

CONDIÇÃO HUMANA E CUIDADO INTEGRAL: UMA PERSPECTIVA DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO ÂMBITO DA INTEGRALIDADE

**HUMAN CONDITION AND INTEGRAL CARE: A PERSPECTIVE OF
BEHAVIORAL NUTRITION IN THE FRAMEWORK OF INTEGRALITY**

HELDER MATHEUS ALVES FERNANDES

Graduando do Quarto Período do Curso de nutrição pela Faculdade de Enfermagem e
Medicina Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN
heldermatheus10@hotmail.com

DANIELE CRISTINA ALVES FERNANDES

Graduanda do Oitavo Período do Curso de Enfermagem da Faculdade de Enfermagem e
Medicina Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN
danielecristina10@hotmail.com

ELANE DA SILVA BARBOSA

Doutora em Educação pela Universidade Estadual do Ceará – UECE. Mestra em
Educação pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Especialista
em Enfermagem do Trabalho pelas Faculdade Integradas de Jacarepaguá – FIJ.
Bacharelada e licenciada em Enfermagem pela UERN
elanesilvabarbosa@hotmail.com

RESUMO

Apesar dos temas relacionados à nutrição e alimentação estarem constantemente em pauta, na literatura e nas mídias sociais, há uma área relativamente recente, considerada nova no campo da nutrição, envolvendo o comportamento humano, sendo denominada de “Nutrição Comportamental”, que visa promover mudanças na forma como o sujeito interage com os próprios alimentos e as refeições. Portanto, o presente trabalho busca refletir sobre o papel da nutrição comportamental como uma ciência inovadora que pode configurar-se como estratégia de promoção à saúde e cuidado integral ao ser humano. No que tange aos aspectos metodológicos, trata-se de revisão bibliográfica, na qual foi utilizada a busca de artigos nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), biblioteca virtual em saúde (BVS) e portal periódicos CAPES/MEC, por meio dos seguintes descritores: “Nutrição”, “Comportamento” e “Promoção em Saúde”. Como resultados e discussões, identifica-se que a literatura retrata que a sociedade contemporânea demonstra-se cada vez exigente em relação à obtenção de um corpo idealizado, magro e bonito, visando não apenas à qualidade de vida, e sim conseguir rapidamente se encaixar nos padrões de beleza no século XXI. Adotar estratégias que vislumbrem as diversas dimensões do ser humano: cultural, histórica, psíquica, subjetiva, afetiva e social, propicia mais condições para ressignificar o comportamento humano frente à alimentação, na perspectiva da educação nutricional, visando alcançar a motivação dos indivíduos para uma mudança efetiva em melhorar os hábitos alimentares. Portanto, torna-se relevante a realização de mais pesquisas científicas e debates, demonstrando a eficácia da nutrição comportamental como um método capaz de

promover qualidade de vida aos sujeitos e desenvolver um pensamento crítico-reflexivo diante a sociedade.

Palavras-chave: Cuidado integral; Nutrição comportamental; Promoção da saúde.

ABSTRACT

Although issues related to nutrition and food are constantly on the agenda, in the literature and social media, there is a relatively recent area, considered new in the field of nutrition, involving human behavior, called “Behavioral Nutrition”, which aims to promote changes in the way the subject interacts with his own food and meals. Therefore, the present paper seeks to reflect on the role of behavioral nutrition as an innovative science that can be configured as a strategy for health promotion and integral care for human beings. Regarding the methodological aspects, it is a bibliographic review, which used the search of articles in the databases Scientific Electronic Library Online (Scielo), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), library Virtual Health Network (BVS) and CAPES /MEC portal, through the following descriptors: “Nutrition”, “Behavior” and “Health Promotion”. As results and discussions, it is identified that the literature portrays that contemporary society is increasingly demanding in relation to obtaining an idealized body, thin and beautiful, aiming not only at the quality of life, but quickly able to fit into the beauty standards in the 21st century. Adopting strategies that envision the various dimensions of the human being, cultural, historical, psychic, subjective, affective and social, provides more conditions to redefine human behavior towards food, from the perspective of nutritional education, aiming to achieve the motivation of individuals for a change effective in improving eating habits. Therefore, it is relevant to carry out more scientific research and debates, demonstrating the effectiveness of behavioral nutrition as a method capable of promoting quality of life to the subjects and developing critical-reflective thinking before society.

Keywords: Integral Care; Behavioral Nutrition; Health Promotion.

INTRODUÇÃO

Cavalcanti, Dias e Carvalho (2005) retratam que, sob uma perspectiva histórica, as Ciências da Saúde passaram por constantes modificações diante das especialidades fundamentadas nas categorizações de doenças, órgãos, sistemas, idade, gênero, ou seja, em questões sociodemográficas e técnicas especializadas nos cuidados em saúde. Com isso, essas classificações levaram à elaboração numa ação contra hegemônica, de um conjunto interdisciplinar de estratégias de promoção da saúde, relacionadas à alimentação saudável, voltadas tanto para o sujeito, na sua singularidade, valorizando tanto a dimensão individual quanto a coletiva.

Essas estratégias tornam-se mais ainda necessárias, porque o Ministério da Saúde (BRASIL, 2000) adverte que o consumo alimentar foi alterando-se com o incremento de alimentos industrializados e a proliferação de *fast food*, além do déficit de orientação

nutricional e a diminuição dos exercícios físicos tem proporcionado um aumento da morbimortalidade das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

É preciso considerar que essas alterações propiciaram um impacto na indústria alimentícia, fazendo com que se elevassem os meios de sua produção, facilitando o acesso a esses alimentos para as demais populações, dependendo da sua situação de vulnerabilidade socioeconômica. Isto é, dependendo da posição que o sujeito ocupa no contexto socioeconômico terá mais ou menos acesso à questão de alimentação. Sendo assim, diante do aumento de alimentos disponíveis na indústria alimentícia, a nutrição comportamental emerge no contexto de inovação nutricional. Segunda Alvarenga *et al.* (2006, p. 39-40), a nutrição comportamental é idealizada como

[...] uma abordagem científica e inovadora da nutrição, que inclui os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação e promove mudanças no relacionamento do nutricionista com seu paciente, e da comunicação na mídia e da indústria com seus consumidores. Acreditamos que há um sério problema com a abordagem apenas biológica da alimentação, que considera o comer somente uma decisão racional, ignorando os outros componentes, como os aspectos emocionais, culturais e sociais. A alimentação nessa visão é colocada como um meio para um fim, e os hábitos e preferências são vistos como secundários à função biológica.

Diante do contexto citado anteriormente, o profissional nutricionista está idealizando a nutrição como uma associação de “bem-estar” e “nutricionismo”, sem dá importância aos processos bioquímicos e determinantes sociais de saúde, focando apenas nos nutrientes essenciais na forma isolada como forma de “doutrinar” os elementos basilares da nutrição como forma preventiva, sem ao menos, avaliar o contexto social na qual o sujeito está inserido.

Witt e Schneider (2011), por sua vez, relatam a preocupação diante os problemas e as consequências do consumo alimentar e da preocupação exacerbada em ter um corpo saudável e, acima de tudo, sob pressão da sociedade. Diante dos padrões estabelecidos e categorização do que é ser bonito, os autores ainda continuam a realizar uma crítica, na qual afirmam que um corpo bonito transcende a beleza física e os padrões de beleza fixados na contemporaneidade, variando entre os diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais, tornando um desafio a se vencer quando se trata das comorbidades relacionadas com esta pressão social, tais como: o desenvolvimento de alguns dos principais transtornos alimentares, como a Anorexia Nervosa (AN) e a Bulimia Nervosa (BN).

Dessa forma, Dunker e Philippi (2003) expõem que estas associações da beleza vêm do sucesso e felicidade em se obter um corpo magro em um determinado momento da vida de forma rápida tem levado muitas pessoas à prática de dietas abusivas e extremamente restritivas, afetando o organismo de forma drástica. Isso pode acabar ocasionando alterações metabólicas que desencadeiam respostas a essas dietas, como, por exemplo: quedas de cabelo, espinhas, déficits mentais, lábios secos, rachados, dentre outros.

Portanto, o objetivo do presente trabalho é refletir sobre o papel da nutrição comportamental como uma ciência inovadora que pode configurar-se como estratégia de promoção a saúde e cuidado integral ao ser humano.

MATERIAS E MÉTODOS

No que tange aos aspectos metodológicos, trata-se revisão bibliográfica. Com isso, para a pesquisa, foram utilizadas a busca de artigos nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), biblioteca virtual em saúde (BVS) e portal periódicos CAPES/MEC sem tempo amostral. A título de complementação da bibliografia, também foram acrescentados materiais oficiais do Ministério da Saúde (MS).

Para a seleção dos artigos, foram utilizados os seguintes descritores: “Nutrição”, “Comportamento” e “Promoção em Saúde”, a partir dos quais foram feitas distintas combinações. Logo, foram definidos critérios de inclusão: artigo completo, em português, disponível na íntegra.

A triagem inicial foi feita a partir da leitura do título e do resumo. Quando havia dúvida sobre o tema abordado no manuscrito e a sua adequabilidade com o presente estudo, o artigo era lido na sua íntegra. Assim, após a seleção, todos os artigos, foram lidos na íntegra e realizado fichamento.

O levantamento foi realizado durante o primeiro semestre de 2019, mais especificamente durante o período de 01/07/2019 a 20/08/2019, sendo feita uma leitura prévia dos títulos e resumos dos estudos. Após toda essa análise e seleção e obedecendo os critérios descritos anteriormente, a amostra se constituiu de 10 trabalhos científicos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Diante dos resultados expostos, é perceptível que, atualmente, no século XXI, a sociedade está ficando cada vez mais exigente em relação à obtenção de um corpo magro e esbelto para ser estabelecido como “bonito”, portanto, essa influência imposta pela sociedade, pode afetar de maneira significativa o estado mental da população.

Particularmente, em relação aos indivíduos que possuem obesidade, ou aqueles que exercem uma profissão que exige como critério um corpo magro, dentro dos padrões estabelecidos pela sociedade, podendo ser citadas, a título de ilustração, as bailarinas e as modelos, os quais sentem mais fortemente a pressão exercida por parte das mídias e, por conseguinte, da sociedade. Essas ponderações demonstram como o comportamento nutricional é influenciado pelo contexto societário em que os sujeitos estão inseridos. Por isso, a nutrição comportamental tem um grande espaço para conquistar.

A educação alimentar e nutricional, numa perspectiva ampliada, permite que os sujeitos tenham diversas teorias de aprendizagem com enfoque no comportamento alimentar, voltado para a promoção da saúde. Dentro dessas teorias, uma das que merece ênfase é a terapia cognitivo-comportamental, a qual se trata de uma estratégia adotada por psicólogos, que empregam pensamentos e atitudes visando mudanças dos hábitos alimentares e estilo de vida dos sujeitos, gerando resultados favoráveis e perceptíveis, inclusive na qualidade de vida da população (BARBOSA *et al.*, 2016).

A fim de complementar o que foi citado anteriormente, Barbosa *et al.* (2016) ainda continuam discorrendo que, quando ocorre uma mudança de hábitos para alimentos mais saudáveis, reforça-se um comportamento que caminha no sentido de aderir um estilo de vida com mais qualidade de vida. Isso se refere não só ao hábito de ingerir alimentos, mas em desenvolver confiança no processo de escolher os alimentos, levando em consideração os nutrientes de que são constituídos. No preparo das próprias refeições. Na mudança na sua conduta pessoal em ser mais saudável, com ênfase em utilizar a educação alimentar e nutricional com o meio de reforçar a credibilidade de quem transmite a adoção deste estilo de vida.

Nesse panorama, Alvarenga *et al.* (2016) descrevem que o comportamento nutricional envolve uma complexidade subtendida em relação a diversos métodos, reações, maneiras de processar e escolher os alimentos, levando em considerações as principais questões: como, com o quê, com quem, onde e quando se está comendo? As respostas a essas perguntas podem estar relacionadas com situações do próprio ato de se

alimentar, assim como com hábitos culturais, condições socioeconômicas, história de vida.

Um profissional que consegue compreender e interpretar o paciente de forma individualizada e utiliza técnicas e habilidades de comunicação e valorização da subjetividade, ao lidar com as emoções e comportamentos complexos, em relação aos alimentos, apresenta mais subsídios para entender detalhadamente as condições gerais do sujeito, não só biológica, mas também psicológica, cultural, econômica e histórica. Além disso, estabelece vínculos mais profícuos e consegue propor um cuidado em saúde mais integral ao indivíduo, o que gera uma maior relação de confiança aos sujeitos e, por conseguinte, a adesão à reeducação.

Dessa maneira, o interesse na investigação do comportamento alimentar baseado em ações e emoções possibilita a efetividade de intervenções nutricionais e de novas estratégias em lidar com o comportamento e alimento. Sendo assim, segundo Toral e Slater (2007, p. 1643), é preciso ponderar que:

O interesse na investigação sobre o comportamento alimentar baseia-se na possibilidade de aumentar a efetividade de intervenções nutricionais. Acredita-se que à medida que se conhecem melhor os determinantes do comportamento alimentar, seja de um indivíduo ou de um grupo populacional, aumentam as chances de sucesso e o impacto de uma ação de promoção de práticas alimentares saudáveis.

A nutrição comportamental não é apenas utilizada como fonte de estratégias e intervenções nutricionais. Deve-se compor, primeiramente, de uma abordagem mais ampliada com características multiprofissionais, envolvendo o psicólogo, o nutricionista, o terapeuta ocupacional e o profissional de educação física.

É pertinente destacar que essa proposta multiprofissional, de acordo com Backes *et al.* (2014), tem sido veiculada como uma proposição ousada que se contrapõe ao intenso processo de especialização disciplinar; assim, ao invés de saberes hiperespecializados, voltados para perspectivas fragmentadas do ser humano, aposta-se nos pressupostos da interdisciplinaridade e transdisciplinaridade, com enfoque na integração de dois ou mais componentes disciplinares, de saberes-fazeres e profissionais da área da saúde na construção do conhecimento e da promoção a saúde. Isto é, um cuidado em saúde que vise o ser humano nas suas múltiplas dimensões, valorizando à sua qualidade de vida, nesse caso, a partir das escolhas, do seu processo de alimentação, do seu comportamento ante os alimentos.

Ademais, existem programas governamentais, podendo citar o exemplo da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (2013), que visam propor estratégias de reeducação alimentar, a fim de não desencadear ou minimizar as chances do desenvolvimento de transtornos alimentares ou fatores interligados à obesidade. Isso porque esses problemas podem estar ligados a alterações no comportamento alimentar, em que a alimentação e a nutrição devem ser visualizadas como um dos condicionantes e/ou determinantes de saúde que precisam levar em consideração à complexidade, integralidade e subjetividade do indivíduo no processo de promoção da saúde por meio de uma reeducação alimentar e comportamental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Nutrição trata-se de uma ciência nova e a cada dia surgem resultados científicos demonstrando como ela pode se articular com diversas áreas do saber e em diferentes formas no âmbito das Ciências da Saúde: farmacêutica, biológica, médica, entre outras. Por isso, é necessário investigar e estabelecer mais interlocuções entre a nutrição comportamental como uma ciência que, além de envolver por meio dos seus nutrientes e composto bioativos, também se reporta para a psicologia, a qual tem o papel de auxiliar no processo de compreensão do indivíduo, tanto nos seus aspectos intrínsecos, como nos fatores extrínsecos, relacionados às influências externas em relação à padronização do consumo alimentar e comportamental a partir da relação ou das relações que estabelece com os alimentos.

Portanto, torna-se relevante a realização de mais pesquisas científicas e publicações de resultados demonstrando a eficácia da nutrição comportamental como um método de avaliação do consumo alimentar com o objetivo em promover saúde em todos os requisitos e não apenas nutricional, e sim mental, afetivo, social, cultural, enfim em todos aspectos humanos, demasiadamente humanos.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição comportamental**. Rio de Janeiro: Manole, 2016. Disponível em: <<http://pro-thor.com/wp-content/uploads/Nutricao-Comportamental-Marle-Alvarenga-1.pdf>>. Acesso em: 03 ago. 2019.

BACKES, D. A. *et al.* Trabalho em equipe multiprofissional na saúde: da concepção ao desafio do fazer na prática. **Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 15, n. 2, p. 277-289, 2014. Disponível em:

<<https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/1093/1037>>.
Acesso em: 04 ago. 2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Obesidade e desnutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2000. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/obesidade_desnutricao.pdf>. Acesso em: 03 ago. 2019.

_____. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf>. Acesso em: 16 ago. 2019.

BARBOSA, M. I. C. *et al.* Educação Alimentar e Nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 40, n. 04, p. 399-409, 2016. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/Educacao_alimentar_nutricional.pdf>. Acesso em: 16 ago. 2019.

CAVALCANTI, A. P. R.; DIAS, M. R.; CARVALHO, M. K. Psicologia e nutrição: predizendo a intenção comportamental de aderir a dietas de redução de peso entre obesos de baixa renda. **Estudos de Psicologia**, Paraíba, v. 10, n. 01, p. 121-129, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v10n1/28015.pdf>>. Acesso em: 03 ago. 2019.

DUNKER, K. L. L.; PHILIPPI, S. T. Hábitos e comportamentos alimentares de adolescentes com sintomas de anorexia nervosa. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 01, p. 51-60, jan./mar., 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v16n1/a05v16n1.pdf>>. Acesso em: 03 ago. 2019.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 08, n. 01, p. 102-106, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/eins/v8n1/pt_1679-4508-eins-8-1-0102>. Acesso em: 03 ago. 2019.

TORAL, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transitório no comportamento alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 12, n.06, p. 1641-1650, 2007. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csc/2007.v12n6/1641-1650/pt>>. Acesso em: 04 ago. 2019.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A.P. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 09, p. 3909-3916, 2011. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csc/2011.v16n9/3909-3916/pt>>. Acesso em: 03 ago. 2019.