



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE - PPGNS  
APRESENTAÇÃO DO PROJETO DE FORMA CRIATIVA  
FORMATO ESCOLHIDO: PLANO ALIMENTAR DE TRATAMENTO

# Comer com atenção plena: um estudo de intervenção com indivíduos em acompanhamento nutricional

Nutricionista: Thayse Guilherme Lima  
CRN 18711

Fortaleza, 20 de junho de 2020

# PLANO DE TRATAMENTO

PACIENTE: HOMENS E MULHERES MAIORES DE 18 ANOS QUE BUSCAM REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL:

RETORNO: A CADA 60 DIAS

A busca por atendimento nutricional ocorre por vários motivos, seja para perder peso ou ganhar massa muscular. Contudo, fazer dieta pode levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares, distúrbios emocionais e comer disfuncional. Visando melhorar práticas alimentares, recomendamos a realização desse plano de tratamento com abordagem biopsicossocial.

## CAFÉ DA MANHÃ

1 PORÇÃO DE AUTOCONHECIMENTO PARA IDENTIFICAR O PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO, ECONÔMICO E CLÍNICO  
1 XÍCARA DE CHÁ DE COMPREENSÃO DA PERCEPÇÃO DE FOME E SACIEDADE  
1 PRATO CHEIO PARA IDENTIFICAR O COMER EMOCIONAL E DISFUNCIONAL

## COLAÇÃO

3 VARIÁVEIS NUMÉRICAS + 2 VARIÁVEIS CATEGÓRICAS PARA APRECIÇÃO

OBS: VARIÁVEIS NUMÉRICAS: MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS; NÍVEL DE FOME E SACIEDADE; CAPACIDADE DE COMER COM ATENÇÃO PLENA

VARIÁVEIS CATEGÓRICAS: CLASSIFICAÇÃO DO APETITE EMOCIONAL; SOCIODEMOGRÁFICA

## ALMOÇO

1 POPULAÇÃO DE ADULTOS QUE FREQUENTAM O NÚCLEO SESC E SAÚDE EM FORTALEZA PARA COLHER A AMOSTRA SALADA DE PESSOAS HETEROGENEAS QUANTO AO SEXO, RAÇA E ESCOLARIDADE. QUANTO MAIS VARIADO MELHOR!  
3 COLHERES DE SOPA DE CONSULTAS PARA O GRUPO INTERVENÇÃO E 2 PARA O GRUPO CONTROLE  
TEMPERAR A CONDUÇÃO DESTE ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO CONTROLADO COM PACIÊNCIA E DEDICAÇÃO

## LANCHE DA TARDE

1 COPO CHEIO DE MOTIVAÇÃO PARA COMPARECER A TODAS AS CONSULTAS E NÃO SER EXCLUÍDO DA PESQUISA  
1 SANDUÍCHE DE CONSCIÊNCIA ALIMENTAR COM 2 FATIAS (1 DE FOME E 1 DE SACIEDADE)

## JANTAR

TORTA DE INTERVENÇÃO CLÍNICA RECHEADA COM ABORDAGEM BIOPSISSOCIAL  
REGAR COM COMPAIXÃO E SALPICAR ACEITAÇÃO

"SHAKE" DE MUDANÇA DE PRÁTICAS ALIMENTARES BATIDO COM EQUILÍBRIO E PITADAS DE SUSTENTABILIDADE

SOBREMESA: 1 ARTIGO CIENTÍFICO PUBLICADO EM PERIÓDICO NACIONAL