

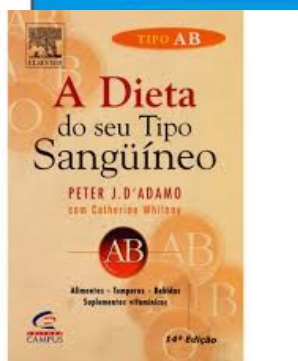
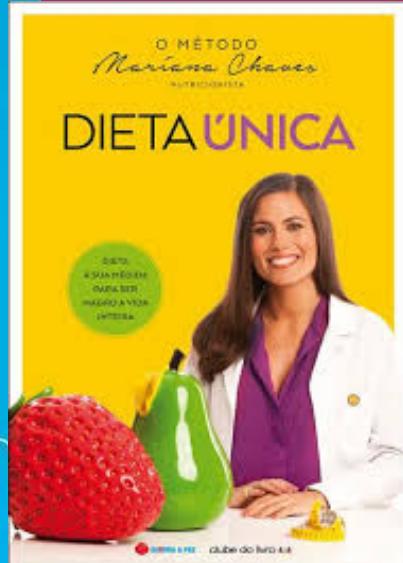
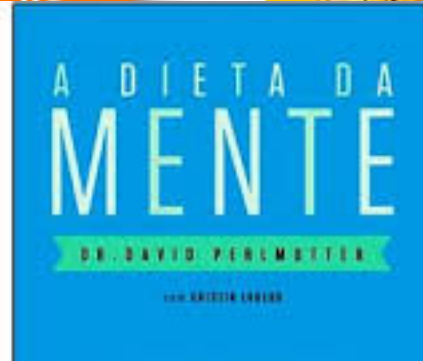
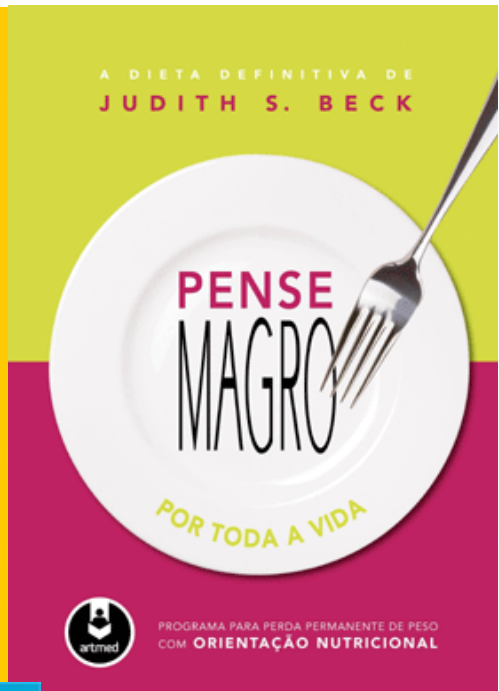


PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO
O S E M E A R D A C I Ê N C I A

Nutrição Comportamental

Patricia Fernandes
Nutricionista Clínica Ortomolecular e Funcional
Mestranda em Alimentação e Nutrição – PPGAN/ UNIRO





Aproximadamente 1.090.000 resultados (0,42 segundos)

1 Milhão

Como Emagrecer 10 kg em 10 dias - Boa Forma e Saúde

<https://boaformaesaude.com.br/como-emagrecer-10-kg-em-10-dias/>

★★★★★ Avaliação: 4,5 - 1.171 votos

6 dias atrás - Como Emagrecer 10 kg em 10 dias. Como emagrecer de forma rápida em 10 dias sem passar fome! Dietas, cardápio, dicas importantes, ficou curioso? Acesse já...

[Dieta do Limão pode ...](#) · [Dieta do ovo, funciona mesmo](#) · [Dieta liquida emagrece](#)

Cardápio e dieta para emagrecer rápido - Tua Saúde

<https://www.tuasaude.com/emagrecer-rapido/>

3 de ago de 2017 - Para emagrecer rápido o principal segredo é ingerir menos calorias e fazer exercícios para queimar a gordura acumulada, mas se o emagrecimento está difícil um bom conselho é ir no endocrinologista para confirmar se não se trata de problemas na tireoide ou alterações metabólicas que dificultam o ...

→ Como Emagrecer Rápido? Perca 8kg Uma Semana Sem Fome ...

dieta.blog.br/como-emagrecer-rapido-perca-7kg-em-uma-semana-sem-passar-fome

Normalmente as pessoas fazem a pesquisa no Google, Facebook, Instagram e outras mídias sociais, o que faz sentido, especialmente se você precisa descobrir como emagrecer rápido é preciso descobrir seu gasto calórico. Cada corpo consome uma quantidade de calorias, essas calorias são provenientes dos ...

[Dietas com Alimentos que Dão ...](#) · [Nova Dieta Rápida Cardápio ...](#) · [Diarreia](#) · [Limão](#)

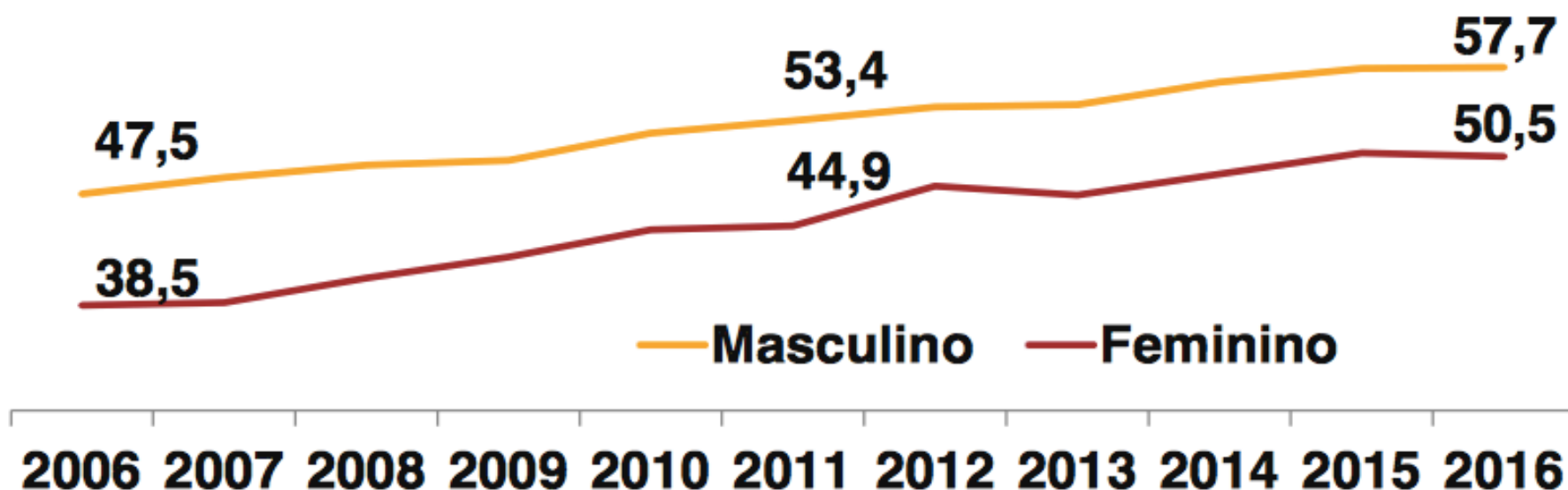
EXCESSO DE PESO

Excesso de peso cresceu 26,3% em dez anos

Passando de **42,6%** em 2006 para **53,8%** em 2016



Excesso de peso é mais prevalente em homens



* IMC ≥ 25kg/m²

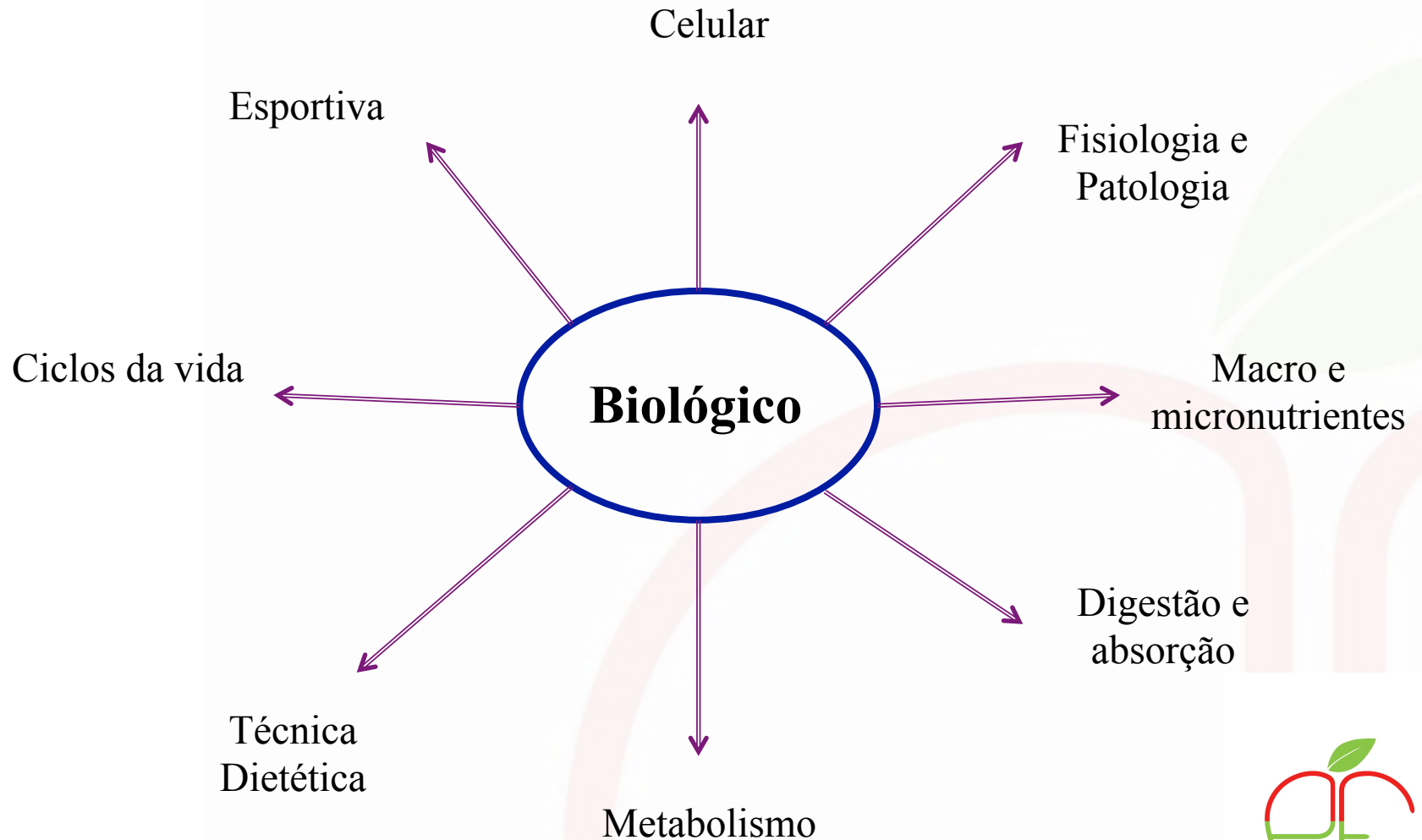
Nutrição & Comportamento

“Todo COMPORTAMENTO é precedido por um PENSAMENTO, que vai gerar o nosso ESTADO. O nosso pensamento tanto consciente quanto inconsciente, precede cada ação”. Freud

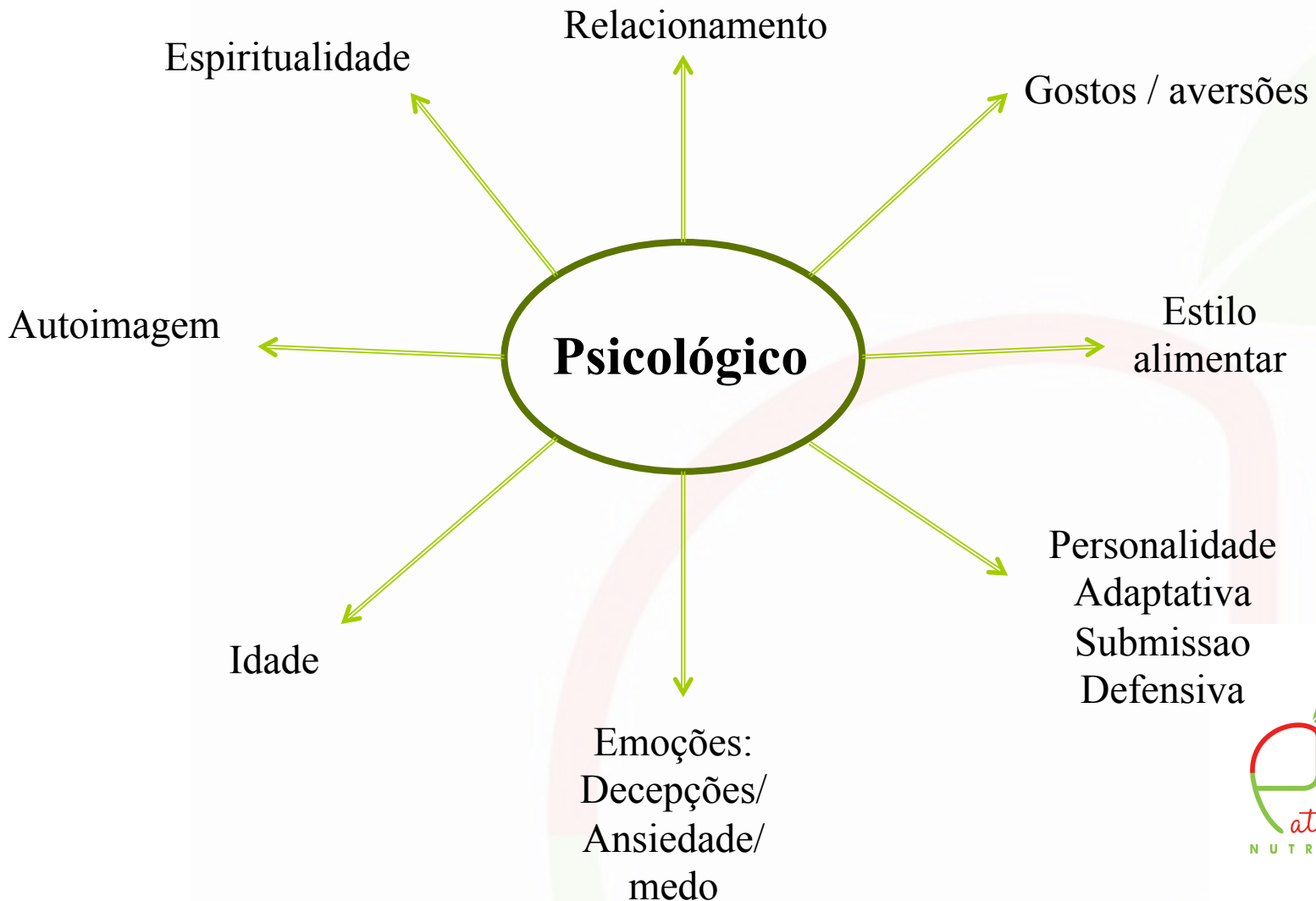
Biológico
Psicológico
Social

Biopsicosocial

Comportamento



Comportamento



Comportamento



"*Nutrição comportamental*" é uma abordagem científica e inovadora que inclui aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação e promove mudanças no relacionamento do nutricionista com seu paciente" (ALVARENGA et al, 2015)

Papel do Nutricionista

Aconselhador

- Teoria sobre cuidados além do nutriente;
- Técnicas de comunicação efetiva;
- Ferramentas para garantir as mudanças de hábitos.

**AMERICAN ASSOCIATION OF CLINICAL ENDOCRINOLOGISTS
AND AMERICAN COLLEGE OF ENDOCRINOLOGY
CLINICAL PRACTICE GUIDELINES FOR COMPREHENSIVE
MEDICAL CARE OF PATIENTS WITH OBESITY – EXECUTIVE
SUMMARY**

Meal Plan (R64, R65, R66)	Physical Activity (R64, R67, R68, R69, R70, R71)	Behavior (R64, R72, R73, R74, R75)
<ul style="list-style-type: none">• Reduced-calorie healthy meal plan• ~500–750 kcal daily deficit• Individualize based on personal and cultural preferences• Meal plans can include: Mediterranean, DASH, low-carb, low-fat, volumetric, high protein, vegetarian• Meal replacements• Very low-calorie diet is an option in selected patients and requires medical supervision <p>Team member or expertise: dietitian, health educator</p>	<ul style="list-style-type: none">• Voluntary aerobic physical activity progressing to >150 minutes/week performed on 3–5 separate days per week• Resistance exercise: single-set repetitions involving major muscle groups, 2–3 times per week• Reduce sedentary behavior• Individualize program based on preferences and take into account physical limitations <p>Team member or expertise: exercise trainer, physical activity coach, physical/occupational therapist</p>	<p>An interventional package that includes any number of the following:</p> <ul style="list-style-type: none">• Self-monitoring (food intake, exercise, weight)• Goal setting• Education (face-to-face meetings, group sessions, remote technologies)• Problem-solving strategies• Stimulus control• Behavioral contracting• Stress reduction• Psychological evaluation, counseling, and treatment when needed• Cognitive restructuring• Motivational interviewing• Mobilization of social support structures <p>Team member or expertise: health educator, behaviorist, clinical psychologist, psychiatrist</p>

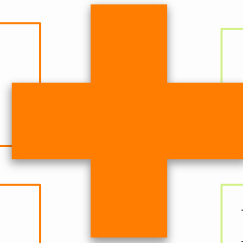
Prescritor

Foco no que se come

Relacionamento Cordial

Intervenção de curto prazo

Plano de ação dieta e muitas informações em uma unica consulta



Aconselhador

Foco no como se come

Relacionamento intenso

Intervenção longo prazo

Plano de ação: Metas e planos alimentar se desenvolve ao longo das consultas

Adaptado do curso: Nutrição e Comportamento
uma abordagem diferenciada -Annie Bello.

Plano de Cuidado: Conhecendo o Paciente.

Ambiente Físico

Identificar se ele já teve sucesso

Cognitivos

Identificar habilidades

Rotina

Come sem pensar

Padrão de peso

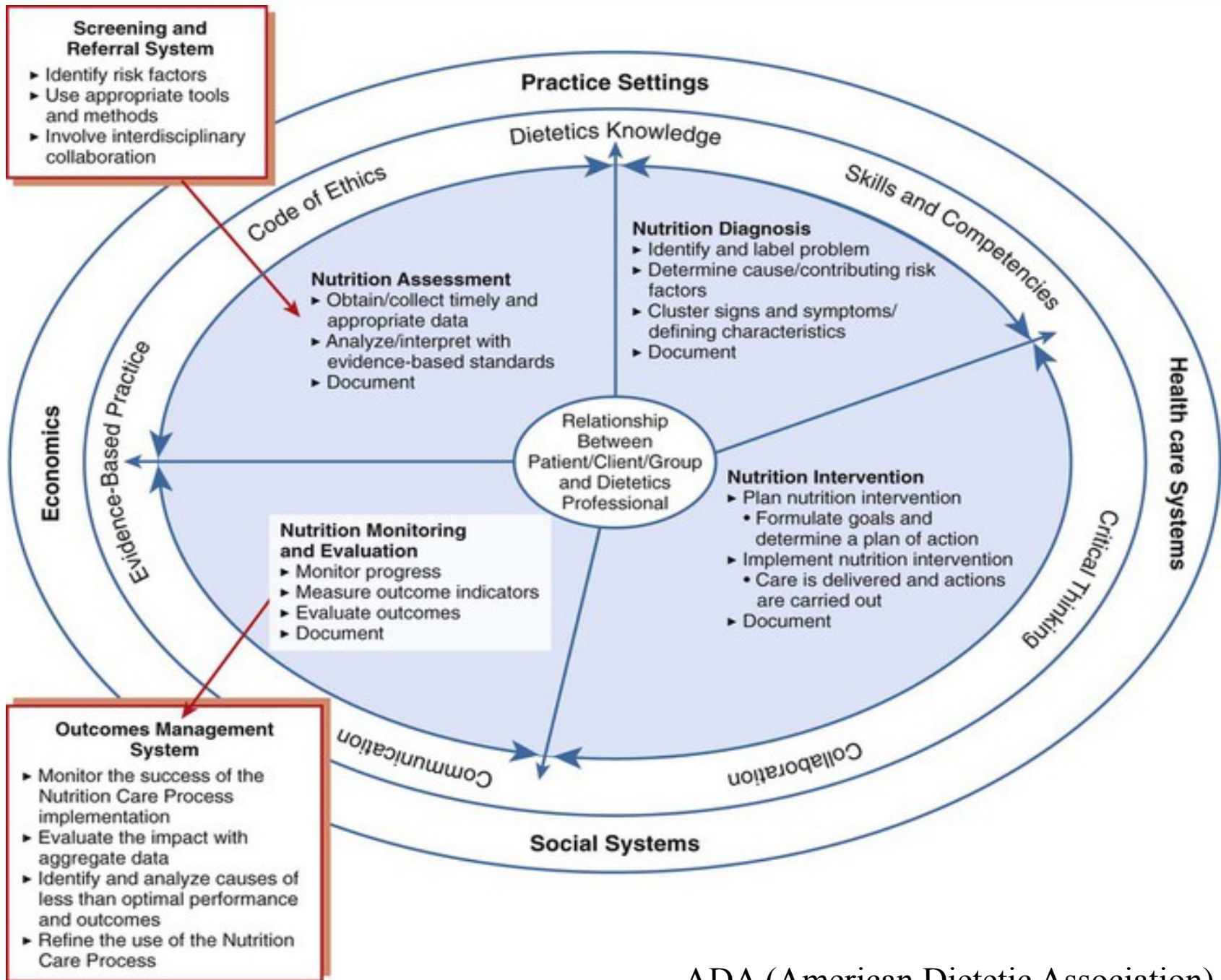
Come muito estressado

Comedor emocional

Mastigação rápida

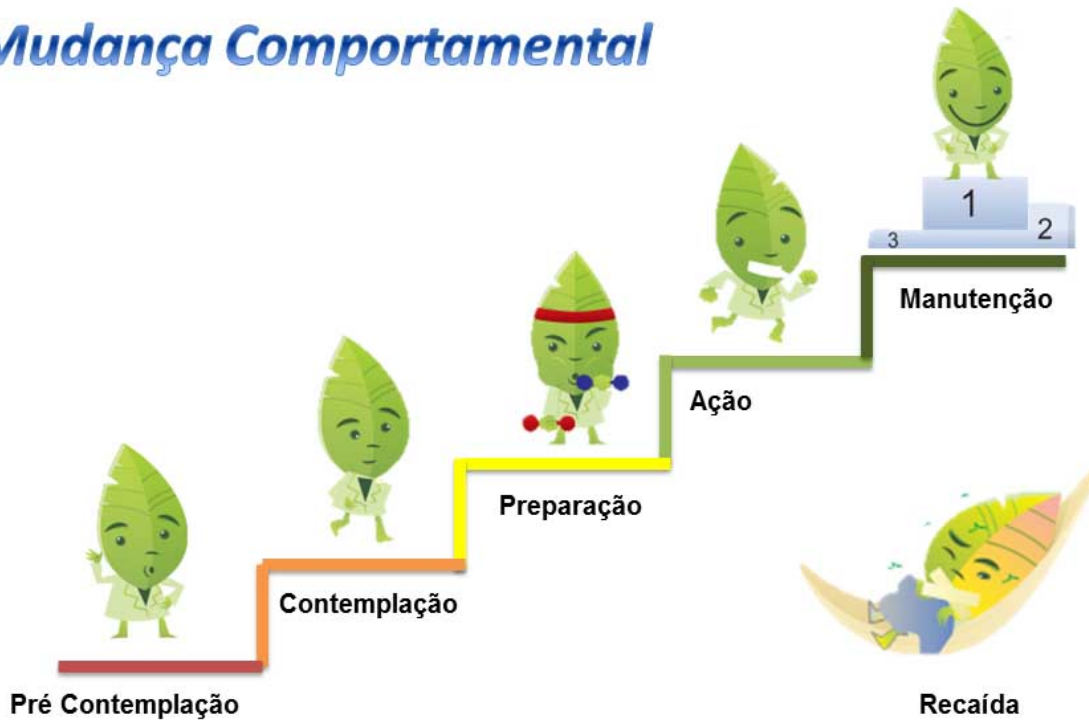
Pula refeições

Beliscador



Ferramentas: Entrevista Motivacional

Modelo Transteórico *Mudança Comportamental*



Prochaska et al. (1994)

Terapia Cognitiva Comportamental

- Automonitoramento
- Metas
- Psicoeducação
- Prevenção de recaídas

Comer Intuitivo

Levar o indivíduo a normalizar sua relação com a comida:

- Rejeitar a mentalidade de dieta;
- Honrar a fome;
- Fazer as pazes com a comida;
- Desafiar o policial alimentar
- Sentir saciedade;
- Descobrir o fator satisfação;
- Lidar com as emoções sem usar a comida;
- Respeitar seu corpo;
- Exercitar-se sentindo a diferença
- Honrar a saúde – praticar nutrição gentil;

Mindful eating

“Comer com atenção plena é uma experiência que engaja todos as partes do nosso ser – corpo, mente e coração”(BAYS, 2009).

É estar atento ao sabor, textura e processo de comer.

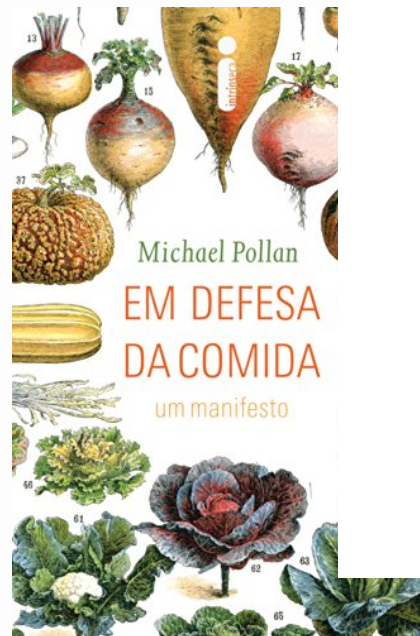
Papel Nutricionista na mídia social.

Fazer uma comunicação mais responsável e inclusiva que estabeleça vínculos, segurança e respeito.

- 1- Não como nada que sua avó não reconheceria como comida;
- 2- Evite comidas contendo ingredientes cujos nomes você não possa pronunciar;
- 3- Não como nada que não posso apodrecer ;
- 4- Evitem produtos alimentícios que aleguem vantagens para saúde;
- 5- Dispense os corredores centrais dos supermercados e prefira comprar nas prateleiras periféricas;
- 6- Melhor ainda: compre comida em outros lugares como feiras livres ou mercadinhos hortifrútiis;
- 7- Pague mais, coma menos;
- 8- Como uma variedade maior de alimentos;
- 10- Cozinhe e, se puder, plante alguns itens de seu cardápio;
- 11- Prepare suas refeições e como apenas á mesa;
- 12- Como com ponderação, acompanhado, quando possível e sempre com **PRAZER.**



Recomendo



NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL



ORGANIZADORAS

MARLE ALVARENGA
MANOELA FIGUEIREDO
FERNANDA TIMERMAN
CYNTHIA ANTONACCIO



Referências

ALVARENGA et al. Nutrição Comportamental. Barueri-SP. Editora Manole, 2015.

ADA. <http://www.diabetes.org>

Nutrição e Comportamento uma abordagem diferenciada -Annie Bello.

POLLAN, M. Em defesa da comida. Editora Intrinseca, 2008.

Prochaska, JO. Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis. 2nd ed. Pacific Grove, California, 1984.

VIGITEL, 2017.

<http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/abril/17/Vigitel.pdf>





Obrigada

Patricia Fernandes
patricianutri@me.com