

## **PROGRAMA DE OTIMIZAÇÃO DA SAÚDE, EMAGRECIMENTO E REJUVENESCIMENTO**

Nome do Coordenador; Themis Silveira Dovera ,  
Co-autores ; Priscila lima batista,Rafael Rambo

O PRO SER é um programa de desenvolvimento da Saúde Integral, orientando práticas de conquista da saúde e eliminação de doenças orientando exercícios, nutrição saudável, controle do estresse, .

O programa tem como objetivo orientar práticas efetivas de aumento da saúde física (atividade na academia, desenvolvimento da capacidade cardiovascular, alimentação recuperadora do metabolismo insulínico e pancreático) ,. apresentar temas de saúde, com informações científicas que motivem o participante a adotar novos hábitos de saúde, orientar técnicas de gerenciamento do estresse e de meditação , comprovação semanal dos resultados conquistados validando a prática realizada ,. estimular a busca de melhoria constante dos indicadores de saúde (composição corporal e outros),. motivar o participante a se comprometer em manter os novos hábitos de saúde em sua vida.

O programa é desenvolvido através de grupos de apoio em encontros semanais de duas horas.

No dia treze de abril de dois mil e quinze, as dezenove horas no Anfiteatro da Faculdade de Enfermagem da UFRGS, ocorreu a primeira palestra informativa sobre o Programa ProSer. O Palestrante Dr. Uronal Zancan explicou como conquistar a saúde integral onde saúde integral foi imposta como um nível de saúde elevado e sem doenças ou mal estar.

Todos os participantes receberam uma apostila esclarecendo como o programa funciona e suas respectivas etapas de acordo com o decorrer das semanas, durante a palestra os participantes, um de cada vez, fizeram o exame de bioimpedância. O exame de bioimpedância é um método não invasivo, rápido, com boa sensibilidade, indolor, usado para avaliar a composição corpórea, baseado na passagem de uma corrente elétrica de baixa amplitude (500 a 800 mA) e de alta frequência (50 kHz), e que permite mensurar os componentes resistência (R), reatância (Xc), impedância (Z) e ângulo de fase.

Após a palestra todos os participantes levaram para sua residência o resultado da sua bioimpedância e responderam um questionário inicial sobre a sua percepção corporal e mental no momento.

O Programa na UFRGS como extensão já atendeu 120 pessoas desde abril desse ano. Temos turmas semanais na Escola de enfermagem e para o pessoal do interior turmas mensais. O programa está sendo divulgado em todas as prefeituras do Estado do Rio Grande do Sul.

A metodologia aplicada está na orientação de práticas efetivas de aumento da saúde física (atividade na academia, desenvolvimento da capacidade cardiovascular, alimentação recuperadora do metabolismo insulínico e pancreático) ,na . apresentação de temas de saúde, com informações científicas que motivem o participante a adotar novos hábitos de saúde, na orientação de técnicas de gerenciamento do estresse e de meditação ,enfim na . comprovação semanal dos resultados conquistados validando a prática realizada e assim. estimulando a busca de melhoria constante dos indicadores de saúde (composição corporal e outros) e. Motivando o participante a se comprometer em manter os novos hábitos de saúde em sua vida.

A população alvo são enfermeiros das Unidades básicas de Saúde, médicos, agentes de saúde, funcionários da universidade, professores docentes, acadêmicos dos diversos cursos e população em geral..

Descritores:saúde integral, consciência da saúde, epigenética da saúde,rejuvenescimento