

## NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: FORMAÇÃO COMPLEMENTAR DE ORIENTAÇÃO E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM NUTRIÇÃO E SAÚDE PÚBLICA

GABRIELE PERLEBERG<sup>1</sup>; GABRIELA LOPES GARCIA<sup>2</sup>; LAÍZA RODRIGUES MUCENECKI<sup>3</sup>; LUANA PEREIRA DE AZEVEDO<sup>4</sup>; MABEL NILSON ALVES<sup>5</sup>; GICELE COSTA MINTEN<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas - gabrieleperleberg@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas - lopesgabrielagarcia@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas - laiza.rm54@gmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas - luanaazevedonutri@gmail.com

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas - mabelnivalves@yahoo.com.br

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas - giceleminten.epi@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

Muito se discute sobre nutrição e alimentação, visto que as informações estão cada vez mais acessíveis, porém, ainda se tem uma visão restrita e equivocada do “saudável e não saudável” que distingue os alimentos como “bons ou ruins” apenas pelos seus nutrientes, sem levar em consideração a ampla relação do indivíduo com a alimentação (ALVARENGA *et al.*, 2019).

Este contexto visivelmente não promove mudança de comportamento e não torna as pessoas mais saudáveis, basta observar o aumento nos índices de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Para modificar este cenário, torna-se necessária uma nova abordagem por parte dos profissionais de saúde, em especial, o nutricionista, saindo de uma conduta majoritariamente baseada na contagem de calorias e nutrientes e passando a dar a devida importância à relação do indivíduo com a comida (ALVARENGA *et al.*, 2019; MALTA *et al.*, 2019).

Assim, surge a Nutrição Comportamental, uma abordagem científica e inovadora da nutrição, que leva em consideração não somente fatores fisiológicos, mas também sociais e emocionais da alimentação, promovendo mudanças no relacionamento e na comunicação do nutricionista com o seu paciente (ALVARENGA *et al.*, 2019). Essa abordagem já vem sendo explorada em materiais como o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a), que orienta sobre a alimentação saudável e adequada levando em conta seus fatores psicossocioculturais, ressaltando a importância de respeitá-los.

Tendo em vista o exposto e o fato de que a Nutrição Comportamental é ainda um tema pouco abordado durante a graduação em nutrição, este projeto tem como objetivo contribuir para a formação dos alunos do curso de nutrição da Universidade Federal de Pelotas – UFPel, promovendo espaço de discussão e aprendizado de técnicas e conceitos relacionados a conduta nutricional a nível individual e coletivo para a aplicação na prática. Além disso, pretende auxiliar os indivíduos e grupos de indivíduos na promoção de mudanças saudáveis na alimentação de acordo com suas necessidades e condições.

### 2. METODOLOGIA

Este trabalho fez parte de uma atividade de cunho complementar realizada durante o estágio da área de Saúde Pública do curso de Nutrição da UFPel, realizado pelas quatro alunas na Unidade Básica de Saúde (UBS) da Vila Municipal (turma P2, 2023). O projeto foi desenvolvido em quatro etapas: (a) realização de um estudo

dirigido, com perguntas elaboradas pela nutricionista do local, cada qual com foco em uma área pertinente à Nutrição Comportamental, sendo eles o **Modelo Transteórico** (ALVARENGA *et al.*, 2019; BRASIL, 2014b; FILGUEIRAS; SAWAYA, 2018; TORAL *et al.*, 2007), **Entrevista Motivacional** (ALVARENGA *et al.*, 2019; LAMAS *et al.*, 2017), **Habilidades de Comunicação para o Nutricionista** (ALVARENGA *et al.*, 2019; RODRIGUES *et al.*, 2005) e **Metas** (ALVARENGA *et al.*, 2019; BRASIL, 2014b); (b) apresentação do estudo dirigido, em formato de *slides*, às colegas de estágio e à nutricionista supervisora; (c) aprendizagem baseada em problemas, com a utilização de cartões educativos de Nutrição Comportamental e Inteligência Nutricional (ALVARENGA *et al.*, 2015; BECK, 2009; DERAM, 2018) que apresentam casos clínicos baseados em abordagens da Nutrição Comportamental (entrevista motivacional, terapia cognitivo-comportamental, comer intuitivo, comer com atenção plena e aconselhamento nutricional); e, como complemento, (d) elaboração de material relacionado à nutrição para postagem no Instagram da equipe de nutrição da UBS Vila Municipal, que pudesse contribuir com a educação alimentar e nutricional do público que acompanha a rede social da UBS.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como planejado, as alunas responderam os estudos dirigidos propostos e elaboraram as apresentações para compartilhar os conhecimentos adquiridos com as demais colegas de estágio e à nutricionista, proporcionando um espaço de discussão e complementação dos conteúdos estudados.

A terceira parte do projeto foi baseada na discussão dos casos clínicos apresentados nos cartões do material “Nutrição Comportamental: 35 estratégias para lidar com situações desafiadoras em atendimento clínico”. Cada estagiária ficou com uma série de cartas de uma linha de abordagem da Nutrição Comportamental, relatava um caso clínico para o grupo, discorria as possíveis soluções/abordagens para o caso, discutia com o grupo e em seguida lia as orientações propostas pelas autoras do material.

A quarta parte foi desenvolvida a partir da elaboração de conteúdo para as redes sociais do Instagram da equipe de nutrição da UBS. Foram elaborados vídeos e imagens sobre os seguintes assuntos: alimentação complementar, aleitamento materno (Agosto Dourado), Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a) e seus capítulos 4 e 5, que tratam sobre o ato de comer e a comensalidade, compreensão e a superação de obstáculos relacionados a adoção das recomendações propostas pelo guia, respectivamente (BRASIL, 2014a) (Figuras 1, 2, 3 e 4).



**Figuras 1 e 2.** Material elaborado a respeito da alimentação complementar e aleitamento materno. Elaboração: autoras.



**Figuras 3 e 4.** Material elaborado a respeito dos capítulos 4 e 5 do Guia Alimentar para a População Brasileira. Elaboração: autoras.

Visando implementar uma abordagem mais comportamental nas consultas nutricionais realizadas durante o estágio, as anamneses foram adaptadas, com o intuito de permitir uma maior participação do paciente no seu processo de mudança comportamental relacionada à alimentação. Nesse sentido, as estagiárias passaram a realizar perguntas mais abertas (como exemplo: “o que o(a) senhor(a) acredita que precisa modificar na sua alimentação, tendo em vista o seu objetivo?”), estimulando o paciente a internalizar o seu objetivo, sua situação e a relação da alimentação com a condição ou patologia apresentada.

Ademais, o número de metas foi reduzido visando tornar mais específico e tranquilo o processo de mudança, assim como passaram a ser pensadas em conjunto com o paciente, identificando possíveis dificuldades e estratégias para poder driblá-las, colocando-o no lugar de agente ativo quanto à mudança comportamental e lhe dando mais autonomia, rompendo com a nutrição totalmente prescritiva.

Além disso, após o estudo sobre os itens mencionados anteriormente, foi possível prestar um atendimento mais específico às características de cada paciente. A partir do estudo sobre o Modelo Transteórico, por exemplo, pode-se compreender com mais clareza em qual estágio de mudança do comportamento o paciente se encontra, e a partir disso elaborar abordagens adaptadas a cada estágio com o intuito de guiar o indivíduo para o processo de mudança.

A aplicação e estudo das técnicas de comunicação em saúde contribuíram para a melhor compreensão da linguagem verbal e não verbal do paciente, assim como para a melhoria do atendimento nutricional visando uma linguagem mais aberta, mais focada, mais empática e eficiente para a execução das técnicas de nutrição comportamental.

Com o estudo sobre a técnica da Entrevista Motivacional foram identificadas estratégias para ajudar a pessoa a perceber a sua motivação intrínseca, ou seja a motivação que é necessária para querer realizar determinada mudança. Então foi implementada durante os atendimentos na UBS, nos quais os pacientes, em seus atendimentos individuais, foram instigados a pensar sobre suas próprias motivações para querer mudar seus hábitos alimentares, visto que o estudo demonstrou que, quando o paciente compreende sua própria motivação, há maior adesão às mudanças propostas no tratamento nutricional.

Filgueiras e Sawaya (2018) em estudo com adolescentes obesos brasileiros e de baixa renda, testaram uma intervenção multidisciplinar e motivacional, utilizando-se de aconselhamento nutricional com auxílio do modelo transteórico de mudança do comportamento, sem controle dietético, foram realizadas também oficinas de educação nutricional, prática de exercícios físicos, aconselhamento psicológico, atividades recreativas e acompanhamento clínico durante 13 meses. Os resultados

indicaram taxa de desistência do tratamento menor que a verificada em estudos com controle dietético, além disso, ao final da intervenção, observou-se diminuição média do IMC-para-idade e de gordura visceral, comparando os valores iniciais e finais.

Assim, uma abordagem baseada nos estágios de mudança do comportamento do modelo transteórico, utilizando-se da entrevista motivacional, das habilidades de comunicação e do estabelecimento de metas juntamente com o paciente, pode ser eficaz visando a mudança de comportamento dos indivíduos, bem como a adoção de novos hábitos de vida.

#### 4. CONCLUSÕES

De forma dinâmica, este projeto permitiu que a Nutrição Comportamental fosse explorada, estudando abordagens comportamentais que foram pouco discutidas durante a graduação, ao mesmo tempo que possibilitou implementá-la na prática do estágio de Nutrição e Saúde Pública. O projeto seguirá sendo executado com as turmas seguintes de estagiários da UBS Vila Municipal, visando qualificar as suas abordagens nutricionais a partir de uma visão mais comportamental e motivacional.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVARENGA, M; FIGUEIREDO, M; TIMERMAN, F; ANTONACCIO, C. **Nutrição Comportamental**. 1ª ed. São Paulo: Manole, 2015.
- ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F; ANTONACCIO, C. **Nutrição Comportamental**. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2019.
- BECK, J. **Livro de Tarefas Pense Magro: A Dieta Definitiva de Beck**. 1ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: MS, 2014a.
- BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. **Cadernos de atenção básica**, Brasília, n.35, 2014b.
- DERAM, S. **O Peso das Dietas**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
- FILGUEIRAS, A.R; SAWAYA, A.L. Intervenção multidisciplinar e motivacional para tratamento de adolescentes obesos brasileiros de baixa renda: estudo piloto. **Revista paulista de pediatria**, v.36, n.2, p.186-191, 2018.
- LAMAS, I; CADETE, M.M.M. Do desejo à ação: fatores que interferem na abordagem nutricional para mudança de hábito alimentar. **Revista de enfermagem UFPE**, v.11, n.6, 2017.
- MALTA, D.C.; SILVA, A.G.; TONACO, L.A.B.; FREITAS, M.I.F.; MELENDEZ, G.V. Tendência temporal da prevalência de obesidade mórbida na população adulta brasileira entre os anos de 2006 e 2017. **Cadernos de Saúde Pública**, v.35, n.9, 2019.
- RODRIGUES, E.M; SOARES, F.P.T.P; BOOG, M.C.F. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.18, n.1, p.119-128, 2005.
- TORAL, N; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.12, n.6, p.1641-1650, 2007.