



**MINISTÉRIO DA DEFESA  
COMANDO DA AERONÁUTICA  
HOSPITAL CENTRAL DA AERONÁUTICA**

**GRUPO EMAGRE** *sendo*

Este grupo tem por objetivo o atendimento de indivíduos com Sobrepeso e Obesidade, assim como Diabetes, Dislipidemia e Hipertensão, para acompanhar o processo de perda de peso e auxiliar na adesão a bons hábitos de vida e alimentação. O atendimento em grupo consiste em ciclos de 15 semanas, com encontros semanais.

A cada encontro os participantes passarão por pesagem, coleta da altura e circunferência abdominal, e participarão de palestras com temas relacionados a alimentação saudável e qualidade de vida, além de receberem desafios e metas a serem cumpridos até o próximo encontro. As atividades iniciarão no dia 06 de fevereiro (13h30min às 15h30min).

Teremos a contribuição das clínicas de Endocrinologia, Cardiologia, Psicologia e do Educador Físico durante os ciclos, abordando temas de forma a favorecer a adesão ao tratamento dietético.

Os pacientes que forem identificados com necessidades de atendimento individualizado serão encaminhados para o ambulatório de nutrição, mediante marcação de consulta.

Ao fim de todo o ciclo, os participantes doarão a mesma quantidade de peso perdido, em quilos de alimentos não perecíveis, para uma instituição de caridade pré-determinada a ser definida no primeiro dia de reunião. Esta dinâmica nos proporcionará uma maior consciência quanto ao peso perdido, para melhor compreensão quanto a necessidade de termos um peso mais saudável e quanto a importância da manutenção deste.

Para realizar sua inscrição envie um e-mail para: [grupoemagresendohca@gmail.com](mailto:grupoemagresendohca@gmail.com) com seus dados (nome completo, telefone para contato, SARAM/prontuário).