



Título: Caminhando com Saúde

Coordenador (a): Alex Pinheiro

Resumo

O objetivo do presente projeto é desenvolver uma ação de caráter interdisciplinar de cuidados à saúde para a população adulta da cidade de Amargosa, BA, portadores de diabetes e/ou hipertensão arterial e/ou obesidade, baseado em práticas educativas que visem à estimulação e orientação para o auto-gerenciamento da prática regular de atividades físicas e práticas alimentares saudáveis. Serão realizadas avaliações periódicas referentes à: antropometria, bioimpedância, capacidade cardiorrespiratória, eletrocardiograma, flexibilidade, nível de atividade física, padrão de consumo alimentar, pressão arterial, glicemia, colesterol e triglicérides. Serão realizadas palestras e oficinas sobre a prática da caminhada, alimentação saudável e cuidados à saúde, bem como atividades de alfabetização com frequência semanal. A caminhada ocorrerá três dias por semana, no período matutino, na Praça do Bosque na cidade de Amargosa, BA.