



Comportamento alimentar no cuidado à pessoa com sobrepeso e obesidade

Daniela Alves Pereira Coutinho

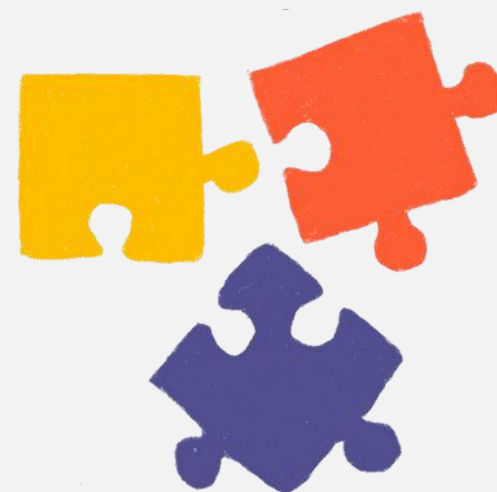
Nutricionista esp. em ESF e em Comportamento Alimentar - CRN/5 3574



Conceitos para Obesidade



- **Excesso de gordura corporal: desequilíbrio nutricional, associado ou não a distúrbios genéticos ou endócrino-metabólicos.**
- **Condição crônica, multifatorial, com dimensão biológica, social, cultural, comportamental, de saúde pública e política.**



ABESO, 2016; BRASIL, 2020.



Cenário atual e perspectivas



- **56% dos adultos:**
 - ☐ **34% obesidade**
 - ☐ **22% sobrepeso**
- **Daqui a 30 anos: 130 milhões**
- **Mulheres, negros, etnias minoritárias**
- **População com menor nível de escolaridade**

(FIOCRUZ, 2024)



Desafios do Tratamento Tradicional



- Insucesso dos tratamentos usuais.
- Não parece ser apenas falta de educação em saúde.
- Não se trata de pouca força de vontade.
- Ambiente obesogênico:
 - ☐ Obesidade como adaptação normal/consequência.
 - ☐ O DNA humano não mudou nas últimas décadas, o ambiente sim.



(VICENTE JR. et al., 2015)

Desafios do Tratamento Tradicional



Dietas restritivas e seus efeitos adversos:

- Baixa adesão;
- Alterações de humor;
- Baixa autoestima;
- Compulsão alimentar/TA;
- Reganho de peso/efeito sanfona;
- Perda de autonomia;
- Culpabilização e estigma.

(ALVARENGA; POLACOW; SCAGLIUSI, 2015)



Estigma da obesidade



“ A extensão e a gravidade da crise da obesidade são comparadas apenas à negligência e ao estigma enfrentados pelas pessoas com obesidade” (BRASIL, 2020, p. 2)

- Maior risco de compulsão alimentar;
- Práticas não saudáveis para perda de peso;
- Menor busca por tratamento;
- Menor prática de atividade física.

(BOMBAK; MONAGHAN; RICH, 2019)



Comportamento alimentar



- Não são técnicas para motivar a perder peso.
- Não são “ferramentas” para ensinar a se aceitar.
- Não é contra a perda de peso.
- Não é contra elaboração de plano alimentar.
- Abordagens inovadoras que superam a lógica reducionista “coma menos e mexa-se mais”.
- Focam **PRINCIPALMENTE** estilo de vida, e não o peso.
- Base no **ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL**.



Paradigma Health at Every Size (HAES®)



- **Peso neutro: foco no estilo de vida e bem estar;**
- **Promoção da alimentação saudável e sustentável/CI:**
 - ☐ + reflexão e experimentação sobre comp. alimentares;
 - ☐ - orientações sobre as escolhas alimentares.



BACON; APHRAMOR, 2011; BOMBAK, 2014;



Paradigma Health at Every Size (HAES®)



- **4 Princípios:**

- ☐ Abordagem do peso de maneira inclusiva;
- ☐ Foco na melhoria da saúde;
- ☐ Cuidar com respeito;
- ☐ Comer para o bem-estar;
- ☐ Promover movimentos para melhorar a qualidade de vida.



BACON; APHRAMOR, 2011; BOMBAK, 2014;

Paradigma Health at Every Size (HAES®)



- Principais resultados de estudos:
 - ☐ Melhoria no perfil lipídico;
 - ☐ Redução da pressão arterial;
 - ☐ Maiores níveis de AF;
 - ☐ Melhorias na saúde emocional/mental;
 - ☐ Melhoria na qualidade da alimentação;
 - ☐ Redução da culpa ao comer*;
 - ☐ Redução do comer emocional;
 - ☐ Maiores níveis de comer intuitivo;

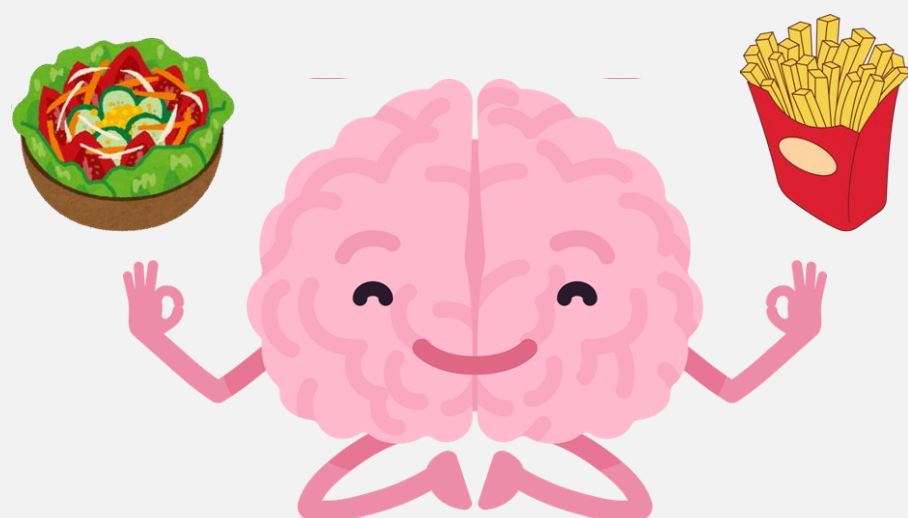
(CARBONEAU, 2016; MENSINGER et al, 2016; SABATINI et al, 2019*; ULIAN et al, 2015; BÉGIN et al, 2019; MENSINGER; CALOGERO; TYLKA, 2016)



Comer Intuitivo



Abordagem não centrada em dieta que estimula as habilidades inatas ao ser humano na autorregulação do seu processo alimentar, visando à autonomia e à relação mais positiva com a comida e com o corpo.



Oposto de “comer disfuncional”.

(TRIBOLE; RESCH, 2012, apud ALVARENGA; FIGUEIREDO, 2015)

Comer Intuitivo



10 princípios:

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 a comida (fome física X emocional);
8. Respeitar seu corpo;
9. Exercitar-se - sentindo a diferença;
10. Honrar a saúde - praticar uma nutrição gentil.

Comer Intuitivo



- **Mensurável: IES-2**
- **Resultados de estudos:**
 - ☐ Redução do comer descontrolado e emocional;
 - ☐ Melhores escores de bem-estar mental;
 - ☐ Maior consumo de frutas e vegetais;
 - ☐ Menor ingestão de AUP;
 - ☐ Potencialização da perda de peso em intervenções tradicionais.



- **Correlação entre maiores escores de CI e menor IMC.**

(PATEL et al, 2017; BORKOLES et al, 2016; BEITNER et al, 2019; SOARES et al, 2021)

Mindful Eating (Comer com Atenção Plena)



É a atitude de comer sem julgamentos, com atenção às sensações físicas e emocionais associadas a cada experiência.

Aumento da consciência sobre estímulos sensoriais e emocionais, facilitando a autorregulação de comportamentos alimentares.



(BAYS, 2009, apud POLACOW; COSTA; FIGUEIREDO, 2015; HANSON et al, 2019).

Mindful Eating (Comer com Atenção Plena)



- Mensurável: Questionário de consciência alimentar (FRAMSON et al, 2009)
- Exercícios de respiração;
- Meditações e experimentação guiada de alimentos;
- Uso de escalas de fome e saciedade;
- Instrumentos de automonitoramento alimentar.

(BAYS, 2009, apud POLACOW; COSTA; FIGUEIREDO, 2015; HANSON et al, 2019).



Mindful Eating (Comer com Atenção Plena)



- **Resultados de estudos:**

- ☐ Autoconfiança para perda de peso;
- ☐ Aumento no CI;
- ☐ Redução no comer emocional e compulsivo;
- ☐ Redução do consumo de doces;
- ☐ Redução de níveis de marcadores de inflamação (IL-6, PCR).
- ☐ Perda de peso.

(UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2019)

Outras estratégias



- **Entrevista Motivacional: mudança de comportamento.**
 - ☐ Identificar estágio e motivar.
- **TCC: modificação de escolhas alimentares inadequadas.**
 - ☐ Evitar reganho de peso: lidar com lapsos/recaídas.
- **Competências Alimentares: autoconfiança.**
 - ☐ Flexibilidade;
 - ☐ Habilidades relacionadas ao contexto/rotina.

(VICENTE JR. et al., 2015)

Intervenções em Grupo



- Reconhecimento no outro;
- Apoio mútuo;
- Troca de experiências;
- Compartilhamento de possibilidades de solução para desafios.

Revisão sistemática relacionada à efetividade de estratégias de tratamento mostrou melhores resultados em indivíduos participantes de intervenções coletivas.

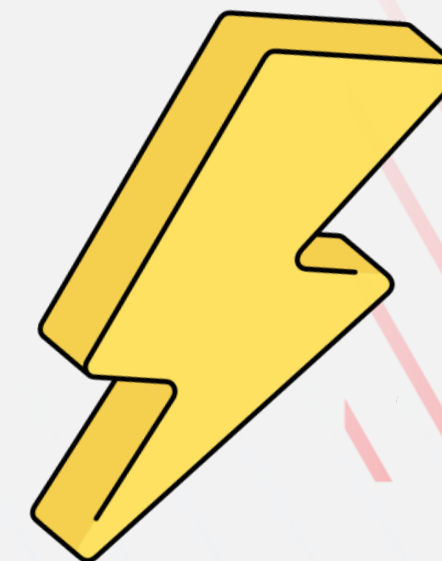
(PAUL-EBHOHIMHEN; AVENELL, 2009, apud BRASIL, 2021)



Potências da abordagem focada no comportamento alimentar



- Ampliação das possibilidades de tratamento;
- Consonância com diretrizes atuais;
- Resultados consistentes;
- Combate ao estigma;
- Possibilidade de aplicação em grupos e na APS;
- Não demanda recursos materiais/estruturas complexas;
- Possibilidade de utilização em aplicativos e sites.



(MASON et al, 2018; BEINTNER et al, 2019)



Desafios



- Evasão dos programas;
- Acompanhamento mais frequente;
- Profissionais treinados;
- Resgatar a confiança dos sujeitos;
- Não tornar o debate ideológico;
- Estudos com maior abrangência e representatividade;
- Redes sociais, fake news, desinformação.



(PENNEY; KIRK, 2015; CARBONNEAU et al, 2016)

Referências



ABESO. Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome etabólica. Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2016. 4. ed. - São Paulo SP.

ALVARENGA, M.; POLACOW, V.; SCAGLIUSI, F. Dieta e seus efeitos no comportamento alimentar. In: ALVARENGA, M. et al. Nutrição comportamental. Barueri, SP: Manole, 2015.

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M. Comer intuitivo. In: ALVARENGA, M. et al. Nutrição comportamental. Barueri, SP: Manole, 2015.

BACON, L., [APHRAMOR, L.](#) Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift, [Nutrition Journal](#), v. 10, n. 9, p. 1-13, 2011.

BÉGIN, C. et al. Eating-Related and Psychological Outcomes of Health at Every Size Intervention in Health and Social Services Centers Across the Province of Quebec. *American Journal of Health Promotion*, v. 33, n. 2, p. 248-258, 2019.

BEINTNER, I. et al. Promoting positive body image and intuitive eating in women with overweight and obesity via an online intervention: Results from a pilot feasibility study. *Eating Behaviors*, v. 34, 2019.

BOMBAK, A., MONAGHAN, L. F., RICH, E. Dietary approaches to weight-loss, Health At Every Size ® and beyond: rethinking the war on obesity. *Social Theory and Health*, v. 17, n. 1, p. 89-108, 2019.

BOMBAK, A. Obesity, health at every size, and public health policy. *American Journal of Public Health*, v. 104, n. 2, p. 60-67, 2014.

BORKOLES, E. et al. Effect of a non-dieting lifestyle randomised control trial on psychological well-being and weight management in morbidly obese pre-menopausal women. *Maturitas*, v. 83, n. 1, p. 51-58, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos. Portaria SCTIE/MS n 53, de 11 de novembro de 2020.



Referências



BRASIL. Ministério da Saúde. Instrutivo de Abordagem Coletiva para manejo da obesidade no SUS / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instrutivo de Abordagem Coletiva para manejo da obesidade no SUS / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

CARBONNEAU, E. A Health at Every Size intervention improves intuitive eating and diet quality in Canadian women. *Clinical Nutrition*, v.36, n. 3, p. 747 - 754, 2017.

CHUNG, S.Y. et al. Weight loss with mindful eating in African American women following treatment for breast cancer: a longitudinal study. *Supportive Care in Cancer*, v. 24, n. 4, p. 1875-1881, 2016.

FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz. Metade dos adultos brasileiros om obesidade em 20 anos. jun./24. Disponível em: <<<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/quase-metade-dos-adultos-brasileiros-viverao-com-obesidade-em-20-anos/>>> Acesso em: 12/09/2024.

FRAMSON, C. et al. Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the american dietetic association*. v. 109, n. 8, p. 1439 - 1444, ago. 2009.

HANSON P. et al. Application of Mindfulness in a Tier 3 Obesity Service Improves Eating Behavior and Facilitates Successful Weight Loss. *The Journal Of Clinical Endocrinology And Metabolism*, v. 104, n. 3, p. 793-800, 2019. KRISTELLER, J. L., JORDAN, K. D. Mindful eating: Connecting with the wise self, the spiritual self. *Frontiers in Psychology*, v. 9, n. 127, 2018.

MASON, A. E. et al. Effects of a mindfulness-based intervention on mindful eating, sweets consumption, and fasting glucose levels in obese adults: data from the SHINE randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, v. 39, n. 2, p. 201-2131, 2016

MASON, A. E. et al. Testing a mobile mindful eating intervention targeting craving-related eating: feasibility and proof of concept. *Journal of Behavioral Medicine*, v. 41, n. 2, p. 160-173, 2018.



Referências



MENSINGER, J. L., CALOGERO, R. M., TYLKA, T.L. Internalized weight stigma moderates eating behavior outcomes in women with high BMI participating in a healthy living program. *Appetite*, v. 102, p. 32-43, 2016.

MENSINGER, J. L. et al. A weight-neutral versus weight-loss approach for health promotion in women with high BMI: A randomized-controlled trial. *Appetite*, v. 105, n. 1, p. 364-374, 2016.

PATEL, R. et al. A feasibility study of taste & see: A church based programme to develop a healthy relationship with food. *Religions*, v. 8, n. 2, 2017.

PENNEY, T. L., KIRK, S. F. L. 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. 38-42, 2015.

POLACOW, V.; COSTA, A. C.; FIGUEIREDO, M. Comer com atenção plena (mindful eating). In: ALVARENGA, M. et al. *Nutrição comportamental*. Barueri, SP: Manole, 2015.

SABANITI, F. et al. Eating Pleasure in a Sample of Obese Brazilian Women: A Qualitative Report of an Interdisciplinary Intervention Based on the Health at Every Size Approach. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 119, n. 9, p. 1470-1482, 2019.

SCHNEPPER, R. et al. A Combined Mindfulness-Prolonged Chewing Intervention Reduces Body Weight, Food Craving, and Emotional Eating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 87, n. 1, p. 106-111, 2019.

SMITH, B.W. et al. A Preliminary Randomized Controlled Trial of a Mindful Eating Intervention for Post-menopausal Obese Women. *Mindfulness*, v.9, n. 3, p. 836-849, 2018.

SOARES, F. L. P et al. Associação entre comer intuitivo e consumo alimentar no diabetes tipo 2: um estudo baseado na classificação NOVA. Disponível em: <<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/57927/39358>>>. Acesso em 12/09/2024.

ULIAN, M. D. et al. Now I Can Do Better: A Study of Obese Women's Experiences following a Nonprescriptive Nutritional Intervention. [Clinical Medicine Insights: Womens Health](#), v. 8, p. 13-24, 2015.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Centro de ciência da saúde. Núcleo Telessaúde Santa Catarina. Atenção Plena Aplicada à Nutrição [recurso eletrônico]. Autora Fernanda Resch Rodrigues._ Dados eletrônicos._ Florianópolis: CCS/UFSC, 2019. 68 p.

VICENTE JR. C. et al. Nutrição comportamental no tratamento da obesidade. In: ALVARENGA, M. et al. *Nutrição comportamental*. Barueri, SP: Manole, 2015.



"Com alguns exames laboratoriais e de imagem, consigo deduzir com muita precisão o funcionamento dos sistemas vitais. Mas, ao observar um ser humano, seja ele quem for, não consigo saber onde fica sua paz. Ou quanta culpa corre nas suas veias, junto com seu colesterol. Ou quanto medo há nos seus pensamentos, ou mesmo se estão intoxicados de solidão e abandono".

Ana Cláudia Quintana Arantes

Obrigada!





NÚCLEO TELESSAÚDE BAHIA

Secretaria da Saúde, 4ª Avenida, 400, Centro
Administrativo da Bahia/CAB, 1º andar -
Salvador/BA. Tel.: 3115-9650

