

## **Equipes da SAMAR eliminam mais de 30 quilos e vencem o Desafio da Balança dos Jogos Industriários do Sesi Araçatuba**

A SAMAR foi destaque na prova Desafio da Balança dos Jogos Industriários do Sesi de Araçatuba, encerrado na última semana. As equipes do feminino e masculino da empresa venceram o campeonato que incentivava os participantes a diminuir a quantidade de gordura corporal com hábitos saudáveis.

A turma campeã do feminino é formada pelas colaboradoras Juliana Pillielo, Débora Galdino, Ione Marques e Kelly Nora, que conseguiram eliminar, juntas 15,2 quilos. O destaque da equipe foi a colaboradora Juliana Pillielo, que conseguiu eliminar 11kg na balança e diminuir 7kg de gordura corporal em três meses de reeducação alimentar.

A turma campeã do masculino é formada pelos colaboradores: Paulo Teixeira, Oggi Braguini, Jairo Silva e Agnaldo Alcântara, que conseguiram eliminar, juntos, 19,5 kg. Na equipe masculina o grande destaque foi o colaborador Paulo Rodrigo Teixeira. Em três meses, ele conseguiu perder 13 Kg. Ao iniciar a prova seu peso era de 110kg, sendo 38,5 kg de massa de gordura corporal. Ao final da competição seu peso era de 97kg, sendo 25kg de massa de gordura.

De acordo com a nutricionista responsável pela prova, Mariane Fernandes Franco, os resultados foram surpreendentes. “Consideramos muito satisfatório o desempenho dos participantes, pois além de perder peso, eles conseguiram eliminar a massa de gordura corporal somente com orientações de reeducação alimentar”, destacou.

A prova foi iniciada em maio com a avaliação física dos participantes. Eles receberam orientações de hábitos saudáveis na rotina de alimentação como diminuição de consumo de alimentos gordurosos e com açúcar, aprenderam a fracionar as refeições e aumentar o consumo de água. No final do mês de junho eles foram novamente avaliados e registraram a diminuição das medidas.

### **SAMAR realiza trabalho de orientação para os colaboradores**

As premiações do Desafio da Balança demonstram o esforço e dedicação das equipes em cuidar da saúde. O assunto é periodicamente trabalhado com as equipes da SAMAR. De maio a junho de 2017 a empresa realizou, em parceria com a doutora Andréa Fontes Garcia, pesquisadora e professora dos cursos de Nutrição, Farmácia e Ciências Biológicas do Centro Universitário UniSalesiano de Araçatuba, a Primeira Jornada da Alimentação. Foram dois meses de palestras sobre diversos assuntos onde os colaboradores foram orientados desde a escolha do alimento nas prateleiras do supermercado, no modo de preparo e até na forma de consumi-los. Os participantes também aprenderam a ler os rótulos dos produtos, diferenciar as gorduras boas das ruins além de desmistificar dietas milagrosas das redes sociais.

“A falta de informações nutricionais sobre os alimentos consumidos diariamente leva a erros graves na alimentação que podem desencadear muitos prejuízos para a saúde. Ingerir com frequência alimentos com alto teor de açúcar, sal ou gorduras pode provocar doenças como diabetes, aumento do colesterol, hipertensão e riscos de problemas no coração” destacou a doutora.