Desafio 30 Dias

Samuel Campana Arndt, Juliana Monteiro Vieira da Silva, Raimunda Flaviana Morais Lima Barbosa

UBS Jardim Miriam II

Introdução

A Ideia do desafio 30 dias surgiu no planejamento de 2020/2021, quando foi percebido o impacto da pandemia na saúde dos colaboradores.

Em 2020, o 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 após aplicarmos um questionário aos colaboradores.

Neste questionário também foi observado um impacto significativo no padrão de alimentação e na rotina de exercícios e em 2021 montamos um grupo no Whatsapp com o objetivo de trabalhar ações em alimentação saudável e exercícios físicos.

Justificativa

A partir do questionário, pretende-se trazer atividades para reduzir os impactos da pandemia nos colaboradores e gerar uma melhor qualidade de vida.

Objetivo

Inicialmente tivemos como objetivos principais a 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.

Relato da Vivencia

Os colaboradores foram incluídos em um grupo de Whatsapp e foram orientados a realizar avaliação antropométrica (medidas de circunferência, dobras cutâneas, peso e altura).

Após essa avaliação inicial, foram orientados a realizarem uma dieta com resultado rápido (dieta detox), a promoverem um estilo de vida saudável, mudando rotinas e observando a reeducação alimentar, com informações de alimentos acessíveis – tanto no preço dos alimentos quanto na facilidade em encontrar (observação da safra). Foram orientados a realizar exercícios físicos que poderiam ser feitos em casa, com utilização de utensílios domésticos (uso de garrafa de água, sacos de alimentos, etc.); através de vídeos gravados pelo profissional de educação física.

Contribuições

Como resultado tivemos a diminuição de 73 kg no peso geral avaliado, redução média de 3 kg por participante, redução de 75 cm em circunferência abdominal e média de 3 cm por participantes. O sucesso do desafio 30 dias foi tanto, que os colaboradores pediram uma 2º edição no segundo semestre de 2021. Começamos em Julho/Agosto de 2021 uma nova fase do desafio com orientações nutricionais, posturais e lives de exercícios físicos e estamos em fase de reavaliação dos participantes após o período de 30 dias.