

# Programa de Educação Alimentar



Relembrando...

## Estrutura das sessões

- ✓ Apresentação do tema do dia
- ✓ Planejamento da próxima semana (meta ou tarefa)
- ✓ Aferição de pressão arterial e peso (quinzenal)



# Relembrando...

## Acordos das sessões

- ✓ Manter a **confidencialidade** sobre quaisquer assuntos que outros participantes dividirem durante os encontros.
- ✓ Ser **pontual** com as sessões e estar pronto para iniciar na hora designada.
- ✓ Priorizar o programa na agenda → os resultados serão proporcionais à **energia dedicada** ao programa.
- ✓ Estar **100% presente** durante os encontros, não permitindo que outras tarefas ou pessoas o distraiam.
- ✓ Ter **comprometimento** (com seus objetivos e com as tarefas propostas)



# Relembrando...

## Acordos das sessões

- ✓ **Não utilizar o celular** durante as sessões (é apenas UMA hora!)
- ✓ Tratar os demais participantes com **respeito e cortesia**
- ✓ Fazer **bom uso do tempo**, comunicando-se com clareza.
- ✓ Trazer o máximo de **energia positiva** possível para os encontros
- ✓ Comparecer a pelo menos **14 dos 19 dos encontros**





**O que te motivou a participar do programa?**  
**Queremos te conhecer melhor...**



# Questionário Motivacional

---



- ❖ O que te motivou a participar do programa?
- ❖ Qual(is) objetivo(s) deseja alcançar ao final do programa?
- ❖ Quais são/serão os seus maiores desafios/ dificuldades para atingir esses objetivos?
- ❖ Onde você pode encontrar apoio/ suporte para alcançar seu objetivo?



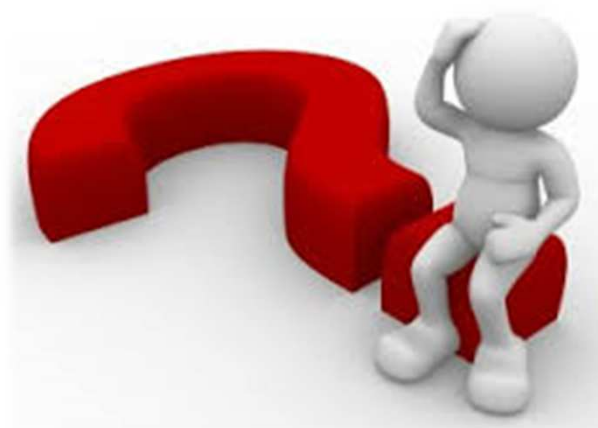


- ✓ **Nome e gerência**
- ✓ **O que te motivou a participar do programa?**



# Mudança de Hábitos

## Como me preparar?





# Dizem que preciso mudar...



**Preciso mudar?**

**Mudar o quê?**

**Quais as vantagens?**

**Quais os prejuízos?**

Pesquisas (americanas e inglesas) mostram que apenas **10% das pessoas** cumprem suas resoluções de ano novo, nos meses seguintes.



Muitas vezes, ter o **conhecimento do risco**, não costuma ser o suficiente para implementação de novas rotinas.

Após a orientação profissional, é muito comum a pessoa manter os antigos hábitos, mesmo ciente do prejuízo à saúde.

### **Por que isto ocorre?**

Uma das explicações, é que é difícil abrir mão do **prazer** e da **sensação de segurança** que estes velhos hábitos proporcionam.



# É falta de força de vontade?

Não! Há um conflito psicológico (ambivalência) para decidir entre caminhos diferentes.



Um novo hábito pode levar de  
**18 a 254 dias,**  
para se converter em rotina no  
cérebro.



## Compreendendo o funcionamento dos hábitos

Os hábitos não são inevitáveis, eles podem ser ignorados, alterados ou substituídos.

Apenas entender como os hábitos funcionam, aprender a estrutura do loop do hábito, já os torna mais fáceis de controlar.

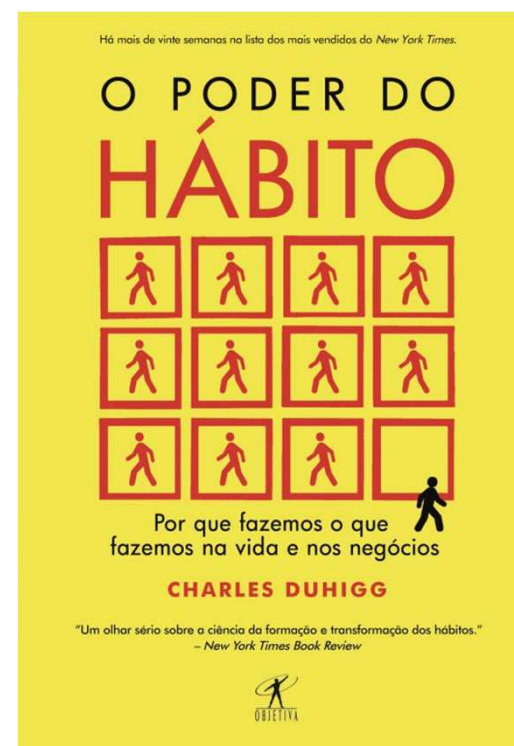


# O poder do Hábito

✓ Disponível na biblioteca Petrobras

Sobre o livro:

<https://www.youtube.com/watch?v=Zx9OfXn9RW8>



# Loop do hábito



É o estímulo que manda seu cérebro entrar em modo automático, e indica qual hábito ele deve usar.

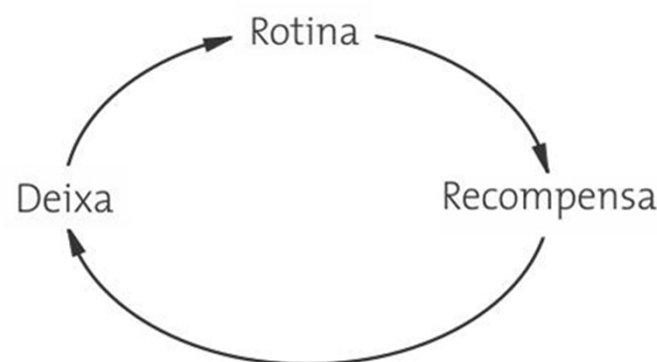
**Anseio:**  
poderoso senso de antecipação e desejo

É o que ajuda o seu cérebro a saber se vale a pena memorizar este loop específico para o futuro.



# Hábitos de pessoas que tiveram êxito em suas dietas\*

78% delas tomavam café da manhã diariamente, uma refeição cuja deixa é um momento do dia.



As pessoas focavam no anseio pela recompensa quando as tentações surgiam.

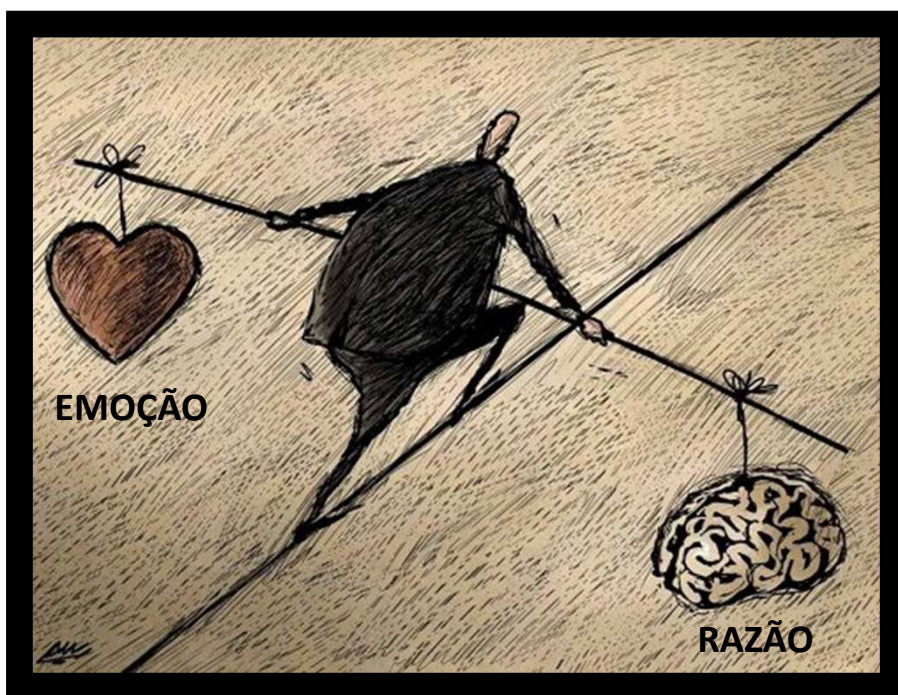
A maioria tinha em mente uma recompensa específica para se manter na dieta:

- ✓ um biquíni que queriam usar
- ✓ o orgulho que sentiam ao subir na balança todo dia
- ✓ algo que elas escolheram com cuidado e realmente queriam.

\*Pesquisa do National Weight Control Registry (Registro Nacional de Controle de Peso) envolvendo mais de 6 mil pessoas que perderam mais de 13 quilos .



## Mudar hábitos envolve equilibrar muitos fatores



- ✓ Vida familiar e social;
- ✓ Sentimentos de incapacidade;
- ✓ Fantasias sobre a mudança;
- ✓ Dificuldades emocionais;
- ✓ Oscilações da motivação;





“Quanto mais desenvolver o poder de dizer ‘não’ durante os ataques da tentação, mais feliz você será, pois toda a alegria depende da capacidade de fazer o que a sua consciência lhe disser que você deve fazer”.

*Paramahansa Yogananda*



**Motivação** é um estado interno, que varia conforme o tempo e o contexto.



## Fase de Pré-contemplação



A pessoa não considera que existe algo a ser mudado. Acredita que está tudo sob controle.

A demanda de mudança é totalmente externa (família, amigos, profissionais de saúde, etc.)

### O que fazer?

- ✓ Acesso à informação.



## Fase de Contemplação



A pessoa já pensa na possibilidade de mudar hábitos, mas tem dificuldades.

### O que fazer?

- ✓ Para trabalhar a ambivalência pode-se escrever num papel os prós e os contras do hábito a ser mudado;
- ✓ Psicoterapia.



## Fase de Preparação - ação

A pessoa reconhece a necessidade, está motivada e já se prepara pra mudar.

### O que fazer?

- ✓ Organize-se: comece por pequenas atitudes;
- ✓ Faça metas que possa cumprir em prazos curtos. Metas muito amplas costumam gerar frustração e ansiedade;
- ✓ Pensar em estratégias de enfrentamento para situações de vulnerabilidade emocional;
- ✓ Neste estágio, o apoio (familiar, social, nutricional e/ou psicológico) é fundamental!



## Fase de Manutenção

O desafio é manter os novos hábitos e aprender com a recaída.



### O que fazer?

- ✓ Faça registros do seu progresso (fotos, roupas, diário alimentar), isso estimula a automotivação;
- ✓ Fale com alguém sobre as dificuldades;
- ✓ Seja tolerante à recaída;
- ✓ Identifique em quais situações você está mais vulnerável, e tenha um plano de enfrentamento.



# Como está minha vida hoje



<b>O que eu <u>faço</u> que <u>é</u> saudável</b>	<b>O que eu <u>faço</u> que <u>não</u> é saudável</b>
<b>O que eu <u>não</u> <u>faço</u> que <u>é</u> saudável</b>	<b>O que eu <u>não</u> <u>faço</u> que <u>não</u> é saudável</b>



## Para concluir... Cuide de suas emoções!



- ✓ Evite fazer várias mudanças ao mesmo tempo;
- ✓ Abra mais espaço na vida para a reflexão e para o autoconhecimento;
- ✓ Valorize as relações afetivas e o apoio social, você não precisa dar conta de tudo sozinho;
- ✓ Abrace a oportunidade de estar participando desse Programa.





# Mandala do grupo



**Mandala:** concentração de energia e universalmente é o símbolo da integração e da harmonia.

**Escolha uma palavra que representa a energia que compartilha neste grupo.**



**Envolvimento**

**Esperança**

**Confiança**

**Fé**

**Participação**

**Foco**

**Auto estima**

**Cooperação**

**Apoio**

**Alegria**

**Entusiasmo**

**Determinação**

**Solidariedade**

**Disciplina**



“

Para ganhar um ano novo que mereça este nome, você, meu caro, tem de merecê-lo, tem de fazê-lo de novo, eu sei que não é fácil, mas tente, experimente, consciente. É dentro de você que o Ano Novo cochila e espera desde sempre.

*Carlos Drummond de Andrade*

