

Manual de Cartilha do Projeto Viver Mais Goiás

O Projeto **Viver Mais Goiás** é uma iniciativa que visa promover o bem-estar e a qualidade de vida para a população goiana, incentivando práticas saudáveis, a inclusão social e o acesso a serviços de saúde. Por meio de uma série de ações coordenadas, o projeto busca reduzir os índices de doenças crônicas, melhorar a saúde mental e incentivar hábitos que promovam uma vida mais ativa e equilibrada.

A **cartilha do Projeto Viver Mais Goiás** foi desenvolvida para fornecer informações claras e acessíveis sobre os pilares do programa e como a população pode participar de maneira efetiva. Este manual é um guia essencial para entender as etapas do projeto e a importância de se envolver em um estilo de vida mais saudável.

Objetivos do Projeto

O principal objetivo do **Viver Mais Goiás** é **promover a saúde integral** dos cidadãos goianos, através da conscientização sobre a importância da alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos, prevenção de doenças e cuidados com a saúde mental. Ao longo do projeto, são realizadas atividades de orientação, eventos comunitários, campanhas educativas e apoio a grupos de risco, como idosos e pessoas com doenças crônicas.

Além disso, o projeto busca também a **integração de diversas políticas públicas** voltadas para a saúde, educação e bem-estar, com o apoio de profissionais da área, como médicos, nutricionistas e educadores físicos.

Estrutura e Ações Principais

1. **Oficinas e Palestras:** São promovidas oficinas e palestras educativas nas comunidades sobre a importância de hábitos saudáveis, como a alimentação balanceada e a prática de atividades físicas regulares. Essas ações são realizadas por meio de parcerias com profissionais de saúde e outras entidades sociais, com foco na educação preventiva.
2. **Campanhas de Conscientização:** O projeto realiza campanhas de conscientização sobre temas como **prevenção de doenças cardiovasculares**, diabetes, hipertensão, obesidade e saúde mental. Essas campanhas têm como objetivo alertar a população sobre os riscos de não adotar hábitos saudáveis e fornecer informações sobre como mudar esses comportamentos.
3. **Promoção de Atividades Físicas:** Um dos principais componentes do projeto é incentivar a prática regular de atividades físicas. São organizados **treinamentos e sessões de caminhada, dança e ginástica** nas praças públicas, visando a inclusão de pessoas de todas as idades.
4. **Apoio Nutricional:** A cartilha também oferece dicas de alimentação saudável, com sugestões de cardápios balanceados e acessíveis à população. Além disso, são realizados atendimentos individuais com nutricionistas para orientar aqueles com

necessidades específicas.

5. **Saúde Mental:** A saúde mental é um dos pilares do **Viver Mais Goiás**, e o projeto promove rodas de conversa e grupos de apoio para debater temas como estresse, ansiedade e depressão, além de divulgar estratégias de enfrentamento dessas condições, como técnicas de relaxamento e mindfulness.

Como Participar

A participação no **Viver Mais Goiás** é aberta a todos os cidadãos do estado de Goiás. Para se envolver, basta procurar as unidades de saúde ou os centros comunitários locais, onde informações sobre atividades e eventos do projeto são fornecidas. Além disso, os moradores podem se inscrever em workshops, palestras e outras atividades diretamente pela plataforma digital do projeto.