

Fonte:



ROTEIRO PARA ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

RELACIONAMENTO COM A PESSOA ACONSELHADA

- **Cenário** (ambiente, mobiliário adequado, sem revistas de dietas, balança e fita métrica com capacidade de aferição, maneira de se vestir)
- **Postura** (comentários sobre a aparência do paciente)
- **Condução das sessões**
 - SESSÃO INICIAL: estabelecimento de vínculo;
 - Apresentação do profissional: formação e atuação profissional;
 - Espaço para o paciente se apresentar e responder:
“Como posso te ajudar?”; “O que você espera de mim?”
 - Contrato de tratamento: forma de tratamento, papel do nutricionista e do paciente, frequência e duração das consultas, custo (se for o caso), limites (acesso por telefone).

Uliana et al. Aconselhamento nutricional versus prescrição. In: Alvarenga et al. Nutrição Comportamental. 2015

Condução das sessões

- Apresentar as estratégias que serão utilizadas no tratamento:
 - Diário alimentar (instrumento de auto monitoramento): meio de conhecer a alimentação de modo mais abrangente, não para julgar.
 - Estabelecimento de metas e do planejamento alimentar (não prescrição de dieta)
 - Construídas em colaboração com o paciente
 - Qual a demanda do paciente naquela consulta? Nutricionista auxilia em “como” ou “no que ele pode fazer” para atingir aquele objetivo.
- Fechamento:
 - Única expectativa do profissional: paciente venha às consultas.
 - Ideia é que o paciente não se sinta pressionado a fazer mudanças em tempo e velocidade incompatíveis com suas condições e circunstâncias.

Fonte:



Condução das sessões

- **História de vida do paciente:** Escuta empática, franca e genuína.
 - Ao longo da narrativa:
 - Acessar aspectos subjetivos, culturais e sociais, valores e crenças: compreensão do contexto de vida de maneira mais abrangente;
 - Valorização das memórias e recordações;
 - Propicia a percepção de comportamentos e valores que podem contribuir com elementos que ajudarão a definir as estratégias para o tratamento.
 - Perguntas como:

“Como você descreveria suas experiências na infância? E na adolescência? O que mudou na sua vida desde então?”

“Como eram vivenciados os momentos que envolviam comida na sua família? Isso mudou de alguma forma?”

Condução das sessões

- **Proposta para consultas subsequentes (de retorno):**
 - Receber o paciente de forma acolhedora;
 - Perguntar como o paciente está;
 - Deixar o paciente falar e desabafar;
 - Pesar ou fazer alguma mensuração (se necessário);
 - Analisar o diário alimentar ou outro instrumento/atividade (identificar relações de causa e efeito);
 - Discutir os problemas enfrentados articulando com informações sobre alimentação, saúde e corpo;
 - Propor planejamento alimentar e estabelecer metas.

Fonte:



Condução das sessões

- Utilizar questões abertas (criar diálogo e estimular percepção do paciente)

Ex: Questões sobre como lidar com barreiras

“O que você faz agora para lidar com essa barreira?”

“O que você poderia fazer para lidar com essa barreira?”

“Quem poderia ajudá-lo a lidar com isso? Como?”

- Questionar o que já foi feito até o momento e quais foram os resultados:
 - Prevenir que se insista no que não deu certo e que se ganhem novas informações a partir de tentativas anteriores.

Estabelecimento de uma relação colaborativa

- Demonstrar credibilidade (conhecimento e experiência);
- Maturidade: não fazer falsas promessas, nem ter atitudes maternas ou patriarcais – indivíduo deve se sentir valorizado, acolhido e esperançoso;
- Atendimento deve ser terno, mas firme.
- Ativo e direto: responder às perguntas diretamente;
- Quando o paciente pede conselho ou orientação: propor diálogo que desperte ideias ou direções.

“O que você acha que ajudaria nessa situação?”

“Eu tenho algumas ideias sobre isso, gostaria de ouvi-las?”

Fonte:



Estabelecimento de uma relação colaborativa

- Paciente espera do profissional:
 - Expectativas realistas
 - Trabalhe em um passo que eles possam alcançar
 - Não exija perfeição ou submissão
 - Trabalhe com ele de modo mais colaborativo do que controlador.

Fonte:



EXEMPLOS DE PERGUNTAS QUE PODEM SER FEITAS

O QUE INVESTIGAR?				
Como o adolescente entende “ser saudável” e “problemas relacionados à saúde”?	De onde vem seu conhecimento sobre alimentação saudável?	Qual é o comportamento de sua família e de seus colegas em relação à alimentação?	Você tem intenção de mudar?	Que ações você poderia listar para começar a mudança?
O que te traz bem estar e qualidade de vida?	O que você pensa ao ver uma “rúcula (exemplifique com o alimento que quiser)”? O que você sente? Como você se comporta?	O que você acha que controla seu comportamento? Você ou está fora de seu alcance?	Você tem consciência do problema e está apto a mudar?	O que está de fato fazendo para mudar?
O que é alimentação saudável?	Qual é a sua percepção da doença/situação?	O que você entende como vantagens e desvantagens da mudança? Vale à pena?	Por quanto tempo você está conseguindo manter a mudança	Houve alguma recaída? Como foi e por que?

Fonte:



O QUE INVESTIGAR?				
Você pratica atividade física? por que? De que forma?	O que você mais gosta em você? O que você menos gosta em você?	Como você descreveria suas experiências da infância e da adolescência?	Falar de comida desperta que sentimentos em você?	O que você acha de dar um passo de cada vez? Você determina o passo a ser dado!
Quantas horas você dorme? Tem hábito de comer durante a madrugada?	Que recursos você acredita ter para te ajudar a mudar?	Como são vivenciados os momentos que envolvem comida na sua família? Como era antes?	Por que você tentaria mudar sua comida?	
Qual comida você mais gosta? E qual você menos gosta?	O que você espera do tratamento com um nutricionista? Como você enxerga esse profissional? O que você espera de mim?	Você consegue identificar alguém ou algum acontecimento que tenha sido determinante para a formação de seus hábitos alimentares?	Como você gostaria de estabelecer nosso aconselhamento nutricional e a agenda?	

Fonte:



Quadro 7.3. Exemplos de questões abertas úteis para diferentes momentos do aconselhamento nutricional

Questões para avaliar motivação e estágios de mudança:

Como você se sente em relação a sua alimentação atual? Você já pensou em fazer mudanças na sua alimentação? Por quais razões você gostaria de manter sua alimentação atual?

Questões para avaliar experiências passadas de mudanças alimentares:

Você já fez mudanças alimentares? Caso sim, elas foram mantidas? Por quanto tempo? Que dificuldades você encontrou neste processo de mudança? Como você lidou com elas?

Questões sobre a antecipação de possíveis barreiras para a mudança:

O que pode atrapalhar sua mudança? Que situações tornariam a mudança ainda mais difícil?

Questões sobre como lidar com as barreiras:

O que você faz agora e o que você poderia fazer quando se defronta com essas barreiras? Quem poderia ajudá-lo a lidar com isso? Como?

Questões sobre o estabelecimento de metas:

O que você deseja mudar em sua alimentação agora? O que você pode fazer antecipadamente para garantir que conseguirá realizar e manter essa mudança? Eu vejo que essas questões são difíceis para você. Acho que é um ótimo sinal que você tenha procurado ajuda e agradeço pela confiança depositada em mim para lidar com elas. Você trouxe várias e importantes questões hoje. Em quais aspectos você gostaria de trabalhar nesta sessão? Podemos discutir aqueles que você considera mais urgentes e deixar os demais para um próximo encontro. Como isso soa para você? Eu tenho algumas ideias sobre as suas questões de saúde, você gostaria de ouvi-las?

Questões para o acompanhamento:

Como foi sua experiência com este plano de ação? O que o ajudou a conseguir? Que dificuldades foram encontradas? Vamos revisar como nosso trabalho está indo. O que está funcionando para você e o que não está?

Questões para situação de lapsos:

O que tornou difícil a adesão ao plano? Como você se sentiu nesta situação? O que poderia ter sido feito para evitar o lapso? O que você gostaria de fazer agora?

Fonte: adaptado de Rosal et al.⁸

Quadro 8.1. Exemplos de perguntas abertas que usam “como” e “o quê”

Perguntas tradicionais	Perguntas feitas de outra maneira
Por que você não come frutas?	O que você não gosta nas frutas? Como foi para você tentar comer frutas? O que acontece quando você coloca uma fruta na boca? Quais são suas primeiras lembranças das frutas?
Por que você não faz o diário alimentar?	O que acontece quando você tenta escrever o diário alimentar? Como o diário alimentar afeta sua rotina? Como é olhar para o seu diário alimentar e ver o que você comeu durante o dia?

	O que você acha que te impede de fazer o diário alimentar?
Por que você não fala para seus amigos não comentarem seu peso?	Como é pra você quando seus amigos comentam sobre seu peso? O que você pensa ou sente quando eles fazem esses comentários? Como você acha que esses comentários repercutem de alguma forma em você?
Por que você come tanto?	O que essa quantidade que você come representa para você? O que você acha da quantidade que come? Como é para você comer essa quantidade? Como você se sente?
Por que você precisa comer chocolate todos os dias?	Como é para você comer chocolate todos os dias? O que o chocolate representa para você? Como são os dias em que você não come chocolate?

Fonte:



ESTRATÉGIAS E ABORDAGENS PARA MELHORAR A ALIMENTAÇÃO DOS ADOLESCENTES

Entrevista Motivacional

Olá meu nome é _____, sou nutricionista e eu irei te acompanhar hoje e nos próximos encontros. Hoje nós teremos 30 minutos para conversar. Para começar, gostaria de saber um pouco de você, o que o fez vir aqui hoje, como eu posso te ajudar. Tudo bem para você?

COLOCAR UMA PERGUNTA ABERTA DE INÍCIO PARA DESCOBRIR OS PORQUÊS DA PROCURA

Possibilidades de resposta e retorno do TN:

"Meu médico mandou":

Você tem ideia de por que seu médico pediu para me procurar? Como você imagina que eu posso ajudar você?

"Quero emagrecer":

Como começou seu desejo de emagrecer? O que o fez desejar isso agora?

"Quero melhorar minha alimentação":

"Preciso comer menos, mas é tão gostoso comer o tempo todo"

TN: A comida parece um problema para você, pois você acredita que come muito. O que o faz pensar que come muito?

O que exatamente você pensa em melhorar? Quais partes da sua alimentação você acredita que precisam ser melhoradas?

"Preciso de uma dieta":

O que você entende por dieta? Quando foi que você começou a desejar fazer uma dieta? O que o motivou a querer uma dieta? O que você gostaria que esta dieta fizesse por você? Como você imagina sua dieta?

"Eu já tentei comer saladas, mas elas não têm gosto".

TN: Você já teve algumas experiências bem ruins com as verduras e acredito que já tenham recomendado muitas vezes que você as comesse. Você se importaria de compartilhar um pouco como foi isso?

"Eu quero melhorar meu diabetes, mas aferir a glicemia dói"

TN: Você se preocupa em melhorar seu diabetes, mas tem algumas coisas que te impedem, e a dor para aferir a glicemia é uma delas. Como é essa dor? Como você se sente?

"Eu sei que preciso reduzir o sal, mas é tão gostoso uma comida bem temperada"

TN: O sal parece ser um ingrediente muito importante para você sentir o gosto da comida e é fundamental para você que ela seja bem temperada, porém você se depara com várias orientações para reduzir o sal da comida. Como foram suas experiências com relação a isso?

"Você toma refrigerante todos os dias; o que você acha bom e o que acha ruim desse hábito?"

"O que faz você gostar de usar essa quantidade de temperos ricos em sal? Você já experimentou temperar a comida com outros temperos? Você sabe as consequências do excesso de sódio; quanto de sal seria demais?"

Usar hipóteses é outro recurso para explorar a prontidão para a mudança, conforme os exemplos a seguir.

"Imagine que no futuro você tenha conseguido diminuir a quantidade de açúcar que consome, como teria feito?"

"Por um momento, vamos imaginar que você consiga reduzir o sal/sódio da sua alimentação e sua pressão esteja controlada; como seria sua vida se você comesse menos sal?"

