

CAMINHOS PARA UM CORPO SAUDÁVEL: PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR

MANUAL DO PARTICIPANTE



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Caminhos para um corpo saudável : promoção da saúde e bem-estar / Dayane Justo dos Santos ... [et al.] ; organização Renata Junqueira Pereira ... [et al.]. -- Palmas, TO : Universidade Federal do Tocantins - Sistema de Bibliotecas, 2025.

Outros autores: Iranilde Fernandes dos Santos Rebelato Piccoli, Adler Souza Oliveira, Rafaela Martins Guarda, Romer Antônio Carneiro de Oliveira Júnior, Thiago Weiss

Outros organizadores: Renata Junqueira Pereira, Guilherme Nobre L. do Nascimento, Leila Rute

Oliveira Gurgel do Amaral, Poliana Guerino Marson,
Renata Andrade de Medeiros Moreira, Sônia Lopes
Pinto

ISBN 978-65-87246-80-2

1. Corpo e mente - Aspectos da saúde
2. Emagrecimento - Aspectos psicológicos 3. Hábitos alimentares - Aspectos psicológicos 4. Medicina e saúde 5. Sistema Único de Saúde (Brasil) I. Santos, Dayane Justo dos. II. Piccoli, Iranilde Fernandes dos Santos Rebelato. III. Oliveira, Adler Souza. IV. Guarda, Rafaela Martins. V. Oliveira Júnior, Romer Antônio Carneiro de. VI. Weiss, Thiago. VII. Pereira, Renata Junqueira.

25-291077

CDD-613.25

Índices para catálogo sistemático:

1. Mente : Emagrecimento : Promoção da saúde 613.25

Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638

SUMÁRIO

BEM-VINDA AO GRUPO! NOSSA JORNADA COMEÇA AQUI

- Apresentação do grupo
- Objetivos dos encontros
- Espaço para anotação de metas pessoais

ENCONTRO 1: O QUE PRECISO SABER SOBRE OBESIDADE

- O que é obesidade?
- Causas e consequências
- Mitos e verdades

ENCONTRO 2: CUIDANDO DA MINHA SAÚDE ALÉM DO PESO

- Conceito de saúde integral
- Baixo peso não significa saúde
- Hábitos saudáveis a longo prazo.

ENCONTRO 3: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL CONSCIENTE

- O que é alimentação saudável?
- Dicas práticas de substituições saudáveis
- Reflexão: "Como é minha relação com a comida?"

ENCONTRO 4: ENTENDENDO MINHAS EMOÇÕES E A RELAÇÃO COM A COMIDA

- Fome física x fome emocional
- Estratégias para lidar com a ansiedade e compulsão

ENCONTRO 5: CUIDANDO DA MINHA AUTOESTIMA E IMAGEM CORPORAL

- Olhar gentil para o espelho
- Imagem corporal e saúde mental

ENCONTRO 6: COMO PLANEJAR MUDANÇAS QUE FUNCIONAM PARA MIM

- Pequenas metas, grandes vitórias
- Aprendendo a dizer não: pressão social e comida
- Receitas de lanches, refeições e sobremesas práticas
- Lista de compras saudável

ENCONTRO 7: ENCONTRANDO PRAZER NO MOVIMENTO

- A importância da atividade física

ENCONTRO 8: SUPERANDO DESAFIOS E MANTENDO A MOTIVAÇÃO

- Identificando meus sabotadores internos
- A força do propósito: por que eu quero emagrecer?
- Como lidar com recaídas sem desistir
- Resiliência no processo: criando força emocional

ENCONTRO 9: ENCERRAMENTO

BEM-VINDA AO GRUPO! NOSSA JORNADA COMEÇA AQUI

Este grupo é seu! Estamos aqui para trocar, aprender e crescer juntas. Você é bem-vinda, exatamente como é.

O QUE VAMOS FAZER AQUI?

- Conversar sobre saúde de forma acolhedora
- Refletir sobre nossos hábitos e emoções
- Encontrar caminhos possíveis para cuidar do corpo e da mente
- Apoiar umas às outras em cada passo

NOME:

Complete as frases abaixo:

- Eu decidi participar deste grupo porque:

- Eu gostaria que este grupo me ajudasse com:

- Uma coisa que me deixa feliz com meu corpo:

- Uma coisa que eu gostaria de mudar ou cuidar melhor:

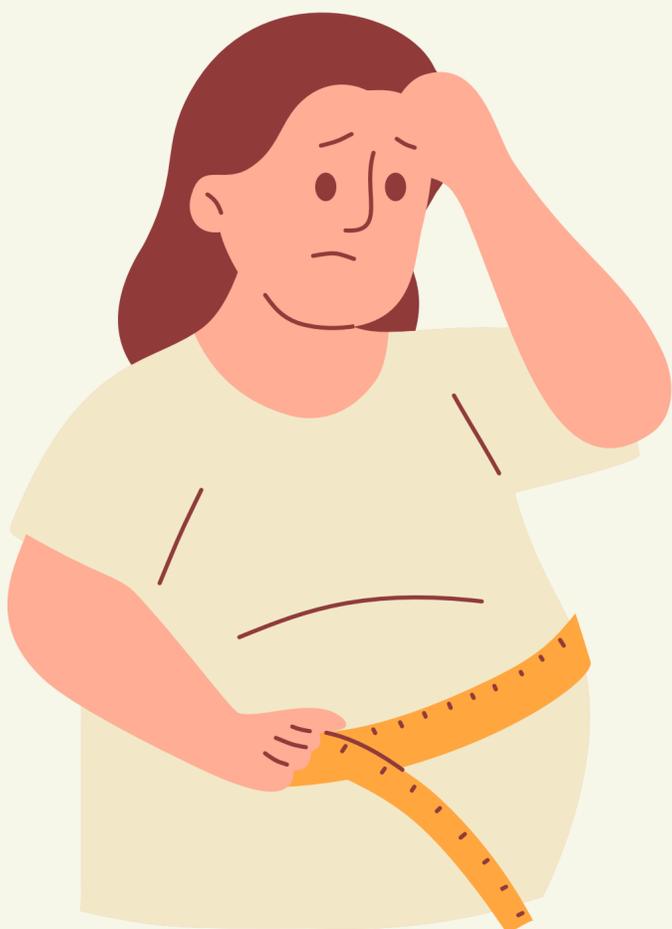
ENCONTRO 1:

O QUE PRECISO SABER SOBRE OBESIDADE

O QUE É OBESIDADE?

Você sabia que a obesidade não é uma falha sua, nem apenas “comer demais”?

A obesidade é uma condição de saúde crônica. Isso significa que precisa de atenção contínua, como outras condições (ex: hipertensão, diabetes), e não deve ser tratada com culpa ou vergonha. Ter obesidade não significa que você é preguiçosa, fraca ou desleixada. Muitos fatores podem contribuir para o ganho de peso ao longo da vida – e muitos deles estão fora do nosso controle.



POR QUE A OBESIDADE ACONTECE?

A obesidade é uma condição multifatorial – ou seja, tem várias causas misturadas:

- **Genética:** há pessoas que já nascem com maior tendência a acumular gordura.
- **Metabolismo:** o corpo de cada um gasta energia de um jeito diferente.
- **Hormônios:** alterações hormonais podem interferir no apetite e no peso.
- **Alimentação e ambiente:** acesso a alimentos saudáveis, cultura alimentar da família, estresse, rotina acelerada.
- **Sono e emoções:** dormir mal, viver ansiosa ou triste também pode afetar o corpo.

Tudo isso mostra que ninguém escolhe ter obesidade. Por isso, culpar-se só atrapalha o processo de cuidado!

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS?

A obesidade pode aumentar o risco de:

- **Doenças físicas,** como diabetes, hipertensão e problemas nas articulações.
- **Consequências emocionais,** como baixa autoestima, vergonha do corpo, tristeza.
- **Impactos sociais,** como preconceito, discriminação e piadas ofensivas (gordofobia).

Você já sofreu preconceito por causa do seu peso?

Isso se chama **gordofobia** – e pode acontecer em consultas, no trabalho, na família ou na sociedade em geral. Esse estigma é injusto e machuca a autoestima e a saúde mental. E pior: muitas vezes faz com que as pessoas deixem de procurar ajuda médica por medo de serem julgadas.

ENCONTRO 2:

CUIDANDO DA MINHA SAÚDE ALÉM DO PESO



Você já pensou que cuidar da sua saúde vai muito além do número que aparece na balança? Neste encontro, vamos conversar sobre isso. Vamos falar sobre saúde de verdade, que é feita de vários pedaços – corpo, mente, sono, emoções, movimento, alimentação e relacionamentos.

O QUE É SAÚDE INTEGRAL?

Você já ouviu dizer que "saúde não é só não estar doente"? Pois é! A Organização Mundial da Saúde (OMS) explica que ter saúde é se sentir bem no corpo, na mente e nos relacionamentos com outras pessoas – e não apenas estar livre de doenças. Isso significa que **cuidar da sua saúde envolve também cuidar das suas emoções, do seu bem-estar e da sua vida social.**

BAIXO PESO NÃO SIGNIFICA SAÚDE

Muita gente acredita que estar magra é sinônimo de estar saudável, mas isso não é verdade. A ciência mostra que existem vários sinais que indicam se estamos bem ou não, como:

- Pressão arterial controlada;
- Glicose (açúcar no sangue) e colesterol dentro dos níveis normais;
- Prática de atividade física no dia a dia;
- Ter autoestima e se cuidar com carinho.

O peso é apenas um dos muitos aspectos da saúde. Ele não conta a história toda!

HÁBITOS SAUDÁVEIS A LONGO PRAZO

A construção de **hábitos saudáveis** importa, mesmo que o peso não mude de imediato. Começar a se alimentar melhor, se movimentar e dormir bem já traz muitos benefícios para o corpo e a mente, mesmo antes de aparecer alguma mudança na balança.

A saúde melhora aos poucos, de dentro pra fora. O mais importante é focar em se cuidar com constância, e não esperar um resultado rápido.

**O SEU PESO
NÃO DEFINE
SEU VALOR!**

Infelizmente, ainda existe muito preconceito com pessoas que possuem corpos maiores. Isso se chama estigma do peso, e pode causar vergonha, tristeza e até levar as pessoas a evitarem o médico ou deixarem de se cuidar.

É importante saber que o seu corpo merece respeito, atenção e carinho, independentemente do número que aparece na balança.

ESPAÇO PARA REFLETIR

Marque (X) as frases que são verdadeiras para você:

- () Eu me sinto pressionada a emagrecer para ser aceita.
- () Às vezes esqueço de cuidar de mim porque cuido dos outros.
- () Acho que só estarei saudável quando perder peso.
- () Já tentei mudar hábitos, mas desisti porque não vi resultado rápido.
- () Gostaria de cuidar melhor da minha saúde como um todo.

Anote durante a semana atitudes e decisões que você tomou por sua saúde, sem se preocupar com o peso.

1

2

3

4

5

“Cuidar da saúde é um ato de amor próprio. Você merece se sentir bem com seu corpo e sua vida, agora – não só quando alcançar um número na balança.”
(Alvarenga et al., 2021)

ENCONTRO 3:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL CONSCIENTE!

Você já ficou confusa com tantas dietas, dicas da internet e regras sobre o que pode ou não comer? Neste encontro, vamos refletir juntas sobre como ter uma alimentação equilibrada, que respeite o nosso corpo, nossa realidade e nosso prazer de comer.

Nosso foco não é seguir dietas malucas, e sim aprender a fazer escolhas conscientes, com menos culpa e mais carinho com a gente mesma!



MITOS E VERDADES SOBRE A ALIMENTAÇÃO

Marque com (X) o que você já ouviu por aí:

- () “Tem que cortar carboidrato à noite.”
- () “Se você comer doce, estraga tudo.”
- () “Só emagrece quem faz dieta restrita.”
- () “Tem alimento que emagrece sozinho.”
- () “Tem que sofrer para comer saudável.”

A verdade é que nenhuma dessas frases é 100% certa. A saúde não vem de proibir tudo, mas de cuidar do corpo com respeito.

Comer bem é comer com equilíbrio, sem terror!

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

- **É variada:** tem alimentos de diferentes grupos (frutas, verduras, arroz, feijão, carne, etc.).
- **É equilibrada:** respeita as porções, combina os nutrientes e é feita com consciência.
- **É acessível:** usa o que está disponível no seu dia a dia, como alimentos regionais e frutas da estação, sem a necessidade de alimentos de alto custo.
- **É prazerosa:** valoriza o sabor, o momento e a saciedade.
- **É possível:** sem exageros nem regras impossíveis.



Ao invés de comer...	Tente assim...
BISCOITO RECHEADO TODO DIA	FRUTAS, CASTANHAS, BOLOS CASEIROS
REFRIGERANTE NO ALMOÇO	SUCO NATURAL SEM AÇÚCAR, ÁGUA AROMATIZADA, ÁGUA COM GÁS, CHÁ SEM AÇÚCAR
TUDO FRITO	COZIDO, GRELHADO, ASSADO, REFOGADO COM POUCA GORDURA

COMO ESTÁ MINHA RELAÇÃO COM A COMIDA?

Responda com sinceridade:
Você costuma comer rápido ou devagar?

Costuma sentir culpa depois de comer algo “proibido”?

Sabe reconhecer quando está com fome ou satisfeita?

Já tentou seguir uma dieta que não fez bem para você?

ENCONTRO 4: ENTENDENDO MINHAS EMOÇÕES E A RELAÇÃO COM A COMIDA

Alguma vez você já comeu sem estar com fome, só porque estava ansiosa, triste ou entediada? E depois sentiu culpa, arrependimento ou aquele pensamento: “pra quê eu fiz isso?”



POR QUÊ ISSO ACONTECE?

Muitas vezes, usamos a comida como uma forma de lidar com emoções difíceis como estresse, ansiedade, solidão, frustração ou até tédio. Isso acontece porque o ato de comer (principalmente alimentos doces ou gordurosos) ativa áreas do cérebro ligadas ao prazer e à recompensa, trazendo alívio momentâneo.

Nosso corpo pode até não estar com fome, mas nossa mente está buscando conforto. Comer se torna, nesse momento, uma tentativa de “anestésiar” sentimentos que não conseguimos nomear ou lidar de outra forma.

Esse tipo de fome é chamada de fome emocional, e ela não é sinal de fraqueza — é um aprendizado que muitas vezes carregamos desde a infância. Vamos aprender a identificar quando você está com fome emocional ou fome física:



Fome física aparece aos poucos, tem sinais no corpo (estômago roncando, fraqueza), e você aceita qualquer alimento, pois só quer “matar a fome”.

Fome emocional surge de repente, costuma pedir algo específico (doce, salgado), e não passa com comida — só alivia emoções, geralmente vem seguido de culpa.



👉 Pergunte a si mesma: “Estou com fome física ou com fome emocional?”

Reconhecer esse padrão é libertador. Quando a gente escuta o corpo com carinho, a comida deixa de ser válvula de escape e vira aliada da nossa saúde.

AGORA QUE VOCÊ APRENDEU A IDENTIFICAR SUAS FOMES, QUE TAL PRATICAR A ESCUTA DO SEU CORPO?

Na próxima vez que sentir vontade de comer, tente identificar se é fome física ou emocional:

Respire fundo e se pergunte: “do que eu realmente estou precisando agora?”

Lembre-se de fazer o exercício aprendido no grupo!



1- Respiração

“Feche os olhos, se quiser.
Inspire profundamente pelo nariz
E expire lentamente pela boca.
Mais uma vez: inspire...
Expire...
Sinta o corpo presente e a mente começando a se acalmar.”



2- Lembranças

“Agora, pense em uma situação recente em que você se sentiu mal – ansiosa, triste, culpada, ou com vontade de comer por impulso. Visualize a cena brevemente. Onde você estava? O que estava sentindo?
Não julgue. Apenas observe, com curiosidade e gentileza.
Agora, imagine que surge uma figura que representa calma e apoio. Pode ser uma versão sua mais tranquila, ou alguém que te transmite cuidado.”



3- Acolhimento

“Essa figura te olha com carinho e diz algo que você precisa ouvir.
Talvez: ‘Você está fazendo o melhor que pode.’ Ou: ‘É compreensível se sentir assim.’
Veja essa figura te ajudando a reagir de outro jeito – com calma, paciência e autocuidado.
Visualize você respirando, se afastando da comida, escolhendo cuidar de si.”



4- Recurso acessível

“Guarde essa imagem dentro de você, como um recurso que pode acessar sempre.
Inspire profundamente mais uma vez...
E, quando se sentir pronta, movimente devagar o corpo...
E abra os olhos.”

Anote aqui o que sentiu após o exercício:

Emoção presente: _____

Emoção presente: _____



Dica extra de cuidado:

Quando sentir vontade de comer sem fome, experimente esperar 5 a 10 minutos. Nesse tempo, tente algo que traga leveza: respirar fundo, beber água, dar uma volta, escrever, ligar para alguém ou simplesmente se escutar.

ENCONTRO 5

CUIDANDO DA MINHA AUTOESTIMA E IMAGEM CORPORAL

VOCÊ TEM OLHADO PARA SI?

Cuidar da autoestima e da imagem corporal é um passo importante no processo de emagrecimento e, mais do que isso, no nosso bem-estar como um todo. Autoestima é a forma como a gente se enxerga e se valoriza. Já a imagem corporal é a percepção que temos do nosso corpo – e nem sempre ela corresponde à realidade.

É normal ter dias em que nos sentimos menos confiantes com o nosso corpo, mas é importante lembrar:

Nosso valor vai muito além da aparência. O corpo é nossa casa, e merece ser cuidado com respeito, carinho e paciência.



Ao longo da jornada, vamos aprender a:



Olhar para nós mesmas com mais gentileza, reconhecendo nossas conquistas, por menores que pareçam.

Evitar comparações, pois cada corpo tem sua história, seu ritmo e seu jeito único.



Celebrar as mudanças internas e externas, sem focar apenas no peso ou na balança.

Cuidar da autoestima e da imagem corporal é um exercício diário. Quando nos tratamos com mais amor, fica muito mais fácil manter hábitos saudáveis e alcançar nossos objetivos com leveza.



Um olhar mais amoroso:

Escolha um momento calmo do dia, de manhã ou à noite. Diante do espelho:

1. Respire fundo 3 vezes.
2. Diga 3 coisas que gosta em si mesma (qualidades, atitudes, corpo ou conquistas).
3. Agradeça ao seu corpo por algo que ele te permitiu fazer hoje.
4. Finalize com uma frase de carinho, como:

“Eu me respeito e estou cuidando de mim com amor.”

Repita esse exercício por alguns dias e observe como pequenas mudanças no olhar para si mesma podem trazer grandes transformações na sua jornada.



ENCONTRO 6

COMO PLANEJAR MUDANÇAS QUE FUNCIONAM PARA MIM



- Identifique quais hábitos alimentares e comportamentais deseja modificar.
- Estabeleça metas realistas e mensuráveis.
- Mantenha um diário alimentar e emocional para acompanhar avanços e desafios.
- Busque apoio profissional e familiar sempre que necessário.

PEQUENAS METAS, GRANDES VITÓRIAS

A mudança sustentável começa com pequenos passos e cada conquista deve ser celebrada: reconhecer o progresso é fundamental para manter a motivação!

Exemplos de metas: caminhar 10 minutos por dia, reduzir o consumo de refrigerantes ou incluir uma fruta na rotina diária.

APRENDENDO A DIZER NÃO: PRESSÃO SOCIAL E COMIDA

Diversas situações sociais podem estimular o consumo excessivo de alimentos.

Técnicas para resistir à pressão:

- Planejar o que comer antes de eventos sociais.
- Praticar respostas assertivas, como "Obrigado, mas já estou satisfeito(a)".
- Lembrar-se de que a escolha é sua, não dos outros.



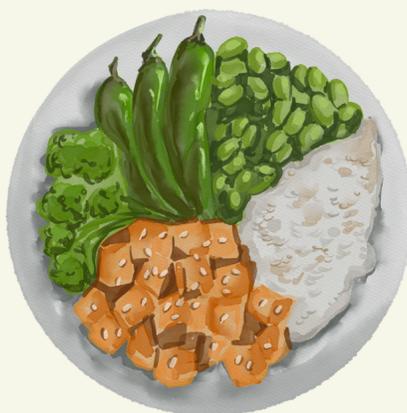
SUGESTÕES PRÁTICAS

LANCHE:

- OMELETE
- PÃO COM OVOS
- SANDUÍCHE NATURAL (RECHEIO: FRANGO COM REQUEIJÃO)
- VITAMINA DE FRUTA SEM AÇÚCAR

REFEIÇÃO:

PRATO COLORIDO



SOBREMESA:

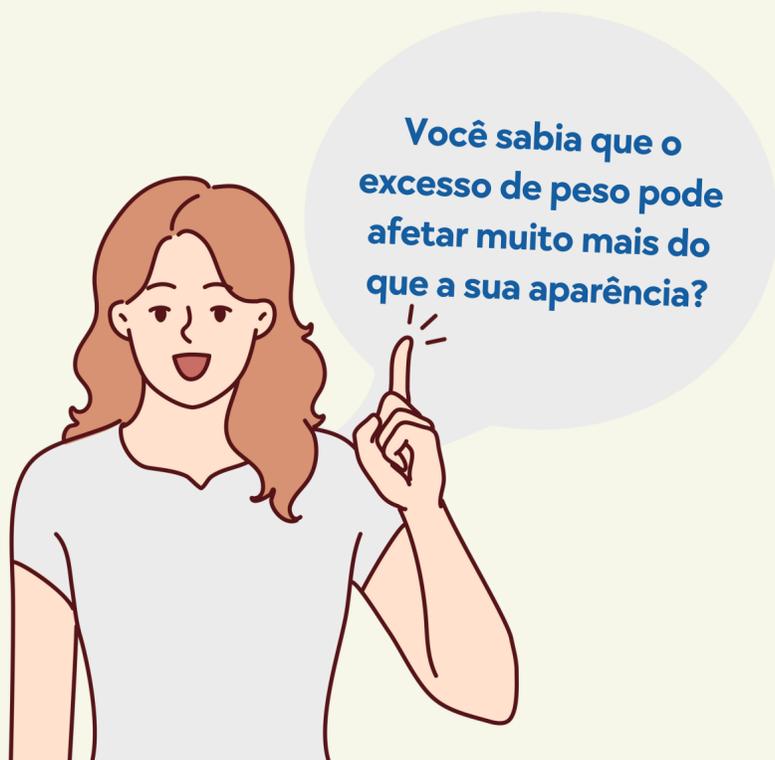
- IOGURTE NATURAL COM MEL E SEMENTES
- FRUTAS



"LEMBRE-SE: A JORNADA PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL COMEÇA COM ESCOLHAS CONSCIENTES E CONSISTENTES. VOCÊ MERECE CUIDAR DE SI!"

ENCONTRO 7

ENCONTRANDO PRAZER NO MOVIMENTO



Você sabia que o excesso de peso pode afetar muito mais do que a sua aparência?

A obesidade pode trazer algumas dificuldades no dia a dia — como cansaço ao subir escadas, dificuldade para caminhar longas distâncias, agachar ou manter o equilíbrio. Também pode afetar a mobilidade, a força e até a respiração durante pequenas atividades.

MAS ISSO NÃO DEFINE VOCÊ. RECONHECER ESSES DESAFIOS É O PRIMEIRO PASSO PARA SUPERÁ-LOS COM LEVEZA E NO SEU RITMO.

FICAR MUITO TEMPO PARADA TAMBÉM AFETA SUA SAÚDE.

Ficar sentada ou deitada por horas seguidas — no trabalho, vendo TV ou no celular — é algo comum. Mas esse hábito pode:

- Reduzir o gasto de energia
- Diminuir a ação natural do corpo de “queimar gorduras”
- Aumentar a resistência à insulina
- Estimular comportamentos alimentares desregulados



COM ATITUDES SIMPLES, VOCÊ JÁ COMEÇA A MUDAR ISSO:



- Levante-se a cada 30 a 60 minutos;
- Troque tempo de tela por momentos seus;
- Regue plantas;
- Brinque com seu animal de estimação;
- Dance uma música;
- Fale ao celular enquanto caminha;



ENCONTRO 7

ENCONTRANDO PRAZER NO MOVIMENTO

Antes de começar qualquer mudança, que tal saber como está o seu corpo hoje?

Você receberá um *kit com fita métrica, adesivos e cronômetro. Com ele, poderá realizar **três testes simples e rápidos**, acompanhando seu próprio progresso.

- Aponte a câmera do celular para o QR Code, assista aos vídeos explicativos e siga o passo a passo.



- Depois, preencha seus resultados e aguarde sua devolutiva com orientações personalizadas.

VAMOS DAR O PRIMEIRO PASSO?

Você pode fazer os seguintes exercício todos os dias:

- Levantar e sentar da cadeira 5 ou 6 vezes seguidas;
- Marchar parado por 1 ou 2 minutos;
- Subir um pequeno lance de escada com cuidado;
- Alongar os braços e as pernas após cada hora sentada;



Você não precisa de equipamentos, de muito tempo ou de um espaço grande. Só precisa começar — e repetir aos poucos durante o dia.

**O MOVIMENTO É UM REENCONTRO COM VOCÊ MESMA.
COMECE NO SEU TEMPO. COMECE COM CARINHO.
DESAFIE-SE: VOCÊ VAI VER QUE É CAPAZ.**

ENCONTRO 8

SUPERANDO DESAFIOS E MANTENDO A MOTIVAÇÃO

1. Identificando meus sabotadores internos

Às vezes, quem mais atrapalha o nosso processo... somos nós mesmos. Pensamentos como:

- “Eu nunca vou conseguir”
- “Já estraguei tudo, então tanto faz”
- “Em mim nada funciona”

Esses são sabotadores internos: formas de pensar que nos desmotivam e nos afastam dos nossos objetivos.



O que fazer?

- Reconheça os pensamentos: perceba quando eles surgem.
- Questione-os: isso é verdade ou é um medo disfarçado?
- Responda com compaixão: "Hoje não foi como eu queria, mas amanhã posso fazer diferente."

A mente pode ser treinada, assim como o corpo. E você está treinando os dois aqui.

2. A força do propósito: por que eu quero emagrecer?

- Emagrecer só por causa do espelho ou da balança geralmente não sustenta a motivação por muito tempo, pois propósitos reais vêm de dentro.
- Quero ter mais disposição para brincar com meus filhos.
- Quero subir escadas sem sentir dor.
- Quero envelhecer com saúde e autonomia.

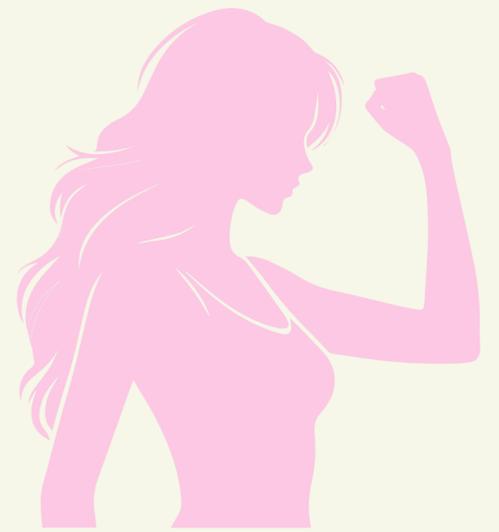
✦ Exercício prático:

- Escreva:
- “Quero emagrecer porque...” e preencha com 1, 2 ou 3 motivos importantes pra você. Guarde esse papel. Releia quando desanimar.

✦ Quem tem um “porquê” forte, encontra um “como”.

3. Como lidar com recaídas sem desistir

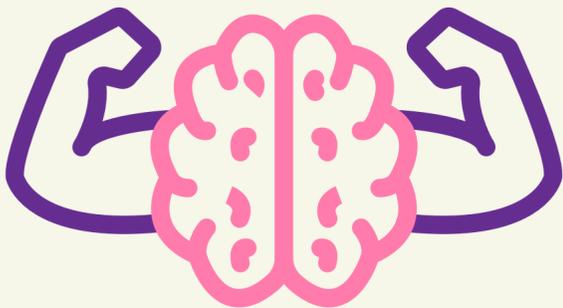
- Todos temos dias difíceis. Recaídas não significam fracasso — fazem parte do caminho.
- Se você comer algo fora do planejado, se não conseguiu treinar ou se sentiu desmotivado...
- Respire. Reflita. Recomece.



Evite o pensamento tudo-ou-nada:

“Já comi errado no almoço, então vou chutar o balde no jantar.”
Em vez disso, diga: “Ainda posso fazer escolhas melhores no restante do dia.”

 A chave não é nunca cair. É sempre levantar com aprendizado.



4. Resiliência no processo: criando força emocional

- Resiliência é a capacidade de continuar mesmo quando parece difícil.
- Ela não nasce com a gente — ela se constrói com o tempo.

Como fortalecer sua resiliência?

- Comemore as pequenas vitórias (inclusive aquelas que não aparecem na balança)
- Peça ajuda quando precisar. Você não precisa fazer tudo sozinho.
- Lembre-se: nenhum esforço é pequeno demais se está te levando pra frente.



Frase para guardar:

“Estou fazendo isso por mim. E cada passo conta.”

ENCONTRO 9 - ENCERRAMENTO

Querida participante, parabéns por ter chegado até aqui!

Participar de um grupo como esse é um passo importante — não só para quem quer emagrecer, mas para quem deseja cuidar de si com mais consciência, carinho e responsabilidade. Sabemos que mudar hábitos não é simples, mas você provou a si mesma que é possível evoluir um pouco a cada dia, com escolhas mais saudáveis, apoio coletivo e escuta verdadeira.

Durante esses encontros, você aprendeu sobre alimentação, atividade física, emoções e autocuidado. Mas mais do que isso: você se conectou com sua história e fortaleceu a sua autonomia. É isso que importa.

A partir de agora, você segue em frente com mais ferramentas, mas a caminhada continua sendo sua. Vá no seu tempo. Se precisar, volte a esse material, relembre as trocas do grupo e se permita recomeçar quantas vezes for preciso.

Você não está sozinha. A equipe de saúde está aqui para seguir te apoiando.

Atividade Final

Minha Linha do Tempo

Você vai preencher uma linha do tempo com os principais momentos da sua jornada: o que aprendeu, quais mudanças já conseguiu fazer, o que te surpreendeu nesse processo.

É uma forma de olhar com carinho para tudo o que você viveu até agora — e reconhecer sua força.

Carta ao Futuro

Depois, vamos escrever uma carta para você mesma daqui a 3 meses. Pode escrever com liberdade: fale sobre o que quer manter, como quer se sentir, quais metas quer alcançar. É um compromisso com você mesma. Você vai guardar essa carta e, daqui a um tempo, pode reler para lembrar da sua força.

O QUE EU MAIS APRENDI SOBRE
MIM DURANTE O GRUPO?

QUAIS HÁBITOS QUERO
MANTER NA MINHA ROTINA?

COMO POSSO ME CUIDAR
MELHOR A PARTIR DE AGORA?

FAÇA SUA CARTA AQUI

A large rectangular area with a light pink background, designed for writing a letter. On the left side, there is a vertical column of 20 light yellow circles, representing punch holes. The main area is filled with horizontal grey lines, providing a guide for writing.



REFERÊNCIAS

BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. de O.; SILVA, A. F. de S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 118-135, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>. Acesso em: 02 maio 2025.

BAYS, J. C. Mindful Eating: Comer com atenção plena para equilibrar o corpo e a mente. São Paulo: Cultrix, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Caderno de Atenção Básica nº 38: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_basica_38_obesidade.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Relatório de Grupo de Trabalho – Produção Técnica. Disponível em: <https://www.gov.br/capes/pt-br/centrais-de-conteudo/10062019-producao-tecnica-pdf/view>. Acesso em: 26 mai. 2025.

CAMPOS, D. A.; CEMBRANEL, F.; ZONTA, R. Abordagem do sobrepeso e obesidade na atenção primária à saúde. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2019. 83 p. Disponível em: https://unaruscp.moodle.ufsc.br/pluginfile.php/189126/mod_resource/content/32/moodleface/livro.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.

ENSRUD, K. E. et al. Obesity and falls in a prospective study of older men. Journal of the American Geriatrics Society, [S.l.], v. 65, n. 1, p. 31–36, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5773405>. Acesso em: 27 maio 2025.

FIGUEIREDO, A. T. T. et al. Percepções e práticas profissionais no cuidado da obesidade na Estratégia Saúde da Família. Revista de Atenção à Saúde, São Caetano do Sul, v. 18, n. 64, p. 85-100, abr./jun. 2020. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/6274. Acesso em: 23 maio 2025.

GOMES B.A. et al. Tecnologias em saúde no manejo da obesidade. Revista de Enfermagem UFPE on line, Recife, v. 15, n. 1, 2021. DOI: 10.5205/1981-8963.2021.246461. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/246461>. Acesso em: 23 maio. 2025.

HEALY, G. N. et al. Objectively measured sedentary time may predict insulin resistance independent of moderate- and vigorous-intensity physical activity. Diabetes, [S.l.], v. 58, n. 8, p. 1776–1779, 2009. Disponível em: <https://diabetesjournals.org/diabetes/article/58/8/1776/15206>. Acesso em: 27 maio 2025.

LEAHY, R. L.; TIRCH, D. D.; NAPOLITANO, L. A. Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press, 2011.

LOPES, M. S. et al. O manejo da obesidade na atenção primária à saúde no Brasil é adequado? Cadernos de Saúde Pública, v. 37, supl. 1, e00051620, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00051620>. Acesso em: 23 maio 2025.

REFERÊNCIAS

MENDES, J. et al. Nutritional status and gait speed in a nationwide population-based sample of older adults. *Scientific Reports*, [S.l.], v. 8, p. 4227, 2018. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-018-22584-3>. Acesso em: 27 maio 2025.

MOREIRA, Maria Rosiany Sousa et al. Conhecimento sobre o manejo da obesidade na Atenção Primária à Saúde. *Cadernos ESP*, v. 16, n. 2, p. 47-54, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/v36n3/1678-4464-csp-36-03-e00093419.pdf>. Acesso em 25 maio de 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Guia para intervenções no controle da obesidade baseada em evidências. Brasília: OPAS/OMS, 2018.

PAIM, M. B. et al. Gordofobia faz mal à saúde: efeitos da gordofobia na relação com a comida, com a atividade física e na saúde mental das pessoas gordas. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 34, e34096, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/physis/2024.v34/e34096/pt/#ModalArticles>. Acesso em: 23 maio 2025.

PATAKY, Z. et al. Effects of obesity on functional capacity. *Obesity*, [S.l.], v. 21, n. 3, p. 562–568, 2013. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/oby.20514>. Acesso em: 27 maio 2025.

SOCIETY OF BEHAVIORAL MEDICINE. A little movement is better than none: how small micro-workouts can have a big impact. [S.l.], 2023. Disponível em: <https://www.sbm.org/healthy-living/a-little-movement-is-better-than-none-how-small-micro-workouts-can-have-a-big-impact>.

SPERLICH, B. et al. A 4-week intervention involving mobile-based daily 6-minute micro-sessions of functional high-intensity circuit training improves strength and quality of life, but not cardio-respiratory fitness of young untrained adults. *Frontiers in Physiology*, [S.l.], v. 9, p. 423, 2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.00423/full>. Acesso em: 27 maio 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Constitution of the World Health Organization. Geneva: WHO, 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 23 maio 2025.