

Área Temática: Saúde  
Edital: 2014-04-PROEXT-PIBEX-GRANDE RECIFE

## **PROGRAMA ACADEMIA DA UFPE/GEAP - Orientação nutricional, odontológica e física para promoção de saúde e qualidade de vida**

Unidade: CCS

Coordenador(a): Edigleide Maria Figueiroa Barretto - Docente

Email: edigleide@globo.com

### **Objetivos**

Geral:

Avaliar os hábitos alimentares, a atividade física, a saúde e uso de medicamentos dos usuários Programa Academia da UFPE/GEAP para orientação e contribuição na melhoria da qualidade de vida.

Específicos:

1. Avaliar o estado nutricional dos participantes através do Índice de Massa Corporal (IMC) calculado com base nas medidas antropométricas (peso e altura) referidas pelo entrevistado.
2. Avaliar a saúde e identificar possíveis Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) com base nas informações referidas pelo entrevistado.
3. Registrar o consumo alimentar através dos dados da frequência alimentar e avaliar a composição nutricional da alimentação e suas implicações à saúde.
4. Conscientizar o grupo em estudo da importância de uma alimentação equilibrada associada a prática de exercícios físicos e o cuidado com a saúde bucal para melhoria da qualidade de vida
5. Incentivar a prática de exercício físico regular de forma orientada a partir de avaliações sistemáticas (médica, física, e nutricional).
6. Analisar a importância do uso racional de medicamentos para os do programa , a fim de contribuir com estudos para reduzir o uso irracional de medicamentos, proporcionando-lhes melhor qualidade de vida.
7. Proporcionar informação científica e cultural sobre Exercício, Saúde e Qualidade de Vida à população.
8. Promover eventos relacionados à educação para saúde à população, enquanto ações integradas.

### Resumo:

A alimentação equilibrada e manutenção de peso adequado são condições essenciais para a qualidade de vida saudável. Atualmente observa-se um hábito alimentar inadequado e uma diminuição da atividade física favorecendo o aumento da prevalência do sobrepeso/obesidade e a doenças crônicas não transmissíveis. Pela análise dietética, as necessidades nutricionais das pessoas podem ser identificadas e programas de educação nutricional podem ser implementados, a fim de se proporcionar melhores condições de saúde para a população. É recomendado que as pessoas se mantenham suficientemente ativas durante toda a vida. Exercitar-se por 30 minutos de atividade regular reduzem os riscos de doenças cardiovasculares e de diabetes. Para identificação dos potenciais riscos cardiovasculares do exercício é importante a aplicação de um questionário muito simples chamado de PAR-Q, com o objetivo de uma avaliação médica prévia, antes de iniciar um programa de exercícios. Dentre todos os países da América Latina, a população brasileira é uma das que apresentam maior tendência para compra de medicamentos sem consultar o médico. Os principais consumidores são adultos e jovens adultos. É importante também avaliar a saúde bucal. O presente projeto servirá com suas atividades para melhorar a qualidade de vida e promoção da saúde. com atividades multidisciplinares de avaliação realizadas pelo educador físico, farmacêutico, odontólogo, nutricionista.