



## **Grupo de Reeducação Alimentar abre nova turma em 2024**

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 26 de janeiro de 2024

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

Os encontros ocorrerão a partir de março, até o início de julho, com nove encontros, programados de forma quinzenal, respeitando o tempo de absorção dos conteúdos e oportunizando colocá-los gradativamente em prática.

A nova turma será realizada nas quartas-feiras, às 17h30min, no Auditório da Estratégia Saúde da Família, seguindo o cronograma: 06/03, 20/03, 03/04, 17/04, 08/05, 22/05, 05/06, 19/06 e 03/07.

Solicitamos que os interessados realizem sua inscrição até o dia 26 de fevereiro, através dos contatos (54) 3446-2899 ou (54) 99611-1431. Esta é uma iniciativa do Programa Academia da Saúde, composto pela nutricionista Gabriela Nespolo e pela fisioterapeuta Luana Moraes Giacomini.

O objetivo do grupo é repassar informações de relevância que possam ser aplicadas diariamente pelos participantes, proporcionando um novo olhar acerca desta importante rotina. Afinal, os hábitos alimentares, e a consciência por parte de cada indivíduo acerca disso, fazem toda a diferença no bem-estar a curto e a longo prazo.

Por meio dos encontros, promove-se uma medida de orientação muito relevante, em um contexto permeado por diversas crenças e mitos sobre o assunto, em sua maioria informações infundadas, e que não contribuem para uma boa relação com a comida, sendo necessário compreender que na verdade ela é nossa aliada.

Contamos com a sua presença para aprender cada vez mais maneiras de se alimentar melhor e cuidar do seu bem mais precioso, a sua saúde!

---