



GRUPO COMPARTILHADO ENTRE NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA COMO FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DO CUIDADO DE PESSOAS COM OBESIDADE E COMER TRANSTORNADO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

MARCELA RECKZIEGEL DE LIMA; DARLISE RODRIGUES DOS PASSOS GOMES; ROSE TSCHIEDEL; NATHALI BATISTEL; CAMILA BOHN

Introdução: O comer transtornado (CT) abrange todo tipo de comportamento alimentar considerado não saudável ou disfuncional e afeta a qualidade de vida das pessoas podendo acarretar em piora da qualidade nutricional da alimentação, bem como do funcionamento psicossocial. A coexistência de CT e obesidade é frequente e desafia os profissionais nas unidades básicas de saúde (UBS) a acolherem estas pessoas e promoverem espaços de cuidado integral. **Objetivo:** Relatar a experiência de implementação de um grupo desenvolvido por profissionais de nutrição e psicologia voltado a pessoas com obesidade e CT em uma UBS de Porto Alegre/RS. O grupo objetiva qualificar a assistência prestada aos usuários, promovendo espaço terapêutico no qual são trabalhadas ferramentas que proporcionem a reflexão e a mudança de comportamentos alimentares, além de estimular a autonomia no autocuidado em saúde.

Relato de Experiência: O grupo consiste em quatro encontros (semanais, ao longo de um mês, com duração de uma hora) mediados por profissionais da nutrição e da psicologia. São convidados adultos com obesidade e CT, em acompanhamento com profissional de nutrição e/ou psicologia na UBS. O primeiro encontro visa trabalhar o autoconhecimento e refletir acerca da complexidade do comportamento alimentar. No segundo realiza-se dinâmica entre as participantes sobre pensamentos sabotadores e alternativos e prática meditativa de escaneamento corporal, promovendo conexão com o corpo e seus sinais internos. Na terceira semana é usado o “Baralho das emoções” como ferramenta para estimular a conversa e o reconhecimento das emoções entre as participantes. O último encontro aborda ferramentas para lidar com o comer emocional, assim como para o desenvolvimento de uma relação consigo e com a comida com mais compaixão, realizando-se uma prática de meditação Mindfulness usando um alimento escolhido pelas participantes. Após cada encontro, as participantes recebem atividades relacionadas ao tema debatido para serem feitas ao longo da semana. **Conclusão:** O grupo viabilizou uma abordagem conjunta entre nutrição e psicologia ampliando as possibilidades terapêuticas ofertadas na UBS para qualificar o cuidado das pessoas com obesidade e CT. As ferramentas utilizadas proporcionaram a reflexão para mudanças de comportamentos alimentares, além de estimularem a autonomia dos usuários no autocuidado em saúde.

Palavras-chave: COMPORTAMENTO ALIMENTAR; ABORDAGEM EM GRUPO; OBESIDADE; COMER TRANSTORNADO; MINDFULNESS