

## **8- Detalhamento da Prática:**

O Projeto apresenta um diferencial, que é o acompanhamento pela nutricionista de forma tanto individual , como em grupo, além de oferecer orientações , não somente quanto à dieta saudável, mas também, ensinando como fazer a mesma.

Através de e-mail são enviadas as dietas levando em consideração a especificidade de cada um, respeitando seus limites e incentivando seus progressos, tudo com o intuito de reduzir o índice de sobrepeso e obesidade entre os participantes, estabelecendo junto a estes um estilo de vida mais saudável.

Há uma avaliação nutricional no início do Projeto e outra no final para avaliar os progressos e as metas estabelecidas na primeira avaliação.

O Projeto é totalmente gratuito aos participantes , já que os recursos necessários, são a coordenação institucional da profissional de Serviço Social, servidora do TJSE, lotada no Centro Médico e a nutricionista Thayane Andrade , a qual é voluntária do Projeto.

Além disso, o espaço utilizado, para a realização das palestras é sempre na EJUSE, e os atendimentos da nutricionista, bem como o Workshop realizado pela mesma, ocorrem nas dependências do Centro Médico.

Durante a realização do Projeto há palestras de complementação do acompanhamento nutricional, quais sejam : Psicóloga aborda aspectos emocionais da alimentação, há palestrante da área de terapias integrativas(Yoga , Reiki) além de profissionais que trabalham com o condicionamento físico.

O Projeto tem restrições , tais como, a quantidade de participantes não deve exceder a 15, sob pena de prejudicar a qualidade no acompanhamento individualizado.

Destarte, o Projeto Vida Saudável proporciona os meios necessários: acompanhamento com a nutricionista, envio de dietas periodicamente, palestras, Workshop, e várias dicas e receitas para que o participante possa recriar a sua alimentação e embasá-la de forma equilibrada e saudável.

A equipe é composta da nutricionista voluntária Thayane Andrade e da Assistente Social Maria Edivaní Panta, a qual coordena institucionalmente o Projeto além de também realizar palestra no mesmo abordando a Resiliência e demais palestrantes: psicóloga Katita Jardim e o Reikiano Thiago Avelino (idealizador deste Projeto).

#### HISTÓRICO:

O PROJETO teve início em outubro de 2017 e desde então já ocorreu o trabalho com 03 grupos., estando o 4º grupo programado para iniciar no Mês de abril de 2019 e concluir no mês de agosto.

O tempo de duração do trabalho foi em média de 03 meses, sendo a proposta para o 4º grupo de atuação para 2019, o acompanhamento de 06 meses.

A coordenação do Serviço Social é responsável pelo acompanhamento da frequência e assiduidade dos servidores , de contactá-los para informações diversas do Projeto, e incentivando-os a permanecer firmes no propósito de estabelecer uma alimentação saudável.

A adesão é voluntária e já participaram no Projeto, nos 03 grupos um total de 44 servidores. O local de realização é sempre na EJUSE- Escola Judiciária dos servidores de Sergipe.

É um Projeto inovador, pois se preocupa com a qualidade de vida do servidor , proporcionando-lhe dentro da própria instituição um acompanhamento nutricional gratuito e com qualidade, tendo a disponibilidade da profissional de nutrição em todas as reuniões, as quais duram 01 hora e meia.

Segundo avaliação da nutricionista Thayane Andrade do segundo grupo trabalhado no primeiro semestre de 2018: " De acordo com relatos dos servidores participantes, o Projeto é de grande importância por trazer maior percepção do estado nutricional carente que muitos se encontravam e como a alimentação saudável é acessível e possível, percebendo que a ansiedade(compulsão alimentar) é um dos principais vilões para a diminuição do peso. Ficou claro na avaliação final a melhora da disposição, da qualidade do sono, funcionamento intestinal e redução de sintomas como: enxaqueca, refluxo, distensão abdominal, entre outros. O maior aprendizado foi perceber que mudar o hábito alimentar pode trazer inúmeros benefícios para a saúde de cada servidor, mas também de sua família.Entusiasmo , foco e determinação definem a 2ª turma do Projeto Vida saudável."