

Grupo de Vida Saudável



Conceito

**É um grupo de caráter educativo,
com ênfase na promoção da saúde,
dirigido para os usuários
cadastrados no serviço próprio.**

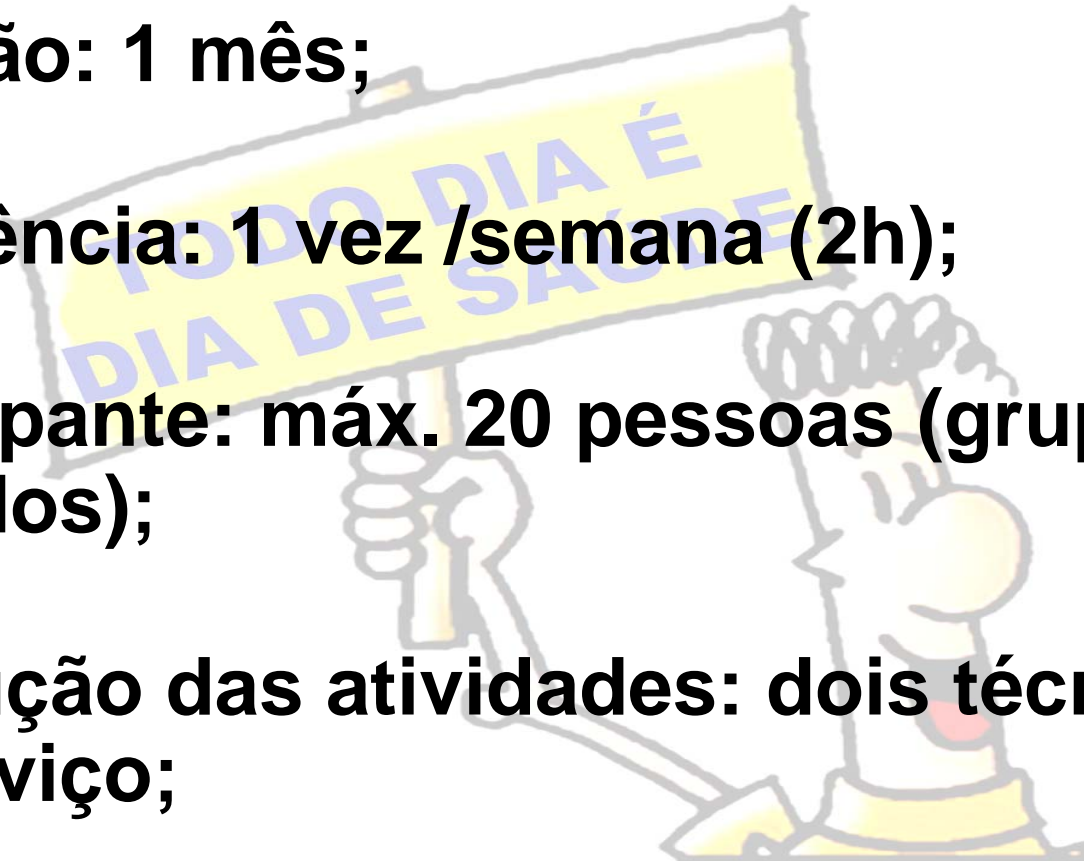
Objetivos

- ✚ Estimular o desenvolvimento do autocuidado;
- ✚ Favorecer o fortalecimento do vínculo do usuário com o serviço.



Metodologia

- # **Duração: 1 mês;**
- # **Frequência: 1 vez /semana (2h);**
- # **Participante: máx. 20 pessoas (grupos fechados);**
- # **Condução das atividades: dois técnicos do serviço;**



Temas:

- ✓ **Mudança,**
- ✓ **Mitos e Realidades sobre alimentação,**
- ✓ **Autocuidado**
- ✓ **Construindo Meu Projeto de Vida Saudável;**

Objetivos do grupo de reflexão

Oferecer aos participantes um clima de acolhimento, suporte e apoio que lhes permita:

- **Repensar sua própria vida;**
- **Facilitar a expressão de sentimentos;**
- **Promover reforço da auto-imagem;**
- **Veicular informações adequadas;**
- **Facilitar a comunicação e a formação de vínculo entre equipe e participantes.**

Avaliação

- ✚ **Conteúdos discutidos: informal (a cada encontro);**
- ✚ **Avaliação qualitativa do GVS ao final do 4º encontro;**
- ✚ **Avaliação quantitativa dos resultados: indicadores definidos pela SEDE.**

Avaliação

- **Avaliação informal dos conteúdos discutidos.**
- **Avaliação qualitativa do GVS através de questionário aplicado no quarto encontro.**
- **Avaliação quantitativa dos resultados através de indicadores a serem definidos pela SEDE (taxa de cobertura, taxa de adesão, índice de satisfação do usuário).**

Grupo de Reflexão

“ Sugere que os participantes possam se refletir uns nos outros com vistas a uma maior valorização dos aspectos positivos e uma menor desvalorização dos negativos; por outro lado o termo reflexão indica que a finalidade precípua do grupo é a de levar um indivíduo a refletir-se sobre si próprio através do pensar e do sentir, e assim levá-lo a aprender a aprender”

(Júlio de Mello Filho – *Psicossomática Hoje*)



