

CONHECENDO ALGUNS PASSOS DA TERAPIA NUTRICIONAL A PARTIR DA PROPOSTA DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: UMA REVISÃO

Daniela Leal Viana¹, Bruno Gama Catão², Júlia França de Pontes³, Laisy Sobral de Lima Trigueiro Barbosa⁴, Caroline Junqueira Barcellos Leite⁵

¹Graduanda do Curso de Nutrição, Unifacisa (Centro Universitário da Paraíba); ²Graduando do Curso de Medicina, UFCG (Universidade Federal de Campina Grande); ³Graduanda do Curso de Nutrição, Unifacisa (Centro Universitário da Paraíba); ⁴Professora da Unifacisa (Centro Universitário da Paraíba); ⁵Orientadora/Professora da Unifacisa (Centro Universitário da Paraíba).

danielalealviana@gmail.com

RESUMO: Cerca de 95% dos obesos que se submetem as dietas restritivas e diminuem drasticamente a quantidade de calorias do cardápio diário para emagrecer, fracassam na busca e manutenção do corpo magro porque esse resultado é baseado em condutas nutricionais que focam apenas na perda de peso. Há uma supervalorização da imagem corporal no mundo contemporâneo e associação entre magreza, beleza e corpo saudável. O uso de redes sociais por blogueiras e alguns profissionais da saúde incentivam uma busca irreal do padrão saudável, associado à ideia do “comer corretamente” além da busca pela promoção de saúde e prevenção de doenças, mas também a um comportamento considerado socialmente desejado. Existe uma discordância entre a percepção do comportamento alimentar ideal e os hábitos reais de consumo alimentar. A nutrição comportamental propõe uma abordagem não restritiva mais empática diante das dificuldades dos pacientes e menos preocupada com o peso. Tão importante quanto o que se come, é dar atenção a importância do prazer em comer, de se comer melhor, e não menos. Por se tratar de uma abordagem recente, o estudo da sua aplicabilidade e diferenciais, levam ao interesse de seu maior entendimento e de como é feita essa abordagem. A proposta da nutrição comportamental é de uma nutrição inclusiva, na qual todos os nutricionistas, independente de sua formação, área de atuação possam utilizar suas estratégias, ferramentas e subsídios para ampliar conhecimentos, melhorar o acolhimento dos seus pacientes e sua abordagem na prática profissional.

Palavras-chave: Nutrição Comportamental, Non-prescriptive, Intuitive Eating, Mindful Eating, Obesidade.

1.INTRODUÇÃO

Na abordagem tradicional de conduta nutricional para perda de peso é baseada na prescrição de dietas restritivas que criam movimento chamado ciclo da dieta. Pesquisas atuais estimaram que 25 a 65% das mulheres e de 10 a 40% dos homens aderem a alguma dieta visando à perda de peso. Cerca de 95% dos obesos que se submetem a dieta restritivas, que diminuem drasticamente a quantidade e calorias do cardápio diário para emagrecer fracassam. Outro estudo afirma que 49% das pessoas que fazem dieta podem experimentar a compulsão pós dieta. Pacientes tornam-se dieters crônicos que frequentemente experimentam culpa, raiva e perplexidade, pois apesar de tanto sacrifício, o peso volta ao mesmo ou aumenta ainda mais que antes e a relação com a comida é sempre de batalha. Grande parte dos pacientes obesos relata não se encaixar de maneira satisfatória a abordagem nutricional de condutas com prescrição de dietas restritivas, focadas na adequação de macro nutrientes e micronutrientes, e com a exclusão dos chamados alimentos “não saudáveis” (CAVALCANTI et al., 2005; ULIAN, 2016; DERAN, 2018).

Nesse, contexto, uma nova vertente de intervenção não prescritiva vem ganhando bastante evidência, com abordagens baseadas em evidências científicas, que prega dar atenção à importância ao prazer de comer sem culpa, a fim de promover saúde a partir do bem-estar do paciente. Uma abordagem nutricional sem julgamentos e com mais empatia diante das dificuldades dos pacientes e menos preocupação com o peso (PENNEY E KIRK, 2015; ALVARENGA, 2016; DURAN, 2018).

A Nutrição Comportamental é uma abordagem científica com objetivo de ampliar a atuação do nutricionista incluindo aspectos fisiológicos, sociais, culturais e emocionais da alimentação, buscando promover mudanças no relacionamento do nutricionista com seu paciente (ALVARENGA et al, 2016).

A nutrição comportamental prega um pensamento de alimentação consciente, que respeita os sinais de fome e saciedade, que melhora a regulação alimentar e os padrões alimentares, reduzindo os sintomas de depressão e ansiedade e que promove a perda de peso. Uma abordagem que parte de expectativas reais, levando a um autoconhecimento, para promover o processo de auto eficácia, que conseqüentemente trará uma melhora em relação às escolhas alimentares. Visa promover uma consciência não julgadora das sensações físicas e emocionais associadas à alimentação, buscando

conectar o indivíduo com a consciência do momento presente, ensinando-o a: pausar, verificar, avaliar (ALVARENGA, 2016).

Por se tratar de uma abordagem recente o estudo da sua aplicabilidade e diferenciais levam ao interesse de seu maior entendimento. O objetivo deste trabalho é compreender os pilares e ferramentas da nutrição comportamental.

2. MATERIAIS E MÉTODO

Este trabalho é uma revisão bibliográfica, feita a partir de livros sobre o tema e pesquisas nas bases de dados Pubmed/Medline, Scielo e Google Acadêmico. Foram utilizados para a pesquisa trabalhos publicados nos últimos 5 anos (2013 a 2018) . Foi também incluída literatura mais antiga, quando considerada relevante e de conteúdo ainda aplicável.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Nutrição Comportamental é uma abordagem científica com objetivo de ampliar a atuação do nutricionista incluindo aspectos fisiológicos, sociais, culturais e emocionais da alimentação, buscando promover mudanças no relacionamento do nutricionista com seu paciente (ALVARENGA, 2016).

A proposta da Nutrição Comportamental não quer ser uma nova “linha da Nutrição”, propõe apenas um novo “olhar” dentro da nutrição, pois entende que o comportamento alimentar da atual sociedade precisa mudar e os nutricionistas têm um papel importante nesse processo de mudança de comportamento (ALVARENGA et al, 2016).

Defende a importância do COMO e PORQUE se come, além de apenas O QUE se come. Sem condutas nutricionais com dietas baseadas em privação parcial ou até total de certos tipos de alimentares, que fazem com que o indivíduo viva com o pensamento fixo entre alimentos proibidos e permitidos, e essa pressão constante diante de qualquer situação conflitante serve de gatilho. A consequência é o desencadeamento de uma sensação de perda de controle que leva a compulsão alimentar e ganho de mais peso do que antes da dieta(CAVALCANTI et al., 2005; ALVARENGA et al., 2016; ULIAN, 2016; TRETTO, 2017; DERAM, 2018).

De acordo com Alvarenga (2016), a nutrição comportamental busca desconstruir as imagem e crenças ligadas ao tratamento restritivo,

construindo novas imagens baseadas numa nutrição com foco biopsicossocial, em que uma alimentação adequada não tem apenas um foco fisiológico (ALVARENGA, 2016).

Tabela1. Comparação entre as abordagens baseada em dietas e de uma abordagem biopsicossocial.

| IMAGENS ASSOCIADAS A DIETA DE RESTRIÇÃO | IMAGENS QUE PROMOVEM UMA NUTRIÇÃO BIOPISCOSSOCIAL |
|---|---|
| Balança | Indivíduos de diferentes tamanhos e formas |
| Imagem de alimentos proibidos | Indivíduos comendo um doce com imagem de felicidade, sem um contraponto ou a necessidade de compensação |
| Receitas “sem açúcar”, “sem glúten” | Pessoas preparando receitas com ingredientes diversos |

FONTE: adaptada de Alvarenga (2016)

A nutrição comportamental propõe uma abordagem diferenciada dentro deste cenário atual dos altos índices de prevalência de sobrepeso e obesidade. Entende-se que é imprescindível uma mudança na relação e acolhimento do paciente, porque a nutrição não é uma ciência emagrecedora e essa abordagem influencia erroneamente a prática profissional. O profissional da nutrição é acima de tudo um profissional de saúde e deve ter como foco a promoção do bem esta (FREITAS et al, 2011; DEMÉTRIOS, 2011; NESPOLI e DE VILHENA NOVAES, 2016; ALVARENGA, 2016).

Defende a ideia de aconselhamento nutricional, ao invés do modelo tradicional de prescrição dietética, onde o nutricionista assume o papel de terapeuta nutricional. Esse aconselhamento nutricional funciona dentro do entendimento de uma clínica ampliada e compartilhada com outras ciências, para o estabelecimento de vínculo e o entendimento sobre as dificuldades e experiências da vida do paciente, em que a intervenção é construída COM e não PARA a pessoa, sem julgamento, necessidade de resistência ou sentimento de humilhação. É um modelo terapêutico construído por etapas, com divisão de responsabilidades, de metas e ações. Sendo questões compartilhadas por toda a equipe, e de responsabilidade de todos (ALVARENGA,2016).

O tratamento a partir da visão comportamental é de uma terapia nutricional de longo prazo e sustentável, a eficácia do tratamento a partir da abordagem da proposta pela construção em etapas e a partir de ferramentas que servem de pilares para o processo de mudança. Segue uma linha de trabalho não dogmática, a partir de técnicas reconhecidas e validadas, como: entrevista motivacional, terapia cognitivo comportamental, comer intuitivo, comer com atenção plena (mindful eating), competências alimentares, entre outras habilidades de comunicação usadas na abordagem de aconselhamento nutricional (ALVARENGA, 2016; SABATINI, 2017).

A primeira ferramenta utilizada é a entrevista motivacional (EM), um estilo terapêutico centrado no cliente para aumentar a prontidão para a mudança, ajudando-o a explorar e resolver a ambivalência, fazendo dessa dificuldade uma aliada, não um objeto de resistência (HETTEMA et al., 2005; FINGER e POTTER, 2011).

Segundo Alvarenga (2016), desde o início do primeiro atendimento já descobrisse os “porquês” da procura pela terapia nutricional e explorasse as respostas de uma maneira sutil, pois geralmente o paciente chega tímido ou preocupado com julgamentos e as respostas tendem a ser superficiais.

Tabela 2. Modelo de atendimento na abordagem da nutrição comportamental

| |
|---|
| <p>1 °. APRESENTE-SE:</p> <p>Olá meu nome é _____, sou nutricionista, e irei acompanhá-lo hoje e nos próximos encontros. Hoje teremos 30 minutos para conversar. Para começar, gostaria de saber um pouco mais de você, o que o fez vir aqui hoje, como eu posso ajudar. Tudo bem para você?</p> |
| <p>2 °. COLOCAR UMA PERGUNTA ABERTA DE INÍCIO PARA DESCOBRIR OS PORQUÊS DA PROCURA</p> <p>- Possíveis respostas do paciente e sugestão de retorno do TN:</p> |
| <p>“Quero emagrecer”</p> <p>Como começou esse seu de emagrecer? O que fez você desejar isso agora?</p> |
| <p>“Quero melhorar minha alimentação”</p> <p>O que exatamente você pensa em melhorar? Quais as partes da sua alimentação você acredita que precisam ser melhoradas?</p> |

“Preciso de uma dieta”

O que você entende por dieta? Quando foi que você começou a desejar fazer dieta? O que motivou você a querer dieta? O que você gostaria que essa dieta fizesse por você? Como você imagina sua dieta?

FONTE: Adaptado de Alvarenga (2016)

Outra ferramenta utilizada pelo terapeuta nutricional no tratamento é a terapia cognitivo-comportamental (TCC), uma intervenção semi estruturada, objetiva e orientada para metas, que aborda fatores cognitivos, emocionais e comportamentais. A TCC ocupa-se da identificação e correção das condições que favorecem o desenvolvimento e manutenção das alterações cognitivas e comportamentais, e deve ser utilizada para auxiliar o paciente com objetivos de organizar as contingências para mudanças de comportamento e peso, diminuindo o distúrbio da imagem corporal, modificando o sistema disfuncional de crenças associadas à aparência, peso e a alimentação, além do aumento da autoestima (DUCHESNEA e DE MORAES ALMEIDA, 2002; ABREU, 2003; VASQUES et al., 2004).

Segundo De Almeida e De Carvalho Furtado (2018), comer intuitivo é uma ferramenta da nutrição comportamental que tem como objetivo estabelecer entre o indivíduo uma sintonia com a comida, a mente e o corpo. É um estilo de comer que promove uma atitude saudável em relação à comida e à autoimagem. Baseia-se em três pilares: a permissão incondicional para comer; o comer para atender as necessidades fisiológicas e não emocionais e no apoiar-se nos sinais internos de fome e saciedade para determinar o quê, quanto e quando comer.

Assim como o comer intuitivo, a atenção plena (Mindful Eating) ou alimentação consciente é uma intervenção eficaz para aumentar a conscientização sobre sinais de fome e saciedade, melhorando a regulação alimentar e os padrões alimentares, reduzindo os sintomas de depressão e ansiedade e promovendo a perda de peso. Aborda as expectativas de conhecimento, auto eficácia e resultados para melhorar as escolhas alimentares. A alimentação consciente desenvolve uma consciência não julgadora das sensações físicas e emocionais associadas à alimentação, buscando conectar o indivíduo com a consciência do momento presente: Pausar, verificar, avaliar. Promove a autonomia de escolher qualquer alimento, independentemente do tipo e reconhecer que toda a experiência alimentar é única ao indivíduo, situação e momento. O Mindful Eating promove o autocuidado, a aceitação corporal, sem julgamento em torno das escolhas alimentares. Estimula a bondade consigo próprio, dando a oportunidade de reconhecer e

celebrar a diversidade natural dos corpos e que todos são merecedores de autocuidado compassivo (FRAMSON et al., 2009; MILLER et al., 2014).

Os comedores competentes têm: (1) ter atitudes positivas sobre comer; (2) ser capaz de aprender a gostar e desfrutar de uma variedade de comida da provisão de comida disponível; (3) possuir mecanismos de controle para comer a quantidade certa de comida para sustentar a vida e apoiar massa corporal razoavelmente estável; (4) ser capaz de gerenciar o contexto alimentar para si e para sua família planejando, adquirindo, armazenando, preparando e fornecendo alimentos, bem como manter os alimentos seguros e planejar os momentos de comer (SATTER, 2007).

4. CONCLUSÕES

A nutrição comportamental é de uma nutrição inclusiva, na qual todos os nutricionistas, independente de sua formação, área de atuação e “filosofia” de trabalho atual podem utilizar suas estratégias, ferramentas e subsídios para sua prática profissional. Prega que um profissional além de chances de se destacar no mercado de trabalho ampliando os horizontes biológicos e fisiológicos da alimentação, pode desempenhar de maneira mais eficaz a transmissão do seu conhecimento técnico e científico (ALVARENGA 2016).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, C.N.; ROSO, M. E cols.- Psicoterapias Cognitiva e Construtivista, novas fronteiras da prática clínica. Artmed, Porto Alegre, 2003.
- ALVARENGA, M.; ANTONACCIO, C.; TIMERMAN, F.; FIGUEIREDO, M.. **Nutrição comportamental**. Editora Manole, 2016.
- CAVALCANTI, A. P. R.; DIAS, M. R.; DE CARVALHO COSTA, M. J. Psicologia e nutrição: predizendo a intenção comportamental de aderir a dietas de redução de peso entre obesos de baixa renda. **Estudos de psicologia**, v. 10, n. 1, p. 121-129, 2005.
- DE ALMEIDA, C. B.; DE CARVALHO FURTADO, C. COMER INTUITIVO. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 14, n. 37, p. 38-46, 2018.
- DEMÉTRIO, F., PAIVA, J. B. D.; FRÓES, A. A. G.; FREITAS, M. D. C. S. D.; SANTOS, L. A. D. S. A nutrição clínica ampliada e a humanização da relação nutricionista-paciente: contribuições para reflexão, 2011
- DERAM, S. **O peso das dietas: emagrecça de forma sustentável dizendo não às dietas**. Sextante, 2018.
- DIROSA, L. C. (2009). Motivational Interviewing to treat overweight/obesity: A meta-analysis of relevant research (Dissertation Abstracts International). (UMI No. 3399798)
- DUCHESNEA, M.; DE MORAES ALMEIDA, P. E. Terapia cognitivo comportamental dos transtornos alimentares. Cognitive Cognitive-behavioural therapy of-behavioural therapy of eating disorders. **Rev Bras Psiquiatria**, v. 24, n. Supl III, p. 49-53, 2002.
- FINGER, I. R.; POTTER, J. R. Entrevista motivacional no tratamento de sobrepeso/obesidade: uma revisão de literatura. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v. 7, n. 2, p. 2-7, 2011.
- FRAMSON, Celia et al. Desenvolvimento e validação do questionário de alimentação consciente. **Jornal da American Dietetic Association**, v. 109, n. 8, p. 1439-1444, 2009.
- FREITAS, Maria do Carmo Soares de; MINAYO, Maria Cecília de Souza;
- HETTEMA, J.; STEELE, J.; MILLER, W. R. Entrevista motivacional. **Annu Rev. Clin. Psychol.**, v. 1, p. 91-111, 2005.
- NESPOLI, Natália Salviato; DE VILHENA NOVAES, Joana. SOBRE OS DESCAMINHOS QUE LEVAM À CIRURGIA BARIÁTRICA: CORPO, TRAUMA E SOFRIMENTO PSÍQUICO. **Polêmica**, v. 16, n. 4, p. 031-043, 2016.
- MILLER, Carla K. et al. Comparação de uma intervenção alimentar consciente para uma intervenção de autogestão do diabetes entre adultos com diabetes tipo 2: um estudo controlado randomizado. **Educação e Comportamento em Saúde**, v. 41, n. 2, p. 145-154, 2014.
- PENNEY, Tarra L.; KIRK, Sara FL. The health at every size paradigm and obesity: missing empirical evidence may help push the reframing obesity debate forward. *American Journal of Public Health*, v. 105, n. 5, p. e38-e42, 2015.
- SABATINI, Fernanda. **Os efeitos de uma intervenção interdisciplinar, não prescritiva e pautada na abordagem Health at Every Size® nas percepções de mulheres na condição de obesidade acerca do prazer alimentar**. 2017. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.
- SATTER, Ellyn. Competência alimentar: definição e evidência para o modelo de Competências Comer de Satter. **Jornal de Nutrição Educação e Comportamento**, v. 39, n. 5, p. S142-S153, 2007.
- TRETTO, M; LAIN, N; PEREIRA, F. DIETAS DA MODA VERSUS DISTÚRBIOS ALIMENTARES. In: Congresso de Pesquisa e Extensão da Faculdade da Serra Gaúcha. 2017. p. 110-

ULIAN, Mariana Dimitrov et al. EU TENHO UM CORPO GORDO, E AGORA? RELATOS DE MULHERES OBESAS QUE PARTICIPARAM DE UMA INTERVENÇÃO NÃO PRESCRITIVA, MULTIDISCIPLINAR E BASEADA NA ABORDAGEM “HEALTH AT EVERY SIZE®”. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 11, n. 3, p. 697-722, 2016.

VASQUES, Fátima; MARTINS, Fernanda Celeste; AZEVEDO, Alexandre Pinto de. Aspectos psiquiátricos do tratamento da obesidade. Revista de psiquiatria clínica, v. 31, n. 4, p. 195-198, 2004.