



Quadro do (a) Facilitador (a)

QUADRO DO(A) FACILITADOR(A)

ANTES DO INÍCIO DA OFICINA O(A) FACILITADOR(A) PRECISA:

- Certificar-se de que todos os materiais estão organizados e disponíveis. Finalize e separe os materiais que serão entregues a cada participante.
 - Antes de cada módulo, atentar-se à organização do espaço físico e dos materiais que serão utilizados no respectivo módulo. É importante:
 - Dispor as cadeiras dos participantes em círculo ou meia lua - ou de outra forma sugerida no módulo;
 - Montar data show/projetor, testar áudio e vídeo, quando necessários;
 - Usar crachá de identificação.

**DURANTE A OFICINA O(A) FACILITADOR(A) OU APOIADOR(A)
(CASO HAJA) PRECISA:**

- Fazer registro fotográfico das atividades;
 - Dispor e recolher materiais que serão utilizados ao longo da oficina;
 - Controlar o tempo das atividades.

MÓDULO 1

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
	RECEPÇÃO	Recepção das pessoas no espaço reservado. Assinatura da lista de presença (caso haja) e distribuição dos materiais necessários (ex. pasta com crachá, exemplares do Guia alimentar e do Guia da atividade física (ou as cópias das páginas que serão utilizadas), programação dos módulos, canetas, folhas avulsas, etc.	---	<ul style="list-style-type: none"> Pastas ou envelopes com material da oficina (Guia Alimentar e Guia da atividade física (ou cópias das páginas que serão utilizadas), folhas sulfite avulsas, caneta, crachá, programação do módulos); Lista de presença 	<ul style="list-style-type: none"> Entregar material da oficina (pasta/envelope) e pegar a assinatura da lista de presença (caso haja); Sugerir que as pessoas coloquem nome no Guia Alimentar e no Guia de Atividade Física (se disponível) para evitar trocas.
___: <u>__</u> h às ___: <u>__</u> h (20 min)	1.1 OBJETIVOS E PROGRAMAÇÃO DA OFICINA E DO MÓDULO 1	<ul style="list-style-type: none"> Apresentar a proposta de trabalho da oficina; Apresentar o Guia Alimentar e Guia de Atividade Física; Elucidar os objetivos do módulo 1; Apresentar o conteúdo que será trabalhado no módulo 1 da oficina. 	Leitura e Apresentação dos Guias	<ul style="list-style-type: none"> Objetivos e programação dos módulos da oficina; Guia Alimentar para a População Brasileira (páginas 15 e 16); Guia Alimentar para a População Brasileira – versão resumida (opcional); Guia de Atividade Física para a População Brasileira (página 23); Guia de Atividade Física para a População Brasileira - Recomendações para Gestores e Profissionais de Saúde; 	<p>MOMENTO 1 (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Orientar os participantes a sentarem nas cadeiras; Dar as boas vindas aos participantes; Orientar que cada participante deverá trazer o kit recebido com os materiais a cada novo encontro ou, caso seja possível, eles devem ser identificados e guardados no local da oficina, para serem entregues no início do próximo módulo. <p>MOMENTO 2 (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Explanar a proposta da oficina: duração, nº módulos, atividades de dispersão ao final de cada módulo; Solicitar a leitura dos objetivos do módulo 1 e a programação proposta (pedir um voluntário para a leitura); Mostrar aos participantes o Guia Alimentar (versão completa e/ou resumida) e o Guia de Atividade Física (versão população e de recomendações para gestores e profissionais de saúde).

MÓDULO 1

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)(AS)
____:____h às ____:____h (30 min)	1.2 ACOLHENDO O GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar e conhecer a equipe condutora e os participantes; • Promover a integração dos envolvidos; • Expor alguns conceitos introdutórios apresentados no Guia Alimentar e no Guia de Atividade Física. 	Dinâmica sobre memórias afetivas, que envolvem atividade física e alimentação.	<ul style="list-style-type: none"> • Crachás; • Caixas de som (opcional); • Guia Alimentar para a População Brasileira (páginas 15 e 16); • Guia de Atividade Física para a População Brasileira (página 23). 	<p>MOMENTO 1 (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocar música durante essa atividade (opcional); • Solicitar que os participantes fiquem em pé em roda; • Pedir para pensarem e executarem um movimento de um esporte ou brincadeira praticado em sua infância (sem explicar, por enquanto, qual prática é). <p>MOMENTO 2 (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ainda em roda e em pé, estimular os participantes a se lembrem de um alimento ou preparação culinária que lembre a infância; • Em seguida, pedir que cada participante se apresente (começando pelo(a) facilitador(a)), falando seu nome, profissão/atuação na equipe, esporte/brincadeira e alimento/preparação culinária e explicando o porquê de suas escolhas; • Aproveite para pedir que o participante escreva essas informações no crachá, com destaque para o nome e use-o durante toda a oficina. <p>MOMENTO 3 (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conduzir um fechamento com base no princípio do Guia Alimentar de que “Alimentação é mais do que ingestão de nutrientes” (páginas 15 e 16), valorizando a abordagem ampliada de alimentação adequada e saudável. Para a prática de atividade física, valorizar os diversos motivos que o grupo citar, destacando que esportes e brincadeiras vão além da prevenção de doenças e trazem diversos outros benefícios (apontados na página 23 do Guia de Atividade Física).

MÓDULO 1

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
__:_h às __:_h (15 min)	1.3 ACORDO DE TRABALHO	<ul style="list-style-type: none"> Identificar e discutir valores e regras de condutas pessoais e comuns ao grupo que favoreçam o desenvolvimento das atividades; Estabelecer coletivamente as regras para a boa convivência e funcionamento do grupo durante os trabalhos; Mostrar como regras semelhantes podem ser importantes no cuidado da pessoa com sobrepeso e obesidade. 	Acordo em grupo	<ul style="list-style-type: none"> Papel kraft ou Flip-chart ou cartolina; Caneta hidrográfica de diversas cores; Fita adesiva 	<p>MOMENTO 1 (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Sinalizar que neste momento o grupo irá identificar pontos importantes para o trabalho colaborativo em grupo; Orientar que sejam discutidas questões como: pontualidade, participação, colaboração, compromisso com o grupo, escuta e fala respeitosas, ética profissional, entre outros; Conduzir a atividade a partir da seguinte dinâmica: em um cartaz escrever a seguinte frase: “Durante a nossa oficina devemos:” (completar com as respostas dos participantes em relação às regras de convivência), seguido de SEMPRE, NUNCA ou ÀS VEZES. <p>MOMENTO 2 (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Registrar as normas estabelecidas pelo grupo e fixá-las em local de fácil visualização durante todos os módulos da oficina; Destacar que as regras do acordo não são fixas, e que podem ser alteradas na medida em que o grupo sentir necessidade. O acordo poderá ser retomado sempre que necessário; Lembrar de introduzir a ideia de que, no cuidado de pessoas com sobrepeso e obesidade, também precisamos exercitar colaboração, compromisso, escuta qualificada, e fala respeitosa e ética profissional.

MÓDULO 1					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (45 min)	1.4 LINHA DO TEMPO: POLÍTICAS DE SAÚDE	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar a linha do tempo com a sequência de marcos importantes na temática; • Discutir em grupo sobre as principais políticas públicas para controle e prevenção da obesidade no SUS. 	Jogo da memória e construção da linha do tempo.	<ul style="list-style-type: none"> • Placas de cartolina ou cartões com as políticas públicas e suas informações impressas/escritas (1 kit por grupo). 	<p>MOMENTO 1 (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividir os participantes em até 4 grupos e distribuir um conjunto de placas de cartolina/cartões para cada grupo. As placas deverão ser embaralhadas e dispostas no chão com as informações para baixo. <p>MOMENTO 2 (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar que cada grupo deverá trabalhar junto, para encontrar os pares; • Após resolver o jogo da memória, passar para a parte de construção da linha do tempo. Nesta etapa, as cartas deverão ser dispostas em ordem cronológica e a leitura do seu conteúdo será feita conjuntamente. <p>MOMENTO 3 (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após todos os grupos terminarem a tarefa, realizar uma discussão a fim de explorar as principais características das políticas públicas trabalhadas.
____:____h às ____:____h (20 min)	<h3 style="text-align: center;">INTERVALO</h3> <p>Caso haja oferecimento de alimentos para os participantes da oficina se atentar à escolha deles, seguindo as recomendações do Guia Alimentar. Se o espaço permitir, monte a sala de forma que haja cadeiras para sentar-se durante o intervalo.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Checar se os materiais para a próxima atividade já estão prontos; • Identificar se há necessidade de algum ajuste; • Relaxar e interagir com os participantes; • Fazer sua pequena refeição; • Observar como as pessoas interagem com o alimento e entre si, se usam celular, comem ao mesmo tempo que respondem mensagem, fazem ligações, perceber quem comeu sentado e em pé, perceber organização da sala em grupos, entre outros.

MÓDULO 1

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (90 min)	1.5 CARTOGRAFIA DO PERFIL ALIMENTAR E NUTRICIONAL, DE ATIVIDADE FÍSICA E EPIDEMIOLÓGICO DO TERRITÓRIO	<ul style="list-style-type: none"> Promover a reflexão sobre as questões de saúde relacionadas ao cenário epidemiológico, à transição nutricional e à atividade física no território de atuação da equipe; Lembrar que tais questões estão atreladas às condições socioculturais, econômicas, ambientais, entre outras, do território; Construir coletivamente uma representação cartográfica das questões de saúde no território de atuação da equipe; Apresentar os dados nacionais e, quando disponíveis, regionais ou municipais, sobre perfil alimentar e nutricional, de atividade física e epidemiológico da população, com destaque para seu impacto nas doenças crônicas não transmissíveis e o papel da alimentação e da atividade física enquanto fatores de risco modificáveis. 	<ul style="list-style-type: none"> Construção coletiva da cartografia do território Sistematização dialogada dos dados 	<ul style="list-style-type: none"> Papel flip chart ou cartolina, papéis de diversas cores, revistas, jornais, tesoura, cola, caneta hidrográfica de diversas cores, materiais diversos (figuras/imagens, adesivos, números, símbolos, imagens de alimentos regionais, casas e serviços de saúde, bonecos, embalagens de alimentos, entre outros) e fita adesiva; Computador e projetor; Apresentação digital; 	<p>MOMENTO 1 (60 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Solicitar que os participantes se dividam nos mesmos grupos que a atividade anterior; Cada grupo deve escolher um relator p/ grupo; Colocar no centro da sala os materiais desta atividade, para livre acesso dos participantes; Explicar que os participantes, em seus grupos, refletem sobre a realidade do território em que trabalham, discutam/respondam as seguintes perguntas: <ul style="list-style-type: none"> O que chama a atenção do grupo em relação a alimentação e atividade física no território onde atua? Quais aspectos do território influenciam a alimentação e a prática de atividade física? Quais mudanças ocorreram no território com a pandemia de COVID-19 em relação à alimentação e a prática de atividade física? A renda dos usuários foi impactada? Orientar que os grupos elaborem suas respostas por meio de uma representação (desenho, colagem, esquema, quadro, tabela, gráfico, mapa etc.) utilizando ao máximo os recursos disponibilizados no centro da sala. <p>MOMENTO 2 (30 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> O relator de cada grupo apresentará a proposta elaborada em grande grupo (5 minutos por grupo); Após apresentação de todos os grupos, ressaltar os pontos comuns das apresentações e contextualizá-las no cenário nacional e do município, através de exposição dialogada (10 minutos).

MÓDULO 1					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (20 min)	1.6 ENCERRAMENTO DO MÓDULO	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperar as principais ideias trabalhadas pelo grupo no módulo; • Elucidar dúvidas; • Confirmar data, horário e local do próximo encontro; • Orientar a atividade de dispersão. 	Leitura	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos e programação do módulo 1 impresso. • Computador e projetor; • Apresentação digital. 	<p>MOMENTO 1 (7 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevar os objetivos do módulo e questionar se os participantes desejam fazer algum apontamento. Este é um bom momento para uma breve avaliação da atividade. <p>MOMENTO 2 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confirmar com o grupo a data, horário e local do próximo módulo, reforçando que os participantes deverão sempre levar a pasta/kit que receberam da equipe com os materiais. <p>MOMENTO 3 (8 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar a atividade de dispersão (obrigatória) e apresentar o conteúdo de “Para saber mais” para os que tiverem interesse em se aprofundar nas temáticas discutidas no módulo (opcional). O(a) facilitador(a) poderá utilizar uma apresentação digital para exposição das atividades de dispersão e “Para saber mais”.
ATIVIDADE DE DISPERSÃO		<ul style="list-style-type: none"> • Ler a reportagem “Construção de ciclovias em São Paulo incentiva uso de bicicletas”, produzida pela Agência FAPESP. Disponível em: https://agencia.fapesp.br/construcao-de-ciclovias-em-sao-paulo-incentiva-uso-de-bicicletas/27977/ • Assistir ao vídeo “28º webinar FSP-USP “Obesidade e estigma”, produzido pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Y40so4cFz9g - Duração: assistir até o minuto 33 ou mais • Durante a semana, observar os hábitos alimentares dos usuários em seu território. <ul style="list-style-type: none"> » Quais refeições normalmente são feitas (café da manhã, almoço, jantar, lanches intermediários)? » Quais alimentos são consumidos em cada uma delas? » Há relatos de comer entre as refeições (“beliscar”)? 			

MÓDULO 2

TEMPO	ATIVIDADE	ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (10 min)	2.1 OBJETIVOS E PROGRAMAÇÃO DO MÓDULO 2	<ul style="list-style-type: none"> • Elucidar os objetivos do módulo 2; • Apresentar o conteúdo que será trabalhado no segundo módulo da oficina; • Resgatar as atividades de dispersão. 	Leitura	• Objetivos e Cronograma do módulo 2 impressos	<p>MOMENTO 1 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar as boas-vindas a todas e todos e fazer a leitura dos objetivos do módulo e programação proposta. <p>MOMENTO 2 (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perguntar se a atividade de dispersão foi realizada pelos participantes. A leitura e o vídeo indicados tiveram o objetivo de fortalecer os conteúdos trabalhados anteriormente, enquanto o diagnóstico deverá ser abordado na atividade “2.5 – Dos alimentos à refeição”.
____:____h às ____:____h (25 min)	2.2 COMO ESTÁ SUA ALIMENTAÇÃO?	<ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre a própria alimentação; • Apresentar o Folder “Como está a sua alimentação?”, como material que pode ser utilizado nos serviços de saúde; • Questionar sobre suas próprias crenças, atitudes e práticas e seus “pré-conceitos” sobre a alimentação das pessoas com sobrepeso e obesidade. 	Preenchimento do folder “Como está a sua alimentação?” ou versão para impressão; e exposição dialogada	• Folder “Como está a sua alimentação?” ou versão para impressão; • Lápis ou caneta.	<p>MOMENTO 1 (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entregar ou exibir o folder “Como está a sua alimentação?”. • Orientar que esse material pode ser utilizado nos serviços de saúde para que o usuário analise a própria alimentação e leia as recomendações para uma alimentação mais saudável. O teste está disponível também no aplicativo e site ConecteSUS. • Orientar os participantes a preencherem o teste e somarem os pontos obtidos, avaliando a própria alimentação. O(a) facilitador (a) ou equipe deve ficar disponível para tirar dúvidas e auxiliar os participantes com a soma dos pontos. <p>MOMENTO 2 (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conduzir uma conversa sobre a pontuação atingida, e uma reflexão sobre as dificuldades e facilidades para que a alimentação seja mais saudável, inclusive entre as pessoas com sobrepeso e obesidade. • Salientar que dificuldades financeiras e de acesso atingem as pessoas com sobrepeso e obesidade (assim como a demais pessoas no território) com muito mais força do que aspectos como gula, indulgência, descontrole, entre outros.

MÓDULO 2					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
—:__h às —:__h (25 min)	2.3 O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA VOCÊ?	<ul style="list-style-type: none"> • Construir coletivamente o conceito de alimentação adequada e saudável; • Despertar para o real significado, representação e importância da palavra ‘alimentação’ para cada indivíduo e para o coletivo; • Apresentar o paradigma de alimentação adequada e saudável adotado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposição dialogada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de papel em branco; • Pincel atômico; • Cartolina recortada em forma de nuvem; • Fita adesiva; • Guia Alimentar para a População Brasileira (páginas 8 e 23) - 1 cópia por participante 	<p>MOMENTO 1 (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fixar uma nuvem confeccionada em cartolina, com a frase escrita: “Alimentação adequada e saudável é:”. • Distribuir as tarjetas de papel e solicitar que cada participante escreva uma palavra que simbolize o significado de alimentação adequada e saudável para si. Os participantes que concluírem a atividade deverão fixar a sua tarjeta de papel na nuvem. • Ler as palavras que foram fixadas na nuvem e estimular uma reflexão coletiva sobre o que significa alimentação adequada e saudável a partir do que foi expresso na nuvem. <p>Explore o tema, fazendo uma síntese do que foi diagnosticado no grupo e dialogando com os princípios que orientaram a construção do Guia Alimentar e sua definição de alimentação adequada e saudável, localizando junto com os participantes a página 08 do documento.</p> <p>MOMENTO 2 (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ler página 23 do Guia Alimentar “Os cinco princípios que orientam a elaboração deste Guia”, pode-se convidar algum participante para ler em voz alta. Este é o momento para consolidar os conceitos trabalhados na atividade e tirar possíveis dúvidas.

MÓDULO 2

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (70 min)	2.4 CLASSIFICANDO OS ALIMENTOS SEGUNDO O NÍVEL DE PROCESSAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Elucidar sobre os níveis de processamentos dos alimentos, de acordo com a classificação adotada pelo Guia Alimentar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo de perguntas e respostas sobre a classificação de alimentos, exposição dialogada, vídeo; • feedback 	<ul style="list-style-type: none"> • Placas de cartolina com as letras A, B, C, D (um kit por participante); • Apresentação digital ou quadro feito com cartolina, para a legenda: A) <i>in natura</i> e minimamente processado, B) óleos, gordura, sal e açúcar, C) processado e D) ultraprocessado; • Embalagens diversas (com rótulo) de alimentos de todos os níveis de processamento; • Computador e projetor. • Apresentação digital com a classificação de alimentos segundo processamento (separadas em letras A, B, C e D) e diversas imagens de alimentos, cada uma com as 4 opções de classificação; • Guia Alimentar para a População Brasileira (páginas 29; 34; 38 e 41) - 1 cópia para cada grupo. 	<p>MOMENTO 1 (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projetar ou afixar em local central e visível na sala o quadro com a classificação de alimentos segundo processamento: A) <i>in natura</i> e minimamente processado, B) óleos, gordura, sal e açúcar, C) processado e D) ultraprocessado. • Distribuir um conjunto de letras A, B, C, D para cada participante. • Apresentar ou projetar imagens de alimentos e pedir que os participantes levantem a placa correspondente à classificação de alimentos que julgar apropriada. Neste momento, espera-se uma aproximação inicial com o tema, em que as pessoas também poderão perceber suas dúvidas, além da equipe observar e registrar o conhecimento que o grupo já possui acerca da classificação de alimentos segundo nível de processamento, sem julgamento sobre “certo” e “errado” neste momento. <p>MOMENTO 2 (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar aos participantes que se dividam em 4 grupos (de preferência, os mesmos que já foram divididos no módulo anterior), e façam leitura do Guia Alimentar da respectiva classificação de alimentos segundo nível de processamento: • Grupo 1 – página 29; Grupo 2 – página 34; Grupo 3 – página 38; e Grupo 4 – página 41. • Colocar no centro da sala as embalagens de alimentos. • Dado tempo para leitura, orientar que cada grupo deverá coletar as embalagens que correspondam à classificação correspondente à página lida por ele.

<p>____:____h às ____:____h (70 min)</p>	<p>2.4 CLASSIFICANDO OS ALIMENTOS SEGUNDO O NÍVEL DE PROCESSAMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Elucidar sobre os níveis de processamentos dos alimentos, de acordo com a classificação adotada pelo Guia Alimentar. 	<ul style="list-style-type: none"> Jogo de perguntas e respostas sobre a classificação de alimentos, exposição dialogada, vídeo; feedback 	<ul style="list-style-type: none"> Placas de cartolina com as letras A, B, C, D (um kit por participante); Apresentação digital ou quadro feito com cartolina, para a legenda: A) <i>in natura</i> e minimamente processado, B) óleos, gordura, sal e açúcar, C) processado e D) ultraprocessado; Embalagens diversas (com rótulo) de alimentos de todos os níveis de processamento; Computador e projetor. Apresentação digital com a classificação de alimentos segundo processamento (separadas em letras A, B, C e D) e diversas imagens de alimentos, cada uma com as 4 opções de classificação; Guia Alimentar para a População Brasileira (páginas 29; 34; 38 e 41)-1 cópia para cada grupo. 	<p>MOMENTO 3 (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Apresentar três vídeos de produção da Secretaria de Atenção Primária à Saúde (Saps): “Alimentação <i>in natura</i> – minimamente processados”, “Alimentos processados: óleo, gorduras, sal e açúcar”, e “Alimentos ultraprocessados”. Abrir uma roda de conversa para discutir as dúvidas, perguntando grupo a grupo quais embalagens foram selecionadas e porque <p>MOMENTO 4 (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Solicitar que os participantes votem novamente com as placas para cada imagem apresentada. Provocar um diálogo com o grupo abordando as principais alterações entre o momento 1 e o 4 no que se refere às escolhas das placas na classificação dos alimentos, quais concepções mudaram e se ainda restaram dúvidas a serem esclarecidas. Projetar as imagens de alimentos e enquanto os participantes votam com as placas de cartolina. Observar e registrar mudanças ocorridas em relação ao momento 1. É importante que neste momento o conteúdo seja concretizado, e que o(a) facilitador(a) provoque um diálogo com o grupo abordando as principais alterações entre o momento 1 e o 4 no que se refere às escolhas das placas na classificação dos alimentos, quais concepções mudaram e se ainda restaram dúvidas a serem esclarecidas.
<p>____:____h às ____:____h (20 min)</p>	<p>INTERVALO</p> <p>Caso haja oferecimento de alimentos para os participantes da oficina se atentar à escolha deles, seguindo as recomendações do Guia Alimentar. Se o espaço permitir, monte a sala de forma que haja cadeiras para sentar-se durante o intervalo.</p>				<ul style="list-style-type: none"> Checkar se os materiais para a próxima atividade já estão prontos; Identificar se há necessidade de algum ajuste; Relaxar e interagir com os participantes; Fazer sua pequena refeição; Observar como as pessoas interagem com o alimento e entre si, se usam celular, comem ao mesmo tempo que respondem mensagem, fazem ligações, perceber quem comeu sentado e em pé, perceber organização da sala em grupos, entre outros.

MÓDULO 2

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
—:—h às —:—h (70 min)	2.5 DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as refeições comumente consumidas pelas famílias atendidas pelas equipes; Analisar a composição das refeições presentes no território segundo nível de processamento dos alimentos; Reconhecer os grupos de alimentos adotados pelo Guia Alimentar; Discutir como a combinação dos alimentos pode ser feita na forma de refeições saudáveis; Valorizar os alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados e preparações culinárias regionais como parte de uma alimentação saudável culturalmente apropriada. 	Dinâmica do cardápio, classificação dos alimentos e exposição dialogada	<ul style="list-style-type: none"> Papel flip chart ou cartolina; Canetas hidrográficas coloridas; Tarjetas com a classificação dos alimentos segundo nível de processamento (“<i>in natura</i> ou minimamente processados”, “óleos, gorduras, sal e açúcar”, “processados” e ultraprocessados”) - 1 kit por grupo; Tarjetas com os grupos de alimentos (“Feijões”, “Cereais”, “Raízes e Tubérculos”, “Legumes e Verduras”, “Frutas”, “Castanhas e Nozes”, “Leite e Queijos”, “Carnes e Ovos” e “Água”) - 1 kit por grupo; Fita adesiva; Computador e projetor. Apresentação digital sobre os grupos dos alimentos presentes no Guia Alimentar. 	<p>MOMENTO 1 (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Resgatar a atividade de dispersão orientada no módulo anterior, solicitando que os participantes relembram os hábitos alimentares observados no território – quais refeições são normalmente realizadas e quais alimentos são consumidos em cada uma delas; Orientar que os participantes se dividam em grupos de até 10 pessoas e escolham um relator para cada grupo (lembre-se de manter os mesmos integrantes do primeiro módulo); Distribuir cartolinhas ou flip charts e canetas coloridas; Solicitar que os grupos escrevam um modelo de cardápio frequentemente consumido nos domicílios visitados (reforçar na orientação que é o observado na prática e não o que julgam correto). O cardápio deve ser de um dia inteiro (café da manhã, almoço, jantar e/ou todas as refeições tipicamente realizadas nos domicílios daquele território). A cartolina deve ser utilizada na orientação de retrato, deixando espaço livre à direita para a classificação que será feita a seguir; Distribuir tarjetas com a classificação dos alimentos segundo nível de processamento; Orientar os grupos a fixá-las, classificando todos os alimentos listados (cada refeição pode ter alimentos de mais de uma classificação).

MÓDULO 2

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (70 min)	2.5 DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Identificar as refeições comumente consumidas pelas famílias atendidas pelas equipes; Analisar a composição das refeições presentes no território segundo nível de processamento dos alimentos; Reconhecer os grupos de alimentos adotados pelo Guia Alimentar; Discutir como a combinação dos alimentos pode ser feita na forma de refeições saudáveis; Valorizar os alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados e preparações culinárias regionais como parte de uma alimentação saudável culturalmente apropriada. 	Dinâmica do cardápio, classificação dos alimentos e exposição dialogada	<ul style="list-style-type: none"> Papel flip chart ou cartolina; Canetas hidrográficas coloridas; Tarjetas com a classificação dos alimentos segundo nível de processamento (“<i>in natura</i> ou minimamente processados”, “óleos, gorduras, sal e açúcar”, “processados” e ultraprocessados”) - 1 kit por grupo; Tarjetas com os grupos de alimentos (“Feijões”, “Cereais”, “Raízes e Tubérculos”, “Legumes e Verduras”, “Frutas”, “Castanhas e Nozes”, “Leite e Queijos”, “Carnes e Ovos” e “Água”) - 1 kit por grupo; Fita adesiva; Computador e projetor. Apresentação digital sobre os grupos dos alimentos presentes no Guia Alimentar. 	<p>MOMENTO 2 (15 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Conduzir uma exposição dialogada sobre os grupos de alimentos – Feijões, Cereais, Raízes e Tubérculos, Legumes e Verduras, Frutas, Castanhas e Nozes, Leite e Queijos, Carnes e Ovos e Água - presentes no Guia Alimentar; Orientar os grupos a categorizar os alimentos listados de acordo com os grupos de alimentos; Distribuir um conjunto de tarjetas com os grupos de alimentos para cada grupo. <p>MOMENTO 3 (35 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Orientar que os relatores de cada grupo façam a apresentação do cardápio identificado. Esse momento é para tirar dúvidas e estimular os participantes a pensarem opções alternativas alinhadas com a proposta do Guia Alimentar. É essencial que esse debate seja feito à luz das condições existentes naquela comunidade, sem julgamentos e críticas por parte da equipe em relação ao modo como são feitas as escolhas das refeições. <p>MOMENTO 4 (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Fazer as considerações finais sobre o tema, ressaltando a combinação dos alimentos nas refeições e reforçando a utilização de preparações e alimentos regionais.

MÓDULO 2

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
<u>__</u> : <u>__</u> h às <u>__</u> : <u>__</u> h (20 min)	2.6 ENCERRAMENTO DO MÓDULO 2	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperar as principais ideias e conceitos debatidos pelo grupo no módulo de trabalho; • Esclarecer dúvidas; • Confirmar data, horário e local do próximo encontro; • Orientar a atividade de dispersão. 	• Leitura	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos e programação do módulo 2 impresso. • Computador e projetor. • Apresentação digital com as atividades de dispersão e “Para saber mais” do módulo 2. 	<p>MOMENTO 1 (7 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevar os objetivos do módulo e questionar se os participantes desejam fazer algum apontamento. Este é um bom momento para uma breve avaliação da atividade. <p>MOMENTO 2 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confirmar com o grupo a data, horário e local do próximo módulo, reforçando que os participantes deverão sempre levar a pasta/kit que receberam da equipe com os materiais. <p>MOMENTO 3 (8 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar a atividade de dispersão (obrigatória) e apresentar o conteúdo de “Para saber mais” para os que tiverem interesse em se aprofundar nas temáticas discutidas no módulo (opcional). O(a) facilitador(a) poderá utilizar uma apresentação digital para exposição das atividades de dispersão e “Para saber mais”.
ATIVIDADE DE DISPERSÃO		<ul style="list-style-type: none"> • Assistir ao vídeo “Alimentação Saudável: Muito além dos nutrientes Maria Laura Louzada - USP Talks #33” produzido por USP Talks. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=2GSI0goi928 - Duração: 18 minutos • Ouvir o episódio de podcast “Superalimentos” produzido pelo canal Prato Cheio. Disponível nas principais plataformas de streaming. Duração: 19 minutos. Disponível em: https://prato-cheio.simplecast.com/episodes/superalimentos-DkQzG0oE • Durante a semana, observar sua forma de comer em casa e no trabalho, e também de sua família. A alimentação é feita em companhia ou sozinho? A refeição é preparada em casa, ou a alimentação é feita em restaurantes – quais tipos de restaurante? 			

MÓDULO 3

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (10 min)	3.1 OBJETIVOS E PROGRAMAÇÃO DO MÓDULO 3	<ul style="list-style-type: none"> • Elucidar os objetivos do módulo 3; • Apresentar o conteúdo que será trabalhado no terceiro módulo da oficina; • Resgatar as atividades de dispersão. 	Leitura	Objetivos e Cronograma do módulo 3 impressos.	<p>MOMENTO 1 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar as boas-vindas a todas e todos e fazer a leitura dos objetivos do módulo e programação proposta. <p>MOMENTO 2 (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perguntar se a atividade de dispersão foi realizada pelos participantes. O vídeo e o podcast indicados tiveram o objetivo de fortalecer os conteúdos trabalhados anteriormente, enquanto a reflexão sobre como é a sua alimentação deverá ser abordada na atividade “3.2 – O ato de comer e a comensalidade”.

MÓDULO 3

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (50 min)	3.2 O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE	<ul style="list-style-type: none"> • Observar os diferentes modos de comer representados nas cenas selecionadas; • Refletir sobre atitudes e posturas em torno do ato de comer e a comensalidade. 	Compartilhamento em grande grupo.	<ul style="list-style-type: none"> • Cenas ilustradas, podem ser impressas ou exibidas em uma apresentação digital; • Computador e projetor. 	<p>MOMENTO 1 (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projetar as cenas e orientar a observação individual de cada participante. Cada cena será apresentada com duração total de 1 minuto, após apresentá-la, o(a) facilitador(a) deverá levantar os questionamentos: <ul style="list-style-type: none"> • <i>O que foi possível perceber na cena?</i> • <i>O que chamou atenção?</i> • <i>Quais os reflexos e consequências dessas ações?</i> • <i>O que poderia ter sido feito diferente?</i> • Chamar a atenção dos pontos identificados pelos participantes, em cada momento de discussão das cenas, e relacioná-los às recomendações. <p>MOMENTO 2 (30 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resgatar a atividade de dispersão orientada no módulo anterior e solicitar que os participantes relembram o que observaram sobre seus modos de comer e de pessoas próximas. • Levantar os questionamentos: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Quais são as semelhanças e diferenças entre as cenas e o que foi observado no território?</i> • <i>Vocês já refletiram antes sobre como o local e a companhia afetam o modo de comer?</i> • <i>Pensam em maneiras de tornar o momento da refeição mais agradável?</i> • <i>Que mudanças podem ser propostas/realizadas nas rotinas alimentares encontradas, se aproximando das recomendações do Guia Alimentar?</i>

MÓDULO 3

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (60 min)	3.3 COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	<ul style="list-style-type: none"> Compreender os potenciais obstáculos para a adoção das recomendações sobre a escolha de alimentos, combinação de alimentos na forma de refeições e sobre o ato de comer e a comensalidade; Despertar a reflexão crítica de como a equipe pode apoiar os sujeitos na superação desses obstáculos; Compreender a multideterminação das escolhas alimentares sem realizar juízos de valor. 	<ul style="list-style-type: none"> Dramatização em grupos sobre os obstáculos para a adoção das recomendações do Guia Alimentar. 	<ul style="list-style-type: none"> Guia Alimentar para a População Brasileira (páginas 122 e 123) - 1 cópia por participante; Obstáculos impressos: “informação e publicidade”; “oferta e custo”; “habilidades culinárias e tempo” – caso estejam trabalhando com 4 grupos, escolher um deles para ser repetido a um dos grupos; Papel flip chart ou cartolina; Materiais de apoio e recursos para a dramatização, por exemplo: toalhas de mesa, propagandas de restaurantes ou folders de cardápios, cestas, utensílios de cozinha, réplicas de alimentos, embalagens de alimentos e bebidas, acessórios para caracterização do serviço de saúde (jalecos, fichas ou formulários de atendimento, adereços etc.), papel colorido, canetas hidrográficas de várias cores, etc. 	<p>Essa atividade será executada em dois momentos, antes e depois do intervalo. Atentar-se às orientações da segunda parte após o intervalo.</p> <p>MOMENTO 1 (60 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> Dividir os participantes em 4 grupos. Distribuir uma folha com dois obstáculos para cada grupo. Orientar a leitura destes obstáculos nas páginas 122 e 123 do Guia Alimentar. Orientar a elaboração de uma dramatização referente aos obstáculos, sendo a escolha do enredo livre, dentro do tema que foi entregue ao grupo, e envolvendo a realidade do território em que trabalham. Cada dramatização poderá ter duração de até 10 minutos e este momento será para a preparação dela, que será apresentada a todos a seguir. Atentar-se se, durante essa preparação, se alguma dramatização envolve imagens e falas estereotipadas e estigmatizantes associadas às pessoas com sobrepeso e obesidade ou mesmo às escolhas alimentares em si. Caso isso ocorra, o(a) facilitador(a) deverá conversar com o grupo, buscando mudar a perspectiva dos participantes em relação a essas falas.

MÓDULO 3

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
__:_h às __:_h (20 min)	INTERVALO Caso haja oferecimento de alimentos para os participantes da oficina se atentar à escolha deles, seguindo as recomendações do Guia Alimentar. Se o espaço permitir, monte a sala de forma que haja cadeiras para sentar-se durante o intervalo.				<ul style="list-style-type: none"> • Checar se os materiais para a próxima atividade já estão prontos; • Identificar se há necessidade de algum ajuste; • Relaxar e interagir com os participantes; • Fazer sua pequena refeição; • Observar como as pessoas interagem com o alimento e entre si, se usam celular, comem ao mesmo tempo que respondem mensagem, fazem ligações, perceber quem comeu sentado e em pé, perceber organização da sala em grupos, entre outros.
__:_h às __:_h (80 min)	3.3 COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender os potenciais obstáculos para a adoção das recomendações sobre a escolha de alimentos, combinação de alimentos na forma de refeições e sobre o ato de comer e a comensalidade; • Despertar a reflexão crítica de como a equipe pode apoiar os sujeitos na superação desses obstáculos; • Compreender a multideterminação das escolhas alimentares sem realizar juízos de valor. 	Dramatização em grupos sobre os obstáculos para a adoção das recomendações do Guia Alimentar.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel flip chart ou cartolina; • Materiais de apoio e recursos para a dramatização, por exemplo: toalhas de mesa, propagandas de restaurantes ou folders de cardápios, cestas, utensílios de cozinha, réplicas de alimentos, embalagens de alimentos e bebidas, acessórios para caracterização do serviço de saúde (jalecos, fichas ou formulários de atendimento, adereços etc.), papel colorido, canetas hidrográficas de várias cores, etc. 	MOMENTO 2 (80 minutos): <ul style="list-style-type: none"> • Orientar a apresentação de cada grupo, lembre-se que cada grupo tem até 10 minutos para a apresentação, contando com a preparação do cenário. • Levantar uma discussão ao término de todas as apresentações, sobre os fatores que perpassam aquele obstáculo e maneiras de superá-lo, construindo com o grande grupo uma reflexão acerca do tema. Durante esse debate, o(a) facilitador(a) deve registrar em uma cartolina, papel craft ou outro recurso disponível, os obstáculos e maneiras para superá-los no âmbito da Atenção Primária à Saúde trazidos pelo grupo.

MÓDULO 3

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (20 min)	3.4 ENCERRAMENTO DO MÓDULO	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperar as principais ideias trabalhadas pelo grupo no módulo de trabalho; • Elucidar dúvidas; • Confirmar data, horário e local do próximo encontro; • Orientar a atividade de dispersão. 	<p>Diálogo de encerramento do módulo e preparação para o próximo encontro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos e programação do módulo 3 impresso. • Computador e projetor; • Apresentação digital. 	<p>MOMENTO 1 (7 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevar os objetivos do módulo e questionar se os participantes desejam fazer algum apontamento. Este é um bom momento para uma breve avaliação da atividade. <p>MOMENTO 2 (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confirmar com o grupo a data, horário e local do próximo módulo, reforçando que os participantes deverão sempre levar a pasta/kit que receberam da equipe com os materiais. <p>MOMENTO 3 (8 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar a atividade de dispersão (obrigatória) e apresentar o conteúdo de “Para saber mais” para os que tiverem interesse em se aprofundar nas temáticas discutidas no módulo (opcional). O(a) facilitador(a) poderá utilizar uma apresentação digital para exposição das atividades de dispersão e “Para saber mais”.
ATIVIDADE DE DISPERSÃO		<ul style="list-style-type: none"> • Ler a página de blog “Princípios da alimentação saudável”, por Panelinha. Disponível em: https://www.panelinha.com.br/blog/alimentacaosaudavel/principios-alimentacao-saudavel • Assistir ao vídeo “Conheça o Guia de Atividade Física para População Brasileira”, produzido pelo Ministério da Saúde. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=60csccuuPKY - Duração: 31 segundos • Refletir sobre quais as barreiras que impedem uma vida fisicamente ativa. Durante a semana, observar em seu território quais os maiores obstáculos relatados pelos usuários e percebidos por você. 			

MÓDULO 4					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____: <u>__</u> h às ____: <u>__</u> h (10 min)	4.1 OBJETIVOS E PROGRAMAÇÃO DO MÓDULO 4	<ul style="list-style-type: none"> • Elucidar os objetivos do módulo 4; • Apresentar o conteúdo que será trabalhado no quarto módulo da oficina; • Resgatar as atividades de dispersão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leitura 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos e programação do módulo 4 impresso. 	<p>MOMENTO 1 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar as boas-vindas a todas e todos e fazer a leitura dos objetivos do módulo e programação proposta. <p>MOMENTO 2 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perguntar se a atividade de dispersão foi realizada pelos participantes. A leitura indicada teve o objetivo de fortalecer os conteúdos trabalhados anteriormente, enquanto o vídeo prepara os participantes para o aprofundamento na temática de Atividade Física e Práticas Corporais e a reflexão deverá ser abordada na atividade “4.2 – Barreiras para uma vida fisicamente ativa”.

MÓDULO 4

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
—:—h às —:—h (30 min)	4.2 BARREIRAS PARA UMA VIDA FISICAMENTE ATIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir as principais barreiras relatadas pela população assistida para uma vida fisicamente ativa; • Refletir sobre a relação entre as barreiras para vida fisicamente ativa e condições socioculturais, econômicas, ambientais, entre outras, do território. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discussão 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de papel em branco; • Pincel atômico; • Cartolina recortada em forma de nuvem; • Fita adesiva. 	<p>MOMENTO 1 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fixar uma nuvem confeccionada em cartolina, com a frase escrita: “Principais barreiras para uma vida fisicamente ativa”; • Resgatar a atividade de dispersão orientada no módulo anterior, solicitando que os participantes relembram quais barreiras para uma vida fisicamente ativa foram observadas no território. <p>MOMENTO 2 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuir tarjetas de papel e solicitar que cada participante escreva uma a três palavras que representem as barreiras percebidas. Os participantes que concluírem a atividade deverão fixar a sua tarjeta de papel na nuvem. <p>MOMENTO 3 (20 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quando todos realizarem a tarefa, ler as palavras que foram fixadas na nuvem e estimular uma reflexão coletiva sobre os fatores que dificultam a prática de atividade física, apontando que existem diversos fatores individuais, coletivos, ambientais, culturais, econômicos e políticos que facilitam ou dificultam uma vida mais fisicamente ativa; • Comentar os resultados e abrir para discussão; • Atentar-se para possíveis comentários que apresentem ideias estereotipadas, estigmatizantes e culpabilizantes, como preguiça e falta de força de vontade, e discutir criticamente os mesmos.

MÓDULO 4					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (40 min)	4.3 CONCEITOS EM ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICAS CORPORais	<ul style="list-style-type: none"> Apresentar definições de termos relacionados à atividade física e práticas corporais. 	<ul style="list-style-type: none"> Jogo de perguntas e respostas; Leitura 	<ul style="list-style-type: none"> Placas de cartolina com as letras A, B, C, D para cada participante; Computador e projetor; Apresentação digital; Guia de Atividade Física (páginas 7 a 9) 	<p>MOMENTO 1 (30 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Distribuir 1 conjunto de placas com as letras A, B, C, D para cada participante. Orientar que irá projetar questões sobre atividade física e práticas corporais com 4 alternativas, e cada um deverá levantar a placa que julgar correta. Ao final das questões, passar por cada conceito, orientando a alternativa correta e tirando dúvidas. <p>MOMENTO 2 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Distribuir aos participantes e conduzir a leitura das páginas 7, 8 e 9 do Guia de Atividade Física, podendo convidar algum participante para ler em voz alta.

MÓDULO 4

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (60 min)	4.4 RECOMENDAÇÕES DO GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA – CRIANÇAS, JOVENS, ADULTOS E IDOSOS)	<ul style="list-style-type: none"> Compreender as recomendações dos capítulos 2 a 5 do Guia de Atividade Física; Discussar suas possibilidades de aplicação nos territórios de atuação das equipes, considerando que nestes habitam pessoas de todos os tamanhos corporais. 	• Café Mundial (“World Café”)	<ul style="list-style-type: none"> Guia de Atividade Física (páginas 11 a 33) - 1 cópia para a oficina, a ser dividida entre os grupos; Papel sulfite e caneta; Blocos autoadesivos; Computador e projetor; Apresentação digital; Caixas de som. 	<p>MOMENTO 1 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Dividir os participantes em 4 grupos (mesmo grupos formados nas atividades anteriores) e solicitar que cada um escolha seu anfitrião. Orientar que a atividade consiste no café mundial, em que os participantes rodam entre os grupos, enquanto o anfitrião fica fixo em seu grupo e tem o papel de atualizar os novos convidados sobre as discussões anteriores. Distribuir o capítulo do Guia correspondente a cada grupo e orientar que por 10 minutos eles poderão discutir as recomendações e informações do Guia fazendo anotações na folha sulfite. Perguntas disparadoras para as discussões: <ul style="list-style-type: none"> Como aplicar essas recomendações no território? Como comunicar as recomendações aos usuários? Quais dificuldades os usuários podem enfrentar para atingir essas recomendações? Pessoas com sobrepeso e obesidade apresentam as mesmas dificuldades? <p>MOMENTO 2 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Primeira rodada de discussão entre os grupos. <p>MOMENTO 3 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Segunda rodada de discussão entre os grupos. Orientar os anfitriões a permanecerem em seus lugares, enquanto os demais participantes trocam de grupo. O capítulo a ser discutido pelos grupos é o tema original de cada anfitrião.

MÓDULO 4

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (60 min)	<p>4.4 RECOMENDAÇÕES DO GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA – CRIANÇAS, JOVENS, ADULTOS E IDOSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as recomendações dos capítulos 2 a 5 do Guia de Atividade Física; • Discutir suas possibilidades de aplicação nos territórios de atuação das equipes, considerando que nestes habitam pessoas de todos os tamanhos corporais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Café Mundial (“World Café”) 	<ul style="list-style-type: none"> • Guia de Atividade Física (páginas 11 a 33) - 1 cópia para a oficina, a ser dividida entre os grupos; • Papel sulfite e caneta; • Blocos autoadesivos; • Computador e projetor; • Apresentação digital; • Caixas de som. 	<p>MOMENTO 4 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terceira rodada de discussão entre os grupos. <p>MOMENTO 5 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quarta rodada de discussão entre os grupos. <p>MOMENTO 6 (7 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os participantes retornam aos seus grupos originais, compartilhando com o anfitrião as informações e discussões dos outros grupos. <p>MOMENTO 7 (3 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproduzir o vídeo de divulgação do Ministério da Saúde, “Por dentro do guia de atividade física para a população brasileira”.
____:____h às ____:____h (20 min)	<p>INTERVALO</p> <p>Caso haja oferecimento de alimentos para os participantes da oficina se atentar à escolha deles, seguindo as recomendações do Guia Alimentar. Se o espaço permitir, monte a sala de forma que haja cadeiras para sentar-se durante o intervalo.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Checar se os materiais para a próxima atividade já estão prontos; • Identificar se há necessidade de algum ajuste; • Relaxar e interagir com os participantes; • Fazer sua pequena refeição; • Observar como as pessoas interagem com o alimento e entre si, se usam celular, comem ao mesmo tempo que respondem mensagem, fazem ligações, perceber quem comeu sentado e em pé, perceber organização da sala em grupos, entre outros.

MÓDULO 4

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (60 min)	<p>4.5</p> <p>RECOMENDAÇÕES DO GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA – GESTANTES MULHERES NO PÓS-PARTO E PESSOAS COM DEFICIÊNCIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as recomendações dos capítulos 7 e 8 do Guia de Atividade Física; • Discutir suas possibilidades de aplicação nos territórios de atuação das equipes; • Sensibilizar os profissionais sobre a abordagem de pessoas que tenham questões sobre o peso ou a imagem corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discussão de relatos de casos 	<ul style="list-style-type: none"> • Guia de Atividade Física (páginas 38 a 50) - 1 cópia por grupo; • Relatos em áudio ou impressos; • Caixas de som. 	<p>MOMENTO 1 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividir os participantes em 4 grupos para discussão (os mesmos grupos que as atividades anteriores), e orientar que a atividade conta com a reprodução de três áudios de relatos sobre ações de atividade física e práticas corporais em unidades de saúde. Os grupos poderão consultar o Guia de Atividade Física. <p>MOMENTO 2 (15 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproduzir o áudio ou fazer a leitura em voz alta do “Roteiro 1” para toda a sala. Cada grupo terá 10 minutos para discutir os pontos positivos de cada atendimento relatado, o que poderia ser melhorado, e quais recomendações podem ser dadas para o usuário do caso. <p>MOMENTO 3 (15 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproduzir o áudio ou fazer a leitura em voz alta do “Roteiro 2” para toda a sala. Cada grupo terá 10 minutos para discutir os pontos positivos de cada atendimento relatado, o que poderia ser melhorado, e quais recomendações podem ser dadas para o usuário do caso. <p>MOMENTO 4 (15 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproduzir o áudio ou fazer a leitura em voz alta do “Roteiro 3” para toda a sala. Cada grupo terá 10 minutos para discutir os pontos positivos de cada atendimento relatado, o que poderia ser melhorado, e quais recomendações podem ser dadas para o usuário do caso.

MÓDULO 4					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (60 min)	4.5 RECOMENDAÇÕES DO GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA – GESTANTES MULHERES NO PÓS-PARTO E PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	<ul style="list-style-type: none"> Compreender as recomendações dos capítulos 7 e 8 do Guia de Atividade Física; Discutir suas possibilidades de aplicação nos territórios de atuação das equipes; Sensibilizar os profissionais sobre a abordagem de pessoas que tenham questões sobre o peso ou a imagem corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> Discussão de relatos de casos 	<ul style="list-style-type: none"> Guia de Atividade Física (páginas 38 a 50) - 1 cópia por grupo; Relatos em áudio ou impressos; Caixas de som. 	<p>MOMENTO 5 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Após a reprodução e discussão de todos os relatos, conduzir uma discussão sobre as recomendações do Guia de Atividade Física para todos os públicos, estimulando os participantes a compartilharem como as ações são realizadas em seus territórios e como o Guia pode auxiliar no aprimoramento destas.
____:____h às ____:____h (20 min)	4.6 ENCERRAMENTO DO MÓDULO	<ul style="list-style-type: none"> Recuperar as principais ideias trabalhadas pelo grupo no módulo; Elucidar dúvidas; Confirmar data, horário e local do próximo encontro; Orientar a atividade de dispersão. 	<ul style="list-style-type: none"> Leitura 	<ul style="list-style-type: none"> Objetivos e programação do módulo 4 impresso. Computador e projetor; Apresentação digital. 	<p>MOMENTO 1 (7 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Relevar os objetivos do módulo e questionar se os participantes desejam fazer algum apontamento. Este é um bom momento para uma breve avaliação da atividade. <p>MOMENTO 2 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Confirmar com o grupo a data, horário e local do próximo módulo, reforçando que os participantes deverão sempre levar a pasta/kit que receberam da equipe com os materiais. <p>MOMENTO 3 (8 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Orientar a atividade de dispersão (obrigatória) e apresentar o conteúdo de “Para saber mais” para os que tiverem interesse em se aprofundar nas temáticas discutidas no módulo (opcional). O(a) facilitador(a) poderá utilizar uma apresentação digital para exposição das atividades de dispersão e “Para saber mais”.

MÓDULO 4					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
	ATIVIDADE DE DISPERSÃO		<ul style="list-style-type: none"> • Completar a cruzadinha dos conceitos em atividade física e práticas corporais. • Assistir ao vídeo “A Cidade é Um Processo, Faça Parte Dele! Laura Sobral, TEDxSaoPaulo”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=1RdTZZ46d1M Duração: 10 minutos • Observar no território da sua unidade quais as possibilidades para uma vida fisicamente ativa. As ruas são bem pavimentadas? Há ciclofaixa? As praças têm academia ao ar livre? Onde mais é possível praticar atividade física e práticas corporais? 		

MÓDULO 5					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (10 min)	5.1 PROGRAMAÇÃO E OBJETIVOS DA OFICINA E DO MÓDULO 2	<ul style="list-style-type: none"> • Elucidar os objetivos do módulo 5; • Apresentar o conteúdo que será trabalhado no quarto módulo da oficina; • Resgatar as atividades de dispersão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leitura 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos e Cronograma do módulo 5 impressos 	<p>MOMENTO 1 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar as boas-vindas a todas e todos e fazer a leitura dos objetivos do módulo e programação proposta. <p>MOMENTO 2 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perguntar se a atividade de dispersão foi realizada pelos participantes. A cruzadinha e o vídeo indicados tiveram o objetivo de fortalecer os conteúdos trabalhados anteriormente, enquanto a reflexão deverá ser abordada na atividade “5.2 – Cidade e saúde: o que temos e o que queremos”.

MÓDULO 5

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (100 min)	5.2 CIDADE E SAÚDE: O QUE TEMOS E O QUE QUEREMOS	<ul style="list-style-type: none"> Refletir sobre o atual cenário de sedentarismo e de atividade física e práticas corporais nas cidades, no Brasil e no mundo; Discutir sobre os dispositivos da cidade que fomentam ou desestimulam a realização de atividade física e práticas corporais. 	<ul style="list-style-type: none"> Construção coletiva 	<ul style="list-style-type: none"> Papel flip chart ou cartolina (2 unidades); Fotos ou recortes de revista Canetas hidrográficas de várias cores; Fita crepe; Computador e projetor; Apresentação digital 	<p>MOMENTO 1 (20 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Resgatar a atividade de dispersão orientada no módulo anterior; Realizar exposição dialogada sobre o cenário atual de sedentarismo e de atividade física e práticas corporais; Discutir os impactos da inatividade física nos setores saúde, educação e economia. <p>MOMENTO 2 (40 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Dividir os participantes em 2 grupos, unindo os grupos já formados anteriormente. Orientar que um grupo representará “a cidade que temos”, e outro grupo representará “a cidade que queremos” e cada grupo deverá selecionar quais imagens serão incluídas em sua apresentação, considerando seu território de atuação; Distribuir um papel flip chart ou cartolina por grupo; Dispor as fotos/ recortes em local acessível aos dois grupos. <p>MOMENTO 3 (40 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Solicitar que cada grupo apresente sua seleção e discuta quais equipamentos estão disponíveis ou eles gostariam que estivessem disponíveis em seu território; Conduzir para a reflexão se tais equipamentos são acessíveis e confortáveis também para pessoas com excesso de peso e pessoas com deficiência; Discutir a influência da cidade para a realização de atividade física e práticas corporais pela população.

MÓDULO 5

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (20 min)	INTERVALO Caso haja oferecimento de alimentos para os participantes da oficina se atentar à escolha deles, seguindo as recomendações do Guia Alimentar. Se o espaço permitir, monte a sala de forma que haja cadeiras para sentar-se durante o intervalo.				<ul style="list-style-type: none"> • Checar se os materiais para a próxima atividade já estão prontos; • Identificar se há necessidade de algum ajuste; • Relaxar e interagir com os participantes; • Fazer sua pequena refeição; • Observar como as pessoas interagem com o alimento e entre si, se usam celular, comem ao mesmo tempo que respondem mensagem, fazem ligações, perceber quem comeu sentado e em pé, perceber organização da sala em grupos, entre outros.

MÓDULO 5

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (90 min)	5.3 DESMISTIFICANDO QUESTÕES EM ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> Despertar a reflexão crítica sobre questões relacionadas à alimentação e nutrição, e à atividade física e práticas corporais. 	<ul style="list-style-type: none"> Debate com dinâmica das cores: verde, amarelo e vermelho 	<ul style="list-style-type: none"> Placas de cartolina nas cores verde, amarelo e vermelho; Computador e projetor; Apresentação digital. 	<p>MOMENTO 1 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Distribuir um conjunto de placas de cartolina com as cores verde, amarelo e vermelho para cada participante; Orientar que a placa verde representa “concordo”, amarelo representa “talvez/não tenho opinião formada” e vermelho representa “discordo”; Orientar que os participantes levantem suas placas de acordo com suas opiniões a cada afirmação exibida na apresentação digital; A cada afirmação, o participante que discordar, ou que votar contrário à maioria, é convidado a expressar sua opinião e debater com os demais. <p>MOMENTO 2 (60 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Exibir uma afirmação por vez e abrir para respostas e diálogo do grupo. Atenção ao tempo, ao todo há 13 afirmações, caso use todas, terá menos de 5 minutos para cada uma. <p>MOMENTO 3 (20 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Finalizar com uma discussão a partir do mapa conceitual dos determinantes sociais da saúde, proposto por Dahlgren e Whitehead (1991). O modelo é construído em camadas de acordo com seu grau de abrangência, indo desde as camadas mais próxima aos determinantes individuais, até a camada de macrodeterminantes:

MÓDULO 5					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (20 min)	5.4 ENCERRAMENTO DO MÓDULO	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperar as principais ideias trabalhadas pelo grupo no módulo; • Elucidar dúvidas; • Confirmar data, horário e local do próximo encontro; • Orientar a atividade de dispersão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leitura 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos e programação do módulo 5 impresso. • Computador e projetor; • Apresentação digital. 	<p>MOMENTO 1 (7 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevar os objetivos do módulo e questionar se os participantes desejam fazer algum apontamento. Este é um bom momento para uma breve avaliação da atividade. <p>MOMENTO 2 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confirmar com o grupo a data, horário e local do próximo módulo, reforçando que os participantes deverão sempre levar a pasta/kit que receberam da equipe com os materiais. <p>MOMENTO 3 (8 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar a atividade de dispersão (obrigatória) e apresentar o conteúdo de “Para saber mais” para os que tiverem interesse em se aprofundar nas temáticas discutidas no módulo (opcional). O(a) facilitador(a) poderá utilizar uma apresentação digital para exposição das atividades de dispersão e “Para saber mais”.
ATIVIDADE DE DISPERSÃO		<ul style="list-style-type: none"> • Ler a publicação “Guia de Atividade Física para a População Brasileira: recomendações para gestores e profissionais de saúde”, elaborado pelo Ministério da Saúde. Disponível em: https://www.fsp.usp.br/lcsoabcpaulista/wp-content/uploads/2021/06/guia_atv_gestores.pdf • Observar em seu território quais ações de alimentação e de atividade física e práticas corporais são feitas, ou já foram feitas. Quais os pontos positivos e as fragilidades que elas apresentam? 			

MÓDULO 6					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (10 min)	6.1 OBJETIVOS E PROGRAMAÇÃO DO MÓDULO 6	<ul style="list-style-type: none"> • Elucidar os objetivos do módulo 6; • Apresentar o conteúdo que será trabalhado no sexto módulo da oficina; • Resgatar as atividades de dispersão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leitura 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos e Cronograma do módulo 6 impressos 	<p>MOMENTO 1 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar as boas-vindas a todas e todos e fazer a leitura dos objetivos do módulo e programação proposta. <p>MOMENTO 1 (5 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perguntar se a atividade de dispersão foi realizada pelos participantes. A leitura indicada teve o objetivo de mostrar como o Guia de Atividade Física pode ser inserido na rotina de trabalho por gestores e profissionais da saúde, enquanto a reflexão deverá ser abordada na atividade “6.3 – ‘Construindo juntos’.”

MÓDULO 6

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
<u> </u> : <u> </u> h às <u> </u> : <u> </u> h (120 min)	<p>6.2</p> <p>REFLETINDO SOBRE A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL E DA ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICAS CORPORais NA APS COMO PRÁTICA DAS EQUIPES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a reflexão e planejamento de estratégias; • Identificar potenciais espaços e oportunidades na APS; • Estimular a reflexão sobre as recomendações do Guia Alimentar e do Guia da Atividade Física na prática profissional; • Compreender os determinantes do comportamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discussão em grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Canetas hidrográficas coloridas; • Papel flip-chart ou cartolina (1 por grupo); • Estudos de caso impressos; • Páginas 34 e 35 do Guia de Atividade Física impressas (1 cópia por participante); • Computador e projetor; • Apresentação digital. 	<p>MOMENTO 1 (60 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar que os participantes se dividam em 4 grupos (os mesmos grupos que as atividades anteriores); • Orientar que os grupos devem ler e discutir o caso no pequeno grupo, e depois construir uma estratégia de ação junto ao indivíduo, família e comunidade no papel flip-chart ou cartolina; • Apresentar as etapas de planejamento; • Distribuir papel flip-chart ou cartolina, os estudos de casos e as páginas impressas do Guia de Atividade Física <p>MOMENTO 2 (40 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar que cada grupo escolha um relator e apresente a proposta elaborada para seu estudo de caso; • Anotar os principais pontos para discussão e se atentar para possíveis estratégias que considerem a estigmatização e o bullying como fatores motivadores para a perda de peso. <p>MOMENTO 3 (20 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedir para que os participantes sentem em círculo novamente; • Conduzir a roda de conversa com a seguinte pergunta disparadora: “Como trazer a perspectiva de intervenções em alimentação e em atividade física e práticas corporais em ações desenvolvidas com o indivíduo, a família e a comunidade, para a prática profissional na Atenção Primária, considerando a sua interdisciplinaridade e trabalho conjunto com as unidades de saúde?”

<p>—:—h às —:—h (20 min)</p>	<p>INTERVALO</p> <p>Caso haja oferecimento de alimentos para os participantes da oficina se atentar à escolha deles, seguindo as recomendações do Guia Alimentar. Se o espaço permitir, monte a sala de forma que haja cadeiras para sentar-se durante o intervalo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Checar se os materiais para a próxima atividade já estão prontos; • Identificar se há necessidade de algum ajuste; • Relaxar e interagir com os participantes; • Fazer sua pequena refeição; • Observar como as pessoas interagem com o alimento e entre si, se usam celular, comem ao mesmo tempo que respondem mensagem, fazem ligações, perceber quem comeu sentado e em pé, perceber organização da sala em grupos, entre outros. 			
MÓDULO 6					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
<p>—:—h às —:—h (60 min)</p>	<p>6.3 CONSTRUINDO JUNTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Refletir sobre as formas de aplicar na prática profissional o conteúdo discutido durante a oficina; • Estabelecer metas profissionais para aplicação do conhecimento obtido na oficina; • Compartilhar com os gestores de saúde as metas traçadas pelo grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de um plano de metas 	<ul style="list-style-type: none"> • Quadro de metas impresso ou folhas sulfite (1 por participante + 1 por grupo); • Canetas 	<p>MOMENTO 1 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientar os participantes a refletirem sobre as discussões realizadas em toda a oficina e como essas temáticas são tratadas atualmente em seus trabalhos; • Revisitar a programação dos módulos anteriores, para relembrar os temas abordados; • Orientar que os participantes deverão determinar metas profissionais no âmbito individual e coletivo, avaliando como poderão aplicar o conteúdo da oficina em suas práticas. Essas metas serão organizadas em um documento que será compartilhado com a gestão do serviço de saúde.

MÓDULO 6

TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
—:—h às —:—h (60 min)	6.3 CONSTRUINDO JUNTOS	<ul style="list-style-type: none"> Refletir sobre as formas de aplicar na prática profissional o conteúdo discutido durante a oficina; Estabelecer metas profissionais para aplicação do conhecimento obtido na oficina; Compartilhar com os gestores de saúde as metas traçadas pelo grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de um plano de metas 	<ul style="list-style-type: none"> Quadro de metas impresso ou folhas sulfite (1 por participante + 1 por grupo); Canetas 	<p>MOMENTO 2 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Distribuir o quadro de metas impresso ou 1 folha sulfite por participante; Orientar os participantes a preencherem o quadro de metas individuais respondendo às seguintes perguntas: <i>o que, onde, como, por que, quem e quando. Quais resultados são esperados? Quanto tempo será necessário para que eu alcance esse resultado? Como irei monitorar minha evolução?</i> <p>MOMENTO 3 (30 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Solicitar que os participantes se dividam em seus grupos de trabalho para discutirem e estabelecerem metas profissionais no âmbito coletivo, seguindo as mesmas orientações das metas individuais. Distribuir o quadro de metas impresso ou folhas sulfite para cada grupo. Orientar que as metas coletivas serão compartilhadas com os gestores das equipes. <p>MOMENTO 4 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> Estimular os participantes a comentarem sobre as metas estabelecidas; Recolher os quadro de metas coletivas; Caso seja viável, a equipe pode distribuir brindes para os participantes nesse momento.

MÓDULO 6					
TEMPO	ATIVIDADE	OBJETIVOS ATIVIDADE	ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS	MATERIAIS NECESSÁRIOS	ORIENTAÇÕES PARA FACILITADORES(AS)
____:____h às ____:____h (30 min)	6.4 AVALIAÇÃO E ENCERRAMENTO DA OFICINA	<ul style="list-style-type: none"> • - Obter retorno dos participantes sobre a oficina desenvolvida; • - Compartilhar a experiência de ter vivido a oficina. • - Dança circular 	<ul style="list-style-type: none"> • - Dinâmica 	<ul style="list-style-type: none"> • - Ficha de avaliação da oficina; • - Computador e projetor; • - Apresentação digital; • - Caixa de som; • - Sugestão de música: Agradecer e abraçar – Maria Bethânia. 	<p>MOMENTO 1 (10 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Distribuir a ficha de avaliação da oficina e aguardar que todos os participantes finalizem seu preenchimento. <p>MOMENTO 2 (20 MINUTOS):</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Convidar todos os participantes a ficarem de pé e formarem um círculo; • - Solicitar que cada um diga em uma palavra o que significou a Oficina de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável e da Atividade Física e Práticas Corporais para eles; • - Perguntar se alguém quer fazer mais alguma consideração sobre a oficina; • - Orientar a dança circular aos participantes; • - Projeter a apresentação digital com as fotos e vídeos da oficina; • - Colocar a música (sugestão: Agradecer e abraçar – Maria Bethânia) e conduzir a dança circular.
ATIVIDADE DE DISPERSÃO		<ul style="list-style-type: none"> • Escutar o episódio do podcast Canal Saúde que se Comunica, com o tema “Implementação de atividades de promoção da alimentação adequada e saudável e da atividade física e práticas corporais no planejamento de grupos da Atenção Primária à Saúde”. 			