PROMOÇÃO DA AUTONOMIA ALIMENTAR ATRAVÉS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 2ª edição, de 02/08/2022 a 05/08/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-75-8

LOURENÇO; Monique Riquele Linhares Gomes [1], GOMES; Vânia Thais Silva Gomes [2]

RESUMO

Introdução. A flutuação do peso em obesos submetidos a abordagem nutricional dietética tradicional, é comumente observada na atualidade. Diversas dietas são constantemente empregadas na intervenção nutricional da obesidade, contudo estudos têm demostrado que o reganho de peso ocorre em até duas vezes mais, e este está relacionado à ineficácia desta abordagem. Alguns estudiosos sugerem que a perda a autonomia alimentar a longo prazo, devido às restrições severas e informações errôneas sobre alimentação e nutrição disseminadas pela mídia, e reforçados pelo 'terrorismo nutricional" estão relacionados com os episódios de reganho de peso. Com o objetivo de melhorar o tratamento nutricional no manejo da obesidade, as abordagens comportamentais têm demostrado resultados promissores. **Objetivos**. Este trabalho tem por objetivo avaliar os efeitos das abordagens comportamentais promotoras da autonomia alimentar na flutuação de peso em obesos. **Metodologia.** Trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizou-se as bases de dados Pubmed, Scielo e Lilacs, incluiu-se estudos completos em língua portuguesa, inglesa e espanhola, publicados entre 2010 a 2020 sob os descritores, flutuação do peso, obesidade, autonomia alimentar, exclui-se estudos repetidos e incompletos. **Resultados.** Observou-se que através do estimulo da autonomia alimentar é possível trabalhar a ampliação dos conhecimentos e do domínio dos determinantes da saúde de forma individual e coletiva. Os resultados demostram que a terapia cognitivo comportamental, o comer intuitivo e o *Health at Every Size®* (HAES®), são abordagens comportamentais aplicadas ao tratamento da obesidade, capazes de promover com eficiência o estímulo da autonomia alimentar, da autorresponsabilidade, da corresponsabilização e autocuidado. Estando ainda relacionadas a redução significativa do Índice de Massa Corporal (IMC), passível de manutenção a longo prazo, devido a promoção da autonomia alimentar. Observou-se que a flutuação do peso ocorreu em menor incidência quando acompanhado por equipe multiprofissional, quando aplicada abordagens comportamentais no tratamento nutricional, ressalta-se que não é promovido grande perda de peso, contudo promove melhor manutenção do peso, evitando a flutuação. **Conclusão.** Conclui-se que a aplicação das técnicas comportamentais na terapia nutricional da obesidade, auxilia positivamente no manejo da flutuação do peso, por meio do estímulo da autonomia alimentar e autocuidado, promovendo melhora da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: obesidade, saúde, terapia comportamental

[1] Faculdade Anhanguera , moniqueriquele@gmail.com
[2] Universidade Federal do Acre , vania.gomes@ufac.br