



ACS - 26 de janeiro



ULBRA SAÚDE

Informe Saúde



Informativo do Plano ULBRA Saúde 2009 - Porto Alegre/RS - Nº 523

Senhor Jesus, tu nos ensinaste, através do Pai nosso, a orar pelas coisas fundamentais. Lembra-nos disso todos os dias. Ajuda-nos a confiar sempre em tua presença entre nós, como tu mesmo prometeste.

Fortalece-nos nos momentos difíceis. Amém.

Lucas 11.1-4 - Castelo Forte 2009

Encontro dos Grupos de Saúde Preventiva

O Plano ULBRA Saúde, através do PIES - Promoção, Informação e Educação em Saúde, promoveu no dia 6 de janeiro um encontro com todos os componentes dos grupos de Obesidade, Hipertensão, Diabetes e Gestantes. O objetivo era iniciar as atividades com uma palestra motivadora realizada pelo psicólogo Valdir Solano que falou sobre os motivos que levam as pessoas a enfrentarem ou não os desafios. Após a palestra a professora aposentada Arlete Pothin da Silva deu o depoimento que você confere a seguir:

“Sou de Igrejinha e tenho o grato prazer de pertencer ao grupo da Obesidade do programa de Promoção, Informação e Educação em Saúde - PIES. Para mim tem sido algo maravilhoso. Tenho participado de várias reuniões de apoio, pois o programa oferece uma equipe com psicólogo, nutricionista, endocrinologista, entre outros profissionais. Nestas reuniões, conhecemos as experiências dos colegas e percebemos que existem casos mais sérios do que os nossos. Assim este conjunto de fatores acaba nos motivando a continuar. Além disso, as palestras são muito animadoras e esclarecedoras. Durante este período também participei do Caminhão do Cozinha Brasil, parceria do SESI com o Plano ULBRA SAÚDE, onde se aprende como ter 100% de aproveitamento dos alimentos. Foi maravilhoso, realmente vale a pena fazer este curso.

No Grupo de Obesidade faz seis meses que participo e já perdi, aproximadamente, 10 quilos. O que para mim foi muito bom, pois a minha saúde melhorou bastante. Hoje, percebo que consigo mudar meus hábitos sem a necessidade da cirurgia, o que é muito melhor. Para mim é muito positivo participar deste grupo. Aconselho a todos que se esforcem e venham, pois este estímulo é vital para o progresso da saúde da gente,” finaliza Arlete.

Participe!

Entre em contato pelos fones: 3215.4652 ou 3215.4654.

