

## **Importância da Psicologia e Nutrição Aliadas no Comportamento Alimentar do Paciente**

Larissa ZORZO  
Faculdade Laboro, DF

### **Resumo**

A importância da psicologia aliada à nutrição no processo de mudança de comportamento alimentar e promoção da saúde frente ao paciente.

**PALAVRA – CHAVE:** Nutrição, Psicologia, Comportamento Alimentar

Para se ter um estilo de vida saudável é importante adotar uma alimentação variada e balanceada baseada nas necessidades orgânicas do indivíduo. Porém escolher uma alimentação saudável não depende apenas do acesso a uma informação nutricional adequada, a seleção de alimentos tem a ver com o prazer associado ao sabor dos alimentos, as atitudes aprendidas e a outros fatores psicológicos, sociais e culturais. É preciso compreender outros fatores psicossociais que interfiram no processo de decisão para que medidas se tornem mais eficazes na promoção da saúde melhorando assim, hábitos e comportamentos alimentares

Devido aos meios de comunicação hoje em dia, existe certa facilidade de encontrar informações sobre hábitos alimentares saudáveis. Porém, é possível observar que isto não tem sido o suficiente para que as pessoas mudem o comportamento, estas informações nem sempre persuadem o indivíduo o suficiente, a ponto de gerar uma mudança de hábitos.

Diante desse cenário e do aumento de doenças crônicas e a influência delas, a demanda por orientação alimentar tem crescido significativamente. O nutricionista é o profissional capacitado para aconselhamento nutricional. Se trata de uma estratégia educativa que precisa ser resgatada, a fim de redimensionar a atuação do nutricionista e o comportamento alimentar do cliente, favorecendo uma vida mais saudável aos indivíduos que exigem mudança no padrão de alimentação.

O curso de graduação de Nutrição ensina a interação dos alimentos e dos processos metabólicos no corpo humano, mas um dos temas pouco aprofundados é a importância dos conhecimentos da psicologia para a relação terapêutica entre o profissional e o paciente. Então, os profissionais deixam a desejar na relação interpessoal com o paciente. A importância de o profissional ter consciência de suas diferentes características individuais para que entenda que todos têm a mesma

1 Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 26 de Setembro de 2020

2 Aluna da **Nutrição Funcional e Esportiva**/, e-mail: larissazorzo@hotmail.com

3 Orientadora do trabalho: Professora da Faculdade Laboro Mestra em Comunicação e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

natureza humana, podendo assim ser compreensivo aos sentimentos, limites e fragilidades das pessoas no decorrer do cuidado prestado.

O nutricionista não encontrará, na maioria das vezes, pacientes automotivados às novas mudanças. Irá se deparar, sim, com pouca disposição do mesmo para cooperar durante o tratamento. Frente a mudança alimentar, cabe ao profissional preparar o paciente para enfrentar exigências sociais e pessoais da forma mais efetiva.

O nutricionista deve usar vínculo de confiança para fazer com que o indivíduo perceba que ele entende com empatia o quanto é difícil a adaptação e a reeducação alimentar, mas, mesmo assim, apresenta uma atitude motivadora à mudança de hábitos, fará com que o paciente seja mais receptivo ao tratamento. O conselheiro deve ser o apoio durante todo o processo de mudança tendo o conhecimento da psicologia para lidar com diferentes etapas do paciente. Entretanto, deve ser claro com o paciente sobre sua responsabilidade no processo.

Assim sendo, é importante para o sucesso dos profissionais de nutrição, que já na sua formação haja, além dos conhecimentos teóricos, uma maior sensibilização quanto a subjetividade humana e se ensine os alunos a ter uma visão mais completa de cada indivíduo sem fragmentar o ser humano em corpo e mente.

A Psicologia e a Nutrição são disciplinas e domínios complementares. Psicólogos e Nutricionistas podem e devem trabalhar em conjunto. A aplicação dos conhecimentos de psicologia colabora com o nutricionista, pois este se encontra em uma posição favorável para motivar a mudança nos hábitos alimentares do paciente. O processo de mudança é complexo, pois a pessoa pode até saber o que comer e o que deve fazer, mas se sente muitas vezes, incapaz de fazê-lo. Então, o profissional de nutrição deve ter a sensibilidade de captar quais são as razões que levam o paciente a ter determinado comportamento alimentar ajudando o paciente a lidar com as mudanças propostas.

Toda doença é psicossomática, uma vez que fatores emocionais influenciam todos os processos do corpo. É possível constatar que sentimentos como tristeza, baixa autoestima, depressão, ansiedade, motivação e alegria interferem na mudança de comportamento alimentar estratégias de intervenção, como por exemplo a prática de atividades físicas, auxiliam na redução de doenças físicas e sintomas psicológicos; e uma ação multiprofissional, que objetivem à modificação do estilo de vida, é responsável por estimular o paciente a seguir o tratamento proposto, obtendo-se respostas mais eficazes.(CERCHIARI, E. A. N.)

1 Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 26 de Setembro de 2020

2 Aluna da **Nutrição Funcional e Esportiva**/, e-mail: larissazorzo@hotmail.com

3 Orientadora do trabalho: Professora da Faculdade Laboro Mestra em Comunicação e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

A compreensão do comportamento e do estilo alimentar, incluindo os aspectos psicológicos, parece ser determinante na definição de estratégias visando a implementação de mudanças que visam a promoção de hábitos alimentares saudáveis. A motivação, no entanto, não é o único recurso no processo de adaptação as mudanças, é preciso comprometimento do paciente frente ao tratamento para que se obtenha sucesso. Um objetivo poderá ser conseguir o equilíbrio entre o prazer e a saúde

O nutricionista deve ser preparado durante o curso com estágios práticos e supervisionados que auxiliem a percepção da subjetividade humana e o relacionamento com o cliente.

Visto que o corpo e mente funcionam juntos, é importante enfatizar a necessidade de conhecimentos de psicologia para o profissional de nutrição na saúde e intervenção alimentar, considerando que a alimentação está intimamente relacionada com os aspectos emocionais, cognitivos, assim como, sociais. Para que o paciente siga a dieta e consiga alcançar seus objetivos durante o tratamento é necessário o sucesso da integração entre ele e o profissional.

## **Referências Bibliográficas**

FRANÇA, C. L. ;BIAGINNI, M. ;MUDESTO, A. P. L. ;ALVES, E. D. **Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar.** Brasília: universidade de Brasília, 2012.

MOREIRA, L.S P. ;SILVA, A. J. ;CORD, S. ;OLIVEIRA, I. M. ;MARTIN, M. W. L. **A Importância do conhecimento de psicologia para o profissional de nutrição.** São José dos Campos, SP ,UNIVAP/Faculdade de Ciências da Saúde,2007.

ÁVILA, L. A. **O corpo, a subjetividade e a psicossomática.** Rio de Janeiro, 2012.

VIANA, V. **Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar.** Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da U. P. (FCNAUP). Instituto Superior de Ciências da Saúde-Norte (ISCS-N). Departamento de Pediatria do H.S.J.- Porto, 2002

RODRIGUES, E. M. ;SOARES, F. P. T. P; FABER. M. C. **Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional.** Rev. Nutr., Campinas, 18(1):119-128, jan./fev., 2005

CERCHIARI, E. A. N. **Psicossomática um estudo histórico e epistemológico.** Artigo Revista Psicologia, Ciência e Profissão. 2000.

1 Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 26 de Setembro de 2020

2 Aluna da **Nutrição Funcional e Esportiva**/, e-mail: larissazorzo@hotmail.com

3 Orientadora do trabalho: Professora da Faculdade Laboro Mestra em Comunicação e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com