

# Tabela de Conteúdos

<b>CONTEÚDO</b>	<b>Página</b>
<b>Panorama do programa New Moves</b>	
• História do New Moves	1
• Filosofia	1
• Objetivos gerais	2
• Objetivos comportamentais	2
<b>Filosofia da atividade física</b>	
• Metas de atividade física	2
• Perfil da “Menina New Moves”	3
• A educação física no New Moves (escolha, criando um ambiente divertido e seguro, retorno positivo)	3
• Delineamento das aulas (variedade, atividades tradicionais, progressão da habilidade, aula efetiva)	5
<b>Componentes do New Moves</b>	
• Fase inicial (sessões do programa, sessões individuais, material para os pais)	6
• Fase de manutenção (sessões individuais, almoços semanais)	7
• Seja ativa: a educação física do New Moves (treinamento de força, treinamento de circuito, instrutores convidados, atividades não tradicionais)	8
<b>Exemplo de cronograma de aulas</b>	10
<b>Tópicos e materiais das aulas</b>	11
<b>Instruções aos profissionais</b>	
• Quadro das sessões	13
• Dinâmicas da Seja Poderosa	16
• Dinâmicas do Seja Bem Nutrida	33
<b>Sessões individuais</b>	50
• Guia das sessões individuais	51
<b>Almoços semanais</b>	
• Ideias de discussão dos almoços	56

## PANORAMA DO PROGRAMA NEW MOVES

A obesidade vem aumentando entre crianças, adolescentes e adultos e é considerado um dos mais sérios problemas de saúde enfrentados pelos jovens nos Estados Unidos. No Brasil, de acordo com o último levantamento realizado pelo Ministério da Saúde (2012), a proporção de pessoas acima do peso passou de 42,7%, em 2006, para 48,5%, em 2011. No mesmo período, o percentual de obesos subiu de 11,4% para 15,8%. Segundo a pesquisa do IBGE (2010) cerca de 33,5% das crianças de 5 a 9 anos, e 20,5% dos adolescentes com idade entre 10 e 19 anos, estão com sobrepeso/obesidade.

A obesidade entre adolescentes meninas é particularmente preocupante, dadas as fortes pressões sociais que as meninas enfrentam para serem magras e a diminuição na prática de atividade física entre adolescentes do sexo feminino. As intervenções são, portanto, necessárias para reduzir a prevalência da obesidade entre as adolescentes.

O New Moves é um programa inovador baseado em meninas inativas. A adaptação do programa original para a versão Brasileira foi realizada no período de 2013 a 2015 com adolescentes de escolas públicas de São Paulo, e teve apoio financeiro da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) (processo 2012/16952-8) e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ) (processo 483871/2013-3).

O New Moves tem como objetivo principal gerar um ambiente de suporte onde as meninas possam se sentir confortáveis, e serem fisicamente ativas independentemente de tamanho, forma ou habilidade. O programa New Moves é voltado principalmente para a atividade física, com aulas de educação física só para meninas, complementado com atividades voltadas a melhora da alimentação e autoimagem. A filosofia, objetivos gerais e objetivos comportamentais encontram-se descritos abaixo.

### História do New Moves

O programa New Moves começou em 1996 no Distrito escolar em St. Paul, Minnesota. O programa piloto foi testado e desenvolvido ao longo de uma série de três anos (1996-1999) em escolas de ensino médio em meninas com sobrepeso e sedentárias. Em 2000-2001, um estudo completo foi executado em 3 três escolas controle e de intervenção para avaliar a viabilidade do programa.

Os professores de educação física e diretores das escolas apoiaram a proposta e discutiram a possibilidade de o programa ser mantido. Estes consideraram como pontos fortes do programa o fato de ser ministrado por instrutores da equipe do projeto, a participação só de meninas, a orientação nutricional e os componentes de apoio social.

A versão Brasileira do programa foi bem aceita pelas alunas que participaram, sendo que cerca da metade das alunas referiram terem mudado comportamentos relacionados a alimentação e prática de atividade física.

### Filosofia

A filosofia do New Moves é proporcionar às meninas um ambiente de aceitação e apoio, em que possamos ensinar as habilidades e conhecimentos necessários para as meninas se sentirem bem com elas mesmas e seus corpos, e quererem continuar a cuidar deles através de uma alimentação saudável, atividade física e autoimagem positiva.

### Objetivos gerais:

- Trazer mudanças positivas na atividade física e nos comportamentos alimentares.
- Ajudar as meninas a interagirem em uma sociedade orientada à magreza, a se sentirem bem com elas mesmas.
- Ajudar as meninas a evitarem comportamentos não saudáveis de controle de peso.

### Objetivos comportamentais:

- Ser fisicamente ativo pelo menos 30 min/dia.
- Reduzir o tempo na frente da tela (TV /vídeo/computador) para uma hora ou menos por dia.
- Evitar práticas não saudáveis de controle de peso.
- Escolher frutas e legumes para lanches; comer pelo menos 5 unidades por dia.
- Escolher água ou sucos ao invés de refrigerantes e bebidas adoçadas.
- Almoçar todos os dias.
- Prestar atenção ao tamanho da porção e aos sinais do seu corpo de fome e saciedade.
- Concentrar-se em suas características positivas.

## FILOSOFIA DA ATIVIDADE FÍSICA

O New Moves tem como objetivo principal gerar um ambiente de suporte onde as meninas se sintam confortáveis para praticarem atividade física. O programa utiliza os objetivos de atividade física do *Healthy People 2010* nas aulas de educação física, que preconiza que as meninas sejam fisicamente ativas por pelo menos 50% da aula. Os professores devem incentivar atividades que possam ser feitas ao longo da vida, como caminhadas e dança, e expor as meninas a uma grande variedade de atividades.

### Metas de atividade física:

Os objetivos comportamentais do New Moves relacionados à atividade física são:

- Ser fisicamente ativo por pelo menos 30 min/dia.
- Reduzir o tempo na frente da tela (TV/vídeo/computador/celular) para uma hora ou menos por dia.

Ao final das aulas do programa as meninas devem:

- Sentir-se confortáveis na prática da atividade física.
- Envolver-se em atividade física moderada à vigorosa por 50% do tempo de aula.
- Fazer treinamento de força semanal e/ou treinamento em circuito.
- Ter experimentado uma grande variedade de atividades.
- Ser encorajadas a participar destas atividades ao longo da vida.
- Pensar que a atividade física pode ser divertida.
- Ser encorajada a ser fisicamente ativa fora da aula de educação física.
- Sentir-se bem consigo mesma e com seu corpo.
- Estar motivada para cuidar de seu corpo.

## Perfil da “Menina New Moves”:

Um dos primeiros passos para facilitar o programa, é entender o perfil das “Meninas New Moves”. O programa New Moves é projetado para atender as necessidades de meninas que são sedentárias e que não têm prazer em serem ativas. As “Meninas New Moves” têm uma visão diferente quanto a prática de esportes ou atividade física, e apreendem uma ou mais das seguintes características:

- Não se sente confortável em fazer atividade física ou praticar esportes e nunca teve prazer com isso.
- Nunca teve habilidade para realizar atividade física ou praticar esportes.
- Não é particularmente hábil na prática de atividade física ou esportes.
- Tem experiências negativas com a atividade física, como:
  - ✓ Já terem sofrido gozação durante a prática de atividade física.
  - ✓ Ser sempre a última a ser escolhida pelos times.
  - ✓ Sentir que prejudica a equipe com a sua falta de habilidade.
  - ✓ Ser discriminada por sua falta de habilidade ou esforço (seja válido ou não).
  - ✓ Ter preocupações médicas por conta de ser ativa.
  - ✓ Não ser bem-sucedida em competições esportivas.

Durante as aulas de atividade física, pode-se observar algumas características das “Meninas New Moves”:

- São sensíveis a comentários e olhares de outras pessoas, incluindo o do professor.
- Sentem-se desconfortáveis quando são convidadas a fazer algo que nunca tentaram antes ou que não são boas no que fazem.
- São resistentes ao movimento e as atividades quando solicitadas a fazer algo que nunca tentaram antes ou que não são boas no que fazem. Isto é demonstrado por:
  - ✓ Recusa em fazer as atividades em sala de aula.
  - ✓ Atitude e esforço mínimo para realizar as atividades.
  - ✓ Recusa em se trocar para a aula.
  - ✓ Problemas mais graves como: faltar às aulas, responder ao professor, ou incentivar os outros estudantes a se comportarem mal.

As “Meninas New Moves” em uma aula de educação física costumam ser desmotivadas, fora de sua zona de conforto e sentem-se um fracasso antes mesmo de começar a aula. O trabalho do educador físico é criar um ambiente em que elas se sintam confortáveis o suficiente para se tornarem ativas e experientes na atividade física.

## A educação física no New Moves:

A filosofia da educação física do New Moves é baseada na crença de que o prazer na prática é essencial para que elas se envolvam efetivamente no programa. Um papel importante do educador físico é mudar a forma como as meninas veem a atividade física, fornecendo uma experiência nova e positiva.

Segundo a filosofia do programa, promover a escolha da atividade física aumenta a probabilidade das meninas se divertirem e escolherem uma atividade física no futuro. O programa é estruturado para proporcionar escolhas e variações nos dias de suas intervenções. A escolha em participar do programa já indica que as meninas estão interessadas em mudar.

A experiência negativa das meninas com a educação física no passado, justifica a importância de o programa ser diferente das outras aulas de Educação Física. Os elementos-chave do programa incluem *escolha, um ambiente seguro e divertido, e um “feedback” positivo*. Cada um destes elementos é discutido mais abaixo.

## Escolha:

A possibilidade de escolha pode reduzir a resistência e desviar o foco para o desenvolvimento de habilidades. Dar opções de escolha as meninas como "Vocês querem dançar que estilo de música nas próximas aulas?" dá um sentido de união da classe. Ao fornecer escolha, você vai estabelecer uma sala de aula que:

- Incentiva a auto-gestão.
- Prepara os alunos para uma vida de atividades auto-dirigidas.
- Direciona os alunos para o sucesso - os alunos trabalham mais em tarefas que eles gostam.
- Aumenta a possibilidade de continuarem a buscar atividade a longo prazo.
- Permite que as alunas participem de atividades em que elas acreditam que serão bem-sucedidas e se sintam confortáveis.
- Incentiva as meninas a praticar a tomada de decisões sobre a sua atividade física (as meninas precisam considerar suas inclinações pessoais, habilidades físicas, o que as motiva, etc.)

## Criando um ambiente divertido e seguro:

Um ambiente que é animado, divertido e seguro é importante para a classe. Pense sobre o que as meninas gostam, tais como:

- Música - é um grande motivador para o movimento. Insira a música sempre que possível.
- Se você não possuir CDs, peça para as meninas trazerem CDs para usar na sala de aula.
- Privacidade - criar o máximo de privacidade possível para a classe.
- Certifique-se de que as atividades ao ar livre sejam bem longe de janelas próximas das salas de aula da escola.

## Retorno positivo

Todos nós precisamos de apoio, quando começamos algo novo, especialmente se estamos fora da nossa zona de conforto. As "Meninas New Moves" não são diferentes, e precisam de reforço positivo e "feedback" positivo na sala de aula. A seguir, são exemplos possíveis de "feedback":

- Veja o esforço e atitudes positivas e dê elogios sinceros sempre que possível.
- Tome cuidado ao usar críticas construtivas. Ela vai ser vista como crítica por meninas sensíveis, não importa o quanto você esteja tentando ajudar.
- Ao fazer comentários, seja positivo e dê apoio com o seu "feedback". Comentários como: "Bom, agora tente diminuir a velocidade." São melhores do que "Você está indo rápido demais, devagar".
- Problemas de comportamento indicam um grito de socorro. Quando as meninas se comportam mal (muitas vezes não fazendo nada e/ou incomodando os outros) pergunte por que elas estão agindo dessa forma ao invés de puni-las. Ajudem elas a encontrarem os motivos de resistirem a prática da atividade física.
- Utilize o modelo sanduíche de elogio para dar um "feedback" positivo. "Esse lance foi muito bom, agora tente usar o ombro para lançar a bola. Bom trabalho "
- Se for o caso, mencione brevemente suas próprias dificuldades em aprender uma habilidade especial, "Eu costumava ser incapaz de fazer um arremesso, mas eu treinei muito e, agora, eventualmente, eu consigo " ou " Eu nunca fui uma boa dançarina, mas eu faço aulas de dança, porque eu gosto". A maioria de suas alunas vão pensar que você era capaz de fazer tudo naturalmente, por isso que compartilhar seus esforços pode ajudar eles a trabalharem suas frustrações.

## **Delineamento das aulas do New Moves:**

Por conta de muitas meninas sedentárias terem experiências negativas com a educação física, o programa deve parecer e ser diferente das outras aulas de educação física. Portanto, o foco de New Moves inclui o seguinte:

- 1) Variedade
- 2) Atividades tradicionais e não-tradicionais
- 3) Progressão das habilidades
- 4) Aula ativa (atividade física moderada à vigorosa por 50% do tempo de aula)

### **Variedade:**

O plano de atividade física do programa é baseado na pesquisa com as meninas. Para alcançar o objetivo de incentivar e expor as meninas à prática de atividade física, as aulas são delineadas com uma variedade de atividades, que permitem o desenvolvimento de habilidades.

As aulas incluem:

- Treinamento de força
- Treinamento de circuito
- Atividade física geral/ esporte (utilize uma variedade de atividades)

### **Atividades tradicionais:**

O New Moves tem foco na criação de uma percepção diferente das aulas de educação física, das atividades tradicionais, como vôlei, basquete, futebol, proporcionando desafios e oportunidades nas aulas. Essas atividades podem trabalhar com foco na:

- construção de habilidades.
- diversão em detrimento da competição.
- 50% ou mais do tempo de aula gasto fazendo atividade física moderada a vigorosa.

Em alguns casos, com o objetivo de ser bem-sucedido em esportes mais tradicionais, alguns ajustes podem ser feitos na forma como o esporte ou jogo é praticado. Por exemplo, jogos como jogar vôlei, basquete ou futebol sem pontuação e regras modificadas.

### **Progressão da Habilidade:**

A típica “Menina New Moves” é muitas vezes mais ativa quando há menos foco na competição e em vencer e mais foco na colaboração e na diversão. Esportes em equipe podem ser uma boa opção, desde que eles sejam divertidos e desenvolvam habilidades com menos ênfase em vencer.

Aqui estão algumas ideias para começar:

- Comece com atividades com menor risco físico e emocional (ex: inicie com caminhadas).
- Quando a prática de esportes for de equipe, o foco deve ser na diversão e trabalho em equipe, não ganhar - Não marcar a pontuação.
- Escolha atividades que permitam as meninas se sentirem bem-sucedidas em serem ativas ou que sejam divertidas para elas, como caminhadas, dança, atividades individuais, vôlei, e jogos em equipe.

## **Aula efetiva:**

Manter as meninas em movimento é o desafio do New Moves. Uma das metas do New Moves é assegurar que as meninas pratiquem atividades moderadas a vigorosas por 50% do tempo da aula. Cada aula é diferente, por exemplo, uma classe de 50 minutos, deve incluir pelo menos 25 minutos de atividade moderada a vigorosa. Tenha em mente que para muitas “Meninas New Moves” caminhar já atinge esta meta.

Uma coisa que aprendemos é a forma de mantermos as meninas ativas durante as aulas. A meta é manter as meninas em movimento, o maior tempo possível, do momento que elas entram na aula até o final dela. Uma opção de fazer isso é manter o reforço constante individual e do grupo com as meninas.

Alguns exemplos demonstram como esse reforço pode ser feito:

- Treinamento de força:
  - ✓ O professor caminha ao redor da sala e mantém o apoio as dificuldades enquanto as meninas estão treinando.
  - ✓ Mantenha o incentivo enquanto você passa o treinamento de força.
- Treinamento em circuito:
  - ✓ Escolha uma estação – quando as meninas chegarem a esta estação você pode dar assistência e fornecer suporte naquele exercício. Em cada semana vá para uma estação diferente, assim você pode ver elas fazendo exercícios diferentes.

## **COMPONENTES DO NEW MOVES**

Além das aulas de educação física, o New Moves inclui aulas de nutrição, de suporte social, e sessões individuais que ajudam na mudança do comportamento. A fase inicial do New Moves refere-se às aulas e sessões individuais, e a fase de manutenção envolve os almoços semanais. Para as escolas com sistema semestral, cada fase vai durar o mesmo tempo, ou seja, um semestre para a fase inicial e um semestre para a fase manutenção. Os componentes são descritos abaixo em detalhes.

### **Fase inicial:**

A fase inicial inclui as aulas do New Moves, sessões individuais e materiais informativos aos pais. O objetivo desta fase é apresentar às meninas os objetivos do New Moves, checar as necessidades individuais, e oferecer um componente familiar que visa o suporte dos pais. O foco geral envolve principalmente as meninas e seu ambiente escolar.

### **Módulos Seja Ativa, Seja Poderosa e Seja Bem Nutrida:**

As aulas do New Moves são realizadas a cada semana na quadra ou em sala de aula. O foco é baseado nos três módulos básicos: atividade física (Seja Ativa), suporte social (Seja Poderosa) e nutrição (Seja Bem Nutrida). Cada um destes tópicos coincide com o Manual das Meninas do New Moves.

### **Sessões individuais:**

Cada participante se reuni com um entrevistador da equipe do New Moves em cinco a sete sessões individuais no decorrer do ano letivo. As sessões individuais são delineadas para ajudar as participantes a estabelecer e cumprir as metas do New Moves. A técnica da entrevista motivacional é utilizada nas sessões individuais. O entrevistador está presente principalmente para auxiliar o participante a identificar barreiras, encontrar maneiras de superá-las, melhorar sua motivação, apoiando sua autonomia individual e a capacidade de tomar decisões de estilo de vida saudáveis.

Versão Brasileira do New Moves adaptada por Dunker e Claudino (2015)

O participante e o entrevistador agendam um horário, dia da semana e local para as sessões. As sessões são realizadas em local específico indicado pela escola depois do horário escolar. As sessões duram de 10 a 25 minutos e variam dependendo de cada participante. Lembretes são entregues ao participante antes de cada visita, a fim de manter uma escala regular e constante de encontros.

As sessões individuais são consideradas um componente atraente no programa e importantes para incentivar as mudanças de comportamentos. O entrevistador deve ser treinado para aplicar a técnica de entrevista motivacional.

### **Materiais informativos dos pais:**

O objetivo dos materiais informativos dos pais é sensibilizar e orientar os mesmos para facilitar, e não desestimular, os comportamentos saudáveis conquistados por suas filhas. Durante as aulas do New Moves, seis folhetos são enviados aos pais. Estes folhetos abordam as mensagens comportamentais e temas discutidos em sala de aula, por exemplo, comer mais frutas e vegetais e encontrar tempo para ser mais ativo. Os folhetos também incluem 2-3 perguntas destinadas a incentivar a conversa entre pais e filhas em relação a um tópico específico do programa.

### **Fase de manutenção**

A fase de manutenção ocorre imediatamente após as aulas do New Moves e dura o restante do ano letivo. Durante este tempo, as sessões individuais podem continuar a serem realizadas (se as alunas se interessarem em continuar), juntamente com os almoços semanais. O objetivo desta fase é continuar o contato com as meninas e apoiar seus novos comportamentos e incentivar outras mudanças. O foco é manter o seu progresso enquanto há uma continuidade na avaliação da atividade física e comportamentos alimentares, definição de metas realistas, reforço nos comportamentos positivos e auxílio na superação de barreiras.

### **Sessões individuais**

As sessões individuais continuam na fase de manutenção. Todas as meninas devem ser encorajadas a participarem das sessões, no entanto não são obrigatórias. Participa quem têm interesse. O foco continua a ser para as meninas que buscam alcançar os objetivos do New Moves, através da identificação de barreiras e formas de reduzi-las. Uma vez que as meninas vão deixar de ter aulas quase todos os dias, é importante manter a regularidade das sessões. Manter o contato com o mesmo entrevistador do período das aulas é importante para aumentar a motivação em longo prazo e a capacidade de manter um estilo de vida saudável ao longo da vida.

### **Almoços semanais:**

Como parte da fase de manutenção, todos os participantes do programa são convidados para um almoço semanal. Os encontros são realizados no horário regular de almoço na escola. Um almoço saudável é oferecido e os tópicos relacionados ao programa são discutidos. A maioria dos encontros se concentra em atividades específicas relacionadas às metas e objetivos do New Moves. A seguir uma amostra de um cronograma dos almoços semanais:



<b>Almoço Semanal da Versão Brasileira do New Moves</b>	
<b>Data</b>	<b>Assunto</b>
Quarta-feira, 12 de abril	Seja Poderosa: Normas socioculturais e padrões de beleza
Quarta-feira, 19 de abril	Seja Bem Nutrida: Alimentação e mídia
Quarta-feira, 26 de abril	Seja Ativa: Mídia e atividade física
Quarta-feira, 3 de maio	Seja Poderosa: Estresse/Emoções
Quarta-feira, 10 de maio	Seja Bem Nutrida: Relação do estresse/emoções com a alimentação
Quarta-feira, 17 de maio	Seja Ativa: Relação do estresse/emoções com atividade física
Quarta-feira, 24 de maio	Seja Poderosa: Influência da família
Quarta-feira, 31 de maio	Seja Bem Nutrida: Família e alimentação
Quarta-feira, 07 de junho	Seja Ativa: Influência da família na atividade física

Se a escola não puder fornecer um almoço completo semanal outras opções podem ser pensadas:

- Os próprios profissionais que conduzem o programa, podem levar opções de almoço.
- Cada menina traz um prato saudável para compartilhar com o grupo.
- Fornecer parte do almoço e as meninas trazerem o resto (Ex: frutas e iogurte).

### **Seja Ativa: A Educação Física do New Moves**

Como discutido anteriormente, o New Moves é diferente dos programas mais tradicionais de educação física. Uma das principais diferenças é a estrutura da aula e a ênfase em atividades não-tradicionais. Além disso, o programa inclui aulas de nutrição e suporte social que ajudam a promover um estilo de vida saudável.

O componente de educação física do New Moves (Seja Ativa) inclui: força e treinamento de circuito, instrutores convidados, e atividades não-tradicionais. Cada um destes componentes é descrito adiante.

### **Treinamento de força:**

O New Moves incentiva à prática de uma vez por semana do treinamento de força. O treinamento de força significa: levantamento de peso, ioga, pilates e outras formas de treinamento de força.

O objetivo é as meninas completarem 2-3 séries de 12-15 repetições de cada exercício. Como nas aulas típicas de educação física, as meninas vão ajustar o treinamento de força segundo o tipo de exercício, número de repetições e o peso. O treinamento de força é especialmente importante pelas seguintes razões:

- Permite trabalhar vários níveis de aptidão em um mesmo ambiente.
- Leva a resultados em um período relativamente curto de tempo (4-5 semanas).
- Possibilita desenvolver habilidades de atividades a serem feitas ao longo da vida.
- Quebra o mito de que o treinamento de força embrutece ou não é tão importante quanto a atividade aeróbica.
- Pode ser feito independentemente de seu tamanho ou nível de aptidão.
- Ficar mais forte é um grande incentivo para a autoestima.

## **Treinamento de circuito:**

Além do treinamento semanal de força, o treinamento em circuito também faz parte do New Moves. O Circuito inclui os benefícios do treinamento de força, proporcionando benefícios adicionais de atividade aeróbica. Também tem sido demonstrado que é uma forma eficaz de iniciar um plano de exercícios em meninas sedentárias. O treinamento de circuito envolve a alternância nas estações de treinamento de força e de condicionamento aeróbico, e assim fornece um treino de média a alta intensidade. Este pode ser feito na quadra, onde cada menina rodizia entre as estações criadas pelo professor.

## **Instrutores convidados:**

A fim de proporcionar às meninas uma variedade de atividades físicas, instrutores de educação física de fora da escola são convidados para dar aula. As aulas podem incluir ioga, pilates, lutas (kickbox, muay thai), capoeira, dança aeróbica e muito mais. Esta característica única do programa foi um dos destaques para muitas meninas, pois proporciona uma oportunidade de expor às meninas novas formas de ser ativa.

Se não houver instrutor convidado, pode-se convidar meninas do grupo para liderar a aula (especialmente se as meninas tiverem habilidades na dança podendo ensinar uma série de movimentos).

## **Atividades não-tradicionais**

Como o New Moves não é uma aula de educação física tradicional, as atividades não-tradicionais são ótimas pois se ajustam bem ao currículo. Estas atividades incluem:

- Frisbee
- Frescobol
- Corrida Pô
- Pular corda
- Jogo de raquete com meias
- Jogos com bola (Ex: queimada)
- Atividades com bexigas
- Danças típicas (Ex: dança do ventre, sertaneja, samba)

Se você já faz isso em sua aula, nós encorajamos você a continuar a fazê-lo. Se não, considere realizar esses tipos de atividades ao invés de esportes mais tradicionais e jogos. Pode ser uma forma positiva das meninas experimentarem coisas novas e ajudá-las a serem ativas. Uma vez que essas atividades costumam ser novidade para muitas meninas, elas não têm noções preconcebidas sobre suas habilidades ou competências para realizar essas atividades.

## EXEMPLO DE CRONOGRAMA DAS AULAS

### Cronograma das Aulas- Bimestral (9 semanas)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Semana 1	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 1	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 1
Semana 2	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 2	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 2
Semana 3	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 3	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 3
Semana 4	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 4	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 4
Semana 5	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 5	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 5
Semana 6	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 6	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 6
Semana 7	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 7	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 7
Semana 8	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 8	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 8
Semana 9	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa

\* Agenda não conta com férias, feriados, etc.

### Cronograma das Aulas- 9 semanas (Versão Brasileira do New Moves)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Semana 1		Seja Poderosa 1 Seja Ativa		Seja Bem Nutrida 1 Seja Ativa	
Semana 2		Seja Poderosa 2 Seja Ativa		Seja Bem Nutrida 2 Seja Ativa	
Semana 3		Seja Poderosa 3 Seja Ativa		Seja Bem Nutrida 3 Seja Ativa	
Semana 4		Seja Poderosa 4 Seja Ativa		Seja Bem Nutrida 4 Seja Ativa	
Semana 5		Seja Poderosa 5 Seja Ativa		Seja Bem Nutrida 5 Seja Ativa	
Semana 6		Seja Poderosa 6 Seja Ativa		Seja Bem Nutrida 6 Seja Ativa	
Semana 7		Seja Poderosa 7 Seja Ativa		Seja Bem Nutrida 7 Seja Ativa	
Semana 8		Seja Poderosa 8 Seja Ativa		Seja Bem Nutrida 8 Seja Ativa	
Semana 9		Seja Ativa			

\*O programa aconteceu durante 1 semestre, por conta da divulgação, feriados e férias escolares.

### Cronograma das Aulas- Trimestral (13 semanas)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Semana 1	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 1	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 1
Semana 2	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 2	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 2
Semana 3	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 3	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 4	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 3	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 5	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 4	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 6	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 4	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 7	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 5	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 5
Semana 8	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 6	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 9	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 6	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 10	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 7	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 11	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 7	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 12	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 8	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 8
Semana 13	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativo	Seja Ativa	Seja Ativa

\* Agenda não conta com férias, feriados, etc.

Versão Brasileira do New Moves adaptada por Dunker e Claudino (2015)

### Cronograma das Aulas- Semestral (19 semanas)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Semana 1	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 1	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 2	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 1	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 3	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 2	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 4	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 2	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 5	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 3	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 6	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 3	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 7	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 4	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 8	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 4	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 9	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 5	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 10	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 5	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 11	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 6	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 12	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 6	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 13	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 7	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 14	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 7	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 15	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Poderosa 8	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 16	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Bem Nutrida 8	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 17	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 18	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa
Semana 19	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa	Seja Ativa

\* Agenda não conta com férias, feriados, etc.

### TÓPICOS E MATERIAIS DAS AULAS

O manual do profissional descreve como devem ser aplicadas as sessões do Seja Poderosa e Seja Bem Nutrida. As sessões têm uma descrição detalhada das atividades e discussões da aula, assim como faz referência às páginas do Manual das Meninas e materiais necessários para as aulas.

Seja Poderosa e Seja Bem Nutrida têm foco nos objetivos comportamentais do New Moves e incluem atividades e discussões que visam facilitar a mudança de comportamento. No final de cada aula devem ser fornecidos para as meninas formas de identificar mudanças acerca do tema discutido na aula.

Nota: Não há um delineamento para as sessões Seja Ativa, mas no manual das meninas existem informações associadas a cada sessão que vão ajudar as meninas a entenderem a prática de atividade física e o exercício. A seguir estão os temas de cada aula, descritos também no Manual das Meninas.

### Tópicos Seja Ativa:

- Sessão 1: Mexa-se
- Sessão 2: Benefícios de ser ativa
- Sessão 3: O básico do corpo: mexa-se
- Sessão 4: 1440 minutos em um dia...vamos contar
- Sessão 5: Misturando tudo
- Sessão 6: Para onde ir e o que aprender
- Sessão 7: Nada pode te parar agora!
- Sessão 8: Fique em forma e poderosa para sempre

### **Tópicos Seja Poderosa:**

- Sessão 1: É tudo sobre mim
- Sessão 2: Escolha sua aventura
- Sessão 3: Estabelecendo metas que duram
- Sessão 4: Um dia na Vida
- Sessão 5: Mídia
- Sessão 6: Menos estresse
- Sessão 7: A armadilha da comparação
- Sessão 8: Finalizando

### **Tópicos Seja Bem Nutrida:**

- Sessão 1: Começando com a nutrição
- Sessão 2: Aaahhh.... Água refrescante
- Sessão 3: Café da manhã básico
- Sessão 4: Explosão das frutas e vegetais
- Sessão 5: Bom para seus lanches
- Sessão 6: Vamos almoçar
- Sessão 7: Fatos sobre os “Fast Food”
- Sessão 8: Planejando o futuro

### **Materiais e recursos para as aulas:**

#### **Páginas das Meninas:**

O manual das meninas é o material de apoio do New Moves. O profissional utiliza como material de referência para discutir os tópicos e as atividades realizadas em aula. Em cada sessão da aula o Manual é dividido em três áreas: Seja Ativa, Seja Poderosa e Seja Bem Nutrida para que corresponda a cada assunto abordado pelo profissional.

#### **Apostila das Meninas:**

A apostila é para uso das alunas para complementar o tema da aula. Dentro da apostila têm páginas de trabalho para as atividades em sala assim como algumas páginas que as meninas devem preencher em casa. Também estão incluídas amostras de auto monitoramento que as meninas podem usar para o monitorar a mudança de comportamento. Cópias em branco dessas folhas são encontrados no Website do New Moves, que será discutido a seguir.

#### **Website do New Moves:**

Os materiais e recursos do New Moves também podem ser encontrados on-line no website do New Moves website, [www.newmovesonline.com](http://www.newmovesonline.com). No site você vai encontrar o livro de com receitas rápidas, fáceis e saudáveis, cópias em branco de instrumentos de auto-monitoramento para meninas acompanharem as mudanças de comportamento.

## INSTRUÇÕES AOS PROFISSIONAIS

O quadro **Seja Ativa, Seja Poderosa, e Seja Bem Nutrida** fornece uma breve ideia do que é discutido em cada sessão. Mais detalhes sobre cada sessão do Seja Poderosa e Seja Bem Nutrida estão descritas a partir da página 16.

OBS: Os tópicos do Seja Ativa podem ser passados na sala de aula, ou na quadra no início ou no final da atividade.

### Quadro Sessões Seja Ativa

Tópico	Temas discutidos	Página do Manual das meninas
<b>Sessão 1</b> Mexa-se	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Discutir o que significa ter um estilo de vida ativa.</li> <li>✓ Discutir formas divertidas e fáceis de serem ativas.</li> </ul>	Página 2
<b>Sessão 2</b> Benefícios de ser ativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar os benefícios de ser ativa.</li> <li>✓ Discutir o benefício do treinamento de força.</li> </ul>	Página 20
<b>Sessão 3</b> O básico do corpo: mexa-se	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introduzir os componentes da atividade física.</li> <li>✓ Introduzir o conceito FITT e mostrar exemplos de programas.</li> </ul>	Página 34
<b>Sessão 4</b> 1440 minutos em um dia...vamos contar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Discutir maneiras de tornar seus dias mais ativos.</li> <li>✓ Discutir ideias de como se manter em uma atividade.</li> </ul>	Página 60
<b>Sessão 5</b> Misturando tudo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Discutir dicas para escolher uma atividade que você goste.</li> <li>✓ Destacar os benefícios da escolha de uma atividade física para o resto da vida.</li> </ul>	Página 76
<b>Sessão 6</b> Para onde ir e o que aprender	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecer lugares diferentes para ser ativa.</li> <li>✓ Informar sobre equipamentos e roupas necessárias para a atividade.</li> </ul>	Página 90
<b>Sessão 7</b> Nada pode te parar agora!	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconhecer os desafios de permanecer ativa.</li> <li>✓ Discutir estratégias para tornar a atividade um hábito.</li> </ul>	Página 106
<b>Sessão 8</b> Fique em forma e poderosa para sempre	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Discutir o que foi feito para aumentar a atividade física.</li> <li>✓ Planos para o futuro.</li> </ul>	Página 126

## Quadro Sessões Seja Poderosa

Tópico	Temas discutidos	Página do Manual das meninas
<b>Sessão 1</b> É tudo sobre mim	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Discutir o conceito de autoimagem.</li> <li>✓ Identificar as redes de apoio social e começar a desenvolver as que incentivam a estilo de vida saudável.</li> </ul>	Página 6
<b>Sessão 2</b> Escolha sua aventura	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumentar o conhecimento dos fatores que influenciam a autoimagem.</li> <li>✓ Estabelecer metas e monitorar os passos utilizando pedômetros.</li> </ul>	Página 22
<b>Sessão 3</b> Estabelecendo metas que duram	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compartilhar sucessos e desafios do auto monitoramento.</li> <li>✓ Definir uma meta do New Moves.</li> </ul>	Página 47
<b>Sessão 4</b> Um dia na Vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar como é gasto o tempo.</li> <li>✓ Discutir estratégias para gerenciar o tempo, Ex: limitar o tempo de TV.</li> </ul>	Página 64
<b>Sessão 5</b> Mídia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumentar a crítica em relação à mídia.</li> <li>✓ Aprender formas de lidar proativamente com a mídia.</li> </ul>	Página 79
<b>Sessão 6</b> Menos estresse	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar as situações de estresse.</li> <li>✓ Discutir estratégias para controlar o stress.</li> </ul>	Página 93
<b>Sessão 7</b> A armadilha da comparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconhecer os efeitos negativos de se comparar com os outros.</li> <li>✓ Identificar as próprias qualidades.</li> </ul>	Página 114
<b>Sessão 8</b> Finalizando	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Revisar os temas do New Moves.</li> <li>✓ Planejar o futuro.</li> </ul>	Página 130

## Quadro Sessões Seja Bem Nutrida

Tópico	Temas discutidos	Página do Manual das meninas
<b>Sessão 1</b> Começando com a nutrição	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar os benefícios de uma alimentação saudável.</li> <li>✓ Analisar o ciclo da dieta.</li> </ul>	Página 10
<b>Sessão 2</b> Aaahhh.... água refrescante	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar os benefícios da água e limitar o consumo de bebidas açucaradas.</li> <li>✓ Discutir formas de aumentar o consumo de água.</li> </ul>	Página 28
<b>Sessão 3</b> Café da manhã básico	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Explorar as razões e os benefícios de tomar o café da manhã.</li> <li>✓ Discutir idéias para um café da manhã rápido e saudável.</li> </ul>	Página 51
<b>Sessão 4</b> Explosão das frutas e vegetais	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saiba a importância de comer frutas e vegetais.</li> <li>✓ Identificar formas de aumentar o consumo de frutas e vegetais.</li> </ul>	Página 70
<b>Sessão 5</b> Bom para seus lanches	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprender a reconhecer os sinais de fome e saciedade.</li> <li>✓ Identificar lanches saudáveis em casa e na rua.</li> </ul>	Página 82
<b>Sessão 6</b> Vamos almoçar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprender a montar um almoço saudável.</li> <li>✓ Identificar opções de almoço saudável em casa, escola e quando comer fora.</li> </ul>	Página 98
<b>Sessão 7</b> Fatos sobre os “Fast food”	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aprender a escolher uma refeição saudável quando comer fora de casa.</li> <li>✓ Discutir estratégias para uma alimentação saudável fora de casa.</li> </ul>	Página 118
<b>Sessão 8</b> Planejando o futuro	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Discutir estratégias motivacionais para ajudar a manter o foco.</li> <li>✓ Comemorar as conquistas e planejar o futuro.</li> </ul>	Página 132



## DELINEAMENTO DAS SESSÕES SEJA PODEROSA

### Sessão 1 – É tudo sobre mim

#### Objetivos das sessões.

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Discutir o conceito de autoimagem e dividir com o grupo o que esse conceito significa para eles.
- 2) Identificar e começar a desenvolver uma rede de suporte social entre as meninas que aceitam uma variedade de formas e tamanhos corporais.

#### Metas relacionadas ao programa:

Foco nas suas características positivas

#### Materiais necessários:

Flip chart ou quadro branco/lousa

Marcadores

Manual das meninas: pg 6-9

### **Boas vindas e agenda**

Está é a sessão seja poderosa do programa New Moves. Hoje iremos conversar sobre uma imagem corporal positiva, e formas de vocês se sentirem bem consigo mesmas. Hoje vamos nos conhecer e fazer algumas atividades relacionadas as características positivas de vocês.

### **Discussão/Atividades**

Uma das partes mais importantes deste programa é que vocês se sintam confortáveis com seus colegas de sala. Algumas de vocês já devem ser amigas, outras estão se encontrando pela primeira vez. A ideia é criar um grupo de suporte, em que todas podem se ajudar, quando for necessário. Então vamos nos conhecer?

(Fazer apresentação individual – aquecimento andar pela sala, perguntar os nomes e guardar os nomes).

#### Atividade 1 - Coisas que temos em comum (Manual das Meninas pg 6)

Divida a sala em grupos de 5. Peça que cada grupo reflita quantas coisas eles têm em comum em 5 minutos. Incentive as meninas a irem além das coisas óbvias como “nós somos todas meninas e vamos todas para mesma escola”. No final cada grupo deverá apresentar aos outros grupos o que eles têm em comum. Reforce que todos nós temos similaridades.

#### Atividade 2 - Discussão sobre a autoimagem (Manual das Meninas pg.7)

- Questione o que significa autoimagem para vocês?
- Peça para alguém ler a definição na pg. 7 (discuta se entenderam a definição, e esclareça o significado).
- Pergunte se elas têm ideia de como uma pessoa pode desenvolver uma autoimagem forte e positiva?
- Peça para lerem como se constrói uma imagem positiva.

Atividade 3 - Poema da mulher fenomenal (Manual das Meninas pg.8)

Peça para as meninas revezarem a leitura do poema na pg.8.

- O que significa ser fenomenal para vocês?
- Qual mensagem este poema transmite para as mulheres?
- ✓ Mulheres com orgulho próprio, e autoconfiança são poderosas, são mulheres fenomenais.
- ✓ Que se satisfazem com a beleza de todas as partes do seu corpo.
- ✓ Quando você se ama e exala autoconfiança, as pessoas te admiram e são atraídos por você.
- ✓ A imagem positiva é poderosa – os outros detectam isso e respeitam vocês por isso.

Fenomenal faz parte do conceito de poderosa !!

Atividade 4 – Referência do grupo: (Manual das Meninas pg.9)

- O que vocês pensam que precisam para se sentirem seguros no grupo?
- Escreva a lista de escolhas do grupo na lousa.
- Leia a lista junto com elas e pergunte se elas podem se comprometer com algumas destas escolhas.
- Faça as meninas escreverem dentro do círculo da apostila suas escolhas (pg 9)
- Registre as escolhas finais do grupo em suas anotações pessoais do grupo.

**Finalização**

Pense sobre o uso deste momento do programa como um lugar para falar abertamente sobre assuntos importantes de sua vida. Pense em estratégias para construir uma autoimagem positiva.

## Sessão 2—Escolha sua aventura

### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Ser introduzidos as metas pessoais individuais relacionadas a nutrição, atividade física e melhora da autoimagem.
- 2) Aprender como escolher uma meta real e viável.
- 3) Determinar metas e auto monitorar o nível de atividade física utilizando os pedômetros.

### Metas relacionadas ao programa:

Ser ativa todo dia, pelo menos 30 minutos/dia

### Materiais necessários:

Pedômetros (1 por menina)

### Preparação:

Numere os pedômetros e/ou crie um sistema de controle para ter certeza do retorno de todos os pedômetros

Manual das meninas: pg. 22-27

### **Boas vindas e agenda**

Hoje iremos conversar sobre como definir metas e como podemos avaliar o nosso nível de atividade física utilizando os pedômetros. Para isso nós iremos medir o número de passos que vocês dão até determinados lugares dentro da escola.

### **Checando**

Mas antes de começarmos, eu gostaria de perguntar se vocês têm alguma dúvida sobre a sessão da semana passada. (Permita que as meninas compartilhem reflexões sobre a discussão ou do poema).

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 - Definição de metas

Não sei se vocês observaram na apostila, mas no começo do material na página 5, estão as 8 metas do programa. Vamos ler essas metas? (Peça às meninas que leiam as metas). O objetivo final delas é ajudar vocês a serem mais saudáveis e felizes. Quando pensamos em nos sentirmos bem, pensamos que temos que cuidar do nosso corpo e de nossa mente. Certo?

A ideia desse grupo, é ajudar vocês a fazerem escolhas saudáveis e a criarem suas próprias estratégias, dentro de sua realidade de vida, para cuidar da sua mente e corpo. Para que a gente consiga melhorar nossas escolhas, e assim atingir um estilo de vida saudável, precisamos definir metas individuais. Então, a ideia inicial é definir o que são metas e como determina-las. Alguém sabe o que é uma meta? (Use as metas do programa como exemplo)

*Discuta com o grupo:*

- Quais são os benefícios de se definir metas?
- O que torna algumas metas difíceis?
- Vocês já definiram alguma vez na vida de vocês uma meta? Como vocês fizeram para colocar em prática?

Atividade 2 - Definição de metas (Manual pg. 22)

- Busque voluntários para ler na pg.22 o que é uma meta e seus exemplos:

Qual?	Quanto?	Como?	É viável?	Quando?
-------	---------	-------	-----------	---------

- Alguém já usou esse método de definição de metas antes? Como foi sua experiência?
- Vocês sabem como definir metas de curto e longo prazo? (vejam a pg. 23)

Atividade 3 - Definindo metas com os pedômetros (Manual das Meninas pg. 25)

- Divida os alunos em pares, e peça para eles pensarem quantos passos eles teriam que dar para chegar aos lugares citados dentro da escola na pg 25.
- Depois de completarem com a ideia de passos na escola, faça uma breve explicação de como colocar e utilizar o pedômetro (pg. 24).
- Depois de colocarem os pedômetros, faça com que elas caminhem até os locais listados na pg 25 e registrem os passos. Lembre elas de zerar os pedômetros toda vez que retornarem para a sala de aula antes de caminhar para outro local. Ao terminarem pergunte:
- Vocês chegaram à conclusão de que andaram mais ou menos do que vocês imaginavam?
- Quais são as formas mais fáceis de aumentar os passos?

Agora está na hora de você determinar metas para aumentar o seu tempo de atividade física. Aumentar o tempo que você caminha por dia é uma forma simples de aumentar o nível de atividade física.

Atividade 4 - Metas pessoais de atividade física: (Manual das Meninas pg 26-27)

- Na pg. 27, preencha dois dias habituais quando ao tempo gasto em caminhadas Ex. ir à padaria, escola, casa da amiga, etc.
- Nos outros dois ou mais dias, determine metas para aumentar os passos, pensando em opções viáveis do seu dia a dia.

**Finalização**

Determinar metas reais adaptadas a sua rotina de vida faz com que seja mais fácil de atingi-la. Como você planeja atingir sua meta?

## Sessão 3– Determinando metas que duram

### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Dividir os sucessos e os desafios de monitorar o tempo de caminhada por dia.
- 2) Discutir as metas relacionadas a nutrição, atividade física e os desafios que os adolescentes encontram na definição destas metas.
- 3) Definição das metas do programa.

### Metas relacionadas ao programa:

Todas

### Preparação:

Folha de monitoramento do tempo de caminhada

Manual da Meninas: pg 47-50

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos falar sobre como definir metas. Definir metas é como definir a estratégia de um jogo, em que você precisa definir pequenos passos para você atingir objetivo final, ou seja, chegar a grandes mudanças.

### **Checando**

Pergunte ao grupo sobre a experiência de contar o tempo, e se conseguiram atingir a meta de aumentar o tempo. Relembre que aumentar os passos é um jeito simples de aumentar a atividade física.

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 - Determinando metas e auto monitoramento (pg. 47)

- Como discutimos na última semana, a determinação de metas pode ajudar você a mudar seus comportamentos.
- Hoje nós vamos nos focar nas metas do New Moves, e vocês vão escolher uma destas metas.
- Leiam e pensem sobre as metas da pg. 47.
- Vocês acham que têm alguma que vocês estão prontas para trabalhar agora? Coloque um X em qualquer uma delas que vocês gostariam de trabalhar nas próximas semanas.
- Em grupos pequenos peça para elas discutirem o círculo dos “Desafios reais da vida” ou anotem em silêncio seus pensamentos (pg. 47).

#### Atividade 2 - Discussão de caso: (pg. 48)

- Peça para as meninas lerem o estudo de caso na pg. 48. Relembre com elas como determinar metas da pg.22. Facilite uma breve discussão sobre o caso:
- ✓ O que têm de bom no objetivo determinado pela Marina? O que faz a meta ser possível?

Qual?	Quanto?	Como?	É viável?	Quando?
-------	---------	-------	-----------	---------

- ✓ Quais desafios ela encontrou?
- ✓ Quais estratégias ela usou?

### Atividade 3 - Atividade de plano de ação (Manual das Meninas pg. 49)

Agora é a sua vez de determinar uma meta e criar um plano de ação. Escolha uma meta na pg.47 que você tenha interesse e use-a para preencher o plano de ação na página 48. Utilize o exemplo de Marina se você precisar de ajuda.

- Se tiver tempo, peça para alguma voluntária compartilhar sua meta e plano de ação com o grupo todo.
- Se tiver tempo, peça para cada menina selecionar uma parceira e preencha a pg 50. Depois cada menina deve ler sua mensagem em voz alta para a outra.

### **Finalização**

Determinar metas realistas e acompanhar seu progresso é uma das melhores maneiras de mudar um comportamento. Procure prestar atenção à sua meta e acompanhar seu progresso na próxima semana. Vocês poderão discutir as metas que escolheram com as nutricionistas nas entrevistas individuais ou na semana que vêm, quando iremos discutir o que vocês foram bem e o que poderia ter sido feito diferente.

## Sessão 4– Um dia na vida

### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Identificar como gastam seu tempo, especialmente em atividades sedentárias, onde poderiam ter oportunidade de aumentar a atividade física.
- 2) Praticar estratégias para administrar melhor seu tempo e encontrar tempo para a atividade física.
- 3) Determinar uma meta para aumentar a atividade física.

### Metas relacionadas ao programa:

Ser ativa todo dia, pelo menos 30 minutos/dia

Reduzir o tempo de TV/vídeo/computador para uma hora ou menos.

### Materiais necessários

Marca textos/Canetinhas de várias cores

Manual das Meninas: pg 64-69

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar sobre como cada uma de vocês ocupa os dias e discutir formas de planejar o tempo para conseguir incluir coisas que vocês querem fazer. Muitas meninas da idade de vocês dizem que não têm tempo para fazer atividade física. Então nós discutiremos sobre formas de ter mais tempo para a atividade física. Alguns de vocês devem ter a agenda cheia, e outras nem tanto. Mas o que importa, é que todas consigam incorporar a atividade física no seu dia a dia. A vida de cada uma é diferente, é por isso que cada uma deve fazer seu próprio planejamento.

### **Checando**

Antes de iniciarmos a nossa atividade de hoje, gostaria de saber como vocês estão indo com as metas que estabelecemos na última semana.

### **Discussão/Atividades**

Atividade 1 - A História de Sandra – Discussão de estudo de caso (Manual das Meninas pg 64)

Antes de criarmos a nossa própria agenda, vamos dar uma olhada na vida de Sandra. (Peça para uma voluntária ler o início e a agenda da pg 64). Discuta em grupo:

- O que a Sandra não consegue mudar? (Itens não negociáveis)
- O que é um pouco flexível?
- Se você estivesse na situação da Sandra, quais estratégias você poderia usar para encontrar tempo para ser fisicamente ativa? (Ideias início da pg.65)
- Quais mudanças a Sandra decidiu fazer para encaixar a atividade física no seu dia? (ver início da pg 65)

### Atividade 2 - Um dia em sua vida (Manual das Meninas pg 66)

Agora que já vimos como a Sandra gasta seu tempo, cada uma de vocês vai observar um dia típico e discutir formas de planejar o tempo para realizar alguma atividade física. Peça para as meninas pensarem sobre suas próprias vidas:

- O que não é negociável? (escola, obrigações familiares, horário das refeições)
- O que é de certa forma flexível? (lição de casa, tempo para os amigos, trabalho)
- Quando você tem tempo livre?
- Como você normalmente preenche esse tempo livre?

Faça com que cada menina escolha suas próprias cores para preencher o quadro (tempo não negociável, flexível, tempo livre) na pg. 66. Oriente deixarem o tempo livre em branco ou usar uma cor clara para que possam escrever nele depois.

- As meninas vão preencher a agenda de um dia típico da semana e um dia do final de semana.
- Cada aluna deve escrever também a atividade que faz durante cada bloco de tempo (refira-se ao exemplo da história da Sandra).
- Peça para as meninas anotarem seu tempo livre quando terminarem

### Atividade 3 - Determinando uma meta para a atividade física

Vocês conseguiram observar como ocupam seu tempo? Muitas pessoas percebem que gastam muito tempo sendo inativas, principalmente por que ficam muito tempo na frente da TV ou computador. Vamos tentar achar formas de transformar o tempo que gastamos sentados ou deitados em um tempo ativo?

- Peça para as meninas olharem para seu quadro e encontrarem uma forma de acrescentar pelo menos 15 minutos de tempo ativo durante cada dia. Incentive elas a olharem para a pg. 61 e 60 se não tiverem idéias próprias.
- Peça para meninas compartilharem seus planos com uma parceira. Tenha certeza de que suas metas são reais. Faça ajustes necessários, após compartilhar suas ideias com uma parceira.

### **Finalização**

Existem muitas estratégias que as pessoas podem usar para incluir atividade física em suas agendas cheias. Traçar metas e planejar seu tempo pode ajudar você a dormir melhor, comer melhor, e até economizar dinheiro.



## Sessão 5– Mídia

### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Aumentar o conhecimento sobre os fatores que influenciam a imagem corporal e autoimagem.
- 2) Aumentar a compreensão sobre a influência da mídia
- 3) Reconhecer as mensagens irreais apresentadas pela mídia.
- 4) Aprender a avaliar de forma crítica as mensagens da mídia.

### Metas relacionadas ao programa

Foco nos traços positivos

### Materiais necessários

Revistas de adolescentes/Revistas de dietas

Canetas, tesouras, cola, Cartolinas

Fotos de corpos de mulheres ao longo das últimas décadas

Fichas de codificação das mensagens da mídia

### Preparação:

Junte todo o material necessário

Imprima e recorte os códigos das mensagens da mídia

Manual das Meninas - pg 79-81

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos falar sobre a mídia e como ela têm influência em nossa sociedade. O fato é que a forma como a mídia retrata o corpo ideal pode fazer com que muitas meninas e mulheres sintam que seus corpos não são atraentes, e que nunca conseguiriam atingir esse corpo considerado ideal.

Então nós vamos conversar um pouco sobre como somos atingidas todo dia pela mídia, e depois discutir como isso pode ter impacto na nossa autoimagem.

### **Checando**

Pergunte para as meninas se elas foram capazes de aumentar o seu tempo de atividade física. Peça para as meninas compartilharem alguns exemplos de sucesso para aumentar a sua atividade física.

### **Discussão/Atividades**

Atividade 1 - O corpo através da história (Manual das Meninas pg. 79)

Peça para voluntárias lerem o começo da pg. 79 e o cronograma. Em grupo, discuta:

- O que é considerado um corpo ideal nos dias de hoje?
- As celebridades e modelos se parecem com a maioria das pessoas? Em que elas se parecem ou são diferentes? Como as imagens de celebridades e modelos influenciam o que vocês sentem sobre si mesmas? Sobre sua aparência?
- O que vocês podem fazer para se sentirem melhor consigo mesmas e com a sua aparência?

Peça para voluntárias lerem alto o conteúdo da pg 80.

- Quais mensagens vocês recebem dentro de sua própria cultura em relação à beleza? O quanto isso tem impacto sobre o que você sente sobre si mesma?

### Atividade 2 - Decodificando as mensagens da mídia

Vamos pensar sobre as mensagens sutis que recebemos das revistas de como deve ser uma menina, assim como mensagens sobre saúde e atividade física. Muitas vezes não paramos para pensar o que estão vendendo para nós. O ponto desta atividade não é rejeitar totalmente a mídia, mas sim pensar sobre as mensagens que recebemos.

- Em grupos pequenos as meninas devem criar um cartaz baseado em um dos tópicos de discussão abaixo.
- Cada grupo deverá apresentar seu cartaz (2-5 minutos).
- Discuta cada tópico antes de ir para o próximo grupo

Tópicos de discussão:

*Revistas de atividade física: Essas revistas geralmente mostram mulheres muito magras, que podem ou não ser fisicamente ativas. Elas também mostram roupas de ginástica que as pessoas não costumam vestir para se exercitar! Outra coisa, essas revistas geralmente mostram muitas mulheres seminuas o que é estranho uma vez que sua audiência são as mulheres. Geralmente têm o foco na perda de peso, músculos sensuais, e outros fatores que vão além do que é saudável.*

*Conteúdo das propagandas: Você concorda com a forma como as adolescentes são descritas nas revistas? Você não acha que existe mais informações sobre adolescentes do que as que aparecem nas revistas? Onde aparece mais informação sobre as qualidades/características/interesses dos adolescentes? O que mais as pessoas poderiam saber sobre os adolescentes?*

### **Finalização:**

Peça para uma voluntária ler o comentário do manual da pg 81. "Você não precisa comprar o que a mídia..." Pergunte para as meninas que outras estratégias elas poderiam utilizar para combater a influência da mídia.

## TÓPICOS DE DISCUSSÃO DAS REVISTAS

---

### Revistas de Exercício físico

Após folhear as revistas tente fazer um resumo do que as revistas utilizam de figuras e texto. Considere as seguintes questões: *Sobre o que são os artigos? Quais promessas são feitas quanto à dieta e/ou exercício? Como as imagens da revista podem ser comparadas com mulheres que você conhece na vida real?*

---

### Revistas de Adolescentes

Imagine que você é de outro país ou planeta e nunca tenha visto uma revista de adolescente. Imagine que você tenha que explicar para sua classe como são as adolescentes brasileiras. O que você diria? Faça uma colagem baseada no que encontrou nas revistas. Questões a serem consideradas: *Como os assuntos sobre adolescência são discutidos? Qual é a impressão geral que temos das adolescentes das revistas?*

---

## Sessão 6– Menos estresse

### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Praticar estratégias para identificar o estresse e pensamentos negativos (como a depressão, solidão, etc.)
- 2) Praticar estratégias de relaxamento para usar quando estiverem estressadas.

### Metas relacionadas ao programa

- Foco nas suas características positivas
- Evitar comportamentos inadequados de controle de peso
- Prestar atenção no tamanho das porções e nos sinais de fome e saciedade (evitar as compulsões e não comer quando está estressada)
- Ser fisicamente ativa, pelo menos 30 minutos por dia (usar a atividade física como forma de controlar o estresse)

### Materiais necessários

Aparelho de som com música relaxante

### Preparação

Se possível, encontre um espaço que seja adequado para um exercício de relaxamento. Tenha certeza que a sala seja silenciosa e que nada irá interromper a atividade.

Manual das meninas: pg 93-97

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos falar sobre o estresse e como ele nos afeta. Vamos falar sobre coisas que estressam vocês e como vocês respondem a estas situações. Vamos compartilhar algumas das nossas respostas saudáveis ao estresse e também algumas das nossas respostas não saudáveis. Finalmente iremos gastar algum tempo praticando formas de redução do estresse.

### **Recordando**

Na última semana nós discutimos como a mídia tem impacto na forma como nos sentimos. Alguém tem alguma coisa que gostaria de compartilhar algo que mudou ou percebeu depois da última sessão?

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 – Introdução: O que é estresse?

Comece a discussão fazendo as seguintes perguntas:

- O que te deixa estressada?
- Como você sabe que está estressada? Como seu corpo fica quando você passa por uma situação de estresse?
- O que você faz quando está estressada?

#### Atividade 2 – Formas não saudáveis de lidar com o estresse (pg. 95)

Às vezes nós não usamos estratégias saudáveis de lidar com o estresse, e é importante saber que existem várias formas não saudáveis de as pessoas lidarem com o estresse. Queremos evitar estas estratégias inadequadas. As formas não saudáveis de lidar com o estresse não aliviam o estresse por muito tempo e na maioria das vezes leva a mais estresse.

(Apresente algumas formas inadequadas na pg. 94 e explique por que essas estratégias não ajudam)

### Atividade 3 – Formas saudáveis de lidar com tempos difíceis (pg. 95)

Existem formas saudáveis e não saudáveis de lidar com o estresse. Vamos ver alguns exemplos de formas saudáveis:

- Peça a voluntárias para lerem em voz alta as estratégias na pg. 95.
- Depois que algumas estratégias forem lidas, peça a uma voluntária para falar quando elas usaram uma estratégia saudável após a situação de estresse.
- Solicite ideias de outras formas saudáveis de lidar com o estresse (você pode se referir às sugestões dadas no início da sessão, se necessário)
- Reforce que a razão de muitos dos exemplos na pg. 95 serem voltados à atividade física, é porque ela traz benefícios para mente e corpo, que ajudam as pessoas a lidarem com o estresse.

### Atividade 4 – Geradores de estresse (pg. 96)

Todos nós nos estressamos, e temos que lidar com isso quando ele acontece. A chave para reduzir o estresse é reconhecer os padrões do que te estressa e como você reage a eles. Muitas vezes quando estamos passando pelo momento, é difícil encontrar formas saudáveis de lidar com ele, e acabamos partindo para uma estratégia não saudável. Se nós soubermos as coisas que nos estressam, nós podemos imaginar estratégias saudáveis que funcionam e que podem ser usadas nestas situações.

- Peça a uma voluntária para ler o exemplo da pg.96. Em seguida peça às meninas para imaginarem uma situação de estresse recente que elas não conseguiram lidar bem. Peça que elas:
  - ✓ Escrevam qual a situação ou evento que causou o estresse.
  - ✓ Nesta situação, anote de 1 a 10, 1 pouco estressada e 10 muito estressada.
  - ✓ Na coluna “Eu agiria assim”, preencha com a reação a esta situação
  - ✓ Depois, preencha “Na próxima vez eu vou tentar” com uma estratégia saudável que você poderia usar no futuro.
  - ✓ Reforce as alunas sobre a decisão de usar uma estratégia saudável e que elas sempre podem consultar a apostila, quando estiverem estressadas, para relembrar suas escolhas saudáveis.

### Atividade 5 – Prática de relaxamento e redução do estresse

Outra forma de encorajar boas sensações é aprender a relaxar através da visualização e da respiração profunda.

- Tenha certeza que as meninas estejam confortáveis, com os braços e pernas descruzados e olhos fechados.
- Encoraje as meninas a limparem suas mentes de pensamentos e se concentrar somente na música e barulhos. Coloque uma música relaxante ou sons da natureza. Se não tiver som, peça às alunas para fecharem os olhos e visualizar uma cena calma e silenciosa (como sentar em uma praia calma observando as ondas do mar, alongando-se na cadeira de praia, no final de tarde de verão).
- Continue essa atividade por alguns minutos e peça para as alunas descreverem o que sentiram
- Para a próxima técnica de redução de estresse, peça as alunas contraírem os músculos do corpo, começando pelos pés. Mantenha os músculos contraídos por 5 segundos antes de partir para outra parte do corpo. Termine contraindo os músculos do rosto e relaxando depois.
- Então peça que relaxem todos os músculos e pratiquem a respiração abdominal, enquanto liberam as tensões do corpo.
- Lembre elas de respirarem profundamente pelo nariz e soltar o ar lentamente pela boca.
- Informe às meninas que elas acabaram de aprender uma técnica de relaxamento que pode ser usada para reduzir sua sensação de estresse. Encoraje-as para terem um tempo durante o dia para relaxar e desestressar.

Atividade 6 – Aula de Ioga (pg. 97)

Vejam a pg 97. Discuta que a ioga é uma forma de relaxar o corpo e mente através do alongamento e respiração. Existem algumas posições de ioga que você pode praticar na sua cadeira, ou de pé ao lado de sua carteira.

**Finalização:**

Escolha na folha “Formas saudáveis de lidar” escolha 2 ações que você acha que pode fazer.

## **Sessão 7– A armadilha da comparação**

### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Reconhecer os efeitos negativos de se compararem com os outros.
- 2) Explorar idéias para reduzir o hábito de se comparar com os outros.
- 3) Aprender formas de reduzir “a fala sobre peso” entre os amigas.
- 4) Trabalhar com as colegas de classe na identificação de suas forças individuais.

### Metas relacionadas ao programa

Foco nas características positivas

### Materiais necessários

Cartolinas, Canetas e marcadores, pequenos pedaços de cartolina, cola

### Preparação:

Prepare materiais para o “Definindo a nossa beleza”.

Se a aula tem menos de 30 minutos, considere fazer essa dinâmica em dois encontros.

Manual das meninas: pg 114-117

### **Boas vindas e agenda**

Há algumas sessões atrás nós falamos sobre a mídia e como ela pode influenciar a forma como nos sentimos e vemos nossos corpos. Essa semana nós vamos discutir como podemos interagir com nossas colegas e outras pessoas de nossa vida e como isso pode afetar sua imagem corporal.

### **Recordando**

Pergunte às meninas se elas tentaram estratégias para lidar com o estresse. Peça que voluntárias dividam suas histórias de sucesso.

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 – Discussão sobre a armadilha da comparação

Peça para uma voluntária ler a pg 114 e que todas observem o diagrama da armadilha da comparação. Desenhe uma armadilha da comparação na lousa. Peça que a classe como um todo complete com um exemplo real de comparação que elas podem ter que enfrentar.

- Quais são as coisas mais comuns que as meninas costumam se comparar?
- Peça às meninas para discutirem as seguintes questões em grupos pequenos e fazer anotações na apostila:
- Quais são os problemas de se comparar?
- Escreva pelo menos 3 coisas que você pode fazer para evitar a armadilha da comparação em sua vida? (Refira-se a pg 115 e peça às alunas para compartilhar o que elas sentem que podem fazer).

Muitas vezes quando as pessoas se comparam, elas escolhem coisas que elas não gostam em si mesmas e observam e comparam com outras pessoas que elas acham que são melhores nestas suas características. Isso se chama armadilha da comparação. Muitas vezes, as pessoas comparam coisas que elas não gostam em si mesmas com pessoas que elas pensam que têm o que elas querem. Por exemplo: uma menina que odeia ter cabelos enrolados compara-se com as que têm cabelo liso.

### Atividade 2 - Provocando

Receber provocações quanto à aparência é uma coisa que todo mundo provavelmente já experimentou em sua vida, seja pela família ou por colegas. A provocação é comum em nossa sociedade e nós vemos como algo aceitável na escola, família e comunidade. Muitos de nós já sofremos provocações em alguma coisa, e guardamos essas mensagens, que faz nos sentirmos mal sobre quem somos e nossa aparência.

### Atividade 3 – Discussão da “Fala do peso” (pg. 116)

Agora nós vamos falar sobre outro cenário que pode ser familiar a vocês. Peça para uma voluntária ler o cenário da pg 116. Após ler, discuta com o grupo:

- Quais seriam as formas destas meninas transformarem essa conversa para uma fala em que todas se sintam bem consigo mesmas ao final da conversa?
- Como você pode evitar entrar nesse tipo de conversa? Ex. Quando uma amiga diz “Eu odeio... Como você pode evitar que essa conversa sobre o peso se torne um ciclo?”

### Atividade 4 – Definindo a nossa beleza: Atividade de colagem

Agora nós vamos fazer uma atividade que celebra o que nos torna única e bonita da nossa maneira. Muitas vezes, nós realmente não sabemos o que os outros gostam na gente. Essa atividade vai nos dar a oportunidade de elogiar as outras, e ver o que elas gostam em você através da colagem do elogio.

Passe as seguintes instruções:

- Cada menina receberá um grande pedaço de cartolina. Escreva seu nome nele. Coloquem os cartazes onde todos possam ficar juntos.
- Cada menina vai receber pedaços pequenos de cartolina. Em cada pedaço escreva uma coisa que você gosta na sua colega de classe. Ex: personalidade, talento, suas habilidades, ou alguma coisa que ela faz e que você acha muito legal. Tente pensar no que você realmente gosta na pessoa além de sua aparência. Faça isso com todos seus colegas, não somente suas amigas.
- Colem seus elogios em cada um dos cartazes maiores com o nome de suas colegas. Cada uma de vocês vai sair daqui hoje com seus cartazes com os comentários das colegas.
- Depois de terminarem, peça a cada uma para ler seus comentários.
- ✓ Como é ler os elogios de suas colegas de sala?
- ✓ Como vocês se sentiram dando elogios?
- ✓ Como vocês podem incorporar essa ideia no seu dia a dia? (Ex: dê elogios, foque-se nas habilidades e personalidade, lembrando-se que todos são pessoas boas que as pessoas gostam)

### **Finalização**

- Resuma a conversa da armadilha da gordura e a discussão sobre o ciclo de comparação.



## Sessão 8– Finalizando

### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Rever os pontos principais discutidos no Seja Nutrida, Seja Poderosa e Seja Ativa
- 2) Discutir soluções e estratégias para as barreiras comuns de uma alimentação e atividade física saudáveis.
- 3) Discutir atividades e técnicas para as sessões de manutenção

### Materiais necessários

Cartões de perguntas “Teste seus conhecimentos”

Manual das meninas: pg 130-131

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos jogar um jogo que testa seus conhecimentos das sessões do New Moves.

### **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior.

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 - Onde eu estou agora?

- Peça para as alunas responderem a pg 131 do manual: Onde eu estou agora?
- Peça para compartilharem o que escreveram

#### Atividade 2 - Teste seus conhecimentos

Apresente o jogo **Teste seus conhecimentos**. Esse jogo é uma forma divertida de avaliar os conhecimentos adquiridos durante o programa. Instruções do jogo:

- Divida as meninas em 4 times e decida qual time será o primeiro, segundo, terceiro e quarto.
- Comece fazendo uma pergunta do módulo seja ativa para o time 1. Se eles acertarem elas ganham 2 pontos. Se não acertarem o próximo time têm a chance de responder à pergunta (e assim por diante até que a questão seja respondida ou todas as equipes tiveram uma chance de respondê-la) e recebe um ponto se conseguir acertar.
- Faça uma pergunta do conteúdo seja ponderosa para o próximo time e siga o mesmo processo.
- Faça uma pergunta do conteúdo seja bem nutrida para o próximo time e siga o mesmo processo.
- Na próxima rodada cada time pode escolher uma categoria das sessões (seja ativa, seja poderosa, seja bem nutrida) valendo 3 pontos
- Continue a jogar até que o primeiro time alcance 15 pontos. Pode continuar a jogar com os outros times até alcançar 15 pontos.
- Premie na ordem em que os times chegaram aos 15 pontos (Ideias de prêmios: garrafas de água, barrinhas de cereais, biscoitos integrais, canetas brilhantes, etc.)

## DELINEAMENTO DAS SESSÕES SEJA BEM NUTRIDA

### Sessão 1— Iniciando com a Nutrição

#### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Identificar os benefícios da alimentação saudável
- 2) Aumentar o conhecimento sobre como controlar o peso de forma saudável
- 3) Discutir a ineficácia das dietas e importância de monitorar o tamanho das porções e a percepção dos sinais de fome e saciedade.

#### Metas relacionadas ao New Moves:

Evitar a prática não saudável de controle de peso

Prestar atenção no tamanho das porções e aos sinais do corpo de fome e saciedade

#### Materiais necessários:

Escala de fome e saciedade, Figuras de tamanho das porções

Manual das Meninas: pg 10-17

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos começar a nossa sessão Seja Bem Nutrida do programa New Moves. Iremos conversar sobre como fazer escolhas saudáveis e avaliar como estão os hábitos alimentares de vocês. Pensem sobre o que vocês gostariam de trabalhar nas próximas semanas quanto aos seus próprios hábitos alimentares. Hoje iremos conversar sobre os benefícios de uma alimentação saudável, o que é balanço energético e o que é o “ciclo da dieta”. Tudo bem para vocês?

### **Discussão/Atividades**

Os objetivos das sessões de nutrição são: incentivar a busca pelo prazer na alimentação; fazer mudanças graduais na alimentação; estimular o consumo do café da manhã, frutas, verduras e legumes e exercitar a atenção aos sinais de fome e saciedade. Esses são os temas principais que iremos conversar nos próximos encontros. Mas antes de conversarmos sobre esses temas, é importante refletirmos sobre a importância de uma alimentação saudável.

#### Atividade 1 - Por que alimentação saudável é importante para os adolescentes?

(Manual das Meninas pg.12)

Pergunte às meninas por que elas acham que comer saudável é importante para elas?

Discussão e Revisão pg.12

Atividade 2 - Balanço energético/Tamanho da porção: (Manual das Meninas pg.13)

Conduza a discussão sobre balanço energético:

- Vocês sabem o que é balanço energético? (Entra energia = sai energia)
- Você acha que pode ser difícil para as pessoas manterem o balanço energético?
- Quais estratégias vocês poderiam usar para manter o balanço energético?
  - ✓ Serem mais ativas
  - ✓ Ficar menos tempo assistindo TV ou na frente do computador
  - ✓ Evitar o consumo excessivo de alimentos com muitas calorias, como salgadinhos, sorvetes, chocolates etc.
  - ✓ Aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes e alimentos integrais.
  - ✓ Prestar atenção ao tamanho das porções do que come.

Atividade 3 - Fome, saciedade e tamanho das porções (Manual das Meninas pg.141)

Uma das melhores formas de manter-se em balanço é escutar o seu corpo. Nosso corpo é esperto, e se nós conseguirmos escutar ele, estaremos em balanço. Escutar o corpo é comer quando se está com fome e parar quando estiver satisfeito.

- Veja a escala de fome/saciedade p.141

- Como você pode usar essa escala? (faça uma breve fala sobre o assunto)

Tamanho da porção

Além de ouvir os seus sinais de fome e saciedade, também é importante prestar atenção ao tamanho das porções. Comer muitos alimentos densos em calorias pode levar ao desequilíbrio deste balanço. Há 20 anos atrás o tamanho das porções era bem menor que hoje, e as pessoas eram mais ativas. Atualmente, na maioria das vezes ficamos em desequilíbrio, pois as porções são maiores, assim como a oferta de alimentos, e o nós estamos mais sedentários com menor gasto de energia.

Mostrar alguns exemplos de diferenças de tamanhos de porção. (Passar folheto com as figuras comparando). Promover a discussão:

- O que vocês acham das mudanças do tamanho das porções?
- Como vocês sabem o que é uma porção ideal?
- O consumo de porções grandes pode determinar um aumento de peso, e levar as pessoas a se preocuparem com o peso e partir para os extremos de restringir a alimentação e fazer dietas.

Atividade 4 - O ciclo da dieta: (Manual das Meninas pg. 14)

Agora que já conversamos sobre alimentação saudável, balanço energético e a importância dos sinais de fome e saciedade, vamos falar um pouco sobre dietas. Vamos ver na pg 14, o ciclo da dieta.

Após a leitura, perguntem a elas se entenderam o ciclo da dieta e compartilhem o que acham deste ciclo.

- Faz sentido para vocês? Vocês conhecem alguém que já passou por isso?
- O que vocês pensam quando escutam a palavra dieta? (Ler a definição de dieta na pg.15)
- Se vocês conhecem alguém que está fazendo dieta...Como você acha que ela se sente? Como é o comportamento dela? Ela parece feliz?
  - ✓ Pontos de discussão: elas sentem-se cansadas, irritadas, com fome, agressivas, infelizes.
  - ✓ Vocês acham que as pessoas que perdem peso fazendo dieta conseguem permanecer neste peso? (checar as dicas da pg.14).

Dietas não funcionam para perder ou manter o peso. (Breve fala dos riscos). Então o que funciona? Fazer mudanças de comportamento viáveis como observar o tamanho das porções, e prestar atenção aos sinais do corpo de fome e saciedade.

**Comprometimento com a mudança** (Manual das Meninas pg. 16-17)

Para finalizar o nosso conteúdo de hoje, vamos dar uma olhada nas pgs 16-17.

Ler o quadrado do que “É bom saber...” e o do “Experimente...” Escolham duas ações que você acha que conseguiria fazer durante a próxima semana.

## Sessão 2– Aaahhh, água refrescante

### Objetivos da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Identificar as razões para beber mais água e limitar o consumo de refrigerantes.
- 2) Observar a quantidade de açúcar nos refrigerantes normais e outras bebidas adoçadas.
- 3) Discutir sobre as alternativas de bebidas que substituam os refrigerantes.

### Metas relacionadas ao New Moves:

Escolher água ou outras bebidas ao invés de refrigerantes e bebidas adoçadas.

### Materiais necessários:

1 lata de refrigerante (350 ml), 1 garrafa de refrigerante (1 Litro), 1 saco de suco em pó, 1 bebida isotônica, 1 caixinha de suco de frutas adoçado, 1 caixinha de suco a base de soja, 1 litro de chá adoçado.

Tubos de ensaio com a quantidade de açúcar de cada bebida

Garrafas de água

Garrafas de suco concentrados de frutas

Água e copos para degustação

### Preparação:

Crie estações para a atividade do açúcar.

Separe um jarro de água e copos para degustação.

Manual das meninas: pg 28-31

## **Boas vindas e agenda**

Hoje nós vamos falar sobre a água e o quanto ela é importante para a hidratação do nosso corpo. Uma das metas do New Moves é escolher a água ao invés do refrigerante ou outras bebidas adoçadas. Hoje nós vamos fazer uma atividade que vai ajudar vocês a entenderem por que tomar água e limitar o consumo de refrigerantes é importante, e como achar formas simples de aumentar o seu consumo de água.

## **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão prévia sobre o balanço energético, tamanho da porção e ciclo da dieta.

## **Discussão/Atividades**

### Atividade 1 - Preferindo a água:

Uma das metas do New Moves é trocar ou reduzir o consumo de refrigerantes, por bebidas com pouco açúcar ou água.

- Por que vocês acham que estamos encorajando vocês a beberem água ao invés de refrigerantes ou sucos adoçados?
- ✓ Pois os refrigerantes normais e sucos de frutas adoçados fornecem muito poucos nutrientes e contém na sua maioria somente açúcar.
- Quais são os benefícios de beber água?

- ✓ Melhora a energia, o rendimento na escola/esportes/outras atividades etc, mantém a pele bonita, saudável, os cabelos brilhantes.

Atividade 2 - Medindo o açúcar nas bebidas (Manual das Meninas pg. 29)

- Prepare estações ao redor da sala com exemplos de várias bebidas adoçadas.
- Peça para as meninas rodizarem através das estações anotando as gramas de açúcar e calorias de cada bebida no quadro de bebidas.
- Calcular o número de colheres de sobremesa ou de chá em cada bebida

Quadro de Bebidas

Bebida	Kcal	Açúcar (g)	Colheres de açúcar (chá/sobremesa)
Lata de refrigerante (350 ml)			
Suco em pó (1 copo)			
Bebida isotônica (500ml)			
Suco de Frutas em caixinha (200 ml)			
Suco a base de soja (200 ml)			
Chá saborizado (340 ml)			
Suco de laranja natural (1 copo)			
Suco de uva concentrado (1 copo)			

1 colher de chá = 5 g

1 colher de sobremesa = 16 g

- Depois de preencherem o quadro, mostre os tubos com as quantidades de açúcar em de cada bebida. Introduza a discussão:
  - ✓ O que você pensa sobre a quantidade de açúcar e de calorias que têm em algumas destas bebidas?
  - ✓ Essa quantidade de açúcar ou calorias das bebidas te surpreende?

Fatos interessantes:

- A quantidade de açúcar em um refrigerante de 350 ml é mesma quantidade de 8 balas. Você comeria 24 balas num dia?
- Bebidas adoçadas fornecem calorias extras sem nenhum nutriente a mais.
- 1 litro de refrigerante têm a mesma quantidade de calorias que uma refeição completa

(4 colheres sopa de arroz + 1 concha pequena de feijão + 1 bife pequeno + 1 colher de servir de abobrinha refogada).

- Uma lata de refrigerante equivale a um copo de leite integral em calorias, mas possuem muitos nutrientes essenciais (cálcio, proteínas, vitaminas).
- 1 copo refrigerante equivale as calorias de 1 copo de suco de laranja natural, no entanto o suco de laranja é mais nutritivo, com vitaminas, minerais e fibras.
- Pense nos refrigerantes e sucos adoçados como um doce e não como uma bebida que acompanha cada refeição ou é consumido para matar a sede o dia todo. Desta forma você pode saboreá-los sem cometer exageros.

Atividade 3 - Discussão sobre o consumo de água

- Em grupo discuta as seguintes questões:
- ✓ O que torna o hábito de beber água tão difícil?
- ✓ Vocês acham difícil substituir refrigerantes ou bebidas adoçadas por água?
- ✓ Em quais momentos vocês acham que podem substituí-los?
- ✓ Quais estratégias vocês podem usar para aumentar o consumo de água?
- ✓ O suco é um bom substituto para o refrigerante? Mesmo que o suco tenha mais nutrientes que os refrigerantes tentem manter seu consumo de 1 copo de suco por dia, para evitar o desbalanço. Se as únicas opções forem o suco e o refrigerante, escolha sempre o suco.

Atividade 4 - Teste do sabor:

- ✓ Distribua copos de água
- ✓ Faça amostras de copos com suco concentrado sem açúcar. Discutam as diferenças no sabor do suco sem açúcar.
- ✓ Peça para as meninas compartilharem dicas de como aumentar o consumo de água.

**Comprometimento com a mudança** (Manual das Meninas pg. 31)

Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.

## Sessão 3– O básico do café da manhã

### Objetivos das sessões:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Identificar razões para tomar o café da manhã regularmente.
- 2) Discutir estratégias para facilitar o consumo do café da manhã.
- 3) Explorar opções de café da manhã rápidos e práticos.

### Metas relacionadas ao New Moves:

Tomar o café da manhã todos os dias.

### Materiais necessários:

Variedade de barras de cereais matinais (1 barra para cada 3-4 meninas experimentarem)

Variedade de frutas frescas (laranja, banana, maçã, pêra, etc) -1 por menina (opcional)

Guardanapos

### Preparação

Corte as barras em pedaços pequenos

Guarde as embalagens das barras

Leve as frutas lavadas.

Manual das meninas: pg 51-57

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar sobre o café da manhã, por que é importante consumi-lo, com que frequência vocês realizam essa refeição, e apresentar opções para o café da manhã, mesmo nos dias corridos.

### **Recordando**

Comece discutindo a última sessão sobre o consumo de água. Peça para as meninas dividirem suas histórias de sucesso de consumo de água e/ou redução do consumo de refrigerantes.

### **Discussão/Atividades**

Atividade 1 - Importância do café da manhã (Manual das Meninas pg. 51)

Uma das metas do New Moves é tomar o café da manhã todos os dias.

- Por que é importante tomar o café da manhã?
  - ✓ Ajuda a ficar mais alerta e ter melhor desempenho na escola
  - ✓ Diminui a possibilidade de comer muito no almoço
  - ✓ Aumenta a possibilidade de ficar com um peso saudável
  - ✓ Fornece mais energia para realizar atividade física (principalmente se você tiver aula de educação física de manhã)



### Atividade 2 - Desafios de fazer o café da manhã

- Divida as meninas em pequenos grupos. Peça para as meninas em grupo discutirem as seguintes questões:
- ✓ Muitos adolescentes pulam o café da manhã, por que vocês acham que isso acontece?
- ✓ Por que tomar o café da manhã é um desafio para os adolescentes?
- Peça para as meninas compartilharem um desafio de fazer o café da manhã que o grupo levantou. Escreva as ideias no quadro branco/negro. Faça com que cada grupo escolha um desafio e pense em estratégias que podem ter para vencer esse desafio. Encoraje as meninas a observarem as ideias do manual das meninas. Reveja as estratégias que elas pensaram para cada desafio com o grupo todo.

### Atividade 3 - Teste das barras de cereais matinais:

- Passe as caixas de cereais em grupos pequenos. Cada grupo deve ler o rótulo e determinar qual é o tamanho da porção, quanta caloria, açúcar e fibra ele contém. Pontos a serem observados no rótulo:
  - ✓ Tamanho da porção - 3 vêm no pacote, mas só 1 é uma porção.
  - ✓ As fibras ajudam você se sentir saciado, procure por alimentos que tenham pelos menos 3 gramas de fibras por porção.
- Cada grupo apresenta o que eles encontraram e devem escrever essa informação no quadro branco/negro. As meninas devem anotar as informações na pg. 53 do Manual das Meninas. Peça aos participantes para provar uma amostra de cada barra e escolher um pedaço de fruta que poderia fazer parte de um café da manhã rápido.

### **Comprometimento com a mudança** (Manual das Meninas pg 56-57)

Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.

## Sessão 4– Explosão das frutas e vegetais

### Objetivos das sessões:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Aprender porque é importante comer frutas, verduras e legumes.
- 2) Identificar formas de aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes.

### Metas relacionadas ao New Moves:

Escolher frutas para o lanche – consuma pelo menos 3 porções por dia.

### Materiais necessários:

Lista de porções de verduras, legumes e frutas da pirâmide alimentar.

Manual das Meninas: pg 70-73

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar sobre as frutas, verduras e legumes, o que é uma porção destes alimentos, como fazer escolhas saudáveis e econômicas no supermercado/sacolão e discutir formas de acrescentar mais frutas, verduras e legumes no nosso dia a dia.

### **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior sobre o café da manhã.

### **Discussão/Atividades**

Atividade 1 - O que é uma porção? (Manual das Meninas pg. 70)

- O que é uma porção? (entregar a lista de porções da pirâmide)
- Peça para as meninas escolherem suas preferências na lista de frutas, verduras e legumes.
- Discuta com elas se esses alimentos são consumidos normalmente no dia a dia.
- Por que apesar de serem preferidos não são consumidos no dia a dia? Quais são as barreiras para o consumo?
- Como vocês poderiam aumentar o consumo? Vocês acham que conseguem consumir 5-9 porções por dia?
- ✓ Peça para as meninas dividirem suas ideias e discutirem formas de aumentar o consumo.

Atividade 2 - Custo de frutas, verduras e legumes (Manual das Meninas pg. 71)

Uma barreira para comer mais frutas e vegetais sempre é o custo, e muitos acreditam que comer saudável custa caro. Vamos discutir isso de perto.

Veja a pg.71 e compare o custo dos alimentos considerados não saudáveis consumidos habitualmente e o de frutas, verduras e legumes.

- Surpreso com o que você pode comprar com R\$20? Vamos refletir então sobre a possibilidade de comprar frutas, verduras e legumes no supermercado/sacolão ao invés de alimentos considerados não saudáveis.

**Comprometimento com a mudança:** (Manual das meninas pg. 72-73)  
Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.

## **Sessão 5– Bom para seu lanche**

### Objetivo da sessão:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Aprender a reconhecer os sinais de fome e saciedade.
- 2) Identificar lanches saudáveis em situações variadas (em casa, fora de casa com os amigos, fazendo compras no shopping, etc.).
- 3) Levantar ideias de lanches saudáveis.

### Metas relacionadas ao New Moves:

Escolha frutas nos lanches; consuma pelo menos 3 porções por dia.

Preste atenção ao tamanho da porção e aos seus sinais corporais de fome e saciedade.

### Materiais necessários:

Vários tamanhos de pacotes de batatas chips e salgadinhos

### Preparação

Se desejar, embalagens vazias de salgadinhos.

Manual das Meninas: pg 82-87

## **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar sobre lanches, determinar quando vocês estão com fome, como fazer escolhas saudáveis, discutir o balanço energético e o tamanho das porções dos lanches mais populares.

## **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior, quanto a frutas, verduras e legumes.

## **Discussão/Atividades**

### Atividade 1 - Discussão sobre lanches

- Quantos de vocês comem lanche regularmente?
- O que determina o que vocês vão comer? Vocês conseguem perceber se estavam com fome?
- Quais sinais o corpo de vocês dá quando estão com fome?
- Quais sinais o corpo de vocês dá quando vocês estão satisfeitas?
- Reveja a escala de fome/saciedade (Manual das Meninas pg. 141)
- Se você não está com fome procure outra coisa para fazer – ligue para um amigo, vá caminhar, etc.
- Qual a diferença entre refeição e lanche?
- Um lanche deve incluir 1-2 alimentos de grupos alimentares diferentes, enquanto a refeição deve ter pelo menos 3 alimentos de grupos alimentares.

### Atividade 2 - O que os adolescentes comem nos lanches?

- Em grupos pequenos peça para as meninas criarem uma lista de alimentos que os adolescentes costumam comer nos lanches. Depois, peça para as meninas verificarem a lista e identificar os lanches que elas consideram serem saudáveis e os que não consideram saudáveis.
- Reúna os grupos em um único grupo e peça para as meninas compartilharem o que elas pensam sobre lanches saudáveis e não saudáveis. Escreva essas observações no quadro, e pergunte às meninas:
  - ✓ O que torna um lanche mais saudável ou menos saudável?
  - ✓ Por que a tarefa de procurar um lanche saudável pode ser tão difícil?
  - ✓ Quais estratégias vocês usaram ou podem usar para escolher lanches saudáveis quando vocês estão em casa ou fora de casa?
  - ✓ Preste atenção ao tamanho da porção, divida, compartilhe ou guarde para depois.

### Atividade 3 - A escolha é sua: (Manual das Meninas pg. 82)

Conhecer qual é a melhor opção de lanche pode ser um desafio. A indústria de alimentos pode ajudar (ou não) fornecendo várias opções, assim como a informação nutricional, que pode guiar nossas escolhas. Todos os alimentos podem ser consumidos, no entanto, sabemos que alguns alimentos fornecem mais calorias do que outros e, portanto, demanda maior gasto energético para manter o balanço. Pegue por exemplo uma variedade de tipos e tamanhos de batatas chips.

- Distribua pacotes de batata chips e salgadinhos de tamanhos diferentes em grupos pequenos.
- Faça as meninas lerem o rótulo de cada pacote e anotarem as calorias por porção, número de porções por pacote, e o número de calorias totais por pacote.
- Peça aos grupos para relatarem os achados e escrever esses relatos no quadro.
- Pergunte as meninas o que elas acharam desta informação.
- Facilite a discussão sobre o balanço energético incluindo:
  - ✓ A quantidade do que você come deve ser balanceado com o quanto você faz de atividade física.
  - ✓ Mantenha o balanço e coma quando você está com fome e pare quando estiver satisfeita.
  - ✓ Escute seu corpo, e preste atenção ao tamanho das porções com o objetivo de manter o equilíbrio.
  - ✓ O tamanho das porções é importante. Coma pequenas porções de alimentos densos em calorias e gorduras (batata chips, queijos, etc.), e complemente com alimentos densos em nutrientes como frutas, verduras e legumes

### Atividade 4 - Planejamento para semana

Baseado na discussão sobre como encontrar opções saudáveis de lanches, peça aos participantes para identificar os lanches que funcionam para eles, utilizando o Manual das Meninas pg. 84-85 'Pegue e leve' ou 'prepare você mesma'. Copie estas ideias ou circule elas no seu manual. Se tiver tempo os participantes podem compartilhar as ideias de lanches.

**Comprometimento com a mudança:** (Manual das Meninas pg. 86-87)  
Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.

## **Sessão 6– Vamos almoçar**

### Objetivos das sessões:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Aprender como fazer um almoço saudável e balanceado.
- 2) Identificar opções saudáveis de almoço em casa, na escola ou fora de casa.
- 3) Entender a importância de realizar a refeição com a família

### Metas relacionadas ao New Moves:

Evitar práticas inadequadas de controle de peso.

Prestar atenção ao tamanho das porções e aos seus sinais de fome e saciedade.

### Materiais necessários:

Pratos descartáveis, facas, garfos, copos descartáveis, guardanapos.

### Preparação:

Prepare e leve no dia da atividade preparações que possam ser compartilhados em grupo (Ex: tortas, saladas, frutas, bolos, etc.)

Manual das Meninas: pg 98-103

## **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar em como fazer escolhas adequadas quando pensamos num almoço saudável fora de casa ou quando vocês não têm tempo para preparar uma refeição em casa.

## **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior, quanto aos lanches.

## **Discussão/Atividades**

### Atividade 1 – Almoço e discussão:

Converse com a meninas durante o momento do compartilhamento do almoço. Possíveis perguntas:

- Por que é importante fazer o almoço?
  - ✓ Um almoço saudável melhora a qualidade do seu dia.
  - ✓ Evita que você coma excessivamente de tarde ou no final do dia.
  - ✓ Ajuda a evitar oscilações no apetite durante o dia.
  - ✓ Pular ou trocar o almoço por um salgadinho pode indicar uma perda importante de nutrientes.
- O que é um almoço típico quando você está em casa ou fora de casa?
- Vocês acham fácil ou difícil escolher um almoço saudável? O que torna isso fácil ou um desafio?

- ✓ Limitação de tempo, disponibilidade de alimentos em casa, gosto dos alimentos, aparência dos alimentos.
  - Estratégias para um almoço saudável em casa:
- ✓ Mantenha uma variedade de alimentos disponíveis em casa.
- ✓ Limite a quantidade de alimentos e bebidas com baixo valor nutricional

Ex: refrigerantes, salgadinhos de pacote, biscoitos, doces.

- ✓ Leve em consideração o tamanho das porções
  - Estratégias para um almoço saudável na lanchonete ou restaurante:
- ✓ Observe todas as opções do menu.
- ✓ Escolha um prato ou sanduíche completo – que inclua alimentos de todos os grupos, de carboidratos, proteínas, e de vitaminas e minerais.
- ✓ Preste atenção no tamanho das porções, se for muito grande divida com alguém, e se houver sobras, leve para casa.
- ✓ Assim como em casa, evite o excesso de alimentos com baixo valor nutricional

**Comprometimento com a mudança:** (Manual das Meninas pg. 102-103)

Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.

## **Sessão 7– Verdades e mitos sobre o “Fast Food”**

### Objetivos das sessões:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Reconhecer que você pode fazer escolhas saudáveis, mesmo comendo fora de casa.
- 2) Aprender como se ajustar a refeições quando come fora de casa.
- 3) Discutir sobre estratégias para comer fora de casa.

### Metas relacionadas ao New Moves:

Prestar atenção no tamanho das porções e aos seus sinais de fome e saciedade.  
Escolher frutas nos lanches, pelo menos 3 por dia.

### Materiais necessários:

Cardápios de restaurantes “Fast Food”  
Iogurte natural líquido  
Frutas vermelhas frescas  
Granola  
Potinhos para servir  
Colheres de sobremesa

### Preparação:

Prepare os iogurtes com uma camada de iogurte, uma de frutas e uma de granola.

Manual das meninas: pg.118-123

### **Boas vindas e agenda**

Hoje nós iremos conversar um pouco sobre os restaurantes “Fast Food”, como comer fora de casa e fazer escolhas saudáveis.

### **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior, quanto ao almoço

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 – “Fast Food”

Comer fora se tornou um evento social. Hoje as pessoas saem muito para comer fora ou participam de eventos sociais, em que a comida sempre está presente. Nestas situações, também é importante saber fazer escolhas saudáveis. Facilite a discussão sobre o “Fast Food” e comer fora.

- Com que frequência vocês comem fora com seus amigos ou família?
- Por que vocês optam por comer fora?
- Quando vocês saem para comer, onde vocês vão? “Fast Food”, restaurantes à la carte, lanchonetes etc.
- Quais são os maiores desafios de se comer fora de casa? Vocês acham fácil ou difícil comer saudável fora de casa? Por que sim ou por que não?  
(se quiser escreva as respostas na lousa)

- Quais estratégias vocês poderiam usar quando comem fora de casa?
  - ✓ Escolher restaurantes que oferecem uma variedade de alimentos, o que torna mais fácil a escolha saudável.
  - ✓ Leiam as páginas 118 a 120, para ideias de como comer saudável fora de casa

### Atividade 2 - Posso anotar seu pedido? (pg. 121)

Agora que nós já discutimos alguns desafios de comer fora, e algumas ideias de comer fora de forma saudável, vamos praticar escolhas saudáveis nos restaurantes “Fast Food”.

- Distribua menus de restaurantes locais de “Fast Food” e peça que elas preencham a pg 121 “Posso pedir? ”
- Peça para as meninas escolherem uma refeição do menu que elas gostariam de comer.
- Oriente as meninas a fazerem modificações para tornar a refeição mais saudável. Ideias para as mudanças:
  - ✓ Acrescente uma salada, suco de frutas, água
  - ✓ Em restaurantes do tipo buffet, procurem visualizar todas as opções, antes de fazer o prato. Faça as escolhas de acordo com as preferências, evitando colocar muitas opções.
  - ✓ Escolha fruta de sobremesa, ou uma sobremesa a base de fruta
  - ✓ Solicite a mudança na preparação, por exemplo peça grelhado
  - ✓ Coma metade da porção e leve o resto para casa, ou dívida com alguém
  - ✓ Peça para trazer o molho separado (Ex: maionese, molho quatro queijos, etc.)
  - ✓ Evite pedir o “couvert”.
- As meninas devem compartilhar depois em pequenos grupos as mudanças que fizeram, e depois apresentar para o grupo todas suas modificações.

### Atividade 3 – Degustação

As alunas vão experimentar o iogurte com frutas e granola.

### **Comprometimento com a mudança** (Manual das meninas pg.122-123)

Escolha duas das atividades que você acha que pode fazer na próxima semana.



## Sessão 8– Planejando seu futuro

### Objetivos das sessões:

Nesta sessão os participantes vão:

- 1) Discutir seu progresso durante o programa.
- 2) Discutir formas de continuar motivada a se manter nas metas.
- 3) Celebrar as conquistas.

### Materiais necessários:

Comidas e bebidas para a celebração (opcional)

Manual das meninas: pg 123-137

### **Boas vindas e agenda**

Esse é o nosso último encontro do seja bem nutrida. Queremos incentivar vocês a manterem os hábitos que adquiriram durante o programa e refletir sobre formas de enfrentar as barreiras para a manutenção destas mudanças no dia a dia. Vamos comemorar as nossas conquistas conversando sobre as mudanças que vocês fizeram, assim como ajudar a planejarem o futuro.

### **Recordando**

Verifique o que foi discutido na sessão anterior, quanto a comer fora de casa.

### **Discussão/Atividades**

#### Atividade 1 - Mudanças que eu fiz (pg. 132-133)

Depois de terminar essa fase do programa, é importante olharmos para trás e refletirmos sobre nossas experiências e conquistas. Vocês todas fizeram um bom trabalho. Vamos começar revisando o que nós aprendemos?

- Quem pode citar um comportamento que trabalhamos aqui? Algum mais?
- Peça para cada uma das alunas preencher “Mudanças que eu fiz”
- Vocês de surpreenderam com alguma coisa?
- O que mais surpreendeu vocês?

#### Atividade 2 - Regras de manutenção e motivação

- Pergunte para uma voluntária: Numa escala de 1 a 10, sendo 1 não estou tão motivada a manter as metas do New Moves e 10 eu sei que vou continuar com ela. Qual número você escolheria?

✓ Por que você escolheu o \_\_\_\_\_?

✓ Por que você não escolheu o \_\_\_\_\_?

(Abaixo do que ela escolheu, para reforçar os aspectos positivos)

✓ O que seria necessário para você escolher um \_\_\_\_\_?

(Acima do que ela escolheu, para assim determinar o que falta para ser ter mais motivação para continuar)

- Existem muitas formas de vocês se manterem motivadas. Aqui vão alguns passos que vocês podem seguir para continuar seu progresso. Vamos ler a página 134.
  - ✓ Identifique seus benefícios
  - ✓ Procure se cercar de um ambiente de suporte: pessoas, lugares e pensamentos.
  - ✓ Reconheça seus sucessos
- Peça para as meninas preencherem as pg. 135-137, e se tiver tempo, compartilhem o plano delas.

## SESSÕES INDIVIDUAIS

Conforme descrito anteriormente, as sessões individuais são um aspecto único no New Moves que fornece oportunidade de as meninas discutirem planos para a mudança de comportamento. Cada participante deve ser atribuído a um entrevistador para se reunir com ele cinco a sete vezes durante o período do programa. O entrevistador pode ser um profissional da equipe que tenha passado em treinamento de entrevista motivacional.

Durante as sessões individuais as participantes definem metas relacionadas aos objetivos comportamentais do New Moves. A fim de ajudar as meninas a cumprir seus objetivos, o papel do entrevistador é guiá-las no processo de atingir as metas, que inclui: um plano de ação, barreiras para atingir essas metas e como superá-las e, finalmente, como elas irão monitorar seu progresso. Automonitorização tem demonstrado ser uma ferramenta eficaz para a mudança de comportamento. Muitas pessoas acham que acompanhar o seu progresso, de alguma forma, ajuda a manter o foco e motiva para atingir suas metas. É altamente recomendável que os participantes acompanhem o seu progresso, apesar de algumas meninas acharem isso inútil.

Exemplos de folhas de auto monitoramento estão nas páginas 142 e 143 do Manual das meninas. Cópias em branco são encontrados on-line no site da New Moves. Muitas vezes um simples calendário ou uma agenda de uso pessoal já pode ajudar.

Nas páginas seguintes serão apresentados guias gerais para conduzir as sessões individuais. As sessões utilizam as técnicas de entrevista motivacional, que é um estilo de aconselhamento centrado no indivíduo. Com a entrevista motivacional é importante evitar dar muitos conselhos, especialmente se ele não foi solicitado.

Se você estiver interessado em mais informações sobre entrevista motivacional você pode ler mais nas seguintes referências:

- 1) Miller RM e Rollnick S. Entrevista Motivacional: preparando as pessoas para a mudança de comportamentos adictivos. Artmed, 2001
- 2) Vicente JR C, Dunker KLL, Teixeira P, Timerman F, Alvarenga M. Entrevista Motivacional. In: Alvarenga M; Figueiredo M; Timerman F; Antonaccio C. Nutrição Comportamental. 1ed. São Paulo: Manole, 2015, p. 215-236.

## Guia das sessões individuais

### Sessões Individuais do New Moves

#### Guia dos entrevistadores

#### Sessão 1 (Tempo: 10-20 minutos)

#### Objetivos das sessões

- Guiar o desenvolvimento das metas do programa
- Promover mudanças saudáveis de comportamento
- Estabelecer harmonia com o participante

#### Lista de materiais necessários

1. Folha de plano de ação
2. Cartão de lembrança do próximo encontro

#### *Agenda*

	<b>Itens da agenda</b>	<b>Tempo</b>	<b>Materiais</b>
1	Apresentação e descrição do será feito	3-5	
2	Explore pensamentos e sentimentos, expectativas e preocupações sobre saúde e o programa	3-5	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Complete o plano de ação</li> <li>• Reveja as expectativas sobre o programa, incluindo o incentivo do programa</li> </ul>	5-10	<b>Planilha de ação</b>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifique os planos metas/ações para o próximo mês</li> <li>• Marque uma data para o próximo encontro</li> <li>• Resuma e termine a sessão</li> </ul>	5	
	Tempo total	20-25	

## **Roteiro da sessão**

Olá meu nome é ....., sou nutricionista e eu irei te acompanhar hoje e nos próximos encontros que teremos no programa. Hoje nós teremos 30 minutos para conversar.

Hoje eu gostaria de saber um pouco de você, porque você decidiu participar do programa, quais os benefícios de participar do programa, como eu posso te ajudar a atingir suas metas durante o programa, e informar que mesmo após o término das aulas, vamos continuar a nos encontrar mais algumas vezes. Tudo bem para você? Alguma dúvida de como isso vai funciona?

- Como você leu na apostila, o NEW MOVES é baseado em vários princípios.
- O que é importante ressaltar é que na idade em que você está, as decisões que você toma quanto ao seu estilo de vida, pode ter impacto ao longo do resto da sua vida. Essas são decisões que só você pode tomar, mais ninguém, nem seus pais e amigos. Eu estou aqui para conversar sobre sua alimentação e atividade física, e tentar encontrar junto com você um ambiente que ajude a manter escolhas saudáveis. Eu estou aqui para te dar suporte.

### **Então vamos lá...(explorando pensamentos, sentimentos, expectativas e preocupações sobre saúde e o programa):**

- ✓ O que você considera importante para estar saudável? (Reflexão de repetição)
- ✓ O que você acha do seu estilo de vida atual? (Reflexão de repetição)
- ✓ Em que você espera que o programa possa te ajudar? (Reflexão de repetição)
- ✓ O que você acha das metas do programa? Você acha que gostaria de mudar em alguma dessas áreas? (Refira-se as metas do programa, mostrar as metas)

### **Escute e reflita sobre as respostas dos participantes.**

- Parece que \_\_\_\_\_ é importante para você e você está pensando que \_\_\_\_\_ vai te ajudar.
- O que você pensa em fazer para atingir essa meta?
- O que você vê como primeiro passo?

OBS: O participante pode não estar pronto para fazer qualquer alteração. Se este for o caso, reconheça que vocês não estão prontos para fazer uma mudança e que não há problema com isso. Pergunte se você pode verificar com ela em um mês ou mais e veja onde vocês estarão neste momento. Enfatize que você não irá forçá-la a fazer qualquer mudança enquanto ela não estiver pronta para a mudança.

### Plano de ação:

Se o participante está pronto para definir uma meta do New Moves, peça para ela completar a planilha de planejamento de ações.

(Ela já vai ter preenchido na sessão poderosa, pode usar a mesma meta, ou trabalhar em outra).

Discuta o plano que vocês projetaram e tenha certeza que vocês pensaram sobre as possíveis barreiras. Também se certifique que a meta que traçaram sejam metas adequadas a sua realidade.

- Faça as mudanças necessárias no plano de ação.
- Discuta se ela gostaria de acompanhar as suas mudanças de comportamentos e mostre exemplos de instrumentos para acompanhar.

### Resuma

- Resuma o plano para ter certeza de que você captou tudo “Você fez um bom plano e eu realmente acredito que você vai conseguir fazer esta mudança. Eu estou aqui para te ajudar se você precisar. ”
- Verifique uma data para o próximo encontro. Normalmente, se o participante estabeleceu uma meta, marque o retorno para 1 mês. Se a meta não foi definida, encontre-se com ele em um mês.

### **Agenda**

	<b>Itens da agenda</b>	<b>Tempo</b>	<b>Materiais</b>
<b>1</b>	Apresentação e descrição do será feito	3-5	
<b>2</b>	Explore pensamentos e sentimentos, expectativas e preocupações sobre saúde e o programa	3-5	
<b>3</b>	- Complete o plano de ação - Reveja as expectativas sobre o programa, incluindo o incentivo do programa	5-10	<b>Planilha de ação</b>
<b>4</b>	- Identifique os planos metas/ações para o próximo mês - Marque uma data para o próximo encontro - Resuma e termine a sessão	5	
	Tempo total	20-25	

## Sessões 2-5 (Tempo: 10-20 minutos)

### **Lista de materiais necessários**

1. Folha onde você está agora?
2. Folheto plano de ação
3. Metas do New Moves (tópicos de discussão)
4. Cartão de lembrança do próximo encontro

### **Roteiro das sessões**

Obrigada por ter vindo hoje. Hoje nós teremos 30 minutos para conversar. Vamos gastar uns minutos para saber como foram as últimas semanas e também teremos tempo para discutir algum assunto do seu interesse. Tudo bem assim? Têm algo mais que você gostaria de falar?

### **Revisão do Progresso do participante:**

Dê seguimento ao assunto mais marcante do último encontro.

Mostre a folha "Onde você está agora?"

- ✓ Preencha as questões da folha.
- ✓ Escute e resuma. Enfatize a mudança do discurso.
- ✓ Deixe-me ver se eu consigo resumir o que você disse sobre o seu progresso ...

### **Negocie a agenda e selecione tópicos para discussão:**

- Aqui temos alguns tópicos que podemos discutir hoje. Pensando no seu progresso, e nas metas individuais, têm alguma área que você gostaria de se focar hoje?
- Baseado no que você disse, eu gostaria de sugerir \_\_\_\_\_, mas isto é você que decide. O que você acha?
- Mostre a folha das metas do New Moves e a dos círculos para dar ideias de temas de discussão)

### **Plano de Ação:**

- Baseado na nossa discussão de hoje, o que você gostaria de realizar nas próximas semanas?  
(Ajude o participante a definir uma nova meta realista na planilha do plano de ação).  
(Resuma a meta e o plano de ação)
- O planejamento prévio é uma das melhores técnicas para quem está tentando manter ou mudar comportamentos. Eu tenho aqui algumas folhas que podem ser úteis. Tudo bem se eu usar como modelo?
- Nós conversaremos novamente daqui a um mês. Você gostaria de acrescentar algo que não tenha conseguido falar até agora? Como acha que vai conseguir chegar lá?

**Resuma:**

- Faça um resumo da sessão, sobre os pensamentos, preocupações e plano de ação. Parabéns pelo seu empenho em manter uma atividade física e *alimentação saudável*. *Eu sei que as vezes é difícil. Mas eu confio na sua habilidade de .....você fez bons planos e atingiu metas razoáveis*. Têm mais alguma coisa que eu possa te ajudar?
- Definir uma nova data para o próximo encontro

**Agenda**

	<b>Itens da agenda</b>	<b>Tempo</b>	<b>Materiais</b>
<b>1</b>	Apresentação e descrição do será feito	2-5	
<b>2</b>	Reveja o progresso do paciente	2-5	<b>Folha onde você está agora</b>
<b>3</b>	- Negocie uma agenda de discussão - Prossiga discutindo um tópico selecionado - Guie o participante através de um processo de melhora da motivação para promover a atividade física e manter uma alimentação saudável (Refira-se aos tópicos para discussão)	5-10	<b>Tópicos para discussão</b>
	- Identifique os planos metas/ações para o próximo mês - Marque uma data para o próximo encontro - Resuma e termine a sessão	5 - 10	
	Tempo total	25-30	



## ALMOÇOS SEMANAIS

O almoço semanal é realizado semanalmente com os participantes do New Moves. O objetivo do almoço é fornecer apoio e incentivo a continuidade dos hábitos saudáveis adquiridos durante o programa, e continuar o processo de mudança.

Um almoço saudável (ideias de menu a seguir) é fornecido para as meninas e temas relacionados ao programa (ideias nas páginas seguintes) são discutidos. Esta parte do programa foi bem recebido pelas meninas, que curtiram experimentar novos alimentos e, ter uma opção saudável no almoço. Enquanto elas curtiam o almoço, também aproveitavam o apoio do grupo na discussão de metas.

Se não for possível fazer um almoço semanal, tente fazê-los sempre que possível, mesmo que seja uma vez por mês. Além disso, se não é possível oferecer uma refeição completa, considere a possibilidade de oferecer apenas uma parte, como frutas frescas, secas, sanduíche natural, tortas, legumes com patê, iogurte com granola, suco de frutas. Seja criativo com os almoços e lembre-se o objetivo é fornecer alimentação saudável e um ambiente seguro, solidário e encorajador.

## Ideias de discussão dos almoços

### Seja Poderosa

#### Normas socioculturais e padrões de beleza

Objetivos Cognitivos (Informação real)	
As alunas vão entender a forte influência da mídia nos padrões de beleza	
Objetivos Afetivos (atitudes, opiniões)	
Elas vão acreditar que é difícil encontrar alguém na mídia que se pareçam com elas	
Objetivos Comportamentais (ações que serão tomadas)	
Elas vão começar a ser mais críticas sobre as mensagens da mídia	
<b>Descrição dos métodos da aula/estratégias</b>	<b>Tempo da atividade (50 minutos)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dividir as alunas em pequenos grupos. Distribuir revistas, e pedir para elas olharem as revistas tentando encontrar uma figura de alguém que se pareça com elas e uma figura de alguém com quem elas gostariam de se parecer.</li> <li>- Questionar elas se foi fácil ou não achar alguém parecido com elas e quais as qualidades que elas buscaram na pessoa que elas gostariam de parecer. Perceba a diversidade nas figuras que elas escolheram e se há alguma ênfase nas características externas vs internas.</li> <li>- Encorajar as alunas a pensarem sobre as qualidades internas que podem fazer parte do desenvolvimento das qualidades externas. Ex. Um corpo atlético só é possível com disciplina e determinação</li> <li>- Discutir as questões:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Você acha que a sociedade coloca muita ênfase na aparência física?</li> <li>2) Você acha que a aparência externa de alguém determina o seu valor como pessoa?</li> <li>3) Existem diferentes ideais de padrão de beleza e corpo entre os sexos?</li> <li>4) O que as pessoas jovens podem fazer para promover mensagens positivas sobre todas as diversidades de corpos e formas?</li> </ol> </li> <li>- Nos mesmos grupos, pedir a elas que criem uma mensagem para mídia ou um slogan de propaganda que promova a aceitação corporal, e tornem essa mensagem visível na sua escola (ex: pendurar os cartazes nos murais da escola com sua mensagem). Promova a ideia de que a beleza existe em todos os tamanhos, formas, cor e idade.</li> </ul>	
<u>Materiais necessários para essa aula:</u> revistas de dieta, moda, fitness; cola; canetas coloridas; tesouras, cartolinas	

## Estresse/Emoções

Objetivos Cognitivos (Informação real)	
As alunas vão entender que existem diferentes formas de estresses	
Objetivos Afetivos (atitudes, opiniões)	
Elas vão acreditar que existem respostas emocionais e corporais ao estresse	
Objetivos Comportamentais (ações que serão tomadas)	
Elas vão começar a identificar e reagir a situações de estresse	
<b>Descrição dos métodos da aula/estratégias</b>	<b>Tempo da atividade: 40 minutos</b>
<p>- Iniciar o discurso com a dinâmica: “Um dia comum”</p> <p>- Forneça a cada participante um balão</p> <p>- Leia “um dia comum” alto e peça aos participantes para soprar o balão cada vez que eles identificarem com um evento ou situação estressante.</p> <p>- Após terminar a história, faça as seguintes perguntas:</p> <p>a) Quais fatores estressores tornaram o balão maior?</p> <p>b) O que aconteceria ao balão se mais algum evento estressante fosse apresentado?</p> <p>c) O que você poderia fazer para prevenir para o balão não estourar ou sair voando?</p> <p>d) Se o balão estivesse sem ar, isso representaria uma quantidade de estresse ideal?</p> <p>e) Os balões da sala são todos iguais?</p> <p>(Todo mundo tem diferentes estressores, e reagem de forma diferente a eles)</p> <p style="text-align: center;"><b>UM DIA COMUM</b></p> <p>O alarme toca e acorda você de um sono profundo. Você aperta o botão soneca várias vezes e agora você começa se atrasar para a escola.</p> <p>Você pula da cama e vai para o banheiro. Seu irmão corre na frente e entra primeiro no banheiro. Você decide se trocar primeiro. Você pega seu jeans favorito. Ele está sujo e amassado. Você precisa procurar outra roupa.</p> <p>Você está indo tomar o café da manhã, quando seu pai grita, vamos logo você vai se atrasar! Sem tempo para o café da manhã, mas você vai na geladeira pegar um copo de leite. Mas ele acabou.</p> <p>Você pegou no sono depois de ter estudado somente 20 minutos para a prova de matemática. Você começa a ficar com frio na barriga só de pensar na prova.</p> <p>Quando você chega na escola, sua professora passa o recado de que você deve passar na diretoria.</p> <p>Como você chegou tarde, a professora fala que você deve ir para diretoria depois da prova. Tudo que você consegue pensar durante a prova é por que o diretor quer falar com você. No fim da prova, você sabe que foi muito mal. Você olha no relógio e é somente 10:00h da manhã. Não vê a hora do dia terminar.</p> <p>Fonte: Mc Vey G. Everybody is a somebody. Facilitator’s guide 2004.</p> <p><b>Materiais necessários para essa aula:</b> bexigas.</p>	

## Respostas emocionais e corporais ao estresse

Mudanças corporais	
♥ acne	♥ Aumento da frequência cardíaca
♥ Aumento da pressão arterial	♥ Indigestão
♥ Voz tremida	♥ Dificuldade de respirar
♥ Cansaço/Baixo nível de energia	♥ Transpiração excessiva
♥ Mãos frias ou quentes	♥ Face vermelha
♥ Fraqueza nos joelhos	♥ Náusea
♥ Bruxismo	♥ Tontura
♥ Tensão nas costas, ombros e pescoço	♥ Dor de cabeça
	♥ Diarreia
Mudanças emocionais	
♥ Perda ou aumento do apetite	
♥ Dificuldade para dormir	
♥ Falta de interesse nas atividades diárias	
♥ Inquietação	
♥ Diminuição da autoestima	
♥ Dificuldade de tomar decisões	
♥ Perda da memória	
♥ Diminuição da concentração	
♥ Desorganização	
♥ Aumento do nervosismo: Ex: morder os lábios, roer as unhas, ranger os dentes, bater os pés ou os dedos, enrolar os cabelos	
♥ Isolar-se dos amigos	
♥ Mau humor/pavio curto	
♥ Pesadelos	
♥ Chorar à toa	

Fonte: Mc Vey G. Everybody is a somebody. Facilitator's guide 2004.

## Importância da família

Objetivos Cognitivos (Informação real)
As alunas vão discutir sobre os determinantes genéticos na família
Objetivos Afetivos (atitudes, opiniões)
Elas vão identificar as diferenças e semelhanças entre elas e os pais
Objetivos Comportamentais (ações que serão tomadas)
Elas vão refletir sobre o que as torna únicas, e buscar encontrar qualidades que admiram em si
<b>Descrição dos métodos da aula/estratégias Tempo: 40 minutos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Discutir sobre o papel que a genética tem na determinação da aparência física</li> <li>- Passar cópias do papel “O que faz eu ser eu mesma? ”.</li> <li>- Pedir às alunas para buscar ideias e anotar as respostas para as 5 questões</li> <li>- Pedir às alunas para discutir algumas das diferenças que elas notaram entre si mesmas e seus pais.</li> <li>- Questionar elas porque elas pensam que as diferenças existem.</li> <li>- Discutir as características das alunas encontradas que elas admiram em si mesmas e por que (Perceba as características físicas e externas e a diversidade de respostas).</li> </ul>
<u>Materiais necessários para essa aula:</u> Cópias do questionário “O que faz eu ser eu mesma? ”

### O QUE FAZ EU SER EU MESMA?

1. Quais são as características externas (físicas) que você vê nos seus pais? (Exemplos: alto ou baixo, cabelos enrolados ou lisos, cor dos olhos, corpo musculoso ou não, etc.)

_____	_____
_____	_____

2. Quais são as características internas (personalidade) você vê nos seus pais? (Exemplos: engraçado, tímido, extrovertido, honesto, inteligente, trabalhador, bom atleta, talento musical, etc.)

_____	_____
_____	_____

3. Quais são as características que você tem em comum com seus pais?

_____	_____
_____	_____

6. Coloque 4 características que você tem e que fazem você se sentir diferente de seus pais.

_____	_____
_____	_____

5. Coloque 4 características que você admira em você mesma.

_____	_____
-------	-------

## Seja Bem Nutrida

### Alimentação e mídia

Objetivos Cognitivos (Informação real)
As alunas vão entender a forte influência da mídia nas escolhas alimentares
Objetivos Afetivos (atitudes, opiniões)
Elas vão acreditar que as escolhas alimentares sofrem influência da mídia
Objetivos Comportamentais (ações que serão tomadas)
Elas vão começar a ser mais críticas em relação as escolhas alimentares
<b>Descrição dos métodos da aula/estratégias Tempo da atividade (40 minutos)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentar o vídeo “Alimentação e mídia”</li> <li>- Perguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- A publicidade influencia sua alimentação?</li> <li>- Será que suas escolhas são realmente escolhas?</li> <li>- Conduzir a discussão, perguntando como são feitas as compras em casa, se as mesmas têm poder de fazer suas escolhas, se elas influenciam nas compras da casa.</li> <li>- Quanto assistem de TV? Costumam observar as propagandas? Já chegaram a comprar algum alimento por causa de uma propaganda?</li> </ul> </li> <li>O quanto uma imagem de propaganda de alimento influencia as suas escolhas?</li> <li>- Questionar sobre as informações sobre nutrição que aparecem em programas de TV e nas revistas.</li> </ul> <p>(Distribuir revistas de alimentos e discutir a aparência, temas que são apresentados, credibilidade destas informações)</p> <p><u>Materiais necessários para essa aula:</u> revistas de alimentos, multimídia e vídeo de alimentação e mídia.</p>

## Estresse/Emoções

Objetivos Cognitivos (Informação real)
As alunas vão entender a conexão do estresse com a alimentação
Objetivos Afetivos (atitudes, opiniões)
Elas vão identificar a forma como reagem em situações de estresse
Objetivos Comportamentais (ações que serão tomadas)
Elas vão começar a identificar situações em que comem ou deixam de comer por estresse, e utilizar técnicas não relacionadas a comer, ou de comer com atenção plena.
<b>Descrição dos métodos da aula/estratégias Tempo da atividade: 25 minutos</b>
Relacionando o estresse com a nossa alimentação, como você lida normalmente com o estresse? Você acha que ele afeta a sua forma de comer? Você já teve que lidar com o comer ou não comer? Alguém consegue explicar a conexão entre comida e estresse?
<u>Explicação da conexão:</u> Quando somos bebês a começamos a chorar ou resmungar, nossas mães nos pegam no colo e nos alimentam. Quando você é mãe é difícil saber se seu filho quer colo ou quer comer, pois não conseguimos distinguir o choro. Agora que crescemos, ainda pode ser difícil de saber se precisamos de carinho ou de comida. A conexão entre o estresse emocional e o comer está sempre presente em nós. Algumas pessoas quando estão se sentindo muito emotivas, comem mais. Outras se esquecem de comer. Como vocês percebem esses sentimentos em suas vidas?
Todos mundos têm momentos que come demais, como menos, ou busca por alimentos que dão conforto. Em algumas situações, comer parece ser a melhor e mais rápida forma de nos acalmar. Existe uma razão fisiológica para isso. Os carboidratos aumentam os níveis de serotonina. Eles mudam a química do nosso cérebro e nos entorpece. Comer é uma forma de conforto imediato. Mas é no longo prazo?
Comer para lidar com sentimentos dolorosos não ajuda acabar com essa sensação ruim. Ao longo do tempo, se continuamos a evitar nossas emoções, nós nos desconectamos de nós mesmas, e do que precisamos para nos sentirmos seguros e fortes. Em longo prazo, esconder nossos sentimentos pode nos deixar sem energia e depressivos – e a desenvolver uma relação não saudável com a comida. Por exemplo, podemos ganhar peso se comermos sempre que estivermos tristes.
Faça a dinâmica dos sentimentos (ver abaixo)
<u>Materiais necessários para essa aula:</u> quadro e giz.

### Dinâmica dos sentimentos:

Escreva os seguintes sentimentos na lousa:

Nervosa                      irritada                      Feliz

Descreva 3 cenários:

Todos devem sentar e fechar os olhos:

- Pense em uma situação em que você ficou realmente nervosa, por exemplo, depois de uma prova difícil.
- Pense em uma situação em que você ficou realmente irritada, por exemplo, quando alguém fez algum comentário maldoso sobre você.
- Pense em uma situação em que você ficou realmente feliz

- Quais sinais seu corpo deu indicando que você estava nervosa, irritada ou feliz? (Expresse esses sentimentos, faça um movimento, ou expresse em seu rosto).
- Em qual parte do seu corpo você sente exatamente estes sentimentos?
- O que pode ajudar a acalmar além de comer? (nervoso, irritado)
- Quais são as formas de expressar a felicidade além de comer

### Alguns exemplos de respostas:

<b>Nervosa</b>	<b>Irritada</b>	<b>Feliz</b>
Balançar as pernas	Tremedeira	Leve
Coração bate forte	Mal-estar	Energizada
Enrolar o cabelo	Face vermelha	Conversadeira
Suar frio	Mau humor	Fala oi para estranhos
Frio na barriga	Punhos cerrados	Ri bastante
<b>O que ajuda?</b>	<b>O que ajuda?</b>	<b>O que ajuda?</b>
Respirar fundo	Socar um travesseiro	Sorrir
Andar, fazer algum exercício	Falar sobre seus sentimentos	Dançar
Conversar com alguém	Gritar	Cantar
Tomar um banho	Bater portas	

Fonte: Steiner-Adair C, Sjostrom L. Full of Ourselves: a wellness program to advance girl power, health and leadership.2006

**Descrição dos métodos da aula/estratégias Tempo da atividade: 15 minutos**

“Quando os participantes comem com plena consciência, comer se torna uma experiência sensorial e satisfatória que pode ser relaxante e reconfortante”

Conceitue o que é comer consciente ou com atenção plena

É uma técnica de relaxamento: Quando você está consciente, você foca toda a sua atenção no que você está fazendo ou experimentando no momento. Você se concentra completamente, de forma que todas as outras distrações são bloqueadas ou ignoradas. Isso ajuda você a relaxar e aproveitar os prazeres sensoriais do momento: a visão, som, cheiros, toques e sabores do seu mundo.

É uma habilidade natural: Observe como o bebê examina um novo objeto, e você verá a concentração em sua forma pura. Se você gosta de artes, atividades de criação, como pintar, esculpir, fazer cerâmica, dança, música, e outras formas de artes, você provavelmente gosta da sensação profunda e restauradora causada por este tipo de atividade que exige concentração. Costurar um botão, lavar os pratos, esquiar, ouvir o som do vento das folhas das árvores caídas, e outras experiências sensoriais simples podem levar a um jeito de ser consciente.

Faça a dinâmica do comer consciente (ver abaixo)

Materiais necessários para essa aula: mexericas, chocolates, guardanapo

**Dinâmica do comer consciente:**

Agora os participantes terão a oportunidade de se refrescar mentalmente, e fisicamente, utilizando a técnica da alimentação consciente.

Distribua os gomos de laranja e o papel toalha.

- 1) Sinta-se o mais confortável possível na cadeira.
- 2) Respire fundo, encha bem o pulmão, e solte aos poucos o ar pela boca.
- 3) Respire novamente profundo, e solte o ar aos poucos, liberando as tensões enquanto solta o ar.
- 4) Continue a inspirar e expirar, e agora foque no gomo de laranja.
- 5) Pegue o gomo na mão. Feche os olhos e explore o seu formato, e textura com as mãos.
- 6) Com os olhos ainda fechados, leve o gomo perto do seu rosto e encoste levemente na sua bochecha. Perceba como você sente o gomo na sua mão e rosto.
- 7) Agora abra os olhos e olhe o gomo mais de perto. Veja novamente sua forma, cor e textura.
- 8) Agora tire a pele do gomo. Preste atenção na sensação da pele da laranja enquanto você retira ela. Veja a aparência da fruta por dentro.
- 9) Pegue o um pedaço da pele e coloque perto do nariz e cheire, respirando profundamente.
- 10) Jogue a pele fora, e se foque na fruta.
- 11) Pegue o gomo e cheire novamente
- 12) Coloque o gomo contra a luz. Como ele se parece?
- 13) Agora dê uma mordida no gomo, e fiquem com ele na boca alguns segundos, sem morder. Feche os olhos e explore a sensação, textura, gosto e cheiro em sua boca.



- 14) Agora morda o pedaço, notando as mudanças de sensações que você percebe assim que seus dentes mordem a fruta.
- 15) Mastigue lentamente, saboreando cada gominho assim que você move ele na boca. Então, finalmente engula.
- 16) Como o resto do gomo, concentrando-se no prazer de come-lo, permitindo a si mesmo relaxar e se envolver na experiência o quanto puder.

Repita o processo com o chocolate.

#### Terminar com a fala:

Comer consciente previne o comer em excesso:

Quando você está relaxado e centrado nas suas experiências sensoriais do momento, você está mais sintonizado no seu corpo, sua fome, e níveis de saciedade. Você está mais propenso a conhecer o que te satisfaz e quanto é suficiente para você. Através da lentificação do processo de comer, você ajuda o seu cérebro a reconhecer os 20 minutos necessários para a plenitude, enviando sinal suficiente de volta para você.

Fonte: Christian SS. Working with groups to explore food & body connections. 1996

### **Influência da família na alimentação**

<b>Objetivos Cognitivos (Informação real)</b>	
As alunas vão entender a influência que a cultura da família tem na alimentação	
<b>Objetivos Afetivos (atitudes, opiniões)</b>	
Elas vão buscar lembranças e situações familiares relacionadas a alimentação	
<b>Objetivos Comportamentais (ações que serão tomadas)</b>	
Elas vão começar a refletir sobre a importância de realizar refeições junto com a família	
<b>Descrição dos métodos da aula/estratégias</b>	<b>Tempo da atividade: 40 minutos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roda de conversa sobre os hábitos de comer com a família,</li> <li>- Discutir a apresentação sobre comer em família:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Por que comemos o que comemos?</li> <li>2) Como são os hábitos de comer em família ao redor do mundo?</li> <li>3) Como são esses hábitos na sua família?</li> <li>4) Como são suas experiências alimentares? Lembranças da infância e receitas da família.</li> <li>5) Por que é importante comer em família?</li> </ol> </li> <li>- As alunas são solicitadas a trazerem um prato que tenha um significado emocional familiar para ser compartilhado na finalização do grupo.</li> </ul>	
<b>Materiais necessários para essa aula:</b> multimídia e apresentação do comer em família.	

## Seja Ativa

### Mídia e atividade física

Objetivos Cognitivos (Informação real)	
Compreender que a mídia distorce o conceito de saúde	
Objetivos Afetivos (atitudes, opiniões)	
Criticar a influência da mídia quanto a ser magro e sarado	
Objetivos Comportamentais (ações que serão tomadas)	
Adotar uma postura reflexiva sobre as informações vindas da mídia em relação a corpo e detectar o quanto a mídia associa o corpo magro e sarado com ter saúde	
<b>Descrição dos métodos da aula/estratégias</b>	<b>Tempo da atividade: 40 minutos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nortear reflexão sobre como mídia interfere nas crenças em relação AF</li> <li>- Perguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- A mídia propaga que AF faz bem para a saúde, mas o que é saúde?</li> <li>- Saúde é ser magro? Definir saúde.</li> <li>- A obsessão pela magreza desperta quais sentimentos em relação ao exercício? Culpa em quem não pratica? Ansiedade por não ter se exercitado? Medo de engordar?</li> <li>- Uso de recursos prejudiciais as saúdes (esteroides anabolizantes) já ouviram falar sobre?</li> <li>- Praticar AF para saúde ou para queimar calorias?</li> <li>- Questionar sobre as informações sobre AF que aparecem em programas de TV e nas revistas.</li> </ul> </li> <li>(Distribuir revistas de fitness e discutir a aparência, temas que são apresentados, credibilidade destas informações)</li> <li>- Discutir sobre imagens de corpos sarados e magros, fotos com photoshop, modelos Plus Size</li> </ul>	
<b>Materiais necessários para essa aula:</b> recursos para projeção de slides, revistas fitness	

## Estresse/Emoções na atividade física

Objetivos Cognitivos (Informação real)	
As alunas conhecer as possíveis definições de estresse	
Objetivos Afetivos (atitudes, opiniões)	
Elas vão compreender que o estresse causado pela prática de exercício pode ter um efeito benéfico para a saúde.	
Objetivos Comportamentais (ações que serão tomadas)	
Elas vão adotar um estilo de vida ativo respeitando os limites do corpo.	
<b>Descrição dos métodos da aula/estratégias</b>	<b>Tempo da atividade: 40 minutos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roda de conversa sobre a definição de estresse que as alunas conhecem;</li> <li>- Desmistificar o conceito de que estresse é sempre algo negativo;</li> <li>- Explicar que a quebra de homeostase fisiológica provocada pelo exercício é algo positivo para o corpo, desde que sejam respeitados a dose certa de exercício, o tempo de recuperação entre as sessões de exercício, a alimentação (para evitar práticas em jejum) e uma boa noite de sono.</li> <li>- Trocar exemplos vivenciados pelas alunas de situações em que fizeram exercícios além da conta e sentiram dores no corpo;</li> <li>- Promover uma dinâmica de relaxamento corporal para diminuir tensões corporais que também são popularmente associadas ao outro conceito de estresse, agora do ponto de vista emocional.</li> </ul>	
<p><u>Materiais necessários para essa aula:</u> colchonetes, vendas para os olhos, aparelho de som para música de relaxamento.</p>	

## Família e atividade física

Objetivos Cognitivos (Informação real)	
Informar sobre a importância da adoção de um estilo de vida ativo em conjunto com a família	
Objetivos Afetivos (atitudes, opiniões)	
Salientar o quão divertido pode ser praticar algum tipo de AF em família	
Objetivos Comportamentais (ações que serão tomadas)	
Incentivar a troca de comportamentos sedentários por ativos com o apoio e incentivo de pelo menos um membro da família	
<b>Descrição dos métodos da aula/estratégias</b>	<b>Tempo da atividade: 40 minutos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roda de conversa sobre exemplos práticos já vivenciados com a família, por exemplo, “você já tiveram momentos com a sua família jogando bola, caminhando, brincando de alguma atividade que tenha movimento corporal, esportes? ”;</li> <li>- Explorar as possíveis opções dentro da realidade social das alunas de colocarem em prática um momento ativo com a família, exemplos, ir ao parque, fazer uma caminhada pelo bairro, brincar de pega-pega na garagem de casa, etc.;</li> <li>- Estimular as alunas a darem exemplos;</li> <li>- Questionar como elas poderiam argumentar com seus familiares a fim de alertá-los sobre a importância de adotar um estilo de vida ativo;</li> <li>- Elaborar um cartaz resgatando os conceitos de saúde e benefícios de um estilo de vida ativo em grupo.</li> </ul>	
<p><u>Materiais necessários para essa aula:</u> cartolina, canetinhas, revistas.</p>	

