

Reescrevendo o Futuro: Um Projeto de Emagrecimento com a PNL

Coordenador: Marcio Cabral da Silva

Voluntárias: Ana Carolina Nascimento de Andrade Silva
Ananda Oliveira Gusmão Lacerda de Matos

Resumo: O projeto de extensão "Reescrevendo o Futuro: Um Projeto de Emagrecimento com a PNL" propõe uma abordagem inovadora para a promoção da saúde, utilizando técnicas de Programação Neurolinguística (PNL) para transformar os hábitos de adultos com sobrepeso ou obesidade. Cada grupo de 30 adultos será submetido as atividades que terão a duração de 12 semanas, o projeto tem como objetivo capacitar os participantes a reprogramar padrões mentais relacionados à alimentação e estilo de vida. As atividades incluirão avaliação diagnóstica para o estabelecimento dos objetivos individuais, pré-testes (aferição do IMC e percentual de gordura, avaliação do autoconceito, qualidade do sono e rotina alimentar), sessões de PNL e meditação guiada fundamentada na PNL, teste intermediários a cada 30 dias para o acompanhamento da evolução dos participantes, sendo o penúltimo teste no final das 12 semanas e após 6 meses, para acompanhar a permanência do efeito do programa. Os resultados esperados incluem a adoção de hábitos mais saudáveis, a redução de peso e o desenvolvimento de uma mentalidade de autogerenciamento em relação à saúde, contribuindo assim para uma transformação significativa e a longo prazo no peso e bem-estar dos participantes.