

**“A reeducação alimentar e a prática de atividade física regular são fundamentais para perda e manutenção de peso, visando sempre à melhora na qualidade de vida.”**

**“O segredo do poder  
está na vontade.”**

*Mazzine*

Equipe Interdisciplinar  
Enfermagem  
Médica  
Serviço Social  
Psicologia

Contato: 315 2330  
315 2381

SERVIÇO DE PROMOÇÃO E ATENÇÃO À SAÚDE  
COORDENAÇÃO DE ATENÇÃO INTEGRAL  
À SAÚDE DO SERVIDOR  
CGRH/SAA/MS

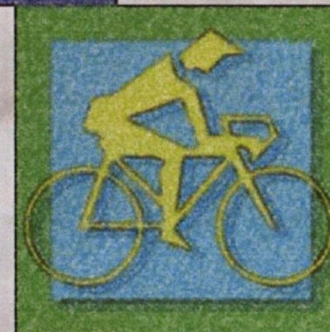
Ministério  
da Saúde



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Subsecretaria de Assuntos Administrativos  
Coordenação-Geral de Recursos Humanos



**Programa  
Vida Light**



**Saúde e  
Boa Forma**



Brasília – DF

## MISSÃO

Orientar o servidor a obter uma alimentação equilibrada e apoio emocional, visando a uma mudança de hábitos e comportamento para uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente um melhor desempenho profissional.



## CLIENTELA

Servidores do MS, em situação de sobrepeso e obesidade.

## ATIVIDADES

- Acolhimento.
- Atendimento médico.
- Atendimento psicológico individual e grupal.
- Atendimento social individual e grupal.
- Atividade física.
- Reunião semanal com palestras motivacionais e dinâmica em grupo.



## TEMAS ABORDADOS

- Planejamento para perda de peso.
- Nutrientes: carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas. Tabelas de composição de alimentos.
- Alimentos x ansiedade.
- Nutrição e estética, alimentação para reduzir gordura localizada e flacidez. A alimentação ajudando a retardar o envelhecimento.
- Aquisição de alimentos *diet* e *light*. Rotulagem dos alimentos como entender.
- Manutenção de peso; como se alimentar fora de casa. Pirâmide nutricional.

