

# ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE & INTUITIVA:

MATERIAL DE APOIO PARA PROFISSIONAIS  
DA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE



# ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE & INTUITIVA:

MATERIAL DE APOIO PARA PROFISSIONAIS  
DA ATENÇÃO BÁSICA DE SAÚDE

Autoras: Rafaella Perizzolo e Sthefany Marchioro

Orientadora: Lúcia Andréia Zanette Ramos Zeni

Universidade Federal de Santa Catarina - Curso de Nutrição

Outubro/2019

Ilustração: Jess Petkow

# Sumário

Apresentação.....	04
Prescrição nutricional vs Aconselhamento nutricional.....	05
Profissional não prescritor.....	06
Intervenção nutricional não prescritiva: Alimentação Consciente e Intuitiva.....	07
Mindful Eating (Alimentação Consciente ou Comer com Atenção Plena).....	08
Método ACI.....	10
Atividades.....	14
Considerações finais.....	19
Referências.....	20

# Apresentação

Essa cartilha é destinada para os profissionais de Nutrição que desejam conhecer um pouco mais sobre outra forma de atendimento. Se você se questiona sobre a eficácia da abordagem prescritiva na nutrição, não concorda com as dietas restritivas, com a mudança alimentar com foco no peso, tem curiosidade sobre um jeito diferente de pensar a nutrição e/ou queira conduzir suas consultas com o propósito de criar maior vínculo e conexão entre você e seu paciente/cliente, entendendo suas reais necessidades e angústias, essa cartilha pode ser útil para você.

Nosso intuito é despertar nos profissionais da Nutrição atuantes na Atenção Básica e nos demais profissionais da saúde e leitores, um olhar ampliado sobre a Nutrição e sobre o indivíduo, indo além da visão mecânica e biológica da alimentação, que considera o comer somente uma decisão racional, ignorando aspectos emocionais, culturais e sociais e colocando os hábitos e preferências como secundários à função biológica, que seria apenas nutrir. Aqui apoiamos uma abordagem mais humanizada, olhando para a pessoa como um todo, de maneira individualizada e considerando todos os fatores que envolvem o ato de se alimentar. Dessa forma, acreditamos tornar a terapêutica mais eficiente, focando na mudança de comportamento e não somente na perda de peso e/ou em uma “dieta”.

**Nesta cartilha apresentaremos a sistemática do Método ACI, que quer dizer: Autoconhecimento, Consciência e Intuição. Esse método vem do estudo baseado em evidências científicas, validado na prática clínica e fruto de muita dedicação das autoras Nathália Petry e Lydiane Braguncí, também fundadoras do IACI (Instituto de Alimentação Consciente e Intuitiva). O modelo apresentado nessa cartilha foi adaptado pela nutricionista Mariana Machado, para atender a realidade dos nutricionistas atuantes na Atenção Básica.**

O método é baseado nos princípios da Alimentação Intuitiva (Intuitive Eating) e na filosofia do Mindful Eating (Alimentação Consciente) e não se trata de mais um método de controle de peso, ou seja, não falaremos sobre alimentos específicos e o que deve-se comer, mas sim como e porque comemos. Objetivo final por meio do método, é auxiliar o seu paciente/cliente a fazer as pazes com a comida, resgatar o prazer em comer, no autoconhecimento, na autoaceitação, resgatar a intuição e autonomia alimentar, desfazer crenças, regras e julgamentos alimentares e dessa forma, ter uma relação saudável e em paz com a comida e consigo mesmo.

Antes de apresentarmos o método, abordaremos alguns conceitos de extrema importância para o entendimento dessa abordagem, Neste contexto, independente da sua “filosofia” de trabalho atual, formação e área de atuação, convidamos você a abrir sua mente para o conteúdo desse material, considerando que não há certo ou errado e sim apenas uma modo de atuação baseado em orientação nutricional fundamentada em estratégias de aconselhamento nutricional, técnicas de comer intuitivo, comer com atenção plena e competências alimentares que possibilitam a mudança real e consistente do comportamento alimentar

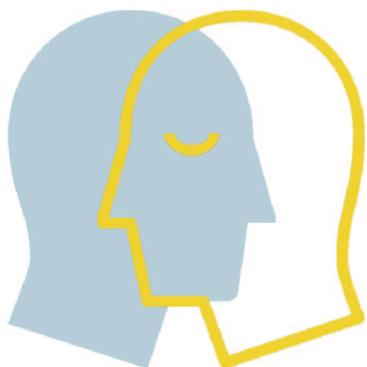
## Prescrição nutricional vs Aconselhamento nutricional

O modelo de atendimento com prescrição é o mais comumente utilizado em consultórios, porém sabemos que dietas calculadas, informações básicas de nutrição, lista de substituições de alimentos, entre outras ferramentas comuns, não garantem comprometimento e mudanças de hábitos e comportamentos. Dessa forma, o método ACI não se baseia em prescrição nutricional e sim no aconselhamento nutricional, onde deixamos de lado a postura impositiva, com a ideia que o nutricionista é o determinante das escolhas alimentares e auxiliamos às pessoas a fazerem modificações desejáveis relacionadas a alimentação reconhecendo a complexidade do que é viver e comer.

A forma de atendimento nutricional pautada no aconselhamento nutricional, diferentemente da prescrição, é definida como “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).

É um processo que visa criar vínculo e confiança entre o profissional e o cliente/paciente. Nesse modelo o nutricionista sai da posição prescritora e assume um papel de suporte no tratamento, passa a ouvir mais e atua apenas como um guia auxiliando a pessoa a traçar caminhos e pensar em estratégias que possam levar a mudanças, no entanto, o paciente/cliente é o verdadeiro dono do seu processo.

“Atuar nos moldes do aconselhamento nutricional envolve considerar sentimentos, experiências, crenças e atitudes de cada um e engloba estratégias que convergem entre a expertise e conhecimentos teóricos de forma que uma pessoa consiga incorporá-los efetivamente em sua vida” (Ulian et al, 2015).



○ quadro abaixo apresenta as diferenças de abordagem entre o modelo tradicional de tratamento nutricional com base na prescrição e o modelo de aconselhamento nutricional:

<b>Modelo baseado na prescrição nutricional</b>	<b>Modelo baseado no aconselhamento nutricional</b>
Foco nos alimentos e nutrientes, ou seja, no que se come	Foco também em como se come
Intervenções de curto prazo	Intervenções de longo prazo
Ênfase na educação alimentar	Educação alimentar presente, mas não é o componente principal
Relacionamento cordial, porém mínimo, entre o nutricionista e o indivíduo	Relacionamento intenso entre o terapeuta nutricional e o indivíduo, que por si só já é parte do tratamento
Plano de ação (geralmente na forma de uma dieta ou prescrição) é determinado rapidamente, nas primeiras consultas	Plano de ação (geralmente na forma de metas e planos alimentares) é muito individualizado, desenvolveu-se a partir e ao longo de várias consultas e evolui com o tempo

## **Profissional não prescritor**

○ nutricionista que atua com foco no comportamento alimentar estuda aspectos do comportamento humano e emprega ferramentas diferenciadas para se aprofundar nos fatores comportamentais que se relacionam ao processo de comer, ou seja, o profissional não prescritor procura relacionar o comportamento e consumo alimentar do seu paciente/cliente com pensamentos e sentimentos que possam estar interferindo na alimentação.

Ser um nutricionista não prescritor envolve uma mudança na estrutura e na dinâmica dos atendimentos, mas também na forma de ver a alimentação das pessoas, seu relacionamento e seus significados. Nosso trabalho consiste em ajudar o indivíduo a definir estratégias, a trabalhar seus sentimentos e receios em relação a comida, propor tarefas e metas que levam a mudanças comportamentais, provocar pensamentos e reflexões que despertem no paciente/cliente a consciência dos seus problemas para que possa, então, lidar com eles.

Nossa área de atuação inclui qualquer assunto relacionado à alimentação e à imagem corporal, ou até assuntos que não sejam diretamente ligados à nutrição mas que podem estar dificultando a mudança de comportamentos alimentares. Porém, jamais seremos capazes de atuar nas questões emocionais e de outra natureza.

Ser o aconselhador nutricional e guiar todo o processo exige além de domínio técnico sobre nutrição, é necessário se atentar à algumas habilidades interpessoais e de comunicação fundamentais para promover uma relação colaborativa e de vínculo e, assim, melhor evolução do tratamento:

<b>Demonstrar empatia</b>	<b>Ser um ouvinte ativo</b>	<b>Perguntar</b>	<b>Não julgar</b>	<b>Ser ético</b>
entendendo verdadeiramente o modo como o outro vê o mundo e o que comer representa para essa pessoa, respondendo suas preocupações e questionamentos de maneira compreensiva, de forma que ela se sinta compreendida e em um ambiente seguro.	escutando com qualidade, prestando atenção, sentindo e percebendo a pessoa; sendo receptivo com as emoções, palavras e sinais corporais.	tendo curiosidade real em conhecer o cliente/paciente, fazendo perguntas claras e objetivas, sem apressar as respostas e coletando o máximo de informações possíveis, que irão te fazer entender além da anamnese e auxiliar no direcionamento da sua conduta.	respeitando tudo aquilo que o paciente trazer, não apresentando espanto, surpresa ou qualquer sentimento em relação ao que está sendo dito pelo paciente/cliente.	respeitando e mantendo em sigilo as informações transmitidas.

## **Intervenção nutricional não prescritiva: Alimentação Consciente e Intuitiva**

**Alimentação Intuitiva (AI) -  
do inglês, Intuitive Eating**



A Alimentação Intuitiva (AI) ou Comer Intuitivo (CI) é um conceito criado por Evelyn Tribole e Elyse Resch, nutricionistas e autoras do livro “Intuitive Eating: a revolutionary program that works”. A abordagem descrita pelas duas americanas ensina as pessoas a terem uma relação saudável com a comida, orientando a confiar nos sinais naturais do seu corpo (fome/saciedade) e a seguirem sua intuição ao comer, desenvolvendo, assim, uma “sabedoria corporal” que promova sintonia entre mente, corpo e comida.

Para isso, a Alimentação Intuitiva baseia-se em três pilares: permissão incondicional para comer; comer para atender necessidades fisiológicas e não emocionais, e apoiar-se nos sinais interno de fome e saciedade para determinar o que, quanto e quando comer (Trilobe E., Resch E., 2012).

Ao longo dos anos, nossas experiências alimentares passam a ser vividas sob influência de regras ditadas pela mídia, por dietas, por familiares, profissionais, as quais moldam nossa mentalidade e passam a guiar nossas escolhas e hábitos alimentares. Essa abordagem desconsidera a prática de dietas restritivas e vai de encontro com o que somos ensinados ao longo da vida: comer de acordo com as “regras” alimentares externas de quantidade, qualidade e horários, o que acaba nos distanciando da nossa capacidade interna de atender, perceber e distinguir os sinais de fome e saciedade.

A Alimentação Intuitiva acredita que nascemos com a habilidade de comer quando estamos com fome e parar quando estamos satisfeitos, além disso acredita na “sabedoria corporal” para realizar escolhas alimentares de acordo com as nossas necessidades, e por isso propõe resgatar ou até mesmo ensinar a identificar, essas sensações. Acreditamos que seja uma forma mais efetiva de conduzir a alimentação a longo prazo e se manter saudável quando comparado dietas prescritas.

## **Mindful Eating (Alimentação Consciente ou Comer com Atenção Plena)**

“A Alimentação Consciente (do inglês, Mindful Eating) é muito mais do que uma linha teórico-prática dentro da área comportamental da nutrição, como é a Alimentação Intuitiva. O Mindful Eating é uma filosofia de vida, proveniente do Mindfulness (em português, Atenção Plena), uma filosofia que promove o viver no presente, com atenção e aceitação, com curiosidade e sem julgamento. O Mindful Eating traz esses mesmos princípios para o nosso comer. Alimentar-se de uma forma Mindful significa comer com atenção, explorando o momento, descobrindo os sabores, sem julgar o alimento e a experiência, e aprendendo sobre sua relação com o corpo e a comida” (Bragunci, L; Petry N, 2018).



A cultura e a sociedade impõe um ritmo de alimentação muito acelerado, em que as distrações são muitas, o tempo para comer é cada vez mais curto, os horários das refeições não são respeitados, os alimentos são rotulados como “bons” ou “maus”, “engordativos”, “proibidos”. Nesse contexto, a Alimentação Consciente é um processo que exige atenção e prática diária.

No processo de comer com atenção plena, o não julgamento é componente essencial. Os fundamentos da Atenção Plena aplicados na alimentação podem auxiliar a mudança de comportamento e nosso trabalho como nutricionista não prescritor é incentivar o paciente/cliente a enxergar as experiências alimentares de forma gentil e consciente, sem culpa, mesmo em situações em que ele tenha comido a mais ou algo que não gostaria; chamar a atenção para o que ele estava pensando ou sentindo naquele momento e ajudá-lo a refletir sobre a experiência, tornando-se consciente da situação. **“O comer com atenção plena é uma experiência que engaja todas as partes do nosso ser - corpo, mente e coração - na escolha e preparo da comida, bem como no ato de comê-la em si”** (Bays, 2009).

O método ACI trabalha com a Alimentação Intuitiva e a Alimentação Consciente de forma conjunta, já que ambos se complementam. Através desse método é possível compreender o relacionamento de seus clientes/pacientes com a comida, despertar consciência sobre os comportamentos alimentares disfuncionais e suas origens e permitir o renascer da sua intuição promovendo autonomia para se alimentar respeitando seu corpo, de forma leve, gentil e em paz com a comida.

A seguir segue um quadro dos 10 princípios promovidos pelo IACI, baseados nos princípios da Alimentação Intuitiva e da Alimentação Consciente:



Fonte: adaptado ebook - Como começar: um guia de 4 etapas para orientar o início da sua jornada em uma nutrição sem prescrição (Bragunci, L. Petry N.)

# Método ACI

Nessa cartilha, apresentaremos de forma breve e introdutória os princípios do Método ACI, onde serão abordados temas que auxiliam no entendimento da relação do paciente/cliente com a comida e nos permitem analisar e resolver, em conjunto com o indivíduo, comer disfuncionais e dificuldades específicas e individuais.

No decorrer da aplicação do método são utilizadas ferramentas e atividades onde foram combinadas técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental para Nutrição e do Coaching, focadas no autoconhecimento, na ampliação da consciência sobre si e sua alimentação e na intuição e autonomia alimentar.

É importante ressaltar que o Método ACI não é mais uma estratégia nutricional apenas com objetivo de redução de peso, e sim um processo de compreensão e mudança do relacionamento do seu paciente/cliente com a comida, constituído por 3 etapas:



## **Autoconhecimento**

Essa etapa é muito importante, é trabalhada no decorrer de 3 sessões e tem como objetivo entender a história de vida do indivíduo e suas necessidades, compreendendo como ele chegou até aqui e quais aspectos dessa história influenciaram seu estado atual. Com isso, vamos conduzindo o cliente/paciente a entender quem ele é, como ele se relaciona com o mundo e conseqüentemente com a comida.



## **Consciência**

A partir das sessões anteriores, é possível trabalhar as causas dos comportamentos alimentares disfuncionais identificados. Nosso trabalho nessa etapa é tornar o paciente/cliente consciente da sua forma de se alimentar e desconstruir pensamentos, crenças, julgamentos em relação aos alimentos (mentalidade da dieta); trabalhar as raízes do comer emocional (se presente); restabelecer a conexão do indivíduo com os sinais de seu corpo e auxiliá-lo a enxergar de uma forma mais positiva seu corpo.



## **Intuição**

Nessas sessões daremos mais atenção no desenvolvimento da habilidade do indivíduo em se perceber e se conectar consigo mesmo. O objetivo é, pouco a pouco, guiar o paciente/cliente para estar no comando da sua alimentação, reaprendendo a fazer escolhas do que, quando e quanto comer com base nas suas percepções, experiências e vontades, e não por crenças e regras alimentares externas.

Várias ferramentas e atividades são utilizadas nos encontros para ajudar e guiar o processo de autoconhecimento, compreensão e mudança. Compartilharemos algumas delas com vocês:

### 1.Questionário: “Como está seu relacionamento com a comida?”

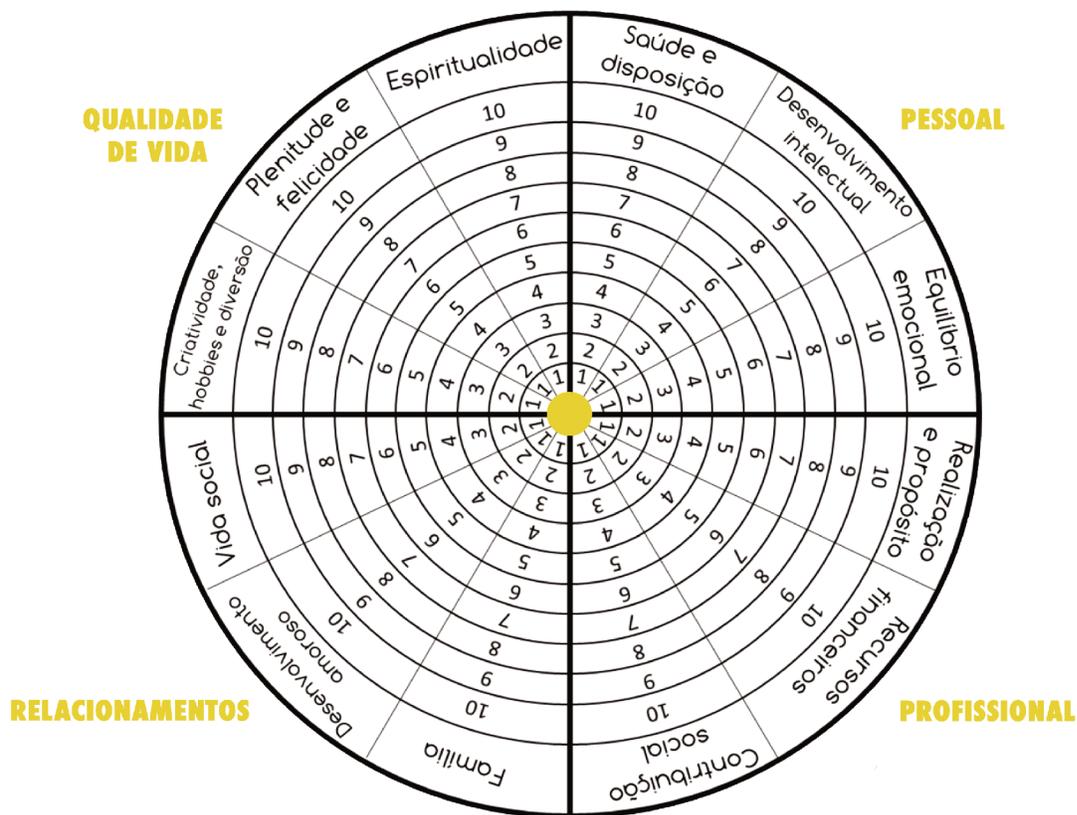
**Tem como objetivo servir como guia na compreensão das causas e gatilhos de algum comportamento alimentar disfuncional e auxiliar na identificação de qual área é prioridade no momento.**

<b>QUESTIONÁRIO: COMO ESTÁ SEU RELACIONAMENTO COM A COMIDA?</b>		
<b>Parte 01</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
1) Eu evito propositalmente comer alguns alimentos, como alimentos fonte de gordura, carboidrato ou calorias.		
2) Mesmo que eu tenha desejos por algum destes alimentos, eu tento evitá-lo.		
3) Eu tenho medo de ter doces (ou outro alimento) em casa, pois sinto que não consigo me controlar perto da comida		
4) Fico ansioso(a) quando vou a eventos como aniversários ou casamentos, em que há comida em abundância		
5) Eu sigo regras alimentares que ditam o que, quando e como comer.		
6) Eu faço minhas escolhas alimentares conforme o que eu acho mais “saudável”, não considerando o que eu realmente tenho vontade		
7) Eu me sinto culpado se eu como algo que considero “não saudável” ou que não estava planejado.		
8) Eu tenho sentimentos como culpa, medo ou vergonha ao comer		
<b>Parte 02</b>	<b>Sim</b>	<b>Não</b>
1) Eu como quando me sinto emotivo (ansiedade, tristeza, depressão), mesmo que eu não esteja fisicamente com fome.		
2) Eu como quando estou entediado, mesmo quando não estou fisicamente com fome.		
3) Eu não consigo parar de comer, mesmo quando já me sinto saciado		
4) Eu como quando me sinto sozinho, mesmo que eu não esteja com fome.		
5) Eu uso a comida para me ajudar a lidar com minhas emoções negativas		
6) Eu como quando estou estressado, mesmo que não esteja com fome.		

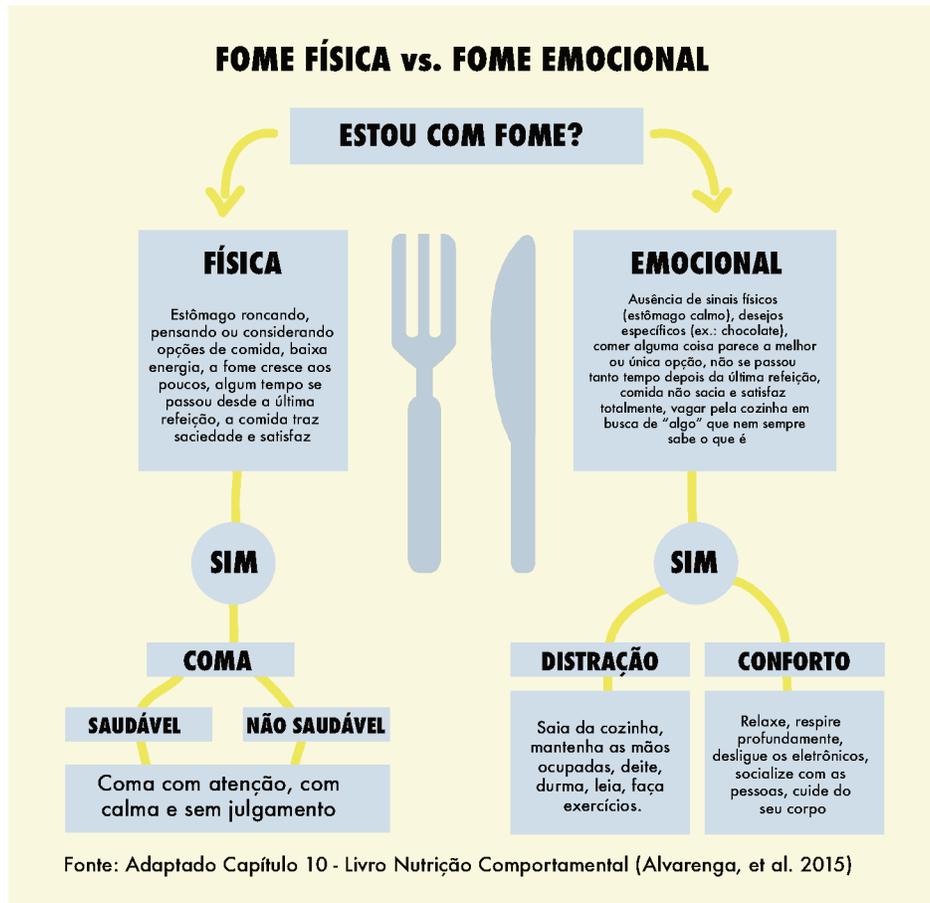
Parte 03	Sim	Não
1) Eu tenho facilidade em identificar minha saciedade.		
2) Eu tenho facilidade em identificar minha fome.		
3) Eu paro de comer somente quando o prato fica limpo		
4) Eu como porque está na hora de comer (por exemplo, de 3 em 3 horas).		
5) Eu confio no meu corpo para me dizer o quanto comer, e não preciso seguir regras externas.		

## 2.Roda da Vida

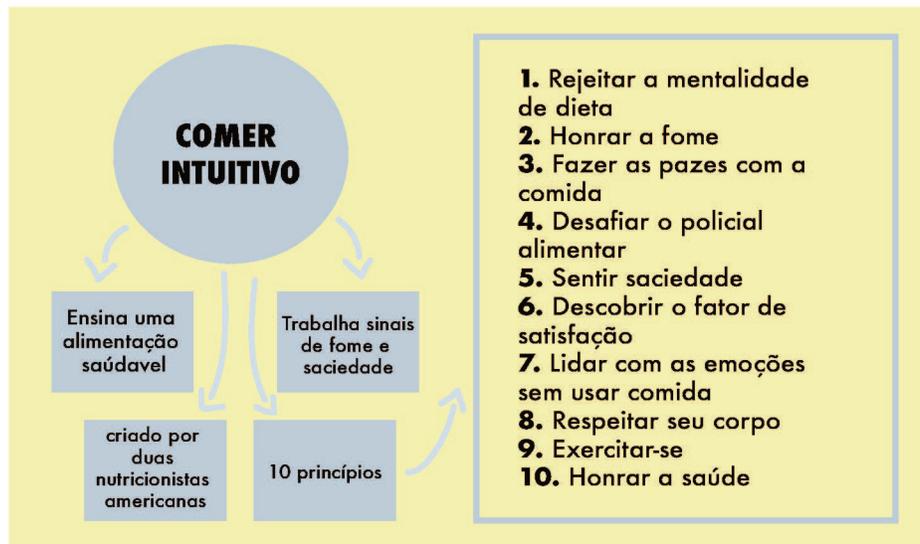
**Atividade de autoconhecimento que tem como objetivo auxiliar o indivíduo a identificar seu grau de satisfação em cada aspecto da sua vida revelando, assim, pontos que estão em harmonia, prioridades e os que precisam de maior atenção e cuidado. É uma ferramenta simples, mas que pode provocar vários insights e despertar a consciência de que algumas áreas da vida podem gerar desconforto, frustração, tristeza e insatisfação e acabar influenciando no comportamento e nas escolhas alimentares do indivíduo.**



### 3. Entendendo a fome fisiológica vs. emocional



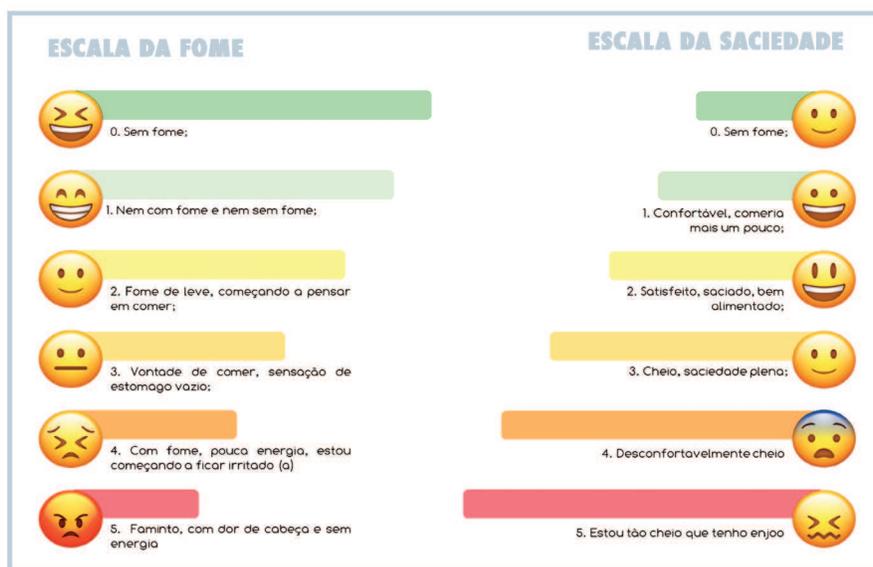
#### 4. "Princípios do comer intuitivo"



## Atividades

### 1. Diário do Comer Intuitivo e Consciente:

**Essa atividade é importante para que o cliente comece a perceber e ter contato com os sinais do seu corpo de fome e saciedade, que são os verdadeiros guias da nossa alimentação e indicam o quando e quanto devemos comer.**



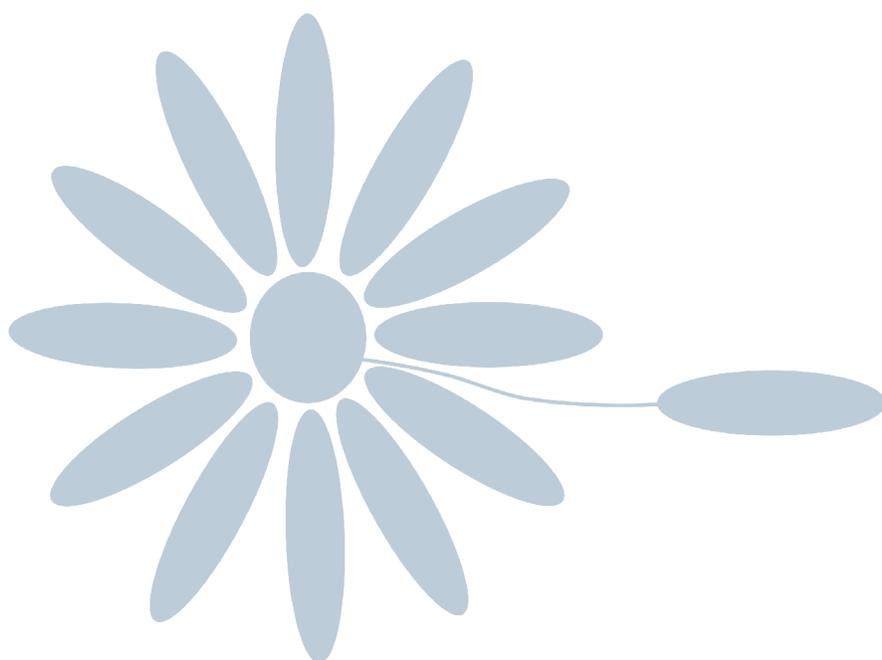
DATA	HORÁRIO	NOTA PARA FOME	NOTA PARA SACIEDADE	POR QUE COMI

## 2. Atribuição de Valores

**Essa é uma atividade bem simples, que não tem como objetivo mudanças ou melhora de um valor sobre si mesmo, apenas possibilita a pessoa a refletir e se conscientizar de seus valores e qualidades não relacionadas à aparência.**

### Atribuição de Valores

Pense em características que lhe valorizam e que não tem nada a ver com a aparência! Escreva-as nas pétalas da flor abaixo.



Agora vamos refletir um pouquinho!!  
 Você consegue perceber o quão importante são essas qualidades para você? No seu dia a dia? Na forma como você vive?

### 3. Identificando sentimentos e necessidades

**O objetivo dessa atividade é ajudar você a estar mais consciente de seu comportamento e suas necessidades para que possamos, juntos, criar condições de mudanças.**

**Primeiro passo é se perguntar antes de comer: “Eu estou com fome?”**

**Quando a resposta for NÃO, mas mesmo assim você sinta vontade de comer se pergunte: “O que eu estou sentindo?”. **Circule um dos sentimentos abaixo ou escreva o que sente.****

#### LISTA DE SENTIMENTOS

Temeroso	Bravo	Triste	Alegre	Aborrecido	Surpreso	Envergonhado
Entretido	Irritado	Hostil	Revoltado	Exasperado	Fúnebre	Desanimado
Pesaroso	Vingativo	Leve	Chocado	Horrorizado	Irritado	Maravilhado
Assustado	Tristeza (com dor)	Feliz	Sem esperança	Desonrado	Indignado	Constrangido
Culpado	Perplexo	Pasmo	Satisfeito	Desprezado	Humilhado	Amedrontado
Ignorado	Com remorso	Com muita raiva	Admirado	Gratificado	Cauteloso	Embasbacado
Nervoso	Rejeitado	Solitário	Mortificado	Encantado	Ressentido	Preocupado

**Em seguida se questione: “Do que eu preciso?”. Escreva nessa tabela abaixo a resposta e as demais ações para lidar com a situação.**

Situações			
Distração	Apoio	Lidar diretamente com o sentimento	Autocuidado

#### 4. Comer Emocional

O objetivo dessa atividade é te ajudar a identificar situações em que você come em respostas às suas emoções e mostrar que existem comportamentos alternativos para atender essas necessidades, que não estejam relacionados à comida. Sempre que você comer ou perceber que está com vontade de comer algo específico se pergunte: "O que aconteceu hoje para que eu ficasse assim?". Em seguida escreve qual foi a situação, o que você pensa sobre ela, qual o sentimento envolvido e qual alimento você quer ou comeu, assim como mostra a tabela abaixo:

Situação	Pensamento	Sentimento	Alimento

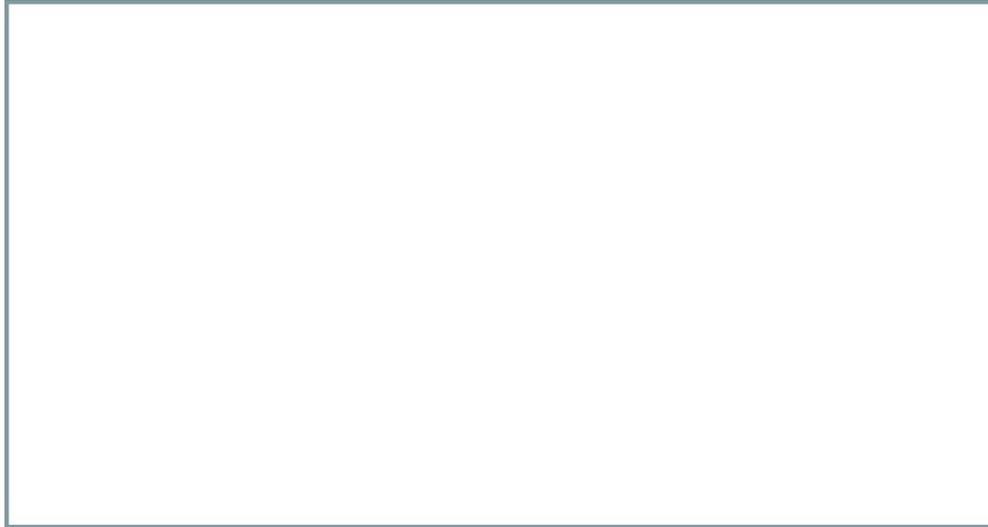
#### 5. Fazendo as pazes com a comida

Essa atividade tem como objetivo ajudar o indivíduo a assumir uma postura de "neutralidade" com a comida, evitando dicotomia de certo ou errado, engorda ou não engorda.

O objetivo dessa atividade é ajudar você a assumir uma postura de "neutralidade" com relação à comida, evitando classificá-la em certa ou errada, engorda ou não engorda, ou seja, te ajudará a desconstruir a mentalidade de dieta. Não fazer esse tipo de classificação dos alimentos vai te ajudar a fazer as pazes com a comida!

Pense em todos os alimentos que você adora comer, sem julgamentos se deve ou não comer, se são saudáveis ou não, se engordam ou não. Faça uma lista abaixo dos seus alimentos/comidas preferidos:

Em seguida circule os alimentos com duas cores diferentes: uma cor para os alimentos que você considera engordativos/proibidos e uma outra cor para aqueles que são saudáveis/emagrecedores.



Agora reflita sobre seus medos e proibições! Pense no porquê tem medo desses alimentos proibidos e tente se libertar disso.

Por fim escolha algum dos alimentos proibidos e prove-o, liberte-se, coma sentindo aquele alimento e repense seus sentimentos e ações com relação a ele!

## 6. Habituação Sistemática

**Essa atividade tem como objetivo auxiliar o paciente a se habituar e fazer as pazes com diferentes tipos de comida.**

O objetivo dessa atividade é exatamente o mesmo do princípio do comer intuitivo: te auxiliar a se habituar e fazer as pazes com diferentes tipos de comida.

Escolha um alimento de sua preferência, sendo bem específico com relação às características, ou seja, escolha a marca, o sabor e o tipo (se for algo industrializado). Decida como e onde você vai come-lo: em casa, em um restaurante ou outro lugar (casa de amigos, parque, escola) e então decida quando será esse momento, além de perceber o que você vai precisar para se sentir seguro (considere o



Antes da experiência:  
como você se sente?

Durante a experiência:  
qual o sabor, a textura, o tato?  
Corresponde às suas expectativas?

Depois da experiência:  
a experiência o surpreendeu? A experiência atendeu suas expectativas?  
Faria de novo? Faria algo diferente?

## 7. Práticas de meditação (mindful eating):

Atividade proposta para incentivar o paciente a comer com atenção e intenção, com prazer, de modo ajudá-lo a redescobrir o que realmente gosta. A ideia do Mindful Eating é “viver a refeição” como uma experiência, prestando atenção nas sensações e pensamentos. Propor que o indivíduo coma devagar, colocando atenção nos sabores, cheiros, texturas, cores e sensações em pelo menos uma refeição e tente incorporar essa prática em alguns dias.



## Considerações finais

A ideia dessa cartilha é apenas apresentar de forma breve, resumida e superficial uma nova abordagem para os profissionais, trazendo um apanhado geral de alguns tópicos importantes trabalhados no decorrer do método ACI. Caso você tenha se identificado com o método, convido-o a se aprofundar no assunto e descobrir esse universo novo dentro da Nutrição. Sem dúvidas, esse conhecimento irá proporcionar maior riqueza, segurança e empatia nos atendimentos, permitindo intervenções mais eficientes e com resultados duradouros.

Todas as informações contidas nesse material e nas referências servem como um ponto de partida para iniciar seu estudo no universo existente dentro da Nutrição Comportamental e podem ajudá-lo a direcionar seu atendimento para uma abordagem não prescritiva, mais humana e eficaz na mudança de comportamento e em resultados a longo prazo, proporcionando a seus pacientes uma relação de paz com a comida.

# Referências

- ALVARENGA, M. et al. *Nutrição Comportamental*. 1 ed. Barueri, SP: Editora Manole Ltda, 2015.
- ALVARENGA, M; FIGUEIREDO, M. Comer intuitivo. In: *Nutrição Comportamental*. 1. ed. Barueri, SP: Editora Manole Ltda, 2016. cap. 10 p. 237-262.
- BAYS, JC. *Mindful eating - a guide to discovering a healthy and joyful relationship with food*. Boston & London: Shambala; 2009
- BRAGUNCI, L; PETRY N. Como começar: um guia de 4 etapas para orientar o início da sua jornada em uma nutrição sem prescrição. Disponível em <[www.institutoaci.com](http://www.institutoaci.com)>. Acesso em: 6 junho 2019
- MACHADO, M. *Alimentação Consciente e Intuitiva: Material de apoio para atendimento em ambulatório de nutrição nas unidades básicas de saúde*. Florianópolis, 2018.
- MOTTA, DG. Aconselhamento nutricional. In: Motta DG. *Educação nutricional & diabetes tipo 2*. Piracicaba: Jacintha, 2009. pp. 27-33.
- PETRY, Nathália S.; BRAGUNCI, Lydiane. *Em paz com a comida*. Belo Horizonte: Instituto Aci, 2018. 240 p.
- POLACOW, V.; COSTA, A. C.; FIGUEIREDO, M. Comer com atenção plena (mindful eating). In: *Nutrição Comportamental*. 1. ed. Barueri, SP: Editora Manole Ltda, 2015. cap. 11. p. 263-280.
- TRILOBE E., RESCH E. *Intuitive eating - A revolutionary program that works*. New York: St. Martin's Griffin; 2012.
- ULIAN, M. et al. Aconselhamento nutricional versus prescrição. In: *Nutrição comportamental*. 1 ed. Barueri, SP: Editora Manole Ltda, 2015. cap. 7. p. 161-90.
- Aula 1 - Capacitação Método ACI - turma 3. Direção: INSTITUTO ACI. [s.l.: s.n.]  
Aula 2 - Capacitação Método ACI - turma 3. Direção: INSTITUTO ACI. [s.l.: s.n.]  
Aula 3 - Capacitação Método ACI - turma 2. Direção: INSTITUTO ACI. [s.l.: s.n.]  
Aula 4 - Capacitação Método ACI - turma 3. Direção: INSTITUTO ACI. [s.l.: s.n.]  
Aula 5 - Capacitação Método ACI - turma 2. Direção: INSTITUTO ACI. [s.l.: s.n.]  
Aula 6 - Capacitação Método ACI - turma 3. Direção: INSTITUTO ACI. [s.l.: s.n.]

