



**UNIPAC – CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE JUIZ DE FORA
CURSO NUTRIÇÃO**

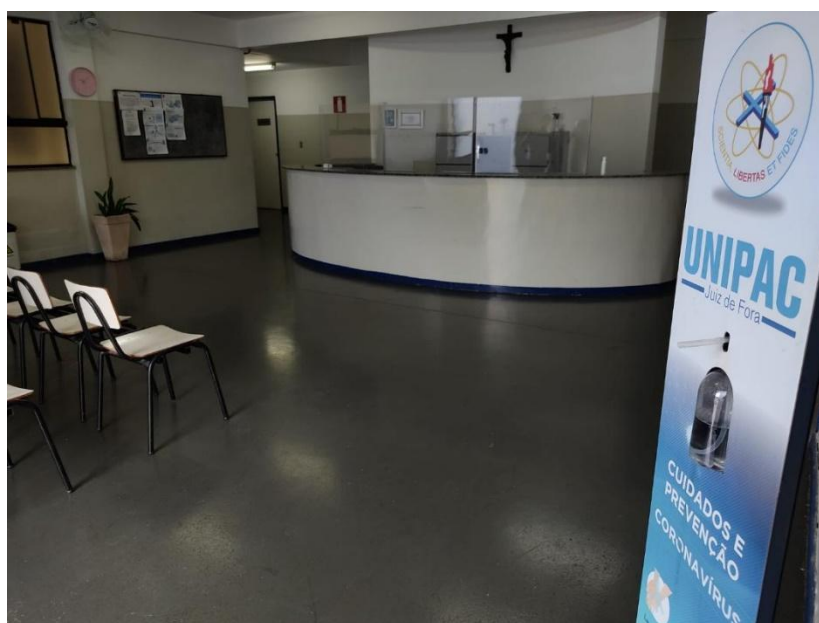
Projeto “NUTRIÇÃO CLÍNICA”

O Projeto Nutrição Clínica foi implementado pelo Curso de Nutrição no primeiro semestre do ano de 2019.

O objetivo do projeto é o de prestar atendimento clínico nutricional aos pacientes assistidos pela Clínica de Fisioterapia, assim como aos pacientes do entorno do UNIPAC. A abordagem dos pacientes é realizada de forma individualizada e humanizada por acadêmicos do curso de Nutrição, previamente selecionados e membros do projeto, e com supervisão da Professora Aurélia Faria Ramos.

Além da avaliação do estado nutricional e da prescrição dietética específica para cada paciente, os discentes que participam do projeto realizam minipalestras temáticas aos pacientes que aguardam atendimento.

As consultas são realizadas mediante agendamento por telefone na clínica de Integrada de Saúde (antiga Clínica de Fisioterapia), às quartas feiras no horário de 14:00 as 17:00 horas. As consultas podem ser agendadas pelo telefone (32) 2102-2112.





O SAL DE ERVAS É UMA OPÇÃO DIFERENTE PARA TEMPERAR OS ALIMENTOS NO DIA A DIA. ELE APRESENTA INÚMEROS BENEFÍCIOS, COMO POR EXEMPLO, DEIXAR OS ALIMENTOS COM UM AROMA INCRÍVEL! COMO SE ISSO NÃO BASTASSE, ELE É FÁCIL DE FAZER E AINDA APRESENTA 70% MENOS SÓDIO EM COMPARAÇÃO COM O SAL TRADICIONAL. TÁ ESPERANDO O QUÊ PARA INCLUIR ESSA RECEITA NO SEU DIA A DIA?

Sal de ervas

Receita:
 25g de Sal marinho
 15g de Mangericão desidratado
 15g de Alecrim desidratado
 15g de Salsinha desidratada
 15g de Óregano desidratado
 Liquidificar e colocar em um pote. Use para temperar alimentos crus ou cozidos.

Projeto Clínica de Nutrição - Unipac Juiz de Fora
 Maio de 2023



UNIPAC
 Centro Universitário
 Presidente Antônio Carlos

HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelas rivens elevadas da pressão sanguínea nas artérias. Ela acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (ou 14 por 9).

A pressão alta faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer passar o sangue seja distribuído por no corpo.

A pressão alta é o principal fator de risco para a ocorrência de doenças vasculares cerebrais, aneurisma arterial, insuficiência cardíaca e...

O problema é herdado em 90% dos casos, vários fatores que influenciam...

nas rivens de pressão arterial, como os hábitos de vida do indivíduo.

SINTOMAS

Os sintomas de hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito, podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

PREVENÇÃO

Além dos medicamentos disponíveis atualmente, é imprescindível adotar um estilo de vida saudável:

- Moderar o consumo de álcool;
- Evitar alimentos gordurosos;
- Controlar o diabetes;

Realização: Projeto de Extensão em Nutrição Clínica - Curso de Nutrição Unipac JF

Projeto Clínica de Nutrição - Juiz de Fora
 Maio de 2023