



A alimentação Intuitiva na prática clínica:

MANUAL PARA PROFISSIONAIS



Ligia Barros e
Mônica Melo

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

B277a Barros, Ligia Pereira da Silva

A alimentação intuitiva na prática clínica: manual para profissionais. /
Ligia Pereira da Silva Barros, Mônica Cristina Batista de Melo. – Recife: Do
Autor, 2022.

10 f.il.

Manual.

ISBN: 978-65-6034-075-6

1. Comportamento alimentar. 2. Dieta. 3. Formação continuada. I. Melo,
Mônica Cristina Batista de. II. Título.

CDU 613.2

Ligia Barros

¹Nutricionista. Graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco (Campus Vitória de Santo Antão). Pós-graduada pelo Programa de Residência em Nutrição Clínica da Secretaria Estadual de Saúde de Pernambuco no Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira (IMIP). Atua como Nutricionista do Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira (IMIP-PE).

Tutora do curso de Nutrição da Faculdade Pernambucana de Saúde. Discente do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS. Endereço: Avenida Mascarenhas de Moraes, 4861, Imbiribeira, CEP: 51. 150-000, Recife PE/ Brasil, (81) 30357777, e-mail: ligia_nutricionista13@hotmail.com

Mônica Melo

²Psicóloga. Psicóloga pela Universidade Católica de Pernambuco, Especialista em Psicologia Hospitalar, mestre e doutora em Saúde Materno Infantil pelo Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira - IMIP. Pós-doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).

Atua como Psicóloga no Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira - IMIP no Setor de Psicologia - Laboratório de Avaliação Psicológica - LAP e em consultório. Tutora no curso de graduação em Psicologia e nas pós-graduações: Curso de Especialização em Neuropsicologia e de Psicologia Clínica hospitalar. Docente permanente no Mestrado Profissional em educação para o Ensino na Área de Saúde e Mestrado profissional em Psicologia da Saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS. Membro dos grupos de pesquisa em Psicologia da Saúde e Saúde Mental. Endereço: Avenida Mascarenhas de Moraes, 4861, Imbiribeira, CEP: 51. 150-000, Recife PE/ Brasil, (81) 30357777, e-mail: monicacbmelo@gmail.com

Este manual é um produto técnico oriundo da Dissertação "A COMPREENSÃO DA ALIMENTAÇÃO INTUITIVA POR NUTRICIONISTAS DO NORDESTE BRASILEIRO" do programa de Pós-Graduação *Scripto Sensu* Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde, compondo a linha de pesquisa de avaliação psicológica e promoção de ações em Saúde.

O mesmo poderá ser acessado de maneira impressa e digital, garantindo a acessibilidade a partir do uso de materiais disponíveis como computador, tablet, smartphones e material escrito.

O estudo dos Comportamentos alimentares está em alta, saindo das questões que investigam puramente o que se come, para uma visão mais ampliada que analisa o por que se come. Tais reflexões fazem necessárias leituras e pesquisas que englobem não só a ciência da Nutrição, mas também das Ciências humanas e sociais, como a Psicologia, a Sociologia e a Antropologia. Essa visão ampliada visa retirar uma visão limitada acerca das questões alimentares para melhor entender o hábito alimentar.

No último século, os estudos da Ciência da Nutrição tiveram foco no chamado Nutricionismo, traduzido como uma redução da Nutrição apenas nos nutrientes, desconsiderando os diversos contextos onde as práticas alimentares se encontravam. Tal redução impacta desde a forma como as pesquisas foram feitas e como todo o formato de saúde derivado dela é levado à população.

Entender a complexidade do comportamento alimentar nos ajuda a sair do contexto estático e o biologicista da Nutrição e possibilita que entendamos a diversidade de fatores que podem atuar na alimentação. Tal visão, possibilita uma proximidade com questões reais sobre o conceito de saúde e a possibilidade um cuidado centrado no paciente e suas demandas, sem a visão dicotômica tão disseminada, que circula entre o permitido e o proibido e leva em consideração apenas a quantidade de certos nutrientes.

A busca por abordagens que saiam meramente da esfera prescritiva e reducionista acompanha o aumento dos estudos sobre comportamento e busca responder o paradoxo que vemos, já que aumentou o número de pesquisas e diretrizes que versam sobre uma alimentação saudável e, paradoxalmente, os números de acometidos por doenças crônicas não-transmissíveis crescem em proporção devastadora, se contrapondo

a maré de informação contemporânea. Intervenções meramente prescritivas além de se mostrarem pouco sustentáveis a longo prazo, também associam-se a sofrimento psicológico e manutenção de estigmas.

No âmbito das intervenções não-prescritivas, algumas são mais citadas em trabalhos científicos como o Intuitive Eating (traduzido aqui como alimentação intuitiva), o Mindful Eating (traduzido como comer com atenção plena) e o HAES (Health at Every size, traduzido como saúde em todos os tamanhos). A pesquisa que originou esse manual debruçou-se sobre a alimentação intuitiva e por isso essa é a modalidade que traremos para conhecimento.



Influências ambientais benéficas promovem práticas alimentares intuitivas através da apreciação corporal e de um modelo alimentar que transcenda a classificação dos alimentos de forma dicotômica.

A alimentação intuitiva trata-se de um padrão alimentar adaptativo, que não foca apenas na ausência de questões alimentares deletérias e sim em considerar os sinais físicos de fome e saciedade e a ingestão de alimentos deve estar relacionada a esses sinais. Com a atenção aos sinais, diminuí-se as constantes cogitações sobre dietas, restrição e as classificações dos alimentos baseadas apenas no maniqueísmo frequentemente difundido.

A alimentação intuitiva surgiu na década de 80 com o lançamento do livro de mesmo nome, escrito pelas Nutricionistas Estadunidenses Evelyn Tribole e Elyse Resch. Nos anos 2000 foram realizadas escalas psicométricas a partir dos construtos centrais, o que possibilitou o desenvolvimento de várias pesquisas sobre o tema. Atualmente, discute-se a associação da alimentação intuitiva com menores índices de doenças crônicas não-transmissíveis, de transtornos alimentares e sofrimento psicológico relacionado ao corpo e ao comer. Tais achados fazem com que aumente a possibilidade de uso da alimentação intuitiva em intervenções clínicas em diferentes populações, já que o modelo demonstrou bom desempenho estatístico.

A alimentação intuitiva baseia-se em 10 princípios norteadores:

Princípio 01 *Rejeitar a mentalidade de dieta*

A mentalidade de dieta é caracterizada pela prática de um estilo restritivo, do ponto de vista calórico e cognitivo, onde o alimento e a prática de exercícios físicos são buscados como forma de emagrecimento, sendo os alimentos divididos em bom ou ruim, permitido ou proibido. Essa mentalidade leva a busca por formas rápidas e pouco consistentes de emagrecimento e associam-se a frustração e ao reganho de peso à longo prazo.

Princípio 02 *Respeitar a sua fome*

O segundo princípio associa-se a restrição alimentar, já que muitas vezes em busca de metas irreais consome-se menos alimentos do que o fisiologicamente necessário, fazendo com que os sinais de fome não sejam respeitados e na presença do alimento e quando a restrição chega a um limite, perde-se a consciência sobre a escolha do tipo, das quantidades e trazendo a sensação de culpa, perda de controle e falta de autoconfiança no processo alimentar.



Princípio **03** *Fazer as Pazes com a comida*

O terceiro princípio conecta-se com o cenário de privação alimentar e cognitiva que muitas vezes é imposto. A privação associa-se com a culpa ao comer e muitas vezes leva o indivíduo a cometer excessos e pode gerar episódios compulsivos. A privação vai de encontro as necessidades fisiológicas e coloca o indivíduo numa seara de perda de controle e sensação de incapacidade frente ao ato de comer. A habituação de alimentos antes vistos como vilões, retira deles o aspecto de proibidos, o que gera menos atração e leva a menos episódios compulsivos.

Princípio **04** *Desafiar o policial alimentar*

O policial alimentar refere-se a rigidez que lidamos com as regras alimentares, não considerando como estas se conectam a questões individuais. Muitas vezes esse “agente da lei” atende a desejos internos que tem no controle da alimentação uma forma de dominar áreas da vida que trazem insatisfação, como a questão da imagem corporal. O problema é que tal rigidez pode desencadear mais sofrimento e trazer regras alimentares pouco sustentáveis.





Princípio **05** *Descobrir o fator satisfação*

O prazer é um mecanismo cerebral inato e na alimentação tem sido fortemente desconsiderado, pois é tido como negativo. O prazer como forma de satisfação e contentamento, no entanto, pode promover a realização de refeições mais conscientes, que atendam efetivamente a necessidade do indivíduo. O contrário, quando desconsideramos essa necessidade, pode-se ligar a episódios associados a perda de controle.

Princípio **06** *Sentir a sua saciedade*

A autorregulação corporal tem sido perdida com as demandas que assumimos ao longo da vida. A saciedade corresponde a uma característica biológica que faz parte de um sistema complexo e quando disfuncional, traz várias consequências deletérias. A prática de dietas restritivas associa-se negativamente a sensação de saciedade, já que muitas vezes acredita-se que aquela será a única oportunidade de comer o que está disposto no prato. Sentir a saciedade permite o consumo do que é adequado, sem questionamentos de origem externa, o que pode trazer mais racionalização sobre o que se come.

Princípio

07

Lidar com as suas emoções com gentileza

A alimentação pode ser utilizada como forma de lidar com emoções. Quando as emoções são difusas e a ideia de conforto e fuga se fazem muito presentes, emoções disfuncionais podem trazer em associação, ingestões alimentares pouco racionais. Conseguir distinguir as sensações de fome e saciedade, da ingestão por associação com emocionais auxilia o indivíduo no tratamento do real problema e permite que ele lide com a comida de forma mais leve.

Princípio

08

Respeitar o seu corpo

Vivemos sendo bombardeados de ideais corporais que, em sua grande maioria, desconsidera questões biológicas e associa-se a uma pequena parte da população. A busca por atingir modelos estéticos que não condizem com nossos fenótipos tem impacto direto sobre a alimentação. Respeitar o corpo parte do princípio de que para cuidar de algo, primeiro precisamos entender e aceitar. Promover para esse corpo o que é necessário para a vida é um passo importante para uma relação corporal que pode no começo ser neutra, mas que pode evoluir para positiva, com aceitação dos limites e das potencialidades.



Princípio

07

Movimentar-se -sentindo a diferença

A prática de exercícios é um pilar indissociável para a qualidade de vida. Respeitar-se nessa prática refere-se a busca por algo que lhe seja condizente com a rotina, expectativas e limites do próprio corpo. Buscar uma atividade que promova prazer e não apenas seja pautada na mudança estética. Realizar por busca por um melhor condicionamento evita lesões e coloca o exercício como promotor de benefícios e não como mais uma ocupação que só responde a motivações externas.

Princípio

08

Honrar a sua saúde com uma Nutrição gentil

Uma Nutrição gentil é aquela que respeita o paladar, as preferências, as questões biológicas e socioculturais. Ela entra como elemento importante na vida do indivíduo para promoção do bem-estar, mas não limita-se ao ideal de perfeição que muitas vezes é condicionada. A regularidade de ingestão faz-se mais importante que o aprisionamento estático que, muitas vezes, desemboca na permissividade e nos excessos. Respeitando os limites individuais, seus desejos, ela torna-se uma ferramenta essencial para a construção de hábitos e uma vida com mais prazer.



REFERÊNCIAS

Alvarenga M, Figueiredo M, Timerman F, Antonaccio C. Nutrição Comportamental. 2ed. Barueri-SP: Ed. Manole; 2019.

Alvarenga M, Dahás L, Moraes C. Ciência do Comportamento Alimentar. 1 ed. Santana de Parnaíba-SP:Ed.Manole;2021.

Klotz-Silva J, Prado SD, Seixas CM. Eating behavior in the field of Food and Nutrition: what are we talking about?. Physis [online]. 2016; 26 (4): 1103-1123.

Scrynys G. Nutricionismo: A ciência política do aconselhamento nutricional. São Paulo, SP; Ed. Elefante; 1 ed.; 2021;461 p.

Tribole E, Resch E .Intuitive eating: A revolutionary program that works. 2012; (3rd ed.). New York: St Martin Griffin.

Tylka TL, Calogero RM, Daniélsdottir S. Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer. Appetite. 2015; 95(1): 166-175.

Ullian MD, Gualano B, Benatti FB, Campos-Ferraz PL, Roble OJ, Modesto BT, Brito BC, Murakawa KA, Torre MD, Aline CC. “Now I Can Do Better”: A Study of Obese Women’s Experiences Following a Nonprescriptive Nutritional Intervention”. Clin Med Insights Womens Health. 2015; 8: 13-24.

