normalmente, ele vem acompanhado de algumas doenças, como obesidade, hipertensão e diabetes, que podem ser evitadas por meio de hábitos saudáveis, a exemplo de uma alimentação balanceada e da prática de exercícios físicos.

Nesse cenário, o projeto “Prevenção de doenças e agravos não transmissíveis (DANTS)” – realizado pela Prefeitura, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, nas unidades básicas de saúde do Panorama e no João Melo – tem feito a diferença na cidade de centenas de pessoas. A iniciativa, que teve início em agosto de 2014, visa promover mudanças no estilo de vida de cidadãos com doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes e obesidade.

Uma das pessoas que têm sido beneficiadas é a dona de casa Maurina Correia, 45 anos, que reside no bairro Panorama. Sob a orientação de nutricionistas e de um educador físico, dona Maurina começou o projeto em novembro e já emagreceu 11 kg, com reeducação alimentar e prática de exercícios. “Antes ficava só em casa, não saia com o meu marido, não ia para a

igreja. O projeto aqui é diferente porque nos ensina a nos alimentar corretamente, sem uso de medicação e praticando exercício. Estou bem confiante e disposta a um novo estilo de vida", conta.

A vida de outra dona de casa, Maria de Jesus Rocha, 48 anos, moradora do Loteamento Vila da Serra, também mudou muito. Com três meses de projeto, ela já emagreceu 8 kg. "Estava com colesterol alto, pressão alta, fumava. Hoje, estou vendo minhas roupas folgadas, mas principalmente, estou com disposição, saudável. Tudo melhorou. Faço exercício aqui no projeto e complemento no meu bairro com minhas vizinhas", contou Maria.

A também dona de casa Luciene Cardoso, 53 anos, começou o projeto em dezembro e eliminou 11kg. "Hoje, tenho consciência de que a reeducação alimentar é o melhor método para mim, aliada aos exercícios físicos e aos encontros promovidos pelo projeto. Com essa iniciativa tenho cuidado não só do meu corpo, mas também da minha mente", ressaltou Luciene, que mora no bairro Alto Maron.

No projeto, os participantes participam de consultas individuais e encontros em grupo, avaliação nutricional e atividades físicas. Para a nutricionista, Laíza Vasconcellos, que acompanha os pacientes da Unidade de Saúde do Panorama, a primeira fase para cada paciente é desfazer os mitos de que a alimentação saudável é cara. "Por isso, fazemos a consulta individual e a visita domiciliar para checar os hábitos de cada um e, a partir daí, sugerimos mudanças, como a compra de frutas e legumes, ao invés de alimentos prontos. Aos poucos, todos estão se conscientizando de que podem ter uma vida mais saudável sem gastar muito", explicou Laíza.

O Dants é coordenado pela Vigilância Nutricional e tem duração de um ano, podendo ser prorrogado por igual período.