

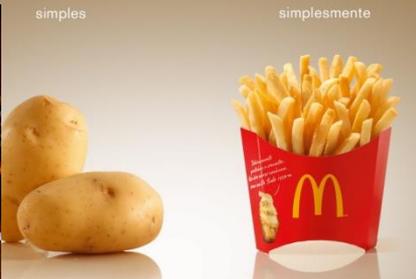
O aconselhamento nutricional como estratégia de cuidado

Mariana Dimitrov Ulian

m.dimitrov@usp.br



- Como vocês definiriam o atendimento nutricional individual (papel do profissional, do paciente, ferramentas para o atendimento)



COUVE COM LIMÃO EMAGRECE
 E também limpa as toxinas do corpo!

Detone até

O segredo é tomar SÚCO



© Shutterstock



O aconselhamento nutricional

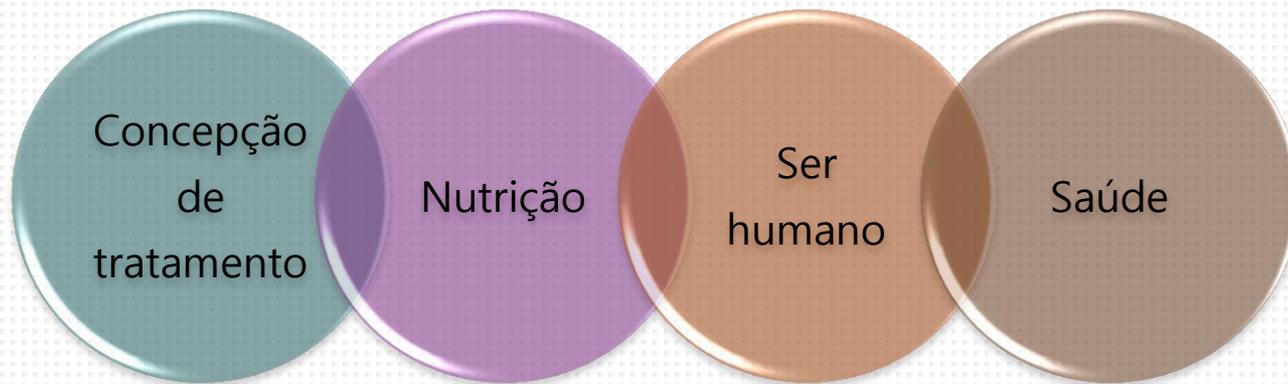
- “Um encontro entre duas pessoas para examinar com atenção, olhar com respeito, e deliberar com prudência e justiça sobre a alimentação de uma delas” (Motta 2009);
- Processo de **suporte** para facilitar o crescimento de outra pessoa, auxiliando-a a resolver dificuldades alimentares e a potencializar seus recursos pessoais por meio de estratégias individualizadas que estimulam a responsabilidade para o autocuidado (**quando e se necessário**).

(Spahn et al. 2010; Alvarenga, Scagliusi e Philippi 2011; Ulian, Sato, Alvarenga, Scagliusi 2015)

O aconselhamento nutricional

- **Fundamenta-se na ênfase:** das vivências associadas ao comer + pensamentos e percepções de quem se está aconselhando.
 - Combina conhecimentos nutricionais + habilidades terapêuticas focadas na alimentação.
- Auxilia para que as pessoas sejam efetivamente empoderadas para fazer **mudanças desejáveis** relacionadas à alimentação e estilo de vida;
- Há mudanças em seus **comportamentos**, e não apenas a melhora de conhecimentos sobre nutrição (como geralmente acontece na nutrição clínica centrada na dietoterapia).

O aconselhamento nutricional



- Envolve considerar sentimentos, experiências, crenças e atitudes de cada um → forte vínculo entre o profissional e o paciente, permitindo guiá-lo para as mudanças;
- Passo crítico para facilitar a terapia nutricional;
- Inclui estratégias que convergem *expertise* e conhecimentos teóricos de forma que uma pessoa consiga incorporá-los efetivamente em sua vida.

NUTRIÇÃO CLÍNICA

CENTRADA NO ACONSELHAMENTO
NUTRICIONAL

TRADICIONAL (CENTRADA NA
DIETOTERAPIA)

REFERENCIAIS ESPECÍFICOS:

SOCIOLOGIA
ANTROPOLOGIA
PSICOLOGIA
SOCILOGIA

REFERENCIAIS COMUNS:
BIOQUÍMICA DA NUTRIÇÃO
FISIOPATOLOGIA
TÉCNICA DIETÉTICA
AVALIAÇÃO NUTRICIONAL
EPIDEMIOLOGIA
EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

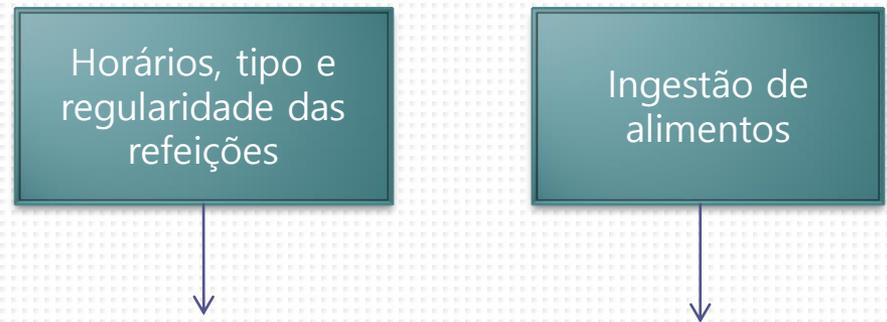
Profissional que trabalha com o aconselhamento nutricional

- Visão ampliada sobre os diferentes papéis que a comida pode ter: mais do que um meio para “nutrir” o corpo, a comida também tem papel de conforto, prazer, comensalidade, celebração e cuidado.
- Considerar as diferentes apresentações que uma alimentação saudável pode ter (características pessoais, familiares, econômicas, subjetivas e socioculturais).

Profissional que trabalha com o aconselhamento nutricional

- Sai do papel tradicionalmente prescritivo da atuação clínica do nutricionista
- Assume um papel de suporte no tratamento → vai auxiliar seu paciente a traçar caminhos e pensar em estratégias que possam levar a mudanças de comportamento.
- **Relevante:** grande parte das pessoas sabe *o que* devem fazer, mas não *como* fazê-lo.

Profissional que trabalha com o aconselhamento nutricional



- Auxilia uma pessoa em relação à **estrutura** e ao seu **consumo alimentar**;
- A auxilia a entender a conexão entre emoções e atitudes alimentares, ou seja, procura relacionar seu consumo alimentar com pensamentos e sentimentos que possam estar interferindo na sua alimentação.

Profissional que trabalha com o aconselhamento nutricional

Aspectos que auxiliam na prática profissional:

- a) Ter sensibilidade e alguma profundidade emocional;
- b) Ter capacidade de escuta;
- c) Ter empatia e flexibilidade;
- d) Ser compreensivo;
- e) Fazer ou ter feito psicoterapia;
- f) Ter supervisão;
- g) Ler textos de outras áreas (filosofia, psicologia, antropologia...).

Profissional que trabalha com o aconselhamento nutricional

Terapeuta Nutricional (TN)

- Cria condições terapêuticas e fornece suporte que refletem positivamente no processo de cuidado de uma pessoa.
- Entre outras coisas, o TN ajuda o sujeito a definir estratégias, a trabalhar seus sentimentos e receios, dá abertura para que diversos pensamentos tenham espaço, confia e espera que o sujeito lide com seus problemas e propõe tarefas e metas que levam a mudanças comportamentais.

Profissional que trabalha com o aconselhamento nutricional

Terapeuta Nutricional (TN)

- Pode abordar praticamente qualquer assunto relacionado à alimentação, sendo seu papel abordar assuntos que não sejam diretamente ligados à nutrição quando estes estiverem interferindo (+ ou -) nos esforços para mudar comportamentos alimentares.
→ Imagem corporal: a insatisfação corporal está associada à prática de dietas restritivas e às compulsões alimentares.
- Às vezes: necessário adiar alguns assuntos sobre nutrição e deixar o sujeito livre para discorrer sobre alguma questão que o estiver angustiando.

Estratégias de cuidado do aconselhamento nutricional



Estratégias de cuidado do aconselhamento nutricional

- Diário alimentar;
- Sensação de fome e saciedade;
- Experiências comportamentais;
- Planejamento alimentar;
- Estabelecimento de metas;
- Perguntando sobre ideias e direções;
- “Espelhando” a pessoa aconselhada.

Diário alimentar

- O profissional pode começar esclarecendo que ele pretende ajuda-lo da melhor maneira possível e uma maneira de fazer isto é conhecendo sua alimentação de forma abrangente.
- Deixar claro que não está interessado apenas em saber **o que** aquela pessoa come, mas principalmente, em compreender o **contexto** envolvido na sua alimentação.
- Uma estratégia que possibilita isto é o **diário alimentar**.

Diário alimentar

- Horário;
- Alimento;
- Quantidade;
- Fome (0-10);
- Saciedade (0-10);
- Planejado? (S/N);
- Duração;
- Local;
- Companhia;
- Como foi feita? (ex.: comeu de pé/sentada);
- Fez alguma atividade enquanto comia? Qual?;
- Prazerosa? S/N - por quê?;
- Sentimentos e pensamentos.

Sensação de fome e saciedade

- Às vezes comemos mesmo sem estarmos fisicamente com fome (como comer a mais, beliscar, repetir...), e tudo bem!
- Porém, quando isso é frequente: desregula o balanço energético consumido e contribui para o ganho de peso. Também dificulta para se estabelecer um peso confortável.

Sensação de fome e saciedade

- Não sabemos quando estamos fisicamente com fome;
- Nos deixamos ficar com muita fome;
- Não sabemos quando parar de comer;
- Em resposta à emoções;
- Em situações sociais;
- Por ver, cheirar ou até mesmo ouvir falar de um alimento;
- Porque está disponível
- Para não ofender ninguém;
- Porque a comida está muito gostosa.

Sensação de fome e saciedade

- Como você sabe quando está com fome?
- Como você decide quando começar e parar de comer?
- Você percebe diferentes tipos de fome? Mais amena *vs.* mais urgente?
- Sua fome varia de dia para dia?
- Quando você sabe que está "estufado"? E satisfeito? Qual a diferença?
- O que acontece com a sua fome se você não come imediatamente?
- O que você faz quando está comendo e percebe que a comida não está tão prazerosa?

	FOME	CLASSIFICAÇÃO	SACIEDADE
NÃO	0	Absolutamente estufada! Não cabe nem uma gota de água.	10
	1	Estou me sentindo muito cheia, passando mal.	9
	2	Estou cheia, me sentindo desconfortável. Precisei abrir o botão da calça.	8
	3	Sem fome, nem para um docinho.	7
	4	Comi um pouco demais e estou sem fome, mas comeria um docinho.	6
	5	Confortável, não estou sentindo fome.	5
SIM	6	Começando a ficar com fome.	4
	7	Fome. Sinais físicos para comer: estômago está roncando.	3
	8	Muita fome. Sentindo fraqueza.	2
	9	Faminta. Parece que a fome até passou.	1
	10	Com fome de leão!	0

EU
NÃO SOU
EU
QUANDO TÔ
COM FOME!

UM

Tempo de comer

(Inclui pular refeições, comer rapidamente)

- Afeta as sensações de fome e saciedade;
- Come-se sem prestar atenção;
- Leva a escolhas alimentares não tão saudáveis
- Tendência de comer a mais em determinado momento do dia;
- Pode afetar a disposição, energia e humor.



Planejamento alimentar

- É um planejamento que é mais gradual, flexível e particularizado que uma dieta;
- Deve ser elaborado pelo TN em conjunto com a pessoa aconselhada;
- Função: auxiliar a planejar o que será consumido (o que, quanto e quais alimentos são mais adequados), porém, mais importante, para ajudar a pessoa a construir um percurso sólido e gradual de como fazer para que o planejamento alimentar proposto seja **viável**.

Planejamento alimentar

- Exemplo: *práticas educativas*
- Objetivo: priorizar a dimensão socializadora da alimentação e a ampliação da autonomia e do protagonismo do sujeito no tratamento, tornando-o apto para tomar decisões acerca da sua saúde e alimentação.

→ **Experiências culinárias**

- Foco na comida e em seus significados.
- Também permite resgatar a experiência culinária e ampliar o repertório alimentar.

Planejamento alimentar



Horário	Alimento	Quantidade	Fome (0 - 10)	Saciedade (0 - 10)	Duração	Local	Companhia	Como foi feita?	Fez alguma atividade enquanto comia?	Sentimentos e pensamentos
7h30min	iogurte Itambé Fit	1 unidade	10	7	2 min	Casa	Sozinha	Em pé	Arrumando a bolsa	Com pressa
9h30min	Coca-Cola	1 lata (350 mL)	6	7	5 min	Trabalho	Sozinha	Sentada	No computador	Alegre
	Pão de queijo	1 unidade	6	7						
11h30min	iogurte Itambé Fit	1 unidade	7	8	2 min	Trabalho	Sozinha	Sentada	No computador	Nada
13h45min	Chocolate Snickers	1 unidade	8	5	5 min	Rua	Sozinha	Em pé, andando	Andando	Alegre
	Biscoito BelVita	1 pacote								
15h	Esfirra de frango	1 unidade	7	7	5 min	Trabalho	Sozinha	Sentada	No computador	Não consegui almoçar esse
18h30min	Sorvete, amor aos pedaços, Mcflury	1 unidade	10	8	10 min	Rua	Sozinha	Sentada	Não	Alegre
	Coxinha, Ragazzo	3 unidades								
1h	Leite semidesnatado	200 mL	10	8	10 min	Casa	Sozinha	Sentada	Assistindo TV	Cansaço
	Chocolate em pó	2 col. sopa								
	Torrada Multigrãos Bauduco	5 unidades								

Horário	Alimento	Quantidade	Fome (0 - 10)	Saciedade (0 - 10)	Duração	Local	Companhia	Como foi feita?	Fez alguma atividade enquanto comia?	Sentimentos e pensamentos
7h	Banana nanica	1 unidade	10	5	1 min	Casa	Sozinha	Em pé	Andando	Sono
9h15min	Danone	1 unidade	8	5	5 min	Trabalho	Sozinha	Sentada	No computador	Nada
	Torrada Multigrãos Bauduco	1 unidade								
12h	Rosquinha de coco	1 unidade	10	3	Nada	Trabalho	Sozinha	Em pé	Andando	Minha amiga trouxe
12h30min	Rosquinha de coco	3 unidades	9	7	1 min	Trabalho	Sozinha	Sentada	Não	Minha amiga trouxe
12h45min	Arroz branco	6 col. sopa	8	10	5 min	Trabalho	Amigos	Sentada	Conversando	Nada
	Sobrecoxa de frango	2 pedaços								
	Feijão	1 concha peq.								
	Coca-Cola	1 unidade	3	10	10 min	Rua	Amigos	Em pé	Andando	
19h	Pão de leite	1 unidade	5	10	3 min	Casa	Filho	Sentada	Assistindo TV	Culpa. Poderia ter escolhido
	Doce de leite	6 col. sopa	7	8	3 min	Casa	Família	Sentada	Assistindo TV	
22h	Arroz branco	6 col. sopa								
	Feijão	1 concha peq.								
22h10min	Frango frito	3 pedaços	0	10	1 min	Casa	Família	Sentada	Assistindo TV	Culpa. Não precisava ter repetido
	Arroz branco	1 col. sopa								
	Feijão	1/2 concha peq.								

Horário	Alimento	Quantidade	Fome (0 - 10)	Saciedade (0 - 10)	Duração	Local	Companhia	Como foi feita?	Fez alguma atividade enquanto comia?	Sentimentos e pensamentos
6h40min	Café preto	150 mL	10	5	3 min	Casa	Sozinha	Em pé	Andando	Nada
	Açúcar	2 col. sopa								
	Pão branco caseiro	1 unidade								
12h30min	Arroz branco	6 col. sopa	8	9	3 min	Trabalho	Sozinha	Sentada	Conversando	Nada
	Feijão	1 concha peq.								
	Ovo frito	2 ovos								
13h30min	Sorvete, amor aos pedaços, Mcflury	1 unidade	3	10	4 min	Rua	Amigos	Andando	Conversando	Feliz
15h45min	logurte	1 unidade	5	10	3 min	Casa	Filho	Sentada	Assistindo TV	Nada
19h	Pão caseiro	3 unidades	5	10	3 min	Casa	Filho	Sentada	Assistindo TV	Nada
	Leite condensado	3 col. sopa								
22h	Coca-Cola	500 mL	7	8	3 min	Casa	Família	Sentada	Assistindo TV	Nada
	Arroz branco	6 col. sopa								
	Feijão	1 concha peq.								
	Frango frito	3 pedaços								
00h	Bombom	1 unidade	2	9	1 min	Casa	Sozinha	Sentada	Assistindo TV	Culpa. Não precisava ter comido o chocolate depois de já ter comido o sorvete

Estabelecimento de metas

- Sessões: resultado da condução conjunta entre o profissional e a pessoa aconselhada → espaço de colaboração, construção e troca entre os dois.
- Estruturadas com base no que o sujeito gostaria de trabalhar naquele encontro,
- O profissional deve ajudá-lo a definir o que e de que forma ele pode fazer para, aos poucos, ir caminhando para uma direção mais próxima da que ele (sujeito) espera.
- Uma estratégia que possibilita isto são as chamadas **metas detalhadas**.

Estabelecimento de metas

- Dá espaço para que o sujeito determine qual caminho quer seguir e o quanto está disposto a trabalhar para alcançá-lo; também contribui para que se sinta mais capaz e confiante e para que ações mais elaboradas sejam traçadas ao longo do tratamento;
- A participação ativa na seleção e no estabelecimento de metas resulta em decisões consentidas e apropriadas para quem as estabelece, colocando o sujeito em uma posição **central** e **ativa** durante o tratamento.

Estabelecimento de metas

- As metas (ou seja, as mudanças) devem ser propostas em uma lista de prioridades, com base no que precisa ser mudado em ordem decrescente de importância e urgência.
- Metas genéricas (como “melhorar a alimentação”) não são recomendáveis.
- Cada meta proposta deve ser detalhada, sendo necessário determinar o que a pessoa deve fazer para conseguir realizar as mudanças listadas.
- Para cada meta proposta na lista de prioridades faz-se uma lista correspondente de estratégias para mudanças

LISTA DE PRIORIDADES

ESTRATÉGIAS PARA MUDANÇA

1) Organizar os horários

1) Incluir lanches intermediários com melhor qualidade

Manhã: iogurte + fruta; mix de frutas secas e oleaginosas.

Tarde: lanche (com cenoura ralada, queijo, ricota...)

2) Incluir pelo menos 1 legume/verdura no almoço ou jantar.

2) Reservar metade do prato do almoço/jantar para legumes, verduras e saladas;

Consumir preferencialmente antes do restante dos alimentos (principalmente no caso das saladas);

Pensar em diferentes preparações (refogados, grelhados, no vapor...)

LISTA DE PRIORIDADES

ESTRATÉGIAS PARA MUDANÇA

3) Incluir pelo menos 1 fruta por dia

- Qual é o melhor momento para comer?
- Como pode ser consumida (in natura, em preparações - vitaminas -, assada...)

4) Aumentar o tempo à mesa

- Largar o garfo entre uma mastigada e outra, guardanapo, copo com líquidos, levantar da mesa.

5) Diminuir o consumo de refrigerante

- O que ela procura no refrigerante? O sabor doce, o ácido, o gás? O que atende a isso?
- Exemplo: Água com gás com gelo e limão

6) Aumentar a atenção ao consumir doces

- "Oficina do chocolate"

LISTA DE PRIORIDADES

ESTRATÉGIAS PARA MUDANÇA

6) Comer sem distrações

- Desligar a televisão, computador, trabalho, reservar um tempo só para comer.
- Companhia pode ser interessante

7) Diminuir a repetição dos pratos principais

- Comportamento fortemente ligado a ansiedade - que estratégias é possível utilizar? Como "driblar" essa ansiedade?
- **Atitudes na mesa:** tempo de refeição/mastigação, postura na mesa, utensílios utilizados, largar os talheres entre as garfadas; limpar a boca com o guardanapo entre as garfadas; ir ao banheiro durante a refeição.
- **Atitudes no ambiente:** ligar para alguém, andar, escrever...

Estabelecimento de metas

- Estimular a pessoa aconselhada a pensar em metas e soluções e elogiá-lo quando praticar uma meta proposta.
- Também deve encorajar o sujeito a antever os possíveis obstáculos e propor soluções:
 - “O que faria essa meta difícil?”;
 - “Como isto pode ser resolvido?”;
 - “O que você faria caso essa situação acontecesse?”.
- Lista de estratégias para mudança: “como fazer?”

Experimentos comportamentais

- Interessante principalmente quando há resistência ou insegurança do paciente.
- Funcionam como um meio de coletar informações;
- Muitas pessoas concordam em fazer algo uma vez se acharem que não tem o compromisso de manter determinado comportamento para o resto de suas vidas.

Experimentos comportamentais

- Encorajam o paciente a ficar atento durante o processo e com seus resultados;
- O nutricionista → receptivo e curioso a qualquer acontecimento resultante do experimento comportamental, mesmo que seja o oposto do que se esperava.
- Aprende-se que não funciona para a pessoa e pode desencadear outras propostas de experimentos.

Experimentos comportamentais

- Marta mencionou que de uns tempos para cá o seu consumo de doces estava maior do que o habitual.
- Ela relatou que comia o doce sempre no período da noite e em grande quantidade.
- Ela relatou que era o momento em que ela esperava chegar a filha da faculdade e ficava ansiosa esperando e por isso acabava comendo o doce.
- Ela disse também que evita ter doces em casa, sendo mais nos fins de semana que tem acesso.

Experimentos comportamentais

- O que está levando esse consumo? Ansiedade, falta do que fazer, estresse...
- Numa situação de ansiedade/estresse: o que é possível fazer antes de comer o doce?
- Que tipo de doce ela tem vontade de comer? Cremoso, crocante?
- Que momento do dia isso acontece?
- Onde essa pessoa está comendo? Em quais circunstâncias?
- Que utensílio ela está usando?

Situação	Resposta
A filha chegava muito tarde da faculdade e Marta ficava preocupada e ansiosa, por isso comia o doce, a "acalmava".	Pedir para a filha ligar quando estivesse a caminho; mandar mensagem de texto durante o trajeto.
	Escolher alguma atividade que a acalme antes de recorrer ao doce – leitura de livros, atividades manuais (artesanato , sugerido por ela).
Ao comer o doce.	Mudar o utensílio - mudar a colher de sobremesa para uma de chá.
	Deixar o doce disponível na sua casa.
	Usar a estratégia da "oficina do chocolate".

Experimentos comportamentais

Marta: Gosto muito de fazer doces, mas não deixo disponível em casa durante a semana, só de fim de semana mesmo.

Mariana: Você já tentou deixar disponível durante a semana?

Marta: Ah, eu me conheço, vou devorar o doce num dia só!

Mariana: É possível. Muitas pessoas quando tem doce disponível realmente comem uma grande quantidade. Mas o contrário pode acontecer, ou seja, de repente seu interesse por doces pode diminuir. Me parece que você tem uma ideia do que pode acontecer, mas não tem muita certeza de como seria deixar o doce disponível durante a semana, certo?

Marta: É verdade, de fato não sei como seria. E meu filho reclama que não tem doce durante a semana...

Mariana: Entendi. Parece uma boa oportunidade para fazermos um teste. Você gostaria de tentar durante essa semana para observarmos o que acontece?

Marta: Acho que poderíamos tentar, sim.

Mariana: O que você acha que pode aprender com essa experiência? Talvez perceber que deixar o doce disponível diminui seu interesse? Ou então descobrir o tipo de doce te atrai? O que mais?

Marta: Se eu conseguisse me sentiria mais confiante! Tenho várias receitas boas, que não são muito pesadas.

Mariana: Ótimo! O que você acha de testar por uns dias da semana antes de se comprometer com mais dias? Também tenho uma estratégia que acho que pode te ajudar na sua experiência. Você está interessada em ouvir?

Marta: Claro, gostaria de saber, sim. É boa ideia, seria bom testar uns dias mesmo.

Mariana: Combinado, então! Se mantenha curiosa com *qualquer resultado* que você tenha durante o experimento.

“Oficina do chocolate”

- 1) Escolha um local tranquilo, de preferência que seja um momento só seu.
- 2) Pegue o chocolate.
- 3) Abra o chocolate lentamente. Preste atenção nos sons da embalagem ao abrir.
- 4) Segure o chocolate e preste atenção no seu formato, textura.
- 5) Leve o chocolate à boca. Dê uma pequena mordida. Não mastigue. Deixe o chocolate derreter lentamente.
- 6) Pressione a língua contra o céu da boca.
- 7) Deixe o chocolate ser engolido...
- 8) Antes de colocar outro pedaço, espere que o sabor do primeiro diminua a intensidade.
- 9) Morda outro pedaço. Repita o processo.



Perguntando sobre ideias e direções

- Perguntar por ideias e direções ao longo do atendimento lembra você (profissional) a focar nas perspectivas, necessidades, habilidades da pessoa que está sendo aconselhada;
- Lembra que muitas das respostas estão nas pessoas aconselhadas;
- Encoraja que a pessoa assuma um papel ativo durante o atendimento;
- Ajuda a empatia e conexão com a pessoa aconselhada: maior motivação para continuar o acompanhamento.



Perguntando sobre ideias e direções

- O que você espera de mim?
- Como eu posso lhe ajudar?
- O que é importante para você sobre isso?
- Eu tenho algumas ideias sobre isso. Você gostaria de ouvir?
- Estou percebendo que você gostaria de comer mais frutas. Que ideias você tem?
- A gente conversou sobre bastante possíveis aspectos para trabalharmos. Você gostaria de começar por qual?



“Espelhando” a pessoa aconselhada

- Escuta reflexiva: é repetir o que você ouviu em suas próprias palavras até que você tenha certeza que você escutou e entendeu acuradamente
- Importante para checar informações;
- Mostra empatia e respeito;
- Encoraja que a pessoa aconselhada explore o que é verdadeiro para ela;
- Diminui o ritmo e contribui para reflexão – ajuda a sair de um aspecto que não tem tido progresso.

“Espelhando” a pessoa aconselhada

- O que eu escuto você me dizer é que...
- Então você sente que...
- Deixe-me ver se eu entendi você corretamente. Você disse que...
- Parece que...
- Você realmente se importa/deseja... Não é mesmo?
- Tem alguma outra coisa que eu perdi?

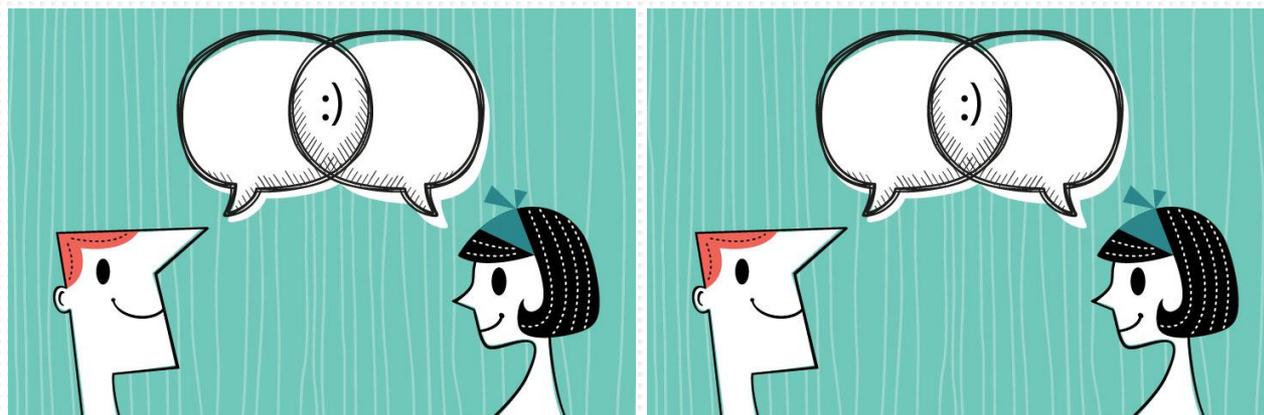


“Espelhando” a pessoa aconselhada

Susana (apresenta diabetes tipo 2): Está sendo difícil manejar minha glicemia ultimamente

Nutri: Então sua glicemia tem ficado alta esse mês

Susana: Bem, não fica alta o tempo todo. Em alguns momentos sim, mas eu sempre sei o que levou a isso. Como na semana passada. Foi aniversário de 50 anos do meu pai e eu decidi me permitir e comer um pouco de tudo, inclusive um pedaço do bolo, que estava maravilhoso. Eu sabia que minha glicose subiria depois disso, mas mesmo assim eu decidi me permitir.



“Espelhando” a pessoa aconselhada

Nutri: Então, na maior parte do tempo, sua glicemia não tem subido, exceto de vez em quando, em momentos em que você decide deixar que suba.

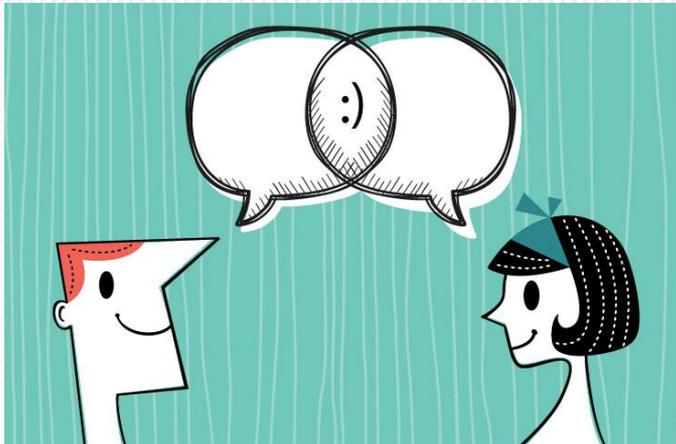
Susana: Sim, é isso mesmo. É mais que ela abaixa às vezes e eu não consigo descobrir por que.

Nutri: Ah, então você quer ajuda para descobrir o que tem causado essas quedas na glicemia

Susana: Sim! Eu tenho tentado prestar atenção em padrões, como você me falou para fazer. Normalmente acontece durante a tarde, quando eu estou no trabalho, e eu acho que é mais frequente em dias que eu tenho uma reunião de negócios durante o almoço

Nutri: Até agora você descobriu que essas quedas na glicose acontecem durante a tarde e em dias que você tem uma reunião durante o almoço.

“Espelhando” a pessoa aconselhada



Susana: Isso. Nesses dias eu entro sempre uma hora mais cedo porque eu sei que eu não vou ter muito tempo para fazer o meu trabalho e não quero deixar nada atrasado;

Nutri: Entendi, você chega mais cedo nesses dias.

Susana: Aham. Ah, e eu aplico a minha insulina antes também... Nossa, talvez isso tenha alguma coisa a ver com isso... Eu também como menos no meu lanche da manhã, porque assim eu posso comer mais do que é oferecido na reunião. Mas, às vezes, eles servem coisas que eu não gosto e eu acabo não comendo nada.

“Espelhando” a pessoa aconselhada

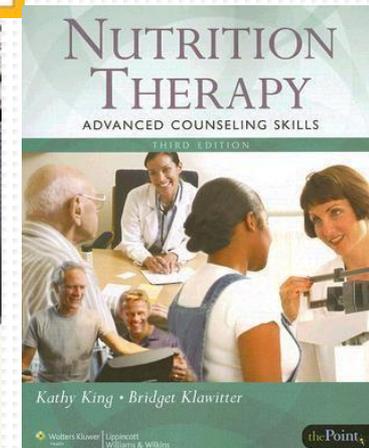
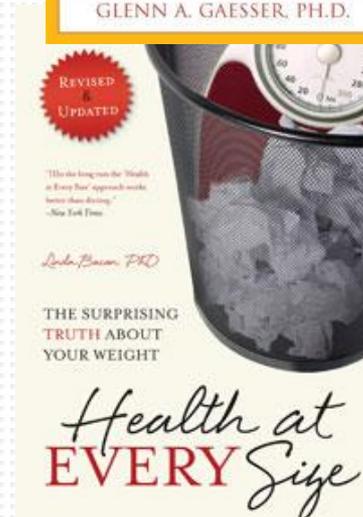
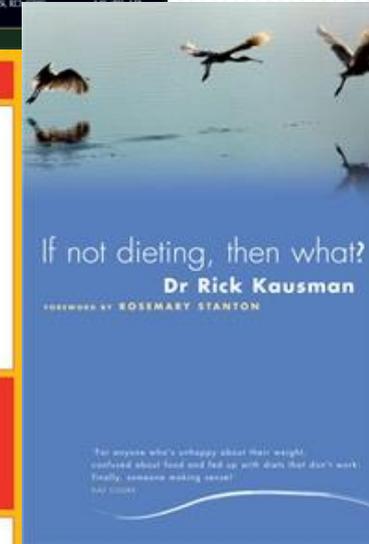
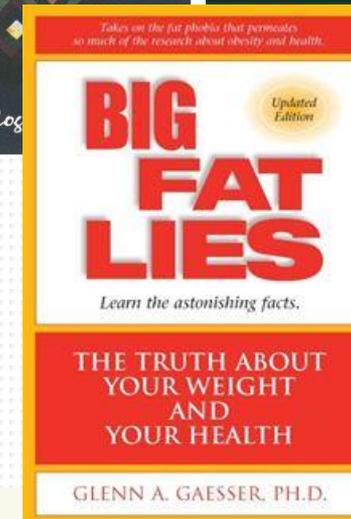
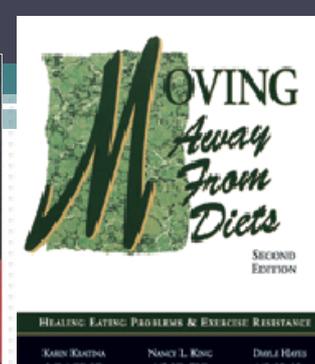
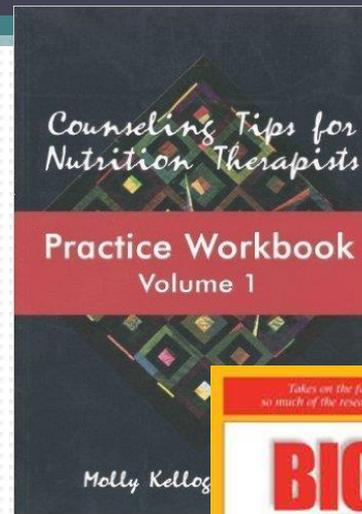
Nutri: Deixe-me ver se eu entendi. Você está dizendo que o seu cronograma usual, que permite que a sua glicemia se mantenha controlada, é afetado nos dias de reuniões. E como nem sempre você gosta do que oferecem, às vezes você come menos.

Susana: Isso. Quando eu sigo meu cronograma habitual, é sempre tranquilo... Acho que eu poderia dar uma olhada em como eu normalmente me organizo e tentar aproximar o que eu faço nos dias de reunião. Eu também consigo descobrir o que vão servir, porque minha amiga fala diretamente com a empresa. Caso eles sirvam algo que eu não gosto, eu posso trazer algo de casa, como algum lanche natural, como a gente já conversou.



Livros interessantes:

- Health at Every Size (Linda Bacon);
- Moving Away From Diets (Karin Kratina; King; Dayle Hayle);
- Nutrition Therapy - advanced counseling skills (Kathy King; Bridget Klatwitter);
- Big Fat Lies (Gleen Gaesser);
- Interpreting Weight - the social management of fatness and fitness (Sobal S. e Maurer D.);
- If not dieting, then what? (Rick Kausman)
- Counseling Tips for Nutrition Therapists (Molly Kellogg)



Referências bibliográficas

- Ulian MD, Sato PM; Alvarenga M, Scagliusi FB. Aconselhamento nutricional versus prescrição. In: Alvarenga, M; Figueiredo, M; Timerman, F; Antonaccio C. (Org.). Nutrição comportamental. 1 ed.São Paulo: Manole, 2015, v. , p. 161-190.
- Alvarenga M, Scagliusi FB. Reflexões e orientações sobre a atuação do terapeuta nutricional em transtornos alimentares. IN: Alvarenga M, Scagliusi FB, Philippi ST. Nutrição e transtornos alimentares: avaliação e tratamento. Barueri: Manole; 2011. pp. 237-256.
- Kausman R. If not dieting, then what? Austrália: Alex & Unwin; 2004.
- Motta DG. Aconselhamento nutricional. In: Motta DG. Educação nutricional & diabetes tipo 2. Piracicaba: Jacintha, 2009. pp. 27-33.
- Kellog M. Counseling Tips for Nutrition Therapists. Philadelphia: KG Press, 2006.
- Diez-Garcia RW, Castro IRR. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. Ciênc saúde coletiva 2011; 16: 91–98.

OBRIGADA!

