

Programa Equilíbrio

Atualizado em 17/04/2012

O Programa Equilíbrio terá duração de 13 semanas. Serão dois encontros presenciais, o 1º, geralmente, na segunda terça-feira do mês seguinte à estadia no SPA, seguido de encaminhamento semanal de e-mails informativos e motivacionais durante 12 semanas. Nesse período, será solicitado o encaminhamento de medidas dos participantes como circunferência abdominal e peso. Na 13ª. Semana de acompanhamento, haverá um segundo encontro, quando será apresentado relatório com resultados do grupo.

Os encontros presenciais ocorrerão na sala 517 da ESAJ das 17 às 19h. Serão apresentados por videoconferência no NUR correspondente para aqueles que não puderem comparecer. O número de horas será contabilizado.

Segue, cronograma das palestras.

Só terá concluído o Programa o participante que estiver presente nas reuniões presenciais e que encaminhar as medidas semanais por e-mail.

Em caso de ausência na 1ª. Reunião por motivo de doença, deverá ser encaminhado atestado médico e este participante será transferido para o grupo de acompanhamento do mês seguinte, não sendo mais tolerada qualquer outra falta.

Explicação do programa:

No 1º. Encontro Presencial será:

- Distribuído questionário inicial antropométrico e qualitativo - deverá ser preenchido no momento da palestra, ou em caso de impossibilidade logística, será enviado por email. O colaborador se comprometerá a dar retorno desta avaliação na mesma semana.
- Explicado como pesar, medir circunferência abdominal
- Comunicado sobre:
 - (i) Email informativo semanal
 - (ii) Necessidade de envio, pelo participante, de informação de peso semanal e da circunferência abdominal na 1ª/6ª/12ª semana
 - (iii) Sugestão de consumo calórico de acordo com faixa de peso e envio da tabela calórica dos alimentos
- Recolhido o email definido pelo participante para receber os informativos semanais

Email informativo

O email será enviado semanalmente, com temas que seguem uma lógica de orientação e estímulo a adesão ao programa.

- Os envios serão destinados especificamente aos colaboradores participantes, de acordo com cada semana de acompanhamento
- Ficou definido que o email será enviado a cada terça-feira do mês, por um período de 12 semanas.

Questionário final

Na 12ª semana será encaminhado um questionário antropométrico e qualitativo para os participantes, que se comprometerão a respondê-lo e reenviá-lo nesta semana. Estas informações farão parte do relatório final por grupo.

- Será entregue um relatório do grupo
- Será entregue um relatório individual

2º. Encontro Presencial

Será realizada na 13ª semana e mostrará o resultado do programa, além de fornecer mais informações para continuidade de mudança do estilo de vida.