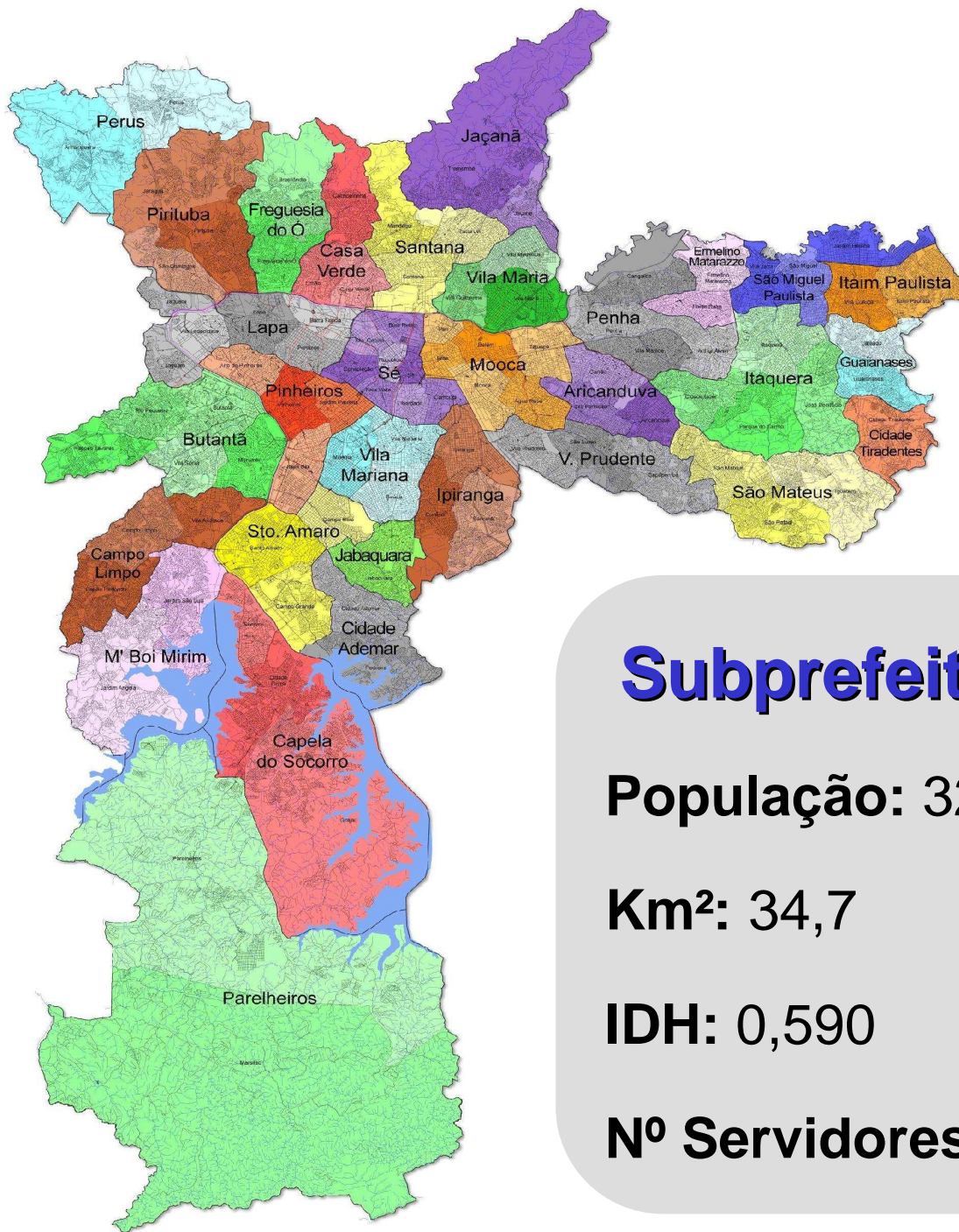




Grupo Qualidade de Vida Alimentação Saudável

Subprefeitura Santana/Tucuruvi

junho/09



Subprefeitura Santana/Tucuruvi

População: 327.135 habitantes

Km²: 34,7

IDH: 0,590

Nº Servidores: 490



OBJETIVO

***Promover Saúde e Qualidade de
Vida aos servidores.***

Critério 6



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Acolher e orientar.
- Incentivar reflexão sobre a importância do cuidar-se.
- Propiciar reflexão sobre a importância da alimentação saudável como prevenção de doenças.
- Promover a saúde através de condutas conscientes na escolha dos alimentos.
- Estimular os participantes para serem multiplicadores.
- Desmistificar crenças em relação à alimentação.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover a desintoxicação e descontaminação de resíduos.
- Trabalhar com maior aproveitamento dos alimentos *in natura* visando melhor nutrição e diminuição dos resíduos sólidos.
- Estimular integração entre as pessoas.



INÍCIO

Palestras sobre Saúde Integral e Alimentação Saudável em diversos eventos – desde 2004:

- Semana do Servidor Público
- Dia Internacional da Mulher
- Dia do Bem Estar





***Interesse dos servidores pela
melhoria na qualidade de vida
através de hábitos alimentares mais
saudáveis.***



DIVULGAÇÃO

Jornal Mural Interno

E – Mail

- Para a formação do Grupo
- Para divulgar os temas de cada encontro – no caso de interesse de participantes eventuais.



ORGANIZAÇÃO

- Houve inscrição de 21 pessoas dispostas a participar e se submeter à análise quantitativa e qualitativa.
- Iniciou-se o Grupo no dia 08/04/09.
- Existe interesse para formação de outros grupos, podendo abranger a longo prazo uma quantidade significativa de servidores da SP-ST.



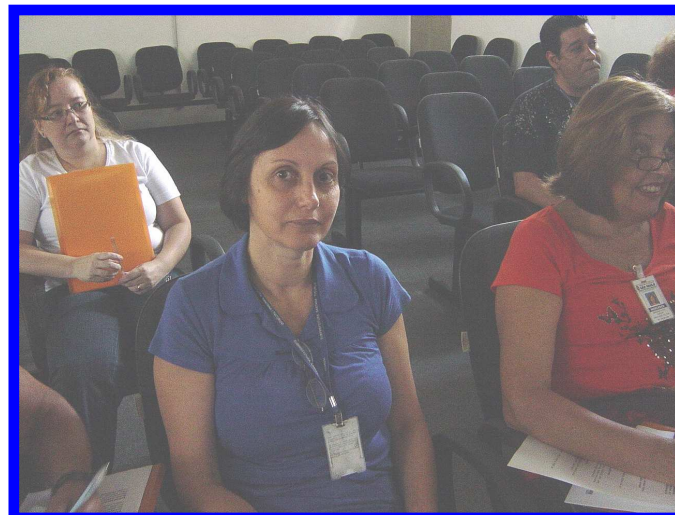
PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

PARTICIPANTES





GRUPO QV – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Está acontecendo 02 vezes ao mês, às segundas e quartas-feiras.
- Serão 14 encontros anuais de Abril à Novembro.
- Horário: 10:00 às 11:00.

Orientação Grupal

- Exposição dialogada
- Palestras digitalizadas
- Oficinas com degustação

Controle

- Lista de presença
- Avaliação de reação a cada encontro





AVALIAÇÃO

- Questionário clínico preenchido no primeiro encontro.
- Após 6º e 14º encontro, novo questionário para coleta de dados clínicos comparativos.
- Exames laboratoriais.
- Sinais e sintomas.

AVALIAR AS PROVÁVEIS MUDANÇAS NA QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES.



RESULTADOS

MÉDIA DOS RESULTADOS ALCANÇADOS ATÉ O 4º ENCONTRO:

- Frequência
100% dos inscritos
- Avaliação de reação do Conteúdo desenvolvido:
91,63 % - ótimo
8,37% - bom



PARCERIA

Profissionais da área de saúde.

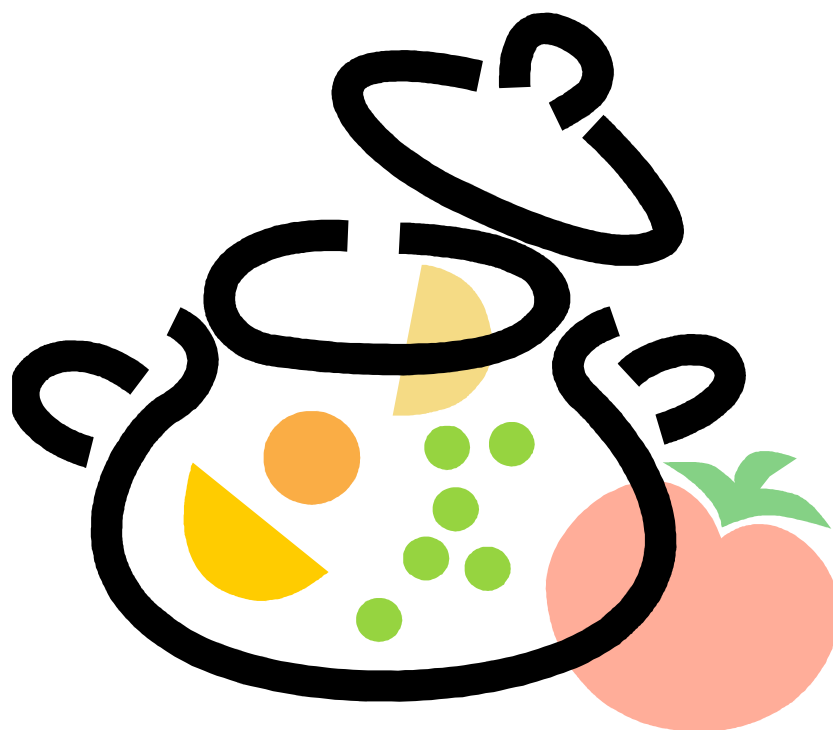


PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



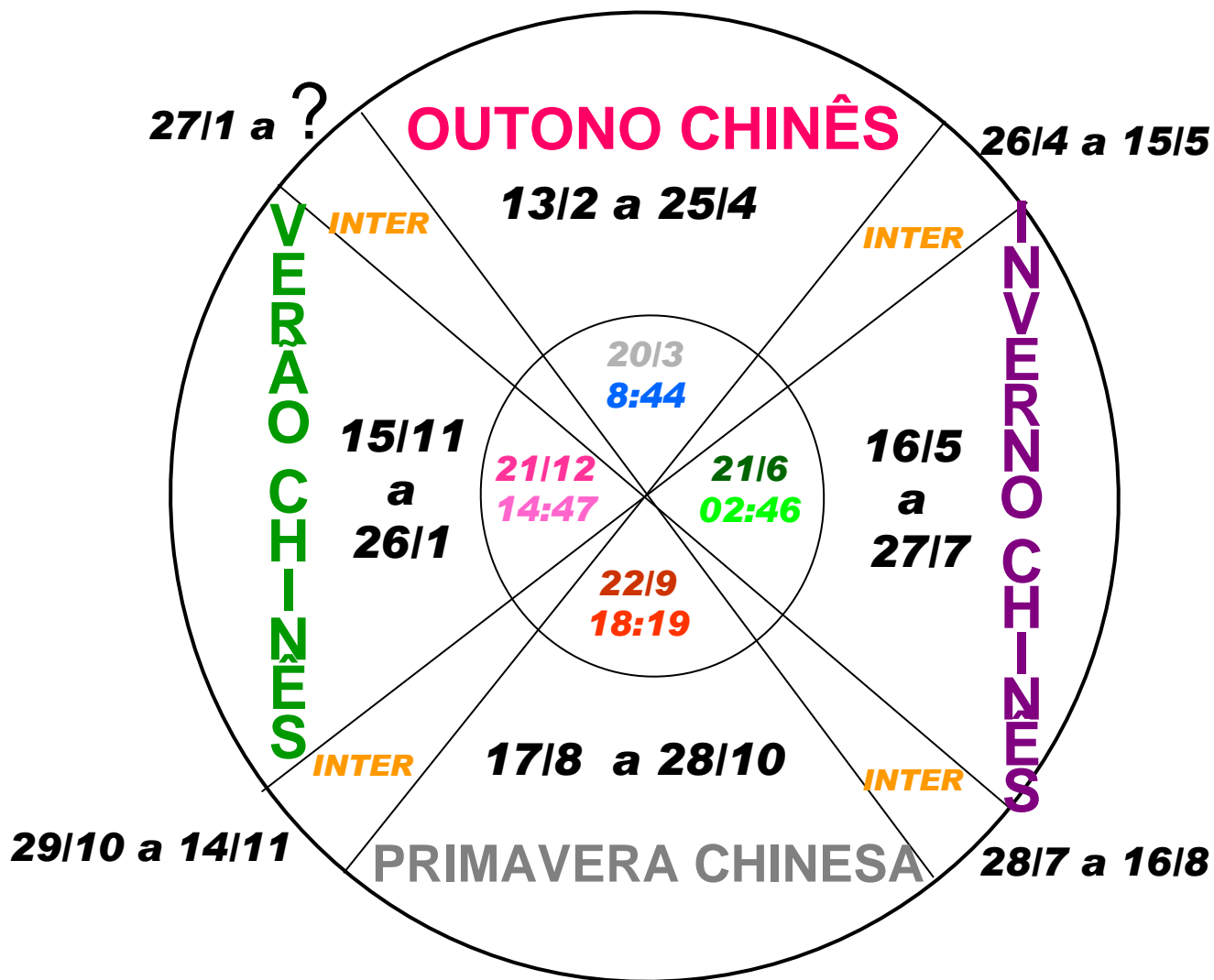
PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO
SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

CONTEÚDO





Dietética Chinesa e as 5 Estações





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Dieta desintoxicante





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Alimentos que interferem na saúde intestinal

Saúde do Intestino

Não saudável

Com a perda das bactérias saudáveis e outros fatores de proteção, bactérias não saudáveis, fungos, parasitas e toxinas podem acumular e danificar a parede intestinal produzindo uma saúde intestinal pobre.

Saudável

Bactérias saudáveis que revestem e protegem a parede intestinal, além de outros fatores obtidos dos alimentos e das secreções naturais do intestino, inibem bactérias não saudáveis e contribuem para a manutenção do equilíbrio bacteriano e otimizam a saúde intestinal.

Lacto peroxidase
Proteína enzimática que inicia o dano nas bactérias não saudáveis do intestino.

Globulina proteica
Proteínas que previnem contra a aderência de bactérias não saudáveis no intestino.

Lacto ferrina
Uma proteína que captura ferro e bloqueia seu uso pelas bactérias não saudáveis matando-as de fome.

Fungos
Deterioração intestinal
Toxinas

Toxinas sendo desativadas

Bactérias não saudáveis
Lactobacillus acidophilus
Bifidobacterium bifidum
Prébiótico: Goma acácia



PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Alimentos funcionais

Nova Pirâmide



ADAPTADO DE: WILLETT, WC. Eat, drink and be healthy . The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating. Simon & Schuster Source, 2001.



Todos os direitos reservados ao Centro Brasileiro de Nutrição Funcional.



PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Alimentos orgânicos





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Antioxidantes





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Aproveitamento integral de alimentos



Aditivos alimentares





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Cuidados na escolha e no preparo da alimentação





Prós e contras do vegetarianismo





Dieta líquida? Sim ou não?





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Carne vermelha e o colesterol



O sistema imunológico





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Stress oxidativo



Probióticos





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Alergias e intolerâncias alimentares





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Os medicamentos e a saúde





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO
SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Aspectos psíquicos dos distúrbios alimentares





PROGRAMA
QUALIDADE NA GESTÃO
PÚBLICA



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO

SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

Sono e qualidade de vida





Pós-colheita: conservação de frutas e hortaliças





METAS

- Formação de novos grupos na SP-ST.
- Projeto piloto para outras Subprefeituras.
- Implementar a Prática na comunidade

Critério 4 – Sociedade e Responsabilidade Socioambiental

- Implantação de 03 hortas comunitárias: Santana, Tucuruvi e Mandaqui.
- Em parceria com SVMA - Secretaria do Verde e Meio Ambiente e SMPP – Secretaria Municipal de Participação e Parceria.
- Feira de orgânicos no Pátio da SP-ST Em parceria com MOA – Associação Mokiti Okada.



PREFEITURA DA CIDADE DE
SÃO PAULO
SECRETARIA DE COORDENAÇÃO
DAS SUBPREFEITURAS

ORGANIZAÇÃO

- Núcleo de Qualidade.
- Supervisão de Gestão de Pessoas – Unidade de Desenvolvimento e Acompanhamento Profissional.
- Gabinete.



Silvana Lutaif

silvana.lutaif@gmail.com

2987-3844