

PROJETO ENCONTRO: A SUBJETIVIDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA CIDADE DE JOINVILLE- SC

Arlene Leite Nunes

Universidade da Região de Joinville

arlenenunes@gmail.com

Monize Gabriela dos Santos

Universidade da Região de Joinville

monize@me.com

Daniela Westrupp

Universidade da Região de Joinville

daniwestrupp@hotmail.com

Camila Cristina Haas

Universidade da Região de Joinville

cAMILYnhah@hotmail.com

Resumo

O Projeto Encontro versa sobre a qualidade de vida, e tem como objetivos oportunizar aos participantes a compreensão dos vários aspectos associados ao sobrepeso/obesidade, além de oferecer aos acadêmicos a possibilidade de discutir os conhecimentos de maneira multidisciplinar. Coordenado pela equipe de Psicologia, o grupo conta com acadêmicos da gastronomia e de diferentes áreas da saúde, utilizando como metodologia a técnica de grupos operativos. Para a operacionalização do projeto são realizados encontros semanais com diferentes públicos, dentre eles, indivíduos com doenças mentais graves do Centro de Atendimento Psicossocial - CAPS III, alunos e pais da Rede Municipal de Ensino e a comunidade em geral atendida no Serviço de Psicologia - UNIVILLE. Conclui-se que o Projeto Encontro tem alcançado seus objetivos através da conscientização de participantes e familiares sobre o cuidado com o corpo, sendo o emagrecimento uma consequência das escolhas mais saudáveis que passam a fazer parte de suas vidas.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Sobre peso, Obesidade.

PROJECT ENCONTRO: THE SUBJECTIVITY IN EATING BEHAVIOR IN THE CITY OF JOINVILLE- SC

Abstract

The Project Encontro is about quality of life, and it goals to create opportunities for participants to understand the several aspects associated with overweight/obesity, and offers the possibility to discuss academic knowledge in a multidisciplinary way. Coordinated by the staff of Psychology, the group has students from gastronomy and different health areas, using as the methodology the technique of operative groups. In order to implement the project, meetings with different audiences are held weekly, among them individuals with severe mental illness from the Psychosocial Care Center - CAPS III, students and parents from Municipal Schools and also the community has been attended in the Psychology Service - UNIVILLE. We conclude that the Project Encontro has been achieving its goals by raising awareness of participants and families about taking care of the body, and that the weight loss a consequence of the healthier choices that become part of their lives.

Keywords: Quality of Life, Overweight, Obesity.

PROYECTO ENCONTRO: LA SUBJETIVIDAD EN COMPORTAMIENTO DE LOS ALIMENTOS EN LA CIUDAD DE JOINVILLE - SC

Resumen

El Proyecto Encontro es sobre la calidad de vida, y sus objetivos son crear oportunidades para que los participantes comprendan los diversos aspectos relacionados con el sobrepeso / obesidad, además de proporcionar a los académicos la posibilidad de discutir el conocimiento de una manera multidisciplinaria. Coordinado por el equipo de Psicología, el grupo cuenta con académicos de gastronomía y de diferentes áreas de la salud, utilizando como metodología la técnica de grupos operativos. Con el fin de implementar el proyecto se llevan a cabo reuniones semanales con diferentes públicos, entre ellos las personas con enfermedad mental grave del Centro de Atención Psicossocial - CAPS III, los estudiantes y padres de las Escuelas Municipales y la comunidad en general tratada en el Servicio de Psicología - UNIVILLE. Llegamos a la conclusión de que el Proyecto Encontro ha logrado sus objetivos mediante la conciencia de los participantes y las familias sobre el cuidado del cuerpo y la pérdida de peso es la consecuencia de las decisiones más saludables que se convierten en parte de sus vidas.

Palabras clave: Calidad de vida, sobrepeso, obesidad.

PROJETO ENCONTRO: A SUBJETIVIDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA CIDADE DE JOINVILLE- SC

INTRODUÇÃO

Tema recorrente em todos os ambientes, a preocupação com o sobrepeso e a obesidade está no topo da lista dos assuntos mais abordados nos meios social, laboral, educacional, acadêmico, dentre outros. Seja no senso comum ou com base científica, esta temática é apontada como um dos principais problemas de saúde pública no Brasil. No ano de 2014, o Ministério da Saúde publicou uma nova versão dos “Cadernos de Atenção Básica”, n. 38, que trata exclusivamente da obesidade. O despertar para o problema tem levado ao desenvolvimento de muitas ações de prevenção, esclarecimento e reeducação. Mas os números são alarmantes e as políticas públicas direcionadas para minimizar as comorbidades não têm sido suficientes.

O sobrepeso e a obesidade podem ser detectados através da aferição do IMC (1). O cálculo é realizado dividindo o peso em quilos pelo quadrado da altura em metros, este é o método mais aceito e mais utilizado no meio científico (COUTINHO, 1998), embora este critério apresente limitações, ele consiste no modo mais prático e de menor custo para análise de indivíduos e populações (CONDE

e MONTEIRO, 2006). De acordo com os critérios classificatórios da WHO (2006), a partir de 25 kg/m² do peso padrão o indivíduo é considerado com sobrepeso; a partir de 30 kg/m² ele é obeso, e a partir de 40 kg/m² é considerado obeso mórbido. Já a Organização Mundial da Saúde - OMS classifica os níveis de obesidade da seguinte forma: Sobre peso: IMC > 25 a < 29,9 kg/m², Obesidade grau I: IMC > 30 a < 34,9 kg/m², Obesidade grau II: IMC > 35 a < 39,9 kg/m², Obesidade grau III: IMC > 40 kg/m² (NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH, 1998).

Segundo dados disponibilizados pelo Ministério da Saúde (MS, 2013), pela primeira vez o percentual de pessoas com excesso de peso supera mais da metade da população brasileira: a pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – Vigitel (MS, 2012) mostra que 51% da população acima de 18 anos está acima do peso ideal. Em 2006, o índice era de 43%. A última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) e Antropometria (relação entre o peso e altura) realizada pelo IBGE nos domicílios brasileiros entre 2008 e 2009, divulgada em agosto de 2010, mostrou que Santa Catarina lidera o ranking de obesidade entre as crianças de dez anos, os jovens entre 20 e 24 anos e os idosos a partir

¹ Índice de massa corporal (IMC) é uma medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no peso ideal. Sua importância baseia-se na classificação do peso em saudável ou não saudável.

de 75 anos. Além disso, a mesma pesquisa de Vigitel (MS, 2013), que apresentam dados apenas das capitais, indica que Florianópolis acompanha a tendência nacional: a frequência de obesidade e de excesso de peso na população passou de 10,1% e 41,2%, em 2006, para 15,7% e 48,6%, respectivamente.

Polo econômico e maior cidade do Sul do Brasil, Joinville, também vêm apresentando números preocupantes em relação a obesidade. Dados de um levantamento antropométrico, realizado nas escolas municipais de Joinville pelo Programa de Saúde na Escola, demonstram que 31% dos alunos estão com excesso de peso, destes 46% apresentam nível de obesidade. Mesmo diante deste grave cenário ainda não havia sido implementada nenhuma ação para combate a obesidade conforme informação do Núcleo de Apoio Técnico (NAT) da Secretaria de Saúde do Município.

No Brasil, dados do IBGE apontam que 15% das crianças entre 5 e 9 anos tem obesidade. Uma em cada três crianças ainda não atingiram o nível de obesidade, mas estão com peso acima do recomendado pela OMS e pelo Ministério da Saúde.

Em 2013, o Ministro da Saúde, Alexandre Padilha, afirmou que esses dados servem de alerta para que toda a sociedade se articule para controlar o aumento da obesidade e do sobrepeso no país:

Os dados reforçam que a hora é agora. Se não tomarmos – o conjunto da sociedade, familiares, trabalho, agentes de governo –, as medidas necessárias, se não agirmos agora, corremos o risco de chegar a patamares de obesidade como os do Chile e dos Estados Unidos. Por isso temos que agir fortemente (MS, 2013).

Estes dados quantitativos sustentam a proposição de uma intervenção junto aos

indivíduos com sobrepeso ou obesidade. A quantidade de brasileiros que se encontra nesta situação e os elevadíssimos gastos públicos – dados do Ministério da Saúde revelam que o Sistema Único de Saúde gasta anualmente R\$ 488 milhões com o tratamento de doenças associadas à obesidade (MS, 2013) – demonstram a urgência do desenvolvimento de ações voltadas para a prevenção e a compreensão deste problema.

Com o peso da população aumentando continuamente, a obesidade se caracteriza atualmente como epidêmica e um grave problema de saúde pública em todo o mundo. “A obesidade se transformou em uma epidemia e em um problema de saúde crônico, de forte impacto psicossocial e relacional” (GASPAR, 2007, p. 36). De acordo com a OMS, a obesidade é uma doença grave e reincidente. Teixeira (2005) enfatiza que as pesquisas caracterizam-na como uma etiopatogenia multidimensional composta por fatores genéticos, metabólicos, neuro-endócrinos, socioculturais, familiares e psicológicos.

Deste modo, a estes dados é indispensável acrescentar o enfoque psicoemocional do indivíduo, o seu bem estar, a sua qualidade de vida e a sua inserção social e ocupacional (SALZANO e CORDAS, 2006). Entende-se que o problema do excesso de peso não pode ser estudado sob um único ponto de vista, sob o cuidado curativo da patologia e de suas comorbidades. É preciso a atuação de profissionais de diferentes áreas de formação e a disponibilização de ferramentas de apoio para que cada indivíduo tenha a seu alcance possibilidades diferentes de compreensão e de reconhecimento da sua patologia. O próprio Ministério da Saúde criou, em março

de 2013, a Linha de Cuidados da Atenção Básica para excesso de peso e outros fatores de risco associados ao sobrepeso e à obesidade, contando com nutricionistas, psicólogos e professores de educação física (MS, 2013).

Neste sentido, em consonância com os diferentes estudos científicos e com foco na melhoria da saúde e da condição de vida dos indivíduos que apresentam sobrepeso/obesidade, é que foi proposta a realização de um Projeto de Extensão chamado Projeto Encontro vinculado à universidade (2) e aplicado em diferentes locais da cidade de Joinville. Sob a coordenação de uma Psicóloga, mestre em Nutrição, a composição da equipe de atuação contempla acadêmicos das seguintes áreas: Psicologia, Nutrição, Farmácia, Medicina, Educação Física e Gastronomia.

A interação e a troca de informações garantem a orientação dos participantes dentro de uma abordagem multi e interdisciplinar. O objetivo é possibilitar o conhecimento e a compreensão dos múltiplos aspectos relacionados ao sobrepeso e à obesidade por parte de indivíduos com IMC igual ou superior a 25 kg/m², a partir da percepção de si mesmo e do lugar que a obesidade ocupa em sua vida.

Até o primeiro semestre de 2014 o Projeto Encontro atendia exclusivamente adultos, porém, devido à grande demanda de crianças com sobrepeso e obesidade no Município de Joinville, foi realizado um Projeto Piloto para o atendimento de crianças.

MATERIAL E MÉTODOS

Partindo do pressuposto de que o tratamento e o acompanhamento do indivíduo com excesso de peso devam ter como meta “a apropriação [...] do seu próprio corpo, do autocuidado, do resgate à sua autoestima e o controle das comorbidades” (ZIMERMANN, 1997, p. 36), as ações são desenvolvidas por meio da realização de grupos operativos de trabalho.

A sistematização dos grupos operativos é definida “como um conjunto de pessoas com um objetivo em comum” (DIAS, 2006, p.01). O trabalho realizado com base nesta metodologia proporciona interação entre as pessoas, “onde elas tanto aprendem como também são sujeitos do saber, mesmo que seja apenas pelo fato da sua experiência de vida” (DIAS, 2006, p. 01). Zimermann (1997) enfatiza que a formatação destes grupos deve contemplar a organização e a disponibilização de espaços para que as pessoas possam falar sobre seus problemas, buscando soluções conjuntamente com profissionais e por meio da experiência de outros.

Durante o ano são realizados 3 “ciclos”, nos quais cada grupo recebe os acadêmicos da seguinte forma: um encontro com foco na educação física, outro na medicina, na nutrição, na farmácia e na gastronomia, intercalando todos esses encontros com acadêmicos de psicologia. Ao fim de cada ciclo é realizada uma reunião com os acadêmicos envolvidos no projeto, bem como os professores voluntários de cada área, para que seja possível compartilharem com os demais acadêmicos suas experiências de

2 Universidade da Região de Joinville- UNIVILLE.

pontos de vista multidisciplinares. Com relação a intervenção com as crianças, são realizados encontros simultâneos: enquanto um grupo de acadêmicos trabalha com as crianças, outro trabalha com os pais/responsáveis, pois se sabe que os pais têm influência fundamental na ingestão alimentar dos filhos, nas suas atividades físicas, oferecendo o modelo, incentivando e reforçando os hábitos mais saudáveis (PHILIPPI e ALVARENGA, 2004).

Além disso, duas semanas antes de estarem em contato com o grupo, os acadêmicos responsáveis por cada área têm uma supervisão com a professora responsável pelo projeto para apresentarem suas propostas de intervenção e receberem orientações de como trabalhar. Os mesmos já têm tido orientação prévia com os professores voluntários específicos de cada área.

Cabe salientar que em função da metodologia do Projeto Encontro não são focadas atividades de psicoterapia individual, nem de diagnóstico de patologias específicas. Quando da observância de problemas médicos, endócrinos, nutricionais, psicológicos e/ou psíquicos mais graves, que necessitem de orientação específica e acompanhamento individualizado, os integrantes são encaminhados a profissionais que possam realizar o diagnóstico de forma mais específica. Os participantes que apresentam demandas de psicoterapia individual são encaminhados para o Serviço de Psicologia da UNIVILLE e os que têm demandas de atendimento nutricional individual são encaminhados para o Serviço de Nutrição da Associação Educacional Luterana Bom Jesus – IELUSC, que mantém uma relação de parceria com o Projeto Encontro.

O Projeto Encontro mantém o foco no cumprimento dos objetivos propostos, sendo mobilizador e apoiador no processo de mudança dos participantes, cabendo a estes a tomada de decisão e modificação comportamental.

Para a operacionalização desta metodologia, o Projeto Encontro foi sistematizado por meio das seguintes etapas:

1. **Foco Individual:** entrevista individual semiestruturada – anamnese, na qual se objetiva conhecer os diferentes aspectos da história de cada participante com relação ao sobrepeso e à obesidade, levantar dados de vida do participante e aplicar as escalas: de Compulsão Alimentar Periódica e Qualidade de Vida (não é aplicada nas crianças/adolescentes). No caso de crianças/adolescentes, a entrevista é realizada com pais/responsáveis.

2. **Foco Psicologia:** visa oportunizar a identificação de emoções individuais relacionadas ao comportamento alimentar. Inicialmente procura-se proporcionar um ambiente de confiança e respeito entre os participantes, expor os objetivos do projeto, a metodologia a ser utilizada e a programação anual. Em seguida definir o contrato de trabalho para as reuniões (horários de início e término, periodicidade e frequência, tempo máximo de exposição, sigilo, dentre outros aspectos a serem levantados pelos integrantes de cada grupo). Nos encontros da Psicologia são possibilitados relatos individuais de experiências e trocas relacionadas aos aspectos do sobrepeso, bem como a discussão de questões que surgirem a partir dos encontros temáticos. São apresentadas diferentes ferramentas de apoio para o enfrentamento dos conflitos individuais por meio de dinâmicas de grupo, relatos orais,

atividades vivenciais, recursos de arte-terapia entre outros.

3. Foco Educação Física: são realizados 3 encontros com temas relacionados ao conceito e importância da atividade física, tipos de atividade física, mitos e verdades sobre atividade física e um tema a ser definido de acordo com a demanda dos grupos. Além disso, é proposto um grupo de caminhada semanal com o acompanhamento desses acadêmicos.

4. Foco Medicina: são realizados 3 encontros com temas relacionados à Hipertensão Arterial, Mitos e verdades sobre a obesidade, as comorbidades comuns potencializadas pela obesidade e um tema a ser definido de acordo com a demanda dos grupos.

5. Foco Farmácia: são realizados 3 encontros com temas relacionados ao uso racional de medicamentos: administração e armazenamento; uso de plantas medicinais; chás emagrecedores e outros fitoterápicos; criação de horta caseira; mitos e verdades sobre medicamentos emagrecedores.

6. Foco Nutrição: são realizados 3 encontros com temas relacionados a cuidados na alimentação na hipertensão, mitos e verdades sobre alimentação, quantidade x qualidade e um tema a ser definido de acordo com a demanda dos grupos.

7. Foco Gastronomia: são realizadas 3 oficinas nas quais são preparados alimentos relacionados à alimentação na hipertensão, mitos e verdades sobre alimentação, quantidade x qualidade e uma oficina a ser definida de acordo com a demanda dos grupos.

Além das referidas etapas supracitadas, a equipe do Projeto Encontro realiza palestras de caráter

preventivo/informativo em diferentes locais da cidade como: em eventos dentro e fora da universidade, em órgãos públicos, entre outros, a fim de ampliar a discussão acerca da obesidade e seus múltiplos fatores, com adultos, crianças e adolescentes.

RESULTADOS E ANÁLISE

Durante a operacionalização dos quatro anos do Projeto “Encontro: a subjetividade do comportamento alimentar” foram atendidas 243 pessoas. A figura 1 mostra o número de participantes anuais do grupo. Em 2010 e 2012 foram trinta, em 2013 esse número dobrou, chegando a sessenta e em 2014 o número novamente dobrou, alcançando 123 participantes. No ano de 2011 não houve a realização do projeto.

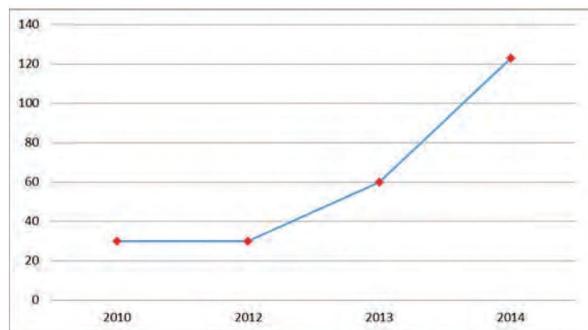


Figura 1 - Quantidade de participantes por ano
Fonte: Elaborado pelas autoras.

Segundo a classificação da OMS a figura 2 mostra a porcentagem de pessoas com sobre peso, obesidade grau I, II ou III que participaram do projeto. Em 2010 a porcentagem de participantes com sobre peso foi de 7%, obesidade grau I 47%, obesidade

grau II 27%, obesidade grau III 20%. Em 2012 a porcentagem de participantes com sobrepeso foi de 30%, obesidade grau I 30%, obesidade grau II 30%, obesidade grau III 10%. Em 2013 a porcentagem de participantes com sobrepeso foi de 20%, obesidade grau I 45%, obesidade grau II 15%, obesidade grau III 20%. Em 2014, a porcentagem de participantes com sobrepeso foi de 50%, obesidade grau I 32%, obesidade grau II 11%, obesidade grau III 7%.

Percebe-se que com o passar dos anos, os indivíduos que procuraram o projeto se encontravam em sobrepeso, diferente do que ocorria há quatro anos, quando a maioria dos indivíduos já apresentava obesidade.

Observou-se durante a realização do projeto a grande dificuldade para alguns participantes de entrar em contato com as próprias ações que contribuíram para o

aumento de peso, dificuldades essas na maioria das vezes de âmbito emocional que geravam mais sofrimento do que a própria obesidade, ocasionando algumas desistências. Cada grupo tem suas especificidades. O CAPS III - Centro de Atenção Psicossocial exige um trabalho voltado para técnicas mais diretas e objetivas, de forma que os participantes consigam visualizar a proposta de trabalho. No SPSI – Serviço de Psicologia - UNIVILLE, os temas podem ser trabalhados de forma abstrata levando em conta a dinâmica de cada participante. Na escola, o trabalho que é realizado com pais e crianças apresenta temas semelhantes, porém é aplicado de diferentes maneiras, com os pais, de forma mais crítica, e com as crianças, mais lúdica, permitindo o acolhimento das diferentes demandas dos grupos.

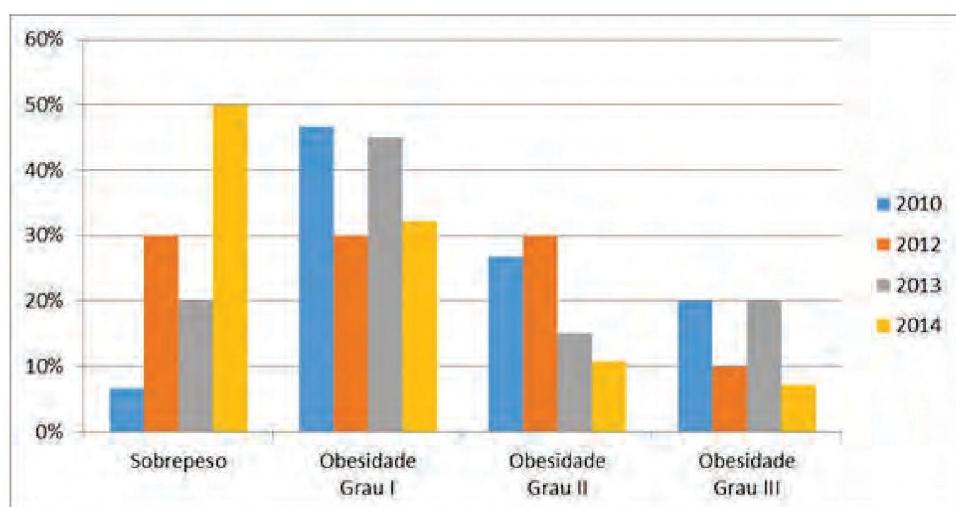


Figura 2 - Índice de participantes com sobrepeso ou obesidade anual
Fonte: Elaborado pelas autoras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto Encontro tem oferecido à comunidade um espaço propício para que os participantes possam entender, aceitar e compreender os múltiplos aspectos relacionadas ao sobre peso e à obesidade.

O trabalho conjunto das áreas temáticas proporcionou aos acadêmicos a percepção dos diferentes aspectos que influenciam o aumento de peso, permitindo uma visão do homem como um todo. Para os participantes foi possibilitado o entendimento sobre pequenas mudanças que poderiam ser aplicadas no cotidiano, com intuito de tornar hábitos mais saudáveis.

A disseminação da informação que tem sido realizada através dos encontros e de palestras tem produzido uma mobilização de importantes órgãos do município de Joinville, como a Secretaria da Educação, Secretaria da Saúde e Prefeitura, bem como a comunidade em geral, isso demonstra a preocupação com o tema abordado e a necessidade da conscientização para promoção da qualidade de vida.

Ao longo dos quatro anos de execução do projeto percebeu-se uma importante mudança no público participante, partindo de um perfil com grau I de obesidade para um perfil de sobre peso. Isso pode indicar que a procura por ajuda tem ocorrido antes do desenvolvimento de comorbidades mais severas relacionadas ao excesso de peso. Paralelamente o índice de obesidade dos brasileiros vem aumentando, o que torna relevante não somente a execução de novos projetos deste âmbito, mas o estabelecimento de políticas públicas mais efetivas para o tratamento dessa doença.

REFERÊNCIAS

- CONDE, Wolney L.; MONTEIRO, Carlos A. **Valores críticos do índice de massa corporal para classificação do estado nutricional de crianças e adolescentes brasileiros.** J. Pediatr. Porto Alegre, v. 82, n. 4, 2006.
- CORDAS, T.; SALZANO, F. **As causa e o tratamento dos transtornos alimentares.** Revista Mente e Cérebro, ed. 152, 22 nov 2006.
- COUTINHO, W. Obesidade: conceitos e classificação. Cap. 20. In: NUNES, M. A. *et al.*, **Transtornos Alimentares e Obesidade.** Porto Alegre: Artmed, 1998.
- DIAS, RB; CASTRO, FM. **Grupos Operativos. Grupo de Estudos em Saúde da Família.** AMMFC: Belo Horizonte, 2006. Disponível em: <<http://www.smmfc.org.br/gesf/goperativo.htm>>. Acesso em: 24 nov. 2014.
- GASPAR, Fabíola Mansur Polito. **Obesidade e trabalho: histórias de preconceito e reconhecimento vividas por trabalhadores obesos.** São Paulo: Votor, 2003.
- _____. Obesidade e Gestalt-Terapia: percepções acerca do trabalho clínico. In: FUKUMITSU, Karina Okajima; ODDONE, Hugo Ramón Barbosa (coord.). **Transtornos Alimentares: uma visão gestáltica.** Campinas: Livro Pleno, 2007. p.31-47.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Secretaria de Atenção à Saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde.** Disponível em: <http://200.214.130.94/nutricao/documentos/sisvan_norma_tecnica_preliminar_criancas.pdf>. Acesso em: 31 out. 2006.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Básica. **Obesidade.** Cadernos de Atenção Básica, n. 12, Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília, 2006.

MINISTÉRIO DO PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO. IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003. Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil.** Brasília, 2004.

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. **Clinical guidelines on the identification, evaluation and treatment of overweight and obesity in adults: the evidence report.** Obesity in adults, Res 1998; 6 (Suppl 2).

NUNES, Arlene Leite. Compreendendo transtornos alimentares sob a óptica da Gestalt-Terapia. In: FUKUMITSU, Karina Okajima; ODDONE, Hugo Ramón Barbosa (coord.). **Transtornos Alimentares:** uma visão gestáltica. Campinas: Livro Pleno, 2007. p. 65-86.

_____. **Transtornos alimentares na visão de meninas adolescentes de Florianópolis:** uma abordagem fenomenológica. 2006. 123 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Universidade Federal de Santa Catarina.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; ALVARENGA, Marle. **Transtornos alimentares:** uma visão nutricional. Barueri: Manole, 2004.

TEIXEIRA, Márcia Junqueira. Fome de vida: a obesidade feminina à luz da Gestalt-Terapia. In FRAZÃO, Lilian Meyer; ROCHA, Sérgio Lizias C. de Rocha (org.). **Gestalt e gênero:** configurações do masculino e do feminino na contemporaneidade. Campinas: SP, Livro Pleno, 2005. p.35-75.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **BMI Classification.** Disponível em:
http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.htm. Acesso em: 18 set. 2006.

ZIMERMAN, David E. **Como trabalhamos com grupos.** Porto Alegre: Artes Médicas. 1997.