

ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA DR. JORGE DAVID NASSER  
ESCOLA TÉCNICA DO SUS “PROF. ENA DE ARAUJO GALVÃO”



**INSTRUTIVO DE OFICINAS**

# **PARA OS AGENTES INDÍGENAS DE SAÚDE**

## **NO ENFRENTAMENTO DA MÁ NUTRIÇÃO E OBESIDADE**

CAMPO GRANDE  
2025

**GOVERNADOR**

**EDUARDO CORRÊA RIEDEL**

**VICE-GOVERNADOR**

**JOSÉ CARLOS BARBOSA**

**SECRETÁRIO DE ESTADO DE SAÚDE**

**MAURÍCIO SIMÕES CORRÊA**

**SECRETÁRIA ADJUNTA DE ESTADO DE SAÚDE**

**CHRISTINNE CAVALHEIRO MAYMONE GONÇALVES**

**SUPERINTENDENTE DE GESTÃO DO TRABALHO E EDUCAÇÃO NA SAÚDE**

**ANDRÉ VINICIUS BATISTA DE ASSIS**

**Elaboração**

**Ewângela Aparecida Pereira**

**Inara Pereira da Cunha**

**Camile Sanches Silva**

**Tássia Letícia Lima Amorim**

**Apoio Técnico**

**Newton Gonçalves De Figueiredo**

**Eder Nimbú Pereira**

**Edgar Oshiro**

**Revisão**

**André Vinicius Batista de Assis**

**Anderson Leão Nogueira Holsbach**

**Diagramação**

**Otavio de Oliveira Guimarães**

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>1ª OFICINA .....</b>	<b>5</b>
<b>2ª OFICINA .....</b>	<b>27</b>
<b>3ª OFICINA .....</b>	<b>42</b>
<b>4ª OFICINA .....</b>	<b>53</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>60</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>61</b>

# APRESENTAÇÃO

O presente instrutivo foi elaborado para orientar a realização de quatro oficinas voltadas aos Agentes Indígenas de Saúde (AIS) da comunidade Terena de Miranda, Mato Grosso do Sul, com foco no enfrentamento da má nutrição e da obesidade. As oficinas integram as ações do projeto de extensão tecnológica “Alimentando Tradições, Cultivando Saúde: Capacitação Terena no Cuidado Nutricional e Manejo da Obesidade”, executado em 2025 com apoio da Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino, Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul (Fundect), por meio da Chamada Fundect/Semadesc 12/2023 – Agricultura Familiar.

A proposta surge como resposta aos desafios relacionados às transições alimentares e aos impactos da obesidade nas populações indígenas, buscando fortalecer o papel estratégico dos AIS na promoção da alimentação adequada e saudável, considerando os saberes tradicionais e a realidade local. As oficinas de capacitação foram pensadas de forma participativa, respeitosa e contextualizada, a fim de subsidiar práticas educativas eficazes e culturalmente sensíveis no cuidado nutricional dentro das comunidades para os AIS.



# 1ª OFICINA

## RESUMO DAS ATIVIDADES

ATIVIDADES	TEMPO SUGERIDO
Atividade 1 – Acolhimento dos participantes	20 minutos
Atividade 2 – Normas de Convivência	20 minutos
Atividade 3 – Apresentação da organização das oficinas	15 minutos
Atividade 4 – Refletir sobre a importância do autocuidado na prática profissional dos AIS	60 minutos
Atividade 5 – Auto avaliação do seu estado de saúde (análise de consumo alimentar e escala de valores de IMC)	60 minutos
Atividade 6 – Por onde começar as mudanças? Levantamento dos comportamentos necessários.	30 minutos
Atividade 7 – Passo a Passo	30 minutos
Atividade 8 – Dinâmica da Escada	30 minutos
Atividade 9 – Plano de Ação	30 minutos
Atividade 10 – Apresentação da Atividades de Dispersão da 1ª oficina	10 minutos
Encerramento	05 minutos

## **TURNO: MATUTINO**

### **Atividade 1 - Acolhimento dos participantes**

Dê as boas-vindas aos participantes. Fazer a dinâmica de apresentação “Nome da natureza”.

**Dinâmica: Nome da Natureza.**

**Objetivos:** Apresentar-se ao grupo de forma inusitada; identificar, pelo nome, as pessoas do grupo; integrar-se ao grupo; perceber a importância do nome.

**Desenvolvimento:**

1. Solicite aos participantes que façam uma roda e que fiquem sentados;
2. Explique que vamos construir novos nomes com características relacionadas a nossa identidade e com elementos da natureza, como, por exemplo, “Gato Valente”;
3. Em seguida, dê um tempo para que cada participante escolha um nome na natureza ou em aspectos de sua identidade, que o caracterizam;
4. Sugira uma ordem de apresentação, como, por exemplo, seguindo a direção da direita ou da esquerda, por escolha aleatória ou por iniciativa dos componentes do grupo;
5. Peça para que cada participante, um por vez, apresente-se, diga o seu nome, e o grupo todo o repete. Exemplo: “Cecília”.
6. Em seguida, solicite que o participante diga o seu nome da natureza. Exemplo: “Borboleta do Cerrado”;
7. Finalmente, o facilitador deve solicitar que a turma dê um Bom dia, ou Boa tarde à Borboleta do Cerrado.
8. Repetir essa ordem e forma de apresentação até que todos tenham se apresentado.



**Tempo sugerido: 20 minutos.**

## Atividade 2 - Normas de Convivência (Pactuações)

**Objetivo:** Pactuar a convivência harmônica.

**Desenvolvimento:**

É importante estabelecer uma convivência harmônica e produtiva entre os integrantes do grupo que devem ser construídas ao longo das oficinas. O facilitador, junto com o grupo de participantes, deve estabelecer que regras são estas, negociando quando necessário, com os integrantes. São elas:

### 1. EXPOR-SE

Todos devem procurar falar de si, das suas dificuldades, potencialidades e experiências. Quando alguém monopoliza a plateia ou fala de situações e comportamentos de outras pessoas, o profissional relembraria a regra e convida a pessoa a falar de si.

### 2. OUVIR

Todos devem observar seu tempo de fala. A ansiedade em falar é comum e o exercício de dar espaço para a fala do outro faz parte do processo de aprendizagem. Enquanto alguém se manifesta, os outros devem evitar conversas paralelas. É importante combinar que os telefones celulares permaneçam desligados ou no modo silencioso e que os integrantes evitem atender ligações nos encontros. A reflexão sobre o que é exposto no grupo contribui para o processo de mudança pois os problemas são comuns e a maneira de resolvê-los pode ser compartilhada.

### 3. NÃO JULGAR

Ninguém gosta de perceber que seu comportamento está sendo julgado pelos outros. Cada pessoa constrói o entendimento possível sobre si, os outros e os fatos, de acordo com sua história de vida.

### 4. FAZER CRÍTICAS CONSTRUTIVAS

Todos os comentários devem ser pertinentes aos comportamentos e não às pessoas. É importante evitar rótulos ou comentários que não acrescentam informações relevantes ao grupo.

### 5. PRESERVAR O SIGILO

O sigilo é uma atitude ética e de respeito mútuo que favorece a confiança e a exposição dos participantes nas reuniões. Revelar algumas situações compartilhadas no grupo para terceiros pode causar constrangimentos.

## 6. MANTER O FOCO

Quando os integrantes fugirem do foco específico da atividade, construído colaborativamente pela equipe e o grupo, o profissional pode relembrar qual é o foco e retomá-lo. No final da reunião, as situações críticas são avaliadas e encaminhadas de acordo com a necessidade.

## 7. COMPROMETER-SE

O resultado do grupo é de todos. Fazer as tarefas, opinar, respeitar as regras de convivência e cumprir o contrato é valorizar a participação de todos e contribuir para o crescimento do grupo.



**Tempo sugerido: 20 minutos.**

### **Atividade 3 - Apresentação da organização das Oficinas**



**Objetivo:** Apresentar o desenho das oficinas.

**Desenvolvimento:**

Apresentar aos participantes como estão organizadas as oficinas, explicando que as oficinas serão desenvolvidas em três Eixos e que no intervalo entre um encontro e outro terão que realizar atividades de dispersão.

#### **• Eixo 1 – Autocuidado**

Nesse Eixo será trabalhado o autocuidado, pois as demandas físicas e emocionais intensas associadas ao trabalho podem levar ao estresse e ao adoecimento, frente à pressão enfrentada no ambiente de trabalho. O autocuidado não apenas ajuda a prevenir o esgotamento profissional, mas também melhora a saúde física e mental dos trabalhadores e profissionais da saúde

#### **• Eixo 2 – Consolidação de Conhecimentos**

Nesse Eixo serão desenvolvidas atividades que visam consolidar os conhecimentos estudados no curso: “Cuidado e Controle da Má Nutrição na Atenção Primária à Saúde (APS) ” que foi disponibilizado aos Agentes Indígenas de Saúde (AIS) na plataforma Moodle da ETSUS, com carga horária de 40 horas, na modalidade de Ensino à Distância (EaD) e no formato auto-instrucional. O curso abordou uma variedade de temas relevantes com foco na alimentação saudável e no combate ao sobrepeso e obesidade. Porém como foi

elaborado para os Agentes Comunitários de Saúde (ACS), muitos dos temas que foram estudados no curso serão revisitados, para que os AIS possam discutir e aprofundar esses conhecimentos conforme a realidade das comunidades indígenas locais.

#### • **Eixo 3- Atividades com a comunidade**

Nesse eixo os AIS serão estimulados a planejarem ações de intervenção em suas comunidades, em colaboração com a equipe de saúde indígena. Essas ações visam garantir a aplicação dos conteúdos e discussões abordados ao longo do curso e das oficinas que serão realizadas.

Essas ações na comunidade devem ter como principal objetivo a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade. Para isso, os AIS serão orientados a adotarem diversas estratégias educativas, que serão desenvolvidas ao longo das oficinas, e que servirão como modelo para essas atividades que serão implementadas em suas comunidades.

#### • **Atividades de dispersão**

Durante o intervalo entre as oficinas, os Agentes Indígenas de Saúde (AIS) deverão realizar atividades de dispersão, previamente planejadas e acordadas com a equipe de saúde indígena. O objetivo dessas atividades é, entre outras ações, fomentar grupos voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade. Essas iniciativas terão um caráter predominantemente educativo e serão direcionadas à população da comunidade, com foco especial nas pessoas com sobrepeso e obesidade. Também poderão ser implementadas nessas atividades, projetos de intervenção comunitária, como o cultivo de hortas caseiras, a compostagem de resíduos orgânicos para a produção de adubo natural, entre outras iniciativas.

Durante esse intervalo, os AIS deverão preencher um diário de bordo, no qual irão registrar com suas próprias palavras, o acompanhamento de seus hábitos rotineiros, relacionados à alimentação, atividades físicas, relaxamento e lazer. Esse diário será lido e comentado a cada novo encontro.



**Tempo sugerido: 15 minutos.**

## QUADRO 1. EIXOS DAS OFICINAS.

Eixos	Conteúdos- 1ª Oficina
Eixo 1 Autocuidado	Importância do autocuidado na prática profissional dos AIS, Auto avaliação do seu estado de saúde; Auto aplicação da escala de valores de IMC,(de baixo peso à obesidade); Régulas de Interesse e Confiança, Objetivos de vida e projeto de futuro; Dinâmica da Escada.
Eixo 2 Consolidação do Conhecimento	Conceito de obesidade e desnutrição; Escala de valores de IMC; medidas antropométricas, Parâmetros para avaliação antropométrica, segundo a fase do curso de vida; como medir e registrar o peso; como medir e registrar a altura; consequências da obesidade; população atingida pela obesidade e desnutrição nas aldeias.
Eixo 3 Atividades com a Comunidade	Estratégias de educação em saúde com a comunidade.

## Atividade 4 - Refletir sobre a importância do autocuidado na prática profissional dos AIS

**Objetivo:** Realizar a atividade dos Objetivos de Vida (O que é importante).

**Desenvolvimento:**

Trabalhar com os AIS os quadros abaixo:

## QUADRO 2. OBJETIVOS DE VIDA.

### OBJETIVOS DE VIDA ( O QUE É IMPORTANTE)

Para realizar esta atividade, é importante que os AIS façam algumas reflexões. Ao som de uma música relaxante (se for possível), solicite que eles encontrem uma posição confortável, fechem os olhos e respirem lentamente, permitindo-se conectarem com seu interior.

Em seguida, peça que eles reflitam sobre as seguintes questões:

- Quais são os objetivos da minha vida?
- Quais são os meus projetos para o futuro?
- O que é realmente importante para mim?
- Como desejo estar no futuro?

Após essa reflexão, solicitar que individualmente preencham o quadro abaixo.

### QUADRO 3. ESPAÇO DE DESCRIÇÃO DOS OBJETIVOS DE VIDA.

#### SEUS OBJETIVOS DE VIDA (O QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ)

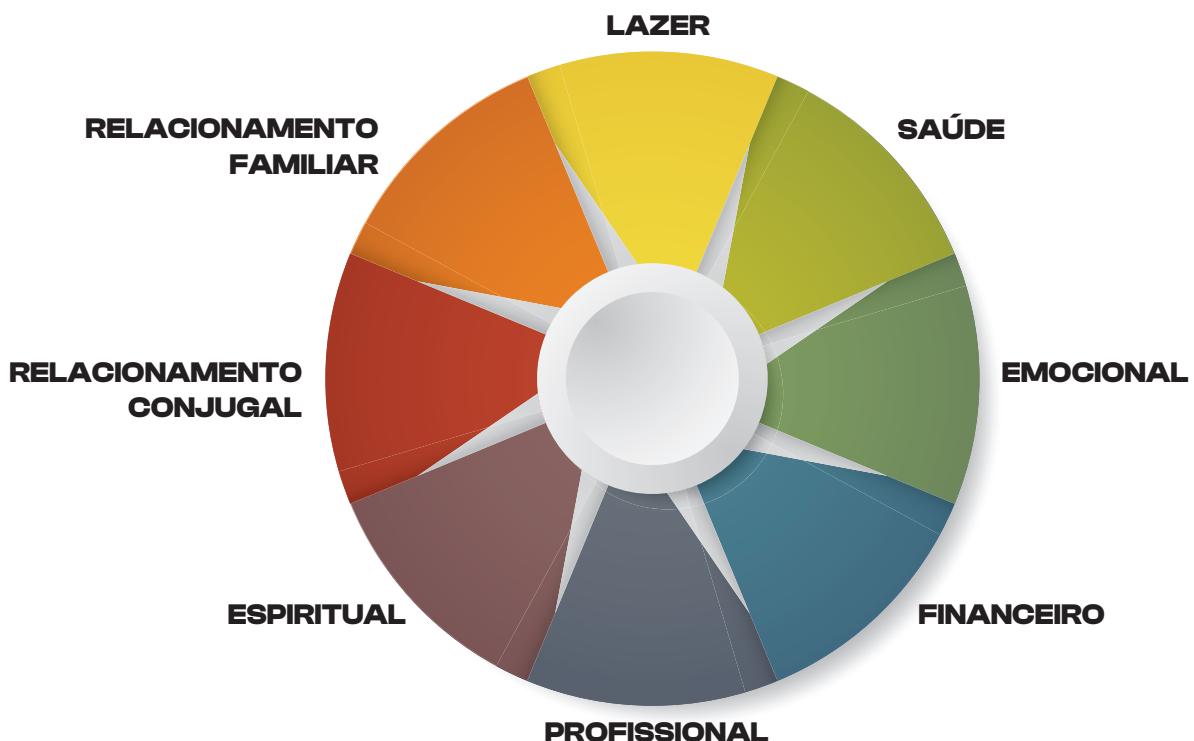
### QUADRO 4. EXEMPLOS DE OBJETIVOS DE VIDA.

#### SEUS OBJETIVOS DE VIDA (O QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ)

Ver os filhos crescerem  
Envelhecer com mais saúde  
Participar da festa de quinze anos da neta

Junto com os objetivos de vida aplicar também a “dinâmica da Roda da vida” para os AIS analisarem suas atividades rotineiras (quais são essas atividades e o quanto elas comprometem suas vidas. Solicitar que analisem o tempo gasto com cada uma delas).

#### FIGURA 1. RODA DA VIDA.



## Processamento da Atividade.

- Ao fazer o exercício sobre os objetivos de vida, a pessoa é convidada a pensar sobre o que a motiva, quais são os seus projetos de futuro, o que é importante para ela e como ela quer estar no dia de amanhã. A partir destas respostas, é possível avaliar se os comportamentos atuais são coerentes com os propósitos de cada um e a necessidade de mudança é evidenciada.
- Em seguida discutir com os AIS a relevância do autocuidado e sua importância em nossa vidas, principalmente para os profissionais da saúde porque ajuda a prevenir o esgotamento profissional, a melhorar a qualidade de vida e a proporcionar um atendimento de qualidade a população atendida.
- O autocuidado ajuda a lidar com o estresse e as pressões do ambiente profissional;
- Proporciona momentos de descanso, relaxamento e recuperação, além de concorrer para a melhora da qualidade de vida dos profissionais;
- Contribui para menos problemas de saúde e mais satisfação profissional;
- Incentiva práticas que tornam a vida mais saudável, auxiliando o profissional a sentir-se bem.



Tempo sugerido: **60** minutos.

## Atividade 5 - Auto avaliação do seu estado de saúde (análise de consumo alimentar e escala de valores de IMC)

**Objetivo:** Promover a reflexão individual sobre hábitos alimentares e estado nutricional, a partir da aplicação de um questionário de consumo alimentar e do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), estimulando a adoção de práticas mais saudáveis no cotidiano dos participantes.

### Desenvolvimento:

O facilitador deve entregar o questionário de consumo alimentar para que os participantes respondam individualmente, refletindo sobre seus hábitos alimentares ao longo dos últimos dias. Após o preenchimento, o facilitador pode promover uma conversa breve sobre os padrões observados e a relação entre alimentação e saúde.

**QUADRO 5. QUESTIONÁRIO DE CONSUMO ALIMENTAR.**

**QUESTIONÁRIO DE CONSUMO ALIMENTAR**

DATA

Na coluna ao lado, marque um X no número de dias da última semana nos quais você consumiu os seguintes alimentos:	Número de dias da última semana							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Saladas cruas (alface, tomate, cenoura, pepino, repolho, etc)								
Legumes e verduras cozidos (couve, abóbora, chuchu, brócolis, espinafre, etc.) (não considerar batata e mandioca)								
Frutas frescas ou salada de frutas								
Feijão								
Leite ou iogurte								
Batata frita, batata de pacote e salgados fritos (coxinha, quibe, pastel, etc.)								
Hambúrguer e embutidos (salsicha, mortadela, salame, presunto, linguiça e etc)								
Bolachas/biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote								
Bolachas/biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates (em barra ou bombom)								
Refrigerante (não considerar os diet ou light)								

**QUADRO 6. EXEMPLO DE QUESTIONÁRIO DE CONSUMO ALIMENTAR PREENCHIDO.**

**QUESTIONÁRIO DE CONSUMO ALIMENTAR**

**DATA 23/01**

Na coluna ao lado, marque um X no número de dias da última semana nos quais você consumiu os seguintes alimentos:	Número de dias da última semana							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Saladas cruas (alface, tomate, cenoura, pepino, repolho, etc)			X					
Legumes e verduras cozidos (couve, abóbora, chuchu, brócolis, espinafre, etc.) (não considerar batata e mandioca)				X				
Frutas frescas ou salada de frutas			X					
Feijão					X			
Leite ou iogurte						X		
Batata frita, batata de pacote e salgados fritos (coxinha, quibe, pastel, etc.)					X			
Hambúrguer e embutidos (salsicha, mortadela, salame, presunto, linguiça e etc)		X						
Bolachas/biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote							X	
Bolachas/biscoitos doces ou recheados, doces, balas e chocolates ( em barra ou bombom)								X
Refrigerante (não considerar os diet ou light)						X		

**Processamento da Atividade do Questionário de Consumo Alimentar**

- Após todos preencherem os questionários, solicitar que, os que desejarem, podem compartilhar com o grupo, como está o seu consumo alimentar durante uma semana.
- A partir dos resultados apresentados, analisar como está esse consumo alimentar do grupo de AIS, participante da oficina. Como o grupo considera essa alimentação? Pode ser classificada como saudável? Quais alimentos estão sendo mais consumidos?

- Esses alimentos contribuem para um bom estado de saúde?
- Recordar os AIS sobre os perigos da ingestão de gorduras. Pergunte quem consome banha, carne com gordura, pele do frango, bacon, linguiça entre outros. Explique que as gorduras, além de fornecerem o dobro de calorias, são as maiores responsáveis, junto com o colesterol e com os triglicerídeos, pelo aumento do risco de doenças cardiovasculares.

### Segundo momento: Auto aplicação da escala de valores de IMC:

- Recorde com os AIS o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e demonstre a medida da circunferência abdominal (CA), comentando quais os valores máximos considerados saudáveis para homens e mulheres.
- Discuta com eles, a escala com os valores de IMC, de baixo peso à obesidade, estudada no curso autoinstrucional.
- Recorde as medidas antropométricas e os parâmetros para avaliação antropométrica, segundo a fase do curso de vida;
- Discuta também, como medir e registrar o peso e como medir e registrar a altura;

**FIGURA 2. ESCALA COM VALORES DE IMC.**



- Para essa atividade, levar fita métrica para todos medirem a circunferência abdominal e altura. Levar também uma balança para medirem o peso.
- Solicitar que cada um levante suas medidas (peso, altura e medida da circunferência abdominal).

## Processamento da Atividade da Auto aplicação da escala de valores de IMC.

- Após todos preencherem e realizarem o levantamento de suas medidas (peso, altura e medida da circunferência abdominal) solicitar que, os que desejarem, compartilhem com o grupo, como está o seu IMC e onde se encaixam na escala de valores de IMC (baixo peso, peso normal, sobre peso ou obesidade)?
- Destacar que, conforme foi estudado no curso auto instrucional, as pessoas que convivem com a obesidade estão mais expostas a doenças devido ao acúmulo excessivo de gordura corporal, como, por exemplo: alterações nos níveis de colesterol, diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e maior incidência de alguns tipos de câncer. A qualidade de vida diminui quanto maior é o excesso de gordura do indivíduo e, na mesma proporção, crescem os agravos de saúde.
- Discutir com os AIS como está a saúde da população das aldeias? Como estão os valores de IMC da população? Muitos estão obesos? Há desnutridos?



Tempo sugerido: **60** minutos.

## TURNO: VESPERTINO

### Atividade 6 - Por onde começar as mudanças? Levantamento dos comportamentos necessários

**Objetivo:** Promover a reflexão sobre mudanças de comportamento.

**Desenvolvimento:**

- Na próxima atividade, os AIS devem assinalar com um X quais são os novos comportamentos que eles precisam assumir para alcançar os objetivos de vida propostos no início da oficina.
- Esta etapa exige bastante atenção do facilitador para auxiliá-los a “dar o passo do tamanho das pernas”. É preciso evitar querer fazer tudo ao mesmo tempo.
- Peça que eles destaquem um ou NO MÁXIMO dois comportamentos da lista que são muito necessários (prioritários) e por onde eles têm grande interesse em começar.
- Os comportamentos que não estão descritos no instrumento podem ser incluídos nas linhas em branco.

#### Quadro 7. Pontuação das mudanças de comportamentos.

##### COMPORTAMENTOS NECESSÁRIOS

Marque um X ou escreva, nas linhas em branco, os comportamentos que você precisa assumir neste momento	Qual (x)	Interesse (escala de 0 a 10)
Melhorar a alimentação		
Aumentar a prática de atividade física semanal		
Lidar melhor com o estresse		
Parar de fumar		
Tomar medicamentos conforme orientação da equipe de saúde		
Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e/ou outras drogas		

**Quadro 8. Exemplo de pontuação das mudanças de comportamentos preenchido.**

**COMPORTAMENTOS NECESSÁRIOS**

Marque um X ou escreva, nas linhas em branco, os comportamentos que você precisa assumir neste momento	Qual (x)	Interesse (escala de 0 a 10)
Melhorar a alimentação	X	9
Aumentar a prática de atividade física semanal		
Lidar melhor com o estresse	X	8
Parar de fumar		
Tomar medicamentos conforme orientação da equipe de saúde	X	7
Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e/ou outras drogas		
Usar filtro solar		
Emagrecer		10

**Processamento da Atividade da Auto aplicação da escala de valores de IMC.**

- Após o término da lista, solicite que eles avaliem o quanto eles querem assumir estes comportamentos. Neste momento, peça que eles deem uma nota de 0 (nada interessado) a 10 (totalmente interessado), anotando-a no campo “interesse”.

**Atenção! Se o item emagrecer foi listado como comportamento e tem um grande interesse, por parte do AIS, explicar que, emagrecer é um objetivo e não um comportamento. Para alcançá-lo, é preciso, por exemplo, mudar os comportamentos alimentares e praticar atividades físicas.**

- Solicitar que quem listou como objetivo emagrecer, que nesse momento, não liste ainda a prática da atividade física. Que se concentrem primeiro em melhorar a alimentação.
- À medida que os comportamentos são assumidos e mantidos, outros itens da lista podem ser escolhidos também. Mas antes de dar novos passos, os anteriores devem estar bem treinados e inseridos na rotina da pessoa



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

## Atividade 7 - Passo a Passo

**Objetivo:** Promover a sistematização das mudanças de comportamento.

### Desenvolvimento:

- Nesta atividade é fundamental que o facilitador ajude os AIS a pensarem sobre as etapas necessárias para adquirir e sustentar alguns comportamentos escolhidos.
- Por exemplo, se um dos AIS escolheu lidar melhor com o estresse ou tomar adequadamente os medicamentos, os próprios comportamentos já são as atividades e ele pode passar para a **Pactuação**.
- Se ele escolheu parar de fumar, ele deve ser orientado a buscar ajuda com a equipe de saúde que deverá, por exemplo, encaminhá-lo para o grupo de Abordagem Intensiva de Cessação do Tabagismo, caso exista na unidade de saúde e apoiá-lo nesse processo.
- Para quem escolheu melhorar a alimentação ou outro comportamento que envolve várias atividades, é preciso preencher o exercício **Passo a Passo**.
- Solicitar que os AIS preencham o instrumento do passo a passo.

**Quadro 9. O passo a passo.**

PASSO A PASSO	
Comportamento:	
Atividades	Interesse (0 a 10)

**Quadro 10. Exemplo de Passo a Passo a preenchido.**

<b>EXEMPLO do Sr. Carlos</b>	
<b>PASSO A PASSO</b>	
Comportamento:	
<b>Alimentação saudável</b>	
Atividades	Interesse (0 a 10)
Come 3 porções de Frutas por dia	<b>7</b>
Tomar café da manhã e fazer dois lanches	<b>7</b>
Comer menos carne na semana e retirar a gordura fazer dois lanches	<b>9</b>
Não colocar sal no prato e evitar conservas	<b>5</b>

<b>EXEMPLO da Sra. Monica</b>	
<b>PASSO A PASSO</b>	
Comportamento:	
<b>Alimentação saudável</b>	
Atividades	Interesse (0 a 10)
Beber 2 Litros de água por dia	<b>9</b>
Comer 3 porções de verduras e 3 de frutas todo dia	<b>7</b>
Tomar leite desnatado e retirar a gordura das Carnes antes de cozinhar e comer	<b>9</b>
Usar só uma colher de sopa de óleo ou margarina por dia	<b>9</b>
Evitar doces e sobremesas	<b>4</b>
Ler o rótulo dos alimentos	<b>5</b>



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

**Atividade 8 – Dinâmica da Escada**

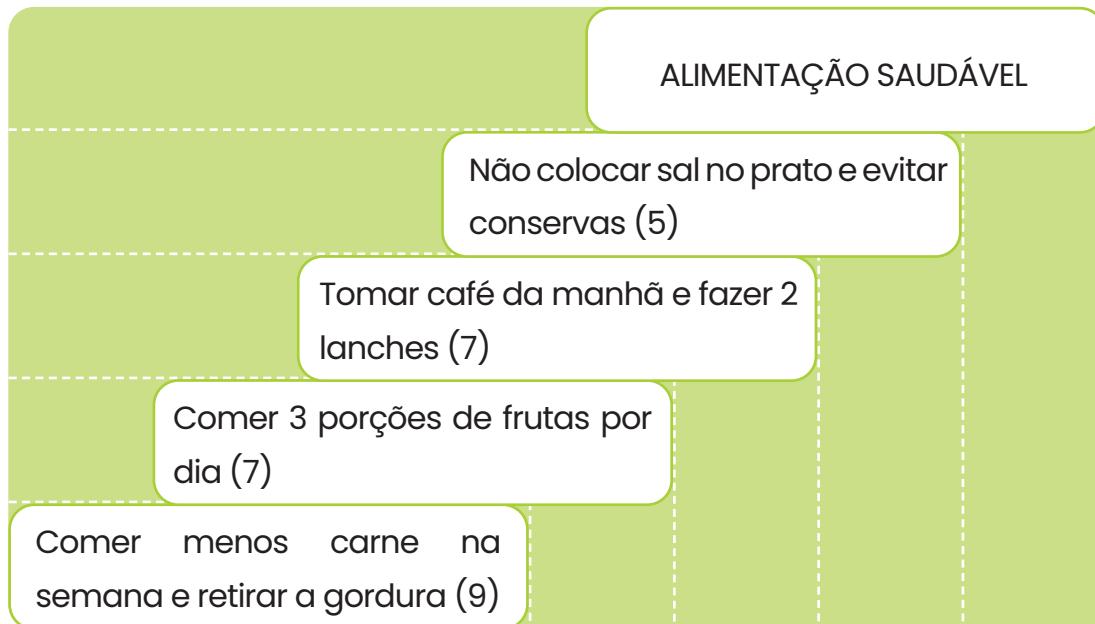
**Objetivo:** Estimular as mudanças de comportamentos.

**Desenvolvimento:**

- Essa dinâmica da Escada facilita a visualização do passo a passo para o alcance do comportamento desejado. Um dos comportamentos escolhidos fica no topo da escada e as atividades necessárias para alcançá-lo nos outros degraus. A atividade de maior grau de interesse e por onde a pessoa quer começar deve ficar no primeiro degrau. No exemplo do Sr. Carlos, a escada ficaria da seguinte forma:

- Solicitar que o AIS transformem o que eles colocaram no Passo a Passo na Escada, para poderem analisar melhor os passos que serão necessários para alcançar o comportamento desejado.

**Figura 3. Exemplo de Dinâmica da Escada Preenchido.**



#### Processamento da atividade da dinâmica da Escada

- Solicitar que cada AIS analise a escada que ele preencheu e refleta sobre cada atividade necessária para alcançar o comportamento escolhido (dificuldades e facilidades que irão encontrar para realizá-las).



Tempo sugerido: **30** minutos.

## Atividade 9 – Plano de Ação

**Objetivo:** Pactuar mudanças de comportamentos.

### Desenvolvimento:

- Nesta atividade, o facilitador e os AIS pactuam (combinam) quais comportamentos (um ou dois) e atividades (no máximo duas por comportamento) eles irão assumir nestes próximos dias e elaboram, de forma colaborativa, um plano de ação.
- Peça para que os AIS descrevam o que farão, por quanto tempo, quantas vezes no dia ou na semana, aonde/quando e como, de forma específica e realista. Atividades vagas como “ter mais lazer” são difíceis de monitorar depois.
- Neste comportamento pactuado, por exemplo, é possível planejar dançar (O QUE) 1 vez por semana (QUANTAS VEZES) no baile aos sábados (ONDE/QUANDO) e ouvir música (O QUE) durante 15 minutos (QUANTO) todos os dias (QUANTAS VEZES), assim que chegar em casa do trabalho, negociando com a família 15 minutos só para si (QUANDO/ONDE/ COMO).
- Solicitar que os AIS preencham o quadro da pactuação.
- O grau de confiança mostra o quanto a pessoa acredita ser capaz de alcançar seus objetivos e sustentá-los. Para isso, ela precisa avaliar o esforço necessário para agir diferente. Logo após a pactuação, é importantíssimo dar uma nota de 0 a 10 para a confiança em conseguir executar o plano, onde 0 significa estar pouco ou nada confiante e 10 significa estar muito confiante. Por isso, ela deve pensar no seu dia a dia e avaliar fatores como as adaptações na rotina, o esforço gasto, o custo e a necessidade de apoio de outras pessoas.

### Quadro 11. Pactuação para a mudança de comportamento.

#### PACTUAÇÃO

DATA:	
Comportamento (atividade)	
O que você fará Quanto/Quantas vezes (dia/semana) Quando/Onde Como	
Grau de confiança	
Comportamento (atividade)	

O que você fará Quanto Quantas vezes (dia/semana) Quando/Onde Como	
Grau de confiança	
Comportamento (atividade)	
O que você fará Quanto Quantas vezes (dia/semana) Quando/Onde Como	
Grau de confiança	
Comportamento (atividade)	

**Quadro 12. Exemplo de pontuação para a mudança de comportamento preenchido.**

**EXEMPLO do Sr. Pedro**

**PAUTAÇÃO**

<b>DATA:</b> <b>23/01</b>	
Comportamento (atividade) <b>Ter mais lazer</b>	
O que você fará Quanto/Quantas vezes (dia/semana) Quando/Onde Como	Dançar 1 vez por semana no baile aos sábados. Ouvir música durante 15 minutos todos os dias, logo que chegar do trabalho. Preciso negociar com a família para ter este tempo para mim.
Grau de confiança	7
Comportamento (atividade)	Fazer 3 refeições e 2 lanches todos os dias
O que você fará Quanto/Quantas vezes (dia/semana) Quando/Onde Como	Tomar café da manhã todos os dias, fazer lanche pela manhã e à tarde na lanchonete perto do trabalho ou levando lanche de casa.
Grau de confiança	5

## Processamento da Atividade:

- Se a confiança é menor que 7, o risco de não conseguir realizar a atividade é grande. Oriente que a atividade precisa ser adaptada ao que é possível no momento ou que outra atividade deve ser escolhida, de preferência com uma nota de confiança maior de 7.

**Quadro 13. Atividade de dispersão.**

<b>Eixos</b>	<b>Atividades de dispersão com a comunidade</b>
<b>Eixo 3</b> Atividades com a comunidade	Planejamento de formação de grupos operacionais nas comunidades indígenas para trabalho educativo sobre alimentação saudável e obesidade; Plano de ação das atividades educativas; Instrumentos e estratégias a serem adotadas nas atividades educativas com a comunidade. Diário de Bordo.



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

## **Atividade 10 – Apresentação da Atividades de Dispersão da 1ª oficina**

**Objetivo:** Estimular ações no território.

### **Desenvolvimento:**

A primeira atividade de dispersão a ser desenvolvida é a de fomentar grupos voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade. Essas iniciativas terão um caráter predominantemente educativo e serão direcionadas à população da comunidade, com foco especial nas pessoas com sobrepeso e obesidade.

- O facilitador deverá orientar os AIS a desenvolverem essa atividade de dispersão, com os AIS que fazem parte de sua unidade e da mesma equipe de saúde;
- Orientar os AIS a levantarem quantas pessoas estão com sobrepeso ou obesidade na comunidade;
- Em seguida, convidar essas pessoas para comparecerem em uma reunião na unidade de saúde, com data e horário a ser definido para participarem de um bate-papo que será realizado no formato de uma roda de conversa, sobre alimentação saudável.
- Cada AIS irá fazer um Plano de Ação, de como irá conduzir esse encontro com essas pessoas, utilizando as atividades que foram feitas na oficina.

- Colocar no Plano as atividades que serão desenvolvidas nesse encontro, bem como os materiais que irá necessitar para realizar essa atividade.
- O facilitador deverá explicar aos AIS que o principal objetivo dessa reunião é a formação de grupos que discutam a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade. Que a partir desses grupos, as pessoas serão incentivadas a agirem com autonomia e maior consciência, assumindo responsabilidades por suas escolhas e ações, para realizarem mudanças.
- Reforçar que, no caso dos grupos de mudança de comportamento, primeiramente é importante refletir que qualquer pessoa tem potencial de mudar se assim quiser e que, a atividade em grupo pode potencializar essa vontade de mudar, de incluir novos hábitos e novas formas de pensar e agir.
- Que o grupo é como uma rede de indivíduos que interagem entre si e se comprometem-se com uma tarefa. Que os grupos, portanto, existem e acontecem em torno de uma tarefa.
- A tarefa nos grupos, pode ser um objetivo, uma missão ou uma atividade.
- Nos grupos de portadores de doenças crônicas, por exemplo, a tarefa como objetivo pode ser prevenir complicações da doença. Para isso, as atividades podem ser incentivar mudanças nos hábitos alimentares, prática de atividade física aeróbica, maior adesão ao uso de medicamentos prescritos, entre outras.
- As reuniões que serão realizadas com a comunidade, podem ser planejadas de forma semelhante as oficinas vivenciadas nos encontros que o AIS estão participando, durante o curso.
- No próximo encontro, os AIS deverão apresentar como foi desenvolvida essa primeira atividade com a comunidade, relatando quantas pessoas participaram, as estratégias utilizadas, facilidades e dificuldades encontradas. Registrar tudo o que foi feito, inclusive com fotos e/ou vídeos.
- A segunda atividade de dispersão será o preenchimento de um diário de bordo onde os AIS deverão registrar como está sendo para eles, a incorporação de novos hábitos saudáveis, anotando as dificuldades que possivelmente irão encontrar, bem como as facilidades para adoção de uma alimentação mais saudável. Nesse registro eles também podem anotar os sentimentos, reflexões e emoções vivenciados nesse período, podendo também fazer esse registro por meio de desenhos. As anotações feitas nos diários serão lidas no próximo encontro.



Tempo sugerido: **10** minutos.

## Encerramento

- O facilitador deve perguntar aos AIS o que eles acharam mais importante na oficina que acabou de ser realizada. O que eles aprenderam no encontro e como o que foi discutido pode ajudá-los no dia a dia e nas atividades junto à comunidade.
- Por fim, o facilitador deve agradecer a participação de todos, relembrar a data do próximo encontro, solicitar que tragam o e-book, a pontuação que foi realizada e o registro das atividades de dispersão com a comunidade (relatório dessas atividades com fotos e/ou vídeos)



Tempo sugerido: **5** minutos.



## 2ª OFICINA

### RESUMO DAS ATIVIDADES

ATIVIDADES	TEMPO SUGERIDO
Atividade 1 – Acolhimento dos participantes	30 minutos
Atividade 2 – Reforçar as Normas de Convivência (Pactuações) feitas no primeiro encontro	10 minutos
Atividade 3 – Apresentação das atividades de dispersão do 1º encontro que foram desenvolvidas	90 minutos
Atividade 4 – Desenhando seu Prato na hora do almoço	60 minutos
Atividade 5 – Diário Alimentar	30 minutos
Atividade 6 – Aplicação do instrumento: Lidando com Deslizes e Recaídas Auto – avaliação sobre os comportamentos pactuados no 1º encontro	30 minutos
Atividade 7 – Aplicação do Questionário de Atividade Física e do Manejo do Estresse	60 minutos
Atividade 8 – Plano de Ação	30 minutos
Atividade 9 – Apresentação da Atividades de dispersão da 2ª oficina	10 minutos
Encerramento	05 minutos

## TURNO: MATUTINO

### Atividade 1 - Acolhimento dos participantes

**Dinâmica de integração: Dados da Amizade.**

**Objetivo:** Criar e fortalecer o vínculo do grupo, as relações interpessoais.

**Materiais necessários:**

- Dados (podem ser dados comuns). Serão utilizados dois dados para cada participante.
- Caixa de som portátil ou celular;
- Lista de ações em uma cartolina para cada combinação de número que pode sair nos dados, por exemplo:
  - Número 2 (1+1) = Abraçar um colega do grupo;
  - Número 3 (1+2) = Indique uma música que você gosta para o grupo;
  - Número 4 (2+2,1+3) = Diga como você se sente quando está com o grupo;
  - Número 5 (3+2, 4+1) = Faça um elogio a um colega do grupo;
  - E assim sucessivamente.

**Desenvolvimento:**

1. Organize o grupo em roda;
2. Inicialmente coloque músicas instrumentais (relaxantes) para tocar num volume agradável, que todos possam ouvir durante toda atividade (podem ser músicas apenas instrumentais ou que falem de amizade, amor, bem-estar ou sentimentos bons);
3. Solicite que todos fechem os olhos e respirem lentamente durante 5 minutos, antes de começar a dinâmica;
4. Peça para que pensem em coisas que lhe fazem se sentir bem (um lugar, pessoas, gestos, sentimentos);
5. Explique que um participante, por vez, deverá jogar os dois dados ao mesmo tempo e que a partir da numeração obtida, a conduta deverá ser lida em voz alta;
6. Quando todos participarem, você deve falar um pouco da importância de o grupo ser unido, da ajuda mútua, da amizade, da família;



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

## Atividade 2 - Reforçar as Normas de Convivência (Pactuações) feitas no primeiro encontro



Tempo sugerido: 10 minutos.

## Atividade 3 - Apresentação das atividades de dispersão do 1º encontro que foram desenvolvidas

**Objetivo:** Compartilhar as ações realizadas.

**Desenvolvimento:**

### Primeira atividade: Leitura do Diário de bordo

- O facilitador deverá solicitar aos AIS que eles troquem entre si, o diário de bordo que eles começaram a preencher, durante o intervalo das oficinas. Será dado um tempo para que os AIS façam a leitura desses diários. Em seguida, após analisarem o diário um dos outros, eles devem comentar como está a saúde e a adoção de hábitos saudáveis pelos colegas, destacando se eles estão conseguindo adotar uma alimentação mais saudável, se está tendo momentos de lazer (e de que forma).
- Após a análise feita sobre os diários de bordo, o facilitador deve fazer um fechamento da atividade fazendo um comentário geral sobre como está a saúde dos AIS com base no que foi discutido.

### Segunda Atividade: Apresentação da 2ª atividade de dispersão do 1º encontro: formação de grupos com a comunidade voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade.

O facilitador deverá solicitar que os AIS apresentem para a turma como foi o desenvolvimento da atividade com a comunidade. Nesta apresentação eles terão que:

1. Discutir se eles conseguiram formar grupos voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade. Caso não tenham conseguido, quais dificuldades eles encontraram que contribuíram para esse resultado.
2. Caso tenham conseguido, os AIS devem falar as características das pessoas que estão participando do grupo (sexo, faixa etária, peso) e como eles avaliam o interesse delas em participar desse agrupamento. Se essas pessoas conseguiram compreender a importância da formação desse grupo para a promoção da saúde e prevenção de doenças e a necessidade de se adotar novos hábitos alimentares e novas formas de pensar e agir.

3. Quais as estratégias que eles adotaram na reunião, para discutir essa questão da alimentação saudável; se eles utilizaram as mesmas atividades que eles vivenciaram na oficina do curso (explicar como foi essa aplicação com as pessoas do grupo, facilidades e dificuldades encontradas e apresentar os registros que foram feitos, como fotos ou vídeos).

Ao final de todas as apresentações, o facilitador deverá fazer um comentário sobre as atividades realizadas destacando os pontos positivos e as fragilidades encontradas, discutindo com os AIS soluções e encaminhamento para a melhoria das reuniões do grupo e sua manutenção.



**Tempo sugerido: 90 minutos.**

#### **Quadro 14. Eixos da oficina.**

<b>Eixos 1</b> Autocuidado	Diário Alimentar; Alimentação adotada pelos AIS, Auto- avaliação sobre o comportamento atual em relação à alimentação; Atividades Físicas, Práticas Corporais e de Lazer dos AIS; Plano de Ação em relação à Atividade Física (tarefa); Passo a Passo e Pactuação.
<b>Eixos 2</b> Consolidação de Conhecimentos	Ambiente Alimentar, Ambiente Alimentar Saudável, Avaliação de ambientes alimentares, Medidas de prevenção e controle da desnutrição; Peso, altura e consumo alimentar da população indígena das comunidades; Marcadores de consumo alimentar nos mais diversos ciclos de vida; Vigilância alimentar na saúde indígena, sistema de vigilância da APS para alimentação, Política Nacional de alimentação e Nutrição;

#### **Atividade 4 - Desenhando seu Prato na hora do almoço**

**Objetivo:** Refletir sobre a alimentação saudável.

**Desenvolvimento:**

- O facilitador deverá entregar um “prato” para cada AIS desenhar como ele está se alimentando na hora do almoço. Para isso, deverá entregar para cada um, cartolina branca, recortada em forma de círculo e lápis de cor ou giz de cera para que eles desenhem os alimentos.
- Após todos desenharem, o facilitador solicitará que os pratos desenhados sejam analisados: a maioria está se alimentando adequadamente? Quem precisa

melhorar? Quais alimentos não são saudáveis?

- O facilitador deverá recordar com os AIS, os conteúdos trabalhados no curso, como: Peso, altura e consumo alimentar da população indígena das comunidades; Marcadores de consumo alimentar nos mais diversos ciclos de vida;
- Ainda nessa consolidação dos conteúdos trabalhados no curso, o facilitador deverá reforçar com os AIS os Ambientes Alimentares, o Ambiente Alimentar Saudável e a Avaliação de ambientes alimentares (discutir quais produtos costumamos encontrar nos supermercados);
- Discutir o problema dos alimentos ultra processados (rever pagina 87 a 99 do e-book); o custo da produção dos alimentos saudáveis; maus hábitos alimentares, como ingestão excessiva de sal, gordura, açúcar e outros; ausência de áreas de lazer e atividades físicas.
- Com a ajuda da turma, o facilitador deverá escrever em um cartaz, previamente pregado na frente da sala, uma análise do ambiente alimentar das comunidades indígenas. Ao final da análise, todos devem concluir se o ambiente atualmente está saudável ou não.



**Tempo sugerido: 60 minutos.**

### **Atividade 5 - Diário Alimentar**



- O facilitador deverá apresentar o diário alimentar para os AIS e solicitar que eles preencham na sala, para treinar;
- Ressaltar que é preciso estarmos atentos ao que comemos, quanto e em que contexto (local ou situação) para podermos modificar o que não é interessante – por exemplo, comer na frente da televisão, não mastigar bem etc.
- Pergunte qual a diferença entre fome e apetite e explique que é frequente comermos mesmo sem fome e, se estamos atentos, podemos comer somente quando sentirmos fome e seguir as recomendações para uma alimentação saudável.

**Quadro 15. Diário alimentar.**

**DIÁRIO ALIMENTAR**

Data	Horário/Refeição	Alimentos, quantidade e modo de preparo e situação

**Quadro 16. Exemplo de Diário Alimentar preenchido.**

**DIÁRIO ALIMENTAR**

Data	Horário/Refeição	Alimentos, quantidade e modo de preparo e situação
23/11	07:00	1 xícara de café preto e meio pão com 1 colher de chá de morgorina no café da manhã em casa
	10:30	4 pães de queijo, 2 sonhos de goiaba e 2 copos de refrigerante na festa no trabalho
	12:00	2 sanduíches de mortadela e queijo com cetchup e maionese e 1 lata de refrigerante no almoço na lanchonete da esquina
	15:00	6 balas de bonbon que o colega ofereceu no trabalho.
	17:30	1 xícara pequena de café preto com 2 colheres de chá de açúcar no trabalho
	20:30	2 colheres de sopa de feijão, 3 colheres de sopa de orroz, 1 ovo frito, salada de tomate e alface temperada com azeite e sal e 2 copos de suco de laranja artificial com açúcar no jantar em casa (com o que tinha pronto).
	22:00	3 bolachas recheadas de chocolate e 1 xícara de chá mate com açúcar porque senti fome antes de dormir.



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

## Atividade 6 - Aplicação do instrumento: Lidando com Deslizes e Recaídas

**Auto - avaliação sobre os comportamentos pactuados no 1º encontro.**

**Objetivo:** Refletir sobre os desafios na mudança de comportamentos.

**Desenvolvimento:**

- O facilitador deverá organizar os AIS em roda para que todos façam uma auto avaliação sobre os comportamentos que foram pactuados no 1º encontro;
- Solicitar que todos apresentem as pontuações feitas e se cumpriram o que foi pactuado.
- Discutir as potencialidades e dificuldades encontradas para o cumprimento do que havia sido pactuado.
- Aplicar o instrumento: Lidando com Deslizes e Recaídas

**Quadro 17. Lidando com deslizes e recaídas.**

### LIDANDO COM DESLIZES E RECAÍDAS

*Analise o que aconteceu detalhadamente*

*Descreva experiências anteriores onde você foi bem-sucedido (o que estava funcionando)*

*Descreva várias alternativas de como lidar com esta situação da próxima vez – o que dizer, o que fazer, como se distrair*

*Escreva lembretes para esta situação*

**Quadro 18. Exemplo do Instrumento Preenchido.**

### LIDANDO COM DESLIZES E RECAÍDAS

*Analise o que aconteceu detalhadamente*

*Saí de férias e deixei aos poucos de monitorar a alimentação. O filho e o marido diziam “Tire férias, esqueça isso um pouco”. Aumentei o consumo de gorduras e doces e não fiz as seis refeições. Mas persisti com as caminhadas. Ao voltar para casa, deixei de lado o que aprendi e voltei ao padrão anterior.*

*Descreva experiências anteriores onde você foi bem-sucedido (o que estava funcionando)*

O diário alimentar funcionou assim como as orientações do grupo.

*Descreva várias alternativas de como lidar com esta situação da próxima vez – o que dizer, o que fazer, como se distrair*

Vou levar o diário comigo, falar para o morido e o filho que preciso do apoio deles para chegar onde quero e deixar alguns lembretes na carteria, na geladeira e no armário.

*Escreva lembretes para esta situação*

Preciso evitar os lanches da tarde no trabalho.

Relaxe! Foi só um escorregão.

Se eu diminuir a gordura, posso diminuir o doce. Ao invés de comer, vou tomar um banho.

É fome ou vontade de comer?



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

## TURNO: VESPERTINO

### Atividade 7 - Aplicação do Questionário de Atividade Física e do Manejo do Estresse

**Objetivo:** Refletir sobre a importância da atividade física e saúde mental.

**Desenvolvimento:**

O facilitador deverá aplicar o Questionário de Atividade Física para que os AIS avaliem sua situação física atual e quais atividades eles estão praticando no dia a dia.

**Quadro 19. Questionário de atividade física.**

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA			
Data	Qual (x)	Duração (minutos)	Número de dias na semana
Marque um X em quais atividades físicas que você realiza (no tempo livre, em casa, no trabalho, indo ao trabalho, à escola ou a outro lugar) e anote a duração das mesmas (em minutos) e o número de dias na semana.			
<b>Atividades leves a moderadas</b>			
Caminhada			
Caminhada em esteira			
Musculação			
Hidroginástica			
Ginástica em geral (inclui academia ao ar livre)			
Natação			
Artes Marciais			
Andar de bicicleta			
Voleibol			
Dança			
Dança sênior			
Jardinagem			
Alongamento			
<b>Atividades vigorosas</b>			
Corrida			
Corrida em esteira			
Ginástica aeróbica			
Futebol			
Basquetebol			
Tênis			

Faxina (atividades pesadas de limpeza)			
Carregar peso ( no trabalho, em casa, na academia)			
Subir escadas (mais de 15 degraus sem parar)			
Outros			

**Quadro 20. Exemplo de Questionário de Atividade Física Preenchido.**

<b>QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA</b>			
<b>Data</b>	<b>23/01</b>		
	<b>Qual (x)</b>	<b>Duração (minutos)</b>	<b>Número de dias na semana</b>
Marque um X em quais atividades físicas você realiza (no tempo livre, em casa, no trabalho, indo ao trabalho, à escola ou a outro lugar) e anote a duração das mesmas (em minutos) e o número de dias na semana.			
<b>Atividades leves a moderadas</b>			
Caminhada			
Caminhada em esteira			
Musculação			
Hidroginástica			
Ginástica em geral (inclui academia ao ar livre)			
Natação			
Artes Marciais			
Andar de bicicleta	X	40	5
Voleibol			
Dança			
Dança sênior			
Jardinagem	X	30	1
Alongamento			
<b>Atividades vigorosas</b>			
Corrida			
Corrida em esteira			
Ginástica aeróbica			
Futebol			
Basquetebol			
Tênis			
Faxina (atividades pesadas de limpeza)			
Carregar peso ( no trabalho, em casa, na academia)	X	60	5
Subir escadas (mais de 15 degraus sem parar)			
<b>Outros</b>			
Jogo de Bocha	X	70	1

Após o preenchimento do Questionário de Atividade Física, solicite que os AIS preencham o instrumento sobre o Manejo do Estresse.

**Quadro 21. Questionário de manejo de estresse.**

<b>QUESTIONÁRIO DE MANEJO DE ESTRESSE</b>	
DATA:	
Atividades prazerosas (lazer) e de relaxamento (quais)	Número de dias na semana

**Quadro 22. Exemplo de Questionário de Manejo de Estresse Preenchido.**

<b>QUESTIONÁRIO DE MANEJO DE ESTRESSE</b>	
DATA: <b>23/01</b>	
Atividades prazerosas (lazer) e de relaxamento (quais)	Número de dias na semana
Respiração pausada e profunda	<b>3</b>
Passeio no parque	<b>1</b>
Missa	<b>1</b>
Reunião com amigos	<b>2</b>

- Após o preenchimento do questionário sobre o Manejo de Estresse, o facilitador solicitará que os AIS comentem, como está a situação individual deles com relação a questão da atividade física, relaxamento e lazer.
- O facilitador deve incentivar os AIS, que necessitam começar alguma atividade física ou necessitam relaxar mais, tendo mais atividades de lazer, a praticar algo que eles tenham interesse, apoiando-os na escolha.
- Para auxiliar na escolha das atividades, o facilitador deve comentar os fatores envolvidos na hora da escolha da melhor atividade física como:
- Onde estou: qual é o meu condicionamento e o nível de atividade física que eu faço atualmente. É aconselhável começar aos poucos e ir aumentando a intensidade com o tempo;
- Preferência pessoal: o benefício da atividade só é conseguido com a prática regular da mesma e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la. Não adianta começar uma atividade que a pessoa não se senta bem praticando;

- Aptidão necessária: algumas atividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar atividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, para aos poucos ir conseguindo desenvolver mais aptidão e habilidade.



**Tempo sugerido: 60 minutos.**

### **Atividade 8 – Plano de Ação**

**Objetivo:** Estimular as mudanças de comportamento.

**Desenvolvimento:**

Nesta atividade, o facilitador e os AIS pactuam (combinam) quais atividades (no máximo duas) eles irão assumir nestes próximos dias e elaboram, de forma colaborativa, um plano de ação.

- Peça para que os AIS descrevam o que farão, por quanto tempo, quantas vezes no dia ou na semana, aonde/quando e como, de forma específica e realista. Atividades vagas como “ter mais lazer” são difíceis de monitorar depois.
- Neste comportamento pactuado, por exemplo, é possível planejar fazer caminhada (O QUE) / 1 vez por semana (QUANTAS VEZES) / no campo próximo de casa sábados (ONDE/QUANDO) e cantar música (O QUE) / durante 15 minutos (QUANTO) / todos os dias (QUANTAS VEZES), assim que chegar em casa do trabalho, negociando com a família 15 minutos só para si (QUANDO/ONDE/ COMO).
- Solicitar que os AIS preencham o quadro da pontuação.
- O grau de confiança mostra o quanto a pessoa acredita ser capaz de alcançar seus objetivos e sustentá-los. Para isso, ela precisa avaliar o esforço necessário para agir diferente. Logo após a pontuação, é importantíssimo dar uma nota de 0 a 10 para a confiança em conseguir executar o plano, onde 0 significa estar pouco ou nada confiante e 10 significa estar muito confiante. Por isso, ela deve pensar no seu dia a dia e avaliar fatores como as adaptações na rotina, o esforço gasto, o custo e a necessidade de apoio de outras pessoas

**Quadro 23. Pactuação para a mudança de comportamento.**

**PACTUAÇÃO**

DATA:

Comportamento (atividade)	
O que você fará Quanto/Quantas vezes (dia/semana) Quando/Onde Como	
Grau de confiança	
Comportamento (atividade)	
O que você fará Quanto/ Quantas vezes (dia/semana) Quando/Onde Como	
Grau de confiança	
Comportamento (atividade)	
O que você fará Quanto/ Quantas vezes (dia/semana) Quando/Onde Como	
Grau de confiança	

**Quadro 24. Exemplo de pactuação para a mudança de comportamento preenchido.**

**EXEMPLO do Sr. Pedro**

**PACTUAÇÃO**

DATA: **23/01**

Comportamento (atividade) <b>Ter mais lazer</b>	
O que você fará Quanto/Quantas vezes (dia/semana) Quando/Onde Como	Dançar 1 vez por semana no baile aos sábados. Ouvir música durante 15 minutos todos os dias, logo que chegar do trabalho. Preciso conversar com a família para ter este tempo para mim.
Grau de confiança	7
Comportamento (atividade) <b>Fazer 3 refeições e 2 lanches todos os dias</b>	
O que você fará Quanto/ Quantas vezes (dia/semana) Quando/Onde Como	Tomar café da manhã todos os dias, fazer lanche pela manhã e à tarde na lanchonete perto do trabalho ou levando lanche de casa.
Grau de confiança	5

## Processamento da atividade da dinâmica da Escada.

- Se a confiança é menor que 7, o risco de não conseguir realizar a atividade é grande. Oriente que a atividade precisa ser adaptada ao que é possível no momento ou que outra atividade deve ser escolhida, de preferência com uma nota de confiança maior que 7.



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

## Atividade 9 - Apresentação da Atividades de dispersão da 2ª oficina

**Objetivo:** Estimular ações no território.

**Desenvolvimento:**

### Primeira atividade: Leitura do Diário de bordo

A primeira atividade de dispersão será os AIS continuarem o preenchimento do diário de bordo iniciado na 1ª atividade, no qual irão registrar como está sendo para eles, a incorporação de novos hábitos saudáveis, anotando as dificuldades que possivelmente ainda irão encontrar, bem como as facilidades para adoção de uma alimentação mais saudável e a prática de atividades físicas. Nesse registro eles também podem anotar os sentimentos, reflexões e emoções vivenciados nesse período, podendo também fazer esse registro por meio de desenhos. As anotações feitas nos diários serão lidas no próximo encontro.

### Segunda Atividade de dispersão da 2ª oficina:

**Dar continuidade as atividades com os grupos formados com a comunidade voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade.**

- O facilitador deverá orientar os AIS a estimular os grupos voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade a praticarem atividades físicas. Para isso, eles deverão planejar uma reunião com atividades semelhantes ao que eles vivenciaram na oficina.
- Os AIS também devem orientar o grupo quanto a necessidade de se adotar uma alimentação saudável e discutir com os participantes como podemos analisar os ambientes alimentares.
- Orientar os AIS a analisarem também, com os participantes do grupo, o consumo alimentar diário das pessoas dos mais diversos ciclos de vida.
- No próximo encontro, os AIS deverão apresentar como foi desenvolvida essa segunda atividade com a comunidade, relatando quantas pessoas participaram,

as estratégias utilizadas, facilidades se dificuldades encontradas. Registrar tudo o que foi feito, inclusive com fotos e/ou vídeos.



**Tempo sugerido: 10 minutos.**

### **Encerramento**



- O facilitador deve perguntar aos AIS o que eles acharam mais importante na oficina que acabou de ser realizada. O que eles aprenderam no encontro e como o que foi discutido pode ajudá-los no dia a dia e nas atividades junto à comunidade.
- Por fim, o facilitador deve agradecer a participação de todos, relembrar a data do próximo encontro, solicitar que tragam o diário de bordo, o e-book , a pontuação que foi realizada e o registro das atividades de dispersão com a comunidade (relatório dessas atividades com fotos desenhos e/ou vídeos).



**Tempo sugerido: 5 minutos.**



## 3ª OFICINA

### RESUMO DAS ATIVIDADES

ATIVIDADES	TEMPO SUGERIDO
Atividade 1 – Acolhimento dos participantes	30 minutos
Atividade 2 – Reforçar as Normas de Convivência (Pactuações) feitas no primeiro encontro	10 minutos
Atividade 3 – Apresentação das atividades de dispersão do 2º encontro que foram desenvolvidas	90 minutos
Atividade 4 – Diário Alimentar	30 minutos
Atividade 5 – Análise dos ambientes e do consumo alimentar	30 minutos
Atividade 6 – Discutindo os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável (guia alimentar da população brasileira)	30 minutos
Atividade 7 – Leitura da rotulagem de produtos em supermercados e informação nutricional	30 minutos
Atividade 8 – Dinâmica do Semáforo dos Comportamentos	30 minutos
Atividade 9 – Apresentação das Atividades de dispersão da 3ª oficina	15 minutos
Encerramento	05 minutos

## TURNO: MATUTINO

### Atividade 1- Acolhimento dos participantes

**Objetivo:** Refletir sobre os relacionamentos interpessoais no grupo.

**Materiais necessários:**

- Duas cartolinhas, sendo uma com um corpo humano desenhado (segue exemplo no ANEXO E) e outra cartolina com várias flores de tamanhos, formas e cores diferentes, como um jardim (segue exemplo de desenho no ANEXO F);
- Pedaços de papel pequenos (dois para cada participante do grupo);
- Canetas coloridas, uma para cada participante do grupo;
- Fita adesiva ou cola;
- Flores ou flores de papel para presentear.

**Desenvolvimento:**

1. Disponha o grupo em um grande círculo;
2. Explique que a atividade será realizada em duas etapas, utilizando duas cartolinhas diferentes;
3. **No primeiro momento**, utilize a **cartolina do corpo humano**;
4. Peça para que cada participante escreva uma característica para o ser humano da cartolina em um dos pedaços de papel. Exemplo: olhos bonitos, gentileza, um sorriso sincero, bondade, etc. Dê 5 minutos;
5. Encerrado o momento, pegue o papel de cada um e cole dentro do corpo humano, um por um;
6. Ao final, você pode discorrer sobre as características da pessoa, e que independentemente de quais sejam elas, esses traços são responsáveis por tornar aquela pessoa única;
7. Guarde a cartolina e vá para **o 2º momento**: pegar a **cartolina com o jardim**;
8. Peça para que todos utilizem o segundo pedaço de papel e escrevam uma característica importante do grupo. O que acham de bom no grupo? É um grupo unido? Divertido? Entre outras. Dê 5 minutos para que todos escrevam;
9. Novamente recolha papel por papel, lendo a característica que a pessoa escreveu e colando dentro de cada flor do jardim.

10. Ao final da colagem de todos os papéis, você pode falar um pouco sobre as características escritas por eles;
11. Pegue a cartolina no corpo humano, coloque ao lado da do jardim;
12. Você poderá estimular a seguinte reflexão:

Da mesma forma que as várias características de uma pessoa a tornam um ser único e especial, um grupo é como um jardim. Um jardim é sempre diferente do outro, um grupo é sempre diferente do outro. O jardim reúne diversas espécies de flores e plantas, o grupo une diversas pessoas com características diferentes e cada uma tem o seu valor, assim como as flores. Cada membro do grupo tem o seu papel para tornar o grupo exatamente como ele é, todos são importantes para tornar o grupo especial ou um lindo jardim. Do mesmo modo que num jardim, é preciso regar, cuidar e preservar o grupo. Sugestão: Encerrar a dinâmica presenteando os participantes com as flores.



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

### **Atividade 2- Reforçar as Normas de Convivência (Pactuações) feitas no primeiro encontro**



**Tempo sugerido: 10 minutos.**

### **Atividade 3- Apresentação das atividades de dispersão do 2º encontro que foram desenvolvidas no primeiro encontro**

**Objetivo:** Estimular ações no território.

**Desenvolvimento:**

#### **Primeira atividade: Leitura do Diário de bordo**

- O facilitador deverá solicitar aos AIS que eles troquem entre si, o diário de bordo que eles vêm preenchendo, durante o intervalo das oficinas. Será dado um tempo para que os AIS façam a leitura desses diários. Em seguida, após analisarem o diário dos colegas, eles devem comentar como está a saúde e a adoção de hábitos saudáveis pelo colega, destacando se ele está conseguindo adotar uma alimentação mais saudável, se está tendo momentos de lazer (de que forma) e comentar ainda sobre a prática deles com relação às atividades físicas.

- Após a análise feita sobre os diários de bordo, o facilitador deve fazer um fechamento da atividade fazendo um comentário geral sobre como está a saúde dos AIS com base no que foi discutido.

**Segunda Atividade: Apresentação das atividades de dispersão do 2º encontro, realizadas com os grupos formados com a comunidade voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade.**

- O facilitador deverá solicitar que os AIS apresentem como foi o desenvolvimento dessa segunda atividade de dispersão, orientando que eles destaqueem: como as pessoas do grupo de promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade, durante a atividade de dispersão, classificaram os ambientes alimentares em que elas estão inseridas; qual a análise feita sobre o consumo diário feito por essas pessoas e como foi a aceitação do grupo para a adoção da prática constante de atividades físicas.
- Ao final de todas as apresentações, o facilitador deve comentar sobre as atividades realizadas, destacando a percepção das pessoas do grupo de promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade, quanto: aos ambientes alimentares em que estão inseridas (se o “olhar delas está coerente ou não com uma perspectiva mais saudável da alimentação que todos devem possuir); se os AIS conseguiram analisar satisfatoriamente o consumo alimentar diário dessas pessoas e como podemos avaliar o interesse delas em praticar atividades físicas de forma constante.
- O facilitador deve auxiliar os AIS a levantarem os pontos positivos e as fragilidades do grupo de promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade, discutindo:
  - Como essas pessoas podem conseguir ter uma alimentação mais saudável;
  - Como os AIS podem contribuir com as pessoas do grupo a observarem de forma mais eficiente os ambientes alimentares em que estão inseridos?
  - Como os AIS podem auxiliar o grupo de promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade a incorporar a prática de atividades físicas constantes (levar os AIS a encontrarem soluções para as dificuldades encontradas).
  - Para finalizar a apresentação das atividades de dispersão do 2º encontro, o facilitador deve questionar os AIS: quais as estratégias que eles adotaram na reunião, para o desenvolvimento da atividade? Eles utilizaram as mesmas atividades que

eles vivenciaram na oficina do curso (explicar como foi essa aplicação com as pessoas do grupo, facilidades e dificuldades encontradas e apresentar os registros que foram feitos, apresentar o registro feito com fotos ou vídeos.



**Tempo sugerido: 90 minutos.**

**Quadro 25. Eixos da oficina.**

<b>Eixos 1</b> Autocuidado	Diário Alimentar; Problemas que dificultam a alimentação saudável; Soluções; Estratégias para deslizes e recaídas; análise de consumo e comportamento alimentar.
<b>Eixos 2</b> Consolidação de Conhecimentos	Formulários para avaliação dos marcadores de consumo alimentar segundo a fase do curso da vida, alimentação adequada e saudável, guia alimentar da população brasileira, graus de processamento dos alimentos, princípios para alimentação sustentável e nutricionalmente adequada; Rotulagem de produtos em supermercados e Informação Nutricional

**Atividade 4 – Diário Alimentar**

**Objetivo:** Refletir sobre alimentação saudável.

**Desenvolvimento:**

O facilitador deverá solicitar que os AIS preencham novamente o diário alimentar.

**Quadro 26. Diário alimentar.**

**DIÁRIO ALIMENTAR**

Data	Horário/Refeição	Alimentos, quantidade e modo de preparo e situação

**Quadro 16. Exemplo de diário alimentar preenchido.**

**DIÁRIO ALIMENTAR**

Data	Horário/Refeição	Alimentos, quantidade e modo de preparo e situação
23/11	07:00	1 xícara de café preto e meio pão com 1 colher de chá de morgorina no café da manhã em casa
	10:30	4 pões de queijo, 2 sonhos de goiaba e 2 copos de refrigerante na festa no trabalho
	12:00	2 sanduíches de mortadela e queijo com ketchup e maionese e 1 lata de refrigerante no almoço na lanchonete da esquina
	15:00	6 balas de bonbon que o colega ofereceu no trabalho.
	17:30	1 xícara pequena de café preto com 2 colheres de chá de açúcar no trabalho
	20:30	2 colheres de sopa de feijão, 3 colheres de sopa de orroz, 1 ovo frito, salada de tomate e alface temperada com azeite e sal e 2 copos de suco de laranja artificial com açúcar no jantar em casa (com o que tinha pronto).
	22:00	3 bolachas recheadas de chocolate e 1 xícara de chá mate com açúcar porque senti fome antes de dormir.

- Após o preenchimento do diário alimentar, o facilitador deverá refletir com o grupo do AIS as dificuldades encontradas para a incorporação de novos hábitos e a adoção de uma alimentação saudável.



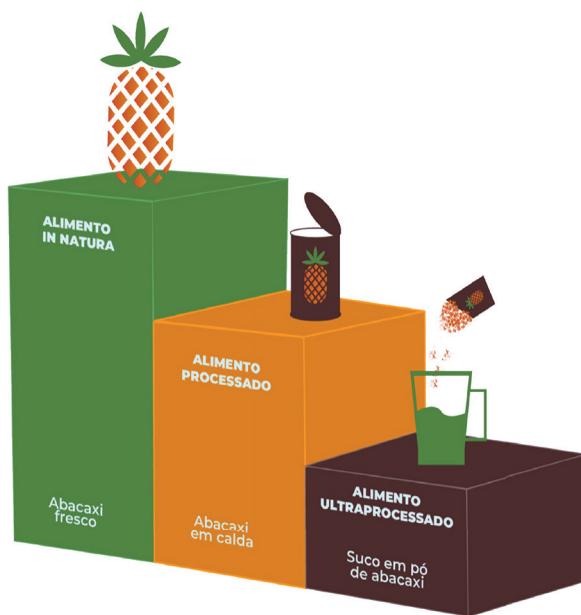
Tempo sugerido: **30** minutos.

## Atividade 5 - Análise dos ambientes e do consumo alimentar

**Objetivo:** Refletir sobre consumo alimentar saudável.

### Desenvolvimento:

- O facilitador deverá dividir a turma em grupos de no máximo 5 integrantes;
- Cada grupo, a partir de uma lista de alimentos entregues pelo facilitador, deverá organizá-los em lista, conforme sua natureza. Os grupos deverão classificar os alimentos trazidos pelo facilitador em: alimentos in natura ou minimamente processados, alimentos processados e alimentos ultraprocessados.
- Rever pág. 26 do E-Book.



- Após todos os grupos realizarem a tarefa, o facilitador deverá compartilhar com a turma a classificação dos alimentos trazidos por ele. Os grupos deverão avaliar se a tarefa foi feita corretamente ou se houveram dúvidas para sua realização.
- Em seguida, o facilitador deverá fazer uma roda de conversa com os AIS e refletir com a turma como eles classificam os ambientes alimentares onde eles frequentam. Quais alimentos são mais fáceis de encontrar nos mercados e supermercados da região onde eles vivem? Quais as dificuldades para se ter acesso aos alimentos in natura? Quais alimentos estamos mais acostumados a comer? Quais alimentos achamos mais saboroso e preferimos comer? Por que? Que estratégias o grupo poderia fazer, junto com a comunidade para minimizar a dificuldade de acesso a alimentos in natura?



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

## Atividade 6 - Discutindo os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável (guia alimentar da população brasileira)

**Objetivo:** Conhecer o guia alimentar da população brasileira.

**Materiais necessários:**

- O facilitador deverá dividir a turma em grupos de no máximo 4 integrantes;
- Cada grupo deverá ficar com um dos passos para uma alimentação adequada e saudável, do guia alimentar da população brasileira, (págs 125 a 128)
- Os grupos deverão ler o texto, discutir entre os participantes do grupo, o que entenderam, e depois apresentar para a turma o que eles discutiram. Poderão utilizar cartazes para essa apresentação.
- No final de cada apresentação, o facilitador deverá fazer um fechamento, concordando com o que o grupo explanou e acrescentando mais informações, se for o caso.



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

## **TURNO: VESPERTINO**

### **Atividade 7 - Leitura da rotulagem de produtos em supermercados e informação nutricional**

**Objetivo:** Compreender as informações da rotulagem de produtos em supermercados.

**Desenvolvimento:**

- O facilitador irá apresentar o vídeo: **Rótulos nos alimentos - como entender e usar as informações nutricionais?** Esse vídeo foi produzido pelo Sesc Guarulhos, SP, com 7 minutos de duração. Acesso: [https://www.youtube.com/watch?v=mrO3bzNpk\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=mrO3bzNpk_0)
- Após a apresentação do vídeo, o facilitador deverá discutir com os AIS o que eles entenderam do conteúdo do vídeo. O facilitador deverá questionar os AIS: Eles conheciam essas informações? Alguém tinha o hábito de ler os rótulos? Como está o valor nutricional dos produtos que eles têm adquirido? Após o vídeo, tem algum produto que eles irão deixar de consumir com menos frequência?



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

### **Atividade 8 - Dinâmica do Semáforo dos Comportamentos**

**Objetivo:** Identificar problemas, obstáculos e as fortalezas do dia a dia para alcançar os objetivos.

**Materiais necessários:**

- Papéis;
- Lápis de cor (vermelho, amarelo e verde);
- Canetas e/ ou marcadores.

**Desenvolvimento:**

1. Distribua os papéis e os lápis;
2. Explique que para realizar a atividade eles devem analisar seus comportamentos atuais;
3. Em seguida, peça para cada participante desenhar seu próprio semáforo e explique que ele representa um plano de mudanças onde o vermelho significa o

comportamento que deseja parar de fazer, o amarelo aquilo que pretende fazer menos e o que podem continuar fazendo será representado pela cor verde;

4. Circule pela sala e peça para cada pessoa compartilhar uma coisa que pretende parar de fazer, uma coisa que irá fazer menos e uma coisa que continuará fazendo.



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

## **Atividade 9 – Apresentação das Atividades de dispersão da 3ª oficina**

**Objetivo:** Refletir sobre consumo alimentar saudável.

**Desenvolvimento:**

### **Primeira atividade: Leitura do Diário de bordo**

- A primeira atividade de dispersão será os AIS continuarem o preenchimento do diário de bordo iniciado na 1ª atividade, no qual irão registrar como está sendo para eles, a incorporação de novos hábitos saudáveis e a prática de atividades físicas, anotando as dificuldades que possivelmente ainda irão encontrar, bem como as facilidades. Nesse registro eles também podem anotar os sentimentos e emoções vivenciados nesse período, podendo também fazer esse registro por meio de desenhos. As anotações feitas nos diários serão lidas no próximo encontro.

### **Segunda Atividade de dispersão da 3ª oficina:**

**Dar continuidade as atividades com os grupos formados com a comunidade voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade.**

- O facilitador irá solicitar que os AIS orientem os grupos voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade a fazerem a leitura dos rótulos dos alimentos quando forem ao mercado ou supermercado. Para isso, eles deverão planejar uma reunião com atividade semelhante ao que eles vivenciaram na oficina, podendo passar o vídeo que eles, AIS, assistiram na oficina, e depois fazer uma reflexão sobre o vídeo com os participantes do grupo.
- Os AIS também deverão questionar os participantes do grupo, sobre as potencialidades e dificuldades encontradas para a incorporação de novos hábitos e a adoção da alimentação saudável e a prática de atividades físicas.
- Os AIS, nesses encontros com a comunidade, devem continuar a acompanhar o consumo alimentar diário das pessoas dos mais diversos ciclos de vida.

- No próximo encontro, os AIS deverão apresentar como foi desenvolvida essa terceira atividade com a comunidade, relatando quantas pessoas participaram, as estratégias utilizadas, facilidades e dificuldades encontradas. Registrar tudo o que foi feito, inclusive com fotos e/ou vídeos.



**Tempo sugerido: 15 minutos.**

### **Encerramento**

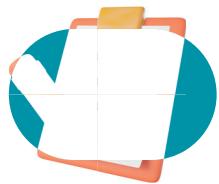


O facilitador deve perguntar aos AIS o que eles acharam mais importante na oficina que acabou de ser realizada. O que eles aprenderam no encontro e como o que foi discutido pode ajudá-los no dia a dia e nas atividades junto à comunidade.

Por fim, o facilitador deve agradecer a participação de todos, relembrar a data do próximo encontro, solicitar que tragam o diário de bordo, o e-book , a pontuação que foi realizada e o registro das atividades de dispersão com a comunidade (relatório dessas atividades com fotos desenhos e/ou vídeos).



**Tempo sugerido: 5 minutos.**



# 4ª OFICINA

## RESUMO DAS ATIVIDADES

ATIVIDADES	TEMPO SUGERIDO
Atividade 1 – Acolhimento dos participantes	30 minutos
Atividade 2 – Reforçar as Normas de Convivência (Pactuações) feitas no primeiro encontro	10 minutos
Atividade 3 – Apresentação das atividades de dispersão do 3º encontro que foram desenvolvidas	90 minutos
Atividade 4 – Apresentação da Tenda do Guia	90 minutos
Atividade 5 – Plano de ação continuado	150 minutos
Encerramento	10 minutos

## **TURNO: MATUTINO**

### **Atividade 1 - Acolhimento dos participantes**

**Dinâmica de integração: A Cor dos Nossos Sonhos.**

**Objetivo:** Compartilhar experiências, momentos e projetos de vida entre os participantes dos grupos de autocuidado.

**Materiais necessários:**

- Post-its de diferentes cores;
- Dispositivo de som.

**Desenvolvimento:**

1. Você deve colocar uma música ambiente e pedir para que os participantes fechem os olhos e pensem em sentimentos que estão presentes naquele momento, experiências que gostaram muito de ter vivido ou sonhos que possuem;
2. Depois disso, cada participante deverá escolher um dos post-its disponíveis, cuja cor ilustre ou lembre o pensamento que o participante teve;
3. Em seguida, você deve separar os participantes em grupos com a mesma cor, e assim, compartilhar e conversar sobre aqueles pensamentos que tiveram durante a dinâmica, explicando para o grupo porque a cor escolhida ilustrou o pensamento;
4. Após isso, peça que os participantes façam um grande círculo e peça que relatem como foi a troca de experiências nos pequenos grupos e se há algum sentimento, experiência ou sonho semelhante entre eles. Finalizar enfatizando a importância do grupo ter sonhos em comum, que possam realizar em conjunto.



**Tempo sugerido: 30 minutos.**

### **Atividade 2 - Reforçar as Normas de Convivência (Pactuações) feitas no primeiro encontro**



**Tempo sugerido: 10 minutos.**

## Atividade 3 - Apresentação das atividades de dispersão do 3º encontro que foram desenvolvidas

### Primeira atividade: Leitura do Diário de bordo.

- O facilitador deverá solicitar aos AIS que eles troquem entre si, o diário de bordo que eles vêm preenchendo, durante o intervalo das oficinas. Será dado um tempo para que os AIS façam a leitura desses diários. Em seguida, após analisarem o diário dos colegas, eles devem comentar como está a saúde e a adoção de hábitos saudáveis pelos colegas, destacando se eles estão conseguindo adotar uma alimentação mais saudável, se estão tendo momentos de lazer (de que forma) e comentar ainda sobre a prática deles com relação às atividades físicas.
- Após a análise feita sobre os diários de bordo, o facilitador deve fazer um fechamento da atividade fazendo um comentário geral sobre como está a saúde dos AIS com base no que foi discutido.

### Segunda Atividade: Apresentação das atividades de dispersão do 3º encontro, realizadas com os grupos formados com a comunidade voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade.

- O facilitador deverá solicitar que os AIS apresentem como foi o desenvolvimento dessa terceira atividade de dispersão, orientando que eles destaquem: como as pessoas do grupo de promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade, durante a atividade de dispersão participaram das orientações da leitura dos rótulos dos alimentos vendidos nos mercados ou supermercado.
- Os AIS deverão apresentar como foi a realização desse encontro, explicando as estratégias que eles utilizaram, se passaram vídeo ou realizaram alguma outra atividade;
- Deverão compartilhar ainda, sobre as potencialidades e dificuldades encontradas pelos participantes do grupo para a incorporação de novos hábitos, a adoção da alimentação saudável e a prática de atividades físicas. Todos deverão avaliar se esses encontros com a comunidade estão contribuindo para alguma mudança de hábito ou comportamento;
- O facilitador solicitará que os AIS apresentem o registro das atividades desenvolvidas compartilhando fotos e/ou vídeos que foram realizados.
- Para finalizar, o facilitador solicitará que os AIS avaliem como foi promover a formação de grupos voltados para a promoção da alimentação saudável e o combate à obesidade. Solicitar que eles avaliem se essa estratégia contribui para

a saúde dos participantes; se eles acham interessante promover outros grupos direcionados a outros problemas de saúde; que sugestões eles gostariam de deixar registrado que podem auxiliá-los nessas atividades e que poderia ser desenvolvido em outros projetos?



**Tempo sugerido: 90 minutos.**

## **Atividade 4- Apresentação da Tenda do Guia**



**Dinâmica de integração: A tenda do guia.**

**Informação adicional:** O Núcleo da Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável de Mato Grosso do Sul, integrado pela Associação Sul- Mato-grossense de Nutrição – filiada à ASBRAN lançou com o apoio financeiro da Aliança Nacional a “Tenda do Guia”. Esta ferramenta educativa visa disseminar as mensagens importantes do guia alimentar da população brasileira.

**Objetivos:** Demonstração do guia alimentar para a população brasileira por meio a tenda do guia.

**Materiais Necessários:**

- Projetor.
- Slides.
- Tenda do guia

**Desenvolvimento:**

A atividade será conduzida em ambiente adequado para exposição dialogada, com o apoio de recursos visuais e a presença da “Tenda do Guia”, estrutura que servirá como ponto central para interação com os AIS. Inicialmente, será feita uma breve apresentação utilizando slides projetados, abordando os princípios e mensagens centrais do Guia Alimentar para a População Brasileira, como a valorização da comida de verdade, o uso de alimentos in natura e minimamente processados, e a importância do ambiente e do modo de comer.

Na sequência, os participantes serão convidados a visitar a Tenda do Guia, onde encontrarão painéis ilustrativos, materiais explicativos e exemplos práticos de como aplicar as orientações do guia no dia a dia. A equipe responsável estimulará o diálogo com os AIS,

respondendo dúvidas, promovendo reflexões sobre hábitos alimentares e incentivando escolhas mais saudáveis.

A dinâmica busca criar um espaço acolhedor, participativo e educativo, permitindo que os participantes assimilem de forma prática e crítica os conteúdos do guia, contribuindo para a promoção da alimentação adequada e saudável em Mato Grosso do Sul.



**Tempo sugerido: 90 minutos.**

## **TURNO: VESPERTINO**

### **Atividade 5 – *Plano de ação continuado***

**Objetivo:** Capacitar os AIS no uso da ferramenta 3W2H para que possam planejar, de forma prática e estruturada, ações de intervenção na comunidade voltadas à promoção da alimentação saudável e à prevenção da obesidade e da má nutrição.

#### **Desenvolvimento:**

- Iniciar com uma breve conversa sobre os desafios percebidos na comunidade em relação à alimentação, obesidade e má nutrição.
- Apresentar a ferramenta 3W2H como um recurso simples e útil para organizar ideias e planejar ações.
- Explicar os componentes da ferramenta:
  - O quê?
  - Por quê?
  - Onde?
  - Quando?
  - Como?
  - Quanto custa? ou Quais os recursos necessários?

#### **Momento 1**

- Dividir os participantes em pequenos grupos.
- Cada grupo deve escolher um problema relacionado à alimentação na comunidade (por exemplo, alto consumo de alimentos ultraprocessados, baixo consumo de frutas e verduras, obesidade infantil etc.).
- Em seguida, utilizar a tabela do 3W2H para planejar uma ação de enfrentamento desse problema, preenchendo todos os campos.
- O facilitador circula entre os grupos para orientar e estimular a criatividade, considerando as realidades e os recursos locais.

#### **Momento 2**

- Cada grupo apresenta sua proposta de ação para os demais.
- Promover uma conversa coletiva sobre os pontos em comum, as dificuldades previstas e as possibilidades de apoio da equipe de saúde.

## Processamento da Atividade.

- Retomar a importância do papel do AIS como agente transformador na comunidade.
- Estimular o compromisso com a implementação das ideias discutidas, ainda que em pequena escala.
- Convidar os participantes a refletirem sobre como podem adaptar essa ferramenta para outras situações do cotidiano de trabalho.
- Finalizar com uma escuta aberta sobre a atividade e com agradecimentos pela participação.



**Tempo sugerido: 150 minutos.**

## Encerramento



O facilitador deve convidar os Agentes Indígenas de Saúde a compartilharem o que consideram mais importante na oficina recém-realizada: o que aprenderam durante o encontro e de que forma os conteúdos discutidos podem contribuir com seu cotidiano e com as ações desenvolvidas junto à comunidade.

Ao final, o facilitador deve agradecer pela participação de todos, reforçando a importância do envolvimento de cada um, e abrir espaço para escutar percepções sobre a continuidade das atividades pela equipe local.



**Tempo sugerido: 10 minutos.**

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este instrutivo foi elaborado com o intuito de apoiar a implementação qualificada das oficinas junto aos Agentes Indígenas de Saúde, fortalecendo sua atuação nas ações de promoção da saúde e educação alimentar e nutricional.

Reforça-se, assim, a importância da atuação dos AIS como agentes estratégicos na construção de ambientes alimentares mais saudáveis e no desenvolvimento de ações que promovam a autonomia das comunidades na escolha de práticas alimentares adequadas, saudáveis e sustentáveis.

Desejamos que este material contribua para o fortalecimento das políticas públicas de saúde e alimentação e para a valorização do protagonismo indígena no Subsistema de Atenção à Saúde Indígena.

# REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN na assistência à saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.– Brasília : Ministério da Saúde, 2008.

CAVALCANTI, Ana Maria (Org.). **Autocuidado apoiado: caderno de exercícios.** Curitiba: Secretaria Municipal da Saúde, 2012.



Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino,  
Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul



ESCOLA DE SAÚDE PÚBLICA  
DR. JORGE DAVID NASSER

**SEMADESC**  
Secretaria de Estado  
de Meio Ambiente,  
Desenvolvimento, Ciência,  
Tecnologia e Inovação

**SES**  
Secretaria de  
Estado de  
Saúde

