

# CONSULTA COM FOCO COMPORTAMENTAL: DO CONTATO INICIAL, A CONSTRUÇÃO DO PLANO DE TRATAMENTO E METAS



**ALEX LIMA**  
NUTRICIONISTA



# CONTATO INICIAL NO DIGITAL

**Nutricionista Alex Lima**  
5,0 ★ (11) · Centro de saúde e beleza em Natal, Rio Grande do Norte · Aberto

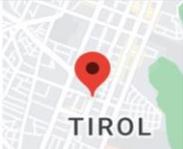
Você gerencia este Perfil da Empresa

Visão geral Fotos Serviços Do proprietário



LIGAR CHAT ROTAS COMPARTILHAR

Av. Rodrigues Alves, 1291 - Tirol, Natal - RN, 59020-200



← **Nina Borges**  
1 avaliação

★★★★★ 3 anos atrás

Nutricionista maravilhoso! Já cuida de mim há 03 anos, sempre focado na saúde e no bem-estar, me ajudou a melhorar vários sintomas e a reeducar a minha alimentação sempre respeitando minhas necessidades e relações afetivas com a comida, tornando o processo leve onde a melhora clínica e de composição corporal vêm naturalmente. Nesse período, já se tornou nutri da minha família inteira e de vários amigos e, invariavelmente, todos se apaixonam! Só tenho a agradecer pelo seu trabalho de excelência em saúde! 🙌🙌

👍 2 📄

⋮ **Joice Pontes**  
7 avaliações · 1 foto

★★★★★ 5 meses atrás

Profissional incrível! Aprendo todos os dias com suas postagens no Instagram

📄 Responder 👍 1 📄

⋮ **ANA ELEONORA DE CARVALHO FREIRE**  
4 avaliações

★★★★★ 5 meses atrás

Profissional competente e acolhedor, além de ser um fofão!! 😊  
Recomendo de olho fechado!!!

👍 1 📄

**dr.alexlimanutri** ▾ ●



**396** 10 mil **197**  
Publicações Seguidores Seguindo

**Alex Lima | Nutricionista**

Nutricionista  
CRN6-15547  
9 anos transformando vidas através de uma nutrição personalizada e gentil. Consultas @espacoclinica.natal @institutopensare.oficial  
Av. Rodrigues Alves, 1291 - Tirol, Natal, Rio Grande do Norte  
Ver tradução

**f** Alex Lima Nutricionista e 1 outro link

**Painel profissional**

176 mil contas alcançadas nos últimos 30 dias.

Editar

Compartilhar pe...

Contato



On-line



Pergunte!



FODMAPs



Consultórios



Comportam...



**Claudia Herculano**

1 avaliação



★★★★★ 5 meses atrás

um profissional sensacional elabora o planejamento sem terrorismo super detalhista nas consultas explica tudo muitíssimo bem a ele toda a minha gratidão nesses 4 anos aprendi muito principalmente a fazer boas escolhas em alimentos e etc. multiplique aí a inteligência dele vezes 1. Milhão!



**Guliver Lee**

2 avaliações



★★★★★ 2 anos atrás

Apenas 15 dias de acompanhamento com ele e reduzi bastante todas as medidas e dobras cutâneas. Foi realmente impressionante, pareceu até mágica. Mas sei que é efeito de mudança de hábitos com orientação profissional adequada e bem direcionada. E tudo sem sofrimento



1



# **CONTATO INICIAL NO DIGITAL**

**COMUNICAÇÃO RESPONSÁVEL E  
DIRECIONADA – CRIAR COMUNIDADE  
FALE MENOS SOBRE VOCÊ E MAIS SOBRE A  
DOR DO OUTRO – RELACIONAMENTO  
INVESTIR FINANCEIRAMENTE ASSIM COMO NO  
CONSULTÓRIO PRESENCIAL - VENDER**

# CONTATO INICIAL NO CONSULTÓRIO

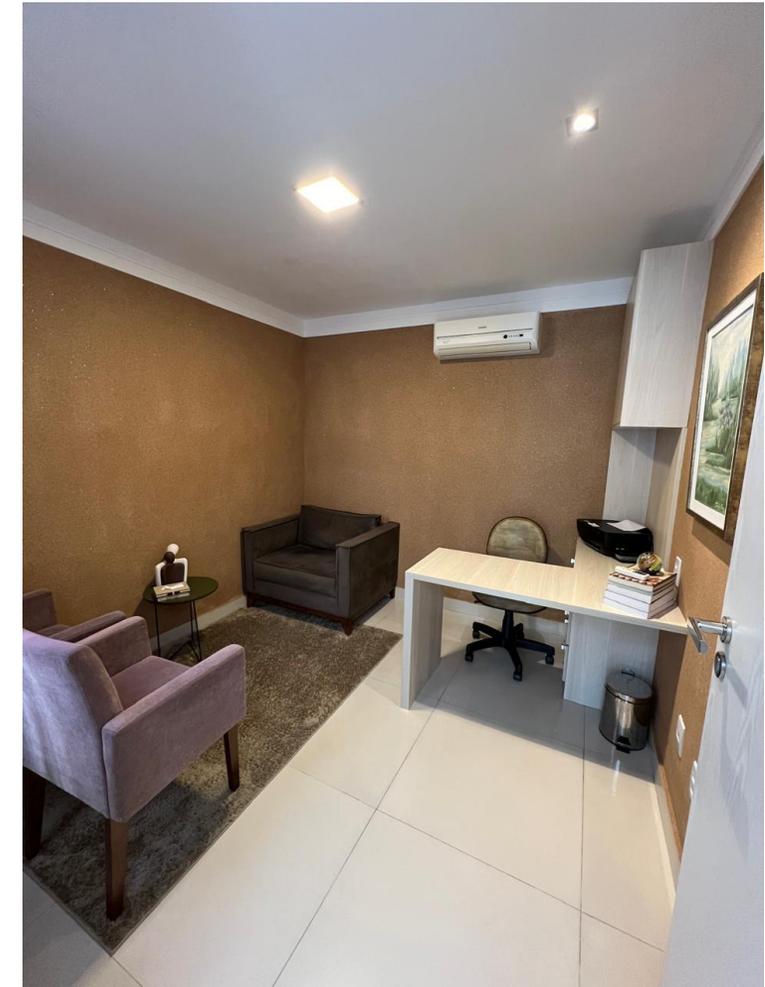
**SETTING DE ATENDIMENTO – PROXÊMICA**

**MOTIVAÇÕES E EXPECTATIVAS PRA CONSULTA**

**COMUNICAÇÃO NÃO DICOTÔMICA E NEURÓTICA**

**FOCANDO NA ALIMENTAÇÃO E NÃO SOMENTE NA  
NUTRIÇÃO**

**EXPLICAR METODOLOGIA COMPORTAMENTAL –  
MONITORAÇÃO, EFICÁCIA, AUTONOMIA.**



## Determinantes

São diferentes fatores que afetam as escolhas e comportamentos alimentares.



Sabor, aparência,  
qualidade do  
alimento.



Higiene, conforto,  
localização  
ambiente.



Família, cultura,  
expectativas,  
emoções.



Idade, sexo,  
alimento, estado  
nutricional, renda,  
escolaridade.

## O que inclui



- Crenças relacionadas à alimentação.
  - Como, onde e com quem se come.
  - Rituais e hábitos alimentares.

## Para mudar

- Identificar o que é habitual e o que é disfuncional e o que deseja mudar.
- Conhecer estratégias e novos modos para ajudar a mudança de comportamento.

## TRADICIONAL



## TERAPIA



**O QUE**  
Foco em nutrientes, alimentos, no que se consome.

**PLANO DE AÇÃO**  
Determinado rapidamente nos primeiros contatos.

**INTERVENÇÕES**  
De curto prazo, primariamente educativas.

**ESTILO DO PROFISSIONAL**  
Resolve problemas  
Autoridade  
Educadores  
Tem as respostas.

**RELACIONAMENTO**  
Mínimo.



**COMO, POR QUÊ?**  
Foco em como, por quê.

**PLANO DE AÇÃO**  
Individualizado, evolui com o tempo.

**INTERVENÇÕES**  
De longo prazo, a educação é um componente.

**ESTILO DO PROFISSIONAL**  
- Encoraja Possibilidades;  
- Parceria;  
- Facilitador de mudanças;  
- Co-descobre as respostas.

**RELACIONAMENTO**  
Significativo, é parte do tratamento.

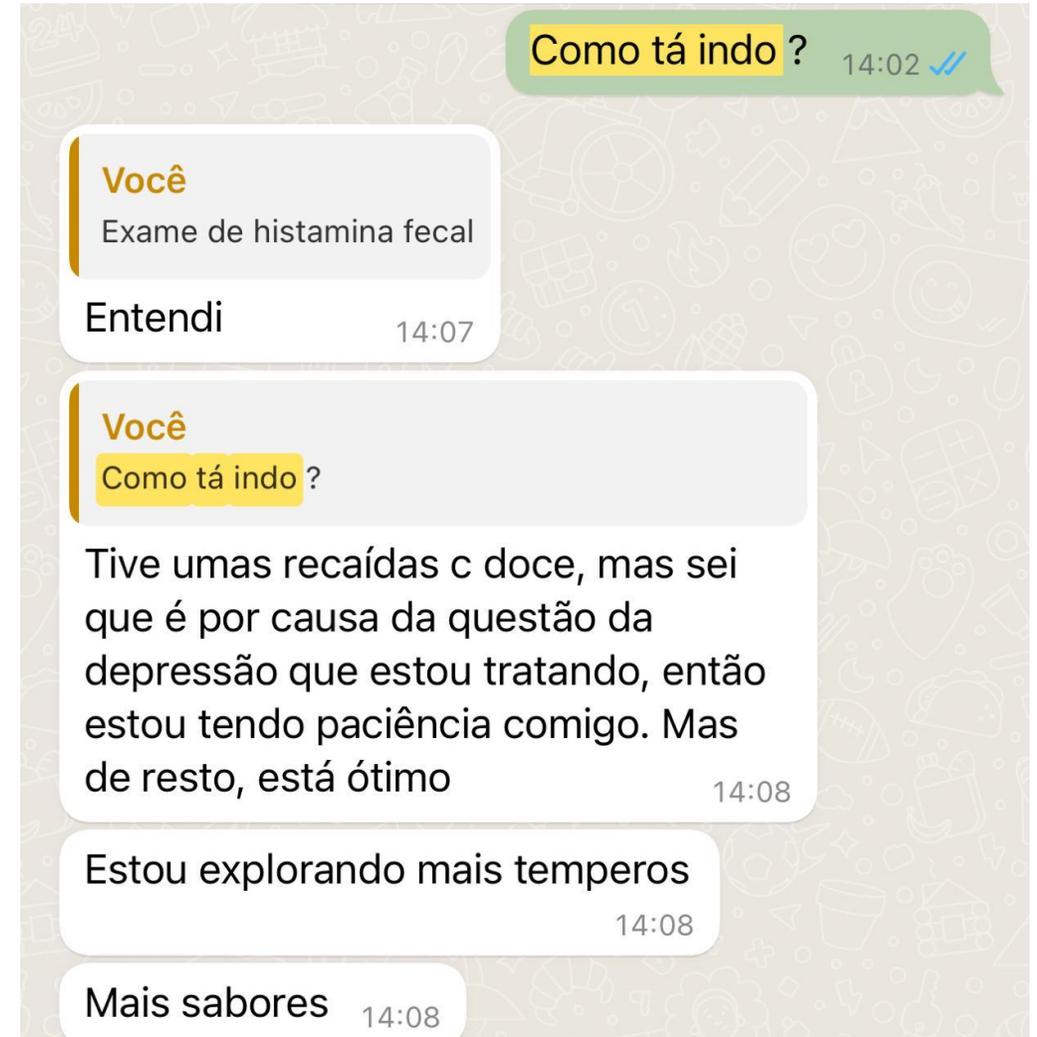
# CONTATO INICIAL NO CONSULTÓRIO

**AVALIAÇÃO CLÍNICA (SINAIS E SINTOMAS, EXAMES)  
FÍSICA(CONSULTAR O PACIENTE), PRESCRIÇÕES E  
DEFINIR A METODOLOGIA(ACONSELHAMENTO X  
PRESCRIÇÃO)**

**COM-TRATO – SESSÕES, PRAZOS.**

**FOLLOW UP – EMAIL; WHATSAPP; TELEFONE**



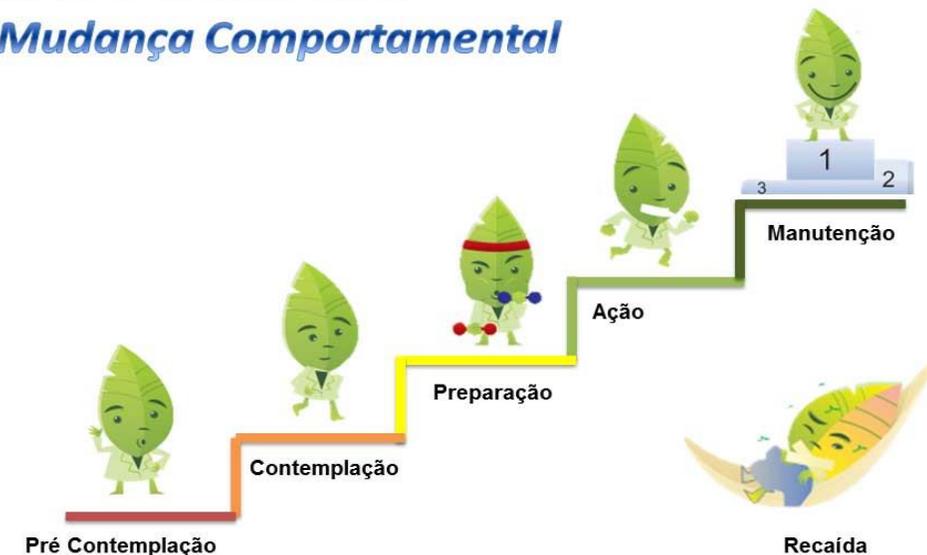


# CONSTRUÇÃO DO PLANO DE TRATAMENTO

TRABALHAR O SISTEMA DE PENSAMENTOS E CRENÇAS DO  
PACIENTE COM FERRAMENTAS:

ENTREVISTA MOTIVACIONAL A CADA SESSÃO PRA  
IDENTIFICAR ONDE O PACIENTE SE ENCONTRA  
E ELEGER ESTRATÉGIAS PRO MOMENTO.

*Modelo Transteórico  
Mudança Comportamental*



**Prochaska et al. (1994)**

## COMO CONSTUIR UM PLANO DE TRATAMENTO

Resumo da história

.....  
.....  
.....

Objetivo

**do paciente**

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

**do nutricionista**

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

Estes objetivos são compatíveis?

( ) sim      ( ) não

Como apresentar para o paciente ? (o que propor?)

.....

.....

.....

Que técnica, ferramenta, abordagem pretende usar?

.....


# OUTRAS FERRAMENTAS:

TERAPIA COGNITIVO

COMPORTAMENTAL

ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

MINDFUL EATING( COMER COM

ATENÇÃO PLENA

COMER INTUITIVO

FERRAMENTAS DE COUCHING





## PLANO DE AÇÃO

1) QUAL MUDANÇA EU QUERO FAZER?

---

---

2) QUAIS SÃO AS 3 MELHORES RAZÕES PARA FAZER ESSA MUDANÇA?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

3) O QUANTO ESSA MUDANÇA É IMPORTANTE NUMA ESCALA DE 0 A 10?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4) COMO EU PLANEJO FAZER ESSA MUDANÇA?

---

## DIÁRIO ALIMENTAR

O ideal é que você ande com o diário, em folha solta ou no caderno, e o preencha antes e após cada refeição, quando ainda sabe exatamente o grau de fome, o que comeu e quanto tempo durou a refeição e as sensações e sentimentos naquele momento.

Data	Hora	Fome (0-10)	O que comeu e quanto	Saciedade? (0-10)	Duração	Onde e com quem	Sentimento e/ou sensação física

## Plano alimentar

De acordo com o diário

↔ Manter

- Cuscuta;
- Carne moída;
- Banana;
- Iogurte;
- Refrigerante;
- Pizza;
- Sanduíche;

↑ Aumentar

- Frutas;
- ~~Do~~ Vinagre;
- Costunhada Para;

↓ Diminuir

- Sanduíche;
- Refrigerante;
- Pizza;
- Suco;

⊕ Acrescentar

- Melancia;
- Uva;

⚠ Pontos de atenção  
(Questões clínicas)

- Gravidade leve;
- Os exames clínicos de compensação;
- Ter mais energia e disposição;

Desafios  
Quando isso acontece...

- Sentimento de maracimato com o FDS, tanto para a comida quanto para a exercício;

Soluções  
Eu me proponho a...

- Retomar a caminhada rotineira com meus pais;
- Reduzir comidas não cozidas, máximo 1x.

Metas

Frequência da exercício

- 1 - Marcar na agenda da semana 5 dias de exercício;
- 2 - Ponderar sobre uma atividade extra regular e trazer a frequência até a próxima consulta.

Soma com mais qualidade

- 1 - Colocar um despertador diário com horário limite de ir se deitar;
- 2 - Estabelecer um horário fixo para despertar pela manhã.

Reduzir o volume da comida

- 1 - Limitar lanches não cozidos máximo 2x por semana;

Sugestões para café da manhã

#1	#2	#3

Lanches

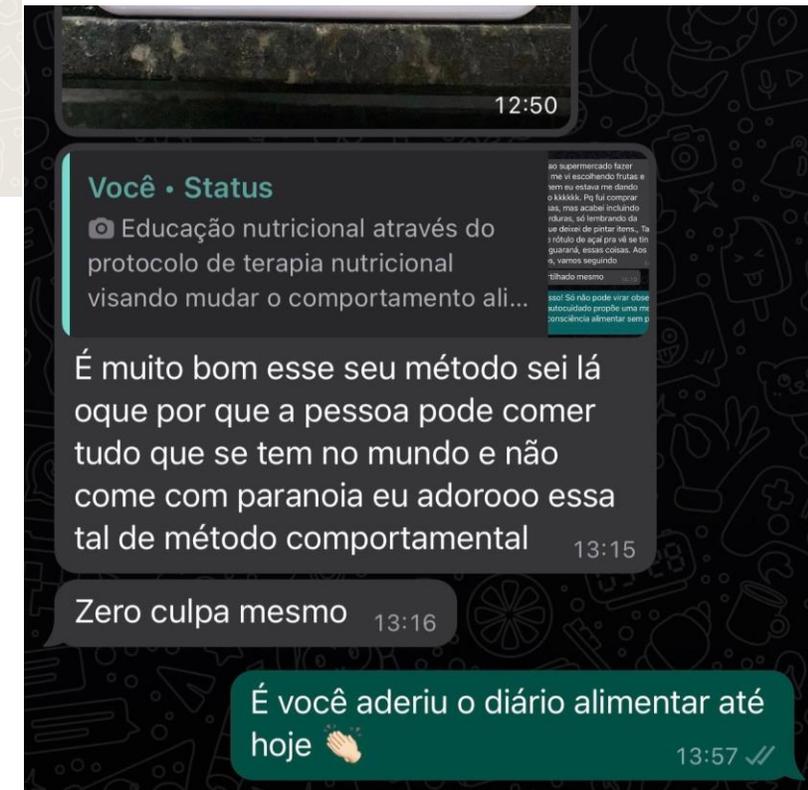
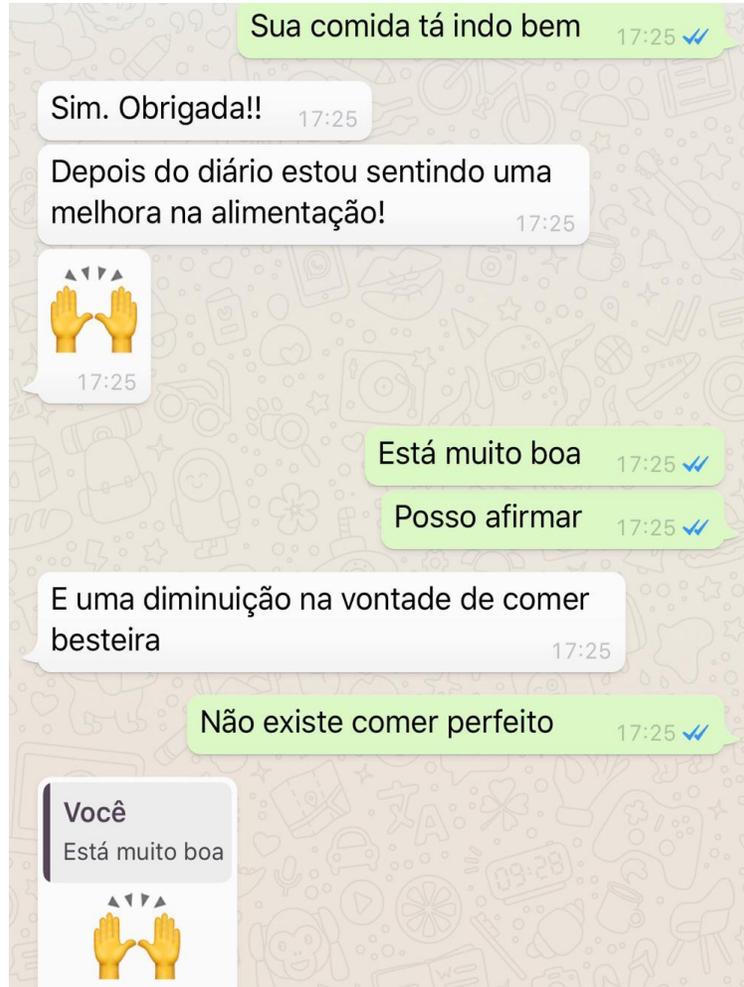
--	--	--	--

Ideias de almoço

#1	#2
#3	#4

Ideias de jantar

#1	#2
#3	#4



# METAS

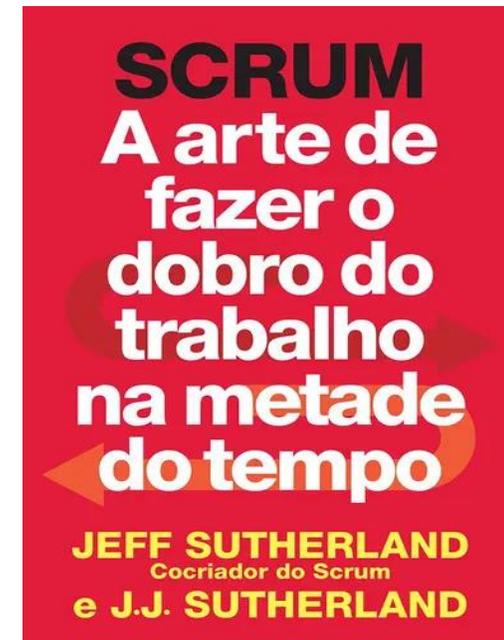
**MELHORAR A ATITUDE ALIMENTAR(  
AFETOS, COGNIÇÕES, COMPORTAMENTOS**

**– CRIAM HÁBITOS**

**CADERNO TERAPÊUTICO**

**MICRO METAS**

**SCRUM**



# METAS- VALORIZAÇÃO DO PRAZER EM COMER

**GEM NO. 447**

## **Hierarchy of Food Needs**

Ellyn Satter, MS, RD, LCSW, BCD\*  
Ellyn Satter Associates, Madison,  
Wisconsin

(J Nutr Educ Behav. 2007;39:S187-S188)

\*Corresponding author: Ellyn Satter, MS, RD,  
LCSW, BCD, Ellyn Satter Associates, 4226  
Mandan Crescent, Madison, WI 53711; Phone:  
(608) 271-7976; Fax: (866) 724-1631;  
E-mail: info@ellynsatter.com  
doi: 10.1016/j.jneb.2007.01.003

### **APPLYING MASLOW TO SATTER**

As illustrated in the Figure, Satter's Hierarchy of Food Needs applies Maslow's principles to *food management* drives or motivators and ranks them in order of basic importance for the individual. As with the Maslow model, primary drives or motivators—needs—at each level dictate food-management behavior at that level.

- 1 – COMIDA SUFICIENTE –  
SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
- 2- COMIDA ACEITÁVEL( SOCIAL, CULTURAL)
- 3- ACESSO SEGURO
- 4- COMIDA SABOROSA
- 5- NOVIDADE EM COMIDA
- 6- COMIDA FUNCIONAL

# METAS - COMER DE ACORDO COM OS SINAIS DE FOME, SACIEDADE E SATISFAÇÃO

como tá tendo **essas** percepções depois vou te sugerir ir pro diario detalhado pois acho que vai te ajudar muito a aumentar **essa** contemplação que já **está** acontecendo 09:33 ✓✓

- Dia:
  - Refeição:
  - Hora:
  - Fome (0-10) =
  - Saciedade (0-10) =
  - Tempo de mastigação:
  - Satisfação (0-10) =
  - Onde e com quem comeu:
  - **Sentimentos/Emoções/ sensações físicas:**
- 09:35 ✓✓

# FOCO NO ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL – PRA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

**PREVENÇÃO DE RECAÍDAS**

**BALANÇO DECISÓRIO**

**AUTOCONSCIÊNCIA**

**AUTORRESPONSABILIDADE**

**REFLEXÃO SITUACIONAL**

**SE EU MUDAR**

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS

**SE EU NÃO MUDAR**

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS

**REFLETINDO SOBRE A META ENCONTREI MAIS:**  
ASPECTOS POSITIVOS ( )  
ASPECTOS NEGATIVOS ( )

**O QUE EU DECIDI AGORA É:**  
MANTER A META ( )  
REPENSAR A META ( )

# **TAKE HOME MESSAGE**

**POSICIONAMENTO PROFISSIONAL COM COMUNICAÇÃO SEM  
NUTRICIONISMO NO CONTATO INICIAL NO DIGITAL E PRESENCIAL  
MELHORAR A RELAÇÃO DOS PACIENTES COM A COMIDA PRA ENTÃO MUDAR  
O COMPORTAMENTO  
SER UM FACILITADOR NO PROCESSO – O ATOR PRINCIPAL É O PACIENTE  
GARANTIR AS FERRAMENTAS DE AUXILIO NO PROCESSO  
SER FLEXÍVEL E RESILIENTE**