

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

## **AS ATRIBUIÇÕES DO NUTRICIONISTA COMPORTAMENTAL**

**MARINA FIGUEIREDO FERREIRA DE SOUZA<sup>1</sup>, TAMARA STULBACH<sup>2</sup>,  
MARCOS DE TOLEDO FILHO<sup>3</sup>, ADRIANA SILVA DE MORAES<sup>4</sup>,  
ADRIANA PINA<sup>5</sup>, JENIFER CARDOSO PEREIRA BOM<sup>6</sup>, MARISA DE MORAES  
VILELA SZABO<sup>7</sup>, FLÁVIA F. BARROSO<sup>8</sup>, ALANA MELQUIADES DOS SANTOS<sup>9</sup>,  
RAFAEL BARRETO DOS SANTOS<sup>10</sup>, WICHILE ROSA DO NASCIMENTO<sup>11</sup>**

**Resumo:** O comportamento alimentar tem um papel determinante para a saúde, constituindo a prática de uma alimentação saudável um elemento essencial para a qualidade de vida e a saúde (física e psicológica). Comportamentos e hábitos alimentares são termos utilizados no campo da Alimentação e Nutrição, onde se destaca a ideia de autores que percebem os comportamentos como eventos controláveis, e cuja repetição altera o hábito. Baseado na afirmativa de que há uma relação entre os hábitos alimentares e os conflitos psicológicos, o objetivo central da pesquisa foi abordar as técnicas/ferramentas utilizadas na nutrição comportamental, identificar as atribuições do nutricionista enquanto profissional da saúde dentro dessa especialidade e como esse novo olhar pode beneficiar indivíduos e sua relação com a comida. O presente estudo teve como objetivo, definir o conceito do termo nutrição comportamental; avaliar o impacto dos aspectos psicológicos em relação aos hábitos alimentares; descrever e analisar estratégias adotadas para mudanças no comportamento alimentar e listar as atribuições do nutricionista nessa área.

<sup>1</sup> Professora do curso de Nutrição da Universidade Paulista - UNIP

<sup>2</sup> Professora do curso de Nutrição da Universidade Paulista - UNIP

<sup>3</sup> Professor do curso de Nutrição da Universidade Paulista - UNIP

<sup>4</sup> Professora do curso de Nutrição da Universidade Paulista - UNIP

<sup>5</sup> Professora do curso de Nutrição da Universidade Paulista - UNIP

<sup>6</sup> Professora do curso de Nutrição da Universidade Paulista - UNIP

<sup>7</sup> Professora do Curso Técnico em Nutrição da ETEC Escolástica Rosa

<sup>8</sup> Nutricionista da Prefeitura do Guarujá

<sup>9</sup> Aluna da Universidade Paulista - UNIP

<sup>10</sup> Aluno da Universidade Paulista - UNIP

<sup>11</sup> Aluna da Universidade Paulista - UNIP

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

**Palavras-chave:** nutrição, hábitos alimentares, nutrição comportamental.

**Abstract:** The eating behavior has a determining role for health, constituting the practice of healthy eating an essential element for quality of life and health (physical and psychological). Behaviors and eating habits are terms used in the field of Food and Nutrition, where the idea of authors who perceive behaviors as controllable events, and whose repetition changes the habit, stands out. Based on the affirmation that there is a relationship between eating habits and psychological conflicts, the central objective of this research was to approach the techniques/tools used in behavioral nutrition, identify the attributions of the nutritionist as a health professional within this specialty and how this new look can benefit individuals and their relationship with food. This study aimed to define the concept of the term behavioral nutrition; evaluate the impact of psychological aspects in relation to eating habits; describe and analyze strategies adopted for changes in eating behavior and list the attributions of the nutritionist in this area.

Key-words: nutrition, eating habits, behavioral nutrition.

## **Introdução**

A demanda por orientação alimentar tem crescido significativamente, face ao diagnóstico precoce das doenças crônicas e ao reconhecimento da influência da alimentação sobre o comportamento humano (RODRIGUES et al, 2005).

Consideramos que, no cenário atual, em que a obesidade vem sendo apresentada com a pandemia em curso crescente, mudanças nos hábitos alimentares são preconizadas no âmbito da biomedicina de modo cada vez mais frequente e intenso, se ver a necessidade de se perceber esses fatores e intervir precoce (SILA et al, 2016).

A maioria das pessoas optam por seguir um regime alimentar para emagrecimento em busca de uma melhor aparência, e a mídia tem um papel importante no incentivo a essa perda de peso, influenciando o desejo de um corpo magro e uma mudança de comportamento

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

conforme as influências sociais, mas é preciso emagrecer com consciência e direcionamento de um profissional especializado (FIGLIE e GUIMARÃES, 2014; ALVARENGA et al, 2016).

O acesso à informação abundante parece conformar demandas e estabelecer lacunas no que concerne à ideia de alimentação saudável (ALVARENGA et al, 2019).

O comportamento alimentar tem um papel determinante para a saúde, constituindo a prática de uma alimentação saudável um elemento essencial para a qualidade de vida e a saúde (física e psicológica) dos indivíduos, o que tem feito crescer o interesse da Psicologia nesta área de estudos (FIGLIE e GUIMARÃES, 2014; ALVARENGA et al, 2016).

Comportamentos e hábitos alimentares são termos utilizados no campo da Alimentação e Nutrição, onde se destaca a ideia de autores que percebem os comportamentos como eventos controláveis e cuja repetição altera o hábito (ALVARENGA et al, 2016).

O comportamento relacionado à comida liga-se diretamente a autopercepção dos sentidos e a identidade social do ser humano. A nutrição comportamental surge com esse novo olhar, que aborda diversos aspectos relacionados ao comportamento alimentar por meio de várias estratégias (FRANÇA et al, 2012).

Para o sucesso das intervenções nutricionais, o estudo do comportamento alimentar tem se tornado cada vez mais importante, visto que não é só o ato de comer, mas todo o contexto o qual está inserido, bem como, os fatores sociais, culturais, demográficos e psicológicos, ou seja, ele é determinado por várias influências (FIGLIE e GUIMARÃES, 2014; ALVARENGA et al, 2016).

Os comportamentos alimentares estão na moda. Para entendê-los, tende-se a buscar referências no campo das Ciências Humanas e Sociais, numa tentativa de encontrar um caminho para o controle dos desejos e impulsos (SILA et al, 2016).

Baseado na afirmativa de que há uma relação entre os hábitos alimentares e os conflitos psicológicos, o objetivo central da pesquisa foi abordar as técnicas/ferramentas utilizadas na nutrição comportamental e como esse novo olhar pode beneficiar indivíduos e sua relação com a comida.

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

Este trabalho tem como objetivo geral definir o conceito da nutrição comportamental, e as atribuições do nutricionista. Foram traçados os seguintes objetivos específicos: definir o conceito do termo nutrição comportamental; avaliar o impacto dos aspectos psicológicos em relação aos hábitos alimentares; descrever e analisar estratégias adotadas para mudanças no comportamento alimentar e listar as atribuições do nutricionista nessa área.

## **Materiais e Métodos**

Os dados foram coletados por meio de revisão bibliográfica, em livros e sites de pesquisas acadêmicas como Scielo e Pubmed, a partir das seguintes palavras chaves, nutrição comportamental, hábitos alimentares, transtornos psicológicos e as atribuições do nutricionista comportamental, os artigos tiveram suas datas de publicações entre 2005 e 2020.

Em relação à definição sobre o que compete ao profissional nutricionista no uso das atribuições, utilizamos a Resolução CFN Nº 600, de 25 de fevereiro de 2018 (CFN, 2018) dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências).

## **REVISÃO DE LITERATURA**

### **Fundamentos da nutrição comportamental**

Os temas nutrição, alimentação tem ganhado cada vez mais notoriedade devido a acessibilidade de informações, além da constante evolução científica nos tempos atuais. Contudo, persiste a dicotomia do saudável e do não saudável, da categorização de alimentos pelos seus nutrientes como bons ou ruins, em que comer muitas vezes gera um sentimento de culpa e de falta de domínio próprio (DEMITRIO et al, 2021).

Neste cenário, o acesso a estes conhecimentos e informações não promove, mudanças de mudança de comportamento e muito menos torna as pessoas mais saudáveis, isso é constatado pelo aumento dos índices de doenças crônicas transtornos alimentares e obesidade.

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

Conforme diz Alvarenga et.al, “atualmente a nutrição virou muitas vezes nutricionismo, um jeito de doutrinar a alimentação com foco nos nutrientes de forma isolada sem dar importância aos alimentos e ao ato de comer como um todo” (DEMITRIO et al, 2021).

O nutricionismo vende a ideia inadequada de que adicionando nutrientes a qualquer coisa, essa coisa se torna alimento, além disso, é inadequado porque pressupõe que a ciência da nutrição sabe absolutamente tudo sobre os alimentos sem considerar que essa ciência está em constante evolução.

A nutrição comportamental, foi idealizada em contraposição a alimentação com foco isolado em nutrientes. Alvarenga e colaboradores (2019) afirmam que a nutrição comportamental se trata de uma abordagem científica inovadora da nutrição que inclui os aspectos fisiológicos sociais e emocionais da alimentação e promove mudanças no relacionamento e na comunicação do nutricionista com seu paciente e com a mídia. De acordo com os autores, a abordagem é inovadora por ampliar a visão e atuação do nutricionista para a valorização dos aspectos emocionais e sociais (DEMITRIO et al, 2021).

Existe um sério problema em priorizar a parte biológica na alimentação, que considera o comer tão somente como uma decisão racional, em detrimento de outros componentes emocionais, culturais e sociais. Nesta perspectiva, para estes pesquisadores, a alimentação é colocada como um meio para um fim, e os hábitos e as preferências são vistos como secundários a função biológica (ALVARENGA et al, 2016).

Consideram legítimo o alimento como fonte de nutrientes promotores da saúde e do bem-estar e para tratar doenças, mas compreendem que o papel da alimentação vai além da visão tecnicista e nutricional. Afirmam que a nutrição comportamental é um caminho que está sendo consolidado como um contraponto ao nutricionismo e a visão perfeccionista e dicotômico da alimentação (DEMITRIO et al, 2021).

A nutrição comportamental constitui-se não como um novo tipo de nutrição, “mas como defesa de um olhar verdadeiramente biopsicossocial para alimentação a divulgação e o ensino de técnicas e modelos que ajudam a trabalhar essa abordagem de forma científica

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

visando a mudança de comportamento alimentar”. Tem como pressuposto elementar os diversos significados que a comida tem e seu caráter simbólico. Estes autores, reiteram que,

Entre os significados da comida estão cultura religião política status memórias afetivas família questões de gênero e relacionamento. Entretanto, comida não significa apenas coisas positivas, pode também gerar lembranças e sentimentos negativos. Atualmente e significados da comida englobam também os “riscos de comer” e os “novos códigos alimentares” estabelecem regras do que comer seja por questões de saúde status sustentabilidade (DEMITRIO et al, 2021).

As funções simbólicas da comida são tão importantes quanto as questões nutricionais. Ressaltam que é papel do nutricionista defender que as necessidades nutricionais sejam atingidas concomitante as necessidades culturais e simbólicas. Definem como missão da nutrição comportamental: “incentivar os profissionais de saúde a mídia e parceiros por meio de diferentes iniciativas a discutir entender e comunicar esta perspectiva de alimentação”. Considerando o seguinte:

Porque e como se come (as crenças os pensamentos e sentimentos sobre comida) são tão importantes quanto que se come, portanto, uma orientação nutricional fundamentada em estratégia de aconselhamento nutricional, entrevista motivacional, técnicas de terapia cognitiva-comportamental, técnicas de comer intuitivo, comer com atenção plena e competências alimentares possibilita a mudança real e consistente do comportamento alimentar;

Mensagens consistentes, baseados em evidências científicas que validem o prazer de comer e o equilíbrio são peças-chaves para uma comunicação responsável, positiva inclusiva na promoção de um comportamento saudável (ALVARENGA et al, 2016).

A nutrição comportamental tem como premissas, ser inclusiva, ampliação da maneira de atuação do nutricionista com uso de estratégias abordagens e técnicas inovadoras ,

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

acreditar que todos os alimentos podem ter espaço em uma alimentação saudável respeitadas as questões de quantidade frequência e também que a discussão deve ser sempre contextualizada na história do indivíduo levando em conta a forma de orientá-lo para vida mais saudável contemplando os aspectos fisiológicos culturais e sociais e emocionais da alimentação (ALVARENGA et al, 2016).

Além disso, manter a abordagem biopsicossocial e defender uma comunicação e orientação nutricional que não se baseia em uma dieta que peso não é um comportamento e, portanto, não deve ser o foco de um tratamento ou aconselhamento nutricional pode ser uma consequência que saúde depende de comportamentos saudáveis e não de um determinado peso e que pessoas de diferentes tamanhos podem ser saudáveis:

Estes pesquisadores propõem que,

a nutrição possa ser praticada de maneira holística, humana inclusiva que o ser humano seja sempre mais importante do que o corpo humano que a comida seja sempre valorizada antes do nutriente que nossa atuação como nutricionista ajude as pessoas serem verdadeiramente mais saudáveis não só do ponto de vista biológico, mas também social emocional e cultural (DEMITRIO et al, 2021).

A nutrição e a psicologia são áreas de conhecimentos que se difundem na prática profissional, a nutrição comportamental trabalha com instruções direcionadas a psicologia, para que o paciente consiga dar significado e persista nas suas ações e nos ensinamentos do nutricionista, uma alimentação saudável são baseadas em necessidades fisiológica e outros fatores como consta abaixo.

A Psicologia e a Nutrição são áreas do conhecimento separadas pela tradição da estrutura acadêmica, mas que obrigatoriamente se misturam na saúde, particularmente quando se observa necessidades psicológicas (ADA, 2001).

Historicamente existe uma categorização de doenças que a ciência, ser humano, espécies e técnicas, as especialidades estão estruturadas nessa dinâmica, formando impedindo nas quais as diversas áreas das ciências poderiam agir em conjuntos, no entanto as ciências

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

sociais criam a noção de conjunto, território, pertencimento, barrando os esforços mútuos das diversas disciplinas (ADA, 2001).

Por isso dentro desse contexto amplo da nutrição se faz necessário entender o indivíduo como o todo como ressalta abaixo;

Uma alimentação saudável é baseada nas necessidades orgânicas, isto é, a ingestão dos nutrientes necessários para manter as funções corpóreas em plena atividade. Entretanto, muitos fatores influenciam o momento de tomar decisões sobre qual comportamento alimentar deve ser adotado, pois o ato de comer está intimamente ligado, não apenas ao cognitivo, mas às emoções do indivíduo, ao aspecto social bem como a situação econômica e cultural, dentre outros (BORDIN e PIOVESAN, 2017)

A nutrição é uma ciência global que envolve uma pesquisa sobre o homem com as questões alimentares. Para que isso ocorra se faz necessário estudar as necessidades nutricionais de cada pessoa, dentre eles devem ser ressaltados a questão “fisiológicos do organismo, a composição química dos alimentos, o processamento dos alimentos, entre outras, além de considerar as implicações sociais, econômicas, culturais e psicológicas no qual o indivíduo e/ou coletividade estão inseridos” (KLOTZ et al, 2016).

A mudança alimentar depende de uma questão psicológica e o ser humano deve levar em conta as ações desse profissional como algo significativo, por isso estão intimamente ligadas a questões culturais e sociais, por isso na hora das ações nutricionais o profissional deve conhecer a realidade que está inserido, as questões econômicas para poder implementar uma dieta alimentar conforme as condições de cada família ou caso.

Os profissionais da área da nutrição devem ter um conhecimento sistêmico sobre diversas áreas para perceber problemas emocionais, orgânicas e disfunções alimentares, por isso esses profissionais, indiretamente trabalham a questão psicológica, emocional dentro de um contexto social e econômico, visando intervir e melhorar essas questões a partir de uma alimentação saudável, no entanto, uma pessoa come por vários fatores, e não especificamente

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

biológicas, porque sentem fome, não. 'Comida é também prazer, comunidade, família, espiritualidade, relacionamento com o mundo natural e é expressão de nossa identidade. "A partir do momento que o alimento entra nas casas e começam a se alimentar em conjunto, ele faz parte da cultura e das questões biológicas (ALVARENGA et al, 2016).

Nesta perspectiva que ação nutricional e a psicologia se difundem no sentido amplo, pois o ato de comer está ligado a cultura, biologia e as questões sociais, o nutricionista se faz necessário na hora das ações interligadas, é preciso criar uma rotina alimentar em conjunto com uma intervenção psicológica para minimizar os déficits e promover ações conscientes e persistentes para os pacientes, ainda existem críticas em relação ao fazer profissional.

Dentro dessa dinâmica é possível perceber a evolução dos cursos de nutrição, e a carência de originar um profissional, arquitetar os diversos saberes adquiridos atrelados a uma visão global do indivíduo como objeto de afazer, tenha a capacidade de promover reflexões sobre as demandas sociais onde vai atuar e que tenha criatividade e flexibilidade nas soluções para transformá-las.

Para a formação de um profissional criativo, com capacidade de relacionar aspectos biológicos e sociais, é necessária justamente a presença de disciplinas da área das Ciências Humanas nos Cursos de Graduação em Nutrição (MOREIRA et al 2007).

Se faz necessário um entendimento amplo sobre o comportamento humano, suas limitações e questões emocionais da nutrição, porque o ato de falar requer uma informação contextualizada e direcionada para que o paciente possa compreender e direcionar ações conforme sua necessidade em conjunto com o nutricionista, perante a isso percebe-se uma difusão entre psicologia e nutrição, mas ainda existem muitas questões e dúvidas sobre essas formações, o que impacta no fazer profissional.

### **Comportamento alimentar no campo da alimentação e nutrição**

De acordo com Klotz, Prado e Seixas (2016) no campo da alimentação e nutrição, hábitos alimentares são relacionados à ideia de consumo alimentar ou, ainda, ingestão alimentar (ingestão energética e de nutrientes), já o comportamento alimentar está mais relacionado aos aspectos psicológicos da ingestão de comida. Estas autoras identificaram, a

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

partir da revisão bibliográfica, três principais chaves de leitura, que permitiram organizar os modos de utilização dos termos “comportamentos” e “hábitos alimentares” no campo da alimentação e nutrição, para ajudar a entender os sentidos até então dispersos (CARVALHO, 2012).

A primeira chave de leitura diz respeito a repetição do comer, existem claras diferenças entre hábito e comportamento. A autora afirma, que estes termos se constituem em um determinado contexto, e são envolvidos em série de aspectos, dentre os quais a repetição no tempo e a possibilidade de um comportamento alimentar provisório ou ocasional se transformar em um hábito, visto que,

O comportamento alimentar implica uma ideia que pode ser profundamente específica de um modo de se alimentar, mas não tem uma preocupação com a duração da ação como a de hábito. Traduz uma prática sem a pretensão de situá-la no tempo, e dessa forma não expressa um processo contínuo, porque não tem a obrigação de relacionar um momento a outro - que se segue, o que não ocorre com a ideia de hábito alimentar (FREITAS 2012).

Contudo, o hábito, necessita de repetição e do tempo para se consolidar. Um nutricionista, ao propor “um tipo de alimentação [...] espera que o outro desenvolva um comportamento equivalente, e que em seguida este se torne um hábito alimentar” (FREITAS 2012).

O hábito alimentar está relacionado com a percepção sobre a comida em determinado contexto social, sendo adquirido a partir da repetição na experiência dos sujeitos ao longo de sua vida.

Na percepção de Freitas (2012), o hábito alimentar não está limitado à percepção racional ou a uma escolha intencional, mas é uma qualidade “onde o indivíduo tece uma infinita rede de símbolos que reflete sua realidade, o cotidiano de seu corpo, sua comida”.

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

Portanto, os hábitos e comportamentos podem ser semelhantes e ter, ao mesmo tempo, diferentes sentidos, os comportamentos e hábitos estão intimamente relacionados à etiologia das doenças (PACHECO 2008).

Enquanto o comportamento situa-se na esfera da ação individual, condicionada pela estrutura social e dela condicionante, o hábito relaciona-se com a experiência que se repete cotidianamente do indivíduo no social, um ato polissêmico que “faz parte de uma trama de significados do cotidiano em que o ser humano vive e no qual se encontra quase sempre cativo” (PACHECO 2008).

Em contraponto, entende o hábito como um comportamento, que decorrente de disposições incorporadas em nível pré-reflexivo e atua em escolhas que não são mecanizadas ou automatizadas, mas que são contextualizadas e se repetem no tempo.

Na Nutrição, segundo a autora os hábitos são formados desde a infância e vão se modificando de acordo com o processo de socialização. Posteriormente, na adolescência, os hábitos alimentares se modificam na busca da identidade grupal vai sofrendo influências que acarretarão mudanças e alterações ao longo da vida (PACHECO 2008).

a criança cresce em um ambiente familiar que tem um comportamento alimentar definido, que se repete dia após dia e ao qual ela se adapta [...] ao sair do convívio basicamente familiar e penetrar no contexto escolar, o indivíduo experimentará outros alimentos e preparações e terá oportunidade de promover alterações nos seus hábitos alimentares...(PACHECO, 2008).

É perceptível a tentativa de delimitar diferenças e semelhanças, continuidades e discontinuidades entre comportamentos e hábitos alimentares sob a ótica de sua repetição no tempo e no contexto sociocultural. Ainda que não haja consenso, identificam-se tentativas de aprofundamento dessa discussão, agregando elementos das teorias sociais. Tal aspecto não fica evidente nos textos que tratam os hábitos e comportamento (PACHECO 2008)..

A segunda chave de leitura, é a de Ingestão de nutrientes. São trabalhos que se interessam por examinar que tipo de alimento determinado grupo ingere, a frequência e o

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

modo, nomeando essa ingestão como hábito ou comportamento alimentar, indistintamente. Seu interesse expressa uma visão mais tradicional no campo da Nutrição, que entende o alimento como carreador de nutrientes e a análise apurada do hábito/ comportamento alimentar como aquilo que permite diagnosticar e tratar os problemas alimentares adequando a alimentação a uma norma cientificamente determinada de ingestão de alimentos (CARVALHO, 2012).

Aqui, não se observa uma preocupação em diferenciar hábito e comportamento, pois são tomados como se fossem sinônimos e como se seus sentidos fossem claros e auto evidentes. Dentro dessa perspectiva da ingestão alimentar, é possível, porém, encontrar também uma problematização dessa forma mais estrita de entender o comer indicando a necessidade de ir além da ideia de ingestão de nutrientes e avançar nas discussões sobre as semelhanças e diferenças entre hábitos, práticas e comportamentos (CARVALHO, 2012).

A terceira chave de leitura é a de Psicologia dos transtornos, está chave conforme as autoras, busca compreender a diferenciação entre comportamento e hábito alimentar a partir dos conceitos advindos da Psicologia. Nos textos que fazem a interface com a Psicologia, a ideia de hábito é pouco problematizada e é utilizada como a mera repetição de um comportamento aprendido. O interesse volta-se prioritariamente para o comportamento alimentar em sua forma mais ampla, mas, na maioria das vezes, o comportamento é pensado a partir de seus aspectos patológicos, como aqueles que são observados nos transtornos alimentares e na obesidade (CARVALHO, 2012).

A tentativa de relacionar esses dois campos é ainda incipiente, na ótica das autoras, Klotz Silva e Prado, prevalece a lógica da fragmentação por especialidades. Ou seja, se um fenômeno não pode ser entendido pelo modelo biomédico que prevalece no campo da Nutrição, uma parte dele deve ser explicada pelas teorias socioantropológicas e outra parte pelas teorias psicológicas, separando a complexidade característica da alimentação em pequenas ilhas de conhecimento. O indivíduo, a partir desse ponto de vista, é tomado como um conjunto de partes que poderiam ser estudadas separadamente, e o conhecimento assim

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

produzido poderia ser reunido a posteriori para integrar um todo inteligível (CARVALHO, 2012).

### **As atribuições e o campo de atuação do nutricionista comportamental**

A nutrição traz uma perspectiva dialética entre paciente e profissional, visando uma melhoria nos campos de atuação e uma ampliação na área profissional, desta forma abrange mais a atuação e possibilita um crescimento da escala de atendimento no que tange ao comportamento, a alimentação e problemas emocionais.

A nutrição de maneira geral, surgiu no Brasil há muitos anos, seus primeiros relatos foram em 1938, usava-se a nomenclatura dietistas, os primeiros cursos foram no Estado de São Paulo pela secretária de agricultura e educação, pelo departamento de ensino profissionalizante, gerido por Pompeu de Amaral, no ano posterior iniciou um curso semelhante, o de nutricionista pela Universidade de São Paulo, e também o de professores visitantes que trabalhavam com alimentos, os cursos não eram superior, eram níveis médio, só foram ser reconhecidos no ano 1962 (CFN, 2018).

O nutricionista teve sua regulamentação como profissional através da lei nº 5.276/67, de 24 de abril de 1967, anos mais tarde teve sua substituição pela lei nº 8.234/91, deixando mais clara e objetiva a atuação deste profissional (CFN, 2018).

No ano de 1978 foi criado o conselho federal e regional dos nutricionistas, a partir deste conselho foram definidas as áreas de atuações e suas atribuições através da resolução de 380/2005 (CFN, 2005).

Os campos de atuação desse profissional conforme Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018.

**Art. 2º** Sem prejuízo do pleno exercício profissional nos termos da Lei Federal nº 8.234, de 17 de setembro de 1991, esta Resolução dispõe sobre as atividades dos nutricionistas nas seguintes áreas de atuação:

**I.** Nutrição em Alimentação; Coletiva.

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

- II.** Nutrição Clínica.
- III.** Nutrição em Esportes e Exercício Físico.
- IV.** Nutrição em Saúde Coletiva.
- V.** Nutrição na Cadeia de Produção, na Indústria e no Comércio de Alimentos.
- VI.** Nutrição no Ensino, na Pesquisa e na Extensão.

Os campos de atuação do nutricionista são muitos variados e as oportunidades no mercado de trabalho são muito amplas, e ainda investe na mudança de comportamento conforme a necessidade e o momento do seu paciente, percebe-se que a transferência e contratransferência entra também como ação desse profissional, neste contexto percebe-se que o nutricionista entra na psicologia e psiquiatria de forma superficial, porém realizando ação que se difundem com esses profissionais, a partir disso, percebe-se a carência de implantação de um novo fazer nutricional e uma nova restrição do currículo (BORDIN e PIOVESAN, 2017).

Outro texto, sobre a implantação de um projeto pedagógico em um Curso de Nutrição, aponta a emergência do debate sobre as mudanças na formação no Ensino Superior, que estão acontecendo em todo o país. Dentre outras, as críticas sobre o processo de formação, foram: predomínio da visão biológica do homem; fragmentação do conhecimento; divisão da teoria e da prática, do básico e do profissionalizante. Existe uma carência de estudos sobre a formação dos nutricionistas e sobre suas percepções a respeito da atuação profissional que possa subsidiar uma reavaliação e reestruturação dos currículos dos cursos de graduação. O que podemos encontrar são estudos caracterizando o perfil profissional e demográfico dos egressos deste curso, e o crescimento, a expansão e a evolução dos Cursos de Nutrição no país, desde a sua criação até os dias atuais (FREITAS, 2012).

Quando delimitamos no campo da competência, podemos ressaltar como a habilidade de encarar situações e fatos próprios da atuação profissional, a partir dessa concepção, ser flexível e promover um planejamento responsável para gerir e motivar inteligências próprias

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

dos indivíduos para organizar suas próprias capacidades em função dos objetivos e ações profissionais (CFN, 2018).

A nutrição é um trabalho sistematizado com ações que pensam no bem social, pois somos seres sociais e necessitamos uns dos outros, portanto, a profissão é uma necessidade das comunidades em geral (CFN, 2018).

O nutricionista é um estudioso na área da nutrição, consideram os pacientes como seres subjetivos que possuem necessidades únicas, que englobam o sujeito de forma sistêmica e depende da necessidade de cada indivíduo, é um mediador entre o paciente e processo de aprendizagem, lançando como proposta uma mudança alimentar para que o paciente mude sua conduta e siga a dieta conforme as orientações e direcionamentos do profissional habilitado a fazer essa intervenção, e só mudança há de comportamento quando há assimilação, conforme;

O conceito de assimilação da informação é considerado o agente mediador da produção de conhecimento, sendo um processo de interação entre o indivíduo e uma determinada informação, gerando uma modificação no seu estado cognitivo, produzindo assim o conhecimento (CAVALVANTE et al 2005)

Nesta abordagem, o nutricionista comportamental é um ouvinte das queixas e indagações, desta forma identificam as barreiras que impedem o paciente de alcançar os seus desejos, este profissional delimita um o caminho a seguir de forma organizada e planejada para que consiga atingir seus objetivos. A atuação do nutricionista comportamental, constitui-se como uma ação que ajuda no alcance de hábitos saudáveis promovendo uma mudança no comportamento, pois quando recebemos instruções e elas são apreendidas, se tem mudanças nas atitudes e nos comportamentos, gerando novos procedimentos e uma aprendizagem mais significativa.

“A intenção comportamental seria uma variável interveniente importante no estudo dos comportamentos em saúde, e o encorajamento de processos autorregulatórios da conduta poderia traduzir-se em ações preventivas” (ADA, 2001).

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

O nutricionista comportamental é um incentivador de práticas alimentares e mudança de comportamento, então atua indiretamente na questão do empoderamento do paciente, a mudar seus hábitos alimentares e é responsável direto no incentivo de práticas alimentares saudáveis e na relação do indivíduo com a alimentação, são conscientes numa perspectiva social, emocional para modificar o comportamento.

De acordo com Rios os “elementos básicos de trabalho do profissional nutricionista são o homem e o seu alimento, ou seja, uma relação complexa que envolve valores e significados sociais, biológicos, psicológicos, culturais, religiosos, entre outros (RIOS, 2016).

Os nutricionistas são profissionais com habilitação para trabalhar com pacientes com abordagens voltadas a alimentação e o peso, instruindo e dinamizando conceitos alimentares que possibilitam uma alimentação saudável e um peso ideal conforme a cultura e hábitos alimentares adquiridos pelos pacientes (LATTERZA et al, 2004).

Os territórios que perpetuam essa área estão diretamente ligados a dificuldades alimentares que impossibilita a persistência do paciente para direcionar novos caminhos e um novo hábito alimentar (LATTERZA et al, 2004).

“O nutricionista é capacitado para propor modificações do consumo, padrão e comportamento alimentares (BORDIN e PIOVESAN, 2017).

Quando vislumbramos esses conceitos, nos questionamos, quais os melhores estilos de terapeutas em pleno século, no idealismo, seria aquele profissional que tem pouca dependência financeira, tem controle emocional diante das adversidades, ouve mais, se adapta a diversas situações, se colocam no lugar dos outros e tem sensibilidade diante de cada caso, é proativo e carismático com os pacientes (FREITAS 2012).

Segundo Alvarenga o nutricionista deve atuar de forma simples na comunicação, mantendo a simplicidade, com uma linguagem clara e especifica a sua audiência, evitando termos técnicos e estruturando mensagens positivas. O profissional deve ser realista, flexível, divertido, positivo, apostar em abordagens inovadoras são as principais ferramentas dessa especialidade.

Promover educação alimentar e nutricional para os pacientes, cuidadores familiares ou responsáveis, a fim de envolver toda a família no tratamento.

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

Solicitar exames laboratoriais necessários à avaliação nutricional, à prescrição dietética e à evolução nutricional dos pacientes

Selecionar e planejar o conteúdo da consulta de acordo com o interesse, a idade e o objetivo principal dos pacientes, expor conteúdos de forma clara, dialogada e atrativa, usando recursos didáticos diversos como diapositivos, filmes educativos, folders, cartazes e pôsteres.

Envolver o público-alvo, com estratégias de comunicação, pedir feedback sobre o conteúdo das consultas e abordagens utilizadas, assim o paciente participa de todo o processo na mudança de hábitos e se sente envolvido.

Desenvolver parcerias com jornalistas e educadores para divulgação do trabalho e acesso aos pacientes em tempo maior.

Oferecer tratamentos dietéticos e psicológicos de autoconceito, autoimagem e autoestima em assistência nutricional para modificar padrões de comportamento, melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças dos pacientes.

## **Conclusão**

Compreende-se que a nutrição comportamental nasceu em contraponto a alimentação com foco isolado em nutrientes. É uma abordagem científica e inovadora da nutrição que inclui os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação, promovendo mudanças no relacionamento e na comunicação do nutricionista com seu paciente. Confere ao profissional, promover educação alimentar e nutricional, planejar e selecionar conteúdo das consultas, trabalhar estratégias de comunicação, solicitar exames laboratoriais necessários para avaliação nutricional e oferecer tratamentos dietéticos e psicológicos, a nutrição comportamental surge como mais uma especialidade na área da saúde, que compete ao nutricionista dentro das suas atribuições atuar.

## **Referências bibliográficas:**

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

ADA - American Dietetic Association. - Position of the American Dietetic Association: nutrition intervention in the treatment of anorexia nervosa, bulimia nervosa and eating disorders not otherwise specified (EDNOS). J Am Diet Assoc 101: 810- 9, 2001.

Alvarenga M, Figueiredo M, Timeran F. Nutrição Comportamental. 1 ed. digital. São Paulo. Ed. Manole, 2016.

Alvarenga M, Figueiredo M, Timeran F, Antonaccio F. Nutrição Comportamental. 2ª ed. Barueri – SP. Editora Manole, 2019.

Almeida C.; Furtado C. Comer Intuitivo. UNILUS Ensino e Pesquisa, vol. 14, n. 37, 2017.

Bordin V, Piovesan N. (Organizadoras). Fundamentos da Nutrição. Atena Editora, vol. 2. 2017. Disponível em:

<https://www.finersistemas.com/atenaeditora/index.php/admin/api/artigoPDF/907>.

Acesso em: 15 de março de 2021.

CFN CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO, RESOLUÇÃO CFN Nº 600, DE 25 DE FEVEREIRO DE 2018. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_600\\_2018.htm](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm). Acesso em 12 de abril de 2021.

Carvalho MCS. Práticas e saberes na alimentação: natural, racional ou social? In: Luz MT, Barros NF. Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde, estudos teóricos e empíricos. Rio de Janeiro: Cepesc, 2012. p.425-442.

Cavalcante A, Dias MR, Costa MJ. Psicologia e nutrição: predizendo a intenção comportamental de aderir a dietas de redução de peso entre obesos de baixa renda. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/epsic/v10n1/28015.pdf>. Acesso em: 12 de abril de 2021.

Demitrio F, Paiva JB, Fróes AG, Freitas MC, Santos LA. A nutrição clínica ampliada e a humanização da relação nutricionista-paciente: contribuições para

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

reflexão. Disponível em: [file:///C:/Users/teste/Downloads/A%20nutri%C3%A7%C3%A3o%20cl%C3%ADnica%20ampliada%20e%20a%20humaniza%C3%A7%C3%A3o%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/teste/Downloads/A%20nutri%C3%A7%C3%A3o%20cl%C3%ADnica%20ampliada%20e%20a%20humaniza%C3%A7%C3%A3o%20(2).pdf). Acesso em 12 de abril de 2021.

Figlie NB, Guimarães LP. A entrevista motivacional: conversas sobre mudança. Comportamento. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 34(87), 472-489.

França CL, Biagini M, Mudesto AP, Alves ED. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Estudos de Psicologia*, 17(2), maio-agosto/2012, 337-345.

Freitas MCS. Hábitos alimentares e os sentidos do comer. In: Diez Garcia RW, Cervato A. M. Mudanças alimentares e educação nutricional. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. p. 35-42.

Klotz JS, Prado SD, Seixas CM. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? *Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 26 [4]: 1103-1123, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/physis/v26n4/1809-4481-physis-26-04-01103.pdf>. Acesso em 15 mar 2021.

Latterza, A.R.; Dunker, K.L.L.; Scagliusi, F.B.; Kemen, E. Tratamento nutricional dos transtornos alimentares. *Rev. Psiq. Clin.* 31 (4); 173-176, 2004. [file:///C:/Users/teste/Downloads/Tratamento\\_nutricional\\_dos\\_transtornos\\_alimentares.pdf](file:///C:/Users/teste/Downloads/Tratamento_nutricional_dos_transtornos_alimentares.pdf). Acesso em: 10 de abril de 2021.

Moreira LSP, Silva AJ, Cord S, Oliveira IM, Martin MWL. A importância do conhecimento de psicologia para o profissional de nutrição. XI Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a02v30s2.pdf>. Acesso em: 12 de abril de 2021.

---

Revista Eletrônica de Divulgação Científica do Centro Universitário Don Domênico – UNIDON  
12ª Edição – maio de 2021 - ISSN 2177-4641

Pacheco SSM. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. In: Freitas, MCS, Fontes GAV, Oliveira N. (Org.). *Escritas e Narrativas sobre Alimentação e Cultura*. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 217-238.

Paula ACP. Atuação do nutricionista: Uma análise na produção de conhecimento 2009. [file:///C:/Users/teste/Downloads/000725330%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/teste/Downloads/000725330%20(1).pdf). Disponível em: [file:///C:/Users/teste/Downloads/000725330%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/teste/Downloads/000725330%20(1).pdf). Acesso em: 13 de abril de 2021.

RIOS, M. T. C. A., BRUIN, M. C. B. de, & SANTOS, P. L. dos. (2016). ENSINO SUPERIOR: A PSICOLOGIA NA FORMAÇÃO DO NUTRICIONISTA. *Revista Brasileira De Ciências Da Saúde*, 21(1), 77–86.

Rodrigues EM, Soares FP, Boog MC. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. *Rev. Nutr.* [online]. 2005, vol.18, n.1, pp.119-128.

Sila JK, Prado SK, Seixass CM. Comportamento alimentar no campo da alimentação e nutrição: do que estamos falando?. *Rev. Physis* [online]. 2016, vol.26, n.4, pp.1103-1123.