RESULTADOS

Considerando os 3 núcleos, foram estudadas 41 mulheres. Das 22 mulheres convocadas para participarem do programa de 12 semanas 08 não conseguiram completar 75% da freqüência e foram consideradas com desistentes e formaram o Núcleo 3 para análise de dados. Destas, 03 participaram de 1 sessão, 1 participou de 2 sessões, 1 participou de 3 sessões e 3 participaram de 4 sessões. Dessa forma, foi observado um índice de abandono de 36,37% durante as 12 semanas de intervenção.

As 14 mulheres que compareceram a mais de 75% das sessões compuseram o núcleo 1 e as mulheres que permaneceram nas lista de espera formaram o núcleo 2 composto por 19 mulheres.

As características das mulheres que formaram os 3 núcleos avaliados estão descritas na TABELA 1 e pode-se observar que os grupos foram homogêneos quanto à idade, renda, anos de estudo, estado civil, paridade não apresentando diferenças estatísticamente significantes nestes itens ($p < 0,01\%$).

Os dados relativos ao excesso de peso mostraram-se semelhantes entre os grupos. Assim, não houve diferença estatísticamente significativo quanto aos dados relativos a idade de início da obesidade, o tempo de duração do excesso de peso e o número de tratamentos formais realizados anteriormente (TABELA1).

TABELA 1 – Medidas descritivas da população do estudo (n= 41).

Variáveis		Grupos Estudados			Resultado da Análise Estatística Comparação entre grupos (valor de p)
		Núcleo 1 (n=14)	Núcleo 2 (n=19)	Núcleo 3 (N= 8)	
Idade (anos)	**Média**	35, 79	37,31	35,25	0,769
	DP	± 6,46	± 7,47	± 1,87	
	Mediana	34,5	35	36	
	Min	26	27	29	
	Max	45	45	42	
Renda (Reais *Per capta)*	**Média**	1.084,14	1.313,15	1.000,00	0,521
	DP	± 354,67	± 811,02	± 639,20	
	Mediana	1.000,00	1.000,00	1.000,00	
	Min	600,00	400,00	500,00	
	Max	1750,00	4000,00	2500,00	
Escolaridade (anos)	**Média**	12,28	12,10	12,62	0,663
	DP	± 1,86	± 2,47	± 1,69	
	Mediana	11	11	11,5	
	Min	11	6	11	
	Max	15	15	15	
Estado Civil	**Solteira**	05 (35,8%)	10 (50,0%)	03 (37,5%)	0,928
	Casada	08 (57,1%)	08 (45,0%)	05 (62,5%)	
	Divorciada	01 (7,1%)	01 (5,0%)		
	Total	14 (100%)	19 (100%)	08 (100%)	
Paridade	**0**	7 (50,0%)	10 (52,6%)	06 (75,0%)	
	1	3 (21,4%)	05 (26,4%)		
	2	3 (21,4%	02 (10,5%)	01 (12,5%)	
	3 ou mais	1 (7,2%)	02 (10,5%)	01 (12,5%)	
	Total	14 (100%)	19 (100%)	08 (100%)	
Atividade Física	**Sim**	3 (21,4%)	6 (31,6%)	3 (37,5 %)	
	Não	11(78,6%)	13 (68,4 %)	5 (62,5%)	
	Total	14 (100%)	19 (100%)	08 (100%)	

* resultado estatisticamente significante com p < 0,01

A TABELA 2 mostra as variáveis relativas à idade de início do excesso de peso, tempo desde o início do excesso de peso, número de tratamentos anteriores e estatura das mulheres particpantes do programa. Não foram observadas diferenças estatisticamente significantes para as variáveis quando comparados os 3 núcleos estudados (p > 0,01%). Pode-se dizer que os resultados médios para estas variáveis se mostraram homogêneos.

TABELA 2 – Idade de início e tempo de duração do excesso de peso entre a população de estudo (n= 41).

Variáveis		Grupos Estudados			Resultado da Análise Estatística Comparação entre grupos (valor de p)
		Núcleo 1 (n=14)	Núcleo 2 (n=19)	Núcleo 3 (N= 8)	
Idade de início do excesso de peso (anos)	**Média**	17,86	21,68	17,5	0,325
	DP	9,46	1,14	7,29	
	Mediana	15	20	17,5	
	Min	8	10	10	
	Max	40	38	30	
Tempo desde o início do excesso de peso (anos)	**Média**	18,35	16,68	17,75	0,845
	DP	± 9,11	± 5,35	± 7,52	
	Mediana	16	15	18	
	Min	5	7	6	
	Max	35	25	28	
Tratamentos Anteriores	**Média**	6	6	7	0,609
	DP	± 3,76	± 5,55	± 5,04	
	Mediana	5	5	6	
	Min	0	0	2	
	Max	12	20	15	
Estatura (cm)	**Média**	160	160	165	0,046*
	DP	± 0,06	± 0,07	± 0,04	
	Mediana	161	158	167	
	Min	144	152	159	
	Max	168	177	171	

A proporção de mulheres participantes do núcleo 1 que apresentavam Obesidade Classe I diminuiu de 78,6% (momento1) para 64,3% (momento 2) no final do programa e este valor manteve-se em 64,2% no período de seguimento (momento 3). Da mesma forma houve um aumento na proporção de mulheres participantes do núcleo 1 e que foram classificadas como pré-obesidade (TABELA 3).

Não foram observadas diferenças nas classificações das mulheres participantes do núlceos 2 e 3 quanto à classificação do estado nutricional ao longo do programa e do período de seguimento (TABELA 3).

TABELA 3 – Classificação do Estado Nutricional das mulheres participantes do estudo de acordo com o IMC nos 3 momentos do estudo (n=41).

	Clasificação do IMC	Grupos Estudados		
		Núcleo 1 (n=14)	**Núcleo 2 (n=19)**	**Núcleo 3 (N= 8)**
Momento 1	Pré obeso	03 (21,4%)	02 10,5	0
	Obeso classe I	11 (78,6%)	17 89,5	08 (100,0%)
	Total	14 (100,0%)	19 (100,0%)	08 (100,0%)
Momento 2	Pré obeso	05 (35,7%)	021(0,5%)	0
	Obeso classe I	09 (64,2%)	17 (89,5%)	08 (100,0%)
	Total	14 (100,0%)	19 (100,0%)	08 (100,0%)
Momento 3	Pré obeso	05 (35,7%)	02 (10,5%)	01 (12,5%)
	Obeso classe I	09 (64,2%)	17 (89,5%)	06 (87,5%)
	Total	14 (100,0%)	19 (100,0%)	08 (100,0%)

O Teste de **Kruskal –Wallis** não apontou diferença estatisticamente significante entre os pesos corporais das mulheres dos núcleos 1 em comparação com os núcleos 2 e 3 (TABELA 4).

A comparação dos 3 momentos analisados realizada com o uso do teste de **Freedman** mostrou diferença estatisticamente significante para o peso corporal das mulheres alocadas no núcleo 1 ($p<0,000$). A aplicação do Teste de **Bonferoni** permitiu verificar que o peso no momento 1 foi maior do que os pesos nos momentos 2 e 3, os quais não diferiram entre si. Nos núcleos 2 e 3 não foi observada diferença estatisticamente significante para os dados quando comparados os momentos 1, 2 e 3 (TABELA 4).

TABELA 4 – Peso corporal (kg) das mulheres participantes do estudo de acordo com o IMC nos 3 momentos do estudo (n=41).

Variáveis		Grupos Estudados			Resultado da Análise Estatística Comparação entre grupos (valor de p)
		Núcleo 1 (n=14)	Núcleo 2 (n=19)	Núcleo 3 (N= 8)	
Momento 1 Peso (kg)	**Média**	83,76	85,17	82,91	0,865
	DP	± 11,44	± 11,86	± 11,37	
	Mediana	84,1	95,2	90,35	
	Min	66,70	64,90	64,50	
	Max	100,00	107,00	97,60	
Momento 2 Peso (kg)	**Média**	79,29	85,44	82,85	0,549
	DP	± 12,04	± 12,69	± 11,37	
	Mediana	80,7	85,2	79,9	
	Min	59,70	62,00	64,60	
	Max	95,00	110,00	97,20	
Momento 3 Peso (kg)	**Média**	79,35	85,81	82,70	0,518
	DP	± 12,00	± 12,89	± 11,33	
	Mediana	80,2	86,0	80,75	
	Min	60,50	62,90	92,3	
	Max	96,3	111,00	98,00	
Resultado da Análise Estatística	**Comparação dentro dos grupos (valor de p)**	0,000***	0,170	0,417	

* resultado estatisticamente significante com p < 0,01

A TABELA 5 dispõe os dados relativos ao IMC das mulheres participantes do estudo. A aplicação do Teste de **Kruskall-wallis** não mostrou significância estatística entre os dados dos 3 núcleos analisados.

A comparação dos 3 momentos realizada com o uso do Teste de **Freedman** mostrou diferença estatisticamente significante para o IMC corporal das mulheres alocadas no núcleo 1 (p<0,01%). A aplicação do Teste de **Bonferoni** permitiu verificar que o resultado do IMC no momento 1 foi maior do que os resultados obtidos nos momentos 2 e 3, os quais não diferiram entre si. Nos núcleos 2 e 3 não foi observada diferença estatisticamente significante para os dados quando comparados os momentos 1, 2 e 3 (TABELA 5).

TABELA 5 – IMC (kg/m^2) mulheres participantes do estudo de acordo com o IMC nos 3 momentos do estudo (n=41).

Variáveis		Grupos Estudados			Resultado da Análise Estatística Comparação entre grupos (valor de p)
		Núcleo 1 (n=14)	Núcleo 2 (n=19)	Núcleo 3 (N= 8)	
Momento 1 IMC (kg/m^2)	**Média**	32,69	33,32	30,55	0,254
	DP	± 3,59	± 3,68	± 0,15	
	Mediana	33,7	32,7	29,61	
	Min	26,48	25,78	25,51	
	Max	38,57	40,00	37,07	
Momento 2 IMC (kg/m^2)	**Média**	30,92	33,31	30,55	0,116
	DP	± 3,80	± 4,16	± 3,78	
	Mediana	31,09	32,7	29,73	
	Min	24,53	24,61	25,55	
	Max	36,26	43,51	36,69	
Momento 3 IMC (kg/m^2)	**Média**	30,95	33,45	30,45	0,257
	DP	± 3,88	± 4,14	± 3,78	
	Mediana	31,52	32,85	29,3	
	Min	24,86	24,61	24,64	
	Max	37,15	43,91	37,57	
Resultado da Análise Estatística	**Comparação dentro dos grupos (valor de p)**	0,000***	0,202	0,417	

* resultado estatisticamente significante com p < 0,01

A TABELA 6 mostra a evolução de peso em quilogramas e em porcentagem durante o programa (momento 2 – momento1) e no período de seguimento (momento 3 – momento1). Foram observadas diferenças estatisticamente significantes para ambas a variáveis quando comparados os 3 núcleos estudados (p>0,01%).

Assim, na TABELA 6 observou-se que as mulheres participantes do núcleo 1 obtiveram maior perda de peso (-4,64 kg; -5,51%) durante o programa quando comparadas com as mulheres participantes do núcleo 2 (-0,16 kg; -0,31%) e do núcleo 3 (-0,50 kg; -0,51%). Esta diferença permaneceu presente durante o período de seguimento, no qual foi observada maior perda de peso (-4,41 kg; -5,37%) para as mulheres do núcleo 1, quando comparadas com as mulheres participantes do núcleo 2 (0,34 kg; 0,26-%) e do núcleo 3 (-0,21 kg; -0,44%).

TABELA 6 – Variação no peso corporal das mulheres participantes do estudo (em Kg e em %) entre os momentos 2 e 1 (M2 – M1) e entre os momentos 1 e 3 (M3 – M1) (n=41).

Variação do Peso Corporal		Grupos Estudados			Resultado da Análise Estatística
		Núcleo 1 (n=14)	Núcleo 2 (n=19)	Núcleo 3 (N= 8)	Comparação entre grupos (valor de p)
Peso (kg)					
M2- M1	**Média**	-4,64	-0,16	-0,50	0,000*
	DP	±2,44	±1,67	±0,06	
	Mediana				
	Min	-02	4,1	1,4	
	Max	-7,7	-3	-1,5	
M3 – M1	**Média**	-4,41	0,34	-0,21	0,000*
	DP	±3,76	±1,79	±0,93	
	Mediana				
	Min	0,32	5,1	2	
	Max	-11,6	-3,0	-2,2	
Resultado da Análise Estatística	**Comparação dentro dos grupos (valor de p)**	0,346	0,103	0,000*	
Peso (%)					
M2- M1	**Média**	-5,51	-0,31	-0,51	0,000*
	DP	±3,26	±1,99	±0,06	
	Mediana				
	Min	-0,5	3,87	1,88	
	Max	-10,89	-4,54	-1,9	
M3 – M1	**Média**	-5,37	0,26	-0,44	0,000*
	DP	±4,41	±2,14	±1,17	
	Mediana				
	Min	3,76	4,81	2,2	
	Max	-12,47	-4,54	-3,41	
Resultado da Análise Estatística	**Comparação dentro dos grupos (valor de p)**	0,331	0,000*	0,000*	

* resultado estatisticamente significante com $p < 0,01$

A TABELA 7 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 1 da coleta de dados.

Foram produzidas 8 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 7 e são referentes a: ter que deixar de comer muitas

coisas; entre outras dietas loucas que eu já fiz; eu não conseguia me controlar; ficar sem comer; eu fiz várias dietas e não resolveu; padrão estético é importante, ter uma alimentação mais regrada, não vale à pena abdicar de tudo.

TABELA 7- 1. Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista inicial com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 1: Se você tivesse que escolher uma das afirmativas abaixo para definir o que significa tentar perder peso, qual você escolheria? Por favor explique sua resposta.
Afirmativa 1 - " A vida é curta, vamos nos divertir!"
Afirmativa 2 - "Não tenho tudo que amo mas amo tudo que tenho."
Afirmativa 3 - " Isso vale qualquer sacrifício."

Idéia Central	Expressões chave
Idéia Central 1 (n=7) Ter que deixar de comer muitas coisas	É que todos os regimes que eu fiz até hoje são aquele negócio, acompanhar uma dieta, cortar pão e o doce. Esse tipo de dieta, assim, radical mesmo, de comer só ameixa, só abacaxi. Assim, eu procurava comer aquele que eu achasse que ia me engordar menos. ....a gente vai ter que deixar de comer muitas coisas que gosta. Você ficar com vontade. Assim, quantas vezes minha mãe fez lazanha e eu não comia? Muitas vezes! Ou então você vai numa festa e você não come tudo que você tem vontade. Eu não como pão. Eu procuro comer só torrada. Porque mata mais a minha vontade do que um pãozinho francês. Porque com aquele pão, eu vou ficar com vontade de comer outro. Você pega gosto é o que você gosta. Então eu já aprendi que são coisas que eu não posso mais. O pão eu gosto bastante, então eu não posso comer pão. Não deixa de ser um sacrifício É sempre frustrante. Porque eu vou deixar de comer o que eu quero comer. Então isso é uma perda pra mim. Você vê uma pessoa comendo uma coisa. Você fica acompanhando com o olho. É horrível essa sensação. Qualquer coisa sacia aquela fome, mas, mais as coisas que a gente mais gosta e que por sinal engordam.

Discurso do Sujeito Coletivo 1
É que todos os regimes que eu fiz até hoje são aquele negócio, acompanhar uma dieta, cortar pão e o doce. Esse tipo de dieta, assim, radical mesmo, de comer só ameixa, só abacaxi. Assim, eu procurava comer aquele que eu achasse que ia me engordar menos. E a gente vai ter que deixar de comer muitas coisas que gosta. Você ficar com vontade. Assim, quantas vezes minha mãe fez lasanha e eu não comia? Muitas vezes! Ou então você vai numa festa e você não come tudo que você tem vontade. Eu não como pão. Eu procuro comer só torrada. Porque mata mais a minha vontade do que um pãozinho francês. Porque com aquele pão, eu vou ficar com vontade de comer outro. Você pega gosto é o que você gosta. Então eu já aprendi que são coisas que eu não posso mais. O pão eu gosto bastante, então eu não posso comer pão. Não deixa de ser um sacrifício É sempre frustrante. Porque eu vou deixar de comer o que eu quero comer. Então isso é uma perda pra mim. Você vê uma pessoa comendo uma coisa. Você fica acompanhando com o olho. É horrível essa sensação. Qualquer coisa sacia aquela fome, mas, mais as coisas que a gente mais gosta e que por sinal engordam.

Idéia Central 2 (n= 7) Entre outras dietas loucas que eu já fiz.	Eu já fiz dieta da água, de ficar 24 horas tomando água. Ficar quinze dias tomando sopa. Ao ponto de exalar o cheiro da sopa! Quem chegava perto de mim sentia o cheiro da sopa pelos poros. De comer 600 calorias por dia e achar que era muita coisa. Entre outras dietas loucas que eu já fiz. Você come gordura, gordura, gordura, aquilo polui o corpo todinho. Eu achava que eu tinha que emagrecer tudo que eu podia naquele momento. Aí tomava o remédio e maravilha! Não sentia fome. Dava de vez em quando umas tremedeiras. Sentir efeitos colaterais. Se preparar pra esses efeitos. Depois de um certo tempo que a gente toma um medicamento, já sabe até o que vai ocasionar. É dor de cabeça, é palpitação, é perda de sono, é.irritabilidade. Mas, tentava. Emagrecia. Cheguei a ficar até doente por causa disso. Fiquei com a minha imunidade baixa, tive uma doença, quase que eu morri. Você acaba até desmaiando, mas pra mim valeu à pena porque na época eu perdi, mas voltou tudo de novo.

Discurso do Sujeito Coletivo 2

Eu já fiz dieta da água, de ficar 24 horas tomando água. Ficar quinze dias tomando sopa ao ponto de exalar o cheiro da sopa! Quem chegava perto de mim sentia o cheiro da sopa pelos poros. De comer 600 calorias por dia e achar que era muita coisa. Entre outras dietas loucas que eu já fiz. Você come gordura, gordura, gordura, aquilo polui o corpo todinho. Eu achava que eu tinha que emagrecer tudo que eu podia naquele momento. Aí tomava o remédio e maravilha! Não sentia fome. Dava de vez em quando umas tremedeiras. Sentir efeitos colaterais. Se preparar pra esses efeitos. Depois de um certo tempo que a gente toma um medicamento, já sabe até o que vai ocasionar. É dor de cabeça, é palpitação, é perda de sono, é irritabilidade. Mas, tentava. Emagrecia. Cheguei a ficar até doente por causa disso. Fiquei com a minha imunidade baixa, tive uma doença, quase que eu morri. Você acaba até desmaiando, mas pra mim valeu à pena porque na época eu perdi, mas voltou tudo de novo.

Idéia Central 3 (n=7) Eu não conseguia me controlar	As vezes eu busco na comida aquilo que eu não tenho, porque eu to ansioso por que eu quero muito um carro então, até conseguir isso,.eu acabo ficando ansiosa por causa disso e como o que tiver pela frente. Por que se eu tinha vontade de comer eu não me segurava. Eu ia e comia. Fazendo dieta. Depois me sentia super culpada e tentava compensar no jantar. Eu não penso pra comer, eu vou lá e como, aí depois eu falo, puxa eu não precisava ter comido aquilo não era aquilo que eu tava com vontade Puxa! Comi dois pães com manteiga, tal. Podia ter comido 2 torradinhas só que teria sido melhor! Tem algumas coisas que eu procuro não comer. Quando eu me controlava bem eu me sentia melhor. Realizada. Tinha conseguido. Quando eu não conseguia me controlar eu me sentia frustrada. Me achava incapaz. Se eu não perdia, aí eu já ia logo e já comprava 2 e pensava: Ah, eu to fazendo tanto sacrifício e não to perdendo, então vou comer!!

Discurso do sujeito Coletivo 3

As vezes eu busco na comida aquilo que eu não tenho, porque eu to ansioso por que eu quero muito, um carro. Até conseguir isso, eu acabo ficando ansiosa por causa disso e como o que tiver pela frente. Por que se eu tinha vontade de comer eu não me segurava. Eu ia e comia. Fazendo dieta. Depois me sentia super culpada e tentava compensar no jantar. Eu não penso pra comer, eu vou lá e como. Aí depois eu falo, puxa eu não precisava ter comido aquilo não era aquilo que eu tava com vontade. Comi dois pães com manteiga. Podia ter comido 2 torradinhas só que teria sido melhor! Tem algumas coisas que eu procuro não comer. Quando eu me controlava bem eu me sentia melhor, realizada. Tinha conseguido. Quando eu não conseguia me controlar eu me sentia frustrada, me achava incapaz. Se eu não perdia, aí eu já ia logo e já comprava 2 e pensava: Ah, eu to fazendo tanto sacrifício e não to perdendo, então vou comer!!

Idéia Central 4 (n=7) Ficar o dia inteiro sem comer.	Se você está em dieta, você tem que ter alguns limites. Você vai deixar de fazer algumas coisas. E começar a comer menos. Sentir fome. Se eu comer eu vou engordar, então vai ser a minha opção. Eu fazia sacrifício, mas eu tinha vontade de comer algumas coisas. E eu não comia. Às vezes ficava o dia inteiro sem comer. Então eu achava que valia à pena qualquer sacrifício pra emagrecer. Ficar o dia inteiro sem comer. Houve uma época que eu consegui até emagrecer, eu parei de comer. Eu tomava diurético. Ia bastante vezes ao banheiro e não comia. Tomava bastante líquido. Ficava fazendo as dietinhas né? De quinze dias comendo só sopão. Mas porque era tudo com remédio. A maioria era remédio ou então cortava a comida de vez. Mas eu queria emagrecer logo se tivesse uma fórmula pra eu perder 30 quilos em 1 mês eu faria,

Discurso do Sujeito Coletivo 4

Se você está em dieta, você tem que ter alguns limites. Você vai deixar de fazer algumas coisas. E começar a comer menos. Sentir fome. Se eu comer eu vou engordar, então vai ser a minha opção. Eu fazia sacrifício, mas eu tinha vontade de comer algumas coisas. E eu não comia. Às vezes ficava o dia inteiro sem comer. Então eu achava que valia à pena qualquer sacrifício pra emagrecer. Ficar o dia inteiro sem comer. Houve uma época que eu consegui até emagrecer, eu parei de comer. Eu tomava diurético. Ia bastante vezes ao banheiro e não comia. Tomava bastante líquido. Ficava fazendo as dietinhas: de quinze dias comendo só sopão. Mas porque era tudo com remédio. A maioria era remédio ou então cortava a comida de vez. Mas eu queria emagrecer logo se tivesse uma fórmula pra eu perder 30 quilos em 1 mês eu faria.

Idéia Central 5 (n=6) Eu fiz várias dietas e não resolveu	Eu já fiz várias coisas pra perder peso e pra mim vale qualquer sacrifício. Porque isso não vai muito longe. Então, por isso mesmo eu fiz várias dietas e não resolveu. Assim, eu começava, parava, começava, parava. No começo quando eu começo a perder peso, os primeiros quilos eu fico super animada. Aí eu acabo desanimando e caindo tudo de novo, e voltando a comer tudo o que eu comia antes.É uma derrota, assim, incapaz de conseguir continuar. Porque você emagrece e depois volta e fica aquela coisa: vai e volta, vai e volta. E não tem jeito. Porque às vezes até o organismo não reage mais porque é sempre a mesma coisa os mesmos hábitos. Não tem uma atividade constante, um hábito constante. Sempre um dia come mais no outro dia come menos e.não tem um equilíbrio. Porque é 8 ou 80. Você faz muito sacrifício. Depois ce sai. Ai você volta tudo de novo. Ai aquilo lá se torna um

	sacrifício maior porque você estragou. No fundo eu emagreci poucas vezes. Mas fiz várias tentativas erradas. Deixar de comer algumas coisas que eu gostava. Só que depois eu voltava a comer aquilo que eu gostava e o sacrifício ia por água abaixo.

Discurso do Sujeito Coletivo 5

Eu já fiz várias coisas pra perder peso e pra mim vale qualquer sacrifício. Porque isso não vai muito longe. Então, por isso mesmo eu fiz várias dietas e não resolveu. Assim, eu começava, parava, começava, parava. No começo quando eu começo a perder peso, os primeiros quilos eu fico super animada. Aí eu acabo desanimando e caindo tudo de novo, e voltando a comer tudo o que eu comia antes. É uma derrota, assim, incapaz de conseguir continuar. Porque você emagrece e depois volta e fica aquela coisa: vai e volta, vai e volta. E não tem jeito. Porque às vezes até o organismo não reage mais porque é sempre a mesma coisa, os mesmos hábitos. Não tem uma atividade constante, um hábito constante. Sempre um dia come mais no outro dia come menos e não tem um equilíbrio. Porque é 8 ou 80. Você faz muito sacrifício. Depois ce sai. Ai você volta tudo de novo. Ai aquilo lá se torna um sacrifício maior porque você estragou. No fundo eu emagreci poucas vezes. Mas fiz várias tentativas erradas. Deixar de comer algumas coisas que eu gostava. Só que depois eu voltava a comer aquilo que eu gostava e o sacrifício ia por água abaixo.

Idéia Central 6 (n=6) Em se tratando de estética perder peso é mais importante.	Cada vez quer perder, você vem cheia de expectativas de, de....metas Acho que cada um tem uma estrutura. E também não é só por diversão que eu to tentando emagrecer. Lógico que também parte é estética, mas também pela minha saúde Acho que vale qualquer coisa. Ainda mais em se tratando de estética....perder peso é mais importante. Sabia que tava comendo só coisa que não pode mas pra mim me ver magra no espelho Algumas vezes eu fui excluída por ser gorda. Não, ela não porque ela é gorda/ A própria mídia,né? A gente...Gordo é tido como preguiçoso, relaxado, vagabundo. E que não tem força de vontade. E é marginalizado. Que você vai se conhecendo, que as outras pessoas vãodizendo que você ta um pouco mais cheinha que você toma consciência. Aí as pessoas são um pouco mais magras. Você sempre tem,...né? A sociedade, ...e você quer ficar mais ou menos,.....como elas. Você vais se sentir as vezes até excluída Você começa a se olhar, acha que nossa! Tudo que é roupa que você vai colocar ficar feio. Outra também que eu não me sinto bem assim fora de peso. Eu me sentia feinha mesmo. Meio gordinha. Então isso me fazia mal.Eu não me achava imensa, bem gorda. Mas achava que tava fora. Precisava comprar uma roupa G. É pequinininha. Não dava ficava tudo apertadinho. Então fica ruim né? E é assim mais ou menos que eu me sentia/ Pra mim ficar magrinha, bonitinha eu faria qualquer coisa

Discurso do Sujeito Coletivo 6

Você vem cheia de expectativas, de metas. Acho que vale qualquer coisa. Ainda mais em se tratando de estética. Perder peso é mais importante. Sabia que tava comendo só coisa que não pode mas pra mim me ver magra no espelho. Você começa a se olhar, acha que nossa! Tudo que é roupa que você vai colocar ficar feio. Outra também que eu não me sinto bem assim fora de peso. Eu me sentia feinha mesmo. Meio gordinha. Então isso me fazia mal. Precisava comprar uma roupa G. É pequinininha. Não dava ficava tudo apertadinho. Então fica ruim. E é assim mais ou menos que eu me sentia. Pra ficar magrinha, bonitinha eu faria qualquer coisa. Que você vai se conhecendo, que as outras pessoas vão dizendo que você tá um pouco mais cheinha, que você toma consciência. Aí as pessoas são um pouco mais magras. A sociedade. E você quer ficar mais ou menos como elas. Você vai se sentir às vezes até excluída. Algumas vezes eu fui excluída por ser gorda. Não, ela não porque ela é gorda. A própria mídia. Gordo é tido como preguiçoso, relaxado, vagabundo. E que não tem força de vontade. E é marginalizado. Acho que cada um tem uma estrutura. E também não é só por diversão que eu to tentando emagrecer. Lógico que também parte é estética, mas também pela minha saúde.

Idéia Central 7 (n=2) Ter uma alimentação mais regrada	Mas eu não belisco, sabe? A tarde comer bolacha essas coisas. Sabe por que? Porque não vale a pena. Ou ter uma vida alimentar mais regrada. São coisas que você sempre acaba deixando de lado. E quando você ta fazendo dieta você tem que pensar mais sobre isso..... À partir do momento em que você conseguir fazer com que isso entre e faça parte da sua vida não vai ser mais sacrifício (foco externo)

Discurso do Sujeito Coletivo 7

Ou ter uma vida alimentar mais regrada. São coisas que você sempre acaba deixando de lado. E quando você ta fazendo dieta você tem que pensar mais sobre isso. À partir do momento em que você conseguir fazer com que isso entre e faça parte da sua vida não vai ser mais sacrifício. Mas eu não belisco, sabe? A tarde comer bolacha essas coisas. Sabe por que? Porque não vale a pena.

Idéia Central 8 (n=1) Não vale à pena abdicar de tudo	Não acho que vale à pena abdicar de tudo pra ficar magra

Discurso do Sujeito Coletivo 8

Não acho que vale à pena abdicar de tudo pra ficar magra.

A TABELA 8 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 3 da coleta de dados.

Foram produzidas 7 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 8 e são referentes a: controlar a alimentação, menor quantidade; não existe dieta fácil; fazer o que vai te fazer bem e sem sofrimento; padrão estético é importante; não consegui hoje mas eu vou conseguir amanhã; o cansaço de várias tentativas.

TABELA 8 - 1. Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 1: Se você tivesse que escolher uma das afirmativas abaixo para definir o que significa tentar perder peso hoje, qual você escolheria? Por favor explique sua resposta (n=14).
Afirmativa 1 - " A vida é curta, vamos nos divertir!"
Afirmativa 2 - "Não tenho tudo que amo mas amo tudo que tenho."
Afirmativa 3 - " Isso vale qualquer sacrifício."

Idéia Central	Expressões chave
Idéia Central 1 (n=5) Controlar a alimentação	Porque eu sempre to tentando fazer alguma coisa pra mim emagrecer. Só que a única diferença é que hoje eu sei algumas... o que eu não sabia antes, assim. Os pontos que eu...antes eu comia desordenadamente: comia, comia comia. Agora eu sei que tenho que controlar as calorias Tem aquele baita bolão de chocolate, você não vai olhar pra ele com aquela gana toda. Então você pega um pedacinho....se controlar na alimentação mesmo, não exagerar Me sinto melhor. Sinto que eu preciso ainda dá uma controlada e tal mas ta bom. A gente vai pensar: eu preciso realmente daquilo ali pra comer? Aquilo ali vai ser realmente importante agora pra mim? Neste exato momento? É desenvolvendo mesmo o domínio próprio, Aí fica mais assim racional, né? O regime. Que a gente pensa, né? Não vai numa manipulação. Ai, ce tem que comer isso. Tem que comer aquilo. Não! To comendo o que eu quero mas, eu vou pensar para comer.
Discurso do Sujeito Coletivo 1	

Aí fica mais assim racional o regime. Não vai numa manipulação: você tem que comer isso, tem que comer aquilo. Porque eu sempre to tentando fazer alguma coisa pra emagrecer. Só que a única diferença é que hoje eu sei o que eu não sabia antes. Antes eu comia desordenadamente: comia, comia, comia. Agora eu sei que tenho que controlar as calorias. Tem aquele baita bolão de chocolate, você não vai olhar pra ele com aquela gana toda. Então você pega um pedacinho. Se controlar na alimentação mesmo, não exagerar. A gente vai pensar: eu preciso realmente daquilo ali pra comer? Aquilo ali vai ser realmente importante agora pra mim? Neste exato momento? To comendo o que eu quero, mas eu vou pensar para comer. Me sinto melhor. Sinto que eu preciso ainda dá uma controlada e tal, mas ta bom.

Idéia Central 2 (n=5) Menor quantidade	Eu tenho que me privar de algumas coisas. Eu posso comer. Só que antes...é comer de tudo e perder a quantidade Essa dieta é uma dieta legal porque? Porque a gente faz a dieta mas vai realmente selecionar determinadas coisas e vai, assim, aprender a comer. Eu sei que aquilo que é muito bom é muito calórico. Então nesse exato momento eu não preciso comer aquela quantidade. Menor quantidade, Hoje eu sei que eu posso comer mas eu tenho que reduzir a quantidade.

Discurso do Sujeito Coletivo 2

Essa dieta é uma dieta legal porque a gente faz a dieta, mas vai realmente selecionar determinadas coisas e vai, assim, aprender a comer. Hoje eu sei que eu posso comer, mas eu tenho que reduzir a quantidade. Eu sei que aquilo que é muito bom é muito calórico. Então nesse exato momento eu não preciso comer aquela quantidade. Menor quantidade. Eu posso comer. Só que antes é comer de tudo e perder a quantidade.

Idéia Central 3 (n=3) Não existe dieta fácil	Ah fazer o que tiver ao seu alcance pra você atingir o peso. Isso é sacrifício porque comer é muito bom. Então você tem deixar de comer. A dieta é difícil. Não existe dieta fácil. E é um sacrifício pra quem ta acostumado a comer o que quer da maneira que acha que é certo

Discurso do Sujeito Coletivo 3

A dieta é difícil. Não existe dieta fácil. Fazer o que tiver ao seu alcance pra você atingir o peso. Isso é sacrifício porque comer é muito bom. Então você tem deixar de comer. E é um sacrifício pra quem ta acostumado a comer o que quer da maneira que acha que é certo.

Idéia Central 4 (n=6)	Porque você ta bem com você mesma é o que mais

Fazer o que vai te fazer bem e sem sofrimento.	interessa, né? Não exatamente tudo. Mas você fazer o que vai te fazer bem Porque eu aprendi a me valorizar um pouquinho mais, entendeu? ? Eu comecei a me gostar de novo. Coisa que eu tinha perdido, né? É fazer aquilo que não te prejudique. Porque não ta sendo um sacrifício na verdade. Se tornou algo prazeroso fazer. Porque antes era difícil,.....era impossível ah,....já pensava no fracasso. Porque eu não to sofrendo e to atingindo os meus objetivos sem sofrimento, sem.....culpa E o mais importante é que não deixou nenhuma seqüela, né? Tipo problemas de saúde e mesmo assim, problemas de frustrações que a pessoa passou vontade de comer as coisas.

Discurso do Sujeito Coletivo 4

Porque eu aprendi a me valorizar um pouquinho mais. Eu comecei a me gostar de novo. Porque você ta bem com você mesma é o que mais interessa. Não exatamente tudo. Mas você fazer o que vai te fazer bem. É fazer aquilo que não te prejudique. Porque eu não to sofrendo e to atingindo os meus objetivos sem sofrimento, sem culpa. Porque não ta sendo um sacrifício na verdade. Se tornou algo prazeroso. Porque antes era difícil. Era impossível. Já pensava no fracasso. E o mais importante é que não deixou nenhuma seqüela, tipo problemas de saúde e mesmo assim, problemas de frustrações que a pessoa passou vontade de comer as coisas.

Idéia Central 5 (n=3) Padrão estético é importante	E pra gente poder se divertir a gente tem que ta se sentindo bem. E gordinha não se sente tão bem pra sair assim se divertindo atoa. Porque quando eu to mais magra me sinto melhor. Olho no espelho gosto de mim. Quando eu to fora do peso, ah, nada ta bom, nada me faz feliz. Eu não mediria esforços para atingir meu objetivo. Acho que seria isso. Não que com isso eu fosse acabar comigo mesma

Discurso do Sujeito Coletivo 5

E pra gente poder se divertir a gente tem que ta se sentindo bem. E gordinha não se sente tão bem pra sair assim se divertindo atoa. Porque quando eu to mais magra me sinto melhor. Olho no espelho gosto de mim. Quando eu to fora do peso nada ta bom, nada me faz feliz. Eu não mediria esforços para atingir meu objetivo. Acho que seria isso. Não que com isso eu fosse acabar comigo mesma.

Idéia Central 6 (n=2) não consegui hoje mas eu vou conseguir	Hoje eu penso: ah eu não consegui hoje mas eu vou conseguir amanhã. Amanhã é outro dia Porque a gente sabe que não é o resultado do dia pra

amanhã	noite

Discurso do sujeito Coletivo 6

Porque a gente sabe que não é o resultado do dia pra noite Hoje eu penso: eu não consegui hoje, mas eu vou conseguir amanhã. Amanhã é outro dia.

Idéia Central 7 (n=1) O cansaço de várias tentativas	Às vezes eu me sinto motivada porque é uma coisa que eu quero fazer, mas às vezes vem o cansaço de várias tentativas

Discurso do sujeito Coletivo 7

Às vezes eu me sinto motivada porque é uma coisa que eu quero fazer, mas às vezes vem o cansaço de várias tentativas.

A TABELA 9 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 1 da coleta de dados.

Foram produzidas 7 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 9 e são referentes a: 1) Não to fazendo sacrifício, não to fazendo dieta. Não to fazendo nada (n=10); 2) Aquele negócio de momento (n=7); 3)A gente não ouve o corpo falar. Tudo se resume na comida. (n=7); 4) Aí eu fico livre! Aí eu como à vontade (n=3); 5) Tudo é motivo pra eu comer (n=3); 6) Eu tinha que fazer uma dieta mas que não fosse me sacrificar tanto. (n=3); 7) A pior coisa é a dependência na nossa vida (n=2).

TABELA 9 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista inicial com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 2: Agora pense sobre o que significa não estar preocupada em perder peso hoje. Se você tivesse que escolher uma das afirmativas abaixo para definir o que isso significa, qual você escolheria? Por favor explique sua resposta.
Afirmativa 1 - " A vida é curta, vamos nos divertir!"
Afirmativa 2 - "Não tenho tudo que amo mas amo tudo que tenho."
Afirmativa 3 - " Isso vale qualquer sacrifício."

Idéia Central	Expressões-chave
Idéia Central 1 (n=10) Não to fazendo sacrifício, não to fazendo dieta. Não to fazendo nada	É às vezes que eu parei é que eu sempre tive problema assim, tive anemia, problema nos ossos, infecção no dente e tinha que parar de tomar remédio e com tudo isso eu começava e não conseguia continuar pois não tinha o controle e acho que mexe mais com a auto-estima também Porque que eu não consigo estar fazendo dieta. porque que eu não consigo começar a fazer dieta/ É uma coisa que eu não descobri. Porque que eu não consigo levar à frente Porque quando você não está pensando em regime é quando você já ta de saco cheio E eu tenho consciência que eu preciso parar de comer. Eu preciso diminuir. Mas,....eu nunca tive força de vontade para conseguir fazer uma dieta Joguei tudo pro alto e falei: quer saber? Não consegui agora vai! Não tinha compromisso de comer nem de pesar. Pra mim tanto fazia se eu tivesse engordado ou não. É de novo, mais uma vez, frustrante. Porque eu posso comer tudo. Vale tudo. Só que também tem um sacrifício. Qual vai ser o sacrifício? O ganho de peso. Porque hoje é assim, eu vou no momento. E depois eu me sinto mal porque não fui forte o suficiente para resistir àquilo. E Não to fazendo sacrifício, não to fazendo dieta. Não to fazendo nada Eu acho que é me sentir mais ou menos tranqüila. Mais ou menos. Porque apesar de não fazer. Eu acho que as vezes eu particularmente acabo me cobrando por não estar fazendo nada. O fato de não estar fazendo nada às vezes gera uma certa, não é culpa. Um certo peso.

Discurso do sujeito Coletivo 1
E eu tenho consciência que eu preciso parar de comer. Eu preciso diminuir. Mas eu nunca tive força de vontade para conseguir fazer uma dieta. Porque eu não consigo estar fazendo dieta. Porque que eu não consigo começar a fazer dieta. É uma coisa que eu não descobri. Porque que eu não consigo levar à frente. É de novo, mais uma vez, frustrante. Porque eu posso comer tudo. Vale tudo. Só que também tem um sacrifício. Qual vai ser o sacrifício? O ganho de peso. Porque quando você não está pensando em regime é quando você já ta de saco cheio. Joguei tudo pro alto e falei: quer saber? Não consegui agora vai! Não tinha compromisso de comer nem de pesar. Pra mim tanto fazia se eu tivesse engordado ou não. Não to fazendo sacrifício, não to fazendo dieta. Não to fazendo nada. Porque hoje é assim, eu vou no momento. E depois eu me sinto mal porque não fui forte o suficiente para resistir àquilo. É às vezes que eu parei é que eu sempre tive problema assim, tive anemia, problema nos ossos, infecção no dente e tinha que parar de tomar remédio e com tudo isso eu começava e não conseguia continuar pois não tinha o controle e acho que mexe mais com a auto-estima também. Eu acho que é me sentir mais ou menos tranqüila. Mais ou menos. Porque apesar de não fazer. Eu acho que às vezes eu particularmente acabo me cobrando por não estar fazendo nada. O fato de não estar fazendo nada às vezes gera uma certa, não é culpa. Um certo peso.

Idéia Central 2 (n=7) Aquele negócio de momento	Aí ia lá e me divertia na churrascaria, comia bastante e,....aí sem culpa! Na hora. Depois pesava mas aí eu falava: depois eu faço dieta. Sempre adiando, Aquele negócio de momento. Vc vai, come aquilo, aí depois você fala né: Poxa vida né. Depois que a fome passou, que a vontade pessou. Aí vem aquilo na cabeça: Por que eu como isso? Se eu não tivesse comido estaria diferente Eu não sei o que vai acontecer comigo daqui a pouco, então eu vou comer, vou comer, vou comer. Porque....a vamo comer porque não to fazendo regime então o que tiver a gente come É claro que é uma coisa....Aparentemente, né? Ali, de momento Eu pensava: ah! Se eu morrer amanhã. Eu brincava muito com as meninas que trabalham comigo: quando eu morrer eu emagreço

Discurso do Sujeito Coletivo 2
Aquele negócio de momento. Você vai, come aquilo. Depois que a fome passou, que a vontade passou. Aí vem aquilo na cabeça: Por que eu como isso? Se eu não tivesse comido estaria diferente. Aí ia lá e me divertia na churrascaria, comia bastante. Aí sem culpa! Na hora. Depois pesava mas aí eu falava: depois eu faço dieta. Sempre adiando. Eu não sei o que vai acontecer comigo daqui a pouco, então eu vou comer, vou comer, vou comer. Porque, vamos comer. Porque não to fazendo regime então o que tiver a gente come. É claro que é uma coisa ali, de momento. Eu pensava: se eu morrer amanhã. Eu brincava muito com as meninas que trabalham comigo: quando eu morrer eu emagreço.

Idéia Central 3 (n=7) A gente não ouve o corpo falar. Tudo se resume na comida.	Eu me sentia feliz em saber que ia comer. Muito feliz! Isso me dava uma euforia. Aí ia lá chegava e comia. Tem momentos que eu consigo parar e pensar. É como se eu tivesse consciente daquilo. Mas tem momentos que eu não fico consciente. Tudo, assim, se....se resume na comida. Depois....comer aquilo que eu gosto. Aquilo que....é uma diversão Porque era um pastel grande especial ou então era um X salada ou era alguma coisa que tivesse peso, que eu comesse e que eu sentisse que tava lá, entendeu É como se divertir, entendeu Eu acho que pra uma pessoa normal isso nem é se divertir. Mas pra quem já foi, né...escravo, né..fico lá,né? Porque o corpo em si. A gente não ouve o corpo falar. A gente faz o que tem vontade de fazer. Não ouve. Por exemplo, quando o corpo fala: Chega, eu já não agüento mais. Aí a gente continua, né? A quando eu não tava fazendo dieta eu comia muito assim, bolo. Essas coisas assim. Porque eu gosto muito de bolo e doce. Então eu falava: quer saber? Eu vou comer um docinho. Tenho que comer um docinho! Comer um docinho!

Discurso do Sujeito Coletivo 3

A quando eu não tava fazendo dieta eu comia muito assim, bolo. Essas coisas assim. Porque eu gosto muito de bolo e doce. Então eu falava: quer saber? Eu vou comer um docinho. Tenho que comer um docinho! Comer um docinho! Eu me sentia feliz em saber que ia comer. Muito feliz! Isso me dava uma euforia. Aí ia lá chegava e comia. Comer aquilo que eu gosto. Aquilo que é uma diversão. Eu acho que pra uma pessoa normal isso nem é se divertir. Mas pra quem já foi escravo. Porque o corpo em si. A gente não ouve o corpo falar. A gente faz o que tem vontade de fazer. Não ouve. Por exemplo, quando o corpo fala: Chega, eu já não agüento mais! Aí a gente continua. Porque era um pastel grande especial ou então era um X salada ou era alguma coisa que tivesse peso, que eu comesse e que eu sentisse que tava lá. Tudo, assim, se resume na comida.Tem momentos que eu consigo parar e pensar. É como se eu tivesse consciente daquilo. Mas tem momentos que eu não fico consciente.

Idéia Central 4 (n=3) Aí eu fico livre! Aí eu como à vontade	Mas assim, eu tomo um prato e não fico satisfeita. Eu tenho que pelo menos 2, entendeu? E quando eu to de regime eu não como nada de comida à noite, entendeu? Por que eu não penso muito em relação a isso pra resistir as coisas.Então se eu to sentada e tem um monte de coisa, eu vou comendo. Né? Até sem ver, sem pensar Eu sei que eu to livre Aí eu fico livre! Aí eu como à vontade, né? Assim,... assim, ... de comida E, assim, dava 10 horas da noite eu não comia mais nada, sabe? Nem pensar! Sabe? Então você fica muito prisioneira, né? Então aí quando ce sai. Fala assim agora eu soui livre,né?Eu posso comer a hora que eu quero. Eu não fico limitada a horários

Discurso do Sujeito Coletivo 4

Eu sei que eu to livre. Aí eu fico livre! Aí eu como à vontade. Então você fica muito prisioneira. Então aí quando ce sai, fala assim: Agora eu sou livre. Eu posso comer a hora que eu quero. Eu não fico limitada a horários. Mas assim, eu tomo um prato e não fico satisfeita. Eu tenho que pelo menos 2, entendeu? Por que eu não penso muito em relação a isso pra resistir às coisas. Então se eu to sentada e tem um monte de coisa, eu vou comendo. Até sem ver, sem pensar.

Idéia Central 5 (n=3) Tudo é motivo pra eu comer	Eu acho que eu como mais quando estou com ansiedade E come um pouco mais além talvez pra suprir uma outra necessidade. Que aí eu não sei explicar. Mas você come não uma fatia de bolo que você gosta. Você come 2 e se tiver muito bom ce come 3 e depois passa o dia inteiro passando o dedo no bolo. Aquela coisa. Comendo mais para se saciar, pra falar. Quer

	dizer já ta saciada Tudo é motivo pra eu comer, né? Se eu to triste. Se eu to alegre. Se eu to decepcionada, né? Frustrada

Discurso do Sujeito Coletivo 5

E come um pouco mais além talvez pra suprir uma outra necessidade. Que aí eu não sei explicar. Mas você come não uma fatia de bolo que você gosta. Você come 2 e se tiver muito bom ce come 3 e depois passa o dia inteiro passando o dedo no bolo. Aquela coisa. Comendo mais para se saciar. Quer dizer já ta saciada. Tudo é motivo pra eu comer. Se eu to triste. Se eu to alegre. Se eu to decepcionada, frustrada. Eu acho que eu como mais quando estou com ansiedade.

Idéia Central 6 (n=3) Eu tinha que fazer uma dieta mas que não fosse me sacrificar tanto.	Eu fui colocar na minha cabeça que eu tinha que fazer uma dieta mas que não fosse me sacrificar tanto,entendeu? Então eu relaxei. Fiquei mais tranqüila mais calma. E, por incrível que pareça. Eu não emagreci e nem engordei Que não vai te custar tanto sacrifício e eu acho que não vale à pena fazer loucuras por uma coisa que você deseja tanto Então eu já vi que não compensa você querer valorizar muito uma coisa que você não vai cumprir. Tem que pensar numa coisa que você vá fazer

Discurso do Sujeito Coletivo 6

Eu fui colocar na minha cabeça que eu tinha que fazer uma dieta, mas que não fosse me sacrificar tanto. Então eu relaxei. Fiquei mais tranqüila mais calma. E, por incrível que pareça. Eu não emagreci e nem engordei. Então eu já vi que não compensa você querer valorizar muito uma coisa que você não vai cumprir. Tem que pensar numa coisa que você vá fazer. Que não vai te custar tanto sacrifício e eu acho que não vale à pena fazer loucuras por uma coisa que você deseja tanto.

Idéia Central 7 (n=2) A pior coisa é a dependência na nossa vida.	A pior coisa é a dependência na nossa vida....No início é difícil. Eu fui muito resistente. Muito resistente. Fiquei quase um ano pra largar. E foi dinheiro jogado fora. Quanta coisa a gente perde por causa disso, né? De dinheiro. Às vezes nem vale à pena.

Discurso do Sujeito Coletivo 7

A pior coisa é a dependência na nossa vida. No início é difícil. Eu fui muito resistente. Muito resistente. Fiquei quase um ano pra largar. E foi dinheiro jogado fora. Quanta coisa a gente perde por causa disso? De dinheiro. Às vezes nem vale à pena.

A TABELA 10 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 3 da coleta de dados.

Foram produzidas 6 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 10 e são referentes a: 1) Depois que eu comecei o programa eu não falo que não vou mais fazer dieta. (n=6); 2) Mas extrapolar muito não (n=6); 3) Porque é mais fácil ceder do que você falar não. (n=4); 4) É assim um sentimento de culpa quando eu relaxo (n=3); 5) Hoje eu vou fazer de tudo, porque vale o momento que a gente ta vivendo (n=3); 6) Porque eu não ajo mais com culpa (n=3).

TABELA 10 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 2: Agora pense sobre o que significa não estar preocupada em perder peso hoje. Se você tivesse que escolher uma das afirmativas abaixo para definir o que isso significa, qual você escolheria? Por favor explique sua resposta.
Afirmativa 1 - " A vida é curta, vamos nos divertir!"
Afirmativa 2 - "Não tenho tudo que amo mas amo tudo que tenho."
Afirmativa 3 - " Isso vale qualquer sacrifício."

Idéia Central	Expressões chave
Idéia Central 1 (n=6) Depois que eu comecei o programa eu não falo que não vou mais fazer dieta.	Depois que eu comecei o programa eu não falo que não vou mais fazer dieta. Tem dia que eu falo: ai, hoje eu não vou pensar no que eu vou comer.Aí, eu sei que eu tenho que me limitar porque senão eu vou voltar tudo ao que eu tava antes e não é o que eu quero Hoje, se eu não conseguir hoje,...mas é importante,....eu valorizo o que eu já conquistei até aquele momento. Que talvez eu tenha fracassado naquele dia, mas eu tento, éh manter o que eu tenho hoje e mesmo se eu fracassei hoje, mas amanhã eu vou tentar novamente. Porque uma vez que você coloca na sua cabeça que você não é escravo de nada, muito menos da comida, até essas escapadinhas são uma coisa normal Eu acho válido que nessas tentativas de vai e vem, vai e vem. De repente, aquilo que já era antes não volta mais. Por exemplo, eu ficava direto pensando: eu vou aproveitar tudo que eu tenho pra aproveitar! Porque já que eu to gorda mesmo que diferença faz? Não é mesmo?! Só

	que agora não: eu to gorda sim! Mas faz uma diferença. Esse quilinho ta me fazendo uma diferença. Porque é um quilo a mais pra eu eliminar.

Discurso do Sujeito Coletivo 1

Depois que eu comecei o programa eu não falo que não vou mais fazer dieta. Tem dia que eu falo: hoje eu não vou pensar no que eu vou comer. Aí, eu sei que eu tenho que me limitar porque senão eu vou voltar tudo ao que eu tava antes e não é o que eu quero. Se eu não conseguir hoje, eu valorizo o que eu já conquistei até aquele momento. Que talvez eu tenha fracassado naquele dia, mas eu tento manter o que eu tenho hoje e mesmo se eu fracassei hoje, amanhã eu vou tentar novamente. Eu acho válido que nessas tentativas de vai e vem, vai e vem. De repente, aquilo que já era antes não volta mais. Por exemplo, eu ficava direto pensando: eu vou aproveitar tudo que eu tenho pra aproveitar! Porque já que eu to gorda mesmo que diferença faz? Não é mesmo?! Só que agora não: eu to gorda sim! Mas faz uma diferença. Esse quilinho ta me fazendo uma diferença. Porque é um quilo a mais pra eu eliminar. Porque uma vez que você coloca na sua cabeça que você não é escravo de nada, muito menos da comida, até essas escapadinhas são uma coisa normal.

Idéia Central 2 (n=6) Mas extrapolar muito não.	No dia que eu resolvo fazer isso. Eu não saio comendo desesperadamente doce. Eu falo eu vou comer o que eu não tava comendo a um tempo, pra eu me sentir saciada, alegre. Eu acho que é isso! Mas, assim, oh...Também não to mais extrapolando. Quando eu vejo que eu to extrapolando demais eu,...eu do uma segurada. Você não ta sendo obrigada a fazer aquilo. Você comeu, você sabe que você... não é que não pode. Você pode em quantidade moderada. Se você passou, ce tem que assumir. Mas aí depois ce volta normal. Então tem que aproveitar Vai colocando num termo assim mais prático, é pular a cerquinha de vez em quando, né? Mas tem dia que eu falo! Não vou falar que não tem dia que eu, ...eu como doce, como. Não exagerado mas eu como! Mas extrapolar muito não. Nunca mais assim de comer aquele excesso mesmo que eu comia, né? Mas acontece assim de passar de comer um pouco a mais.Mas não é mais aquele exagero que era. É mais controlado. Não tanto quanto deveria. Mas é mais

Discurso do Sujeito Coletivo 2
No dia que eu resolvo fazer isso. Eu não saio comendo desesperadamente doce. Eu falo, eu vou comer o que eu não tava comendo a um tempo, pra eu me sentir saciada, alegre. Eu acho que é isso! Mas, também não to mais extrapolando. Quando eu vejo que eu to extrapolando demais, eu dou uma segurada. Mas tem dia que eu falo! Não vou falar que não tem dia que eu como doce, como. Não exagerado mas eu como! Vai, colocando num termo assim mais prático, é pular a cerquinha de vez em quando.Você não ta sendo obrigada a fazer aquilo. Você comeu, você sabe que não é que não pode. Você pode em quantidade moderada. Se você passou, ce tem que assumir. Mas aí depois ce volta normal. Então tem que aproveitar. Mas extrapolar muito não. Nunca mais assim de comer aquele excesso mesmo que eu comia. Mas acontece assim de passar de comer um pouco a mais. Mas não é mais aquele exagero que era. É mais controlado. Não tanto quanto deveria. Mas é mais.

Idéia Central 3 (n=4) Porque é mais fácil ceder do que você falar não.	Eu tenho que aprender a selecionar as coisas. Mas isso requer disciplina, né? E muitas vezes disciplina, né? A gente que ta acostumada a não ter disciplina e de repente você tem que ser uma pessoa disciplinada, né? Então aí realmente é problema. Que vai depender do meu esforço, do meu trabalho, de mim mesma A gente tem que desenvolver no nosso intelecto aquilo que é prioridade! Aquilo que é melhor pra mim Se a pessoa não tiver aquela determinação fica complicado. Porque é mais fácil ceder do que você falar não

Discurso do Sujeito Coletivo 4
Eu tenho que aprender a selecionar as coisas. Mas isso requer disciplina. A gente que ta acostumada a não ter disciplina e de repente você tem que ser uma pessoa disciplinada. Então aí realmente é problema. A gente tem que desenvolver no nosso intelecto aquilo que é prioridade! Aquilo que é melhor pra mim. Que vai depender do meu esforço, do meu trabalho, de mim mesma. Se a pessoa não tiver aquela determinação fica complicado. Porque é mais fácil ceder do que você falar não.

Idéia Central 4 (n=3) É assim um sentimento de culpa quando eu relaxo.	O que que é um furo pra quem tem um rombo, né? Então já que ta gordo mesmo vamo come Eu como mas eu fico com a consciência pesada. Mesmo não estando preocupada depois vem a culpa de, ai eu comi tudo, né? É assim um sentimento de culpa. Entendeu? Quando eu relaxo

Discurso do Sujeito Coletivo 4
O que é um furo pra quem tem um rombo? Então já que ta gordo mesmo vamos comer. Eu como, mas eu fico com a consciência pesada. Mesmo não estando preocupada depois vem a culpa de ai eu comi tudo. É assim um sentimento de culpa quando eu relaxo.

Idéia Central 5 (n=3)	
Hoje eu vou fazer de tudo, porque vale o momento que a gente ta vivendo.	Vamos comer. Comer o que gosta. Doce, principalmente doce. Vamo mergulha no bolo. Vamo come o mousse, o bombom Porque as vezes a gente se sente assim, ah não quero nem saber! Hoje eu vou fazer de tudo. Não vou me preocupar com isso. Porque vale o momento que a gente ta vivendo. E, é....e quando você não ta preocupado Mas na hora a gente come sem pensar

Discurso do Sujeito Coletivo 5
Porque às vezes a gente se sente assim: Ah não quero nem saber! Hoje eu vou fazer de tudo. Não vou me preocupar com isso. Mas na hora a gente come sem pensar. Porque vale o momento que a gente ta vivendo. E, é quando você não ta preocupado. Vamos comer. Comer o que gosta. Doce, principalmente doce. Vamos mergulhar no bolo. Vamos comer o mousse, o bombom.

Idéia Central 6 (n=3)	
Porque eu não ajo mais com culpa	É algo que se tornou fácil hoje porque eu não ajo mais com culpa com: não vou conseguir de novo, mas...sempre pensando que eu vou continuar conseguindo Não é uma coisa que chega a te deixar assim: nossa acabei comigo!

Discurso do Sujeito Coletivo 6
Não é uma coisa que chega a te deixar assim: nossa acabei comigo! É algo que se tornou fácil hoje porque eu não ajo mais com culpa com: não vou conseguir de novo, mas sempre pensando que eu vou continuar conseguindo.

A TABELA 11 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 1 da coleta de dados em resposta à questão 3.

Foram produzidas 9 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 11 e são referentes a: 1) Eu acredito que uma dieta que

faça perder peso é essa tem que comer frutas legumes (n=9); 2) Eliminar completamente açúcar, gordura, massa, carboidrato. Eliminar 100% (n=7); 3) Coisas que eu não faço, mas eu sei que funcionam! (n=7); 4) Tipo uma regrinha vai! (n=4); 5) Eu acho que teria que comer de tudo. (n=5); 6) Não vai ter como fugir. Vai ter que deixar de comer. (n=3); 7) Também no meu jantar eu não comia comida (n=2); 8) E quanto mais gordura você comer mais ce perde peso (n=1); 9) Uma coisa que eu nunca fui à favor é o uso de medicamento (n=1).

TABELA 11 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista inicial com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 3: Descreva o que uma dieta para perda de peso eficiente deve conter.

Idéia Central	Expressões-chave
Idéia Central 1 (n=9) Eu acredito que uma dieta que faça perder peso é essa tem que comer frutas legumes.	Só ter salada. Carne branca grelhada. Então seria só salada. Fruta Ah com alimentos mais...verduras, legumes Eu acredito que uma dieta que faça perder peso é essa que o médico sempre fala: tem que comer de 3 em 3 horas, tem que comer frutas legumes. Aí na hora do almoço eu comia bastante alface, né? Alface com tomate, né? Assim, só comia grelhados, né? Ou peito de frango ou peixe grelhado E verdura, né? Escarola, abobrinha refogada Que nem não comer carboidrato, comer mais verdura,legumes,né? Comer a proteína senão a pessoa fica anêmica, né. È isso. Doce se for comer bem pouquinho. Torrada, pão integral, queijo branco ou senão cottage. Comer duas torrada de manhã. Com queijo fresco ou cotage Então seria assim: uma dieta através de muitas coisas light. Substituir tudo que é calórico. Que tem excesso de calorias por light. Quem gosta muito de doces, por exemplo, vai ter que começar a fazer uso dos diet. De coisas diet. Substituir, por exemplo, o refrigerante. Eu diminui a alimentação comecei a comer mais frutas porque eu não gostava de comer frutas, verduras.Porque eu comia muita porcaria. Depois, se eu sentia fome, lá pelas 10 horas. Dependendo de onde eu trabalhava, né? Eu podia comer uma fruta pra não ficar muito tempo sem comer

Discurso do Sujeito Coletivo 1
Eu acredito que uma dieta que faça perder peso é essa que o médico sempre fala: tem que comer de 3 em 3 horas, tem que comer frutas, legumes. Só ter salada. Carne branca grelhada. Então seria só salada. Fruta. Com verduras, legumes. Que nem não comer carboidrato, comer mais verdura,legumes. Comer a proteína senão a pessoa fica anêmica. Torrada, pão integral, queijo branco ou senão cottage. Comer duas torrada de manhã. Com queijo fresco ou *cottage*. Aí na hora do almoço eu comia bastante alface com tomate. Assim, só comia grelhados. Ou peito de frango ou peixe grelhado E verdura: escarola, abobrinha refogada. Então seria assim: uma dieta através de muitas coisas *light*. Substituir tudo que é calórico. Que tem excesso de calorias por *light*. Quem gosta muito de doces, por exemplo, vai ter que começar a fazer uso dos *diet*. De coisas *diet*. Substituir, por exemplo, o refrigerante. Eu diminui a alimentação comecei a comer mais frutas porque eu não gostava de comer frutas, verduras.Porque eu comia muita porcaria. Depois, se eu sentia fome, lá pelas 10 horas, eu podia comer uma fruta pra não ficar muito tempo sem comer.

Idéia Central 2 (n=7) Eliminar completamente açúcar, gordura, massa, carboidrato. Eliminar 100%.	Pra emagrecer mesmo eu acho que você tem que cortar o doce, a gordura pra que você possa ter o resultado que você quer Balancear, a questão de massa. Tirar quase praticamente doce, refrigerante. Se você comer um chocolate, aí você já perdeu tudo. Aí você tem que começar tudo de novo. Porque nossa, comer um chocolate é um...São muitas calorias. Se você comer uma feijoada no sábado aí já era. Então, assim, eu não comia doce. Era muito difícil. O doce que eu comia era bala. Então uma balinha de hortelã. Nada de muita bala. Não comia arroz não comia feijão. Assim, comia uma vez por semana Eliminar completamente açúcar, gordura. Principalmente açúcar e gordura, massa, carboidrato. Eliminar 100%. Nem gordura. Nem aquele óleo que a gente usa pra fazer arroz, temperar feijão. Nada de gordura Nada de carne, nada de massa, nada de doce

Discurso do Sujeito Coletivo 2
Pra emagrecer mesmo eu acho que você tem que cortar o doce, a gordura pra que você possa ter o resultado que você quer. Eliminar completamente açúcar, gordura. Principalmente açúcar e gordura, massa, carboidrato. Eliminar 100%. Nem gordura. Nem aquele óleo que a gente usa pra fazer arroz, temperar feijão. Nada de gordura. Nada de carne, nada de massa, nada de doce. Se você comer um chocolate, aí você já perdeu tudo. Aí você tem que começar tudo de novo. Porque nossa, comer um chocolate, são muitas calorias. Se você comer uma feijoada no sábado aí já era. Então, assim, eu não comia doce. Era muito difícil. O doce que eu comia era bala. Então uma balinha de hortelã. Nada de muita bala. Não comia arroz não comia feijão. Assim, comia uma vez por semana. Balancear, a questão de massa. Tirar quase praticamente doce, refrigerante.

Idéia Central 3 (n=7) Coisas que eu não faço mas eu sei que funcionam!	E já com a quantidade de calorias suficiente pro café, pro almoço. Porque, realmente a pessoa que é obesa, ela é totalmente descontrolada Mas pra você emagrecer acredito que sejam outras coisas porque eu voltei tudo de novo fazendo essas dietas Porque é difícil fazer aquela dieta que você tem que cortar Isso que eu acho...que todo mundo sente vontade de comer de tudo não em grande quantidade, mas assim tudo: doce, bolo salgado, A única coisa que eu não consegui deixar ainda é o doce. Não sei o que é isso que eu tenho por doce. A dieta é com doce mas não sempre. Eu comia doce todo dia. No final de semana eu dava uma desendada. Em pouco tempo. Em quinze dias. Uma pessoa não consegue ficar sem comer um doce, sem tomar um refrigerante. Sem tomar uma cerveja. Eu acho que isso daí é pedir demais pra qualquer ser humano Coisas que eu não faço mas eu sei que funcionam! (risos) eu indico mas eu não faço

Discurso do Sujeito Coletivo 3
Coisas que eu não faço, mas eu sei que funcionam! Eu indico mas eu não faço. E já com a quantidade de calorias suficiente pro café, pro almoço. Porque, realmente a pessoa que é obesa, ela é totalmente descontrolada. Mas pra você emagrecer acredito que sejam outras coisas porque eu voltei tudo de novo fazendo essas dietas. Porque é difícil fazer aquela dieta que você tem que cortar. Isso que eu acho que todo mundo sente vontade de comer de tudo não em grande quantidade, mas assim tudo: doce, bolo, salgado. A única coisa que eu não consegui deixar ainda é o doce. Não sei o que é isso que eu tenho por doce. A dieta é com doce, mas não sempre. Eu comia doce todo dia. No final de semana eu dava uma desandada. Em pouco tempo. Em quinze dias. Uma pessoa não consegue ficar sem comer um doce, sem tomar um refrigerante. Sem tomar uma cerveja. Eu acho que isso daí é pedir demais pra qualquer ser humano.

Idéia Central 4 (n=4) Tipo uma regrinha vai!	Eu já tenho varias daquelas dietas de médico que de manhã você tem que comer ½ pãozinho, tomar um copo de café com leite. Na hora do almoço você tem que comer ...salada. Éh,..eu gosto de salada, mas,....eu não tenho o hábito de comer isso. Porque geralmente as dietas que a gente vê é assim: você tem que acordar às 8 da manhã. Eu não consigo acordar às 8 da manhã. Eu acordo 9:30 10:00. Já acordo em horário errado. Aí tem que comer às 10:00, 12:00. Eu nunca...Eu não faço almoço Ela me passou um papelzinho com uma dieta de 1350 calorias que eram 3 colheres de arroz, 2 de feijão, carne grelhada (podia ser frango ou carnde vermelha) um pedaço razoável que não fosse grande, salada à vontade e u pires de legumes. Isso no almoço. No café da manhã podia ser um pãozinho sem miolo com uma colher de café de manteiga diet e uma xícara de café com leite com adoçante. E no jantar repetia o almoço e nos intervalos tinha um lanche que podia ser uma fruta, um biscoito de água e sal ou água. Tipo uma regrinha vai! Café da manhã: tal coisa. Almoço: tal coisa. Por que? Porque senão a gente acaba comendo exageradamente e não tem controle daquelas calorias que a gente ta ingerindo Agora é claro, né? Pra mim que não gosto de frutas, essas regrinhas nunca deram certo. Porque tem as frutas que eu detesto

Discurso do Sujeito Coletivo 4
Eu já tenho várias daquelas dietas de médico que de manhã você tem que comer ½ pãozinho, tomar um copo de café com leite. Na hora do almoço você tem que comer salada. Eu gosto de salada, mas não tenho o hábito de comer isso. Porque geralmente as dietas que a gente vê é assim: você tem que acordar às 8 da manhã. Eu não consigo acordar às 8 da manhã. Eu acordo 9:30 10:00. Já acordo em horário errado. Aí tem que comer às 10:00, 12:00. Ela me passou um papelzinho com uma dieta de 1350 calorias que eram 3 colheres de arroz, 2 de feijão, carne grelhada (podia ser frango ou carne vermelha) um pedaço razoável que não fosse grande, salada à vontade e um pires de legumes. Isso no almoço. No café da manhã podia ser um pãozinho sem miolo com uma colher de café de manteiga *diet* e uma xícara de café com leite, com adoçante. E no jantar repetia o almoço e nos intervalos tinha um lanche que podia ser uma fruta, um biscoito de água e sal ou água. Tipo uma regrinha vai! Café da manhã: tal coisa. Almoço: tal coisa. Por que? Porque senão a gente acaba comendo exageradamente e não tem controle daquelas calorias que a gente ta ingerindo. Agora, é claro, pra mim que não gosto de frutas, essas regrinhas nunca deram certo. Porque tem as frutas que eu detesto.

Idéia Central 5 (n=5) Eu acho que teria que comer de tudo.	Agora comer, sim. Sensação de fome, não. Porque a sensação de fome é a pior coisa que tem. A ´pessoa acaba comendo qualquer besteira que ela vê na frente pra tirar aquela sensação. Tudo pode comer arroz, pode comer feijão... Que você possa comer de tudo. Não digo em quantidades grandes, lógico Mas sem proibições. Porque o que eu acho que as proibições...aí é que dá mais vontade de você comer o que é proibido Eu acho que teria que comer de tudo. Porque eu não se eu comer de tudo eu consigo perder peso.

Discurso do Sujeito Coletivo 5
Tudo pode comer arroz, pode comer feijão. Que você possa comer de tudo. Não digo em quantidades grandes, lógico. Mas sem proibições. Porque o que eu acho que as proibições dão mais vontade de você comer o que é proibido. Eu acho que teria que comer de tudo. Porque se comer de tudo eu consigo perder peso. Agora comer, sim. Sensação de fome, não. Porque a sensação de fome é a pior coisa que tem. A pessoa acaba comendo qualquer besteira que ela vê na frente pra tirar aquela sensação.

Idéia Central 6 (n=3) Não vai ter como fugir. Vai ter que deixar de comer.	E, eu penso sim que vai ter que cortar coisas. Não vai ter como fugir. Vai ter que deixar de comer. Alguma coisa vai ter que deixar. Uma dieta equilibrada seria 1200 calorias, 1000 calorias, ou 800 calorias

	E não pode comer muito. Tem que comer tudo equilibrado. Não pode encher aquele prato, né? Do tamanho de pedreiro.

Discurso do Sujeito Coletivo 6

E não pode comer muito. Tem que comer tudo equilibrado. Não pode encher aquele prato do tamanho de pedreiro. Eu penso sim que vai ter que cortar coisas. Não vai ter como fugir. Vai ter que deixar de comer. Alguma coisa vai ter que deixar. Uma dieta equilibrada seria 1200 calorias, 1000 calorias, ou 800 calorias.

Idéia Central 7 (n=2) Também no meu jantar eu não comia comida	E tem outra coisa, eu tirei a janta que eu to me sentindo melhor. Eu como outras coisinhas, leite, uma torradinha porque eu não me sinto mais bem jantando Também no meu jantar eu não comia comida.

Discurso do Sujeito Coletivo 7

Também no meu jantar eu não comia comida. Eu tirei a janta que eu to me sentindo melhor. Eu como outras coisinhas, leite, uma torradinha. Porque eu não me sinto mais bem jantando.

Idéia Central 8 (n=1) E quanto mais gordura você comer mais ce perde peso.	E quanto mais gordura você comer mais ce perde peso porque o cetônico do corpo entra em ação e sei lá o que acontece com a gordura. Sei que você emagrece em pouco tempo. Em quinze dias você pode perder até 6, 7 quilos

Discurso do Sujeito Coletivo 8

E quanto mais gordura você comer mais ce perde peso porque o cetônico do corpo entra em ação e sei lá o que acontece com a gordura. Sei que você emagrece em pouco tempo. Em quinze dias você pode perder até 6, 7 quilos.

Idéia Central 9 (n=1) Uma coisa que eu nunca fui à favor é o uso de medicamento	Uma coisa que eu nunca fui à favor é o uso de medicamento. Então é a última coisa que eu iria indicar.

Discurso do Sujeito Coletivo 9

Uma coisa que eu nunca fui à favor é o uso de medicamento. Então é a última coisa que eu iria indicar.

A TABELA 12 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 3 da coleta de dados em resposta à questão 3.

Foram produzidas 8 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 12 e são referentes a: 1) Você tem que saber o que você come. Porque ai você tem controle (n=6); 2) Porque na verdade a gente pode comer tudo (n=5); 3) Ela tem que substituir determinados alimentos (n=4); 4) Respeitando as quantidades diárias que eu posso comer (n=3); 5) Sem me privar (n=3); 6) A dieta certa é aquela que você senta pensando em se satisfazer em primeiro momento (n=3); 7) É a que você vai fazer pro resto da sua vida! (n=3); 8) Tirar a ansiedade e tudo que for fazer. Parar pra pensar (n=2).

TABELA 12 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 3: Descreva o que uma dieta para perda de peso eficiente deve conter.

Idéia Central	Expressão chave
Idéia Central 1 (n=6) Você tem que saber o que você come. Porque ai você tem controle	Esse programa. Pelo menos assim, ajudou a ter uma conscientização das coisas que eu sei que eu posso comer E ter consciência do que você ta fazendo, Você ser uma pessoa disciplinada e pensar pra fazer as coisas. Porque eu muitas vezes eu não tenho isso na hora de fazer Quando eu aprendi a comer, a controlar minha alimentação eu consegui perder Anotar todos os dias o que, que ce come. No fim do dia você tem uma noção do que você comeu...Ah isso funciona! A dieta tem que ser assim. Você tem que saber o que você come. Porque ai você tem controle. E você não se perde e isso funciona. È aquela auto-disciplina que a pessoa vai ter que desenvolver,né? Isso é uma coisa que ninguém vai fazer por ninguém,

Discurso do Sujeito Coletivo 1
Você ser uma pessoa disciplinada e pensar pra fazer as coisas. Porque eu muitas vezes eu não tenho isso na hora de fazer. Esse programa. Pelo menos ajudou a ter uma conscientização das coisas que eu sei que eu posso comer. E ter consciência do que você ta fazendo. Quando eu aprendi a comer, a controlar minha alimentação eu consegui perder. É aquela auto-disciplina que a pessoa vai ter que desenvolver. Isso é uma coisa que ninguém vai fazer por ninguém. Anotar todos os dias o que come. No fim do dia você tem uma noção do que você comeu. Isso funciona! A dieta tem que ser assim. Você tem que saber o que você come. Porque aí você tem controle. E você não se perde e isso funciona.

Idéia Central 2 (n=5) Porque na verdade a gente pode comer tudo	Porque na verdade a gente pode comer tudo,né Deve conter tudo mas na proporção certa. Comia na hora certa. Comia de tudo! Um pouco de cada coisa! E eu consegui. Então eu faria uma dieta onde a pessoa pode comer tudo que ela gosta, o que ela tem vontade naquele momento, mas respeitando a quantidade Tinha algumas verduras que eu não comia,...hoje eu como. Amo salada. Entendeu? Tenho procurado comer mais frutas. Mas não deixando me privar do que eu gosto também.

Discurso do Sujeito Coletivo 2
Porque na verdade a gente pode comer tudo. Deve conter tudo mas na proporção certa. Comia na hora certa. Comia de tudo! Um pouco de cada coisa! E eu consegui. Então eu faria uma dieta onde a pessoa pode comer tudo que ela gosta, o que ela tem vontade naquele momento, mas respeitando a quantidade. Tinha algumas verduras que eu não comia. Hoje eu como. Amo salada. Entendeu? Tenho procurado comer mais frutas. Mas não deixando me privar do que eu gosto também.

Idéia Central 3 (n=4) Ela tem que substituir determinados alimentos	Lógico que com algumas restrições, né? Na quantidade, no que come....E também selecionando melhor o que você põe no prato. Eu tenho procurado, assim, por exemplo, coisas que eu não fazia no passado, tenho comido muitas coisas mais saudáveis. Então ela tem que mudar muitas coisas na vida dela. Ela tem que substituir determinados alimentos. Ela tem que pensar muito agora pra cada vez que ela tem vontade de comer. Ela vai ter que pensar: isso é bom? É. Mas eu preciso disso agora?

	Se ela for comer um prato de lasanha, ela vai saber que naquele dia ela não vai poder comer as outras coisas.

Discurso do Sujeito Coletivo 3

Lógico que com algumas restrições. Na quantidade, no que come e também selecionando melhor o que você põe no prato. Eu tenho procurado, assim, por exemplo, coisas que eu não fazia no passado, tenho comido muitas coisas mais saudáveis. Então ela tem que mudar muitas coisas na vida dela. Ela tem que substituir determinados alimentos. Ela tem que pensar muito agora pra cada vez que ela tem vontade de comer. Ela vai ter que pensar: isso é bom? É. Mas eu preciso disso agora? Se ela for comer um prato de lasanha, ela vai saber que naquele dia ela não vai poder comer as outras coisas.

Idéia Central 4 (n=3) Respeitando as quantidades diárias que eu posso comer.	Respeitando as quantidades diárias que eu posso comer. Até mesmo eu posso comer um chocolate, um doce, mas desde que eu respeite a meta calórica do dia. Controlar as calorias e procurar comer o mais possível comidas saudáveis né? Sem muito estresse Então eu vejo que aquilo que eu aprendi a comer é o suficiente pra mim viver desde que eu gaste energia.

Discurso do Sujeito Coletivo 4

Respeitando as quantidades diárias que eu posso comer. Até mesmo eu posso comer um chocolate, um doce, mas desde que eu respeite a meta calórica do dia. Controlar as calorias e procurar comer o mais possível comidas saudáveis, sem muito estresse. Então eu vejo que aquilo que eu aprendi a comer é o suficiente pra mim viver desde que eu gaste energia.

Idéia Central 5 (n=3) Sem me privar.	Eu acho que você podendo comer de tudo é onde você ta mais livre pra você fazer,...se sentir bem fazendo uma dieta. porque tem tanta coisa por aí Eu me sentir bem fazendo essa. Sem me privar Assim, não sofri muito, né? Não me privei das coisas que eu gosto. E consegui perder peso.

Discurso do Sujeito Coletivo 5
Eu acho que você podendo comer de tudo é onde você ta mais livre pra você se sentir bem fazendo uma dieta. Porque tem tanta coisa por aí Eu me senti bem fazendo essa. Sem me privar. Assim, não sofri muito, não me privei das coisas que eu gosto e consegui perder peso.

Idéia Central 6 (n=3) A dieta certa é aquela que você senta pensando em se satisfazer em primeiro momento.	A dieta certa é aquela que você senta pensando em se satisfazer em primeiro momento. E não pensando no que você vai comer depois, se vai acabar, se não vai Vendo as pessoas normais comendo, eu acho que aquilo satisfaz a vida da pessoa. Você sentar, comer uma quantidade normal, ou seja, pra satisfazer o seu organismo. Aquilo pra mim é a coisa ideal. Levantar da mesa, ta tranqüila. Não precisa daquela fúria, eh...ah, eu quero mais! Ce ta comendo e pensando que vai pegar mais um pouco.

Discurso do Sujeito Coletivo 6
A dieta certa é aquela que você senta pensando em se satisfazer em primeiro momento. E não pensando no que você vai comer depois, se vai acabar, se não vai. Vendo as pessoas normais comendo, eu acho que aquilo satisfaz a vida da pessoa. Você sentar, comer uma quantidade normal, ou seja, pra satisfazer o seu organismo. Aquilo pra mim é a coisa ideal. Levantar da mesa tranqüila. Não precisa daquela fúria! Eu quero mais! Ce ta comendo e pensando que vai pegar mais um pouco.

Idéia Central 7 (n=3) É a que você vai fazer pro resto da sua vida!	A dieta perfeita pra emagrecer seria aquela que não restringe a sua alimentação normal, do dia a dia. Porque.... é a que você vai fazer pro resto da sua vida! Porque requer uma mudança de atitude e eu acredito que isso deva perdurar pra sempre. Porque vai ter momento bons e momentos ruins. Momento em que a pessoa ta la em cima e outros momentos que ela tem que, aquela baixa estima mesmo. Mas a gente sabe que é tudo um processo, né? Então hoje eu consigo entender esse processo. Que não necessariamente toda semana eu tenho que emagrecer.

Discurso do Sujeito Coletivo 7
A dieta perfeita pra emagrecer seria aquela que não restringe a sua alimentação normal, do dia a dia. Porque é a que você vai fazer pro resto da sua vida! Porque vai ter momentos bons e momentos ruins. Momento em que a pessoa ta lá em cima e outros momentos que ela tem que, aquela baixa estima mesmo. Mas a gente sabe que é tudo um processo. Então hoje eu consigo entender esse processo. Que não necessariamente toda semana eu tenho que emagrecer.Porque requer uma mudança de atitude e eu acredito que isso deva perdurar pra sempre.

Idéia Central 8 (n=2)	
Tirar a ansiedade e tudo que for fazer. Parar pra pensar.	Porque às vezes atrás da comida vem um problema maior que é a quantidade. Aí você acaba querendo comer mais pra, ...suprir um problema. Talvez seja isso Que nem,....tirar a ansiedade e...tudo que for fazer parar pra pensar. Porque aí dá certo. Dá porque comigo aconteceu assim

Discurso do Sujeito Coletivo 8
Porque às vezes atrás da comida vem um problema maior que é a quantidade. Aí você acaba querendo comer mais pra suprir um problema. Talvez seja isso. Tirar a ansiedade e tudo que for fazer. Parar pra pensar. Porque aí dá certo. Dá porque comigo aconteceu assim.

A TABELA 13 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 1 da coleta de dados em resposta à questão 4.

Foram produzidas 8 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 13 e são referentes a: 1) Você fica enjoada do que você come todos os dias (n=10); 2) Porque ela se sente, assim, incapaz de continuar fazendo aquela dieta (n=8); 3) Ela fica um tempo fazendo e depois volta a comer as coisas são gostosas embora engordem(n=7); 4) Acabei agora posso comer tudo que eu quiser de novo (n=4) 5) A dieta acaba não fazendo parte da sua vida. É você que vai fazer parte da vida dela (n=3); 6) Força de vontade (n=3); 7)

Muita gente que não tem condições (n=3); 8) E come tudo de novo (n=2).

TABELA 13 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista inicial com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 4: Qual é a parte mais difícil quando você está iniciando uma dieta para perder peso?

Idéia Central	Expressão chave
Idéia Central 1 (n=10) Você fica enjoada do que você come todos os dias.	Você fica enjoada do que você come todos os dias. Você perde o prazer de comer as coisas aos poucos. Acho que tudo que é proibido é mais gostoso Por que cansa. Às vezes você faz uma dieta por muito tempo. Você fica cansado de ver, vai. Ou só o ovo. Ou você vai ver só lingüiça, ou você vai ver só o bacon. Aí você já fica saturada daquilo. Tem uma hora que você não consegue Então você come muita sopa, mas você não vai viver a vida inteira comendo sopa. A pessoa cansa. Enjoa logo de só ficar comendo aquilo que tem poucas calorias. Que na verdade não é tão saborosos quanto, né? Não é nem bonito de ver. Só verde, verde, verde, né Você come tão pouca comida que pra complementar você tem que comer muita salada Então tem que comer coisas que eu, por exemplo não gosto de comer. Então é muito sacrifício. Só pode comer isso aqui! Só pode comer aquilo Muito, ai eu só posso comer alface, tomate, verdura refogada e grelhado. Então, ela toma tanto daquela sopa, né? Que ela não agüenta mais nem ver sopa na frente. De tanto que ela tomou. Ficou tomando, fazendo a dieta da sopa ali, né? Tudo bem emagreceu, né? Mas em compensação agora não pode mais nem ver sopa na frente Ah eu acho que a pessoa fica muito bitolada, entendeu? Ah é só aquilo, só aquilo, entendeu? A pessoa não consegue ver outro caminhos alternativos Então eu acho que só comer salada, fruta mexe até com o humor da pessoa. Ela não aprendeu a comer só aquilo Porque chega uma hora que você enjoa de comer tanta verdura, e um pingo de arroz e um pedacinho de carne. Chega uma hora que você não agüenta mais ver verde na sua frente de jeito nenhum

Discurso do Sujeito Coletivo 1
Você fica enjoada do que você come todos os dias. Você perde o prazer de comer as coisas aos poucos. Por que cansa. Às vezes você faz uma dieta por muito tempo. Você fica cansado de ver ou só o ovo, ou só lingüiça, ou você vai ver só o bacon. Aí você já fica saturada daquilo. Tem uma hora que você não consegue. Então, você come muita sopa, mas você não vai viver a vida inteira comendo sopa. Então, ela toma tanto daquela sopa que ela não agüenta mais nem ver sopa na frente. De tanto que ela tomou. Ficou tomando, fazendo a dieta da sopa. Tudo bem, emagreceu. Mas em compensação agora não pode mais nem ver sopa na frente. Então eu acho que só comer salada, fruta mexe até com o humor da pessoa. Você come tão pouca comida que pra complementar você tem que comer muita salada, alface, tomate, verdura refogada e grelhados. Porque chega uma hora que você enjoa de comer tanta verdura, e um pingo de arroz e um pedacinho de carne. Chega uma hora que você não agüenta mais ver verde na sua frente de jeito nenhum. A pessoa cansa. Enjoa logo de só ficar comendo aquilo que tem poucas calorias. Que na verdade não é tão saboroso. Não é nem bonito de ver. Só verde, verde, verde. Tem que comer coisas que eu, por exemplo, não gosto de comer. Então é muito sacrifício. Só pode comer isso aqui! Só pode comer aquilo. Ela não aprendeu a comer só aquilo. Eu acho que a pessoa fica muito bitolada. É só aquilo, só aquilo. A pessoa não consegue ver outros caminhos alternativos.

Idéia Central 2 (n=8) Porque ela se sente, assim, incapaz de continuar fazendo aquela dieta.	Então cansa aí chega uma hora que você fala então não quero mais saber de nada. Aí você vai pra churrascaria. Come isso. Come aquilo. Aí vai engordando tudo de novo Eu agüento uma semana. Aí passa. Aí eu vou comer as coisas que eu gosto. Ai você ganha todo o peso de novo Acaba desistindo da dieta. Cai na tentação de comer as coisas, por exemplo, numa festa. Ela vem só comendo fruta, verdura, tal. Aí vai numa festa, ou num rodízio, ou num...mesmo em casa. Aí come. Aquilo que ela não deveria. Ou na quantidade excessiva. Também é uma forma da pessoa desistir. Parar de fazer dieta. Agora eu já acabei pecando. Caindo em tentação. Agora ta tudo perdido. Depois que você comeu o primeiro salgadinho. Sentiu de novo o sabor. Aí você não quer mais ficar comendo salada não. Aí ce quer um belo de um bifão frito. Ce quer batata frita Aí já pequei na hora do almoço, ah! Hoje eu vou terminar assim. Amanhã eu volto novamente. E nisso você vai parando um dia, dois e quando você vê parou Você acaba ficando enjoada, tudo. E aí quando você sai ce estrapola, né? Porque você fala ai hoje eu não vou fazer. E então se você desiste 2 ou 3 dias você já estragou tudo! Você vai no médico. Tudo. Você vira culpada Ah, você não fez certo. Você é isso, você aquilo, né? Ele nunca procura uma laternativa pra saber porque que

	você engordou, né? Te ajudar Porque ela se sente, assim, incapaz de continuar fazendo aquela dieta. Ela ta deixando de comer o que ela gosta

Discurso do Sujeito Coletivo 2

Quando você sai, estrapola. Porque você fala, hoje eu não vou fazer. E então se você desiste 2 ou 3 dias você já estragou tudo! Acaba desistindo da dieta. Cai na tentação de comer as coisas, por exemplo, numa festa. Ela vem só comendo fruta, verdura. Aí vai numa festa, ou num rodízio, ou mesmo em casa. Aí come. Aquilo que ela não deveria. Ou na quantidade excessiva. Também é uma forma da pessoa desistir. Parar de fazer dieta. Agora eu já acabei pecando. Caindo em tentação. Agora ta tudo perdido. Depois que você comeu o primeiro salgadinho. Sentiu de novo o sabor. Aí você não quer mais ficar comendo salada não. Aí ce quer um belo de um bifão frito, batata frita. Já pequei na hora do almoço, hoje eu vou terminar assim. Amanhã eu volto novamente. E nisso você vai parando um dia, dois e quando você vê, parou. Chega uma hora que você fala: não quero mais saber de nada. Aí você vai pra churrascaria. Come isso. Come aquilo. Aí vai engordando tudo de novo. Eu agüento uma semana. Aí passa. Aí eu vou comer as coisas que eu gosto. Ai você ganha todo o peso de novo. Você vai no médico. Você vira culpada. Você não fez certo. Você é isso, você aquilo. Ele nunca procura uma alternativa pra saber porque que você engordou, te ajudar. Porque ela se sente, assim, incapaz de continuar fazendo aquela dieta.

Idéia Central 3 (n=7) Ela fica um tempo fazendo e depois volta a comer as coisas são gostosas embora engordem	Ela fica um tempo fazendo, depois volta a comer as outras coisas que....que...São gostosa, né?! Embora engordem Além das proibições também que eu já disse antes. Eu acho que a restrição é que acarreta ansiedade de outras coisas. Você não fica ansiosa das coisas que você pode comer, mas acarreta ansiedade de você não poder comer outras coisas e daí você não consegue Porque ninguém consegue ficar sem comer as coisas que gosta por muito tempo. Que nem eu não consigo ficar sem comer doce, tomar refrigerante Eu vou pegar um chocolate eu não consigo comer um pedaço eu como uma barra de chocolate. Chega uma hora que você quer comer um docinho. Quer comer um pastel , uma coxinha, uma besteira e na dieta não tem nada disso. Aí se torna muito massante. Você cansa Ah eu não posso comer um pouquinho de macarrão, não e? Ah, eu não posso comer um pedacinho de lazanha A pessoa acaba deixando de comer o que ela gosta.

Discurso do Sujeito Coletivo 3
A pessoa acaba deixando de comer o que ela gosta. Ela fica um tempo fazendo, depois volta a comer as outras coisas que são gostosas embora engordem. Eu acho que a restrição é que acarreta ansiedade de outras coisas. Você não fica ansiosa das coisas que você pode comer, mas acarreta ansiedade de você não poder comer outras coisas e daí você não consegue. Porque ninguém consegue ficar sem comer as coisas que gosta por muito tempo. Que nem eu não consigo ficar sem comer doce, tomar refrigerante. Chega uma hora que você quer comer um docinho. Quer comer um pastel, uma coxinha, uma besteira e na dieta não tem nada disso. Eu não posso comer um pouquinho de macarrão. Eu não posso comer um pedacinho de lasanha. Eu vou pegar um chocolate eu não consigo comer um pedaço eu como uma barra de chocolate.

Idéia Central 4 (n=4)	
Acabei agora posso comer tudo que eu quiser de novo.	Quando acabou aquele período. Ufa! Acabei agora posso comer tudo que eu quiser de novo. E vai acabar compensando e comendo o que não pôde comer quando tinha aquela dieta agressiva Você perde 3 quilos numa semana. Aí na outra você tem que continuar fazendo daquele jeito. Se sair fora já era, Primeiro que cansa ficar comendo só salada. Só carne grelhada. Só queijo branco. Então. Acho que enjoa, né? Ficar só naquela,...naquela coisa de salada, fruta

Discurso do Sujeito Coletivo 4
Você perde 3 quilos numa semana. Aí na outra você tem que continuar fazendo daquele jeito. Se sair fora já era. Primeiro que cansa ficar comendo só salada. Só carne grelhada. Só queijo branco. Então, acho que enjoa ficar só naquela coisa de salada, fruta. Quando acabou aquele período. Ufa! Acabei agora posso comer tudo que eu quiser de novo. E vai acabar compensando e comendo o que não pôde comer quando tinha aquela dieta agressiva

Idéia Central 5 (n=3)	
A dieta acaba não fazendo parte da sua vida. É você que vai fazer parte da vida dela	Aquela tabela pronta de refeições que você tem que seguir ou de substituições A dieta acaba não fazendo parte da sua vida. É você que vai fazer parte da vida dela Principalmente quem não pode sentar na hora do almoço, fazer uma alimentação que todo mundo fala que é correta. Já pensei, só se eu for num quilo todo dia. Aí eu vou comer diversos legumes, verduras

Discurso do Sujeito Coletivo 5
A dieta acaba não fazendo parte da sua vida. É você que vai fazer parte da vida dela. Aquela tabela pronta de refeições que você tem que seguir ou de substituições. Principalmente quem não pode sentar na hora do almoço, fazer uma alimentação que todo mundo fala que é correta. Já pensei, só se eu for num quilo todo dia. Aí eu vou comer diversos legumes, verduras.

Idéia Central 6 (n=3)	Além da força de vontade
Força de vontade	Eu acho que a pessoa tem que ta bem. Às vezes ela ta com problema e ter que fazer dieta...Porque eu acho que a dieta, às vezes, tem pessoas mais fracas assim que entram em depressão de não poder comer as coisas, né? Ficam de mau humor de não poder fazer o que gosta. Aí começa, acho que acarretar pensamentos ruins, na verdade Vai lá saber se aquela pessoa tem uma boa auto-estima. Não, vou continuar. Eu sou perseverante.

Discurso do Sujeito Coletivo 6
Além da força de vontade. Eu acho que a pessoa tem que ta bem. Às vezes ela ta com problema e ter que fazer dieta. Porque eu acho que a dieta, às vezes, tem pessoas mais fracas assim que entram em depressão de não poder comer as coisas. Ficam de mau humor de não poder fazer o que gosta. Aí começa, acho que acarretar pensamentos ruins, na verdade. Vai lá saber se aquela pessoa tem uma boa auto-estima. Vou continuar. Eu sou perseverante.

Idéia Central 7 (n=3)	Eu acho que tem muita gente que não tem condições. Porque você começa...condições financeiras Ou seja, uma pessoa tem que comprar tudo, né? Tudo diet, tudo light
Muita gente que não tem condições.	Também, dependendo da situação se torna uma dieta cara, né? comer queijo branco todo dia, fruta, salada. Nem sempre a salada ta barata Porque ter que comer coisas, em primeiro lugar, um preço absurdo que pra mim não dá

Discurso do Sujeito Coletivo 7
Também, dependendo da situação se torna uma dieta cara. Comer queijo branco todo dia, fruta, salada. Nem sempre a salada ta barata. Eu acho que tem muita gente que não tem condições financeiras. Ou seja, uma pessoa tem que comprar tudo *diet*, tudo *light*. Porque ter que comer coisas, em primeiro lugar, um preço absurdo que pra mim não dá.

Idéia Central 8 (n=2) E come tudo de novo.	Porque aí você volta a comer o que você come normal, né? Se você come um monte de macarrão você vai fazer igual Um dia ela vai lá. Ela vai comer. Ela vai saciar aquela vontade dela. Ela gosta. Aí quando a pessoa emagrece. Atingiu o objetivo. Perdeu lá 10 kg vamos supor. A que bom. Agora, eu volto ao normal. E come tudo de novo. E vai ver já engordou o dobro que estava antes da dieta

Discurso do Sujeito Coletivo 8
Um dia ela vai lá. Ela vai comer. Ela vai saciar aquela vontade dela. Ela gosta. Aí quando a pessoa emagrece. Atingiu o objetivo. Perdeu lá 10 kg vamos supor. A que bom. Agora, eu volto ao normal. E come tudo de novo. E vai ver já engordou o dobro que estava antes da dieta. Porque aí você volta a comer o que você come normal. Se você come um monte de macarrão você vai fazer igual.

A TABELA 14 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 3 da coleta de dados em resposta à questão 4.

Foram produzidas 6 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 14 e são referentes a: 1) Eu sentia muita dificuldade em anotar tudo (n=6); 2) E reduzir alguns tipos de alimentos (n=3) 3) Então comia sem ver! (n=2) 4) Desaprender os conceitos que eu tinha de alimentação e aprender conceitos novos (n=2) 5) Experimentar algum alimento novo (n=02); 6) Não comer na frente da televisão (n=02).

TABELA 14 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 4: Qual foi a parte mais difícil quando você estava fazendo este programa para perder peso?

Idéia Central	Expressão chave
Idéia Central 1 (n=6) Eu sentia muita dificuldade em anotar tudo	E depois o diário foi meio que....no começo foi fácil, tal. Depois eu não precisava anotar muito porque eu tinha mais ou menos consciência do que eu tinha que comer. Mas uma coisa assim que eu resolvi tirar. Mas mesmo assim, quando eu resolvi tirar eu continuei emagrecendo A anotação, a compra de alimentos que não eram tão calóricos como eu comecei a comprar, pra mim não foi nada de sacrifício Foi anotar tudo que eu comia. Eu sentia muita dificuldade em anotar tudo O que ainda é difícil pra mim: enfrentar o diário. Porque o diário, ele é aquilo, né? A verdade. Ta lá. Você e o diário. Então ele vai te falar a quantidade de calorias que você ta consumindo, né? Então não tem como fraudar aquilo (risos) Se fraudar, você já sabe que você ta se enganando a si própria né? Então não tem, não tem essa E a parte mais complicada é o diário. É o diário porque não tem como, né? Ele mostra aquilo que eu to fazendo mesmo. Ele ta me denunciando o tempo todo: Oh, você viu o que você fez? Aí eu começo a questionar: Poxa, mas essa semana eu me comportei tão direitinho e o diário ta lá cada dia marcado.

Discurso do Sujeito Coletivo 1

Foi anotar tudo que eu comia. Eu sentia muita dificuldade em anotar tudo. O que ainda é difícil pra mim: enfrentar o diário. Porque o diário, ele é aquilo. A verdade. Ta lá. Você e o diário. Então ele vai te falar a quantidade de calorias que você ta consumindo. Então não tem como fraudar aquilo. Se fraudar, você já sabe que você ta se enganando a si própria. Então não tem essa. E a parte mais complicada é o diário. É o diário porque não tem como. Ele mostra aquilo que eu to fazendo mesmo. Ele ta me denunciando o tempo todo: você viu o que você fez? Aí eu começo a questionar: Poxa, mas essa semana eu me comportei tão direitinho e o diário ta lá cada dia marcado. E depois o diário no começo foi fácil. Depois eu não precisava anotar muito porque eu tinha mais ou menos consciência do que eu tinha que comer. A anotação, a compra de alimentos que não eram tão calóricos como eu comecei a comprar, pra mim não foi nada de sacrifício. Mas uma coisa assim que eu resolvi tirar. Mas mesmo assim, quando eu resolvi tirar eu continuei emagrecendo.

Idéia Central 2 (n=3) E reduzir alguns tipos de alimentos.	E reduzir alguns tipos de alimentos. Que era onde eu...assim, comia sem perceber. Eu sentia dificuldade em reduzir. Que nem a carne, a proteína. Então se eu comer. Posso comer? Posso. Mas eu vou me conter agora só com aquele quadradinho de chocolate? Ou será que eu vou querer comer a barra inteira. Então, por exemplo, tem 81 calorias. Eu poderia substituir com outra coisa melhor, com mais quantidade, que eu iria me satisfazer muito mais do que com aquele quadradinho. Que era muito difícil porque eu queria comer a caixa inteira do bombom. Ou então eu num....Achava que eu não podia comer aquele bombom. Hoje eu como um bombom mas,...apenas aquele bombom, não a caixa toda do bombom

Discurso do Sujeito Coletivo 2

E reduzir alguns tipos de alimentos. Que era onde eu comia sem perceber. Eu sentia dificuldade em reduzir. Que nem a carne, a proteína. Então se eu comer. Posso comer? Posso. Mas eu vou me conter agora só com aquele quadradinho de chocolate? Ou será que eu vou querer comer a barra inteira. Então, por exemplo, tem 81 calorias. Eu poderia substituir com outra coisa melhor, com mais quantidade, que eu iria me satisfazer muito mais do que com aquele quadradinho. Que era muito difícil porque eu queria comer a caixa inteira do bombom. Ou então eu achava que eu não podia comer aquele bombom. Hoje eu como um bombom, mas apenas aquele bombom, não a caixa toda do bombom.

Idéia Central 3 (n=2) Então comia sem ver!	Então eu comia e...comia rápido e aí ia pegando mais e mais e não tinha limite Então comia sem ver! Comia e....aí colocava mais no prato e comia As vezes você faz as coisas sem ver. Ce pega, come, levanta, faz alguma coisa e...ce perde a noção do que você ta comendo Porque,...comer assim,...sem pensar no que você ta comendo é auto-destruição, realmente. Então acho que essa foi a parte mais complicada

Discurso do Sujeito Coletivo 3

Então eu comia e comia rápido e aí ia pegando mais e mais e não tinha limite Então comia sem ver! Comia e aí colocava mais no prato e comia. Às vezes você faz as coisas sem ver. Ce pega, come, levanta, faz alguma coisa e perde a noção do que você ta comendo. Porque comer assim sem pensar no que você ta comendo é auto-destruição, realmente. Então acho que essa foi a parte mais complicada.

Idéia Central 4 (n=2) Desaprender os conceitos	Desaprender os conceitos que eu tinha de alimentação e aprender conceitos novos e bons,né. Acho que essa parte foi a pior

que eu tinha de alimentação e aprender conceitos novos	E o mais difícil é a primeira semana, né? Porque na primeira semana você tem que fazer um trabalho realmente, assim, intensivo de raciocínio, de pensamento e de vontade

Discurso do Sujeito Coletivo 4

E o mais difícil é a primeira semana porque na primeira semana você tem que fazer um trabalho realmente, assim, intensivo de raciocínio, de pensamento e de vontade. Desaprender os conceitos que eu tinha de alimentação e aprender conceitos novos e bons. Acho que essa parte foi a pior.

Idéia Central 5 (n=02) Experimentar algum alimento novo	Experimentar algum alimento novo, né? Isso era um pouquinho de dificuldade pra mim Experimentar as frutas que eu não comia foi difícil.

Discurso do Sujeito Coletivo 5

Experimentar algum alimento novo. Isso era um pouquinho de dificuldade pra mim. Experimentar as frutas que eu não comia foi difícil.

Idéia Central 6 (n=02) Não comer na frente da televisão	Eu acho que a parte mais difícil são as lições da casa: água, né? tomar água, comer na frente da televisão Eu acho que a parte mais difícil são as lições da casa: água, né? tomar água, comer na frente da televisão. Não comer assistindo televisão eu não consigo!

Discurso do Sujeito Coletivo 6

Eu acho que a parte mais difícil são as lições da casa: água, né? tomar água, comer na frente da televisão. Eu acho que a parte mais difícil são as lições da casa: água, né? tomar água, comer na frente da televisão.Eu não consigo!

A TABELA 15 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 1 da coleta de dados em resposta à questão 5.

Foram produzidas 8 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 15 e são referentes a: 1) Se excede e come tudo que

tem direito e o que não tem também(n=6); 2) A tal da proibição (n=5); 3) Não houve um aprendizado (n=4); 4) Aí a gente volta a comer (n=3); 5) A quantidade ideal (n=3); 6) Eu tenho que seguir a linha (n=3); 7) Aí não vejo a hora de emagrecer pra acabar a dieta logo! (n=2); 8) Você toma remédio (n=2).

TABELA 15 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo, obtidos da entrevista inicial com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 5: Qual é a parte mais difícil quando você tenta manter-o peso após ter perdido peso?

Idéia Central	Expressões chave
Idéia Central 1 (n=6) Se excede e come tudo que tem direito e o que não tem também.	O gordo é a mesma coisa. Se ele ta fazendo a dieta, ele come um brigadeiro ele come o bolo inteiro. Não tem essa ah eu vou comer só o brigadeiro. Ajoelhou tem que rezar. Então o gordo vai lá,...Quer dizer a pessoa vai lá e desinbesta De vez em quando a gente derrapa. Come uma aí depois que você acabou a dieta você acha que pode comer de tudo e que não vai engordar Porque a gente se sente segura. Não, eu emagreci, to magra. A gente acha que emagreceu e nunca mais vai voltar a engordar. Se excede e come tudo que tem direito e o que não tem também. Ai como ce se sente. Aí eu me sinto culpada. Penso acho que comi muito É mais assim,.....as vezes eu fico mais ansiosa por causa dessa coisas de querer comer e não tem,.....a minha mãe fala: pra quê? Ce ta com fome? Não mãe mas eu to com vontade. É o auto-controle. Que eu acho que o auto....O domínio próprio. Porque o domínio prórpio é uma coisa assim que eu sempre peço a Deus pra me dar. È assim, emagrecer até emagrece. Mas se controlar. Depois disso. É um problema muito sério Mas como isso é uma coisa que poucas pessoas são dotadas desse domínio próprio. Então, volta e meia é aquilo...Cai, levanta....Caiu, levantou de novo

Discurso do Sujeito Coletivo 1
O gordo é a mesma coisa. Se ele ta fazendo a dieta, ele come um brigadeiro ele come o bolo inteiro. Não tem essa: eu vou comer só o brigadeiro. Ajoelhou tem que rezar. Então o gordo vai lá, quer dizer a pessoa vai lá e desinbesta. De vez em quando a gente derrapa. Come uma aí depois que você acabou a dieta você acha que pode comer de tudo e que não vai engordar. Porque a gente se sente segura. Não, eu emagreci, to magra. A gente acha que emagreceu e nunca mais vai voltar a engordar. Se excede e come tudo que tem direito e o que não tem também. Aí eu me sinto culpada. Penso acho que comi muito. Às vezes eu fico mais ansiosa por causa dessa coisa de querer comer. A minha mãe fala: pra quê? Ce ta com fome? Não mãe mas eu to com vontade. É o auto-controle. Que eu acho que o domínio próprio é uma coisa assim que eu sempre peço a Deus pra me dar. É assim: emagrecer até emagrece, mas se controlar. Depois disso. É um problema muito sério. Mas como isso é uma coisa que poucas pessoas são dotadas desse domínio próprio. Então, volta e meia é aquilo: cai, levanta. Caiu, levantou de novo.

Idéia Central 2 (n=5) a tal da proibição	Às vezes eu tenho que fazer de boca, mas... É a tal da proibição, né? Eu falo: eu não vou comer nada. E não consigo terminar, Então você ta cansada de comer aquilo. Aquela mesmice aquela coisa. Você quer diversificar mas com o que você gosta. Então você perde a estribeira....já que eu comi. Fica igual um...é igual um viciado em drogas Se pra você ficar com esse peso. Você não pode comer mais algumas coisas. Aí eu acho que é difícil. Eu não sei se eu sou tão forte a ponto de conseguir ficar sem comer um doce. Um salgadinho. Se proibir. Tirar completamente o que você gosta Agora à noite....eu acho que eu tenho que me controlar à noite. As vezes eu estrapolo. Porque eu fico em casa. Fico vendo aquelas comidas. Coisa gostosa que minha mãe faz Mas aquilo que ela deixou de comer. Que ela gosta de comer. Que não está comendo mais. É como aquela pessoa viciada lá no álcool, né? Ela tem que se abster daquilo. Mas aquilo sempre vai perseguir ela.

Discurso do Sujeito Coletivo 2
Às vezes eu tenho que fazer de boca, mas é a tal da proibição. Eu falo: eu não vou comer nada. E não consigo terminar. Se pra você ficar com esse peso. Você não pode comer mais algumas coisas. Aí eu acho que é difícil. Eu não sei se eu sou tão forte a ponto de conseguir ficar sem comer um doce. Um salgadinho. Se proibir. Tirar completamente o que você gosta. Agora à noite. Eu acho que eu tenho que me controlar à noite. Às vezes eu estrapolo. Porque eu fico em casa. Fico vendo aquelas comidas. Coisa gostosa que minha mãe faz. Então você ta cansada de comer aquilo. Aquela mesmice aquela coisa. Você quer diversificar mas com o que você gosta. Então você perde a estribeira. Já que eu comi. Fica igual um um viciado em drogas. Mas aquilo que ela deixou de comer. Que ela gosta de comer. Que não está comendo mais. É como aquela pessoa viciada no álcool. Ela tem que se abster daquilo. Mas aquilo sempre vai perseguir ela.

Idéia Central 3 (n=4) Não houve um aprendizado.	Quando você faz aquelas dietas malucas. Você perde. Você não aprendeu a se alimentar. Então vai ficar difícil. Se você não aprendeu a se alimentar como que você vai se manter no mesmo peso? Só tira a quantidade pra dieta. acabou a dieta. volta a consumir a mesma quantidade que consumia antes de começar. Então quer dizer, não houve uma mudança. Não houve um.....aprendizado Eu consegui reduzir, bem né?A quantidade de comida. Só que daí com o tempo eu não tinha a instrução de comer... Já emagreci. Aí eu volto a comer a quantidade que eu comia antes...Eu acho que a parte mais difícil é essa Aquele tempo trabalhado vai por...água abaixo, né? Começa a engordar de novo...É o efeito sanfona

Discurso do Sujeito Coletivo 3
Quando você faz aquelas dietas malucas. Você perde. Você não aprendeu a se alimentar. Então vai ficar difícil. Se você não aprendeu a se alimentar como que você vai se manter no mesmo peso? Eu consegui reduzir bem a quantidade de comida. Só que daí com o tempo eu não tinha a instrução de comer. Acabou a dieta. Volta a consumir a mesma quantidade que consumia antes de começar. Então quer dizer, não houve uma mudança. Não houve um aprendizado. Já emagreci. Aí eu volto a comer a quantidade que eu comia antes. Eu acho que a parte mais difícil é essa. Aquele tempo trabalhado vai por água abaixo. Começa a engordar de novo. É o efeito sanfona.

Idéia Central 4 (n=3) Aí a gente volta a comer	A mesma quantidade de comida. Porque você acha que você ta magra ce pode comer um pouquinho mais. Um dia ce põe um pouquinho. No outro dia ce põe um pouquinho mais e quando você vê você ta comendo aquilo que você comia antes No primeiro dia ce se pesa e nada aconteceu. Você continua com o mesmo peso. Aí você deixa de se

	pesar Aí a gente volta a comer. Aí acho que tem também um descuido no comer...aumenta um pouquino

Discurso do Sujeito Coletivo 4

Porque você acha que você ta magra ce pode comer um pouquinho mais. Um dia ce põe um pouquinho. No outro dia ce põe um pouquinho mais e quando você vê você ta comendo aquilo que você comia antes. Aí a gente volta a comer. Aí acho que tem também um descuido no comer. No primeiro dia ce se pesa e nada aconteceu. Você continua com o mesmo peso. Aí você deixa de se pesar.

Idéia Central 5 (n=3) A quantidade ideal	Eu acho que você tem que aprender a dosar os alimentos. A quantidade ideal. Você não aprende isso. Tira Eu não posso comer muito! Eu tenho que me controlar! De continuar comendo a quantidade ideal, né? Suficiente

Discurso do Sujeito Coletivo 5

Eu acho que você tem que aprender a dosar os alimentos. A quantidade ideal. Você não aprende isso. Eu não posso comer muito! Eu tenho que me controlar! De continuar comendo a quantidade ideal, suficiente.

Idéia Central 6 (n=3) Eu tenho que seguir a linha	Agora quando é passada uma lista onde você come coisas que você não está habituada e que não é fácil você ter em casa. É mais difícil você conseguir Só que a gente voltava a comer as outras coisas. Não da lista. A gente voltava a comer coisas que estavam mais fáceis pra gente, mais barato E eu acho que quando eu faço regime. Eu não conisgo...Que nem, sabe? Ce fica, eu fico compenetrada. Eu tenho que seguir a linha.

Discurso do Sujeito Coletivo 6

Agora quando é passada uma lista onde você come coisas que você não está habituada e que não é fácil você ter em casa. É mais difícil você conseguir. Só que a gente voltava a comer as outras coisas. Não da lista. A gente voltava a comer coisas que estavam mais fáceis pra gente, mais barato.E eu acho que quando eu faço regime. Eu fico compenetrada. Eu tenho que seguir a linha.

Idéia Central 7 (n=2) Aí não vejo a hora de emagrecer pra acabar a dieta logo!	Eu perdi 13 quilos em 1 mês e meio. Foi muita coisa. Até o médico achou. Mas depois disso. Eu falei: como que eu vou manter? Eu reduzi, reduzi Na minha cabeça é assim. Eu tenho que fazer pra eu emagrecer. Assim que eu emagreci. Aí não vejo a hora de emagrecer pra acabar a dieta logo! Pra ficar livre da dieta! Porque, eu acho que a dieta, na minha

	cabeça é uma coisa temporária

Discurso do Sujeito Coletivo 7

Eu perdi 13 quilos em 1 mês e meio. Foi muita coisa. Até o médico achou. Mas depois disso. Eu falei: como que eu vou manter? Eu reduzi, reduzi.Na minha cabeça é assim. Eu tenho que fazer pra eu emagrecer. Assim que eu emagreci. Aí não vejo a hora de emagrecer pra acabar a dieta logo! Pra ficar livre da dieta! Porque, eu acho que a dieta, na minha cabeça é uma coisa temporária.

Idéia Central 8 (n=2) você toma remédio	Ele falou: você toma remédio quando você engordar de novo. Aí a gente fica sem. Aí eu não tinha instrução nenhuma mesmo! Uma vez por ano, por exemplo, eu tomava remédio. Se eu achasse que eu tava quase voltando no meu peso antigo. Eu falava: Ah eu vou tomar remédio. Tomava o remédio. Então quando eu via que eu tava...Acho que a pior parte é a dependência o remédio. Eu percebi que eu tava ficando dependente do remédio. Não constante. Mas uma dependência assim..Eu sabia que tinha. Qualquer hora eu tinha o remédio Tava conseguindo manter aquele...né? até mesmo no começo da minha gravidez. Aí eu parei de tomar remédio, tal.

Discurso do Sujeito Coletivo 8

Tava conseguindo manter, até mesmo no começo da minha gravidez. Aí eu parei de tomar remédio. Ele falou: você toma remédio quando você engordar de novo. Aí a gente fica sem. Aí eu não tinha instrução nenhuma mesmo! Uma vez por ano, por exemplo, eu tomava remédio. Se eu achasse que eu tava quase voltando no meu peso antigo. Eu falava: eu vou tomar remédio. Tomava o remédio. Então quando eu via que eu tava. Acho que a pior parte é a dependência o remédio. Eu percebi que eu tava ficando dependente do remédio. Não constante. Mas uma dependência assim, eu sabia que tinha. Qualquer hora eu tinha o remédio.

A TABELA 16 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 1 da coleta de dados em resposta à questão 5.

Foram produzidas 7 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 16 e são referentes a: 1) tem que ta sempre vigiando (n=6); 2) Não vai ter ninguém pra te auxiliar (n=5); 3) ter a força de vontade (n=4); 4) se eu to muito afim de comer um bolo depois eu do

uma segurada resto (n=3); 5) consegui conciliar o meu prato com o meu físico (n=3); 6) é pro resto da vida (n=3); 7) É falta de domínio. De você dizer, não! (n=1).

TABELA 16 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 5: Hoje. Qual é a parte mais difícil quando você tenta manter-o peso após ter perdido peso?

Idéia Central	Expressões chave
Idéia Central 1 (n=6) tem que ta sempre vigiando	Eu acho que eu tinha que voltar a anotar pra eu não, não voltar....porque agora eu já perdi um pouco a noção de valores. Assim, já tem uns três meses que,...Eu já perdi um pouco Mas acho que pra uma manutenção tem que ta sempre vigiando, né? O que você come. Porque senão. Eu tenho tendência. Eu sei que se eu comer mais eu vou engordar Eu acho que...me disciplinar. Porque eu não sou uma pessoa disciplinada pra comer. Se eu sento pra assistir televisão, eu...como uma pipoca, vai, uma bolacha. Eu abri o armário. Vi alguma coisa. Aquela mania de comer fora de hora Ce tem que comer porque ta na sua frente. Então vai comer Então se eu não tomar cuidado eu acabo extrapolando a meta e, com certeza, eu vou ganhar peso novamente8 Então eu não diria um problema do programa e sim um problema meu que eu tenho que aprender a conviver e me respeitar pra viver bem Mas ce tem que ter a consciência do que você já conhece. Do que você já ouviu. E tentar lembrar, ...e ler Mas, assim, pelo menos eu sou mais consciente da minha alimentação

Discurso do Sujeito Coletivo 1

Eu acho que eu tinha que voltar a anotar pra eu não, não voltar. Porque agora eu já perdi um pouco a noção de valores. Acho que pra uma manutenção tem que ta sempre vigiando o que você come. Porque senão. Eu tenho tendência. Eu sei que se eu comer mais eu vou engordar. Então se eu não tomar cuidado eu acabo extrapolando a meta e, com certeza, eu vou ganhar peso novamente. Então eu não diria um problema do programa e sim um problema meu que eu tenho que aprender a conviver e me respeitar pra viver bem. Eu acho que me disciplinar. Porque eu não sou uma pessoa disciplinada pra comer. Se eu sento pra assistir televisão, eu como uma pipoca, uma bolacha. Eu abri o armário. Vi alguma coisa. Aquela mania de comer fora de hora ce tem que comer porque ta na sua frente. Então vai comer. Mas, assim, pelo menos eu sou mais consciente da minha alimentação Mas ce tem que ter a consciência do que você já conhece. Do que você já ouviu. E tentar lembrar e ler.

Idéia Central 2 (n=5) Não vai ter ninguém pra te auxiliar	E acho que é difícil controlar a boca depois que você sabe que você ta livre de uma coisa. Você ta livre em termos, né? Você sempre foi livre. Mas que não tem ninguém te vigiando. Aí fica fácil você comer. Acho que não tem nenhuma dificuldade! Você tem que ter a consciência. Porque no programa a gente sabia que a gente tinha que se encontrar. Assim, não era obrigatório você emagrecer. Porque senão você ia achar um sofrimento. Mas você sabia que você ia ter um suporte todo dia ali. Todos os dias marcados Não vai ter ninguém pra te auxiliar. Tirar o seu peso da consciêcia. Acho que isso faz falta Durante o programa você tem o respaldo, você tem uma motivação. Você tem pessoas te dando atenção, né? Quando acaba isso, você acaba relaxando um pouco porque você pensa: Ah,..você não tem aquela força total O programa. Pra mim dava a maior força, segunda feira. Um animo! Eu ia até lá feliz, não ligava nem de pegar metro, nada. Ia que ia, embora porque me fazia bem!

Discurso do Sujeito Coletivo 2

Acho que não tem nenhuma dificuldade! Você tem que ter a consciência. Porque no programa a gente sabia que a gente tinha que se encontrar. Assim, não era obrigatório você emagrecer. Porque senão você ia achar um sofrimento. Mas você sabia que você ia ter um suporte todo dia ali. Todos os dias marcados. E acho que é difícil controlar a boca depois que você sabe que você ta livre de uma coisa. Você ta livre em termos. Você sempre foi livre. Mas que não tem ninguém te vigiando. Aí fica fácil você comer. Não vai ter ninguém pra te auxiliar. Tirar o seu peso da consciência. Acho que isso faz falta. Durante o programa você tem o respaldo, você tem uma motivação. Você tem pessoas te dando atenção. Quando acaba isso, você acaba relaxando um pouco. O programa. Pra mim dava a maior força, segunda feira. Um animo! Eu ia até lá feliz, não ligava nem de pegar metro, nada. Ia que ia, embora porque me fazia bem!

Idéia Central 3 (n=4) ter a força de vontade	Mas acho que o difícil e você ter a força de vontade. Pra manter acho que a coisa na mente, assim Às vezes eu penso: vou fazer dieta, vou voltar a marcar tudo direitinho. Eu começo, mas aí qualquer desanimo, eu dasanimo. É assim, um pouco de falta de domínio próprio, né? Um pouco de você querer, entendeu Pra manter os hábitos é aquilo, né? Eu tenho que....éh....Eu dependo de uma cobrança! E eu acredito que essa cobrança tem que ser minha mesmo. Não adianta eu querer que alguém venha cobrar pra mim Porque, por exemplo, eu, no final da dieta, eliminei 8 quilos. Porque não continuar, não é? Então é essa que é a minha questão comigo mesma. Então eu preciso mudar essa parte. Da cobrança

Discurso do Sujeito Coletivo 3
Porque, por exemplo, eu, no final da dieta, eliminei 8 quilos. Porque não continuar, não é? Então é essa que é a minha questão comigo mesma. Então eu preciso mudar essa parte. Da cobrança. Pra manter os hábitos eu dependo de uma cobrança! E eu acredito que essa cobrança tem que ser minha mesmo. Não adianta querer que alguém venha cobrar pra mim. Mas acho que o difícil e você ter a força de vontade. Pra manter acho que a coisa na mente. Às vezes eu penso: vou fazer dieta, vou voltar a marcar tudo direitinho. Eu começo, mas aí qualquer desânimo, eu dasanimo. É assim, um pouco de falta de domínio próprio. Um pouco de você querer.

Idéia Central 4 (n=3) se eu to muito afim de comer um bolo depois eu do uma segurada resto	Eu evito fazer doces, eu evito comprar,... Então uma coisa que eu acho difícil. Tendo em casa, não comer ou comer um pedacinho ou diminuir nas outras coisas pra poder comer. Eu comprei panetone esse ano mas eu olhei a tabela de caloria, pesei um pedaço e vi que 100 gramas de panetone é um pedaço pequeno. Mas 100 gramas tem um valor calórico alto. Então eu achei difícil comer o panetone e não comer as outras coisas na quantidade que eu costumo comer diariamente Hoje eu já sei o quanto é calórico em bolo. Então eu sou mais consciente. Eu procuro compensar, assim, se eu to muito afim de comer um bolo depois eu do uma segurada resto, assim, entendeu? Então, realmente, se fosse em outras épocas eu já estaria bem mais gorda. Mas eu to mais consciente

Discurso do Sujeito Coletivo 4
Hoje eu já sei o quanto é calórico um bolo. Então eu sou mais consciente. Eu procuro compensar, assim, se eu to muito afim de comer um bolo depois eu do uma segurada no resto. Então, realmente, se fosse em outras épocas eu já estaria bem mais gorda. Eu evito fazer doces, eu evito comprar,... Então uma coisa que eu acho difícil. Tendo em casa, não comer ou comer um pedacinho ou diminuir nas outras coisas pra poder comer. Eu comprei panetone esse ano mas eu olhei a tabela de caloria, pesei um pedaço e vi que 100 gramas de panetone é um pedaço pequeno. Mas 100 gramas tem um valor calórico alto. Então eu achei difícil comer o panetone e não comer as outras coisas na quantidade que eu costumo comer diariamente.

Idéia Central 5 (n=3) consegui conciliar o meu prato com o meu físico	Não é difícil manter, porque...é aquilo que eu falei. Não saiu da minha alimentação diária. Então as coisas que eu comia eu continuo comendo Lentamente, consegui conciliar o meu prato com o meu físico, então é bem diferente Eu to assim, aquilo que entrou na minha mente eu tenho controlado

Discurso do Sujeito Coletivo 5
Não é difícil manter, porque...é aquilo que eu falei. Não saiu da minha alimentação diária. Então as coisas que eu comia eu continuo comendo. Lentamente, consegui conciliar o meu prato com o meu físico, então é bem diferente. Eu to assim, aquilo que entrou na minha mente eu tenho controlado.

Idéia Central 6 (n=3)	
é pro resto da vida	Acho que é uma dieta na verdade pra sua vida toda, né? Então você pode seguir ela pra sempre que vai dar certo. É fácil, é muito facinho. Eu achava que fosse mais difícil quando eu comecei. Eu achei: Não, eu não vou conseguir (risos). Mas eu vi que não é bicho de sete cabeças não. Muito legal! Agora, eu precisaria continuar pra perder mais, né? E esses quilinhos a mais pra perder de novo, né? Mas ainda não perdi a esperança não (risos). O caminho da roça eu já aprendi É uma mudança consciente. Lembrando que é pro resto da vida, né? Então mesmo que eu não queira. Vai ter que ser (risos) Se eu não quiser, tudo bem. As conseqüências, né? Aí vem a balança pra falar as conseqüências

Discurso do Sujeito Coletivo 6
Acho que é uma dieta na verdade pra sua vida toda. Então você pode seguir ela pra sempre que vai dar certo. É fácil. Eu achava que fosse mais difícil quando eu comecei. Eu achei: Não, eu não vou conseguir (risos). Mas eu vi que não é bicho de sete cabeças não. Muito legal! Agora, eu precisaria continuar pra perder mais. E esses quilinhos a mais pra perder de novo. Mas ainda não perdi a esperança não (risos). O caminho da roça eu já aprendi. É uma mudança consciente. Lembrando que é pro resto da vida. Então mesmo que eu não queira. Vai ter que ser (risos). Se eu não quiser, tudo bem. As conseqüências: aí vem a balança pra falar as conseqüências.

Idéia Central 7 (n=1)	
É falta de domínio. De você dizer, não!	Então eu fico dizendo: Eu preciso do livrinho que eu to um pouquinho mais gorda! Me arruma o livrinho! (risos) e eu não consigo o livrinho, entendeu? Então, assim,.....é ma...Então eu vejo nisso que não é só o livrinho, né? É falta de domínio mesmo. De você dizer, não! Continua..Mas, assim, não que eu to extrapolando, entendeu?

Discurso do Sujeito Coletivo 7
Então eu fico dizendo: eu preciso do livrinho que eu to um pouquinho mais gorda! Me arruma o livrinho! (risos) e eu não consigo o livrinho. Então eu vejo nisso que não é só o livrinho. É falta de domínio mesmo. De você dizer, não! Mas, assim, não que eu to extrapolando.

A TABELA 17 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 3 da coleta de dados em resposta à questão 5.

Foram produzidas 11 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 17 e são referentes a: 1) tenho prazer em comer hoje (n=5); 2) Contar calorias! (n=06); 3) Eu não como mais. (n=02);4) A pessoa faz o que ela quer (n=04); 5) Eu anoto (n=04); 6) Porque a gente para de comer qualquer coisa (n=04); 7) Olhando pra você mesma (n=05); 8) A liberdade de poder comer (n=3); 9) o apoio psicológico(n=3); 10) Se não tiver uma mudança de dentro. Não vai ter a mudança pra fora (n=5); 11) E vamos saborear então(n=2).

TABELA 17 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista Final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 6: Quais são os aspectos do programa que mais te ajudam a controlar o seu peso?

Idéia Central	Expressões chave
Idéia Central 1 (n=06) tenho prazer em comer hoje	Eu penso mais,.... Na hora de me alimentar eu faço de uma forma mais responsável, de uma forma mais prazerosa também Então eu,....tenho prazer em comer hoje. Antes eu não tinha. Porque tudo eu achava que ia me engordar Sentar e fazer aquele momento ser um momento pra você,...Seu, né! Ce senta, come tranqüila, e todas as vezes que eu fiz isso. Não comer engolir tudo, levantar correndo! Nossa, isso é muito bom! Sabe um dia que a gente colocou um pedacinho de cada alimento na boca? Eu achei tremendo aquilo também, entendeu? Assim, aprender a comer com prazer as coisas, né? Foi muito importante, assim, curtir o que você ta comendo Éh, não ter pressa na hora de comer. Sentar, aprender a saborear cada alimento, né? Não pegar assim,...como se eu fosse uma trator e vai comendo, não. Né? Então, éh....fazer um ritual mesmo pra comer. Isso daí me ajudou bastante

	Eu aprendi a comer. Porque hoje eu sei que eu posso comer, ter o prazer naquilo que eu como, sem engordar.

Discurso do Sujeito Coletivo 1

Eu penso mais na hora de me alimentar eu faço de uma forma mais responsável, de uma forma mais prazerosa também. Então eu, tenho prazer em comer hoje. Antes eu não tinha. Porque tudo eu achava que ia me engordar. Sentar e fazer aquele momento ser um momento pra você. Ce senta, come tranqüila, e todas as vezes que eu fiz isso. Não comer engolir tudo, levantar correndo! Nossa, isso é muito bom! Sabe um dia que a gente colocou um pedacinho de cada alimento na boca? Eu achei tremendo aquilo também. Assim, aprender a comer com prazer as coisas. Foi muito importante curtir o que você ta comendo. Não ter pressa na hora de comer. Sentar, aprender a saborear cada alimento. Não pegar assim, como se eu fosse uma trator e vai comendo, não. Então, fazer um ritual mesmo pra comer. Isso daí me ajudou bastante. Eu aprendi a comer. Porque hoje eu sei que eu posso comer, ter o prazer naquilo que eu como, sem engordar.

Idéia Central 2 (n=06) Contar calorias!	Mas hoje eu sei a quantidade de calorias que eu posso e até onde eu posso ir e eu sei que se eu passar disso eu não vou ta ganhando eu vou ta perdendo. Isso mudou bastante porque eu não engordei tudo Eu na verdade aprendi melhor sobre os alimentos. Tudo que eu to ingerindo, muitas vezes eu não sei a quantidade calórica dela. Mas você sabendo a quantidade de calorias você consegue manter o padrão durante o dia. Mas você sabe mais ou menos a quantidade. Então você dá uma olhadinha. Fala: ah, eu acho que eu podia comer isso assim. Essa faixa de calorias Aprendendo o que é comida, o que é gordura o que não é. Isso ajuda muito porque você descobre uma outra, um outro lado da comida que te ajuda Antes eu não sabia até quanto que eu poderia ingerir no dia pra manter o peso ou pra perder peso. Mas com o programa eu aprendi a contar as calorias ...Isso eu não posso deixar de fora! Contar calorias! Isso é bárbaro gente! Isso é demais! Isso é um aprendizado que você leva pra sua vida inteira,

Discurso do Sujeito Coletivo 2
Aprendendo o que é comida, o que é gordura o que não é. Isso ajuda muito porque você descobre uma outra, um outro lado da comida que te ajuda. Mas hoje eu sei a quantidade de calorias que eu posso e até onde eu posso ir e eu sei que se eu passar disso eu não vou ta ganhando eu vou ta perdendo. Eu na verdade aprendi melhor sobre os alimentos. Tudo que eu to ingerindo, muitas vezes eu não sei a quantidade calórica dela. Mas você sabendo a quantidade de calorias você consegue manter o padrão durante o dia. Você sabe mais ou menos a quantidade. Então você dá uma olhadinha. Fala: eu acho que eu podia comer isso assim. Essa faixa de calorias. Antes eu não sabia até quanto que eu poderia ingerir no dia pra manter o peso ou pra perder peso. Mas com o programa eu aprendi a contar as calorias. Isso eu não posso deixar de fora! Contar calorias! Isso é bárbaro gente! Isso é demais! Isso é um aprendizado que você leva pra sua vida inteira.

Idéia Central 3 (n=02) Eu não como mais,	Eu não como mais, por exemplo, doces açúcares. Eu não como mais nada muito doce. Eu não tomo mais nada com açúcar. Isso eu consegui manter Incorporei assim, por exemplo, eu vou comprar um pão. Eu vou no light. Por que? Porque além de ter baixa caloría, menos gordura

Discurso do Sujeito Coletivo 3
Eu não como mais, por exemplo, doces açúcares. Eu não como mais nada muito doce. Eu não tomo mais nada com açúcar. Isso eu consegui manter. Incorporei assim, por exemplo, eu vou comprar um pão. Eu vou no *light*. Por que? Porque além de ter baixa caloría, menos gordura.

Idéia Central 4 (n=04) A pessoa faz o que ela quer	E o fato de eu ter decidido. Acho que tudo influenciou Acho que tudo influenciou. Se você não ta se sentindo bem, o que que você faz pra melhorar, né? A pessoa faz o que ela quer. Ela tem o livre arbítrio, né? Pra escolher o que ela quer. Então agora é uma questão de escolha mesmo Que nem, do mesmo jeito que eu tive a atitude de querer emagrecer. De cumprir o programa direitinho. Teve outras coisas que eu tive atitude que eu não tinha coragem de ter. Eu acho que isso influencia muito Uma escolha mais, assim,...pensante mesmo. Mais racional. Hoje eu faço isso, né? Apesar de continuar fazendo determinadas coisas que eu não deveria fazer. Que eu sei que eu to, né? Errada, mas é aquela velha estória, né?

Discurso do Sujeito Coletivo 4
E o fato de eu ter decidido. Acho que tudo influenciou. Acho que tudo influenciou. Se você não ta se sentindo bem, o que você faz pra melhorar? A pessoa faz o que ela quer. Ela tem o livre arbítrio pra escolher o que ela quer. Então agora é uma questão de escolha mesmo. Que nem, do mesmo jeito que eu tive a atitude de querer emagrecer. De cumprir o programa direitinho. Teve outras coisas que eu tive atitude que eu não tinha coragem de ter. Eu acho que isso influencia muito. Uma escolha mais pensante mesmo. Mais racional. Hoje eu faço isso. Apesar de continuar fazendo determinadas coisas que eu não deveria fazer. Que eu sei que eu to errada, mas é aquela velha estória.

Idéia Central 5 (n=04) Eu anoto.	O diário ajuda. É uma ferramenta o diário! Ajuda tanto eu controlar aquilo que eu tenho que comer no dia,como a saber também o que que eu comi naquele dia Controlar a quantidade de alimentos que eu comia. É porque eu, eu não tinha noção da quantidade que a gente ia comendo no decorrer do dia. Porque ce come uma coisinha aqui. Só que você não vê. Quando você começa a anotar tudo. Você começa a ver. No final do dia você fala: nossa comi tudo isso! Eu consigo controlar...Porque eu penso, assim....eu fico pensando,né? a gente falava, a gente anotava tudo que podia e não podia. Isso faz você tomar consciência. O que me ajuda bastante é quando eu anoto.

Discurso do Sujeito Coletivo 5
O que me ajuda bastante é quando eu anoto O diário ajuda. É uma ferramenta o diário! Ajuda tanto eu controlar aquilo que eu tenho que comer no dia como a saber o que eu comi naquele dia. Controlar a quantidade de alimentos que eu comia. É porque eu, eu não tinha noção da quantidade que a gente ia comendo no decorrer do dia. Porque ce come uma coisinha aqui. Só que você não vê. Quando você começa a anotar tudo. Você começa a ver. No final do dia você fala: nossa comi tudo isso! Eu consigo controlar, porque eu penso assim: a gente anotava tudo que podia e não podia. Isso faz você tomar consciência.

Idéia Central 6 (n=04) Porque a gente para de comer qualquer coisa	Porque eu penso muito nisso, né? de não ta indo muito além. Se eu posso 1500, 2000 calorias eu não vou comer 5000, né Eu me conheci melhor, entendeu? Eu sei que tal quantidade de calorias com certeza vai me engordar, né? Outra quantidade não Porque aí chega uma determinada hora do dia, eu não...tem alguma coisa na minha frente que eu quero comer. Aí eu paro e penso. Ah mas será que eu,....eu to comendo isso porque? Porque ta na minha frente e eu vou comer ou porque eu to com vontade de comer isso? Porque a gente para de comer qualquer coisa.

Discurso do Sujeito Coletivo 6

Porque eu penso muito nisso. Não ta indo muito além. Se eu posso 1500, 2000 calorias eu não vou comer 5000. Eu me conheci melhor. Eu sei que tal quantidade de calorias com certeza vai me engordar. Outra quantidade não. Porque aí chega uma determinada hora do dia, tem alguma coisa na minha frente que eu quero comer. Aí eu paro e penso. Mas será que eu to comendo isso porque? Porque ta na minha frente e eu vou comer ou porque eu to com vontade de comer isso? Porque a gente para de comer qualquer coisa.

Idéia Central 7 (n=05) Olhando pra você mesma	Você tando bem melhor com seu corpo, com você. Você tem coragem de fazer outras coisas na vida. Eu aprendi muita coisa, se tocar, se gostar, também isso é muito importante. Olhar no espelho! Isso é muito importante. E foi o que eu aprendi lá. Hoje, eu faço isso com mais freqüência e me ajuda Esse programa deu uma virada na minha vida. Eu to falando porque é uma verdade. Deu uma virada na minha vida porque eu tava entrando num processo depressivo, num processo de me detestar, de não querer mais me olhar no espelho sabe? De não querer, mais....as vezes, até me relacionar com o meu marido. E, assim, de repente eu me descobri de novo. Era prazeroso, era gostoso e aquela coisa, a cada segundo a gente mudava uma coisa, o cabelo, a unha, a roupa. A gente acabou se auto-conhecendo, né? Olhando mais pra dentro do seu corpo, de você. Olhando pra você mesma, né? Se valorizando mais, que a gente sabe que mulher não quer perder tempo com nada.. Muito menos com ela mesma!

Discurso do Sujeito Coletivo 7

Você estando bem melhor com seu corpo, com você. Você tem coragem de fazer outras coisas na vida. Eu aprendi muita coisa, se tocar, se gostar, também isso é muito importante. Olhar no espelho! Isso é muito importante. Hoje, eu faço isso com mais freqüência e me ajuda. Esse programa deu uma virada na minha vida. Eu to falando porque é uma verdade. Deu uma virada na minha vida porque eu tava entrando num processo depressivo, num processo de me detestar, de não querer mais me olhar no espelho. De não querer, mais, até me relacionar com o meu marido. E, assim, de repente eu me descobri de novo. Era prazeroso, era gostoso e aquela coisa, a cada segundo a gente mudava uma coisa, o cabelo, a unha, a roupa. A gente acabou se auto-conhecendo. Olhando mais pra dentro do seu corpo, de você. Olhando pra você mesma. Se valorizando mais, que a gente sabe que mulher não quer perder tempo com nada. Muito menos com ela mesma!

Idéia Central 8 (n=) A liberdade de	A liberdade na verdade da gente poder comer as coisas Porque daí você não precisa....porque tudo que você sabe que é proibido você quer fazer.

poder comer	Então isso não era proibido. Então você fala: na hora que eu quiser eu como. Acho que isso ajuda bastante: a liberdade da gente poder comer o que quiser. Segunda coisa que me ajudou muito é não ser...não me privar das coisas que eu gosto. Porque se eu viesse aqui e dissessem que eu ia ter que comer alface e bife todo dia, eu ia dar uma semana e eu não ia fazer mais

Discurso do Sujeito Coletivo 8

A liberdade na verdade da gente poder comer as coisas. Porque tudo que você sabe que é proibido você quer fazer. Então isso não era proibido. Então você fala: na hora que eu quiser eu como. Acho que isso ajuda bastante: a liberdade da gente poder comer o que quiser. Segunda coisa que me ajudou muito é não me privar das coisas que eu gosto. Porque se eu viesse aqui e dissessem que eu ia ter que comer alface e bife todo dia, eu ia dar uma semana e eu não ia fazer mais.

Idéia Central 9 (n=3) o apoio psicológico	Ah eu acho que é o que eu falei a atenção de ter que ir até lá, a atenção das pessoas, as pessoas acreditando que você consegue Você indo, tendo todo o apoio psicológico também A parte psicológica do programa que ajuda bastante!

Discurso do Sujeito Coletivo 9

Eu acho que é o que eu falei a atenção de ter que ir até lá, a atenção das pessoas, as pessoas acreditando que você consegue. Você indo, tendo todo o apoio psicológico também. A parte psicológica do programa que ajuda bastante!

Idéia Central 10 (n=5) Se não tiver uma mudança de dentro. Não vai ter a mudança pra fora	Tirar os conceitos e colocar novos que são corretos. Aquelas palestras que a gente tinha toda semana, né? Então cada semana a gente aprendia determinadas coisas Você pensa nas coisas. Não serve só pra,...com coisas de comida. Acho que na vida...Mas deu uma melhorada. Eu acho que não teve...eu acho que eu consegui mudar bem as opiniões Se não tiver uma mudança de dentro. Não vai ter a mudança pra fora, né? Às vezes a coisa não ta te fazendo bem e você não sabe porque. Eu acho que eu consegui me expressar melhor com as coisas que eu queria e que eu não queria. Porque antes eu não conseguia me expressar direito, né?

Discurso do Sujeito Coletivo 10
Aquelas palestras que a gente tinha toda semana. A cada semana a gente aprendia determinadas coisas. Você pensa nas coisas. Não serve só pra coisas de comida. Acho que na vida deu uma melhorada. Eu acho que eu consegui mudar bem as opiniões. Tirar os conceitos e colocar novos que são corretos. Às vezes a coisa não ta te fazendo bem e você não sabe porque. Eu acho que eu consegui me expressar melhor com as coisas que eu queria e que eu não queria. Porque antes eu não conseguia me expressar direito. Se não tiver uma mudança de dentro. Não vai ter a mudança pra fora.

Idéia Central 11 (n=2) E vamos saborear então	Eu não mastigava. Por exemplo, de manhã eu como um pedacinho de um bolinho, né? Aquilo me rende. Eu fico um tempão comendo, né? Antigamente era duas mordidas e tinha acabado com aquilo, entendeu? Então, isso me ajudou muito Quando vem aquela vontade de petiscar. Que fica aquele bichinho lá: Ah mas é só esse aqui! Ah é? Só isso? Mas eu vou lá na mesa! Vou sentar...e eu vou só ali sozinha. Eu e a mesa e a cadeira. E sentada. E vamos saborear então, né? Então isso tudo é diferente.

Discurso do Sujeito Coletivo 11
Eu não mastigava. Por exemplo, de manhã eu como um pedacinho de um bolinho. Aquilo me rende. Eu fico um tempão comendo. Antigamente era duas mordidas e tinha acabado com aquilo. Então, isso me ajudou muito. Quando vem aquela vontade de petiscar. Que fica aquele bichinho lá: mas é só esse aqui! Mas eu vou lá na mesa! Vou sentar, e eu vou só ali sozinha. Eu e a mesa e a cadeira. E sentada. E vamos saborear. Então isso tudo é diferente.

A TABELA 18 mostra as expressões-chave, idéias –centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos das respostas que as mulheres alocadas no núcleo 1 forneceram no momento 3 da coleta de dados em resposta à questão 5.

Foram produzidas 9 idéias centrais que estão apresentadas na TABELA 18 e são referentes a: 1) você se sente livre e ao mesmo tempo você se sente responsável por aquilo (n=07); 2) hoje eu aprendi que era possível eu emagrecer sem precisar passar por essas coisas (n=06); 3) De todos foi a única coisa que fez eu me conscientizar e que resolve! (n=05); 4) Vem aquela coisa assim imposta (n= 2); 5) eu já comia pensando eu vou engordar (n=02); 6)

o resultado rápido do primeiro não é efetivo (n=03); 7) comer tudo o que eu não podia (n=03); 8) A quantidade (n=02); 9) É educação (n=03).

TABELA 18 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista Final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 7: Comparando este programa com outras coisas que você fez para perder peso você percebe alguma diferença?

Idéia Central	Expressões chave
Idéia Central 1 (n=07) você se sente livre e ao mesmo tempo você se sente responsável por aquilo	Acho que a consciência da pessoa sabendo que pode comer de tudo. Acho que já tira um pouco daquela coisa de dieta rigorosa. É te aconselhado a forma correta, mas você é livre pra fazer como você quiser e segundo: è uma coisa que você pode fazer pra sua vida inteira. Agora te pegunto: você pode tomar o remédio pra sua vida inteira? Não pode. E esse foi uma coisa mais light. Nesse sentido assim que eu achei bom, né?. porque trabalha com a tua cabeça de forma que você se sente livre e ao mesmo tempo você se sente responsável por aquilo que você come, né:? Então a pessoa vai ter sim que abster-se de determinadas coisas. Mas o mais importante que eu achei nessa dieta, nesse programa é que não há assim uma abstinência total. Não é Com o remédio também tem essa! Você não pode ficar comendo doce. E essa dieta do programa você pode comer de tudo! Nos outros, tinha haver a quantidade, mas a quantidade de alguns alimentos e a restrição de vários alimentos. Nesse programa não tem restrição nenhuma Pelo contrário, você é muito livre pra fazer o que você quiser, e...esse aspecto eu achei muito bom!

Discurso do Sujeito Coletivo 1
Então a pessoa vai ter sim que abster-se de determinadas coisas. Mas o mais importante que eu achei nessa dieta, nesse programa é que não há assim uma abstinência total. Acho que a consciência da pessoa sabendo que pode comer de tudo. Acho que já tira um pouco daquela coisa de dieta rigorosa. É te aconselhado a forma correta, mas você é livre pra fazer como você quiser e é uma coisa que você pode fazer pra sua vida inteira. Agora te pergunto: você pode tomar o remédio pra sua vida inteira? Não pode. E esse foi uma coisa mais *light*. Nesse sentido assim que eu achei bom porque trabalha com a tua cabeça de forma que você se sente livre e ao mesmo tempo você se sente responsável por aquilo que você come. Com o remédio também tem essa! Você não pode ficar comendo doce. E essa dieta do programa você pode comer de tudo! Nos outros, tinha haver a quantidade, mas a quantidade de alguns alimentos e a restrição de vários alimentos. Nesse programa não tem restrição nenhuma. Pelo contrário, você é muito livre pra fazer o que você quiser, e esse aspecto eu achei muito bom!

Idéia Central 2 (n=07) emagrecer sem precisar passar por essas coisas	É algo que a vida toda eu busquei. Eu sabia que tinha que ter algo nesse sentido. Então eu já fiz dietas da sopa, da proteína, fiz com médico, por conta própria, tomei fórmula que eu quase fiquei careca, ficava uma pilha de nervo, que só trouxe prejuízo, e hoje eh,...eu aprendi, eu descobri que era possível eu emagrecer sem precisar passar por essas coisas. O remédio, ele dá resultado rápido, mas tem muitas más conseqüências. Primeira delas: deprime demais, te deixa muito pra baixo. Segunda é um resultado rápido, mas não dura. Agora com os outros é aquela coisa você passa fome , fica cansada. Faz algumas coisas que te prejudicam a saúde. Nesse caso não, nesse caso só ajuda porque você come o certo, não fica fraca. Deprime, fica pra baixo, nervosa, quer matar todo mundo e no outro na não teve isso porque não se usa uma gota de remédio. Você não ta inibindo nada Era quase como quando eu tenho que fazer jejum por uma causa na igreja, entendeu? Era um sacrifício, né? E hoje em dia, não. Hoje em dia é cuidar de mim. É me amar., né? Então a forma como foi colocado, eu não tinha visto em lugar nenhum, né? Então achei super saudável porque você tava comendo as coisas assim, selecionando. Agora uma outra dieta como aquela do carboidrato você chega uma pilha, você se entope toda de gordura. A outra da USP você chega com anemia. Então é muito diferente. a pessoa não se respeitou. Se violou a si próprio nessas dietas. Que conseqüentemente a pessoa volta e volta às vezes o dobro do que estava. Porque é aquele é a boiada que ta ali segurando, segurando. Uma hora vai romper

Discurso do Sujeito Coletivo 2
É algo que a vida toda eu busquei. Eu sabia que tinha que ter algo nesse sentido. Então eu já fiz dietas da sopa, da proteína, fiz com médico, por conta própria, tomei fórmula que eu quase fiquei careca, ficava uma pilha de nervo, que só trouxe prejuízo. E hoje eu aprendi que era possível eu emagrecer sem precisar passar por essas coisas. O remédio, ele dá resultado rápido, mas tem muitas más conseqüências. Primeira delas: deprime demais, te deixa muito pra baixo. Segunda é um resultado rápido, mas não dura. Deprime, fica pra baixo, nervosa, quer matar todo mundo e no outro na não teve isso porque não se usa uma gota de remédio. Você não ta inibindo nada. Agora com os outros é aquela coisa você passa fome , fica cansada. Faz algumas coisas que te prejudicam a saúde. Nesse caso não, nesse caso só ajuda porque você come o certo, não fica fraca. Era quase como quando eu tenho que fazer jejum por uma causa na igreja. Era um sacrifício. E hoje em dia, não. Hoje em dia é cuidar de mim. É me amar. Então a forma como foi colocado, eu não tinha visto em lugar nenhum. Então achei super saudável. Porque você tava comendo as coisas assim, selecionando. Agora uma outra dieta como aquela do carboidrato você chega uma pilha, você se entope toda de gordura. A outra da USP você chega com anemia. Então é muito diferente. E a pessoa não se respeitou. Se violou a si próprio nessas dietas. Que conseqüentemente a pessoa volta e volta às vezes o dobro do que estava. Porque é aquele é a boiada que ta ali segurando, segurando. Uma hora vai romper.

Idéia Central 3 (n=05) De todos foi a única coisa que fez eu me conscientizar e que resolve!	Tem porque você anotava tudo o que comia. No final você via o que era bom o que não era bom. Porque que comeu isso porque não comeu. Acho que é bem isso. Ajudou bastante nesse ponto. Olha, eu já fiz de tudo. Já tomei remédio, já fui na academia, já tentei fazer várias coisas. Eu acho que esse programa. De todos foi a única coisa que fez eu me conscientizar e que resolve! Ce não precisa devorar uma barra de chocolate inteira. Se você comer um pedaço direito. Parar pra fazer aquilo. Sentir o gosto. Chocolate derrete na boca. Eu devorava ele que nem dava tempo dele derreter.

Discurso do Sujeito Coletivo 3
Eu já fiz de tudo. Já tomei remédio, já fui na academia, já tentei fazer várias coisas. Eu acho que esse programa, de todos, foi a única coisa que fez eu me conscientizar e que resolve! Ce não precisa devorar uma barra de chocolate inteira. Se você comer um pedaço direito. Parar pra fazer aquilo. Sentir o gosto. Chocolate derrete na boca. Eu devorava ele que nem dava tempo dele derreter. Porque você anotava tudo o que comia. No final você via o que era bom o que não era bom. Porque que comeu isso porque não comeu. Acho que é bem isso. Ajudou bastante nesse ponto.

Idéia Central 4 (n=	E nas outras dietas não, né? Não existe esse respeito, né? Vem aquela coisa assim imposta. Você tem que fazer!

02) Vem aquela coisa assim imposta	Porque nessas outras dietas você sempre tem que aceitar. Você nunca pode recomeçar. E nessa não. A gente errou. Ah ta, deu uma deslizada. Mas vamos recomeçar vai. Tudo de novo. E é legal isso. Porque no final dá resultado.

Discurso do Sujeito Coletivo 4

E nas outras dietas não existe esse respeito. Vem aquela coisa assim imposta. Você tem que fazer! Porque nessas outras dietas você sempre tem que aceitar. Você nunca pode recomeçar. E nessa não. A gente errou, deu uma deslizada. Mas vamos recomeçar vai. Tudo de novo. E é legal isso. Porque no final dá resultado.

Idéia Central 5 (n=02) eu já comia pensando eu vou engordar	Então antes pra mim comer era um problema, porque eu comia, porque eu preciso comer, me alimentar mas eu já comia pensando eu vou engordar Então vai lá! Só um pouquinho. Ai hoje eu fui e comi um chocolate inteiro! Tudo bem. Comeu. Pronto. Sem culpa. Sem mancha, sem mágoa. E não fica com aquele peso em cima sabe? Como se fosse a pior coisa que a pessoa tenha feito. Não! Pronto. Né? Então a pessoa tem que saber se respeitar. E nas outras dietas não, né?

Discurso do Sujeito Coletivo 5

Então antes pra mim comer era um problema, porque eu comia, porque eu preciso comer, me alimentar mas eu já comia pensando eu vou engordar. Então vai lá! Só um pouquinho. Ai hoje eu fui e comi um chocolate inteiro! Tudo bem. Comeu. Pronto. Sem culpa. Sem mancha, sem mágoa. E não fica com aquele peso em cima sabe? Como se fosse a pior coisa que a pessoa tenha feito. Não! Pronto. Então a pessoa tem que saber se respeitar. E nas outras dietas não.

Idéia Central 6 (n=03) o resultado rápido do primeiro não é efetivo	Eu acho que primeiro é o que todo mundo espera, né? Perder peso rápido. Porque com,...Eu já tomei remédio e já fiz aquelas dietas de carboidrato. Você perde peso rápido, mas você também volta muito rápido, né? O programa tem aquela parte: você não emagrece tão rápido, mas em compensação você não volta rápido. Você nem...Se você tiver consciência você nem volta. Eu senti muita diferença nisso. Mas o resultado rápido do primeiro não é efetivo, não dura. Do segundo o resultado é mais lento. Mas ele é efetivo. Então ce elimina gordura mesmo!

Discurso do Sujeito Coletivo 6
Eu acho que primeiro é o que todo mundo espera, perder peso rápido. Eu já tomei remédio e já fiz aquelas dietas de carboidrato. Você perde peso rápido, mas você também volta muito rápido. O programa tem aquela parte: você não emagrece tão rápido, mas em compensação você não volta rápido. Se você tiver consciência você nem volta. Eu senti muita diferença nisso. Mas o resultado rápido do primeiro não é efetivo, não dura. Do segundo o resultado é mais lento. Mas ele é efetivo. Então ce elimina gordura mesmo!

Idéia Central 7 (n=03) comer tudo o que eu não podia	Antes pra mim era sacrifício. Entendeu? Tudo era muito...sacrifício. Eu começava. Eu nunca cheguei a fazer um regime radical porque eu começava e não agüentava. Entendeu? Porque na verdade era uma agressão ao corpo, ao organismo, né? Que eu ficava esperando terminar a fórmula pra comer tudo o que eu quis comer durante o tratamento e não podia. Ce sai da academia morrendo de fome. Ce chega em casa! Come tudo que ce vê e...perde todas as calorias que você já tinha gasto.

Discurso do Sujeito Coletivo 7
Antes pra mim era sacrifício. Tudo era muito sacrifício. Eu começava. Eu nunca cheguei a fazer um regime radical porque eu começava e não agüentava. Porque na verdade era uma agressão ao corpo, ao organismo. Que eu ficava esperando terminar a fórmula pra comer tudo o que eu quis comer durante o tratamento e não podia. Você sai da academia morrendo de fome. Ce chega em casa! Come tudo que ce vê e...perde todas as calorias que você já tinha gasto

Idéia Central 8 (n=02) A quantidade	Você aprende o que você pode e o que você não pode. A quantidade porque comer, você pode comer de tudo, né? ...Porque a verdade é, a gente tem que respeitar a quantidade,né. Eu aprendi,...claro a qualidade é muito importante, mas a quantidade também.

Discurso do Sujeito Coletivo 8
Você aprende o que você pode e o que você não pode. A quantidade porque comer, você pode comer de tudo. Porque a verdade é, a gente tem que respeitar a quantidade. Eu aprendi, claro a qualidade é muito importante, mas a quantidade também.

Idéia Central 9 (n=03) É educação	Eu tenho consciência que a única maneira de você emagrecer com saúde é você se educando. Porque já fala educação. É educação. Não tem outro meio. Remédio: Ah legal, ce toma remédio. Tira a sua fome, né?

	Mas só que você parou de tomar o remédio. Você não aprendeu nada com isso. Aí você começa a comer como uma doida de novo e não funciona. o programa com certeza è melhor! Porque eu posso segui-lo pro resto da minha vida. Se eu subir um pouquinho o peso eu posso voltar pro meu caderninho e anotar! E começar a anotar de novo e voltar pro meu peso normal. Eu não preciso comprar ele, né?

Discurso do Sujeito Coletivo 9

Eu tenho consciência que a única maneira de você emagrecer com saúde é você se educando. Porque já fala, educação. É educação. Não tem outro meio. Remédio: legal, ce toma remédio. Tira a sua fome, mas só que você parou de tomar o remédio. Você não aprendeu nada com isso. Aí você começa a comer como uma doida de novo e não funciona. O programa com certeza è melhor! Porque eu posso segui-lo pro resto da minha vida. Se eu subir um pouquinho o peso eu posso voltar pro meu caderninho e anotar! E começar a anotar de novo e voltar pro meu peso normal. Eu não preciso comprar ele.