

O Cuidado da Obesidade  
na Atenção Primária à Saúde

# **Guia** de práticas integrativas e corporais



Observatório de Políticas de Segurança  
Alimentar e Nutrição  
Universidade de Brasília

O Cuidado da Obesidade  
na Atenção Primária à Saúde

# Guia de práticas integrativas e corporais

Brasília, DF  
2022



UnB

Secretaria  
de Saúde



SUS

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



2022 Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição (OPSAN), vinculado ao Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (NUT/FS/UnB).

Todos os direitos reservados.

É permitida a reprodução parcial ou total desta publicação, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens é de suas autoras e autores.

Esta publicação integra a coleção institucional do projeto “O Cuidado da Obesidade na Atenção Primária à Saúde: Enfrentamento e controle da obesidade no âmbito do SUS-DF”, cuja íntegra pode ser acessada na Biblioteca Virtual do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília (OPSAN/UnB): <https://www.opsan.unb.br/biblioteca>

Ficha catalográfica



## **Coordenação**

Elisabetta Recine

## **Revisão de conteúdo**

Elisabetta Recine

Marília Mendonça Leão

Maira de Faria Polcheira

## **Revisão de texto e copidesque**

Sílvia Sousa (Tapiri Comunicação)

## **Assessoria técnica**

Maira de Faria Polcheira

## **Projeto gráfico, ilustrações e diagramação**

Beatriz Cancian (Tapiri Comunicação)

## **Realização**

Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília (OPSAN/UnB)

## **Parceria e apoio**

Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES/DF)

## **Financiamento**

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)

Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Departamento de

Promoção da Saúde do Ministério da Saúde (CGAN/DEPROS/MS)

## **Autoras**

### **Letícia Gomes Freire**

Nutricionista. Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília. Pesquisadora em obesidade, saúde pública, microbiota intestinal, nutrição e atividade física. Bolsista do projeto “O Cuidado da Obesidade na Atenção Primária à Saúde”.

### **Maira de Faria Polcheira**

Médica Nefrologista do Centro Especializado em Diabetes, Obesidade e Hipertensão (CEDOH) da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SESDF). Médica colaboradora em Nefrologia e Meditação na SESDF.

### **Rafaella Lemos Alves**

Nutricionista. Doutoranda em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília. Mestre em Saúde e Nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto. Especialista em Saúde da Família pelo Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Federal de Alfenas. Bolsista do projeto “O Cuidado da Obesidade na Atenção Primária à Saúde”.

Este Guia foi elaborado em diálogo com as profissionais do Centro Especializado em Diabetes, Obesidade e Hipertensão Arterial (CEDOH) que compartilharam suas experiências com a equipe do projeto. O CEDOH é referência para o cuidado de pessoas com diabetes, obesidade e hipertensão arterial grave na Região Central de Saúde do DF. Agradecemos, sinceramente.

# Sumário

<b>Apresentação.....</b>	<b>08</b>
<b>Introdução.....</b>	<b>09</b>
<b>Alongamento.....</b>	<b>10</b>
<b>Automassagem.....</b>	<b>12</b>
<b>Dança.....</b>	<b>13</b>
<b>Meditação.....</b>	<b>14</b>
Meditação por escaneamento corporal.....	14
Atenção Plena: exercício de respiração.....	15
Atenção Plena: alimentação consciente.....	16
Atenção Plena: prática da boa vontade.....	17
<b>Pedômetro.....</b>	<b>18</b>
<b>Referências.....</b>	<b>20</b>

# Apresentação

A obesidade é uma doença metabólica crônica e multicausal, considerada atualmente como um dos maiores desafios para os sistemas de saúde. O número de casos de obesidade tem crescido em todas as regiões do mundo, afetando diferentes faixas etárias, grupos étnicos e níveis socioeconômicos, com predominância nas populações de baixa renda.

Além de uma questão de saúde pública, a obesidade é definida como uma doença (CID E.66) do tipo crônica, progressiva, recidivante, multifatorial e neurocomportamental, em que há um aumento na gordura corporal promovendo uma disfunção do tecido adiposo, resultando em efeitos adversos metabólicos, bioquímicos e consequências à saúde psicossocial.

O aspecto multicausal da obesidade é abordado com frequência na literatura científica e o grande número de fatores determinantes consiste em desafio para gestoras, gestores e profissionais de saúde na definição das melhores práticas para o seu manejo e atenção à saúde.

O tratamento da obesidade, portanto, é complexo e multidisciplinar e um aspecto muito importante são as orientações para mudanças e melhorias no cotidiano, a fim de impedir a progressão da doença para um estágio mais grave e prevenir complicações e deterioração posterior, e devendo ser mantido para evitar a recuperação do peso.

Este guia apresenta exemplos de práticas integrativas e corporais que podem ser utilizadas como recursos complementares ao cuidado com a pessoa com sobrepeso e obesidade. São opções terapêuticas adjuvantes, de fácil reprodução, seguras e de baixo custo financeiro.

Boa leitura! Aproveite para praticar também!

Equipe OPSAN/UNB



# Introdução

O problema da obesidade tem ganhado destaque no mundo e tal atenção se deve ao crescimento acelerado da doença que já chegou a proporções epidêmicas, sobretudo em países em desenvolvimento e entre pessoas de baixo *status* socioeconômico (MONTEIRO *et al.*, 2004).

Por apresentar um caráter multifatorial, o tratamento simples e focado apenas na dietoterapia e no programa de exercícios físicos pode não apresentar efeitos satisfatórios. Assim, se torna necessária a adoção de intervenções que compreendam os múltiplos aspectos fisiopatológicos da obesidade (AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION, 2013).

Tratamentos que utilizam recursos terapêuticos tradicionais, como ioga, o uso de plantas medicinais e a homeopatia, já vêm sendo empregados na promoção da saúde e como adjuvantes ao tratamento para diversas doenças crônicas (BRASIL, 2006).

O Brasil é referência mundial nesse segmento, com tratamentos reconhecidos e aplicados no Sistema Único de Saúde (SUS), a exemplo das Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Aliás, em 2006 foi aprovada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC-SUS) e atualmente há 29 PICS oferecidas por meio do SUS, de forma integral e gratuita, as quais buscam prevenir doenças, aliviar sintomas e até mesmo promover a saúde (BRASIL, 2006).



***Leia publicação do Ministério da Saúde sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS***

A Atenção Primária à Saúde (APS) também é responsável por promover práticas corporais e atividade física para prevenção e controle da obesidade. Os Núcleos Ampliados de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB) podem contar com profissionais de educação física e de fisioterapia para desenvolver ações desta natureza (BRASIL, 2014).

As práticas corporais não substituem o tratamento convencional. São complementares e devem ser indicadas de forma responsável. A seguir, apresentamos o passo a passo de algumas destas práticas corporais, quais sejam:

- Alongamento
- Automassagem
- Dança
- Meditação

- Meditação por escaneamento corporal
  - Atenção Plena: exercício de respiração
  - Atenção Plena: alimentação consciente
  - Atenção Plena: prática da boa vontade
- Pedômetro

## Alongamento

Uma boa flexibilidade está diretamente relacionada com os movimentos corporais e as contrações musculares. Portanto, apesar de normalmente não serem priorizados em um programa de treinamento, os alongamentos melhoram a capacidade funcional tanto para exercícios físicos quanto para atividades cotidianas, além de reduzirem o risco de lesões musculares, melhorarem a circulação sanguínea e o equilíbrio corporal (NELSON, 2007).

### Como praticar?

1. Mantenha a posição por 5 a 10 segundos;
2. Faça um intervalo de 5 a 10 segundos entre cada alongamento;
3. Repita duas vezes cada alongamento;
4. Use um nível de intensidade de dor leve;
5. Faça sessões com duração de 15 a 20 minutos.

FIGURA 1. PRÁTICAS DE ALONGAMENTO



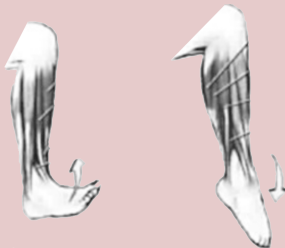
1. Sentado ou em pé, com coluna ereta.
2. Entrelace as mãos atrás da cabeça, perto do topo.
3. Incline levemente a cabeça para a frente e tente encostar o queixo no tórax.



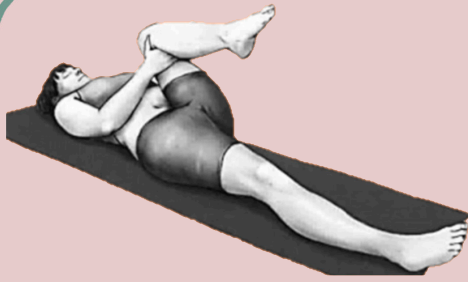
1. Sentado ou em pé, flexione o braço esquerdo e levante o braço até que o cotovelo esquerdo fique junto a orelha esquerda e a mão próxima a escápula direita.
2. Segure o cotovelo esquerdo com a mão direita o empurrando para trás, em direção ao chão.
3. Repita os passos com o lado oposto.



1. Sentado no chão ou de pé, com as pernas estendidas e tornozelos próximos.
2. Coloque as mãos ao lado das coxas.
3. Flexione o quadril e abaixe a cabeça em direção às pernas. Se possível com os joelhos estendidos.
4. Enquanto flexiona o corpo para frente deslize as mãos em direção aos pés.



1. Sentado com os pés fora do chão.
2. Flexione o calcanhar levantando a ponta do pé o máximo possível e flexione o calcanhar, abaixando a ponta do pé em direção ao chão.



1. Deitado de costas para o chão ou de pé (caso consiga manter o equilíbrio).
2. Flexione o joelho esquerdo e leve-o em direção ao tórax.
3. Mantendo a perna direita reta, segure o joelho esquerdo com as mãos e puxe o máximo possível em direção ao tórax.
4. Repita a partir do passo 2, dessa vez com a perna oposta.

Fonte: Nelson, 2007

## Automassagem

A automassagem tem como referência a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), sendo considerada uma prática integrativa de baixa complexidade, fácil aprendizado e eficaz (BARBOSA *et al.*, 2014). Consiste no simples toque do próprio corpo que, quando feito com conhecimento, atua na prevenção e na manutenção da saúde (BARBOSA *et al.*, 2014).

### Como praticar?

A automassagem pode ser feita em qualquer lugar, podendo ser realizada várias vezes ao dia. Para a promoção da saúde, cada um dos seguintes movimentos deve ser repetido 21 vezes.

1. Com os dedos indicador e médio, dê leves batidas no espaço entre as sobrancelhas;
2. Abaixar a cabeça, aproximando o queixo do tronco, com os dedos procure uma saliência abaixo da nuca (a grande vértebra). Com a mão em forma de concha dê batidas suaves na grande vértebra;
3. Com a ponta dos dedos das duas mãos, faça movimentos circulares massageando no ponto médio do corpo, entre os mamilos;
4. Com o braço dobrado, coloque o dedo no final da prega da parte interna do braço, na direção do cotovelo. Estique o braço e faça movimentos circulares com a ponta do dedo no ponto encontrado. Repita o processo no outro braço;
5. Com a mão em forma de “C”, segure o punho e deslize a mão para os dois lados ao redor do pulso, o massageando;
6. Meça quatro dedos abaixo do umbigo e dê leves batidas nesse ponto.



*Assista vídeo sobre a prática da automassagem com a técnica da Gerência de Práticas Integrativas em Saúde, Filomena Saraswati. A iniciativa é da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES/DF) para o Programa Saúde em Casa.*

## Dança

Sabe-se que o exercício físico regular promove, de forma geral, a saúde de pacientes com excesso de peso. Entretanto, a dança, em especial, provoca benefícios além das atividades comuns, como a melhora da consciência corporal, da autoestima e representação da imagem corporal, o que ajuda de maneira considerável o tratamento de pacientes com obesidade (MULLER-PINGET *et al.*, 2012).

### Como praticar?

1. A dança pode ser realizada em grupo ou de forma individual. De preferência em locais amplos e livres de móveis ou objetos que atrapalhem o movimento;
2. Com uma música tranquila, feche os olhos, relaxe o corpo e vá mexendo os ombros de acordo com o ritmo da música: “dois pra cá e dois pra lá”;
3. Levante os braços acima da cabeça e movimente os ombros para cima e para baixo ainda no ritmo da música;
4. Com uma música mais acelerada, dê dois passos para um lado e dois para o outro. Depois, ainda no ritmo, bata o pé direito à frente, bata uma palma e em seguida o pé esquerdo à frente. Continue esse padrão trabalhando a coordenação motora.

FIGURA 2: PRÁTICA DE DANÇA



Fonte: Raquel Aviani/UnB, 2018



# Meditação

A meditação é uma prática mental individual milenar, que consiste em treinar a atenção de modo a promover alterações favoráveis no humor, no desempenho, e melhora na integração entre mente, corpo e mundo exterior (BRASIL, 2006).

A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos (BRASIL, 2017). Uma forma de praticar a meditação é através de práticas da Atenção Plena.

A Atenção Plena, ou *Mindfulness*, consiste no aperfeiçoamento da consciência no momento presente, na vivência das experiências. Pode ser utilizada como um complemento ao tratamento do excesso de peso, promovendo a melhoria de comportamentos alimentares, depressão, ansiedade e até redução do peso corporal (ROGERS *et al.*, 2016).

A Atenção Plena pode ser praticada de diversas maneiras. Nesta publicação, abordaremos quatro exercícios de Atenção Plena: meditação por escaneamento corporal, exercício de respiração, alimentação consciente e a prática da boa vontade.

## Como praticar?

### Meditação por escaneamento corporal

A intenção da prática de meditação por escaneamento corporal é trazer consciência de todas as sensações e focar a atenção em cada parte do corpo. Você pode perceber um relaxamento e sonolência, porém é importante se manter consciente e atento.

1. Acomode-se confortavelmente, sentada(o) ou deitada(o) de barriga para cima. Feche os olhos para que se concentre melhor nas sensações do corpo. Preste atenção no movimento da respiração e como o corpo se movimenta com ela. Leve a atenção para as sensações na parede abdominal enquanto o ar entra e sai do corpo, levantando e abaixando a barriga;
2. Leve a atenção para a perna esquerda. Sinta a sola do pé, cada um dos dedos, o contato entre eles e perceba as sensações ali (frio, quente, formigamento...). Inspire e imagine o ar entrando nos pulmões, percorrendo o corpo para a perna esquerda e chegando até a ponta dos dedos. Expire e imagine o movimento inverso, do ar saindo dos dedos do pé esquerdo e percorrendo o corpo em direção ao nariz;

FIGURA 3: PRÁTICA DE MEDITAÇÃO



Fonte: Raquel Aviani/  
UnB, 2018

3. Continue inspirando e expirando direcionando o ar para o calcanhar, tornozelo, panturrilha, joelhos, coxa. Concentre-se no pé e perna direita. Suba a atenção para a área pélvica, quadril, tronco. Sinta como o quadril toca a superfície em que está acomodado, como a coluna se acomoda. Tente ir “afundando” a cada respiração;

4. Depois passe para as mãos (as duas ao mesmo tempo, mas primeiro perceba as sensações nos dedos, palmas, dorso das mãos, punhos), antebraços, braços, ombros, axilas, pescoço, o rosto (mandíbula, boca, lábios, nariz, bochechas, ouvidos, olhos e testa) e toda a cabeça.

A mente irá inevitavelmente se afastar da respiração e do corpo. Quando perceber, gentilmente traga-a de volta para a parte do corpo a qual estava concentrado.

Depois que “escanear” todo o corpo desta maneira, passe alguns minutos percebendo e sentindo o corpo como um todo e o ar fluindo livremente para dentro e para fora dele.

### **Atenção Plena: exercício de respiração**

Como toda prática de Atenção Plena, o exercício de respiração tem como objetivo levar a(o) participante a se concentrar no momento presente, dirigindo a atenção para a respiração de forma calma e atenta.

#### **Como praticar?**

1. Coloque-se em posição confortável, pode ser sentada(o) ou até mesmo deitada(o). Feche os olhos para evitar que o exterior atrapalhe e respire de forma suave e profundamente, atente-se ao movimento do corpo enquanto inspira e expira;

2. Deixe o ar entrar no corpo enquanto conta até cinco. Segure o ar nos pulmões, contando lentamente até cinco. Depois, solte o ar lentamente, contando até cinco novamente;

3. Durante esse processo, surgirão pensamentos paralelos, que afastam o foco da respiração, o que é normal. Ao perceber tais pensamentos, gentilmente retorne a atenção para respiração e volte para o passo 2, reiniciando a contagem;

4. Continue a prática por um tempo pré-estabelecido, 10 minutos ou mais, se preferir.

Lembre-se que a intenção da prática é se manter consciente e concentrado no momento e a contagem da respiração deve ser usada como apoio para o momento.

A contagem deve ser celebrada, seja em qual número parar, pois já é um avanço conseguir identificar os momentos em que sua mente foge do foco. Veja as repetidas divagações da mente como uma oportunidade de cultivar a paciência.

Essa técnica pode ser trabalhada no dia a dia, começando com pequenos intervalos

de tempo, como descrito, e ir aumentando gradativamente até conseguir trabalhar a concentração em maior tempo, contando até 10, por exemplo.

Focar a atenção na respiração traz resultados a nível físico, a nível mental e pode ajudar a controlar a ansiedade.

## Atenção Plena: alimentação consciente

A alimentação consciente (*Mindful Eating*) consiste em estar ciente no momento em que se come, com total atenção no efeito da comida sobre os sentidos e nas sensações, tanto físicas quanto emocionais, em resposta à alimentação (WARREN *et al.*, 2017).

### Como praticar?

Para facilitar o exercício, indicamos que use uma uva passa.

1. **Segurando:** Segure a uva passa, foque a atenção nela, imagine que nunca viu um objeto assim.
2. **Vendo:** Passe alguns minutos realmente observando a fruta, explore cada parte, examine onde a luz bate, as regiões ocas e escuras, as rugas e assimetrias.
3. **Tocando:** Gire a uva por entre os dedos, explorando a textura, feche os olhos para aumentar o seu sentido de tato.
4. **Cheirando:** Aproxime a uva do nariz, inspire e sinta o aroma. Observe se algo acontece como resposta na boca e estômago.
5. **Pondo na boca:** Devagar, leve a uva aos lábios, notando como sua mão e braços sabem exatamente como e onde posicioná-la. Coloque na boca, sem mastigar, notando como sente a uva com cada parte da boca: nas diversas partes da língua, contra os dentes... Passe alguns momentos explorando.
6. **Saboreando:** Comece a mastigar, de maneira muito consciente, morda uma ou duas vezes e perceba o que ocorre posteriormente, experimentando o sabor que surge a cada mordida. Sem engolir ainda, note as sensações cruas de sabor e textura na boca que vão se alterando.
7. **Engolindo:** Quando estiver pronto, comece a engolir a uva passa, veja se consegue notar a primeira intenção em engolir à medida que esta aparece, para que até mesmo esta sensação seja experimentada conscientemente antes mesmo que você engula a fruta.
8. **Finalizando:** Sinta o sabor que ficou na boca, o que sobrou da uva se movendo até o estômago e perceba como o corpo como um todo está se sentindo após o término deste exercício de atenção plena no ato de comer.



## Atenção Plena: prática da boa vontade

A prática da boa vontade traz calma, estimula a compaixão e o otimismo. Esta prática é uma ferramenta que pode ser utilizada em momentos difíceis, para se libertar de sentimentos negativos e para expandir os positivos. Pode ser realizada por qualquer pessoa e não há contraindicação.

A prática consiste em mentalizar e incorporar bons sentimentos, como caminho para felicidade.



*Assista vídeo com a referência em meditação da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES/DF), dra. Maira Polcheira, para o desenvolvimento da Prática da Boa Vontade. A iniciativa é da SES/DF para o Programa Saúde em Casa.*

### Como praticar?

A prática da boa vontade pode ser realizada sentada(o) de maneira confortável. Com boa postura, cabeça alinhada ao pescoço, ombros relaxados e mãos apoiadas sobre as pernas ou no coração. De preferência, feche os olhos para que o ambiente externo não dificulte a prática.

Comece respirando profundamente, dando atenção a todos os aspectos da respiração, tais como: velocidade da inspiração, velocidade da expiração, profundidade. Assim, a mente vai se aquietando com o ritmo da respiração.

1. A prática inicia com votos a si mesma(o). Você pode utilizar frases de acordo com aquilo que você gostaria de desenvolver ou de superar. Fique à vontade e sinta o que vem do seu coração. Como sugestão, utilizamos a seguinte recitação:

“Que eu seja verdadeiramente feliz, que eu fique em paz, que eu tenha saúde e cresça em amor.”

2. Então deve recitar os votos mentalizando as pessoas próximas e/ou amadas, como:

“Que sejam verdadeiramente felizes, que fiquem em paz, que tenham saúde e cresçam em amor.”

3. Depois os mesmos votos devem ser realizados mentalizando as pessoas neutras, aquelas que não conhecemos, mas vemos no dia a dia, na rua, no mercado etc.

4. “Em seguida, recite os votos tendo em mente as pessoas com quem tem dificuldades.

5. Por fim, deve-se recitar os votos mentalizando todos os seres vivos (animais e plantas).

6. A prática é finalizada com um momento de agradecimento pela oportunidade de desejar esses bons sentimentos.

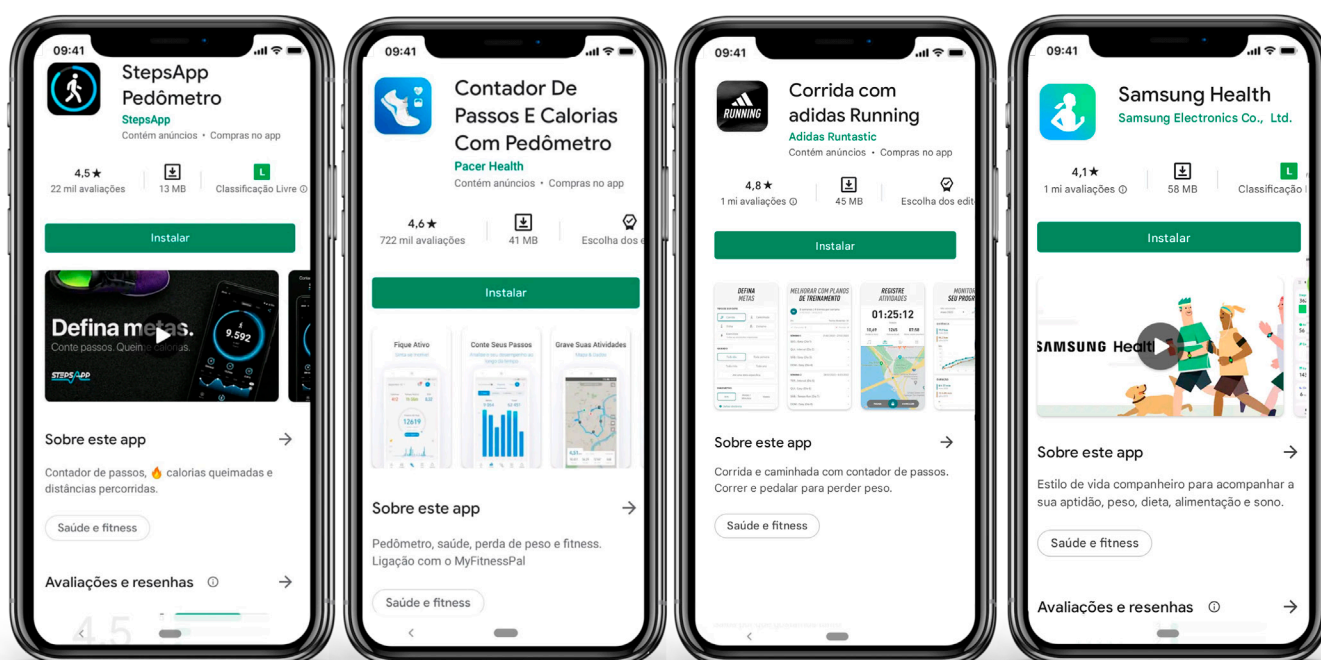
## Pedômetro

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos e idosos façam de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica por semana, o que corresponde a, aproximadamente, 8 mil passos por dia (OMS, 2011; OMS, 2020; TUDOR-LOCKE *et al.*, 2011). Assim, o pedômetro, um dispositivo que realiza a contagem de passos, pode ser uma ferramenta para estimular a prática de atividades físicas. Com o monitoramento da quantidade de passos realizados diariamente é possível o estabelecimento de metas, colaborando para diminuição do sedentarismo e da gordura corporal.

### Como praticar?

Atualmente, existem aplicativos para celular com recursos que registram as atividades físicas realizadas, como a contagem de passos com um pedômetro. Abaixo alguns exemplos de aplicativos:

FIGURA 4: APLICATIVOS



**StepsApp  
Pedômetro**  
Disponível para  
Android e IOS

**Pacer Health:  
Contador de passos**  
Disponível para  
Android e IOS

**Adidas Running**  
Disponível para  
Android e IOS

**Samsung Health**  
Disponível para  
Android

Fonte: Playstore e IOS, 2022



*Acesse o “Glossário Temático: Práticas Integrativas e Complementares em Saúde”, publicação do Ministério da Saúde que reúne os principais vocábulos utilizados na linguagem do campo de atuação dessa área técnica.*



*Acesse o “Manual de Implantação de Serviços de Práticas Integrativas e Complementares no SUS”, elaborado pelo Ministério da Saúde para sugerir aos gestores do SUS um modelo de Plano de Implantação das PICS, facilitando, assim, o desenvolvimento dessas práticas de cuidado em seu território, além de descrever os passos de cadastramento dos serviços.*

## Referências

AMA - American Medical Association. **Proceedings of the 2013 Annual Meeting of the House of Delegates: Resolutions: 2013 Annual Meeting.** Disponível em: <https://www.ama-assn.org/house-delegates/annual-meeting/proceedings-2013-annual-meeting-house-delegates>. Acesso em: 17 nov. 2013.

BARBOSA, F.V. *et al.* Automassagem sob a perspectiva da educação em saúde: análise e intervenção. **Revista de Atenção Primária à Saúde.** v.17,n.4,p.450-458. out/dez, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014, 212 p. (Cadernos de Atenção Básica, n. 38).

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Diário Oficial da União:** seção 1, Brasília, DF, p. 68, 28 mar. 2017. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt\\_849\\_27\\_3\\_2017.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf). Acesso em: 18 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006, 92 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

MONTEIRO, C. A. *et al.* Socioeconomic status and obesity in adult populations of developing countries: a review. **Bull World Health Organ,** [s.l], v. 82, n. 12, p. 940-946, dez., 2004.

MULLER-PINGET, S. *et al.* Dance therapy improves self-body image among obese patients. **Patient Educ Couns.,** [s.l.], v. 89, n. 3, p. 525-528, dez. 2012. Elsevier BV. DOI 10.1016/j.pec.2012.07.008.

NELSON, A. G. **Anatomia do alongamento:** guia ilustrado para aumentar a flexibilidade e a força muscular. São Paulo: Manole, 2007. 160 p. ISBN-10: 8520426247.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Global Recommendations on Physical Activity for Health.** 2011. Disponível em: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf?ua=1>. Acesso em: 8 mai. 2020.

OMS - Organização Mundial da Saúde. **Physical Activity and Older Adults.** Disponível em: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/). Acesso em: 08 mai. 2020.

ROGERS, J. M. *et al.* Mindfulness-based interventions for adults who are overweight or obese: a meta-analysis of physical and psychological health outcomes. **Obesity Reviews**, [s.l.], v. 18, n. 1, p. 51-67, 11 nov. 2016. Wiley. DOI 10.1111/obr.12461.

TUDOR-LOCKE, C. *et al.* How many steps/day are enough? For older adults and special populations. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v.8, n.80, jul., 2011. DOI 10.1186/1479-5868-8-80.

WARREN, J. M. *et al.* A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. **Nutr Res Rev**, [s.l.], v. 30, n. 2, p. 272-283, 18 jul. 2017. Cambridge University Press (CUP). DOI 10.1017/S0954422417000154.



**UnB** Secretaria de Saúde

