



Inicia o Grupo de Reeducação Alimentar em Cotiporã

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 7 de março de 2024

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

Ontem, 06 de março, quarta-feira, teve início mais um grupo de incentivo à saúde com população.

Na ocasião, os integrantes foram conduzidos em atividades pela nutricionista do Programa Academia da Saúde, Gabriela Nespolo, e pela estagiária em nutrição, Clarissa Lemos Lopes, de acordo com o cronograma programado para o Grupo de Reeducação Alimentar.

Desta forma, cada participante preencheu informações sobre sua alimentação e seu estilo de vida, bem como passou por avaliação da altura, do peso e das medidas corporais, para possível acompanhamento ao longo da realização dos encontros.

Ainda, foi abordada neste primeiro contato a forma correta de montar um prato saudável, desde já compartilhando informações importantes e proporcionando autonomia nas escolhas alimentares.

Este cuidado com a saúde, voltado para a alimentação, é de extrema importância, pois é uma mudança que proporciona benefícios a curto e a longo prazo!

Os grupos são realizados quinzenalmente, na quarta-feira, às 17h30min, no Auditório da ESF. No total, serão 9 encontros, sendo que o próximo ocorre no dia 20/03!

Esta turma permanece fechada a partir de agora, para melhor atendimento a cada integrante inscrito, mas uma nova turma será aberta quando esta encerrar, a partir de julho.
