



LAZER



ALIMENTAÇÃO I



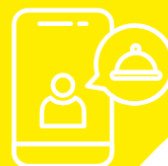
Desvendando a Obesidade

Ponto de partida

Jogue o dado e ande o número de casas sorteado!



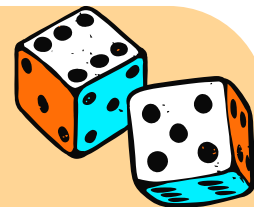
ALIMENTAÇÃO II



COMPORTAMENTO



Desvendando a Obesidade



MANUAL

Idade RECOMENDADA: a partir dos 8 anos.

CHAME SEUS PAIS/RESPONSÁVEIS PARA JOGAR COM VOCÊ!

recomenda-se jogar com os responsáveis, para que estes também possam aprender e adotar mudanças de hábito se for o caso.

Número de jogadores: 2 a 5.

OBJETIVO DO JOGO: Ser o primeiro a desvendar quais são as 4 cartas que estão no envelope.

TODAS as cartas contêm riscos sobre alimentação, lazer e hábitos que podem levar à obesidade.

ATENÇÃO ! O envelope irá conter 4 cartas - 1 de **alimentação I**, 1 de **alimentação II**, 1 de **lazer** e 1 de **comportamento**. Você deve adivinhar exatamente qual risco cada uma dessas cartas contém.

Por exemplo: “ **Alimentação I** - comer doces todos os dias, **Alimentação II** - Não ter horário para comer, **Lazer** - Não realizar atividades com a família, **Comportamento** - Sempre fazer as refeições fora de casa.”

COMPONENTES:

Tabuleiro, 24 cartas (12 hábitos alimentares - 6 **alimentação I** e 6 de **alimentação II**; 6 **comportamentos** e 6 tipos de **lazer**), 5 peões, 1 envelope, 1 dado e 1 lista para cada jogador.

COMO JOGAR

São 6 comportamentos, 6 tipos de lazer e 12 hábitos alimentares possíveis que podem levar à obesidade, separadas em 4 categorias de cartas : **ALIMENTAÇÃO I**, **ALIMENTAÇÃO II**, **LAZER** e **COMPORTAMENTO**.

PREPARAÇÃO

1- Separe as cartas de **Alimentação I**, **Alimentação II**, **Lazer** e **Comportamento** em quatro montes.

2- Embaralhe bem cada um desses montes.

3- **SEM VER!** escolha uma carta de cada um desses montes e as guarde **DENTRO DO ENVELOPE**.

Lembre-se ! ninguém deve ver essas cartas a não ser no final do jogo ou quando fizer seu **PALPITE FINAL**.

4- **DEPOIS DISSO**, junte todos os 4 montes de cartas, embaralhe e distribua **TODAS** as cartas igualmente entre os jogadores.

5- Cada jogador deve escolher um peão e posicionar no **PONTO DE PARTIDA**.

PREPARE-SE PARA JOGAR!

O JOGO

Quem vence o jogo?

O primeiro jogador a desvendar quais são as 4 cartas que estão no envelope.

Quem joga primeiro?

O jogador mais novo começa jogando.

1- Lance o dado.

2- Ande, pelos quadrados do tabuleiro, o número tirado no dado.

Você é livre para se mover na direção que desejar.

LEMBRE-SE! seu objetivo é chegar nos espaços de **ALIMENTAÇÃO I**, **ALIMENTAÇÃO II**, **LAZER** e/ou **COMPORTAMENTO** para dar os seus palpites.

3- Ao chegar em um espaço você deve fazer um **PALPITE**

ATENÇÃO! A entrada e saída dos espaços somente serão realizadas pelas portas de entrada e saída indicadas nos espaços por um risco preto.

COMO DEVE SER ESSE PALPITE?

Você deve falar um risco de cada uma das 4 categorias de carta.

Por exemplo: “ **Alimentação I**- comer doces todos os dias, **Alimentação II** - Não ter horário para comer, **Lazer** - Não realizar atividades com a família, **Comportamento** - Sempre fazer as refeições fora de casa.”

ESSES PALPITES SÃO DADOS COM O OBJETIVO DE DESCOBRIR QUAIS SÃO AS CARTAS NO ENVELOPE.

4- Ao dar o seu palpite, o jogador a sua esquerda deve mostrar uma de suas cartas a você, relacionada ao palpite que você deu.

Por exemplo: se o seu palpite for: “beber refrigerante todos os dias, comer fast food mais de uma vez na semana, muito tempo na frente da televisão e ausência de atividades físicas”, o jogador à esquerda pode te mostrar a carta “beber refrigerante todos os dias”.

ATENÇÃO! Se o jogador à esquerda tiver mais de uma carta das que você citou no palpite, ele deve escolher **APENAS UMA** para te mostrar. Caso ele não tiver nenhuma carta, o próximo deve apresentar uma carta a você. **Se quiser jogar da maneira mais rápida o jogador da esquerda deve mostrar todas as cartas que tem relativas ao seu palpite.**

5- **RISQUE COM UM “X”** na sua **LISTA** no espaço da carta que esse jogador te mostrar, por exemplo, “beber refrigerante todos os dias”, pois essa carta **NÃO É UMA DAS QUE ESTÁ NO ENVELOPE**, já que está com outro jogador.

PORTANTO, os palpites servem para descobrir quais cartas **NÃO ESTÃO NO ENVELOPE** e assim chegar mais perto de descobrir quais **ESTÃO**.

6- O jogo segue assim até um dos jogadores descobrir quais cartas estão no envelope, por eliminação (**OU SEJA, UTILIZANDO A LISTA**), **OU** dando um **PALPITE FINAL** antes do fim do jogo acertando.

ALERTA! Você **NÃO DEVE** mentir sobre as suas cartas. Se o fizer, você atrapalhará o jogo e será desclassificado! As cartas do jogador desclassificado devem ser redistribuídas entre os jogadores.

COMO UTILIZAR A LISTA

A **LISTA** possui o nome, ou seja, os riscos que levam a obesidade, de todas as cartas presentes no jogo. À medida que for descobrindo qual risco/carta não está no envelope, ou seja, cada palpite que você der e alguém tiver uma carta, você marca um “X” na sua **LISTA** na carta que esse jogador te mostrar, por exemplo, “beber refrigerante todos os dias”, pois essa carta **NÃO É UMA DAS QUE ESTÁ NO ENVELOPE**, já que está com outro jogador.

No final, quando você não tiver marcado o “X” em apenas um lazer, um comportamento e dois hábitos alimentares, você terá o conjunto de causas que podem levar a obesidade que estão no envelope. **OU SEJA, VOCÊ TERÁ DESCOBERTO QUAIS SÃO AS 4 CARTAS QUE ESTÃO NO ENVELOPE.**

ATENÇÃO! Caso você seja um bom investigador, você pode descobrir quais são os riscos/cartas no envelope antes mesmo de eliminar todas as alternativas. Arrisque, dê **UM PALPITE FINAL!**

O QUE É UM “PALPITE FINAL”?

Ao estar em um espaço (**ALIMENTAÇÃO I**, **ALIMENTAÇÃO II**, **LAZER** ou **COMPORTAMENTO**) você pode **ARRISCAR TUDO** e dar um palpite antes do final do jogo buscando acertar quais são as cartas que estão no envelope.

ESSE PALPITE FINAL PODE SER DADO APENAS NA SUA VEZ! e desde que você esteja em um espaço. Feito o palpite final, o próprio jogador que fez esse palpite confere o envelope. Caso tenha acertado, ele revela para os outros jogadores e ganha a partida. Se errar, ele mantém segredo sobre as cartas e está fora do jogo.

Desvendando a Obesidade

LISTA

Alimentação I

1. Beber refrigerante todos os dias
2. Comer correndo e na frente da TV
3. Ter inserido na alimentação alimentos ultraprocessados
4. Comer em fast food mais de uma vez por semana
5. Alimentação irregular: poucas refeições e grandes quantidades
6. Comer doces todos os dias

Alimentação II

1. Seguir dietas da moda
2. Não comer frutas e verduras
3. Não consumir café da manhã
4. Consumo excessivo de carne vermelha e alimentos embutidos
5. Comer frituras todos os dias
6. Não ter horário fixo para comer

Lazer

1. Jogar video game
2. Muito tempo na frente da televisão
3. Não sair para brincar com os amigos em ambientes ao ar livre
4. Falta de uma rotina estabelecida
5. Ficar muito tempo nas redes sociais
6. Não realizar atividades com a família

Comportamento

1. A ausência de atividades físicas
2. Compulsão alimentar
3. Seguir uma alimentação restritiva
4. Sempre fazer as refeições fora de casa
5. Não seguir a orientação da equipe de saúde
6. Não conversar sobre os sentimentos ruins

Desvendando a Obesidade

LISTA

Alimentação I

1. Beber refrigerante todos os dias
2. Comer correndo e na frente da TV
3. Ter inserido na alimentação alimentos ultraprocessados
4. Comer em fast food mais de uma vez por semana
5. Alimentação irregular: poucas refeições e grandes quantidades
6. Comer doces todos os dias

Alimentação II

1. Seguir dietas da moda
2. Não comer frutas e verduras
3. Não consumir café da manhã
4. Consumo excessivo de carne vermelha e alimentos embutidos
5. Comer frituras todos os dias
6. Não ter horário fixo para comer

Lazer

1. Jogar video game
2. Muito tempo na frente da televisão
3. Não sair para brincar com os amigos em ambientes ao ar livre
4. Falta de uma rotina estabelecida
5. Ficar muito tempo nas redes sociais
6. Não realizar atividades com a família

Comportamento

1. A ausência de atividades físicas
2. Compulsão alimentar
3. Seguir uma alimentação restritiva
4. Sempre fazer as refeições fora de casa
5. Não seguir a orientação da equipe de saúde
6. Não conversar sobre os sentimentos ruins

Desvendando a Obesidade

LISTA

Alimentação I

1. Beber refrigerante todos os dias
2. Comer correndo e na frente da TV
3. Ter inserido na alimentação alimentos ultraprocessados
4. Comer em fast food mais de uma vez por semana
5. Alimentação irregular: poucas refeições e grandes quantidades
6. Comer doces todos os dias

Alimentação II

1. Seguir dietas da moda
2. Não comer frutas e verduras
3. Não consumir café da manhã
4. Consumo excessivo de carne vermelha e alimentos embutidos
5. Comer frituras todos os dias
6. Não ter horário fixo para comer

Lazer

1. Jogar video game
2. Muito tempo na frente da televisão
3. Não sair para brincar com os amigos em ambientes ao ar livre
4. Falta de uma rotina estabelecida
5. Ficar muito tempo nas redes sociais
6. Não realizar atividades com a família

Comportamento

1. A ausência de atividades físicas
2. Compulsão alimentar
3. Seguir uma alimentação restritiva
4. Sempre fazer as refeições fora de casa
5. Não seguir a orientação da equipe de saúde
6. Não conversar sobre os sentimentos ruins

Desvendando a Obesidade

LISTA

Alimentação I

1. Beber refrigerante todos os dias
2. Comer correndo e na frente da TV
3. Ter inserido na alimentação alimentos ultraprocessados
4. Comer em fast food mais de uma vez por semana
5. Alimentação irregular: poucas refeições e grandes quantidades
6. Comer doces todos os dias

Alimentação II

1. Seguir dietas da moda
2. Não comer frutas e verduras
3. Não consumir café da manhã
4. Consumo excessivo de carne vermelha e alimentos embutidos
5. Comer frituras todos os dias
6. Não ter horário fixo para comer

Lazer

1. Jogar video game
2. Muito tempo na frente da televisão
3. Não sair para brincar com os amigos em ambientes ao ar livre
4. Falta de uma rotina estabelecida
5. Ficar muito tempo nas redes sociais
6. Não realizar atividades com a família

Comportamento

1. A ausência de atividades físicas
2. Compulsão alimentar
3. Seguir uma alimentação restritiva
4. Sempre fazer as refeições fora de casa
5. Não seguir a orientação da equipe de saúde
6. Não conversar sobre os sentimentos ruins

Desvendando a Obesidade

LISTA

Alimentação I

1. Beber refrigerante todos os dias
2. Comer correndo e na frente da TV
3. Ter inserido na alimentação alimentos ultraprocessados
4. Comer em fast food mais de uma vez por semana
5. Alimentação irregular: poucas refeições e grandes quantidades
6. Comer doces todos os dias

Alimentação II

1. Seguir dietas da moda
2. Não comer frutas e verduras
3. Não consumir café da manhã
4. Consumo excessivo de carne vermelha e alimentos embutidos
5. Comer frituras todos os dias
6. Não ter horário fixo para comer

Lazer

1. Jogar video game
2. Muito tempo na frente da televisão
3. Não sair para brincar com os amigos em ambientes ao ar livre
4. Falta de uma rotina estabelecida
5. Ficar muito tempo nas redes sociais
6. Não realizar atividades com a família

Comportamento

1. A ausência de atividades físicas
2. Compulsão alimentar
3. Seguir uma alimentação restritiva
4. Sempre fazer as refeições fora de casa
5. Não seguir a orientação da equipe de saúde
6. Não conversar sobre os sentimentos ruins

Desvendando a Obesidade

LISTA

Alimentação I

1. Beber refrigerante todos os dias
2. Comer correndo e na frente da TV
3. Ter inserido na alimentação alimentos ultraprocessados
4. Comer em fast food mais de uma vez por semana
5. Alimentação irregular: poucas refeições e grandes quantidades
6. Comer doces todos os dias

Alimentação II

1. Seguir dietas da moda
2. Não comer frutas e verduras
3. Não consumir café da manhã
4. Consumo excessivo de carne vermelha e alimentos embutidos
5. Comer frituras todos os dias
6. Não ter horário fixo para comer

Lazer

1. Jogar video game
2. Muito tempo na frente da televisão
3. Não sair para brincar com os amigos em ambientes ao ar livre
4. Falta de uma rotina estabelecida
5. Ficar muito tempo nas redes sociais
6. Não realizar atividades com a família

Comportamento

1. A ausência de atividades físicas
2. Compulsão alimentar
3. Seguir uma alimentação restritiva
4. Sempre fazer as refeições fora de casa
5. Não seguir a orientação da equipe de saúde
6. Não conversar sobre os sentimentos ruins

1. Alimentação II SEGUIR DIETAS DA MODA



Os segredos das dietas da moda, conseguimos uma perda de peso rápida, mas assim que retornamos à "vida normal", comendo outros tipos de alimentos, retornamos ao peso inicial ou aumentamos ainda mais. Também existe o risco de desenvolver diversas doenças pela falta de nutrientes (BRASIL, 2021).

2. Alimentação II NÃO COMER FRUTAS E VERDURAS



As fibras presentes em frutas e verduras, além de possuírem diversos nutrientes, nos dão uma maior sensação de saciedade, contribuindo para diminuir a ingestão de outros alimentos (SIQUEIRA, 2009).

5. Alimentação I ALIMENTAÇÃO IRREGULAR: POUCAS REFEIÇÕES E GRANDES QUANTIDADES



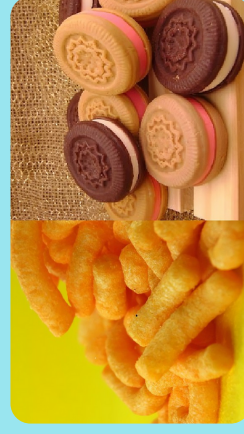
Ao ficar muitas horas sem se alimentar, sentimos mais fome e comemos exageradamente. Assim como acontece com quem pula as refeições (BRASIL, 2021).

6. Alimentação I COMER DOCES TODOS OS DIAS



O carboidrato (açúcar) é a principal fonte de energia para o corpo. Dessa forma, o consumo excessivo de calorias extras ou vazias leva a um aumento na probabilidade de desenvolver obesidade (PEREIRA, 2019).

3. Alimentação I TER INSERIDO NA ALIMENTAÇÃO ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



Os alimentos ultraprocessados são fabricados para agradar o paladar de quase todas as pessoas, mas escondem muitas calorias, sal e açúcar, o que contribui para o aumento de peso e outras doenças (BORTOLINI, 2019).

4. Alimentação I COMER EM FAST FOOD MAIS DE UMA VEZ POR SEMANA



Esses alimentos têm sido cada vez mais consumidos pelas crianças, várias vezes durante a semana e estão diretamente relacionados com a obesidade, pois são alimentos industrializados e com alto valor calórico (RODRIGUES, 2021).

1. Alimentação I BEBER REFRIGERANTE TODOS OS DIAS



Os refrigerantes possuem alto nível de açúcar e quando ingeridos todos os dias podem aumentar o nível de açúcar no sangue, causando aumento de peso e acúmulo de gordura corporal (CHAVES, 2018).

2. Alimentação I COMER CORRENDO E NA FRENTE DA TV



Quando comemos na frente da TV, ficamos distraídos e não temos controle da quantidade de alimentos que estamos ingerindo. Também não saboreamos o alimento, demorando mais tempo pra ficar satisfeitos, isso nos faz comer ainda mais (BRASIL, 2021).

3. Lazer

NÃO SAIR PARA BRINCAR COM OS AMIGOS EM AMBIENTES AO AR LIVRE



Quando brincamos ao ar livre gastamos mais energia, e saímos da zona de sedentarismo (OLIVEIRA, 2011).

1. Lazer

JOGAR VÍDEO GAME



Quando estamos jogando vídeo game por muito tempo, normalmente, estamos sentados sem nos movimentar muito. Dessa forma, com menos atividade física, o gasto energético também diminui (SILVA, 2010).

4. Lazer

FALTA DE UMA ROTINA ESTABELECIDA



Quando não temos uma rotina de alimentação acabamos por nos alimentar de maneira errada, consumindo muitos alimentos processados que fazem mal a saúde (FERREIRA, 2021).

2. Lazer

MUITO TEMPO NA FRENTE DA TELEVISÃO



Passar muito tempo assistindo TV, é chamado de conduta sedentária, pois nos movimentamos muito pouco, gastando menos energia (SICHERI, R; SOUZA, R, 2008).

5. Alimentação II

COMER FRITURAS TODOS OS DIAS



Comer frituras todos os dias aumenta a quantidade de gordura corporal, além da grande quantidade de calorías que possuem. Além disso, podem causar muitas doenças pelo aumento de colesterol no sangue (SIQUEIRA; ALVES; FIGUEIROA, 2009).

6. Alimentação II

NÃO TER HORÁRIO FIXO PARA COMER



Quando “beliscamos” toda hora, perdemos o controle da quantidade que comemos, e acabamos comendo muito sem perceber (BRASIL, 2021).

3. Alimentação II

NÃO CONSUMIR CAFÉ DA MANHÃ



Sem consumir o café da manhã, passamos muito tempo sem nos alimentar e sentimos mais fome, então na refeição seguinte vamos comer ainda mais (VICTO, 2021).

4. Alimentação II

CONSUMO EXCESSIVO DE CARNE VERMELHA E ALIMENTOS EMBUTIDOS



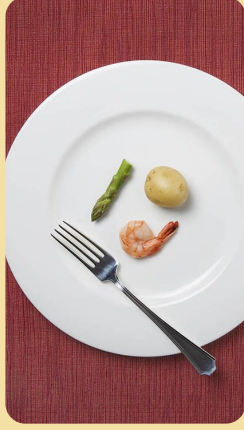
As carnes vermelhas são alimentos ricos em gordura, que se acumulam, principalmente, na região abdominal, sendo um dos riscos para o desenvolvimento da obesidade (CRISTOFOLETTI, 2017).

Comportamento NÃO SEGUIR A ORIENTAÇÃO DA EQUIPE DE SAÚDE



Quando seguimos as instruções temos claro os conhecimentos para desenvolver e melhorar a qualidade de vida (CORGOZINHO, 2013).

3. Comportamento SEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO RESTRIATIVA



Quando nos alimentamos pouco e restringindo alimentos podemos fazer com que nosso metabolismo fique mais lento e acumulando mais energia do que necessitamos (AKAÚJO, 2019).

1. Comportamento A AUSÊNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS



Não realizar atividades físicas faz com que nosso corpo não queime toda a energia que adquirimos quando nos alimentamos, com isso acumulamos energia a mais do que precisamos (PIMENTA; PALMA, 2021).

5. Lazer

FICAR MUITO TEMPO NAS REDES SOCIAIS



Quando ficamos muito tempo nas redes sociais podendo acessá-las no celular ou no computador acabamos ficando mais tempo parados em estágio de sedentarismo o que acarreta no armazenamento de muita energia desnecessária (FERREIRA, 2021).

Comportamento SEMPRE FAZER AS REFEIÇÕES FORA DE CASA



Geralmente quando comemos fora de casa, fazemos refeições com poucos nutrientes e que são bastante calóricas, por isso, esse comportamento frequente é um risco para desenvolver a obesidade (NUNES, 2011).

6. Comportamento NÃO CONVERSAR SOBRE OS SENTIMENTOS RUINS



Quando guardamos os sentimentos ruins, podemos descarregar nossas emoções na alimentação, estimulando o desenvolvimento da obesidade e outras doenças (MONTEIRO; VIEIRA, 2013).

2. Comportamento COMPULSÃO ALIMENTAR



Comer de maneira exagerada sem estar com fome e num período curto de tempo, faz com que nosso corpo armazene mais energia do que precisa (BERNARDI, 2005).

6. Lazer NÃO REALIZAR ATIVIDADES COM A FAMÍLIA



Quando nos relacionamos bem com a nossa família ficamos mais felizes e assim nos alimentamos melhor sem exageros (FERREIRA, 2021).

Monte seu próprio envelope, peão e dado!

