

Da obesidade infantil à fase adulta e os fatores que influenciam psicológica, social, profissional e economicamente o indivíduo

**D. E. TAVARES<sup>1</sup>; J. A.F. SOUZA<sup>2</sup>;**

<sup>1</sup> Pós-Doutora em Educação pelo GEPI- Grupo de Estudos em Pesquisa Interdisciplinar da PUC/SP; Diretora do CEFOR – Centro Formador da Cruz Vermelha Brasileira, Brasil Professora do UNASP – Centro Universitário Adventista de São Paulo.

<sup>2</sup> Pós-graduada em Gestão Estratégica, Econômica, Financeira e Contábil.

E-mail: [dircetav@uol.com.br](mailto:dircetav@uol.com.br)

E-mail: [juju\\_18sp@hotmail.com](mailto:juju_18sp@hotmail.com)

#### **COMO CITAR O ARTIGO:**

TAVARES, D. E.; Souza J..A.F. Da obesidade infantil à fase adulta e os fatores que influenciam psicológica, social, profissional e economicamente o indivíduo. **Unifitalo**

## RESUMO

A metodologia interdisciplinar que o pesquisador utiliza nesta pesquisa foi aplicada para relatar sua própria história de vida e sua relação com a obesidade. A pesquisa apresentará várias opções que influenciam psicológica, social, profissional, financeira e economicamente a obesidade, desde a sua fase infantil até a fase adulta. A pesquisa visa também, apresentar novas ideias e alternativas para uma alimentação e vida saudável, a importância do fator nutricional, como reflete na saúde humana para obter melhor qualidade de vida e uma nova escolha para seguirem seus caminhos mais saudáveis e felizes. Relata, ainda, que devemos ter uma autoestima elevada, gostar de si mesmo, respeitar a si próprio para alcançar uma saúde integral equilibrada.

**Palavras-chave:** obesidade infantil e adulta. influência social. Psicológica. Profissional. econômica.

## ABSTRACT

The main purpose of this interdisciplinary methodology is to present a healthier lifestyle through the researcher's own experience in order to instruct and help those who need more effectiveness when it comes to having a more balanced diet. This research proves that psychological, social, professional, financial and economic matters might influence on one's life and lead to obesity since their early childhood or even in their adult life. The research also aims to present new ideas and alternatives for food and healthy life, and to show the importance of the nutrition, as it reflects in human health in order to help them make choices to for a healthier lifestyle for a more pleasant life. It also reports that a high self-esteem, and self-respect yourself helps one to achieve good health.

**Keywords:** child and adult obesity; social influence, psychological, professional and economic.

## **1 INTRODUÇÃO**

Hoje, as crianças estão preferindo uma alimentação menos saudável, devido a diversos fatores, principalmente educacionais. Estas questões afetam direta ou indiretamente seu crescimento tanto psíquico quanto físico. Dentro das escolas, sejam públicas ou privadas deveriam ser oferecidos alimentos que estão de acordo a uma tabela nutricional condizente para uma alimentação segura. Porém, as crianças preferem a se submeter e a adquirirem alimentos cada vez mais calóricos, com baixo teor de vitaminas, com altos índices de gorduras e açúcares, na maioria das vezes, com a anuência da família. É interessante enfatizar que os pais podem ou não ter “culpa” direta nessa situação, onde os mesmos prejudicam em vários aspectos.

Essas questões afetam diretamente na obesidade infantil e os tornam cada vez mais dependentes de uma alimentação mais calórica e menos nutritiva. Podemos citar ainda que em meio a tanta opção nutricional e os riscos à saúde, a obesidade infantil afeta claramente sua saúde. Sendo assim, afeta o bolso dos pais, que por sua vez, fazem de

tudo para atrair a confiança dos seus filhos, oferecendo, principalmente, [alimentos](#) que não beneficiam a saúde.

É importante frisar que essas situações ocorrem com frequência considerável do ponto de vista nutricional. Há uma grande esperança para que esse quadro seja revisto e tenha uma diminuição constante do problema e seja menos agressivo à saúde.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Gerais**

- Entender como funciona o fator nutricional dos indivíduos e sua importância;
- Pesquisar o que há de ameaçador na alimentação dos seres humanos;
- Analisar a influência pessoal, econômica, profissional, social e psicológica em pessoas obesas.

### **2.2 Específicos**

- Verificar o que esses fatores podem influenciar e refletir na saúde financeira, psicológica, física e social dos indivíduos;
- Propor novas ideias para o consumo de alimentos mais saudáveis e não prejudiciais à saúde;
- Definir estratégias que melhor proporcionam vantagens a uma alimentação mais saudável para a melhor qualidade de vida.

#### **4 METODOLOGIA**

Foi utilizada uma abordagem Interdisciplinar. A pesquisa está baseada no método de analisar, discutir o indivíduo como um todo, numa visão de integração e interação com vários expoentes. Interpretar interdisciplinaridade é difícil porque não há um sentido único e estável para o termo. A interdisciplinaridade se constrói tomando-se como base o modo de cada indivíduo ver o mundo; portanto, partindo de sua vivência, sua experiência, seu envolvimento. A interdisciplinaridade pressupõe basicamente uma intersubjetividade. Partindo do princípio que se baseia em uma vivência, aqui se inicia o porquê que esse projeto tem como base a pesquisa Interdisciplinar, para que tenta passar um pouquinho das vivências de algumas pessoas e da própria história de vida (TAVARES, 2008, FAZENDA, TAVARES, GODOY, 2015).

Ao trabalhar com as histórias de vida, se sabe que por elas mesmas, pouco ou nada podem transformar, pois ficam na mesmice; mas a reflexão da narração pode se tornar uma força poderosa, pois pode produzir novos saberes.

Para Fazenda (2007 e 2008), a metodologia Interdisciplinar é uma pesquisa qualitativa pois auxilia na compreensão e melhor conhecimento para o sentido dos problemas a serem pesquisados e solucionados de forma mais humanizada, tendo em vista, novos caminhos, novas visões, novos conhecimentos, novos saberes, novas interpretações, novas subjeções, novos olhares, novos crescimentos, e porque não novos pesquisadores e novos resultados acadêmicos.

#### **5 ANÁLISE DA NECESSIDADE INFANTIL E SUA ALIMENTAÇÃO**

É extremamente importante entender as necessidades de se obter uma alimentação adequada, desde sua fase infantil até a sua fase adulta. Por isso, o pesquisador conta “um pouquinho” de sua vivência.

Quando tinha nove anos de idade comecei a me “interessar” sempre mais por alimentos gordurosos e que não traziam benefícios nenhum a minha juventude e crescimento. Poderia citar um exemplo, onde acho exatamente como começou... Gostar de cachorro-quente sempre foi o meu mal.

O pesquisador encontrou no livro: “*Por que alimentar-se bem?*” de Andrade, Samantha; Vieira, Viviane (2011), que transmite a mensagem da necessidade de uma considerável alimentação saudável, e destaca as funções dos alimentos e refeições na escola, no supermercado conta um pouco sobre as origens dos alimentos e sua industrialização, a verdadeira importância das frutas, verduras e legumes e a criação dos animais na fazenda e por fim em casa: ter uma alimentação saudável, equilibrada e com higiene.

O pesquisador lembra que, certa vez juntamente com seus dois irmãos, estavam em casa aguardando ansiosamente a chegada da mãe em casa (o pai trabalhava a noite e durante o dia tinha o seu merecido descanso), pois, no dia anterior havia prometido a “festa do cachorro-quente” (assim que era chamado naquele momento) em sua humilde casa. Nesta festa, teriam o direito a um cachorro-quente bem recheado (*catchup*, mostarda, maionese, etc.). Porém, não poderia repeti-lo devido não ser um bom alimento (conforme instrução da mãe). Após comer o delicioso “*hot-dog*” com um audacioso e enorme copo de refrigerante, logo teve a brilhante ideia de devorar mais um às escondidas, e pensou, porque não mais um? Daquele dia em diante, teve a certeza de que nunca mais seria a mesma, e pode dizer que quanto mais a mãezinha lutava para esconder dela aqueles alimentos (que hoje entende que são prejudiciais ao corpo humano) mais lutava para encontrá-los e consumi-los.

Esse tema leva o pesquisador a refletir aqui: Como alimentar-se bem? Nesse livro mencionado acima, as autoras relatam: no que os alimentos podem contribuir para uma alimentação saudável na fase infantil dos indivíduos:

**Carboidratos:** Alguns dão energia para brincar e estudar.

**Proteínas:** Ajudam a formar nossos músculos, cabelos e unhas.

**Vitaminas:** Possuem a função de prevenir doenças.

Tatiana nutricionista (2015, s/n) explica sobre a importância dos carboidratos:

os alimentos ricos em carboidratos, como os pães, cereais, arroz e massas, são uma importante forma de energia para o organismo e, por isso, são muito importantes para uma alimentação saudável. No entanto, quando consumidos em excesso, os carboidratos aumentam a quantidade de gordura corporal, pois o excesso de carboidratos é armazenado no organismo como gordura. Assim, é importante não exagerar na ingestão deste tipo de alimentos, mas não se deve excluir estes alimentos da dieta, sendo recomendado comer 200 a 300 gramas de carboidratos por dia, no caso de uma dieta com 2000 calorias diária, por exemplo (Site: <http://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-carboidratos/>).

É importante entender que uma alimentação saudável beneficiará todo o organismo humano. Por que uma alimentação saudável? Um alimento natural – um legume, uma fruta, um cereal, um ovo, por exemplo – é um todo equilibrado no qual as vitaminas, os minerais, os oligoelementos, as proteínas, os lipídios e os glicídios se complementam entre si (MASSON, 1987).



O pesquisador não levava em conta as informações acima, e com isso pensou: afinal de contas naquele momento da infância era trocar um belo prato de arroz com feijão por deliciosas guloseimas que maltratam o nosso bem-estar natural, físico e mental. Afinal o que fazer para levar em consideração uma alimentação saudável? Quais os fatores que contribuem diretamente nas necessidades infantis?

Em resposta as perguntas acima, o pesquisador descreve que o fator que contribui para um bom resultado nutricional é fator emocional, pois, somente o psicológico de cada criança está relacionado com uma vida saudável e feliz, se de fato essa criança estiver consciente e de comum acordo em vivencia-lo bem.

## **6 OS FATORES QUE INFLUENCIAM A OBESIDADE NA FASE INFANTIL, ADOLESCENTE E REFLETEM NA FASE ADULTA.**

A obesidade infantil vem tomando com propriedade um espaço grande na vida dos indivíduos de acordo com o passar dos anos e do tempo. Os anos passam, a vida passa, e os valores nutricionais também passam.

O pesquisador começou com esse “desgaste na obesidade” ainda criança, porém, refletiu em sua fase adolescente e na fase adulta. Aos onze anos de idade, teve uma experiência única em sua vida: começou por conta própria a se alimentar “um pouco mais corretamente”, ou seja, tomou posse do conhecimento e que devia cuidar de sua vida e de sua saúde.

Por quase um ano, conseguiu manter um peso “ideal”, e passado um tempo voltara as “maravilhas do universo das drogas alimentares”. Na visão do pesquisador, um paraíso tropical, e que “encanta aos olhos” e a vontade de qualquer um, pois o “proibido” despertará o desejo de descobertas, e mais do que isso, é como se entregar ao que é temível ao “proibido”. Novamente volta ao ponto do psicológico, pois, nossos

sentidos internos refletem as necessidades de dentro para fora. O que leva a viver bem ou mal é autoestima de cada individuo.

No livro sobre autoestima: “Como aprender a gostar de si mesmo”, relata a respeito desse fator condicional na vida das pessoas.

A forma como nos sentimos acerca de nós mesmos é algo que afeta crucialmente todos os aspectos da nossa experiência, desde a maneira como agimos no trabalho, no amor e no sexo, até o modo como atuamos como pais, e até aonde provavelmente subiremos na vida. Nossas reações aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. Os dramas da nossa vida são reflexos das visões mais íntimas que temos de nós mesmos. Assim, a autoestima é a chave para o sucesso ou para o fracasso. É também a chave para entendermos a nós mesmos e aos outros (BRANDEN, 1992, p. 09).

Partindo do princípio de que a autoestima é a chave para o fracasso ou sucesso, o pesquisador pode entender que em sua vida, o fator que era considerado negativo tornou-se positivo. Um fator motivacional que tem acompanhado o trajeto de sua vida. Hoje, com trinta anos de idade, se sente altamente motivada e com boa autoestima, feliz emocionalmente, feliz fisicamente, como pode ser compreendido nesta pesquisa interdisciplinar. Com isso, não por ter atingido um peso ideal para sua estrutura física/idade/estatura, mas, por ter compreendido e entendido que não importa apenas a forma física, o que prevalece na vida dos individuos é a sua autovalorização pessoal seja interna ou externamente, seja com os seus ou consigo próprios.

Nós somos os maiores criadores da melhor obra do universo, manutenção de nossa própria vida. A únicas pessoas que podem dar a

sua forma final somos nós mesmos (SHINYASHIKI, 1997). Somos obras perfeitas e devemos a nós mesmos, continuar a valorizar essa obra ou não, ou seja, somos os responsáveis pela saúde, felicidade e bem estar acontecer em nossas vidas.

Por fim, devemos respeitar o dom mais precioso e divino que nos é concedido: o dom maravilhoso de viver e viver bem conosco e com todos.

## **7 A SAÚDE FINANCEIRA, ECONOMICA, PSICOLOGICA**

No que se refere aos fatores: financeiro, econômico e psicológico, o pesquisador aborda como todos esses pontos influenciam na vida dos indivíduos, baseando-se nas necessidades humanas x sua transformação interior e exterior.

Sobre a saúde financeira, vamos entender o que está verdadeiramente relacionado com o “saber”, ou seja, trabalhar o dinheiro familiar para suprir o endividamento?

Para respondermos a esta pergunta, foi localizado um blog que nos dá dicas a respeito de como organizar o orçamento familiar (<http://www.coachfinanceiro.com/dicas-praticas-para-organizar-o-orcamento-familiar>).

Dicas Práticas para Organizar o Orçamento Familiar:

- A Participação da família é importante sempre.
- Anotar gastos.
- Quais são as suas prioridades?
- Defina com sua família um limite para os gastos.

- Guarde um pouco de seu dinheiro.
- Planeje tudo.

As dicas acima foram bem aplicadas e utilizadas pelos pais do pesquisador, porém, ele mesmo não contribuiu com a proposta feita pelos seus pais. Sendo assim, as finanças desta família ficaram muito ruins por um determinado período de tempo, até que o “vilão” da história entendesse de fato que deveria “desistir” de suas vontades desnecessárias para aquele momento e contribuísse para o bom desempenho do orçamento familiar.

Na situação familiar, houve um grande “problema no aspecto financeiro-econômico”, porém, conseguiram vencer a batalha daquela situação. Pois, finalmente resolveram aderir e entender a situação orçamentária e econômica.

Com o depoimento acima podemos detalhar que precisamos “cuidar” do nosso dinheiro, ou seja, como podemos fazer com que o dinheiro renda e não deixemos que coisas supérfluas tomem conta da situação. Para isso, vemos o que Zaremba (1998, p. 07) nos diz:

o caminho para o sucesso financeiro passa pela estrada do trabalho, pela contínua acumulação de recursos e pela boa administração do dinheiro acumulado. O primeiro passo é tomarmos consciência do quanto é importante assumirmos, de forma organizada e planejada, as rédeas de nosso destino financeiro.

As opções realizadas pelos pais do pesquisador foram de acordo com alguns itens dos mandamentos investidos e aplicados por Zaremba (1998, p. 11; pp. 16-17), conforme abaixo:

- Evitar erros primários – Exemplo: Cheque especial e má utilização do cartão de crédito.

- Desenvolver o hábito de poupar dinheiro.
- Estabelecer objetivos, ou seja, ser perseverante em suas aplicações.

Pequenas atitudes como as apresentadas neste capítulo, podem trazer mudanças no aspecto financeiro familiar. Além do âmbito financeiro, o mesmo pode estar plenamente relacionado com o âmbito econômico.

A saúde econômica dessa família pesquisada estava comprometida e totalmente relacionada com a saúde financeira. Apesar de ser um reflexo da saúde financeira, não se pode deixar de destacar que também é um aspecto altamente decorrente do fator inflacionário do país. Naquela época a economia do país estava “controlada”, o que “facilitou” a saída por meios alternativos. Mas, se olharmos a situação do país hoje, 2015, o que podemos dizer? O que há de parecido com a situação de 20 anos atrás ou 15 anos atrás (vivida pelo pesquisador) em relação à crise atual?

Podemos observar que é o momento de todas as famílias buscarem as reais necessidades de vivenciar os aspectos financeiros, sociais, econômicos de uma forma melhor e bem mais conscientes, pois, somente com a verdadeira consciência de saber diferenciar entre o ter necessário e o ter desnecessário é que todas as famílias conseguirão ou ao menos tentarão “passar” por momentos de “crises”. Vamos entender o que é a crise financeira?

Singer (2003, p. 123) relata que:

crises financeiras são tão antigas quanto os próprios mercados financeiros, que surgem nos albores da Era Moderna, na Europa, em função do desenvolvimento do comércio com o Extremo Oriente. Com a evolução das finanças, ao longo dos séculos, a forma financeira foi mudando acentuadamente. Crise financeira é uma situação em que em determinado mercado ou em todos os mercados financeiros de uma região, de um país ou do mundo, o pessimismo passa a prevalecer a

ponto de a oferta de ativos ultrapassar de longe a sua demanda. O excesso de oferta força a desvalorização dos ativos financeiros, fato que confirma e reforça o pessimismo que originou a crise.

Com a definição acima, se percebe que uma vez que a oferta é bem maior que a demanda, gera a crise, tomando por força o “pessimismo”, que não permite que os indivíduos consigam dar continuidade em suas necessidades pessoais, ou seja, os indivíduos devem “deixar de lado” as compras que levam o conflito financeiro-econômico familiar, e levar plenamente em consideração a valorização dos bens e serviços que são verdadeiramente necessários ao bem-estar dos indivíduos e de seus lares.

O âmbito psicológico está relacionado com vários fatores que levam os indivíduos a equilibrar seus sentimentos internos para expô-los externamente. Os indivíduos precisam entender que o principal valor da vida é o seu próprio reconhecimento pessoal, pois, o psicológico individual está relacionado aos seus valores éticos e/ou morais.

Branden (1997, p. 33) relata sobre autoestima afirmando que:

os valores morais ou éticos são princípios que guiam nossos atos a respeito de questões e temas que estão abertos à nossa escolha. Se não tivéssemos de fazer escolhas – se não pudéssemos trabalhar para alcançar varias metas de muitos modos diferentes -, não necessitaríamos de um código de moralidade. Se nossa vida e bem-estar não dependessem de fazermos escolhas apropriadas tanto à realidade como à nossa própria natureza, não teríamos de lidar com questões como: De acordo com que valores devo conduzir a minha vida? Segundo quais princípios devo agir? O devo buscar e o que devo evitar?

A saúde psicológica dos indivíduos tem o “poder” da autonomia interna para refletir na personalidade externa e existente de si mesmo. Devemos ter a capacidade de cumprir o papel de donos de nossa responsabilidade e maturidade humana. Afinal temos tudo para cair no

processo de imaturidade e vivenciar a falta de responsabilidade única e individual do ser humano.

Para se obter um bom resultado na saúde, o segredo está em ter autoconfiança, responsabilidade, liberdade para escolher a melhor opção, pois, com essas “alternativas” conseguiremos alcançar a autoestima. Ou seja, a conquista que cada indivíduo vivencia não somente no âmbito pessoal, mas, também no âmbito social que estará de acordo com a saúde financeira, econômica e psicológica.

## **8 UM NOVO CAMINHO**

Para conseguirmos encontrar uma nova solução para a questão da obesidade desde sua fase infantil até sua fase adulta, devemos ter em mente as necessidades claras e objetivas, que estejam de fato relacionadas para um bom resultado dessa caminhada. Medidas deverão ser aplicadas para se chegar a um bom resultado e combater os obstáculos que possam surgir:

- Buscar novos horizontes para uma boa alimentação.
- Engajar sua autoestima.
- Trabalhar os desejos desde a infância até a fase adulta.
- Encontrar novos meios para chegar à felicidade em grupo e individual.
- Cuidar da saúde financeira, econômica e psicológica.
- Ter autoconfiança, responsabilidade e liberdade para escolher a melhor alternativa.
- O mais importante: capacidade de gostar e estar “apaixonado” por si mesmo.

As alternativas acima só serão possíveis, se os indivíduos aceitarem a si mesmos, conseguir o amor próprio, e escolher livremente optar por utiliza-las. Importante fugir de todas as pessoas cujo moral seja negativo (MASSON, 1987), pois, somente com pensamentos positivos é que conseguiremos investir em nossos objetivos livremente.

Os indivíduos devem entender que não é só a condição física que defenderá a sua existência, mas, buscar amar a si mesmos, buscar encontrar a felicidade, obtendo uma vida saudável junto aos seus.

Existe um trecho da Bíblia Sagrada (Coríntios, cap.13, vers. 1-13), que ao longo da jornada de vida do pesquisador trouxe-lhe o interesse em encontrar o amor próprio:

Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos, e não tivesse amor, seria como o metal que soa ou como o sino que tine. E ainda que tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse amor, nada seria. E ainda que distribuísse toda a minha fortuna para sustento dos pobres, e ainda que entregasse o meu corpo para ser queimado, e não tivesse amor, nada disso me aproveitaria. O amor é sofredor, é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece. Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal. Não folga com a injustiça, mas folga com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca falha; mas havendo profecias, serão aniquiladas; havendo línguas, cessarão; havendo ciência, desaparecerá. Porque, em parte, conhecemos, e em parte profetizamos. Mas, quando vier o que é perfeito, então o que o é em parte será aniquilado. Quando eu era menino, falava como menino, sentia como menino, discorria como menino, mas, logo que cheguei a ser homem, acabei com as coisas de menino. Porque agora vemos por espelho em enigma, mas então veremos face a face; agora



conheço em parte, mas então conhecerei como também sou conhecido. Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três, mas o maior destes é o amor.

O amor próprio é capaz de curar o interior dos indivíduos e refletir o seu eu no exterior, mesmo que, a fé e a esperança estejam entrelaçadas, o amor sempre será maior. O amor próprio equilibrado é maravilhoso e satisfaz a cada indivíduo em sua totalidade e necessidade particular, mas, se o amor não tiver envolvimento não terá proveito em nada. Por isso, a melhor maneira de vivermos no mundo e desempenhar os diversos fatores (social, profissional, psicológico, financeiro, econômico) que nos rodeiam, é permitir que o amor seja o maior em tudo e saibamos aproveitar o que há de mais precioso: o dom da vida.

## **9 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Utilizou-se aqui da pesquisa interdisciplinar, mediante a própria história de vida sobre a obesidade desde a fase infantil até fase adulta e as relações com os fatores que influenciam psicológica, social, profissional e economicamente o indivíduo. Entendeu-se que cada um é responsável por escolher o melhor para obter uma vida saudável e uma alimentação equilibrada para contribuir com a chave para o seu sucesso de vida individual que, naturalmente reflete nos diversos relacionamentos.

Foram apresentadas diversas alternativas para um melhor resultado na saúde psicológica, financeira, econômica, social e profissional, sendo que, todos esses fatores refletem na autoestima elevada de cada ser.

Muitos indivíduos estão buscando meios de obter uma alimentação saudável, mas, a proposta apresentada não se refere à somente buscar um corpo estrutural ou uma forma física, mas, em buscar a autovalorização dos indivíduos desde sua fase infantil até a sua fase

adulta. Esta é uma forma de “se apaixonar” por si mesmo e buscar sua autoconfiança.

Os indivíduos devem estar sempre à busca de um caminho seguro para alcançar a felicidade e a vontade de obter uma alimentação equilibrada e uma vida mais saudável para a conquista de uma melhor qualidade de vida. Esse novo caminho decorre da melhor escolha e deve ser fixada em se sentir bem e estar bem consigo mesmo. Mesmo que, os indivíduos estejam ainda acima do peso, o importante é que eles vivam felizes, que eles consigam alcançar o amor próprio, uma autoestima elevada e optem por uma boa alimentação, exercícios físicos e uma vida mais saudável.

## REFERÊNCIAS

BRANDEN, Nathaniel. <b>Autoestima, Liberdade e responsabilidade.</b> São Paulo: Saraiva, 1997.
_____. <b>Autoestima. Como aprender a gostar de si mesmo.</b> 8 ed. São Paulo: Saraiva, 1992.
FAZENDA, Ivani Catarina Arantes (Org.). <b>Novos enfoques da</b>

<p><b>pesquisa educacional</b>. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2007, 150 p.</p>
<p>_____. <b>O que é interdisciplinaridade</b>. São Paulo: Cortez, 2008, 199 p.</p>
<p>FAZENDA, Ivani; TAVARES, Dirce Encarnacion; GODOY, Hermínia. <b>Interdisciplinaridade na pesquisa científica</b>. São Paulo, Papirus, 2015.</p>
<p>MASSON, Robert. <b>Regenerando sua saúde pela alimentação</b>. São Paulo: Ágora, 1987.</p>
<p>SHINYASHIKI, Roberto. <b>O sucesso é ser feliz</b>. 33 ed. São Paulo: Gente, 1997.</p>
<p>SINGER, Paul. <b>Para entender o mundo financeiro</b>. 2 ed. São Paulo: Contexto, 2003.</p>
<p>TAVARES, Dirce Encarnacion. <b>A presença do aluno idoso no currículo da universidade contemporânea - Uma leitura interdisciplinar</b>. Tese de Doutorado em Educação, PUC - SP, 2008.</p>
<p>VIEIRA, Viviane L.; ANDRADE, Samantha C. <b>Por que alimentar-se bem?</b> São Paulo: Papagaio, 2011.</p>
<p>ZAREMBA, Victor. <b>Cuidando do seu dinheiro</b>. 3 ed. São Paulo: Saraiva, 1998.</p>

GUIA DA INTERNET: <http://www.coachfinanceiro.com/dicas-praticas-para-organizar-o-orcamento-familiar/>. Acessado em 12/07/2015 às 23:37 h.

\_\_\_\_\_. <http://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-carbohidratos/>. Acessado em 21/07/2015 às 12:47 h

\_\_\_\_\_. <https://www.bibliaonline.com.br/acf/1co/13>. Acessado em 18/07/2015 às 00:22 h.