



GUIANDO O COMER NA APS: ORIENTAÇÕES PARA PROFISSIONAIS

CAROLINA DIAS DOS SANTOS; LENA AZEREDO DE LIMA

INTRODUÇÃO: As escolhas alimentares não são a única causa de problemas de saúde relacionados à alimentação. Fatores como segurança pública, urbanização e desigualdade de gênero têm impacto maior ou igual sobre questões relacionadas ao peso e alimentação. **OBJETIVOS:** Elaborar material educativo baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira e abordagem centrada na pessoa para profissionais. **METODOLOGIA:** Foi realizada leitura apurada do Guia Alimentar com objetivo de descrever seus princípios e orientações de forma sucinta e pesquisa bibliográfica sobre habilidades de comunicação e modelo transteórico de mudança. Por fim, foram desenvolvidas perguntas e estratégias de abordagem para serem utilizadas pelos profissionais nos diferentes estágios de mudança. **RESULTADOS:** Foi produzido um Guia diagramado que inicia com a pergunta: “O que alimentamos com os nossos alimentos?” O material propõe 5 princípios idealizados a partir de uma reflexão ampla e sensível sobre a alimentação e o contexto de vida - considerando o estágio de prontidão para a mudança e aliando técnicas comportamentais. Todo conteúdo foi resumido de forma leve, gentil e acolhedora. Os 5 princípios foram descritos como: Comunicação exige compreensão; Dispa-se de todas as dietas que conheceu; A sua intenção é promover saúde, o que não é sinônimo de emagrecer; O contrário de amor é medo e O conceito de saúde e dicotomia alimentar. **CONCLUSÃO:** O comer envolve aspectos singulares. Falar sobre alimentação é, também, falar sobre história, cultura, determinantes e condicionantes de saúde. Por se tratar de um comportamento aprendido, debates sobre mudanças alimentares necessitam de tempo, calma e vínculo. A partir disso, o estudo do modelo transteórico aliado ao guia em sua amplitude resultou em um material que sugere aos profissionais a construção de decisões compartilhadas e reflexivas. A utilização do “Guiando o comer na APS” é uma forma de qualificar o profissional em relação às pessoas que necessitam de uma mudança de comportamento alimentar possibilitando uma atitude empática e acolhedora.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde, Guias alimentares, Nutrição comportamental, Promoção da saúde alimentar e nutricional, Equipe multidisciplinar.