

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA VIVA LEVE

O programa Viva Leve visa oferecer suporte para redução de peso de forma efetiva, reduzir as comorbidades e melhorar a qualidade de vida dos participantes.

A obesidade é uma doença crônica, por isso precisa de tratamento à longo prazo. As principais causas do excesso de peso são: hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, herança genética e emoções em desequilíbrio.

O ganho de peso acontece de maneira gradual, ou seja, ao longo do tempo. Devido a isso trabalhamos de maneira multidisciplinar para que a mudança de hábitos seja efetiva neste processo de emagrecimento.

Neste processo transformador de mudança de hábitos o programa trabalha com o protocolo de intervenção RAFCAL “Reeducação Afeto Cognitiva do Comportamento Alimentar”. Este protocolo contém 3 princípios e 10 regras.

Princípios RAFCAL:

O QUE (qualitativo)

QUANTO (quantitativo)

QUANDO COMER (rotina)

Regras RAFCAL:

1. Planeje sua alimentação. No cotidiano e fora dele.
2. Cautela com proibições. Rigidez alimenta as compulsões é anti manutenção.
3. Tenha Rotina Alimentar. Execute seu planejamento
4. Instrua-se sobre comer saudável. Aperfeiçoe seus hábitos.
5. Pratos e porções únicas. Evite repetição.
6. Recaiu nos velhos hábitos? Perdoe-se e volte já na próxima refeição ao plano.
7. Pratique atividade física.
8. Use a balança a favor e não contra.
9. Mantenha o corpo sempre hidratado.
10. Monitore-se (autorresponsabilidade).



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

COMO ESTÁ SUA RELAÇÃO COM A HISTÓRIA DO SEU CORPO?

O nosso corpo é reflexo da nossa história, cada marca, cada cicatriz, cada marca de expressão, cada ruga... Assim também é com o nosso peso. Ninguém ganha peso da noite para o dia, muitas pessoas trazem hábitos que contribuem para o excesso de peso desde a infância. Nosso corpo também é reflexo das escolhas que fazemos ao longo da nossa vida, em cada momento, em cada contexto, por alguma razão.

O primeiro passo para a mudança de hábitos e mudança do rumo da nossa história é nos redirmos com a nossa história até aqui, com nosso corpo.

Nesse sentido, precisamos fazer as pazes com nosso corpo e com tudo àquilo que ele se relaciona. Faz as pazes com a comida, com as emoções e com o exercício físico. Afinal precisamos de tudo isso para termos qualidade de vida, felicidade, prazer, efetivamente.

Com base nessa ideia, o que te motiva hoje a querer mudar os seus hábitos? Qual o sentido dessas mudanças? Qualidade de vida? Saúde? Autoestima? O que mais?

Esses motivos são o nosso ponto de largada, que irão nos impulsionar em toda a caminhada. Afinal, ter saúde é a possibilidade de transformar, de enfrentar alguma situação. Então retome a fé em si

mesmo, acredite na mudança, mantenha a esperança que é possível fazer diferente e ter uma vida melhor. Acredite!



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

EXERCÍCIO FÍSICO

O sedentarismo é um grande vilão do ser humano. Não apenas para a obesidade, mas também para a saúde em geral. Sendo um fator de risco para diversas outras doenças, afeta negativamente muitas áreas da vida.

Por isso manter-se ativo é fundamental para uma boa saúde.

Dentro da aptidão física voltada à saúde, é necessário trabalhar algumas capacidades físicas, para que se tenha resultados muitos positivos, sendo elas:

- Sistema Cardiorrespiratório
- Força
- Flexibilidade
- Composição Corporal

Exercício físico e saúde mental

O exercício físico e seus benefícios, vão muito além de um corpo físico, e podem ser observados na saúde mental também. Exercícios de respiração, relaxamento, que trabalhem corpo e mente conectados podem trazer resultados na melhora de sintomas de diversas queixas emocionais, como: ansiedade, estresse, depressão. Além disso, também são uma ótima oportunidade para distrair, conhecer novas pessoas e socializar.

METODOLOGIA DAS AULAS PRÁTICAS (Programa #saiadosofá)

- Segundas e Quintas às 19h;
- 30 - 45 minutos;
- Ferramenta Zoom;
- Roupas adequadas e tênis;
- Colchonete (toalha, tapetinho);
- Materiais alternativos (solicitados com antecedência).



Como funciona o Programa Viva Leve?

- 10 encontros semanais e online (via plataforma Zoom) + conteúdos disponibilizados semanalmente, via portal da Unimed Curitiba e grupo do whatsapp.
- Cada encontro online tem duração média de 1 hora.
- O programa será realizado em grupos, com palestras e conteúdos relacionados ao tema de emagrecimento, sem atendimento individual. As abordagens serão de fácil entendimento e será possível tirar dúvidas e trocar experiências nos encontros online ao vivo, na turma escolhida, com dias e horários pré definidos.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

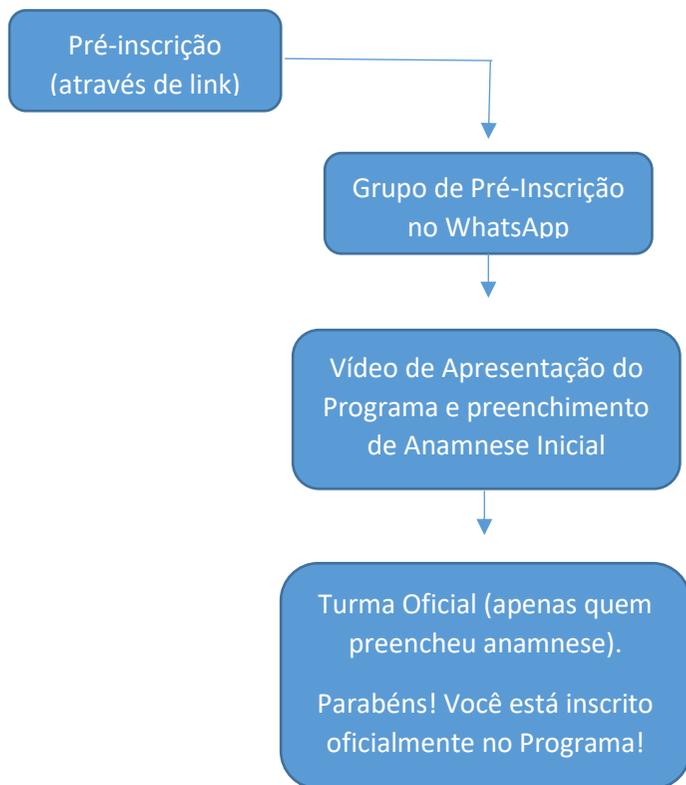


PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Fluxo para participar do Programa:



Quais serão os temas abordados no Programa Viva Leve?

Título	Profissionais
Quero emagrecer, e agora?	Nutricionistas + psicóloga
Tchau dietas!	Nutricionistas
Desenferruge! O exercício físico é seu aliado	Educadora física + Nutricionistas
Alimente suas emoções	Psicóloga + Nutricionistas
A ordem é o progresso	Nutricionistas
Emagrecendo o cérebro para emagrecer o corpo	Psicóloga
Alimentos funcionais	Nutricionistas
Autoestima x imagem corporal	Psicóloga
Como perder o peso e não encontrar mais?	Nutricionistas + Educadora física
Pare, respire e siga	Nutricionistas, Psicóloga e Educadora física



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Quem estará contigo nessa jornada do Viva Leve?

Equipe Multidisciplinar:



Caroline Finger Sostisso
Nutricionista

- o Nutricionista graduada a mais de 10 anos;
- o Experiência no atendimento de adultos e idosos, com foco em prevenção/tratamento de doenças renais e doenças associadas, qualidade de vida e reeducação alimentar;
- o Realiza palestras de emagrecimento/reeducação alimentar, qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas.



Mariana Lindner
Nutricionista

- o Nutricionista, com 11 anos de experiência em atendimento clínico
- o Foco em famílias, Nutrição Funcional e Nutrição Materno Infantil
- o Educação Nutricional para escolas;
- o Grupos de emagrecimento;
- o Palestras de emagrecimento, qualidade de vida e saúde na atenção Primária (prevenção de doenças crônicas).



Jocilaine Fernanda F. De Carvalho
Psicóloga

- o Psicóloga clínica e da saúde há 10 anos;
- o Especialista em Avaliação e Reabilitação Neuropsicológica;
- o Especialista em Psicologia Hospitalar e da Saúde;
- o Formação em Andamento em Psicologia Perinatal;
- o Realiza oficinas, palestras e grupos relacionados a saúde, como obesidade, tabagismo, saúde emocional e mental.



Jucimara E. S. Lopes
Profissional de Educação Física

- o Profissional de Educação Física há mais de 20 anos pela UEM;
- o Formada pela Universidade Estadual de Maringá;
- o Especialista em morfofisiologia aplicada a reabilitação osteomuscular e neurológica;
- o Pós-graduada em qualidade de vida aplicada ao exercício físico;
- o Atuação em programas nas empresas, exercício físico, idosos, gestantes e emagrecimento;
- o Professora de Ginástica Coletiva em academia.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

