**Disciplina: HNT0220 - Intervenções Educativas em Alimentação e Nutrição**

Período: 1º semestre de 2016

Professor responsável: Ana Maria Cervato-Mancuso

Carga Horária: 45 horas

**SITUAÇÃO PROBLEMA INDIVIDUAL (Maria Cristina)**

Maria Cristina tem 49 anos e sua principal queixa são os problemas para se manter em um peso adequado e gostaria de *“ficar magra”* e de *“aprender a comer”.*

Há 10 anos, seu marido perdeu o emprego e que por isso começou a fazer doces e salgados para ajudar na renda da família e hoje é ela quem sustenta a casa. Por causa dessa responsabilidade, ela sente muita preocupação e medo de ficar doente, porque senão diz que *“tudo vai desandar”.* Maria Cristina faz a produção dos doces e salgados na cozinha de sua casa e trabalha sozinha. Seu marido a ajuda fazendo as entregas dos produtos nos locais. Quando ela se sente agitada e ansiosa ela relata comer muito. Maria Cristina gosta principalmente de beijinho e acha muito difícil comer uma quantidade pequena quando os prepara: *“Tem horas que eu não consigo. Eu vou fazendo e vai subindo aquele cheiro de beijinho, aquele cheirinho gostoso, que fica a casa inteira cheirando. Porque eu faço bastante, cada vez que eu faço uma panela são 8 latas de leite condensado. Então é bastante. É uma hora cada panela pra terminar de cozinhar”*.

Quem cuida da alimentação da casa também é ela, mas não é sempre que ela se sente motivada para cozinhar para a família: *“eu faço as coisas pra vender e faço as coisas para a casa, então tem dias que não dá tempo, aí eu como qualquer coisa”*. Assim, é mais nos finais de semana que ela se dedica para cozinhar para a família. Também não tem hábito de jantar, pois não sente vontade de comer depois de trabalhar o dia todo com comida. Quando ela se sente motivada, relata gostar de fazer saladas e frango grelhado. Maria Cristina também queixou que é difícil agradar às preferências alimentares de seus familiares: seu marido não gosta de feijão, seu filho de 9 anos não gosta de arroz e ela não faz questão de verduras. Por isso, segundo ela, eles trocam tudo por “*uma pizza de frigideira, um misto quente, um cachorro-quente e assim vai indo, a gente vai se perdendo”*.

Dentre as tentativas para controlar o peso corporal, Maria Cristina já fez uma dieta de 600 kcal/dia, mas recuperou todo o peso perdido logo em seguida. Depois, recorreu a remédios supressores de apetite. Nessa época, ela *“comia um pouquinho de alface e só, um pedacinho de frango grelhado, pronto já não precisava comer o dia inteiro, já tava muito bom”*. Mas depois que parou com o remédio recuperou novamente todo o peso perdido e ganhou ainda mais peso. Ela nunca fez exercícios físicos, se sente muito infeliz e não gosta de si mesma. Está em acompanhamento com médico e não apresenta outro problema de saúde. Seu maior sonho é ser magra e está muito motivada a juntar dinheiro para fazer uma cirurgia plástica no abdômen, já indicada por uma equipe médica. No entanto, ela gostaria de tentar emagrecer, uma última vez, antes de tomar uma decisão.

**CONTEXTO**

1. Consultório particular

Questões

Considere que seu consultório é localizado na Zona Sul de São Paulo e que lá você atua em conjunto com outros nutricionistas e psicólogos. Seus atendimentos podem ser agendados tanto semanalmente como quinzenalmente e têm 45 minutos de duração.

 Qual seria sua conduta como o(a) nutricionista de Maria Cristina?

 Que estratégias seriam necessárias para que ela fizesse mudanças de comportamento? Se você pudesse listar, em ordem de importância e urgência o que poderia ser mudado na alimentação dela?

 O que ela teria que fazer para que cada item listado fosse viável e realizável?