



PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

Reeducação Alimentar: Adoção de Hábitos Saudáveis

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 2 de dezembro de 2019

Crédito da Matéria: Secretaria de Saúde

Na última semana, ocorreu em Cotiporã, o encerramento de mais uma edição do Grupo de Reeducação Alimentar, o qual faz parte do projeto “Saúde e Bem-Estar”, desenvolvido pela Prefeitura Municipal através da Secretaria de Saúde e Assistência Social.

O grupo é voltado para pessoas que necessitam reduzir o peso corporal, controlar e prevenir doenças crônicas (diabetes, hipertensão, dislipidemias) e modificar hábitos alimentares.

Os encontros acontecem nas terças-feiras e são ministrados pela Nutricionista Fernanda Vivan, que aborda temas referentes à alimentação e estilo de vida saudável, promove a troca de receitas e atividades culinárias. Além disso, é realizada a avaliação antropométrica semanal e, ao final de dois meses, o participante que atingir a sua meta recebe uma premiação, como forma de incentivo para a mudança dos hábitos. O próximo grupo tem previsão para iniciar em fevereiro de 2020.

A Secretaria de Saúde de Cotiporã destaca que a adoção de hábitos saudáveis, adequando as escolhas alimentares, reduzindo o consumo de sal, açúcar e gorduras, refletem diretamente na qualidade de vida e saúde de cada um. Por isso, a Administração Municipal de Cotiporã investe fortemente e valoriza as atividades educativas em saúde no município.
