

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

## MANUAL DO COORDENADOR



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

Caminhos para um corpo saudável : promoção da saúde e bem-estar (manual do coordenador) / 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 Medeiros Moreira, Sônia Lopes Pinto

ISBN 978-65-87246-79-6

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.

25-291070

CDD-613.25

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Mente : Emagrecimento : Promoção da saúde 613.25

Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638

# SUMÁRIO

## SEJA BEM VINDA! NOSSA JORNADA COMEÇA AQUI

- Apresentação do grupo
- Objetivos dos encontros

## ENCONTRO 1: ENTENDENDO A OBESIDADE

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

## ENCONTRO 2: ENFATIZANDO A SAÚDE INTEGRAL: SAÚDE ALÉM DO PESO

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

## ENCONTRO 3: INCENTIVANDO ESCOLHAS ALIMENTARES CONSCIENTES

- Desmistificando dietas da moda.
- Princípios de uma alimentação equilibrada.
- A importância do prazer em comer.
- Alimentação consciente (Mindful Eating).

## ENCONTRO 4: ENTENDENDO SOBRE AS EMOÇÕES E O COMER

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

## ENCONTRO 5: AUTOESTIMA, CORPO E IDENTIDADE

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

## ENCONTRO 6: PLANEJANDO MUDANÇAS SUSTENTÁVEIS

- 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: CORPO EM MOVIMENTO: ATIVIDADE FÍSICA COM PROPÓSITO

- A importância da atividade física

## ENCONTRO 8: VENCENDO OS OBSTÁCULOS: SUPERANDO OS DESAFIOS DO EMAGRECIMENTO

- 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

## **SOBRE O MANUAL**

O tratamento da obesidade proposto neste manual tem como base a abordagem educativa, comportamental e acolhedora, centrada na promoção de saúde e no fortalecimento da autoestima e do autocuidado.

A obesidade é uma condição crônica e multifatorial, que envolve fatores biológicos, emocionais, comportamentais e sociais. Por isso, o objetivo deste grupo não é promover o emagrecimento rápido, mas sim ajudar as participantes a:

- **Compreender melhor o próprio corpo e sua história com a obesidade;**
- **Refletir sobre hábitos e emoções que influenciam o comportamento alimentar;**
- **Desenvolver estratégias de cuidado sustentáveis e possíveis para seu dia a dia;**
- **Enfrentar o estigma social associado ao excesso de peso, favorecendo o autocuidado, a autoestima e a saúde integral.**

Este grupo também tem como objetivo criar um espaço seguro e de escuta empática, onde cada mulher possa se expressar livremente, ouvir e ser ouvida, sem julgamentos ou pressões.

A proposta envolve encontros em grupo, presenciais, com duração média de 60 minutos, conduzidos por profissionais de saúde, capacitados para esse tipo de intervenção. Embora atendimentos individuais possam ser complementares, a abordagem em grupo é priorizada, pois permite que mais pessoas sejam atendidas e estimula a troca de experiências e o apoio mútuo entre as participantes. Essa convivência em grupo tem se mostrado um recurso importante para incentivar mudanças de comportamento, acolher sentimentos e desfazer mitos, contribuindo para uma vivência mais saudável com o corpo e com a alimentação.

A estrutura do programa prevê no mínimo 9 (nove) encontros, realizados semanalmente, com duração de 1 hora cada. Os temas abordam saúde, alimentação, emoções, autoestima, movimento e estratégias práticas de mudança.

As sessões em grupo devem ser conduzidas por profissionais de saúde de nível superior capacitados, como nutricionistas, psicólogos, enfermeiros, educadores físicos ou médicos, preferencialmente com experiência em atendimento a pessoas com obesidade ou formação complementar em saúde coletiva, comportamento alimentar, educação em saúde ou áreas afins.

É fundamental que o profissional:

- **Seja acolhedor, empático e respeitoso**
- **Tenha boa escuta e bom senso**
- **Seja firme na condução dos temas, mas nunca autoritário**
- **Esteja atento ao tempo, à pauta e à participação de todas**
- **Mantenha um olhar atento à linguagem, evitando termos estigmatizantes ou culpabilizadores**

O papel do coordenador não é dar aula ou impor regras, mas sim facilitar a escuta, o aprendizado e a reflexão coletiva, criando um ambiente seguro, informativo e afetivo.

# **ROTEIRO ENCONTRO 1**

## **“SEJA BEM VINDA! NOSSA JORNADA COMEÇA AQUI”**

### **ACOLHIMENTO**

- Dê boas-vindas calorosas às participantes.
- Apresente-se de forma empática e acolhedora.
- Solicite que cada participante diga seu nome e responda perguntas como:
  - O que te motivou a estar aqui?
  - O que você espera com esses encontros?
  - Como se sente em relação ao seu corpo hoje?

**Dica: Use uma música tranquila e um cartão de boas-vindas para criar um clima acolhedor.**

### **RODA DE CONVERSA**

#### **Momento 1: Introdução ao grupo.**

- Explique a estrutura do grupo: encontros semanais com duração de 1h, temas, materiais (Manual do Participante).
- Apresente os objetivos:
  - **Favorecer o autocuidado e a saúde integral**
  - **Reduzir o estigma sobre o peso**
  - **Oferecer acolhimento e troca de experiências**
  - **Estimular hábitos sustentáveis de vida**
- Mostre que o foco não é o emagrecimento rápido, mas a melhoria da saúde como um todo, com respeito ao corpo de cada mulher.

**Para incentivar o debate, pergunte às participantes:**

“Você já sentiu que foi pressionada a emagrecer rapidamente? Como isso te afetou?”  
“O que te motiva mais: cuidar da sua saúde ou se encaixar em um padrão de corpo?”

### **ENTENDENDO A OBESIDADE**

- **Momento 2: Introdução ao tema.**
  - Pergunte: **“Quando você ouve a palavra ‘obesidade’, o que vem à sua mente?”**

**Acolha as falas com respeito e atenção!**

- Evite correções nesse momento, o objetivo é entender como cada uma se percebe e como enxerga o tema.
- Se desejar, use um cartaz ou quadro para anotar palavras que forem surgindo (como: doença, peso, julgamento, sofrimento, dieta, etc.).

### Momento 3: Momento educativo

- O que é a obesidade:
  - Explicar que a obesidade é uma condição crônica de saúde, e não uma falha pessoal.
  - Enfatizar que envolve o acúmulo excessivo de gordura corporal que pode afetar a saúde.
  - É multifatorial: envolve fatores genéticos, hormonais, psicológicos, sociais, alimentares e ambientais
- Causas e consequências:
  - Genética e metabolismo individual
  - Estresse, sono, ambiente familiar, cultura alimentar
  - Consequências físicas (diabetes, hipertensão), emocionais (baixa autoestima, culpa), sociais (preconceito, estigma)
- Estigma e gordofobia:
  - Explicar que o preconceito contra pessoas com obesidade afeta o bem-estar psicológico e o acesso aos serviços de saúde.
  - Destacar que o peso não define valor, nem competência, nem caráter.
- **Encerramento: Tarefa Sugerida**
  - Estimule que as participantes compartilhem algo novo que aprenderam.
  - Convide as participantes a lerem no *Manual da Participante – Encontro 1: Entendendo a Obesidade*.
  - **Proponha a tarefa para casa: "Durante a semana, observe como você se trata e fala com seu corpo. Anote ou traga na memória algo que gostaria de mudar na sua relação com ele."**
- *Agradeça a presença e convide-as para o próximo encontro.*



# **ROTEIRO ENCONTRO 2**

## **“ENFATIZANDO A SAÚDE INTEGRAL: SAÚDE ALÉM DO PESO”**

### **ACOLHIMENTO**

- Recepção calorosa às participantes: Dê as boas-vindas!
- Estimule que compartilhem como foi a semana, como estão se sentindo no grupo e se colocaram em prática alguma reflexão do encontro anterior.

**Objetivo do encontro 3: Compreender que a saúde vai além do número que aparece na balança e envolve aspectos físicos, emocionais e sociais.**

### **RODA DE CONVERSA**

- **Momento 1: Introdução ao tema.**
  - Incentive que cada mulher fale brevemente sobre algo que a fez sentir-se bem com o próprio corpo, além do peso. Qualquer resposta é válida: os cabelos, a pele, o rosto, nariz, unhas, etc.

**Não julgue! Apenas escute e acolha.**

- **Momento 2: Momento educativo**
  - Conceito de saúde integral (WHO, 1946): bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doenças.
  - Desmistificação do peso como único marcador de saúde: pressão arterial, níveis glicêmicos, prática de atividade física, autoestima e autocuidado também são importantes (Sbroglio et al., 2018).
  - Importância de desenvolver hábitos saudáveis independentemente do emagrecimento imediato.
  - Estigma do peso e impacto na saúde mental.
- **Momento 3: Recapitule os pontos principais**

Perguntas para guiar o debate:

  - De que forma você cuida da sua saúde hoje além do peso?”
  - “Você já sentiu que foi julgada apenas pelo seu peso?”
  - “Como podemos nos valorizar por quem somos e não apenas por um número?”

**Estimule que compartilhem suas experiências e práticas de autocuidado.**

- **Encerramento: Tarefa sugerida**
  - Solicite que leiam o *Manual da Participante - Encontro 3: "Cuidando da minha saúde além do peso"*.
  - **Proponha que anotem durante a semana pelo menos 3 atitudes que fizeram por sua saúde, sem se preocupar com o peso.**
  - Agradeça a presença e convide-as para o próximo encontro.

# ROTEIRO ENCONTRO 3

## “INCENTIVANDO ESCOLHAS ALIMENTARES CONSCIENTES”

### ACOLHIMENTO

- Recepção calorosa às participantes: Dê as boas-vindas!
- Peça para que cada participante compartilhe brevemente como foi a semana em relação à alimentação e à encomenda do encontro anterior.

**Objetivo do encontro 3: Refletir sobre alimentação equilibrada e sustentável, livre de restrições extremas, com foco em saúde e bem-estar no longo prazo.**

### RODA DE CONVERSA

#### • Momento 1: Introdução ao tema

- Incentive falas espontâneas sobre desafios comuns: "alguma de vocês já se sentiu perdida diante de tantas informações sobre o que pode e o que não pode comer?"

**Não julgue! Apenas escute e acolha.**

#### • Momento 2: Momento educativo

##### 1. Desmistificando dietas da moda:

- Por que dietas restritivas não funcionam a longo prazo (Alvarenga et al., 2021).
- Riscos das “dietas detox”, jejuns extremos, dietas sem orientação profissional.

##### 2. Princípios de uma alimentação equilibrada:

- Importância da variedade, das cores no prato, da presença de todos os grupos alimentares (carboidratos, proteínas, gorduras boas, fibras).
- Incluir alimentos naturais no dia a dia e reduzir os ultraprocessados.

##### 3. A importância do prazer em comer:

- Comer deve ser uma experiência agradável, não fonte de culpa.
- Flexibilidade alimentar: é possível cuidar da saúde sem abrir mão do sabor.

##### 4. Alimentação consciente (*Mindful Eating*):

- Comer com atenção plena pode ajudar a fazer melhores escolhas alimentares e perceber sinais de fome e saciedade (Tribole & Resch, 2012).

#### • Momento 3: Recapitule os pontos principais

Perguntas para guiar o debate:

- “Você já tentou alguma dieta da moda? Como se sentiu?”
- “O que acha da ideia de comer de tudo, com equilíbrio, sem ‘terror alimentar’?”
- “Quais alimentos naturais você gostaria de incluir mais no seu dia a dia?”



**Incentive que compartilhem sugestões de refeições equilibradas que gostem de fazer.**

#### • Encerramento: Tarefa sugerida

- Solicite que leiam o *Manual da Participante – Encontro 3: “Alimentação saudável consciente”*.
- **Proponha que montem pelo menos uma refeição colorida e equilibrada por dia, observando variedade, sabores e como se sentiram.** Quem quiser, pode anotar ou fotografar para compartilhar no próximo encontro.
- Agradeça a presença e convide-as para o próximo encontro.

# ROTEIRO ENCONTRO 4

## ENTENDENDO SOBRE AS EMOÇÕES E O COMER

### ACOLHIMENTO

- Dê as boas-vindas às participantes.
- Crie um momento para que as participantes compartilhem a encomenda do encontro anterior.
- Proponha uma breve roda de conversa: “Como estou me sentindo hoje?” (cada uma pode compartilhar com uma palavra ou breve frase).

Apresente o objetivo do encontro: refletir sobre como as emoções fazem parte do nosso dia a dia e influenciam muitas das nossas escolhas — inclusive as alimentares. Explique que este encontro é um espaço para ampliar a consciência sobre o que sentimos, reconhecer a chamada “fome emocional” e descobrir maneiras mais cuidadosas de lidar com sentimentos difíceis, sem precisar recorrer sempre à comida como conforto.

### RODA DE CONVERSA

#### Momento 1: Sugestões de perguntas para abrir o diálogo:

- Você costuma comer mais ou diferente quando está estressada, ansiosa ou triste?
- Consegue perceber a diferença entre fome física e emocional?
- Já sentiu culpa depois de comer?



Não julgue! Apenas escute e acolha.

#### Momento 2: Momento educativo

- Diferença entre fome física e fome emocional.
- Emoções comuns ligadas à compulsão: ansiedade, solidão, frustração, cansaço.
- Apresentar diferentes estratégias para lidar com esses momentos.
- Exemplo de alternativas: respiração, caminhada, conversa, escrita, reflexão, mindful eating, outros.



#### Momento 3: Prática Guiada

Coordenador, conduzir esse momento usando uma voz calma e serena:

“Feche os olhos, se quiser. Inspire profundamente pelo nariz, expandindo o abdômen e expire lentamente pela boca. Mais uma vez: inspire... Expire...

Sinta o corpo presente e a mente começando a se acalmar.

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. 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.

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.”

#### Encerramento: Tarefa sugerida

- Peça que as participantes leiam o Manual da Participante – Encontro 4: “Entendendo minhas emoções e a relação com a comida”.
- Oriente a praticar uma das técnicas duas vezes na semana, registrando no manual a emoção sentida ao realizá-la.
- Agradeça a presença e convide-as para o próximo encontro.

# ROTEIRO ENCONTRO 5

## AUTOESTIMA, CORPO E IDENTIDADE

### ACOLHIMENTO

- Dê as boas-vindas às participantes.
- Pergunte como foi a semana, abrindo espaço para quem quiser compartilhar a encomenda do encontro anterior.

**Objetivo do encontro 5:** Refletir sobre autoestima, imagem corporal e a forma como cada uma se vê e se cuida. A ideia é promover um espaço seguro para conversar sobre a relação com o próprio corpo, fortalecer o amor próprio e incentivar um olhar mais gentil para si mesma, independentemente do peso ou da aparência.

### RODA DE CONVERSA

#### Momento 1: Sugestões de perguntas para abrir o diálogo:

- O que é autoestima para você?
- Quando você se sente bonita ou confiante?
- Qual foi a última vez que se olhou no espelho com carinho?

**Dica:** escreva em tarjetas palavras-chave que surgirem.

#### Momento 2: Após o diálogo, distribua folhas com as seguintes frases:

- "Eu sou uma pessoa que..."
- "Eu me orgulho de mim porque..."
- "Meu corpo merece..."
- Em seguida, solicite para cada uma completar e, se quiserem, compartilhar com o grupo.

#### Momento 3: Momento educativo:

- Diferença entre autoestima e aparência.
- Como a sociedade molda padrões irreais de beleza.
- A importância de se reconectar com o corpo como aliado.
- A relação entre saúde mental e corpo: emoções impactam o jeito como nos alimentamos, nos olhamos e nos cuidamos. Quando cuidamos da mente, o corpo também agradece.

#### • Momento 4: Prática guiada:

- **Técnica de respiração** - 2 minutos
- **Convide as participantes a repetir em voz baixa:** “eu escolho me olhar com mais amor a cada dia.”

#### • Encerramento: Tarefa sugerida:

- Peça que as participantes leiam o Manual da Participante – Encontro 5: “*Cuidando da minha autoestima e imagem corporal*”.
- Oriente que durante a semana, a participante escolha um momento por dia para se olhar no espelho e dizer algo positivo para si mesma.
- Agradeça a presença e abra para quem quiser falar algo no final.

# ROTEIRO ENCONTRO 6

## PLANEJANDO MUDANÇAS SUSTENTÁVEIS

### ACOLHIMENTO

- Receba os participantes de forma acolhedora e motivadora.
- Retome brevemente os encontros anteriores, ressaltando a importância do planejamento na manutenção dos novos hábitos.
- Apresente o tema do dia: “Planejando Mudanças Sustentáveis”.

**Frase motivacional sugerida:**

**"Mudar é um processo; começar pequeno é o segredo para chegar longe."**

### RODA DE CONVERSA

#### Momento 1: Introdução ao tema - Quebra gelo.

- Proponha que cada participante compartilhe brevemente uma mudança positiva que conseguiu realizar desde o início do programa.
- Estimule o grupo a valorizar cada conquista, reforçando a importância das pequenas vitórias.

#### Momento 2: Momento Educativo.

- Conceito de mudanças sustentáveis: alterações que podem ser mantidas a longo prazo, sem causar sofrimento ou sensação de privação.
- Importância de estabelecer metas realistas e específicas.
- Diferença entre Mudanças pontuais (não sustentáveis) e Mudanças progressivas (sustentáveis)

#### Momento 3: Atividade Prática.

##### Entregue uma folha ou peça que anotem:

- Um hábito que gostariam de mudar.
- Como podem começar a mudar esse hábito.
- Qual será a pequena meta para essa semana.

**Oriente a elaboração de metas SMART (Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes, Temporais). Estimule os participantes a compartilhar voluntariamente suas metas com o grupo.**

#### Encerramento.

- Peça que as participantes leiam o Manual da Participante – Encontro 6: “*Como planejar mudanças que funcionam para mim*”.
- **Reforce a importância da continuidade do processo de mudança.**
- Convide cada participante a refletir e, se quiser, compartilhar o que entendeu sobre mudança sustentável após a atividade.

**Valorize a participação e as reflexões!**

- Agradeça a presença e convide-as para o próximo encontro.

# ROTEIRO ENCONTRO 7

## CORPO EM MOVIMENTO: ATIVIDADE FÍSICA COM PROPÓSITO



### ACOLHIMENTO

- Dê as boas-vindas às participantes.
- Pergunte como foi a semana, abrindo espaço para quem quiser compartilhar.
- Apresente a temática com escuta ativa e linguagem acessível.

**Objetivo do encontro 7:** Sensibilizar as participantes sobre os impactos funcionais da obesidade, incentivar a quebra de atitudes sedentárias e apresentar formas simples, acessíveis e seguras de movimentar o corpo, promovendo autoestima e autonomia.

### RODA DE CONVERSA

**Momento 1:** Apresentar de forma leve e respeitosa como o excesso de peso pode afetar a mobilidade, o fôlego e a realização de atividades diárias:

- Explique às participantes sobre as consequências funcionais da obesidade.
- Estudos demonstram que pessoas com obesidade caminham de forma mais lenta que pessoas sem sobrepeso da mesma faixa etária (lentificação da marcha).
- Há alteração no centro de massa corporal, contribuindo para maior instabilidade postural e risco aumentado de quedas.
- A força relativa (força em relação ao peso corporal) dos membros inferiores tende a ser menor em pessoas com obesidade, dificultando tarefas simples como levantar-se de uma cadeira.
- A tolerância ao esforço e à permanência de pé também podem estar reduzidas.

Evite termos como "incapacidade" ou "limitação definitiva". Use expressões como: "pode dificultar", "pode trazer desafios", "podemos superar juntos".

**Momento 2:** Estimular reflexão sobre o tempo sedentário no cotidiano e apresentar soluções simples para quebrar esse padrão

- Explique de forma simples os efeitos do sedentarismo:
  - Reduz o gasto energético e a ativação de enzimas que ajudam o corpo a processar gorduras.
  - Estimula a resistência à insulina, que é quando o corpo tem mais dificuldade em usar o "açúcar do sangue" como energia, levando ao acúmulo de glicose e maior risco de desenvolver diabetes.

**Promova um momento de escuta ativa:**

- Pergunte como é a rotina delas no trabalho e em casa.
  - Incentive que compartilhem se passam muito tempo sentadas ou deitadas e se isso causa dores, cansaço ou falta de energia.
- Dê sugestões de atitudes simples:
  - Levantar a cada 30 a 60 minutos.
  - Dançar uma música, regar plantas, brincar com filhos ou animais.
  - Falar ao celular enquanto caminha.
  - Convide as participantes a sugerirem outras atitudes simples que poderiam incluir no dia a dia para se movimentar mais.

### Momento 3: Autoavaliação funcional com o kit e QR Code

- **Demonstrar como realizar os testes funcionais com segurança e autonomia.**
  - Informe que o objetivo não é aplicar os testes com todas no encontro, mas fazer duas demonstrações práticas.
  - Escolha uma participante para realizar o 5x Sit-to-Stand Test (5xSTS) e outra para o Timed Up and Go (TUG).
  - Certifique-se de que ambas estão aptas (sem problemas cardíacos, ortopédicos graves ou contraindicações).
- **5x Sit-to-Stand Test (5xSTS):**
  - Sentar e levantar de uma cadeira 5 vezes o mais rápido possível, com os braços cruzados no peito.
  - O tempo deve ser cronometrado, a partir de um comando verbal do coordenador ("Já") e deve ser pausado quando o participante se sentar pela 5ª vez.
  - Avalia força e resistência dos membros inferiores.
- **Timed Up and Go (TUG):**
  - Levantar da cadeira, caminhar 3 metros, dar meia-volta, voltar e sentar.
  - Avalia mobilidade, equilíbrio e tempo de reação.
  - Mostre o kit recebido (cronômetro, fita métrica e adesivos) e explique como ele será usado.
  - Oriente que as participantes devem realizar os testes em casa, com ajuda dos vídeos acessados por QR Code.
  - O coordenador também pode assistir previamente aos vídeos para se preparar para a demonstração.
  - Explique que os testes, mesmo simples, já ajudam a identificar sinais como lentificação da marcha ou redução de força nos membros inferiores.
  - Oriente o preenchimento dos resultados de forma espontânea, sem cobrança, para futura devolutiva.

### Momento 4: Conhecendo os micro-workouts (tempo sugerido: 15 minutos)

**Objetivo: Apresentar os micro-workouts como alternativa simples, acessível e eficaz de exercício.**

- Explique que as Micro-workouts são "exercícios em microdoses": curtos, simples e distribuídos ao longo do dia e que ajudam a ativar o corpo sem a necessidade de academia ou longas sessões.

#### **Dê exemplos de micro-workouts:**

- Levantar e sentar;
- Socos no ar;
- Marcha estacionária.
- Apresente um exemplo guiado com uma participante:

#### **Mini circuito (4 minutos):**

30 seg agachamento na cadeira + 15 seg descanso

30 seg marcha estacionária + 15 seg descanso

30 seg flexão de braço na parede + 15 seg descanso

Repete mais uma vez

**Importante: Certifique-se de que a participante escolhida não possui condições cardíacas graves, hipertensão não controlada ou contraindicação médica para exercício físico.**

## **Momento 5: Encerramento motivacional**

- Reforce que todo corpo pode se movimentar, e que cada pequena iniciativa é uma conquista.
- Valorize o esforço de quem participou e compartilhou.
  
- **Frases que podem ser usadas:**
  - "O movimento não é uma obrigação, é uma oportunidade de cuidar de si."
  - "Cada passo é um recomeço."
  - "Desafie-se: tente ir um pouco além do que você já faz."
  - "O exercício sempre traz um pequeno desafio — e vencê-lo é o que fortalece o corpo e a mente."
  
- **Agradeça a presença e convide-as para o próximo encontro.**

# ROTEIRO ENCONTRO 8

## VENCENDO OS OBSTÁCULOS: SUPERANDO OS DESAFIOS DO EMAGRECIMENTO

### ACOLHIMENTO

- Receba calorosamente as participantes.
- Convide-as a compartilhar brevemente como foi a semana: “Teve algum obstáculo ou pensamento difícil nos últimos dias?”
- Diga que este encontro será dedicado a acolher essas dificuldades e encontrar juntas novas formas de enfrentamento.

### RODA DE CONVERSA

#### Momento 1: Introdução ao tema.

- Explique que o encontro de hoje é para falar sobre as dificuldades que enfrentamos ao tentar mudar hábitos.
- Ressalte que errar faz parte e que o foco não é julgamento, e sim aprendizado.
- Frase-chave para iniciar:

“Não é sobre nunca cair, mas sobre saber levantar com mais gentileza.”

#### Momento 2: Momento Educativo + Dinâmicas.

**Identificando sabotadores internos:** Sabotadores são pensamentos automáticos negativos que enfraquecem a motivação, geram autossabotagem e favorecem a desistência.

#### Dinâmica “Pensamentos que travam”

- Prepare cartazes com frases como:
- “Não consigo.” / “Já estraguei tudo.” / “Pra mim nunca dá certo.”
- Peça que leiam uma por vez e respondam:
- “Você já pensou assim?”
- “O que poderia ser dito no lugar dessa frase?”
- Escreva as novas versões reformuladas pelo grupo no quadro.

**Dica: Valide as falas. Estimule com: “Vocêalaria isso para uma amiga?” ou “Será que isso é 100% verdade?”**

**A força do propósito:** Motivações profundas (como saúde, autonomia, bem-estar) ajudam a manter o engajamento mais do que metas estéticas ou externas.

#### Dinâmica “Quero mudar porque...”

- Distribua folhas e peça que completem a frase:
- “Eu quero mudar porque...”
- Incentive que compartilhem, se sentirem à vontade.
- Registre no quadro os propósitos mais mencionados (ex: mais energia, cuidar da saúde, me sentir bem comigo mesma).
- Reforce: “Esses motivos são âncoras para os dias difíceis.”

**Resiliência - continuar mesmo nos dias difíceis:** Resiliência é a capacidade de manter o autocuidado diante de frustrações, obstáculos e recaídas.

**Dinâmica “Histórias de força”**

- Peça que compartilhem (quem quiser): “Um momento em que pensei em desistir... mas continuei.”
- No quadro, registre “estratégias de resistência” relatadas (ex: lembrar da saúde, pedir apoio, recomeçar com algo simples).
- Proponha a construção de um mantra do grupo, com base nas falas:  
Ex: “Somos capazes.” / “Um dia de cada vez.” / “Juntas somos mais fortes.”

**Encerramento: Tarefa sugerida.**

- Faça uma breve síntese: “Hoje falamos sobre os pensamentos que travam, os motivos que fortalecem, as recaídas e a força de continuar.”
- Peça que as participantes leiam o *Manual da Participante – Encontro 8: “Vencendo os obstáculos: superando os desafios do emagrecimento”*.
- **Proponha a tarefa da semana: “Observe um pensamento sabotador que costuma surgir em sua rotina. Escreva uma nova frase para responder a ele com mais carinho.”**

## ENCERRAMENTO - ENCONTRO 9

A coordenação de grupos voltados ao manejo da obesidade no contexto da Atenção Primária em Saúde requer, além de conhecimento técnico-científico, competências interpessoais e éticas, envolve habilidades relacionais, escuta qualificada e a capacidade de mediar processos educativos que permeiam a construção da autonomia dos participantes.

Este manual buscou fornecer subsídios práticos e teóricos para qualificar essa atuação, incentivando práticas pautadas em evidências, na escuta qualificada e no respeito às singularidades. A abordagem grupal, quando bem conduzida, pode promover impactos positivos tanto nos indicadores clínicos quanto na qualidade de vida das pessoas envolvidas.

Ressalta-se que o monitoramento contínuo das ações, bem como a avaliação dos resultados e das metodologias empregadas, são fundamentais para a sustentabilidade das estratégias propostas. A qualificação profissional permanente e o trabalho em equipe interdisciplinar são pilares para consolidar uma atenção integral e resolutiva.

### ACOLHIMENTO

- Dê as boas-vindas às participantes.
  - Pergunte como foi a semana, abrindo espaço para quem quiser compartilhar.
  - Para encerrar o ciclo de encontros de forma significativa, recomenda-se uma atividade de fechamento que favoreça a valorização do processo vivido e fortaleça a autonomia dos participantes:
- **Atividade: Linha do Tempo e Carta ao Futuro**

#### **Linha do Tempo Pessoal:**

- Entregue uma folha com uma linha do tempo em branco. Peça para cada participante marcar, com palavras-chave ou desenhos, momentos significativos durante o grupo: descobertas, dificuldades superadas, aprendizados, mudanças na rotina ou alimentação.

#### **Carta ao Futuro:**

Em seguida, proponha que cada um escreva uma carta para si mesmo daqui a 3 meses. Incentive reflexões como: “Quais hábitos quero manter?”, “Como espero me sentir?”, “O que desejo lembrar dessa caminhada?”.

#### **Encerramento Simbólico:**

- Finalize com uma roda de conversa breve, reforçando os avanços de cada um, agradecendo a participação e lembrando que o cuidado continua nas Unidades de Saúde, com apoio da equipe multiprofissional.

## 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](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://unասus-cp.moodle.ufsc.br/pluginfile.php/189126/mod\\_resource/content/32/moodleface/livro.pdf](https://unասus-cp.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](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.