

# COMPORTAMENTO ALIMENTAR E COACHING NUTRICIONAL

## *Pós graduada em:*

- Fisiologia do exercício pela Unifesp
- Medicina Chinesa e Fitoterapia Chinesa  
pela Ebramec
  - Nutrição Clínica Funcional- VP
- Nutrição ortomolecular com ênfase em  
nutrigenômica – Fapes
  - Fitoterapia Funcional- VP

**DRA. KARINA ABBUD**  
**NUTRITERAPEUTA**  
**@KARINA\_ABBUD**

## *Pós graduanda em:*

- Neurociência , psicologia positiva e mindfulness –  
PUCPR

## *Em terapias energéticas:*

- Facilitadora de barra de access
  - Thetahealer DNA Básico
- Tarô e oráculos para autoconhecimento
- Terapeuta de Apometria quântica
- Formando em Constelação Sistêmica
- Auxílio a expansão da consciência

# O QUE É COACH?

- O TERMO COACHING SURTIU EM 1500 NA INGLATERRA, QUANDO ERA UTILIZADA PARA DESCREVER OS COCHEIROS, QUE ERAM OS PROFISSIONAIS QUE CONDUZIAM AS CARRUAGENS (COCHE) ATÉ SEU DESTINO.
- JÁ EM 1850 AS UNIVERSIDADES INGLESAS PASSARAM A USAR O TERMO PARA SE REFERIREM AO TUTOR OU PROFISSIONAL QUE AUXILIAVA OS ESTUDANTES A SE PREPARAREM PARA OS EXAMES.
- SOMENTE EM 1950, O COACHING FOI ADOTADO PELA LITERATURA GERENCIAL E CLASSIFICADO COMO UMA **HABILIDADE PRÓPRIA DA LIDERANÇA**, PASSANDO A SER FREQUENTEMENTE UTILIZADO NO AMBIENTE CORPORATIVO.





VIII CONNAE

CONGRESSO NORTE E NORDESTE  
DE NUTRIÇÃO CLÍNICA E ESPORTIVA

19, 20 e 21 de julho de 2023

Holiday Inn Hotel & Convention | Natal - RN



**INI** INSTITUTO  
DE NUTRIÇÃO  
INTEGRADA  
[WWW.NUTRICAODINTEGRADA.COM](http://WWW.NUTRICAODINTEGRADA.COM)

**O COACH É O PROFISSIONAL QUE AJUDA UMA  
PESSOA, POR MEIO DE ORIENTAÇÃO, CONSELHOS E  
TREINAMENTO A ATINGIR UM OBJETIVO PESSOAL  
OU PROFISSIONAL.**



# COMPORTAMENTO ALIMENTAR E NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

- ESTUDAMOS MUITO SOBRE ALIMENTOS, NUTRIENTES, METABOLISMO
- MAS INFELIZMENTE ESTUDAMOS MUITO POUCO SOBRE

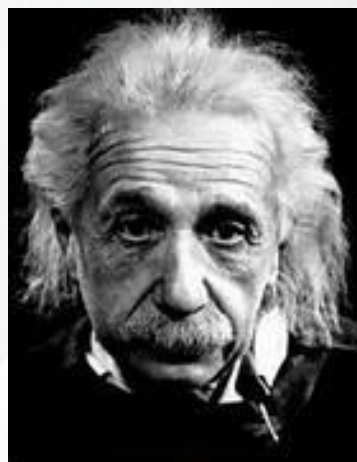
**SER** HUMANO

Conhecimento  
não muda  
comportamento.

 PENSADOR

maria santos

mudança de  
comportamento é  
necessária a  
reconstrução do  
saber pelos próprios  
participantes



"Quanto maior o  
conhecimento,  
menor o ego, quanto  
maior o ego, menor  
o conhecimento."

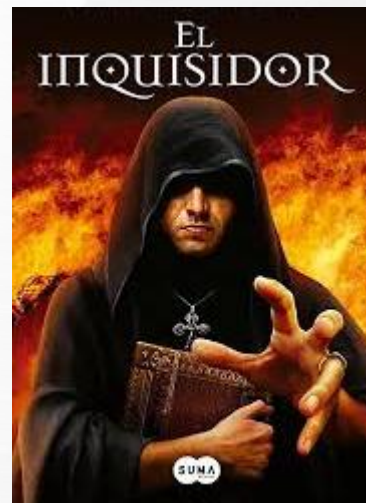
Albert Einstein

 PENSADOR

vislumbrando sua autonomia e  
motivação, e o envolvimento de  
todos para que as condutas se  
tornem habituais

**LEMBRE-SE EM QUE VOCÊ SE FORMOU**

**E QUEM É VOCÊ !!!**



***AO DOCTRINAR A ALIMENTAÇÃO FOCANDO APENAS EM NUTRIENTES E CALORIAS SEM DAR IMPORTÂNCIA AO ALIMENTO COMO UM TODO VOCÊ NÃO GARANTE A MUDANÇA NO COMPORTAMENTO DO SEU PACIENTE.***

# TRANSTORNO MENTAL

- É UMA SÍNDROME CARACTERIZADA POR PERTURBAÇÃO CLINICAMENTE SIGNIFICATIVA NA COGNIÇÃO, NA REGULAÇÃO EMOCIONAL OU NO COMPORTAMENTO DE UM INDIVÍDUO QUE REFLETE UMA DISFUNÇÃO NOS PROCESSOS PSICOLÓGICOS, BIOLÓGICOS OU DE DESENVOLVIMENTO DO FUNCIONAMENTO MENTAL. SÃO ASSOCIADOS A SOFRIMENTO E INCAPACIDADE SIGNIFICATIVA QUE AFETAM ATIVIDADES SOCIAIS, PROFISSIONAIS E OUTRAS.
- TÊM CAUSAS DIVERSAS, DESDE A PREDISPOSIÇÃO GENÉTICA, DOENÇAS CLÍNICAS ASSOCIADAS, USO DE SUBSTÂNCIAS, MÚLTIPLOS TRAUMAS DURANTE A VIDA, ATÉ A PRIVAÇÃO DE SONO, PRESSÃO NO TRABALHO, CONFLITOS FAMILIARES, OU AINDA CENÁRIOS DE INCERTEZAS, COMO A PANDEMIA DA COVID-19.

# SINAIS E SINTOMAS QUE CARACTERIZAM OS DIVERSOS TIPOS DE TRANSTORNOS MENTAIS E COMPORTAMENTAIS

- MUDANÇAS DE HUMOR CONSTANTES;
- LABILIDADE AFETIVA;
- APATIA;
- SENTIMENTO DE CULPA;
- TRISTEZA PROFUNDA E PERSISTENTE (REBAIXAMENTO DE HUMOR);
- PENSAMENTOS PREPONDERANTES DE CUNHO NEGATIVO;
- IDEAÇÃO SUICIDA;
- INSEGURANÇA;
- ISOLAMENTO SOCIAL;
- INDISPOSIÇÃO E FADIGA CONSTANTE;
- PERDA DE PRAZER EM ATIVIDADES QUE ANTES ERA MOTIVO DE CONTENTAMENTO;
- DESINTERESSE POR ATIVIDADES ROTINEIRAS;
- PROCRASTINAÇÃO;
- ALTERAÇÕES NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E SONO;
- SOFRIMENTO EMOCIONAL;
- AUTOMUTILAÇÃO (AUTOAGRESSÃO);
- RAIVA, IMPACIÊNCIA, AGRESSIVIDADE;
- PERDA DE CONTATO COM A REALIDADE;
- ANSIEDADE EXACERBADA;
- ALUCINAÇÕES;
- DELÍRIOS;
- SENSAÇÃO DE ASFIXIA E DESMAIO, TAQUICARDIA, TREMORES, SUOR FRIO, ETC. (SINTOMAS NEUROVEGETATIVOS);
- PENSAMENTOS OBSESSIVOS;
- COMPULSÃO;
- MEDO/FOBIAS; ETC.





VIII CONNAE

CONGRESSO NORTE E NORDESTE  
DE NUTRIÇÃO CLÍNICA E ESPORTIVA

19, 20 e 21 de julho de 2023

Holiday Inn Hotel & Convention | Natal - RN

MEDICAMENTOS EM EXCESSO:

# UM PRA DORMIR, UM PRA SORRIR, OUTRO PRA TRABALHAR

SEM FALAR NO PRA TRANSAR, FICAR  
FORTE, PRA EMAGRECER, ACALMAR...

É VERDADE QUE OS  
MEDICAMENTOS VIERAM  
PARA MELHORAR A VIDA  
DE MUITA GENTE, MAS O  
"BOOM" DO CONSUMO DE  
REMÉDIOS CONTROLADOS,  
PRINCIPALMENTE NA PANDEMIA,  
ACENDEU UM ALERTA:

**ESTAMOS CAMINHANDO  
PARA UMA SOCIEDADE  
MAIS DOENTE?**

@REVISTATRIP

INI INSTITUTO  
DE NUTRIÇÃO  
INTEGRADA

WWW.NUTRICAODINTEGRADA.COM

# VIII CONNAE

CONGRESSO NORTE E NORDESTE  
DE NUTRIÇÃO CLÍNICA E ESPORTIVA

19, 20 e 21 de julho de 2023

Holiday Inn Hotel & Convention | Natal - RN

**INI** INSTITUTO  
DE NUTRIÇÃO  
INTEGRADA

[WWW.NUTRICAODINTEGRADA.COM](http://WWW.NUTRICAODINTEGRADA.COM)



# COMER TRANSTORNADO

PODE-SE DIZER QUE O COMER TRANSTORNADO É O CAMINHO DO MEIO ENTRE O  
COMER NORMAL E OS TRANSTORNOS ALIMENTARES

PARA VOCÊ ENTENDER MELHOR, VOU CITAR ALGUMAS CARACTERÍSTICAS DO COMER  
TRANSTORNADO:

- MEDO AO COMER
- CULPA AO COMER
- PRÁTICA CONSTANTE DE DIETAS
- RESTRIÇÕES ALIMENTARES SEM SENTIDO
- EXAGEROS ALIMENTARES FREQUENTES OU ATÉ EPISÓDIOS COMPULSIVOS
- MÉTODOS COMPENSATÓRIOS PARA PERDER OU CONTROLAR O PESO CORPORAL

# ALGUMAS FRASES PARA SE ATENTAR EM CONSULTÓRIO

- “NOSSA, ONTEM EU EXAGEREI NA FESTA, HOJE NÃO VOU COMER CARBOIDRATO”
- “COMI UM BROWNIE ONTEM, VOU TER QUE FICAR MAIS NA ACADEMIA HOJE”
- “AI, EU NÃO DEVERIA COMER ESSE PÃO PORQUE ELE ME ENGORDA”.

**SE VOCÊ SE IDENTIFICA OU IDENTIFICOU ALGUÉM ASSIM FIQUE ATENTO!!!**

- INTERNAÇÕES POR TRANSTORNOS MENTAIS E COMPORTAMENTAIS NÃO SÃO OCORRÊNCIAS RARAS EM ADOLESCENTES.

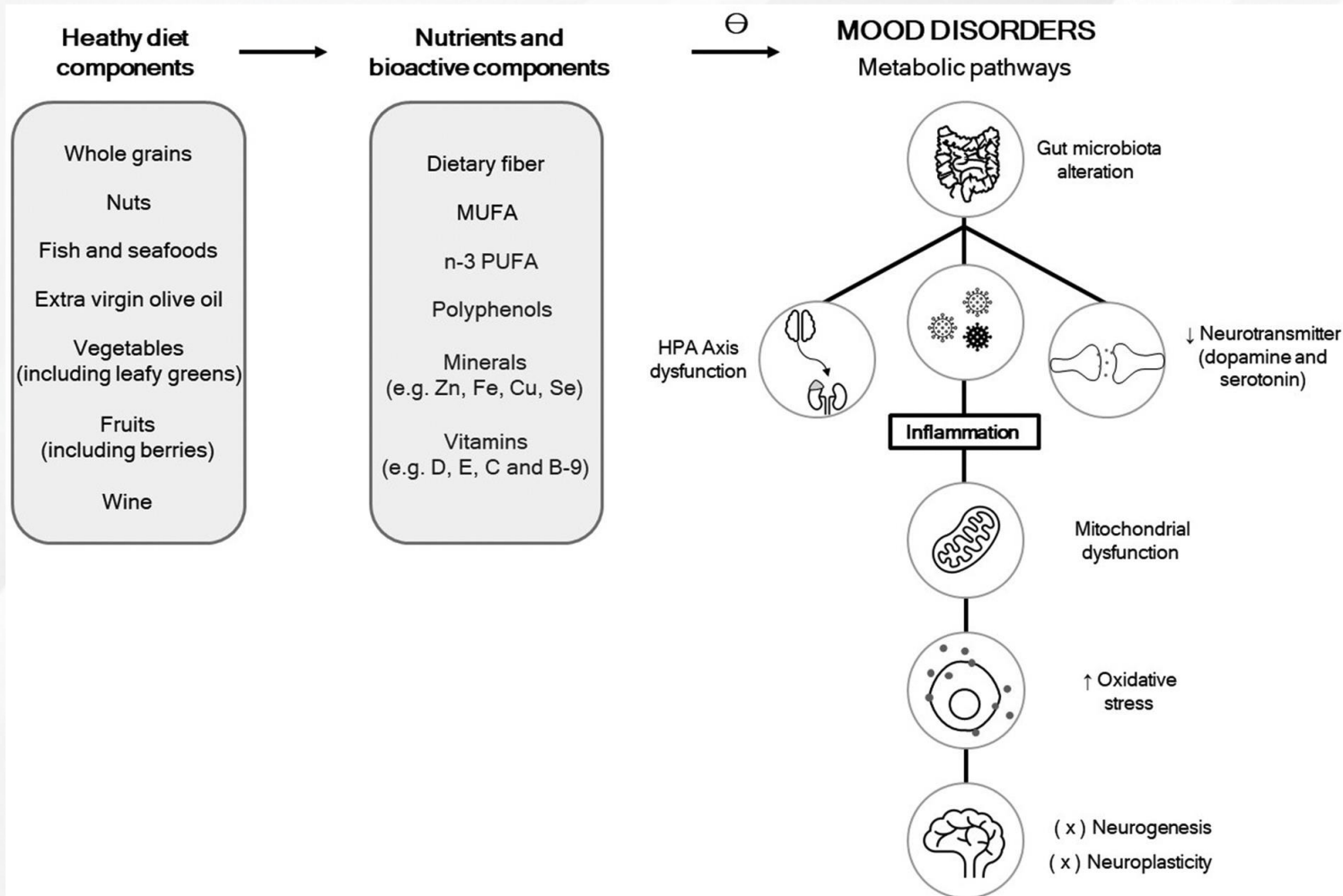
ESTIMA-SE QUE APROXIMADAMENTE 30% DOS ADOLESCENTES BRASILEIROS SEJAM ACOMETIDOS POR TRANSTORNOS MENTAIS.

- EM 2021, OS TRANSTORNOS MENTAIS FORAM A TERCEIRA MAIOR MOTIVAÇÃO PARA AFASTAMENTO DO TRABALHO NO BRASIL. SE RELACIONADOS COM OS TRANSTORNOS OSTEOMUSCULARES, OS MENTAIS PODEM SER CONSIDERADOS A SEGUNDA MAIOR CAUSA DE AFASTAMENTO NO PAÍS.

(PANORAMA É DO OBSERVATÓRIO DE SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHO. SAÚDE MENTAL NO TRABALHO FOI TEMA ABORDADO DURANTE O 'JANEIRO BRANCO' NO TRT-13 - **PUBLICADO: 24/01/2023 10H52ÚLTIMA MODIFICAÇÃO: 25/01/2023 14H11**)

# A PSIQUIATRIA NUTRICIONAL

- É UMA ÁREA EMERGENTE DE PESQUISA QUE TEM GRANDE POTENCIAL COMO FERRAMENTA ADJUVANTE PARA A PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DIVERSOS DISTÚRBIOS NEUROPSIQUIÁTRICOS.
- VÁRIOS ASPECTOS RELACIONADOS À NUTRIÇÃO, COMO OBESIDADE, PADRÕES ALIMENTARES, COMPOSIÇÃO DO MICROBIOMA INTESTINAL E PERMEABILIDADE INTESTINAL, COMPOSTOS ALIMENTARES BIOATIVOS E NUTRIENTES PODEM INFLUENCIAR AS VIAS IMPLICADAS NO FISIOPATOLOGIA DOS TRANSTORNOS DO HUMOR.



**Figure 1. Nutrition-based interventions for mood disorders.** The pathophysiology of mood disorders involves several interconnected mechanisms that are influenced by dietary components. A ‘healthy’ diet, generally characterized by a higher intake of fruits, vegetables and legumes (sources of vitamins, minerals and polyphenols), nuts and extra virgin olive oil (sources of monounsaturated fatty acids, MUFAs), whole grains (source of dietary fiber), fish and/or seafood [sources of polyunsaturated fatty acid (e.g. n-3 PUFA), vitamins (e.g. Vitamin D) and minerals (e.g. Zinc)] contribute to the prevention and treatment of mood disorders. These nutrients act in the maintenance of a healthy gut microbiota profile, attenuate inflammatory and oxidative processes (which are exacerbated in the context mood disorders) and can stimulate neurogenesis and neuroplasticity.

# VOCÊ MESMO PODE SE CURAR!!!!

- ESSES DIAS EU LI A SEGUINTE FALA DO BERT HELINGER:

**“É UM ERRO GROSSEIRO PENSAR QUE OS CLIENTES QUEREM LIVRAR-SE DE SEUS PROBLEMAS.  
MUITAS VEZES, SÓ DESEJAM QUE SEJAM CONFIRMADOS.”**

IMEDIATAMENTE ME VEIO À CABEÇA UMA FRASE QUE LI HÁ ANOS, DO HIPÓCRATES:

**“ANTES DE CURAR ALGUÉM, PERGUNTA-LHE SE ESTÁ DISPOSTO A DESISTIR DAS COISAS QUE O  
FIZERAM ADOECER”**



**NÃO SE ENGANEM**  
**CURAR-SE ENVOLVE SENTIR DOR**  
**(E, POR ISSO, REQUER CORAGEM)**

E NÃO PODERIA SER DIFERENTE... CUIDAR DE UMA FERIDA FÍSICA REQUER MANIPULÁ-LA, LIMPÁ-LA, MEDICÁ-LA E, MUITAS VEZES, COSTURÁ-LA. POR QUE SERIA DIFERENTE COM AS FERIDAS DA ALMA? E CURAR-SE DELAS EXIGE, AINDA, PARAR DE ALIMENTÁ-LAS. CASO CONTRÁRIO, ISSO SE TORNA UM ATO TÃO FRUSTRANTE QUANTO O DE TENTAR ENXUGAR GELO

# POSSÍVEL ERRO

- **CONSIDERAR O COMER COMO RACIONAL, IGNORANDO OS OUTROS COMPONENTES (ASPECTOS EMOCIONAIS, CULTURAIS E SOCIAIS);**
- **•COMIDA = LEMBRANÇAS E SENTIMENTOS NEGATIVOS/POSITIVOS;**
- **•REGRAS DO QUE COMER ( O FAMOSO FFD): QUESTÕES DE SAÚDE, STATUS, SUSTENTABILIDADE ETC.**

# NOSSO TRABALHO

- ASSOCIAR AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS + CULTURAIS + SIMBÓLICAS.
- EU COMO!
- COM O QUÊ?
- COM QUEM?
- ONDE ?
- QUANDO COMEMOS?

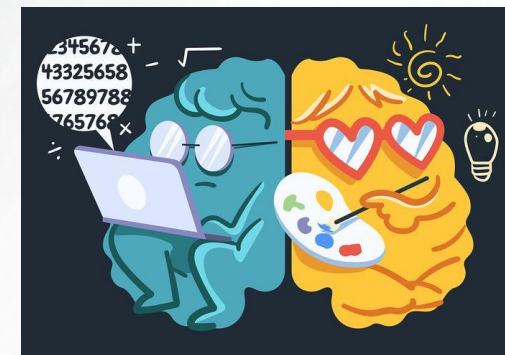
# TERAPEUTAS COMPORTAMENTAIS

- AVALIAÇÃO + INTERVENÇÃO + APRENDIZAGEM ESTÍMULO-RESPOSTA;
- PROCEDIMENTOS: VERBAIS + AÇÃO + TÉCNICAS E MÉTODOS
- MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTOS E/OU PENSAMENTOS E CRENÇAS DISFUNCIONAIS. ---

AQUI O BICHO PEGA

# PONTOS

- **DESENVOLVIMENTO: PACIENTE + PROBLEMAS ATUAIS**
- **ALIANÇA TERAPÊUTICA: EMPATIA + RESPEITO +COMPETÊNCIA**
- **COLABORAÇÃO + PARTICIPAÇÃO DO PACIENTE**
- **ORIENTAÇÃO: METAS?? CONCENTRADA EM PROBLEMAS**
- **FOCO NO PRESENTE**
- **EDUCAR O PACIENTE PARA SER SEU PRÓPRIO TERAPEUTA + PREVENIR RECAÍDAS**
- **TEMPO DELIMITADO: COMEÇO, MEIO E FIM. ???**
- **SESSÕES ESTRUTURADAS**        **????**
- **TREINAR O PACIENTE PARA IDENTIFICAR, AVALIAR E RESPONDER A SEUS PENSAMENTOS E CRENÇAS DISFUNCIONAIS**
- **UTILIZAÇÃO DE TÉCNICAS PARA MUDAR PENSAMENTO + HUMOR + COMPORTAMENTO**



# NOSSAS RESPOSTAS

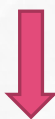
Emocionais

Comportamentais

**NÃO** são influenciadas diretamente por  
situações, mas sim pela  
**FORMA QUE PROCESSAMOS**

# MODIFICAR COMPORTAMENTOS

- **INTERVENÇÃO: FORMA DE UMA PESSOA IDENTIFICAR AS INFORMAÇÕES (MANEIRA DE INTERPRETAR E ATRIBUIR SIGNIFICADOS ÀS COISAS)**



- **REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA**



- **IDENTIFICAR PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS DESAFIAR CRENÇAS ASSOCIADAS (EMOÇÕES E COMPORTAMENTOS)**



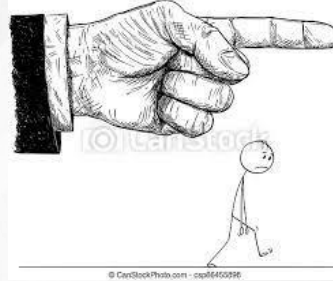
- **RESSIGNIFICÁ-LOS E REINTERPRETÁ-LOS**



# QUANDO NÃO HÁ JEITO DE MUDAR

- SEMPRE PERGUNTAR O QUÃO DISPOSTO ELE ESTÁ PARA O TRATAMENTO?
- QUANTO DE ABERTURA ELE TE DÁ PARA INTRODUIZIR NOVOS CONCEITOS?
- MEU SLOGAN: MUDANDO ATITUDES E BALANCEANDO PRIORIDADES





- **PACIENTE ESTÁ CANSADO DE OUVIR O QUE DEVE COMER**
- **É PRECISO MUDAR A MENSAGEM E EXPLICAR “COMO” E “POR QUÊ**
- **SUGERIR QUE SE EXPERIMENTE UM NOVO JEITO DE COMER**
- **PROPOR UMA ALTERNÂNCIA ENTRE O “NOVO” E O “VELHO”**
- **ACEITAR FAZER ALGUMAS COISAS OU TAREFAS/NÃO TERÃO QUE FAZER PELO RESTO DE SUAS VIDA - TESTA SE GOSTAR A ESCOLHA É SUA**

- ESCUTE SEU PACIENTE PERMANEÇA CALMO/RACIONAL
- PERMITA QUE O PACIENTE ASSUMA SUAS RESPONSABILIDADE/AÇÕES
- ALÉM DE SEREM ATIVOS E TEREM EXPECTATIVAS MAIS REALISTAS
- **RELAÇÃO TERAPÊUTICA DE BOA QUALIDADE -- FATOR PARA A MUDANÇA**
- **PROFISSIONAL --- FALAR COM AS PESSOAS E OUVÍ-LAS + CURIOSIDADE/  
CAPACIDADE EM SE PREOCUPAR E CUIDAR DOS OUTROS + EMPATIA PELOS QUE  
PASSAM POR SITUAÇÕES DIFÍCEIS**

- **CONSUMO ALIMENTAR:** INGESTÃO DE ALIMENTOS
- **CONSUMO NUTRICIONAL :** INGESTÃO DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES
- **PADRÃO ALIMENTAR :** ANÁLISE ESTATÍSTICA OU MATEMÁTICA DOS ALIMENTOS COMO ELES SÃO VERDADEIRAMENTE CONSUMIDOS, EM COMBINAÇÕES CARACTERÍSTICAS
- **ESTRUTURA ALIMENTAR :** HORÁRIO, TIPO E REGULARIDADE DAS REFEIÇÕES
- **COMPORTAMENTO ALIMENTAR :** COMO E DE QUE FORMA SE COME AÇÕES EM RELAÇÃO AO ATO DE SE ALIMENTAR
- **ATITUDE ALIMENTAR :** CRENÇAS, PENSAMENTOS, SENTIMENTOS, COMPORTAMENTOS E RELACIONAMENTO COM OS ALIMENTOS
- **HÁBITO ALIMENTAR :** COSTUMES E MODO DE COMER DE UMA PESSOA OU COMUNIDADE (GERALMENTE INCONSCIENTE, SEM PENSAR)
- **ESCOLHA ALIMENTAR :** SELEÇÃO E CONSUMO DE ALIMENTOS E BEBIDAS QUE CONSIDERAM ASPECTOS DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR
- **PRÁTICA ALIMENTAR :** FORMA COM QUE OS INDIVÍDUOS SE RELACIONAM COM A ALIMENTAÇÃO EM DIFERENTES ESFERAS



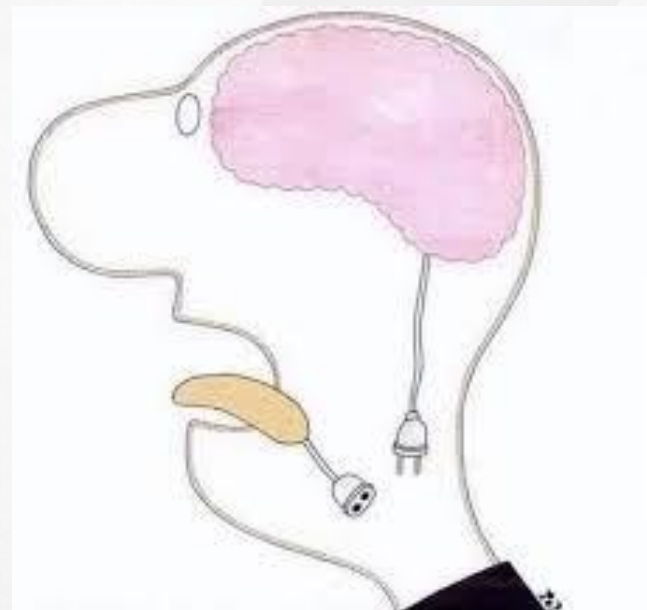
Traduzido de Sobal & Bisogni, 2009.

## RECOMENDAÇÕES DE COMUNICAÇÃO PARA A CONSTRUÇÃO DE MENSAGENS

- SEJA POSITIVO -- ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS
- TORNE ESPECÍFICO E EXECUTÁVEL -- CAMINHO CLARO
- SEJA SIMPLES -- EVITAR PALAVRAS TÉCNICAS
- **MOSTRE A RECOMPENSA -- PERDA DE PESO NÃO É CONSIDERADO UMA RECOMPENSA (CONSEQUÊNCIA)**
- SEJA REALISTA -- QUESTIONAR SE É CAPAZ DE SEGUIR
- TORNE DIVERTIDO -- FRUTAS FICAM AINDA MAIS SABOROSAS NO PALITINHO. E Mergulhadas no iogurte ou chocolate, melhor ainda!
- SEJA FLEXÍVEL -- VOCÊ ADORA O SABOR DO LEITE INTEGRAL? EQUILIBRE COM OUTROS ALIMENTOS DE BAIXO TEOR DE GORDURA E APROVEITE!

## ÓRGÃO DO GOSTO (PALADAR) NÃO É A LÍNGUA, E SIM O

**CÉREBRO!**



# O PROCESSO DE RECOMPENSA ALIMENTAR SE CARACTERIZA POR TRÊS ETAPAS:



## 3. LEARNING

caracteriza o processo de aprendizagem do organismo, o que permite fazer associações entre prazer e comida.<sup>4</sup> É a consolidação do sistema de recompensa alimentar.



## 1. LINKING

É a etapa em que o cérebro reconhece o prazer, neste caso relacionado ao consumo de alimentos. Isso faz com que o indivíduo antecipe essa sensação<sup>4</sup> e saiba onde encontrá-la.

O *liking* está intimamente ligado aos alimentos de elevada palatabilidade<sup>4</sup>, ou seja, aqueles considerados mais saborosos por grande parte da população. Eles tendem a ser consumidos mesmo quando a pessoa já atingiu suas necessidades de ingestão energética.<sup>4</sup> São exemplos dos alimentos que desencadeiam essa sensação carboidratos, laticínios e gorduras.<sup>3</sup>



## 2. WANTING

É a etapa de motivação, desencadeada por estímulos sensoriais (em especial o visual e o olfativo), que induz uma pessoa a procurar alimentos.<sup>4</sup> Pode ser traduzido como o apetite ou a fome emocional.

## **BOM ESTADO NUTRICIONAL**

**ESTABELECEM E MANTÊM ATITUDES ALIMENTARES POSITIVAS, CONFIANTES,  
RELAXADAS, CONFORTÁVEIS E FLEXÍVEIS**

## **SELEÇÃO ALIMENTAR**

1. DESPERTAR DO INTERESSE POR COMIDA
2. PROCURAR PELA COMIDA APROPRIADA
3. AVALIÁ-LA
4. TOMAR A DECISÃO DE CONSUMI-LA
5. “CAPTURAR”
6. PROCESSAR E INGERIR A COMIDA





- **“ENGORDATIVO E PROIBIDO”**

ANSIEDADE E CULPA + “PRAZER DISCIPLINADO” COM PRÁTICAS RESTRITAS

IMPOTÊNCIA + PERDA DE CONTROLE = PREJUÍZO NA QUALIDADE DE VIDA, = ↓ AUTOESTIMA/SAÚDE/↑  
PESO CORPORAL

**ALERTA! CRENÇA**

PODE COMER EM MAIOR QUANTIDADE PRODUTOS *LIGHTS*, POR NÃO ENGORDAR OU “PARA  
EMAGRECER

  
**VIII CONNAE**  
CONGRESSO NORTE E NORDESTE  
DE NUTRIÇÃO CLÍNICA E ESPORTIVA  
19, 20 e 21 de julho de 2023  
Holiday Inn Hotel & Convention | Natal - RN



**INI** INSTITUTO  
DE NUTRIÇÃO  
INTEGRADA  
[WWW.NUTRICAODINTEGRADA.COM](http://WWW.NUTRICAODINTEGRADA.COM)



- **PALADAR/PREFERÊNCIAS ALIMENTARES**

PRAZER EM COMER – FORMAM-SE DURANTE A GESTAÇÃO E O ALEITAMENTO MATERNO

- **INFLUÊNCIA**

ESTÁGIO DE DESENVOLVIMENTO, GENES (PERCEPÇÃO DO SABOR), NEOFOBIA E CONSUMO DE DIVERSOS ALIMENTOS.

- **NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL**

PROPÕE PRÁTICAS # DA PRESCRIÇÃO DE DIETAS -- CONEXÃO COM OS SINAIS INTERNOS DA REGULAÇÃO ALIMENTAR

# COMO DISSE HERMES TRISMEGISTO

- **“TODA CAUSA TEM SEU EFEITO, TODO O EFEITO TEM SUA CAUSA, EXISTEM MUITOS PLANOS DE CAUSALIDADE, MAS NENHUM ESCAPA À LEI”**

**OU SEJA, GOSTEMOS OU NÃO, SOMOS RESPONSÁVEIS POR TUDO QUE NOS ACONTECE... E, SE DESEJAMOS MUDAR AS CONSEQUÊNCIAS, PRECISAMOS, SIM, NOS DESAPEGAR DAS CAUSAS.**

**COMUNICAÇÃO RESTRITIVA**

**X**

**COMUNICAÇÃO POSITIVA**

## MENSAGEM RESTRITIVA

Prefira Sorbet a sorvetes de massas que são ricos em gorduras

Troque o leite integral por desnatado

Prefira batatas assadas a fritas

Substitua doces por frutas pois tem fibras e trazem saciedade

Prefira frutas da época e vá a feira 2 x na semana para comprá-las frescas

Grelhe em panela antiaderente e use apenas 2 col. de chá de óleo

## MENSAGEM POSITIVA COM FOCO COMPORTAMENTAL

Aproveite uma deliciosa bola de sorvete ao invés de duas

Desfrute o leite integral , e preste atenção em outras fontes de gordura que come

Quando comer batata frita divida com amigo

intercale seu doces e frutas preferidas, consuma com calma e prazer

Coloque frutas da época na lista e vá mais pro final da feira que está tudo em promoção e faça as frutas de formas diferentes , coloque em palito , cubos , sucos , salada de frutas , divirta-se com a família preparando isso.

Use um frasco em spray para colocar o óleo , mas veja algumas receitas assadas e cozidas ( não suja o fogão)

**IMAGENS ASSOCIADAS A DIETA E RESTRIÇÃO**

**E**

**IMAGENS QUE PROMOVEM UMA NUTRIÇÃO**

**BIOPSISSOCIAL**

## IMAGEM ASSOCIADA E DIETA E RESTRIÇÃO

Maçã, frutas, legumes e verduras

Balança

Imagem vc é o que vc come – alimentos “saudáveis” e “não saudáveis”

Imagem de alimentos proibidos por um X

Receitas sem açúcar e sem glúten

## IMAGEM QUE PROMOVEM UMA NUTRIÇÃO BIOPSISSOCIAL

Refeições e preparações de diferentes culturas e povos, refeições em família ou entre amigos

Indivíduos de diferentes tamanhos e formas

Crianças comendo e se lambuzando, englobando todos os grupos de alimentos inclusive doces

Indivíduos comendo um doce com cara de feliz, sem um contraponto ou necessidade de compensação

Pessoas preparando receitas com ingredientes diversificados



## DICAS PARA UM PROCESSO DE COMUNICAÇÃO EFETIVO NA EDUCAÇÃO EM SAÚDE

- **COMPREENSÃO COMPARTILHADA**
  - (PROFISSIONAL DE SAÚDE + PÚBLICO). NÃO ASSUMIR QUE TODOS OS QUE ESCUTAM AS MENSAGENS VÃO COMPREENDÊ-LAS
- **CONHECER A AUDIÊNCIA:**
  - “A QUEM VOU INFLUENCIAR DE MANEIRA MAIS EFETIVA?”;
  - “COM O QUE O PÚBLICO SE IMPORTA?”;
  - “QUAIS DIFICULDADES LIDA?”.
  - = DESENVOLVER MATERIAIS DIRECIONADOS

# HABILIDADES BÁSICAS

- MANTER A VOZ EM NÍVEL APROPRIADO
- DEMONSTRAR CONFIANÇA
- NÃO SER JULGADOR
- FAZER UMA PERGUNTA POR VEZ
- APRESENTAR E CHAMAR O PACIENTE PELO NOME
- MANTER CONTATO VISUAL
- DEMONSTRAR EMPATIA
- FALAR DEVAGAR E DE FORMA CALMA

## CARACTERÍSTICAS PESSOAIS QUE PODEM FACILITAR O TRABALHO DO TERAPEUTA NUTRICIONAL OU DIFICULTÁ-LO

Características facilitadoras	Características delicadas
Baixa dependência de reconhecimento	Narcisismo
Alta tolerância a frustração	Necessidade extrema de controle
Capacidade de escuta	Sensação de auto-suficiência
Paciência	Desejo de ser amado a qualquer custo
Empatia e compaixão	Timidez, apatia, distanciamento
Compreensão	Regras morais inflexíveis
Flexibilidade	Alta expectativa de “curar” ou resolver o problema do outro
<b>Experiência</b>	<b>Inexperiência ????</b>
Otimismo	Pessimismo
Bom humor	Mau humor
Carisma	Baixa autoestima

## DIFERENÇAS ENTRE MODELO TRADICIONAL DE TRATAMENTO NUTRICIONAL X MODELO DE ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

<b>Tradicional</b>	<b>Aconselhamento Nutri-terapeutico</b>
Foco nos alimentos , nutrientes, no que come	Foco também em como se come
Intervenção de curto prazo	Intervenções de longo prazo
Ênfase em educação nutricional	Educação alimentar presente , mas não é o principal
Relacionamento cordial, porém mínimo ( não tem nem o cel particular do nutri)	Relacionamento intenso entre o terapeuta e o paciente que por si já é boa parte do tratamento
Geralmente o plano vem através de uma dieta ou prescrição e já é dada nas primeiras consultas	Plano de ação é individualizado e evolui com o tempo

## EXEMPLOS DE QUESTÕES ABERTAS ÚTEIS PARA DIFERENTES MOMENTOS DO ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

- Como se sente com sua alimentação atual?
- O que está disposto a mudar?
- Porque você quer mudar?
- Você já fez mudanças no seu habito alimentar antes ? - eles foram mantidos ?  
Porque não , quais foram as dificuldades?
- O que pode atrapalhar no processo de mudança?
- Qual situação tornaria essa mudança difícil?
- Tem quem te estimule a essa mudança ?

## RELAÇÃO COLABORATIVA

- DIÁLOGO, ABERTURA, EMPATIA E CONFIANÇA = EVOLUÇÃO DO TRATAMENTO = SUCESSO

## ENCERRAMENTO DO TRATAMENTO

- A PESSOA ALCANÇOU SUAS METAS, AS SESSÕES DE ENCERRAMENTO PODEM RECORDAR OS MOTIVOS PELOS QUAIS A PESSOA PROCUROU TRATAMENTO

## QUESTÕES ÉTICAS NO CUIDADO NUTRICIONAL

- CONTRIBUIR PARA A SAÚDE MENTAL ----- DEFINIR ESTRATÉGIAS, TRABALHAR SENTIMENTOS E RECEIOS

# PROPOSTA DE ESTRUTURAÇÃO DAS METAS

- METAS NÃO DEVEM SER PENSADAS EXCLUSIVAMENTE EM MUDANÇAS ALIMENTARES
- QUALQUER ESTRATÉGIA QUE POSSA BENEFICIAR O INDIVÍDUO
- MUDAR A ESTRUTURA, O CONSUMO E SUAS ATITUDES ALIMENTARES
- ANOTAR O QUE FOI CONVERSADO EM CONSULTA É BASTANTE ÚTIL
- BRAINSTORMING (DISCUSSÃO PARA NOVAS IDEIAS) DE SOLUÇÕES PARA AS DIFICULDADES ENFRENTADAS E AVALIAR OS PRÓS E CONTRAS DE SOLUÇÕES EM POTENCIAL, COLOCANDO-AS POSTERIORMENTE EM PRÁTICA

## EXEMPLOS DE PERGUNTAS QUE PODEM SER REPENSADAS PARA UMA MELHOR FORMA DE FAZER

Tradicionais	Feitas de outra forma
Porque você não come frutas?	Percebi que não come muitas frutas , o que não gosta nelas?  Como foi pra você comer frutas na infância?
Porque você não faz o seu diário alimentar?	O que acontece quando tenta escrever seu diário? Como o diário afeta sua rotina? Como é pra você ver o que está escrito? O que acha que te impede de escrever esse diário?
Porque não gosta de falar ou ver seu peso?	Como é pra vc quando alguém comenta sobre seu peso? O que sente? O que repercute em vc?



### Tradicionais

Porque você come tudo isso?

Porque você é chocólatra?

### Feitas de outra forma

que essa quantidade representa pra você?  
 que acha da quantidade que come?  
Como se sente comendo essa quantidade de comida?

Como é pra você comer chocolate todos os dias?  
 que o chocolate representa pra você?  
Como são os dias que você não come chocolate?

- **SAIR DO PILOTO AUTOMÁTICO E DO BÁSICO:**

NÃO DAR A MESMA INFORMAÇÃO DO MESMO JEITO PARA TODAS AS PESSOAS

- **LEMBRAR QUE O PACIENTE NÃO É UM DEPÓSITO DE INFORMAÇÕES :**

SELECIONAR, AFINAL NÃO É POSSÍVEL FORNECER TODAS DE UMA SÓ VEZ

- **LEVAR EM CONTA AS PRIORIDADES DO PACIENTE :**

PRIORIDADES DO OUTRO E EM COMO AQUELA INFORMAÇÃO SE APLICA AO SEU COTIDIANO

- **USAR MENSAGENS POSITIVAS :**

MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO COSTUMAM TER COMO BASE O LADO NEGATIVO

NÃO AJUDA A PROMOVER UMA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

# PEDIR PERMISSÃO

## PARA INFORMAR ALGO:

- “POSSO FAZER UMA SUGESTÃO?”
- “PRECISO LHE FALAR DE COISAS QUE ME PREOCUPAM NA SUA ALIMENTAÇÃO

## OFERECER OPÇÕES :?

- ESTIMULAR A AUTONOMIA E A PARTICIPAÇÃO DO PACIENTE
- O QUE FARIA MAIS SENTIDO PARA VOCÊ HOJE?

## CAMINHOS A SEGUIR:

- ESTIMULAR A AUTONOMIA E A PARTICIPAÇÃO DO PACIENTE
- O QUE FARIA MAIS SENTIDO PARA VOCÊ HOJE?

# MANTENDO O FOCO DURANTE A CONSULTA

- **PROBLEMAS PESSOAIS QUE NADA TÊM A VER COM SUA ALIMENTAÇÃO (SERÁ?)**
- “AQUECIMENTO” PARA O PACIENTE “INÚTIL” PARA VOCÊ
- “AQUECIMENTO”, ESPELHE E REDIRECIONE O FOCO

## LIDANDO COM A RESISTÊNCIA

- CURIOSO E ESCUTAR SUAS INTUIÇÕES
- SAIR DO PRESCREVER PARA GUIAR

# ESTÁGIOS DE MUDANÇA, SEUS SIGNIFICADOS E ESTRATÉGIA

Estágio da mudança	Significado	Estratégia de ação
Pré- contemplação	Não está pronto, apresenta resistência	Construir uma base, investigar e estimular a motivação, maior consciência sobre a decisão de mudar, aumentar a percepção das consequências se continuar com o hábito atual
Contemplação	Pensa a respeito, mas tem motivos para mudar e não mudar ( fase de preparo e consciência)	Aconselhar com base no encorajamento, reduzir os contras da mudança

<b>Estágio da mudança</b>	<b>Significado</b>	<b>Estratégia de ação</b>
Decisão	Pretende fazer mudanças, estado de prontidão	Estruturar o plano de mudança, construir autoeficácia, oferecer ajuda pra encontrar estratégias que sejam aceitáveis, apropriadas e realizáveis
Ação	Tem alteração de comportamento (estado de entusiasmo)	Provocar mudança na área do problema, desenvolver compromisso de mudança, assistir, encorajar, trabalhar solução de problemas

<b>Estágio da mudança</b>	<b>Significado</b>	<b>Estratégia de ação</b>
Manutenção	Mantém e sustenta a mudança	Evitar recaídas, reforçar o novo comportamento, esclarecer que recaídas são normais ( mas identificar o que fez ter recaída) Explorar estratégias de superação

# COMER INTUITIVO

- ENSINA AS PESSOAS A TEREM UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL COM A COMIDA E SE TORNAREM EXPERTS DOS SEUS PRÓPRIOS CORPOS;
- SINTONIA ENTRE OS SISTEMAS INTERNOS E EXTERNOS



	<b>Comer Intuitivo</b>	<b>Comer disfuncional</b>
Padrão alimentar	Intervalos regulares entre refeições , refeições e lanches, satisfaz sua fome	Intervalos irregulares, beliscadas, restrição ou compulsão do que o corpo quer ou precisa, comer com pressa
Como o comer é regulado	Sinais internos de fome, apetite e saciedade, atende –se a fome e para-se de comer quando está satisfeito	Por controles externos: dieta, contar calorias, eventos emocionais, comer com olhos ou nariz
Propósito do comer	Saúde, crescimento, bem – estar ( prazer e razões sociais). Sentir-se bem depois de comer	Comer ou restringir para emagrecer, aliviar ansiedade ou stresse, sentir-se muito cheio , arrependido, culpado ou com vergonha

	<b>Comer Intuitivo</b>	<b>Comer disfuncional</b>
<b>Prevalência</b>	Crianças pequenas , pessoas que não interferem em seus mecanismos de regulação natural, mais homens que mulheres	Mais frequente no sexo feminino, porém vem aumentando no sexo masculino também
<b>Físico</b>	Promove energia, saúde, crescimento e desenvolvimento . O peso geralmente é normal e estável	Sensação de cansaço, tonturas, frio, puberdade precoce ou muito atrasada, peso instável ( altos e baixos)
<b>Mental</b>	Pensamento claro,, habilidade de concentração, pensamentos sobre comida não tomam muito tempo de seu dia e se concentram ou comer	Diminui alerta mental e concentração, preocupação com comida, pensamentos focados no planejamento alimentar e imagem corporal que ocupam muito tempo de seu dia

	<b>Comer Intuitivo</b>	<b>Comer disfuncional</b>
<b>Emocional</b>	Humor estável, não se afeta pela comida	Grande instabilidade de humor, chateação, irritação, ansiedade, baixa auto estima, preocupação com imagem corporal são descontados em comida
<b>Social</b>	Relacionamento saudáveis com amigos e família no contexto alimentar	Menor integração social, isolamento, capacidade de afeto e generosidade diminuída. Dificuldade de compartilhar refeições

# 10 PRINCÍPIOS BÁSICOS

- 1. REJEITAR A MENTALIDADE DE DIETA
- 2. HONRAR A FOME
- 3. FAZER AS PAZES COM A COMIDA
- 4. DESAFIAR O POLICIAL ALIMENTAR
- 5. SENTIR A SACIEDADE
- 6. DESCOBRIR O FATOR DE SATISFAÇÃO
- 7. LIDAR COM AS EMOÇÕES SEM USAR COMIDA
- 8. RESPEITAR SEU CORPO
- 9. EXERCITAR-SE – SENTINDO A DIFERENÇA
- **10. HONRAR A SAÚDE – PRATICAR UMA “NUTRIÇÃO GENTIL”**

Mentalidade de Dieta	Comer intuitivo
Regras externas	Sinais internos
Rgidez	Flexibilidade
Privação	Satisfação
Culpa	Prazer
Medo	Confiança
Preocupação	Empoderamento
Perder peso	Nutrição
Vergonha	Compaixão
Julgamento	Aceitação
Opressão	Liberdade
Em controle	Auto responsabilidade

***Não tem como objetivo substituir ou desconsiderar a dietoterapia principalmente em casos específicos***

# ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

- PROCESSO PARA FACILITAR A EVOLUÇÃO DE OUTRA PESSOA, AUXILIANDO-A A RESOLVER DIFICULDADES ALIMENTARES E A POTENCIALIZAR SEUS RECURSOS PESSOAIS POR MEIO DE ESTRATÉGIAS INDIVIDUALIZADAS QUE ESTIMULEM A RESPONSABILIDADE PARA O AUTOCUIDADO
- ENCONTRO ENTRE DUAS PESSOAS PARA EXAMINAR COM ATENÇÃO, OLHAR COM RESPEITO, E DELIBERAR COM PRUDÊNCIA E JUSTEZA SOBRE A ALIMENTAÇÃO DE UMA DELAS

# TOCANDO ALMAS PARA CURAR O CORPO

