

Atendimento nutricional: o “olhar” da Nutrição Comportamental Por Marle Alvarenga



Nutricionista, mestre e doutora e Pós-doutora em Nutrição pela FSP/ USP. Orientadora do Programa de Pós-graduação em Nutrição em Saúde Pública (FSP/ USP). Supervisora do grupo de Nutrição do Programa de Transtornos Alimentares (Ambulim – IpQ/HCFMUSP). Coordenadora do Grupo de Estudos em Nutrição, Transtornos Alimentares e Obesidade (Genta) e uma das idealizadoras do Nutrição Comportamental.

1- O que é Nutrição Comportamental? (É um movimento? Uma tendência? Uma nova linha de abordagem para o atendimento nutricional?)

Nós lançamos a proposta de uma abordagem científica e inovadora com objetivo de ampliar a atuação do nutricionista; ela inclui os aspectos fisiológicos, sociais, culturais e emocionais da alimentação e promove mudanças no relacionamento do nutricionista com seu paciente e na comunicação da mídia e da indústria com seus consumidores. Atualmente nos organizamos como uma Instituição.

Assim, Nutrição Comportamental não é exatamente uma nova “linha de Nutrição”, embora as pessoas estejam equivocadamente se posicionando assim eventualmente. Pode-se trabalhar com a proposta e “olhar” da Nutrição Comportamental, mas não é possível colocá-la como uma especialidade. Inclusive a Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) só emite e aceita como especialista ALIMENTAÇÃO COLETIVA, NUTRIÇÃO CLÍNICA, SAÚDE COLETIVA e NUTRIÇÃO EM ESPORTES (nem nutrição funcional é reconhecida pela Asbran) (conheça mais em <http://www.asbran.org.br/titulo.php>)

2- Em sua trajetória profissional, houve um momento crucial em que tenha identificado a necessidade de uma abordagem comportamental para a nutrição?

Minha trajetória – e de outros membros do grupo - com transtornos alimentares nos levou a esta constatação. Ao trabalhar com estes pacientes é absolutamente necessário usar outras estratégias de abordagem que não as prescritivas, e apenas orientação nutricional tradicional. Ao conhecer estas técnicas e estratégias (como Entrevista Motivacional, Terapia Cognitivo Comportamental, Comer Intuitivo...) resolvemos ampliar a discussão para a atuação em Nutrição em geral, pois elas podem ser utilizadas em outras situações de atendimento, para um trabalho visando mudança de comportamento.

3- Você identifica possíveis comprometimentos nutricionais para o paciente/cliente quando o atendimento nutricional não considera os aspectos comportamentais da alimentação?

O que vivenciamos e escutamos são os pacientes que não retornam, que “não aderem ao tratamento”, que fazem dietas fechadas e as abandonam na sequência, e que não mudam verdadeiramente seus comportamentos.

É fundamental considerar que as pessoas apenas mudam aquilo que acreditam e sentem ser importante para elas, se tem motivação para isto e de acordo com seus valores e sua vida

social, cultural, emocional – todos estes fatores são contemplados num atendimento com foco nos comportamentos alimentares.

4- Atualmente há uma divulgação muito ampla nos meios de comunicação sobre alimentação, classificando alimentos saudáveis e não saudáveis, bons ou ruins. Esse tipo de “beatificação” de alguns alimentos ou “demonização” de outros pode implicar em efeitos negativos para a alimentação das pessoas?

Com certeza! Por isto um dos pilares da Nutrição Comportamental é o da comunicação, com a proposta de que “mensagens consistentes, baseadas em ciência que validem o prazer de comer e o equilíbrio são peças chave para uma comunicação responsável, positiva e inclusiva”. Inclusive, deve-se atentar que duas publicações da Academy of Nutrition and Dietetics¹ escrevem textualmente que classificar os alimentos desta forma é errôneo e que induz a comportamentos alimentares disfuncionais.

5- Em seus estudos você tem observado a relação entre fazer dietas e desenvolvimento de transtornos alimentares?

Esta relação é absolutamente evidenciada pela ciência. A dieta é o mais importante fator de precipitação dos transtornos alimentares. Deve-se considerar que estes quadros têm etiologia multifatorial (biológica, psicológica, familiar, sociocultural) e, portanto, as pessoas que desenvolvem os quadros têm todos estes fatores de predisposição. Mas, estudo realizado na Austrália com adolescentes apontou que fazer dieta restritiva severa aumenta em 18 vezes a chance de ter um transtorno alimentar (dietas moderadas também aumenta cinco vezes a chance!).²

6- Quais são as técnicas de atendimento mais indicadas para a abordagem da nutrição comportamental?

Nós escrevemos³ sobre as técnicas mais conhecidas, validadas, e aquelas que estudamos há mais tempo: Entrevista Motivacional, Terapia Cognitivo Comportamental, Comer Intuitivo, Comer com Atenção Plena, Teoria da Comunicação, Competências Alimentares, Habilidades de Comunicação e abordagem de Aconselhamento Nutricional. Mas outras podem ser agregadas.

7- Quais as fragilidades você identifica na formação do nutricionista que o limita sua abordagem mais comportamental?

Nossa formação é muito biológica. Estudamos sobre o alimento, nutrientes e corpo humano, mas estudamos pouco sobre o SER humano – especialmente em seus aspectos psicológicos, sociais e culturais, e menos ainda somos treinados em abordagens para acessar e abordar estas questões.

8- Sendo a formação do Nutricionista generalista, como você vislumbra a atuação mais comportamental, tendo maior compreensão da comida, suas representações e significados?

Acredito que seria interessante pensarmos como classe em uma residência para nutricionistas que vão atuar em clínica e saúde coletiva, para se ampliar habilidades interpessoais e de comunicação no atendimento nutricional, bem como treinamento em abordagens diferenciadas, para indivíduos e grupos.

9- O que é o terapeuta nutricional? Ele pode atuar sozinho ou precisa atuar em parceria com um Psicólogo?

Utilizamos esta terminologia para se referir ao nutricionista que atua na abordagem do aconselhamento nutricional, que pode ser definido como “um encontro entre duas pessoas para examinar com atenção, olhar com respeito, e deliberar com prudência e justiça sobre a alimentação de uma delas”.³

O aconselhamento nutricional é um processo que nasce da psicologia com objetivo de ajudar uma pessoa a resolver dificuldades alimentares e a potencializar seus recursos por meio de estratégias individualizadas. Neste foco, o nutricionista é apenas o facilitador do processo ou um guia, para que as pessoas selecionem, avaliem, e ajustem – elas mesmas – as metas e estratégias para mudança de comportamento. Este é um contraponto ao atendimento prescritivo, que não faz com que o paciente ou cliente siga as recomendações.

Com conhecimentos ampliados sobre psicologia, habilidades interpessoais e de comunicação, e conhecimento e treinamento em estratégias de mudança de comportamento, o nutricionista pode atuar como um terapeuta nutricional.

10- Como outros profissionais da alimentação como chefs, gastrônomos, podem contribuir no suporte ao atendimento comportamental ou de parceria com o nutricionista?

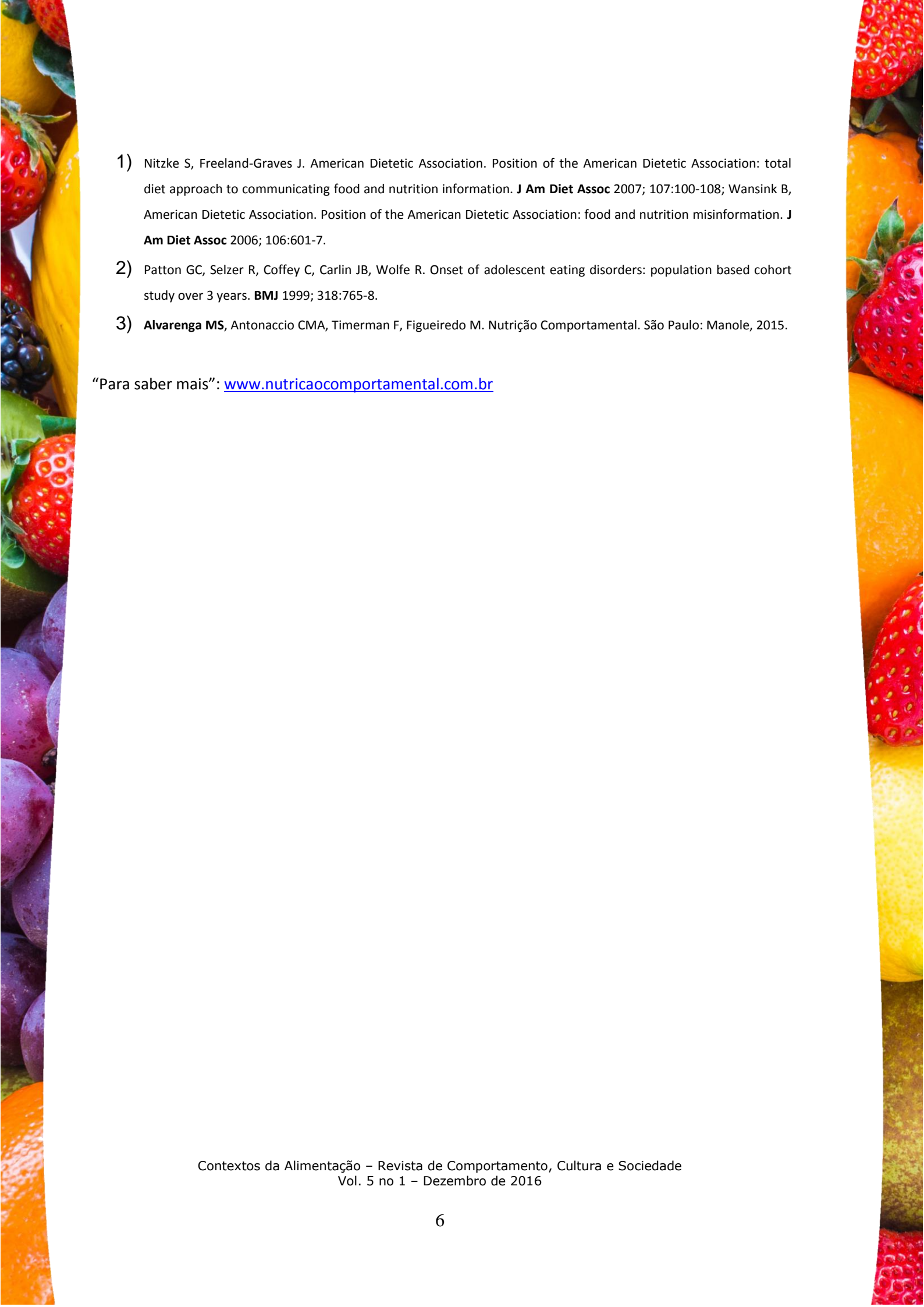
Acreditamos que as pessoas precisam se aproximar mais da comida, conhecer o que comem, cozinhar, e ter prazer em comer. Chefs e gastrônomos já fazem um trabalho muito importante atualmente falando de comida (pois nutricionistas focam demais os nutrientes apenas!), e seus aspectos sócio culturais, e de prazer. Assim um trabalho conjunto é muito bem-vindo.

11 -Quais os autores (referências) que você considera relevantes para a desenvolver uma visão mais ampla dos aspectos comportamentais da alimentação?

São muitos (e citamos vários em nosso livro)!³ Alguns nutricionistas, mas muitos psicólogos (como Paul Rozin), sociólogos (como Claude Fischler), antropólogos, além de jornalistas (como Michael Pollan), e chefs (como Dan Barber).

12- Na sua trajetória, quais são os principais aprendizados que você poderia compartilhar para pessoas interessadas nessas questões?

É preciso estudar sempre, mas não apenas nos livros clássicos da graduação em Nutrição. É preciso ler autores de outras áreas – como mencionados na questão anterior – e participar de eventos também de outras áreas. Buscar formação complementar em modelos e estratégias diferentes de atendimento, visando promover real mudança de comportamento.

- 
- 1) Nitzke S, Freeland-Graves J. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: total diet approach to communicating food and nutrition information. **J Am Diet Assoc** 2007; 107:100-108; Wansink B, American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: food and nutrition misinformation. **J Am Diet Assoc** 2006; 106:601-7.
 - 2) Patton GC, Selzer R, Coffey C, Carlin JB, Wolfe R. Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. **BMJ** 1999; 318:765-8.
 - 3) **Alvarenga MS**, Antonaccio CMA, Timerman F, Figueiredo M. *Nutrição Comportamental*. São Paulo: Manole, 2015.

“Para saber mais”: www.nutricao comportamental.com.br