

# Do diagnóstico à ação: Programa de Atividades para o Paciente Obeso (PAPO) - uma abordagem interdisciplinar com adolescentes

From diagnosis to action: Program of Activities for the Obese Patient (PAPO) - an interdisciplinary approach with adolescents

Leandro Martin Totaro Garcia<sup>1,2</sup>

Cristina Cardoso Freire<sup>2</sup>

Dressiane Zanardi Pereira<sup>3,2</sup>

Juliana Lopez de Oliveira<sup>4,2</sup>

Maria Sylvia de Souza Vitale<sup>5,2</sup>

<sup>1</sup> Discente de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

<sup>2</sup> Programa de Atividades para o Paciente Obeso (PAPO), Setor de Medicina do Adolescente (Centro de Atendimento e Apoio ao Adolescente - CAAA) da Disciplina de Especialidades Pediátricas do Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

<sup>3</sup> Discente de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP).

<sup>4</sup> Discente de Mestrado Programa de Pós-Graduação em Nutrição da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

<sup>5</sup> Chefe do Setor de Medicina do Adolescente e Professora Permanente do Programa de Pós-Graduação em Educação e Saúde na Infância e Adolescência da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

## Endereço para Correspondência

Leandro Martin Totaro Garcia

Rua Botucatu, 715. Bairro Vila Clementino

São Paulo, SP, Brasil - CEP 04023-062

Fone (11) 5576-4360

e-mail: leandromtg@gmail.com

Recebido: 08/02/2010

Re-submissão: 17/06/2010

Aceito: 17/06/2010

## Resumo

O "Programa de Atividades para o Paciente Obeso" aplica uma abordagem interdisciplinar de intervenção para tratamento do excesso de peso em moças adolescentes, focado na mudança de comportamentos e hábitos de vida. As atividades, realizadas em 32 semanas de intervenção, são fundamentalmente educacionais e de suporte às mudanças, buscando utilizar estratégias motivadoras e interessantes para as jovens. Atualmente, o programa oferece às adolescentes atividades nas áreas de Educação Física, Modalidades Esportivas, Educação Nutricional, Psicologia e Percepção Corporal, todas realizadas em grupo. Mensalmente, há reuniões de aconselhamento comportamental com os familiares, para que possam interferir positivamente nos hábitos das moças. Além disso, ocorrem alguns eventos pontuais como caminhada no parque, gincana no mercado municipal e oficina de maquiagem. Também fazem parte do programa avaliações pré e pós-intervenção. Desta forma, espera-se contribuir para que as mudanças de comportamentos e hábitos de vida sejam alcançáveis, assim como sua manutenção. **Palavras-chave:** Obesidade; Sobrepeso; Adolescente; Promoção da Saúde; Serviços de Saúde para Adolescentes; Equipe Interdisciplinar de Saúde.

## Abstract

The "Program of Activities for the Obese Patient" applies an interdisciplinary intervention approach for treatment of overweight adolescent girls, focusing behaviors and lifestyle changes. The activities, carried out at 32 weeks of intervention, are primarily educational and supportive, seeking to use motivational and interesting strategies for young people. Currently, the program offers activities of Physical Education, Sports, Nutritional Education, Psychology, and Body Perception, all performed in group. Monthly, there are meetings of behavioral counseling with family members, so they can positively affect the habits of hers girls. In addition, there are events such as walking in parks, contests in municipal markets and make-up workshops. It is also part of the program pre and post-intervention evaluations. Thus, to contribute to enable attainable behavior and lifestyle changes, as well as its maintenance, are expectations of the program.

**Keywords:** Obesity; Overweight; Adolescent; Health Promotion; Adolescent Health Services; Patient Care Team.

## INTRODUÇÃO

A pandemia de excesso de peso entre adolescentes tem despertado crescente preocupação, principalmente devido ao seu prejuízo à saúde individual e coletiva, com aumento de comorbidades e mortes prematuras decorrentes da doença<sup>1</sup>. Nas últimas três décadas, a prevalência de obesidade aumentou globalmente, acometendo mais de 300 milhões de pessoas ao redor do mundo<sup>2</sup>. No Brasil, estima-se que seis milhões de crianças e adolescentes apresentem sobrepeso ou obesidade<sup>3</sup>.

O excesso de peso tem impacto enorme na saúde física e mental e na qualidade de vida dos adolescentes<sup>1</sup>, havendo também sobrecarga social e psicológica nesses indivíduos, mais notável entre mulheres jovens, causando sofrimento com comprometimento da autoestima, desencadeamento de distúrbios do apetite, depressão, ansiedade e perda de produtividade<sup>4</sup>.

Diversos aspectos atuam como determinantes desta pandemia, como fornecimento de alimentos, comportamentos alimentares e de estilo de vida, práticas familiares, status socioeconômico, desenho urbano e políticas públicas de saúde<sup>5</sup>. Desde a década de 90, diversas intervenções focadas no excesso de peso têm sido desenvolvidas, demonstrando sucesso com aumento da atividade física, melhoria do padrão de consumo alimentar e de medidas antropométricas e metabólicas<sup>6-9</sup>.

Diante deste cenário, o Centro de Atendimento e Apoio ao Adolescente (CAAA), vinculado à Disciplina de Especialidades Pediátricas do Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), desde 1996 oferece gratuitamente à população o Programa de Atividades para o Paciente Obeso (PAPO). O objetivo deste artigo é apresentar a forma atual de trabalho deste programa, que nos últimos 14 anos se consolidou como grupo de trabalho com prática na abordagem multiprofissional na intervenção do excesso de peso em adolescentes.

### Caracterização Geral do Programa

O PAPO foi criado com intuito de oferecer exercícios físicos aos adolescentes com excesso de peso atendidos pelo CAAA. Desde então passou por diversas modificações e a partir de 2007 seu objetivo tem sido "Ajudar moças adolescentes com sobrepeso ou obesidade a terem envolvimento duradouro com prática de atividades físicas, alimentação adequada e autoconhecimento, além de diminuir seu excesso de peso, por meio de uma atuação interdisciplinar, motivadora e interessante para as jovens". As ações do PAPO são direcionadas para incorporação pelas moças e seus familiares das "ferramentas" necessárias para que mudanças de comportamentos sejam alcançáveis, assim como a manutenção desses novos comportamentos. Logo, as atividades são fundamentalmente educacionais e de suporte às mudanças. Esta busca está representada no modelo lógico<sup>10</sup> atual, apresentado na Figura 1.

Diversos estudos têm apontado que melhores e mais duradouros resultados são conseguidos por intervenções que combinem educação nutricional, promoção de atividades físicas e aconselhamento comportamental para adolescentes e seus pais<sup>11-13</sup>. Sendo assim, atualmente o PAPO oferece às jovens atividades nas seguintes áreas: Educação Física, Modalidades Esportivas, Educação Nutricional, Psicologia e Percepção Corporal. As atividades são realizadas em grupo, possibilitando trabalhar, por meio do compartilhamento de experiências e de um espaço de suporte, a conscientização de conflitos, sentimentos e atitudes que impedem a mudança de

comportamento e o emagrecimento<sup>14</sup>. Há também reuniões de aconselhamento comportamental para familiares e alguns eventos pontuais. Todos estes componentes, descritos adiante, são conduzidos por profissionais e estudantes de medicina, nutrição, psicologia, educação física e áreas afins, que se reúnem semanalmente para avaliar a evolução das adolescentes, andamento das atividades e planejar tarefas futuras.

O programa é desenvolvido em 32 semanas entre março e novembro (exceto julho), com dois dias semanais de atividades de duas horas cada (128 horas no total), no período vespertino e nas dependências da UNIFESP. As áreas de Educação Física e Modalidades Esportivas têm uma hora semanal de aula cada, correspondendo a 32 horas de aulas por área. Nas duas horas semanais restantes, Educação Nutricional, Psicologia e Percepção Corporal se revezam semanalmente, totalizando 21 horas de atividades de cada área. Além disso, há oito reuniões de aconselhamento comportamental com os familiares das jovens e entre três e cinco eventos pontuais.

### Público-Alvo

O programa atende moças entre 13 e 16 anos de idade, com índice de massa corporal (IMC) igual ou maior ao IMC correspondente ao 85º percentil segundo valores apresentados pelo *Centers for Disease Control and Prevention*<sup>15,16</sup>. São critérios para não inclusão: participar de outro tratamento para diminuição do excesso de peso; ser identificado, por meio de entrevista individual com psicólogo do PAPO, não ser adequada intervenção em grupo para a adolescente; ou ter diagnóstico de agravos que limitem a prática de atividades físicas sem supervisão individualizada.

A divulgação das vagas no programa é realizada no próprio CAAA, em escolas dos arredores e na mídia impressa e televisiva da região metropolitana de São Paulo. Após o período de inscrição, as adolescentes interessadas e seus pais são convidados a uma reunião de apresentação do programa, na qual também se averigua o atendimento aos critérios de inclusão e se agenda a entrevista individual com o psicólogo. São oferecidas 30 vagas por grupo. As adolescentes não selecionadas são encaminhadas ao atendimento ambulatorial gratuito do CAAA.

### Componentes do Programa

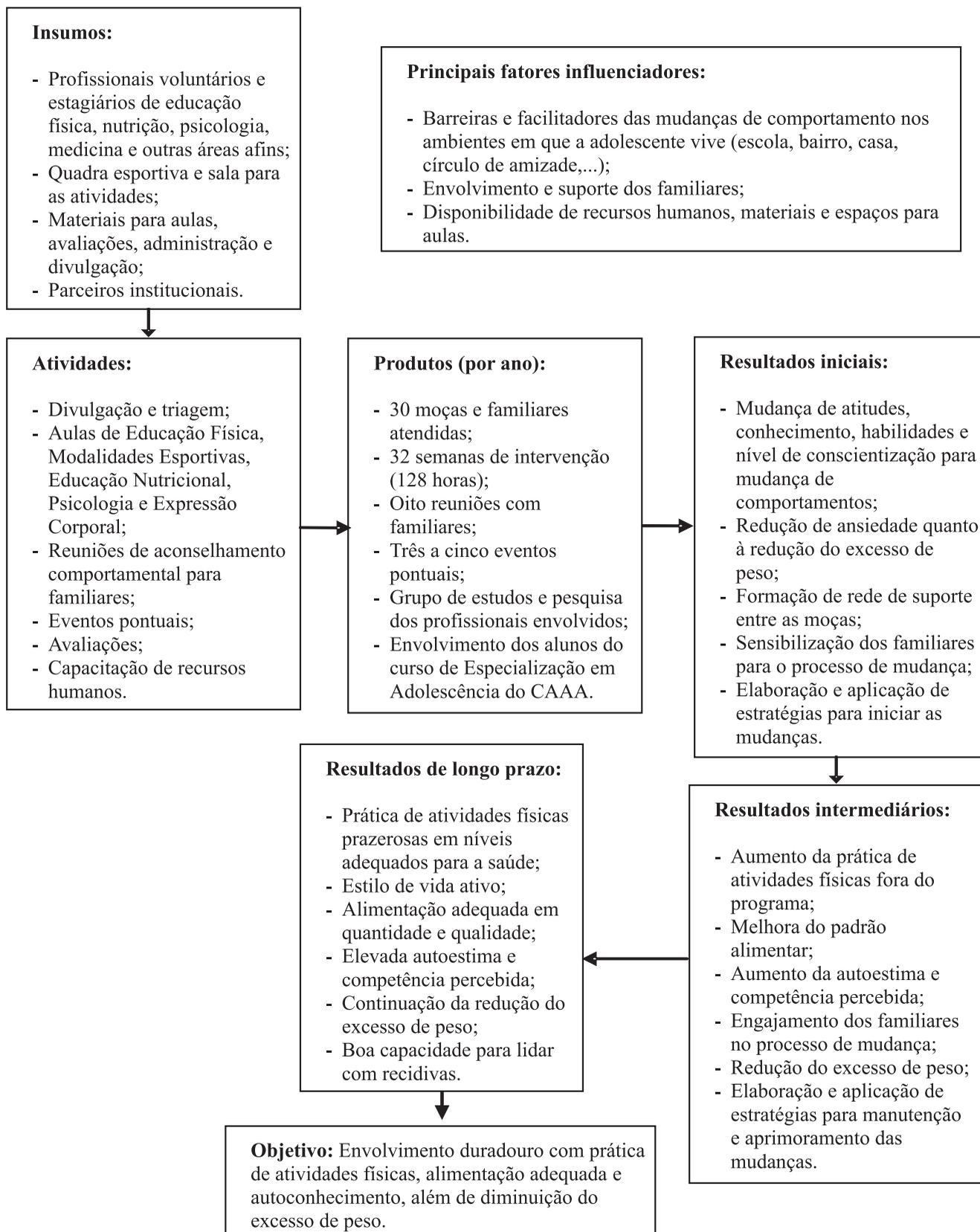
A atuação de cada área é planejada considerando o objetivo do programa e o planejamento das demais áreas, para que as ações ocorram de forma integrada e sejam eficazes.

As aulas de Educação Física e Modalidades Esportivas são voltadas à promoção da prática de atividades físicas, de um estilo de vida ativo e à melhora da aptidão física. Baseiam-se na vivência de diversos tipos de atividades físicas e na aquisição de conhecimento, habilidades e capacidades físicas que permitam a realização de atividades físicas fora do programa e após ele. As aulas de Modalidades Esportivas propiciam também treinamento em modalidades coletivas comumente praticadas e oferecidas aos adolescentes, a fim de tornar as moças mais confiantes a praticá-las por se configurarem alternativas acessíveis para manutenção da prática de atividades físicas moderadas a vigorosas.

A Educação Nutricional, por meio de aulas expositivas dialogadas, jogos, atividades práticas e materiais didáticos ilustrativos, visa propiciar aumento do conhecimento nutricional das moças, fornecer ferramentas para transformação dos hábitos alimentares e suporte constante para as mudanças necessárias.

Já a Psicologia tem como função ajudar as adolescentes

**Enunciado do Problema:** Moças adolescentes paulistanas com excesso de peso têm poucas opções de suporte adequado para mudança de hábitos de vida e emagrecimento saudável.



**Figura 1**

**Modelo lógico do Programa de Atividades para o Paciente Obeso (PAPO)**

a se conectar com seus sentimentos, emoções e recalques, podendo liberar o organismo de um peso excessivo de sentidos inconscientes. Os encontros terapêuticos são baseados nos princípios da psicoterapia em grupo de orientação psicodinâmica, logo, não se resumem a provocar mudanças no corpo das adolescentes, e sim mudar a relação delas com seu corpo.

As atividades de Percepção Corporal visam possibilitar aquisição de conhecimento sobre o corpo e suas imagens, ajudando a adolescente a traduzir a linguagem do corpo e discutindo o conceito ideal de imagem corporal proposto atualmente. A discussão do ato de vestir e a criação de habilidades para fazê-lo adequadamente de acordo com o físico de cada moça são exemplos de estratégias utilizadas.

Todas as áreas contam com meios que ampliam a intervenção além do período no qual as moças estão nas atividades do PAPO, para que continuem o processo de mudança fora das aulas. Para isso, utilizam estratégias como elaboração de metas de curto e médio prazo, pequenas tarefas de casa e diários.

Além das aulas semanais, mensalmente há reuniões de aconselhamento comportamental com os familiares das jovens, com os temas: alimentação saudável, prática de atividades físicas e comportamento e psique do adolescente com excesso de peso. As reuniões são realizadas na forma de debate entre profissionais e familiares, para que participem ativamente da aquisição de conhecimentos e habilidades. Nelas são compartilhados conhecimentos básicos sobre o tema que está sendo desenvolvido, apresenta-se como se está trabalhando a mudança de comportamento com as adolescentes e se discute o papel dos familiares para que possam interferir positivamente nos hábitos das jovens.

Por último, há os eventos pontuais, para os quais as adolescentes, e geralmente suas famílias, são convidadas a participar. São atividades extras e não obrigatórias que envolvem a prática do que é transmitido e reforçado nas atividades semanais e nas reuniões de aconselhamento, como caminhada no parque, gincana no mercado municipal, oficina de maquiagem e festa de encerramento.

O Quadro 1 apresenta mais detalhes sobre os objetivos, conteúdos abordados e estratégias utilizadas por cada área para operacionalizar o objetivo do programa.

Também fazem parte do PAPO avaliações pré e pós-intervenção, a fim de identificar as características das adolescentes que participarão e os resultados alcançados. Fazem parte avaliações de: nível sócio-econômico, qualidade de vida, nível de atividade física, nível de aptidão física, conhecimento nutricional, consumo alimentar, dados antropométricos, autoestima, autoconceito e satisfação das adolescentes e familiares com o PAPO.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo após 14 anos de existência, os profissionais envolvidos no PAPO continuam buscando aperfeiçoá-lo. Entre os próximos aprimoramentos estão a execução de avaliações de seguimento após o término do programa e a busca por

parceiros e financiamentos que permitam melhorar os recursos do programa e aumentar o número de adolescentes atendidos por ano.

Sendo o excesso de peso causado por múltiplos e variados fatores, programas como o PAPO devem apresentar uma abordagem interdisciplinar que compreenda os mecanismos biopsicossociais aos quais os adolescentes são submetidos para que atinjam seus objetivos. Além disso, precisam ser motivadores e trazerem experiências significativas para que tenham sucesso em ajudar os jovens a adotar hábitos saudáveis de vida.

## Agradecimentos

Os autores agradecem a todos os profissionais que atuam ou atuaram no PAPO e aos adolescentes e familiares que por ele passaram, por acreditarem e se envolverem com o trabalho realizado.

## Contribuição dos autores

Leandro M. T. Garcia sugeriu e coordenou a elaboração do manuscrito, além de redigi-lo e revisá-lo. Cristina C. Freire, Dressiane Z. Pereira, Juliana L. Oliveira e Maria Sylvia S. Vitale redigiram e revisaram o manuscrito.

## REFERÊNCIAS

1. Lobstein T, Baur L, Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obes Rev* 2004;5(Suppl.1):4-104.
2. Kelly T, Yang W, Chen CS, Reynolds K, He J. Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. *Int J Obes (London)* 2008;32(9):1431-7.
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Orçamento Familiar, 2006. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2007.
4. Colles SL, Dixon JB, O'Brien PE. Loss of control is central to psychological disturbance associated with binge eating disorders. *Obesity* 2008;16(3):608-14.
5. Swinburn B. Obesity prevention in children and adolescents. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am* 2009;18(1):209-23.
6. Gortmaker SL, Peterson K, Wiecha J *et al*. Reducing obesity via a school-based interdisciplinary intervention among youth: Planet Health. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1999;153(4):409-18.
7. Brown HS, Pérez A, Li YP *et al*. The cost-effectiveness of a school-based overweight program. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2007;4(37):47.
8. Wang LY, Yang Q, Lowry R, Wechsler H. Economic analysis of a school-based obesity program. *Obes Res* 2003;11(11):1313-24.
9. Wang LY, Denniston M, Lee S, Galuska D, Lowry R. Long-term health and economic impact of preventing and reducing overweight and obesity in adolescence. *J Adolesc Health* 2010;46(2):1-7.
10. US Department of Health and Human Services. Physical Activity Evaluation Handbook. Atlanta: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 2002.
11. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: individual-, family-, school-, and community-based interventions for pediatric overweight. *J Am Diet Assoc* 2006;106(6):925-45.
12. Doak CM, Visscher TL, Renders CM, Seidell JC. The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. *Obes Rev* 2006;7(1):111-36.
13. Stice E, Shaw H, Marti C. A meta-analytic review of obesity prevention programs for children and adolescents: the skinny on interventions that work. *Psychol Bull* 2006;132(5):667-91.
14. Barros C. Alcoolismo, obesidade, consulta psiquiátrica. Porto Alegre: Movimento, 1994.
15. Centers of Disease Control and Prevention. [http://www.cdc.gov/growthcharts/percentile\\_data\\_files.htm](http://www.cdc.gov/growthcharts/percentile_data_files.htm). Acessado em 11 de janeiro de 2010.
16. Centers of Disease Control and Prevention. [http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens\\_bmi/about\\_childrens\\_bmi.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html). Acessado em 11 de janeiro de 2010.

Área	Objetivo	Conteúdos	Estratégias
Educação Física	Possibilitar a aquisição e a manutenção da prática de exercícios físicos no cotidiano das adolescentes.	<p>Módulo 1 – Socialização:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encorajamento da expressão de ideias, pensamentos e da criatividade, individual e coletiva, assim como o respeito pelas expressões de outras pessoas;</li> <li>- Estimulação do entendimento e respeito das capacidades e limitações de cada aluna;</li> <li>- Incentivo à cooperação;</li> <li>- Incentivo ao respeito entre cada aluno e às regras.</li> </ul> <p>Módulo 2 – Conhecimento sobre o Corpo Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria do autoconhecimento das capacidades, necessidades e dos limites corporais;</li> <li>- Percepção real da autoimagem e competência motora;</li> <li>- Incremento do conhecimento sobre os ritmos fisiológicos.</li> </ul> <p>Módulo 3 – Conhecimento sobre Exercício Físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incremento do conhecimento sobre os efeitos da prática regular de exercícios físicos na melhoria da saúde;</li> <li>- Distinção das diferenças entre atividade física e exercício físico;</li> <li>- Distinção das diferenças entre exercícios físicos aeróbios, anaeróbios, de força e de flexibilidade;</li> <li>- Reconhecimento de barreiras, formas de superá-las e estratégias para identificação e utilização de suportes sociais e ambientais;</li> <li>- Recomendações de prática de atividade física para a manutenção da saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios de deslocamento, equilíbrio e manipulação;</li> <li>- Vivência prática e ensino conceitual sobre a percepção de ritmos fisiológicos, o funcionamento do corpo humano e os tipos e características de exercícios físicos;</li> <li>- Jogos recreativos e cooperativos;</li> <li>- Estabelecimento e controle de metas;</li> <li>- Identificação de barreiras e formas de superá-las;</li> <li>- Preenchimento de diários de atividade física.</li> </ul>
Modalidades Esportivas	Promover o interesse e a adesão à prática das modalidades esportivas e possibilitar a aquisição de habilidades motoras básicas, além do ganho de aptidão física, melhora da autoestima e estímulo a socialização.	<p>Módulo 1 – Iniciação Esportiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação do repertório motor das adolescentes referentes às modalidades esportivas que serão trabalhadas (handebol, rúgbi, futebol americano, basquete e futsal);</li> <li>- Vivência de habilidades motoras básicas, tais como andar, correr e saltar, através da prática dos fundamentos básicos dessas modalidades, possibilitando assim o aprimoramento dessas habilidades e o aprendizado de outras;</li> <li>- Desenvolvimento e aprimoramento de capacidades motoras como força, resistência aeróbia e muscular, coordenação de movimentos, equilíbrio e velocidade de deslocamento em diferentes sentidos, através da repetição dos movimentos e manipulação de objetos (bolas, bambolês, dentre outros).</li> </ul> <p>Módulo 2 – Modalidades Esportivas (handebol, rúgbi, futebol americano, basquete e futsal):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participação em mini-jogos, num processo de aplicação de movimentos já explorados que, depois de amadurecidos o suficiente, possam ser utilizados em atividades mais complexas;</li> <li>- Introdução de regras, das simples às mais complexas, demonstrando a necessidade de cooperação com as demais e de socialização, no sentido de tornar a atividade mais prazerosa e estimular a melhora da autoestima, através da conquista, do desafio e do objetivo coletivo (trabalho em equipe);</li> <li>- Introdução de jogos em quadra inteira, capaz de adequar-se à prática e permitir a realização de movimentos combinados, que poderão ser aplicados numa situação real, oportunizando a afinidade com o esporte e autoconhecimento de seu potencial para o mesmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios técnicos;</li> <li>- Mini-jogos;</li> <li>- Jogos em quadra inteira;</li> <li>- Pesquisa sobre as modalidades;</li> <li>- Elaboração de aulas pelas adolescentes.</li> </ul>
Educação Nutricional	Proporcionar aumento do conhecimento e habilidade nutricional das adolescentes, fornecendo ferramentas para a transformação do hábito alimentar.	<p>Módulo 1 – Avaliação e Conscientização:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscientização sobre a necessidade de mudar e o papel da adolescente no processo de emagrecimento;</li> <li>- Estabelecimento de metas individuais e comuns ao grupo de mudança comportamental;</li> <li>- Estabelecimento de estratégias para alcançar as metas planejadas.</li> </ul> <p>Módulo 2 – Educação Nutricional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento do conhecimento nutricional;</li> <li>- Aprimoramento de habilidades e ferramentas para a mudança do hábito alimentar;</li> <li>- Desenvolvimento das capacidades de escolha da alimentação e de autoavaliação;</li> <li>- Desenvolvimento de receitas culinárias;</li> <li>- Controle e concretização das metas estabelecidas no Módulo 1;</li> <li>- Estabelecimento de estratégias para dar continuidade à mudança.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aulas expositivo-dialogadas;</li> <li>- Utilização de jogos e materiais didáticos e ilustrativos;</li> <li>- Estabelecimento e controle de metas (comer de três em três horas, não repetir o prato durante as refeições, não “beliscar” entre as refeições etc.);</li> <li>- Elaboração de refeições saudáveis;</li> <li>- Preenchimento de diários alimentares.</li> </ul>
Psicologia	Propiciar às adolescentes um espaço seguro e confiável para que elas possam compartilhar seu mundo interno e encontrar outras expressões para o problema do excesso de peso.	<p>Módulo 1 – Socialização:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoção da integração do grupo;</li> <li>- Estabelecimento de uma relação de respeito mútuo e clareza das regras, procurando favorecer uma comunicação pela qual todos possam expressar seus sentimentos e opiniões com liberdade;</li> <li>- Conhecimento das expectativas do grupo e o seu compromisso em relação ao programa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aulas expositivo-dialogadas;</li> <li>- Utilização de jogos e atividades lúdicas;</li> <li>- Utilização de materiais didáticos e ilustrativos (inclusive audiovisuais);</li> <li>- Preenchimento de um diário sentimental;</li> </ul>

**Quadro 1**

**Objetivos, conteúdos e estratégias das áreas que compõem o Programa de Atividades para o Paciente Obeso (PAPO)**

Área	Objetivo	Conteúdos	Estratégias
Psicologia		<p>Módulo 2 – Diário de Sentimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expressão dos sentimentos através de um registro de emoções através de um diário.</li> </ul> <p>Módulo 3 – Eu e Minhas Relações Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexão sobre a influência das relações sociais e afetivas no tratamento da obesidade: família, escola e amigos;</li> <li>- Desenvolvimento da conscientização dos benefícios que o trabalho em grupo proporciona e como a participação de cada integrante pode contribuir para o crescimento de todos.</li> </ul> <p>Módulo 4 – Investindo em Atitudes Positivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexão sobre os recursos internos que podem ajudar no emagrecimento com saúde, tais como perseverança, organização, disciplina, autoestima;</li> <li>- Reflexão sobre a utilização dos conhecimentos adquiridos em escolhas e projetos de vida.</li> </ul> <p>Módulo 5 – Sexualidade na Adolescência:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexão sobre a necessidade de questionamentos e informação sobre conceitos importantes que envolvem o exercício da sexualidade humana.</li> <li>- Reflexão sobre os valores que estão envolvidos na decisão sobre os tipos de relacionamentos.</li> </ul> <p>Módulo 6 – Conclusão:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retomada com as participantes do que foi significativo durante os encontros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação de pensamentos e sentimentos relacionados ao excesso de alimentação;</li> <li>- Identificação de qualidades, habilidades e limites pessoais.</li> </ul>
Percepção Corporal	Possibilitar a aquisição de conhecimento sobre o corpo e suas imagens através das roupas, e a criação de habilidades para o ato de se vestir mais adequadamente de acordo com o físico de cada indivíduo. Discutir o conceito ideal de imagem corporal proposto atualmente.	<p>Módulo 1 – Percepção Corporal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepção das dimensões reais do próprio corpo;</li> <li>- Identificação do tipo corporal de cada menina;</li> <li>- Indicação de pontos a serem destacados em cada tipo de corpo, pontos fortes visualmente, pensando em roupas.</li> </ul> <p>Módulo 2 – Diversidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Debate sobre as diferentes referências de beleza, estética e moda;</li> <li>- Debate sobre a reconstrução de si mesma.</li> </ul> <p>Módulo 3 – Consumo Consciente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Customização de peças de vestuário.</li> </ul> <p>Módulo 4 – Autoimagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussão sobre imagens midiáticas, modelos <i>plus size</i>;</li> <li>- Discussão sobre imagem corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aulas expositivo-dialogadas;</li> <li>- Utilização de jogos e atividades lúdicas;</li> <li>- Utilização de materiais didáticos e ilustrativos (inclusive audiovisuais);</li> <li>- Exercício de desenho do contorno do tamanho real do corpo em papel (para decoração posterior);</li> <li>- Exercício de colagem, montagem de decoração para o contorno do corpo;</li> <li>- Montagem com fotos das garotas hoje e no futuro.</li> </ul>
Reuniões de Aconselhamento com familiares	Envolver os familiares no processo de mudança de hábitos das adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimentos sobre alimentação saudável e prática de atividades físicas;</li> <li>- Comportamento e psique do adolescente com excesso de peso;</li> <li>- Papel e envolvimento da família no processo de mudança de hábitos das adolescentes;</li> <li>- Formas de dar suporte à mudança de hábitos das adolescentes;</li> <li>- Potenciais benefícios para os familiares;</li> <li>- Informações sobre o andamento do programa e das atividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aulas expositivo-dialogadas;</li> <li>- Debates entre os profissionais e familiares;</li> <li>- Exposição pelos pais das experiências e dúvidas.</li> </ul>
Eventos pontuais	Reforçar os conhecimentos e habilidades aprendidos nas demais atividades.	--	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminhadas em parques;</li> <li>- Gincana no mercado público;</li> <li>- Oficina de maquiagem;</li> <li>- Lanches saudáveis (festa junina e festa de encerramento);</li> <li>- Sugestões das adolescentes e outras oportunidades.</li> </ul>

**Quadro 1**  
**(cont.)**

**Objetivos, conteúdos e estratégias das áreas que compõem o Programa de Atividades para o Paciente Obeso (PAPO)**