

# ABORDAGEM COMPORTAMENTAL EM NUTRIÇÃO CLÍNICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Congresso Online de Nutrição Pediátrica, 1ª edição, de 02/04/2024 a 03/04/2024

ISBN dos Anais: 978-65-5465-084-7

DOI: 10.54265/NWUE4216

LEITE; Ana Cláudia de Oliveira <sup>1</sup>, MELLO; Rafael Carlos Alves de <sup>2</sup>

## RESUMO

**Introdução:** A abordagem comportamental desempenha um papel fundamental na nutrição pediátrica, pois reconhece que os hábitos alimentares das crianças são influenciados por uma variedade de fatores, incluindo ambiente familiar, cultura, preferências individuais e experiências passadas. Neste contexto, a compreensão e a intervenção nos comportamentos alimentares são cruciais para promover hábitos saudáveis desde a infância e prevenir problemas de saúde a longo prazo. **Objetivo:** O propósito desse estudo é identificar e compartilhar as práticas bem-sucedidas e os desafios encontrados na aplicação da abordagem comportamental na nutrição pediátrica no contexto clínico. **Métodos:** Este relato de experiência descreve algumas observações das práticas realizadas durante o Estágio Supervisionado em Nutrição Clínica, iniciado em fevereiro de 2024, no Espaço Bom Jesus (Pirassununga – SP). O enfoque do estudo foi compreender a importância da abordagem comportamental na nutrição pediátrica, considerando que a integração de técnicas comportamentais pode influenciar positivamente os hábitos alimentares das crianças, com a promoção de escolhas alimentares mais saudáveis e duradouras. **Resultados:** Durante a observação das consultas com pacientes crianças e adolescentes, constatou-se que a abordagem comportamental na nutrição pediátrica reconhece a importância da educação alimentar desde cedo. Ao ensinar às crianças sobre a importância de uma alimentação balanceada e nutritiva, elas desenvolvem uma compreensão sólida dos alimentos e de como eles afetam sua saúde. Isso pode ajudar a prevenir problemas como obesidade, desnutrição e distúrbios alimentares, fornecendo às crianças as ferramentas necessárias para tomar decisões alimentares saudáveis ao longo da vida. Além disso, essa abordagem também se concentra na criação de um ambiente alimentar positivo em casa e na escola. Isso inclui incentivar a variedade de alimentos, modelar comportamentos alimentares saudáveis pelos pais e cuidadores e criar rotinas alimentares consistentes. Um ambiente alimentar positivo pode ajudar as crianças a se sentirem mais confortáveis, experimentando novos alimentos e desenvolvendo preferências alimentares saudáveis. Outro aspecto considerável é o reconhecimento da influência dos pais e cuidadores no comportamento alimentar das crianças. Os pais desempenham um papel fundamental na modelagem de hábitos alimentares saudáveis e na promoção de uma relação positiva com a comida, seja envolvendo as crianças no processo de preparação das refeições, oferecendo escolhas saudáveis e/ou evitando pressões excessivas sobre a alimentação. Também é necessário reconhecer a importância do desenvolvimento de questões comportamentais subjacentes, que possam afetar a alimentação das crianças, como ansiedade, estresse ou problemas emocionais. Ao tratar desses problemas de forma integrativa, os profissionais de saúde podem ajudar as crianças a desenvolverem uma relação saudável com a comida e a nutrição. **Conclusão:** Durante o estágio, observou-se que a abordagem comportamental desempenha um papel crucial na nutrição pediátrica ao reconhecer a complexidade dos hábitos alimentares das crianças e abordar esses hábitos de forma integrativa. Ao promover a educação alimentar, criar ambientes alimentares positivos, envolver os pais e cuidadores e abordar questões comportamentais subjacentes, os profissionais de saúde podem ajudar as crianças a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis desde a infância,

<sup>1</sup> Universidade Estácio de Sá, contato@anaclaudialeite.com.br

<sup>2</sup> Universidade Federal de Lavras, rafaell.mello@hotmail.com

proporcionando-lhes as bases para uma vida saudável e ativa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estágio, Nutrição Clínica, Nutrição Comportamental, Pediatria