

Grupo do Peso Viva Leve

***Serviço de Saúde Comunitária
Unidade Conceição
GHC***

Técnico responsável:

Cristina Lemos

Embasamento técnico científico planejamento e Trabalho do grupo

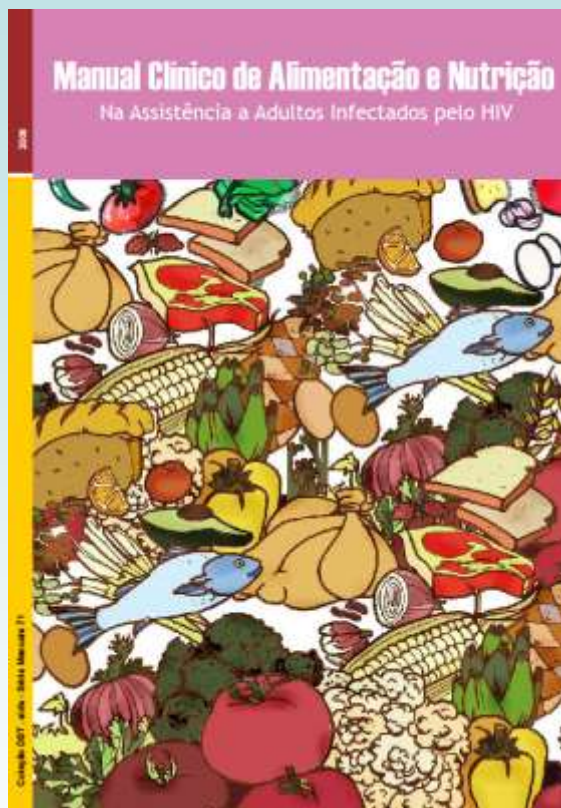


*Cadernos de atenção Básica em Obesidade
Ministério da Saúde*

*The Practical Guide :Identification, Evaluation
and Treatment of Overweight and Obesity
Adults*

*National Institutes of Health : North American
Association for Study of Obesity*

Referências Leituras Realizadas



O trabalho com o Grupo envolve:

Dieta

Atividade Física

*Terapia Comportamental
(aspectos emocionais)*

Terapia Farmacológica



Educação alimentar



Informações sobre o conteúdo calórico dos alimentos

Seleção ou substituição por alimentos saudáveis e de baixo conteúdo calórico



Alimentação / Dieta

Reeducação alimentar

Técnicas de compensação no uso dos alimentos

O comer em casa / festas/ férias / restaurante /

Cozinhar para a família

Temperos que auxiliam na

queima de calorias ou

que aceleram o metabolismo



Receitas de alimentos de baixas calorias

Diferenças e significado de diet / light

Gorduras

Atividade Física

- *Parte fundamental na terapia para perda e manutenção do peso perdido*
- *A prática de atividade física para as sedentárias é indicada de forma gradual , com orientação de ir aumentando as exigências da atividade e a importância da prática ser permanente*
- *Atividades escolhidas de maneira voluntária que mais se adequem a disponibilidade e satisfação das participantes*



INDICAÇÃO DE GASTO DE CALORIAS POR
HORA DE ALGUMAS ATIVIDADES FÍSICAS



115
Costurar,
trabalhar em pé



105
Ficar em pé,
comer, jogar baralho,
escrever e tricotar



118
Vestir e
despir



140
Passar a
ferro



150
Dirigir veículo



190
Cozinhar



200
Andar devagar



220
Dançar lento,
professor dando
aula, lojista



240
Pintar



260
Limpar a casa



330
Dançar rápido



440
Serviços de
jardinagem



480
Serviços de
serrador



500
Pedreiro, padeiro,
metalúrgico



1.100
Subir escadas



700
Relação sexual

Atividade física
As participantes são estimuladas a fazerem um planejamento de atividades físicas diárias e o cálculo de calorias que demandaria cada atividade

Aspectos comportamentais/ emoções

proposta do tratamento

- *Ajudar a identificar que barreiras as componentes do grupo tenham em seguir as orientações e a dieta*
- *Identificar os gatilhos da compulsão*
- *Estimular a prática regular de atividade física com gosto, prazer*
- *Não julgar*
- *Individualizar estratégias apropriadas para cada participante*

Criar vínculo/ estabelecer parceira

Aspectos comportamentais/ emoções

- *Dividir experiências, situações de vida*
- *O papel do corpo, da gordura como refúgio para inúmeros dilemas impostos em suas vidas*
- *Conforto encontrado na comida para amenizar adversidades do cotidiano*
- *O enfrentamento de críticas depreciativas, preconceitos*
- *Relatos , desabaços, confiar*
- *Incentivada a troca de saberes, experiências em como administrar a compulsão*

Aspectos comportamentais/ emoções

- *Discussão das mudanças*
- *A percepção das mudanças*
- *A valorização do crescimento*
- *A promoção do apoio*
- *Os planos futuros / a continuação*
- *O resgate da alegria, da criatividade, do prazer de viver*

Aspectos emocionais

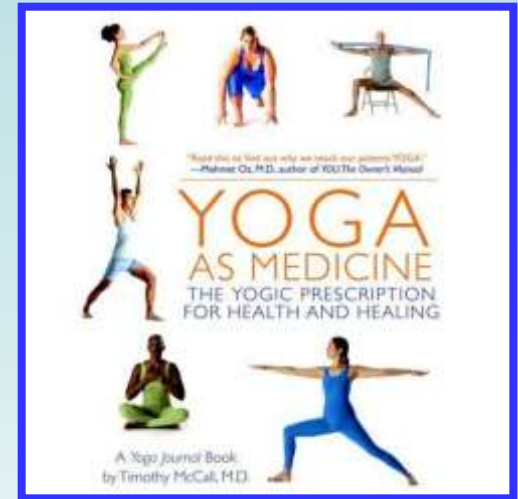
Em todos os encontros os 5 minutos iniciais da reunião são dedicados a meditação ou relaxamento orientado por um dos facilitadores

No segundo momento a escuta e troca de depoimentos das participantes sobre auto estima, fatores desencadeantes da compulsão (gatilhos), progressos alcançados, dificuldades, barreiras em casa, no serviço para suas práticas e dieta



Atividade educativas trabalhadas com o grupo

- *Aulas de yoga*
- *Danças*
- *Caminhadas orientadas*
- *A cozinha diet*
- *A ida ao supermercado*
- *Identificação dos gatilhos e modos de controlá-los*
- *Atividade de trabalhos manuais*
- *Encontros festivos*



Atividade educativas trabalhadas com o grupo

- *Construção coletiva de material educativo*
- *A preparação para conduzir a reunião*
- *Trocas de receitas*
- *O dia da degustação: doce light também é gostoso*
- *A cozinha gostosa*
- *Momentos lúdicos: danças, conversa,*
- *Prazer de estar juntos*

- ***Obrigada por sua atenção!***

- Cristina Lemos
- Email: crislemos2001@yahoo.com