Desafio- 30 dias

UBS JD MIRIAM II

DESAFIO 30 DIAS

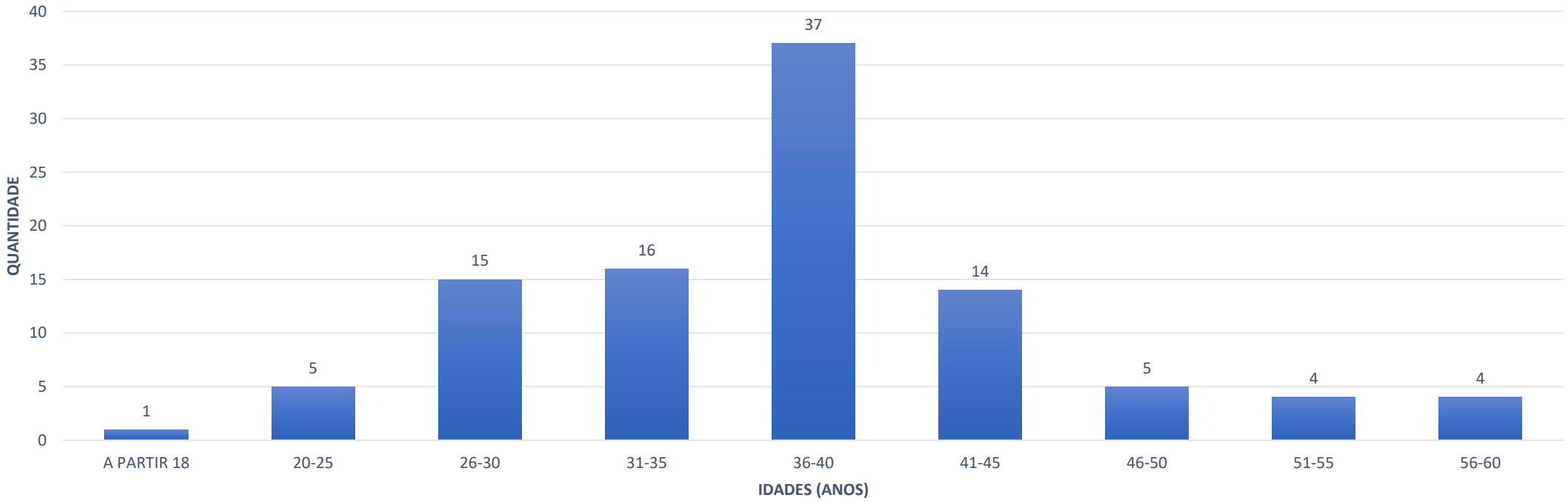
- Idéia surgiu no planejamento de 2020/2021, quando percebemos o impacto da pandemia na saúde dos colaboradores;

- Em 2020, nosso foco foi a oferta de um espaço de cuidado para as questões de saúde mental/emocional – através de pequenos grupos de acolhimento com equipe NASF (PICS), reuniões periódicas em pequenos grupos e mensagens no Grupo de Whatsapp;
    - Propósito de vida – o que te faz acordar todos os dias?
        - Autoconhecimento – olhar para dentro de si
- Em 2021, nosso foco é promover ações para a melhoria da qualidade de vida do trabalhador ofertando possibilidades de reflexão:
    - **Qualidade de vida – como está meu autocuidado?**

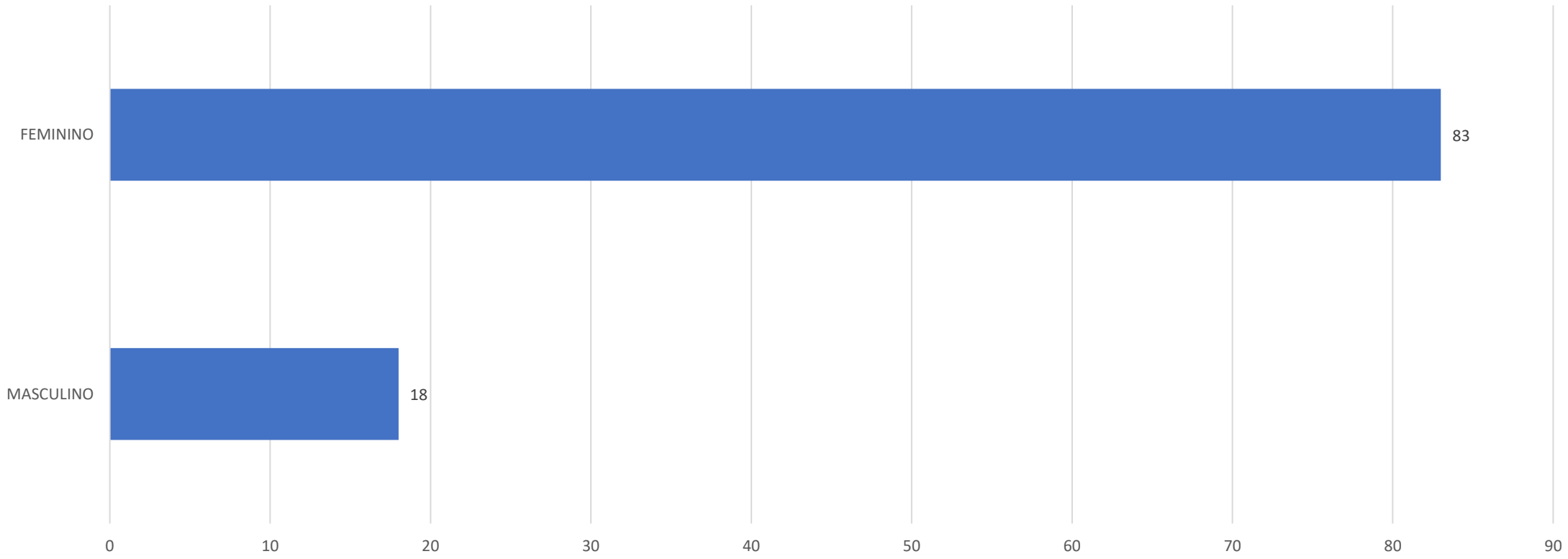
Método

Questionário online → Avaliação antropométrica (Peso, Altura, CB, CA, DCB e DCT) → Grupo no WhatsApp para orientação alimentar e de exercícios → 30 dias → Reavaliação antropométrica

QUESTIONÁRIO - 101 COLABORADORES – DE 18 A 60 ANOS

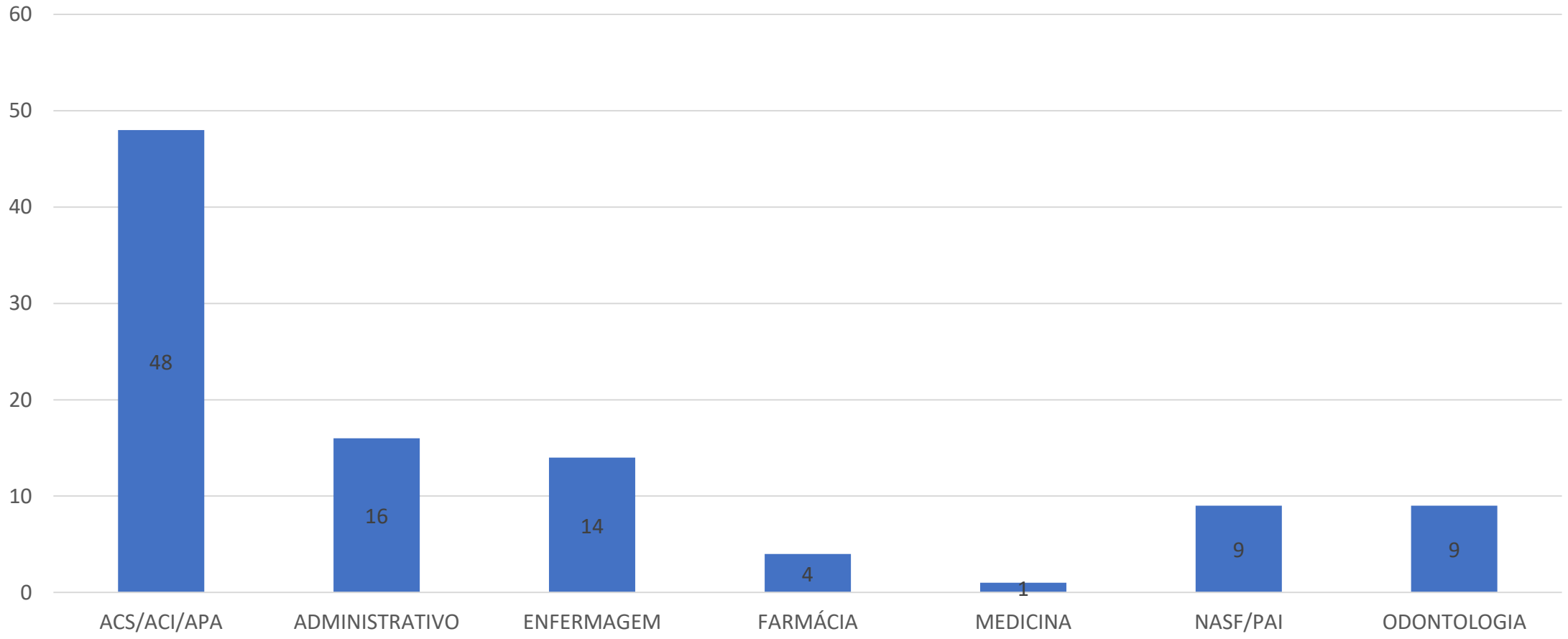


GÊNERO



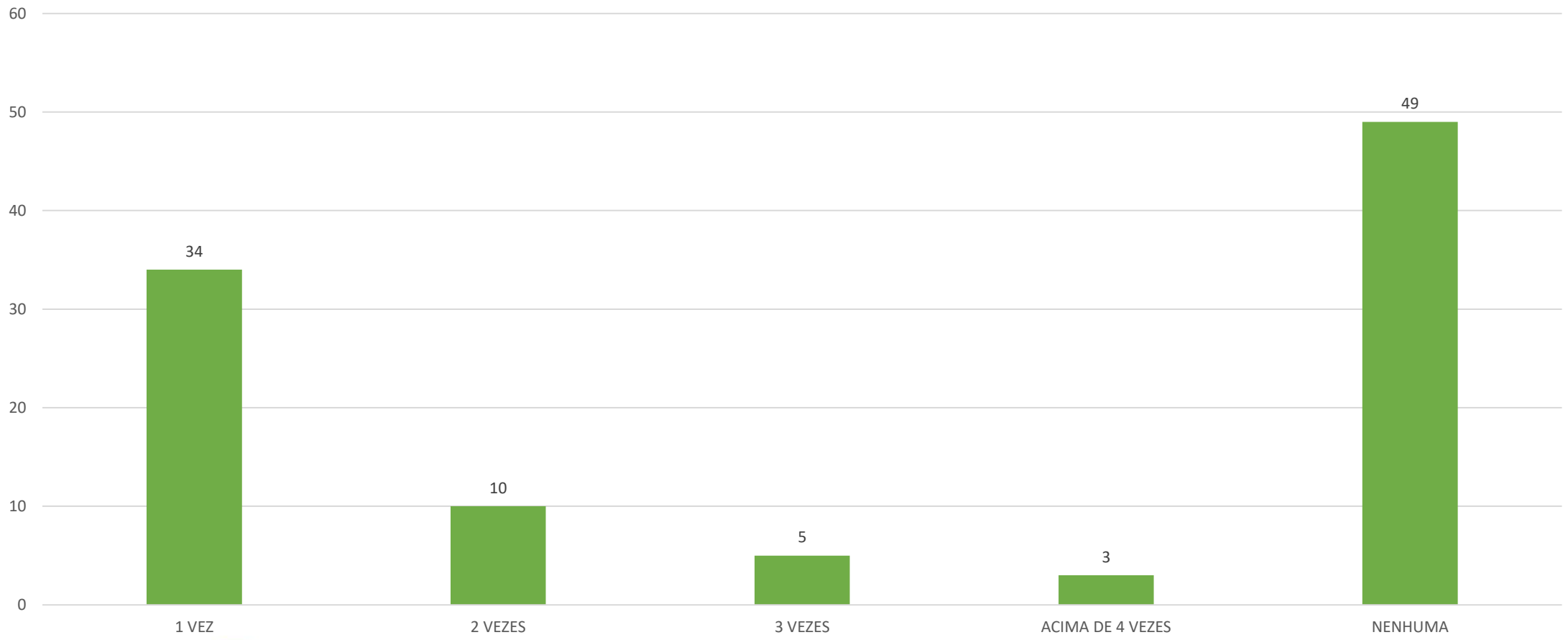
DESAFIO 30 DIAS

ÁREA DE ATUAÇÃO



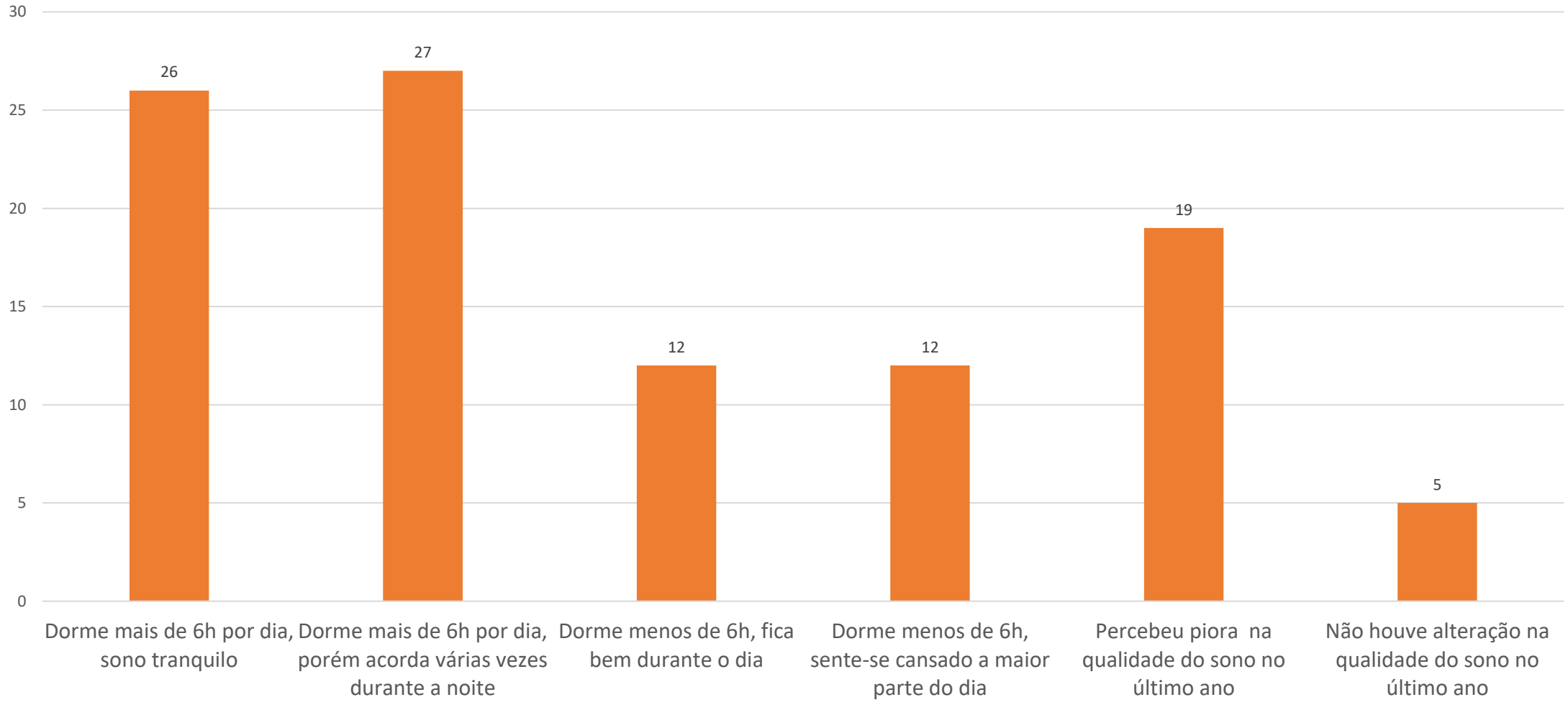
DESAFIO 30 DIAS

ATESTADOS EM 2020

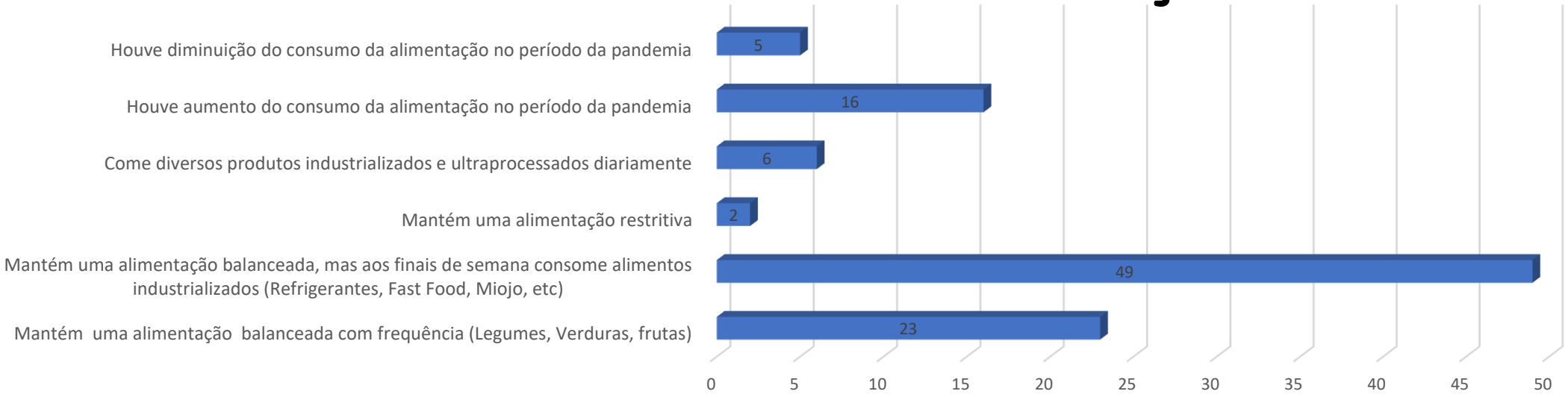


DESAFIO 30 DIAS

QUALIDADE DO SONO

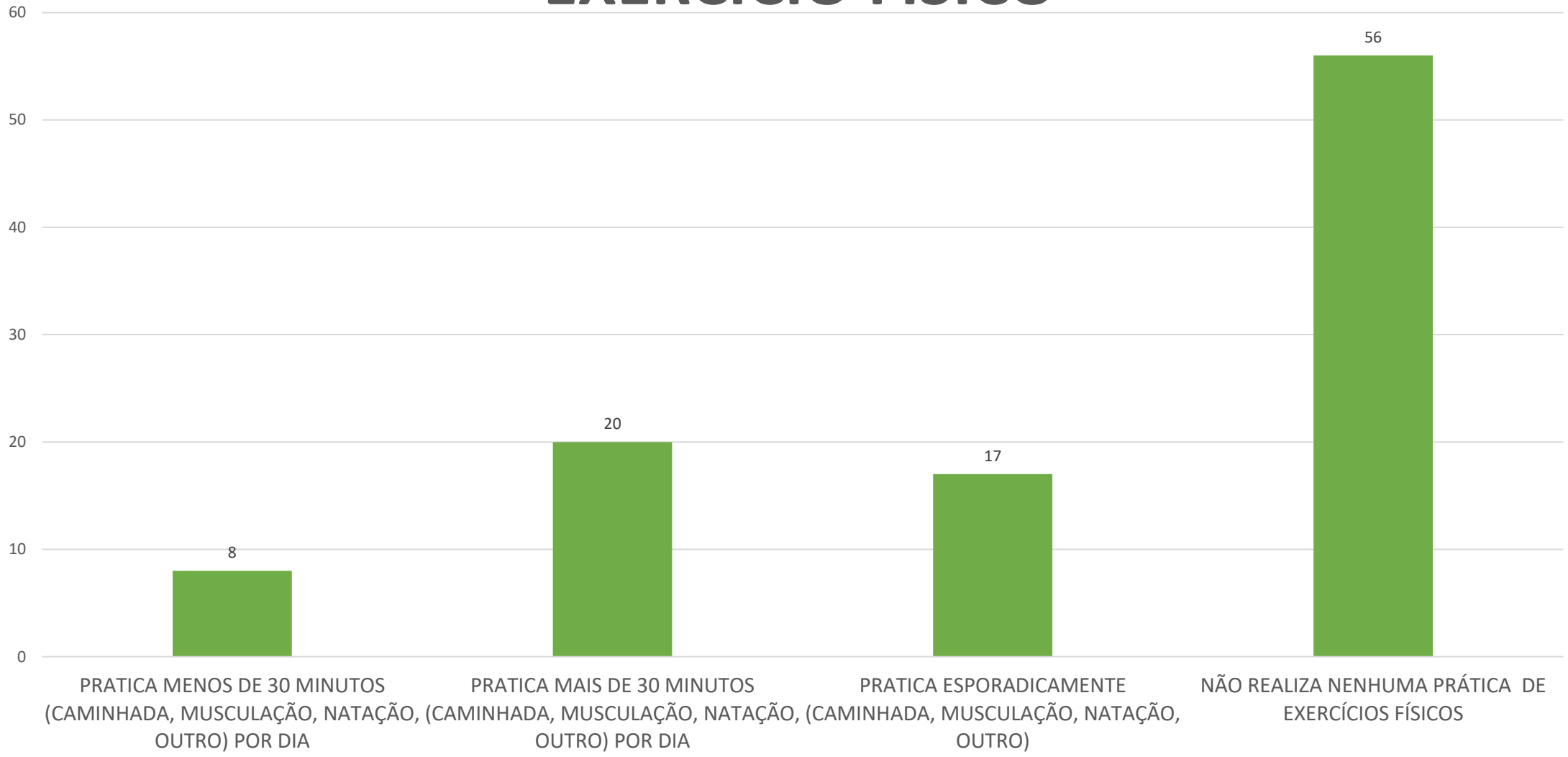


QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO



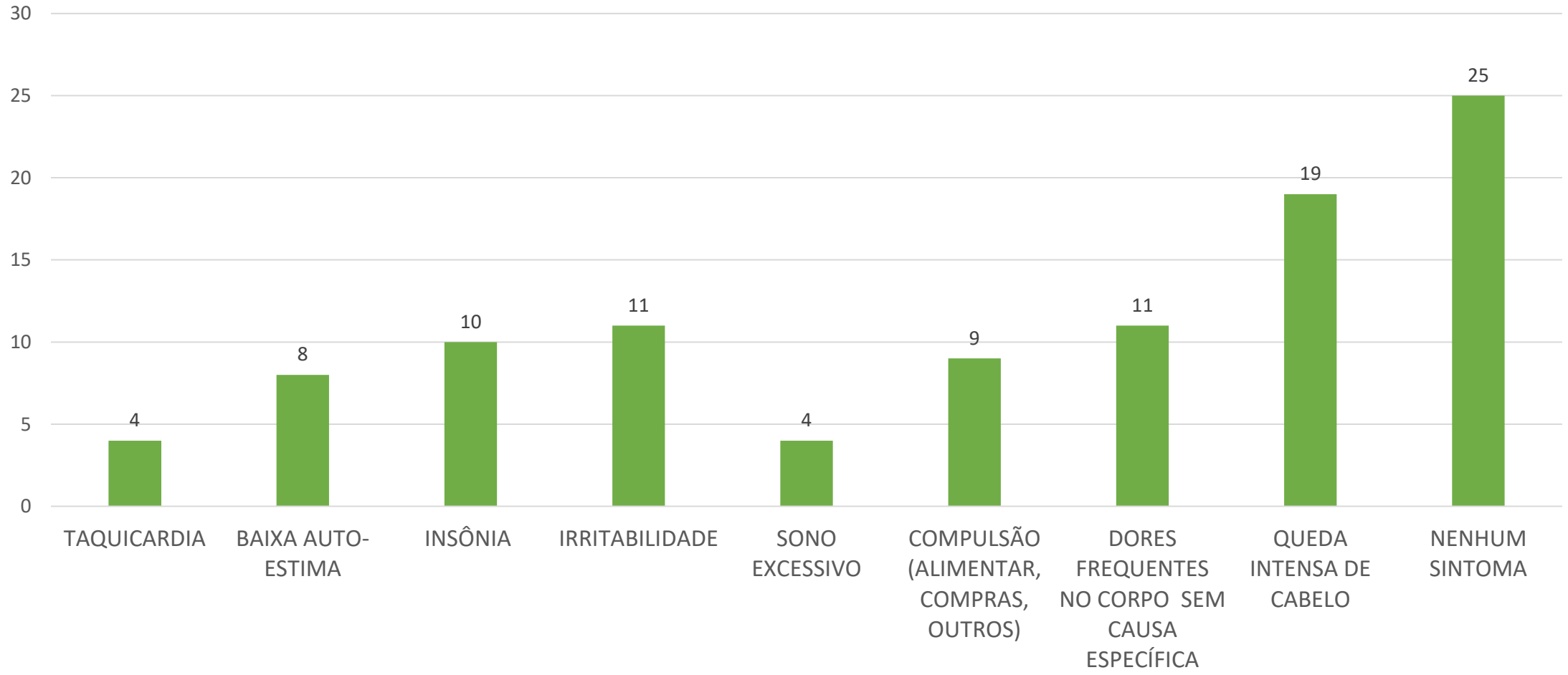
DESAFIO 30 DIAS

EXERCÍCIO FÍSICO



DESAFIO 30 DIAS

Apresentou algum desses sintomas ao longo deste ano?



Resultados

- Observado impacto significativo no padrão de alimentação e na rotina de exercícios, por isso, foi nossa primeira linha de trabalho, buscando:

  - Redução do peso;

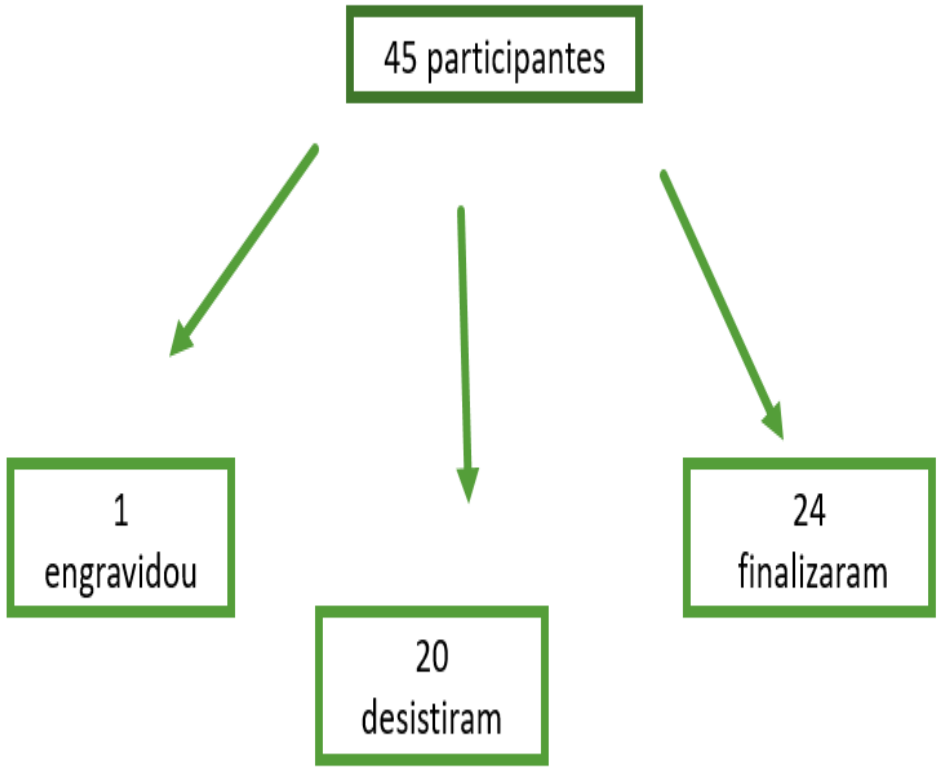
  - Redução de glicemia, colesterol e triglicérides;

  - Estimular mudanças no estilo de vida, como praticar exercícios físicos, aumentar o consumo de hortifrutis e reduzir alimentos ultraprocessados.

Resultados

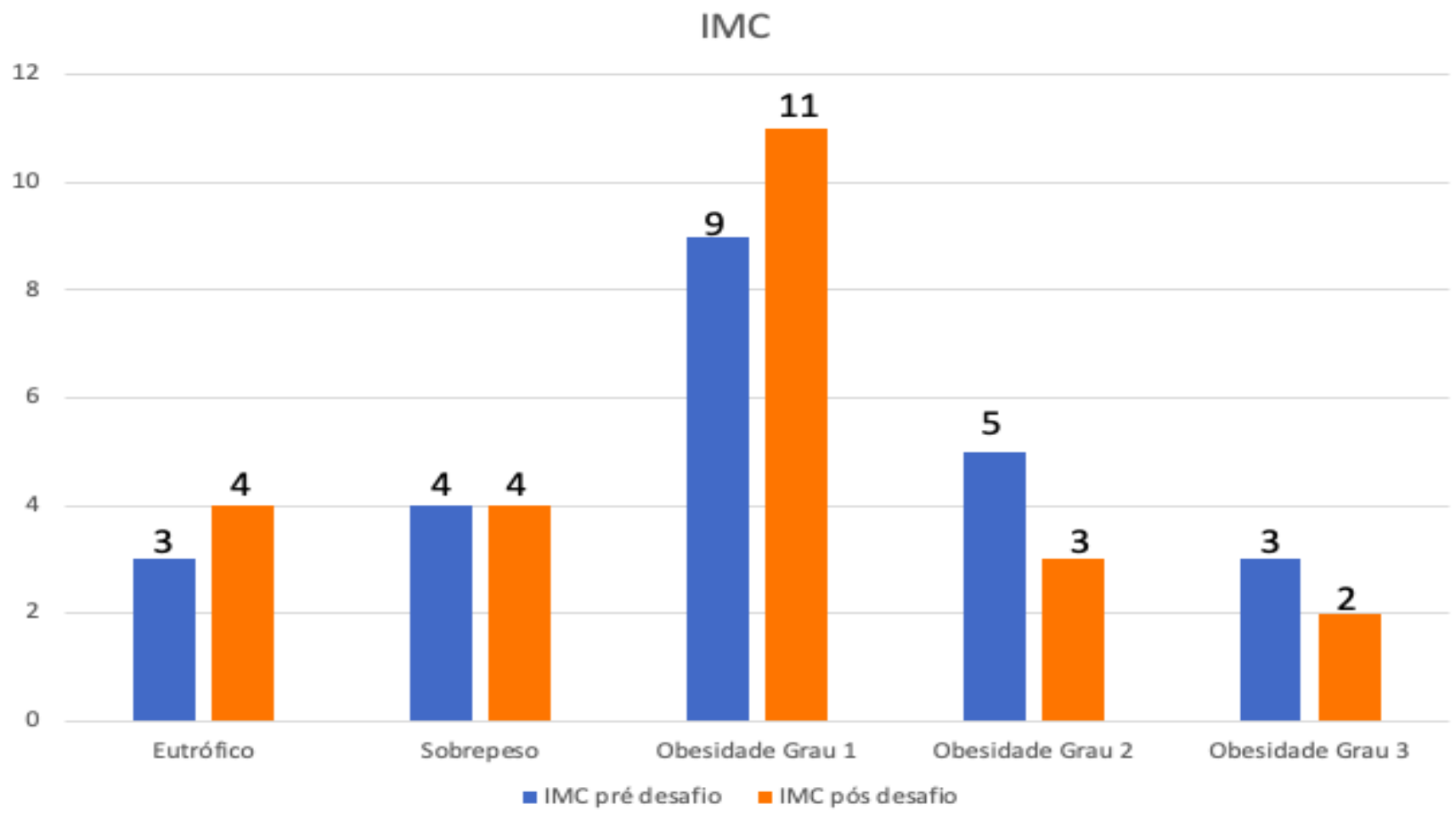
- Dieta com resultado rápido – dieta detox;
- Promoção de estilo de vida saudável – rotina e reeducação alimentar;
- Acessível – tanto no preço dos alimentos quanto na facilidade em encontrar (observação da safra);
- Exercícios que podem ser realizados em casa, com utilização de utensílios domésticos (uso de garrafa de água, sacos de alimentos, etc.);

DESAFIO 30 DIAS



Desistências – Dificuldade em mudança de hábito

DESAFIO 30 DIAS



Peso pré

2037,4Kg

Peso pós

1964,4 Kg

=

Menos 73Kg

Peso pré médio

84,89 Kg

Peso pós médio

81,85 Kg

=

Menos 3,04 Kg

DESAFIO 30 DIAS

	peso antes	peso pós	dif Kg	Perc perda peso
1	110,8	109,9	0,9	0,81
2	78,2	77,9	0,3	0,38
3	86,1	79,4	6,7	7,78
4	103,4	98,5	4,9	4,74
5	94,1	86,1	8	8,5
6	87	86,3	0,7	0,8
7	74,4	73,1	1,3	1,75
8	70,4	67,7	2,7	3,84
9	95	90,6	4,4	4,63
10	103,7	96,2	7,5	7,23
11	83,8	83,6	0,2	0,24
12	63,1	57,8	5,3	8,4
13	104,2	99,9	4,3	4,13
14	70,6	67,4	3,2	4,53
15	83	83,2	-0,2	-0,24
16	98,6	94,7	3,9	3,96
17	63,4	59,1	4,3	6,78
18	64	60,1	3,9	6,09
19	93	89,1	3,9	4,19
20	79,9	78,9	1	1,25
21	88	86,6	1,4	1,59
22	89,9	88,9	1	1,11
23	84,6	82,6	2	2,36
24	68,2	66,8	1,4	2,05

DESAFIO 30 DIAS

Circunferência abdominal pré

2393,4 cm

Circunferência abdominal pós

2318,7 cm

=

Menos 74,7 cm

Circunferência abdominal pré média

99,72 cm

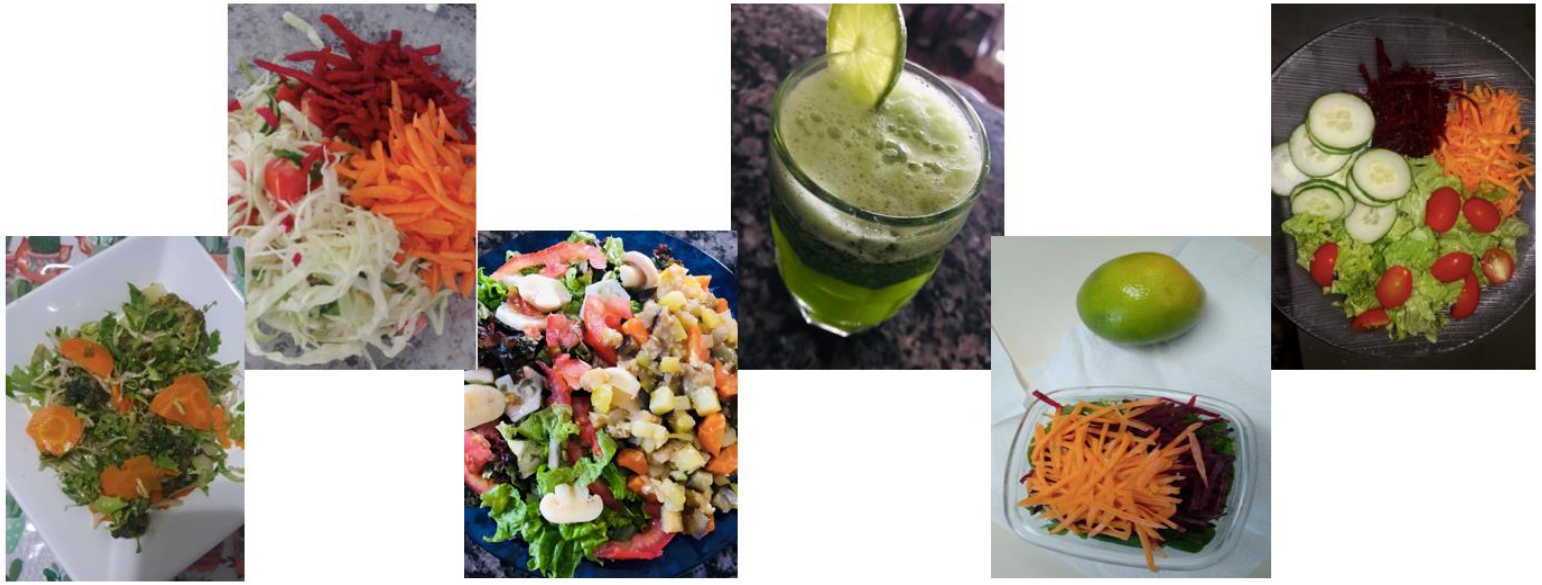
Circunferência abdominal pós média

96,61 cm

=

Menos 3,11 cm

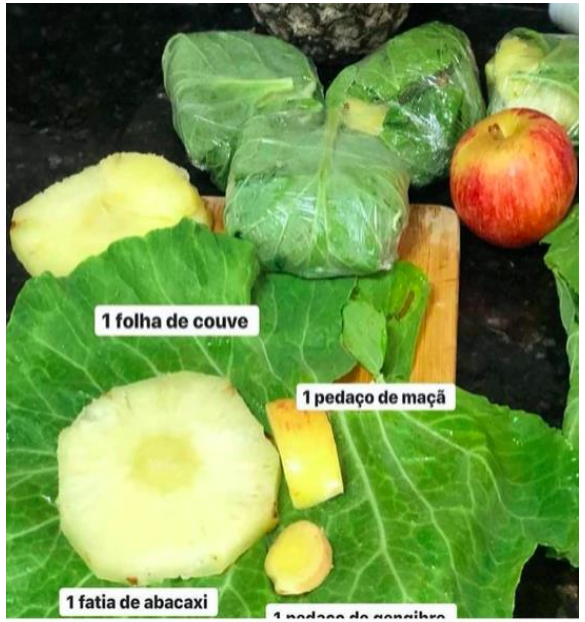
Resultados - Compartilhamento dos cardápios

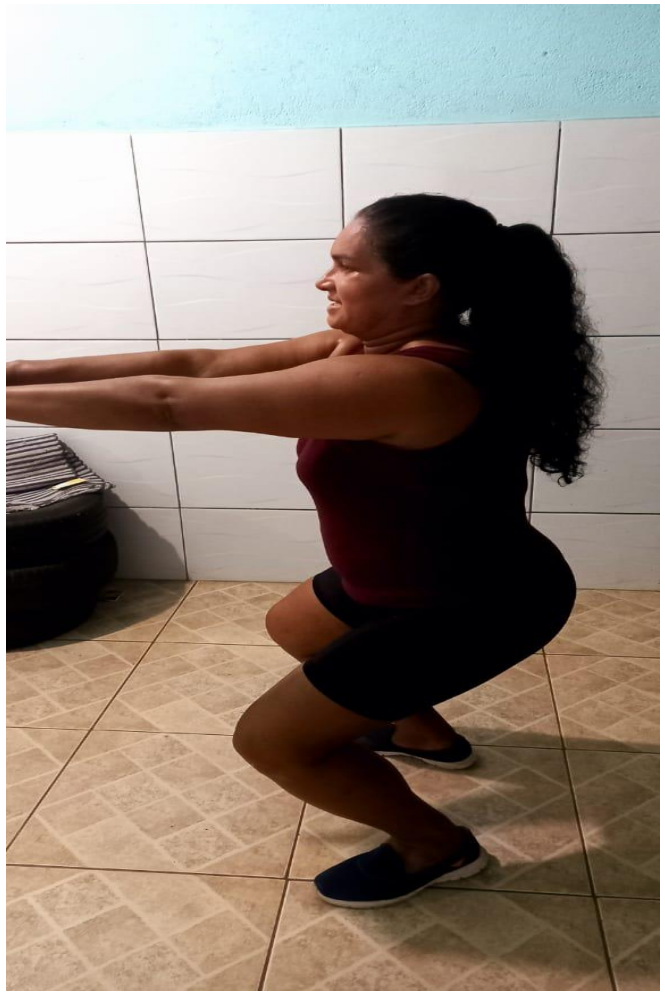


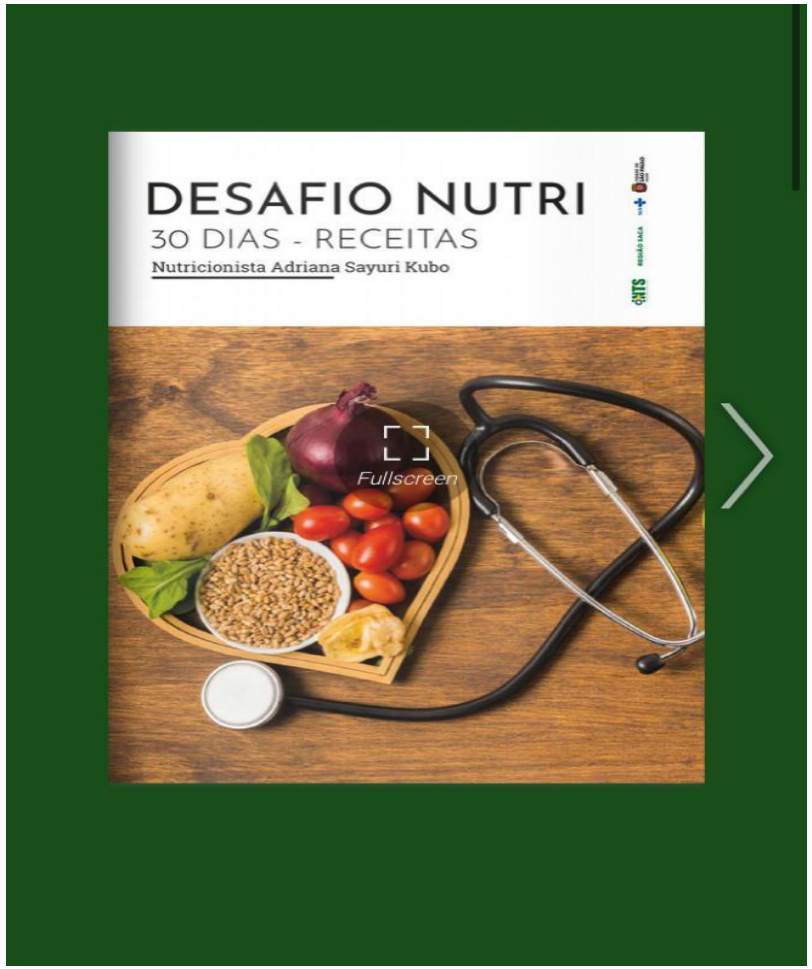
Grupo WhatsApp:

- Orientações nutricionais;
- Vídeos com exercícios para realizar em casa;
- Apoio mútuo para manter o foco;
- Dicas de compras;
- Troca de receitas culinárias;
- Mudança na dieta da família;
- Manutenção dos hábitos saudáveis;

Resultados - Troca de dicas






DESAFIO NUTRI
30 DIAS - RECEITAS
Nutricionista Adriana Sayuri Kubo
Fullscreen

12 ESTAÇÕES DE EXERCÍCIOS
Fullscreen
ALTA INTENSIDADE EM CIRCUITO
TREINAMENTO EM CASA

DESAFIO 30 DIAS

1º - 8,5% (-8 Kg)

2º - 8,4% (-5,3 kg)

3º - 7,78% (-6,7 kg)

Kits para os participantes

Gratidão!!!

Comunicação
Gestão de Pessoas
Equipe NASF Jd Miriam II – Nutricionista e Educador Físico

INTS SUS CIDADE DE SÃO PAULO SAÚDE

Canal de Ética e Transparência: 0800 799 9956

INTSBrasil | www.ints.org.br