

# EXPERIENCIANDO SABORES: PROPOSTA DE ATIVIDADE PARA PROMOVER NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES EM ADULTOS COM DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Congresso Brasileiro On-line de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde, 4<sup>a</sup> edição, de 18/04/2022 a 20/04/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-55-0

ARTHUR; Priscila Silva <sup>1</sup>

## RESUMO

**Introdução:** Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) estão significativamente relacionadas aos hábitos alimentares e, na prática clínica, os pacientes relatam a falta de familiaridade ou de interesse no consumo de frutas, legumes e verduras (FLV). Alvarenga et al. 2007 apontam a necessidade de desenvolver competências alimentares convidando o paciente a mudar o jeito como vê a comida, a fim de estimular o consumo de novos grupos alimentares. Buscando estabelecer uma intimidade com a comida, partindo do pressuposto de que o paciente desconhece qual a sensação de FLV dentro da sua boca, foi elaborado um exercício para ser aplicado no atendimento nutricional. **Objetivo:** Esta prática visa auxiliar o indivíduo a se familiarizar com o paladar de hortifrútis, oportunizar a presença desses alimentos na rotina alimentar, com intuito de contribuir para a prevenção ou controle de DCNT. **Método:** A degustação consiste em provar com atenção, procurando analisar as suas qualidades, sendo um ato voluntário e reflexivo (Vianna Junior, 2015). Para realizar a atividade, primeiramente listar quais hortifrútis o paciente está disposto a experimentar. Em um atendimento posterior, elaborar um suco com o uso de 2 ingredientes: 1 fruta e 1 legume ou verdura, possibilitando ao paciente habituar-se às características sensoriais inatas de cada alimento. Ao preparar o suco considerar a individualidade do paciente: coar, diluir, gelar, entre outras. Explicar que farão uma degustação guiada, quais os ingredientes contidos e a forma de preparo. Dizer que a recusa em qualquer momento da degustação faz parte do processo e deve ser encarada com naturalidade. Prepare o ambiente deixando um copo sobre a mesa, o suco e um balde próximo a cadeira do paciente. Propõe-se o seguinte roteiro: “*Procure uma posição confortável, feche os olhos e respire fundo por 3 vezes. Procure ficar relaxado. Posso servir o suco? [sirva ~1/3 do copo para não coagir a experimentar]. Note o som que o líquido faz ao entrar em contato com o copo e observe a cor. Respire e deixe sua imaginação livre, sem julgamentos, aceitando livremente aquilo que se apresenta a você. Deixe fluir seus pensamentos, sensações e reações do seu corpo. Pegue o copo e o aproxime do seu nariz, perceba o cheiro. Você gostaria de experimentar agora? Vamos levar o suco à boca, sem engolir. Perceba o líquido tocar a sua gengiva, bochechas e língua, perceba o que essa sensação produz. Sente-se confortável para engolir? Você pode descartar o conteúdo da boca no balde, caso não se sinta confortável. Gostaria de experimentar mais um gole ou gostaria de beber o restante do suco?*” **Resultado:** Após o exercício propor uma reflexão sobre a experiência sensorial: “O que sentiu ao experimentar esse suco? Qual sua percepção em relação ao cheiro e ao sabor? Que tipo de pensamento surgiu ao observar e ouvir o copo sendo enchido? Como seria possível incluir esse novo alimento na sua rotina alimentar?”. **Conclusão:** Essa atividade pode promover o desenvolvimento de novas metas individuais, a redução da dicotomia alimentar e a introdução de novos hábitos alimentares. **Eixo Temático:** Comportamento Alimentar e Doenças Crônicas

**PALAVRAS-CHAVE:** Competências alimentares, Comportamento alimentar, Degustação, Hortifrútis, Paladar

<sup>1</sup> Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, priscila.arthur@unifesp.br

