Nutrição Comportamental começa a se difundir em Brasília

Área busca mostrar que é possível comer bem sem restrições e sem culpa

02/09/2016 10:49:10

A nutrição comportamental é uma abordagem científica relativamente nova e tem como objetivo principal ampliar a atuação do profissional e quebrar alguns paradigmas da rígida visão atual do saudável e do não saudável, adotando técnicas e estratégias para a mudança de comportamento alimentar responsável do paciente. Ainda são poucos os nutricionistas que atuam nesse segmento em Brasília, as sócias Karen Carolina e Leirice Araújo se uniram para difundir saúde por meio dessa abordagem e mostram que é possível se alimentar bem sem restrições, culpa e, principalmente, agressões ao corpo. Com o lema de que comida tem que ser algo leve, elas procuram trazer ao brasileiro o prazer em comer bem.

Nem sempre as pessoas que buscam a metodologia possuem transtornos alimentares como compulsão alimentar, grande parte dos pacientes sofrem de “comer transtornado”. A expressão pode indicar diversos comportamentos em níveis variados como culpa ao se alimentar e restrições para emagrecimento. “Nós buscamos ir mais fundo e trabalhar a relação com a comida, com as emoções e com a imagem corporal dos pacientes”, afirma Leirice Araújo. “Planejamos atividades individualizadas e voltadas particularmente para a demanda de cada um em um trabalho multidisciplinar. Todos os nossos pacientes fazem psicoterapia e a maioria também tem acompanhamento de psiquiatras e/ou endocrinologistas”, completa Karen.

Sobre as profissionais

Leirice Araújo é nutricionista graduada pela Universidade de Fortaleza. Participou do projeto de extensão PRONUTRA – Programa Interdisciplinar de Nutrição aos Transtornos Alimentares e obesidade. Karen Carolina é nutricionista e autora da página “E agora, nutri?”. Formada pela Universidade de Brasília, é membro da COESAS – Comissão de Especialidades Associadas, da SBCBM – Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica.

Serviço

Leirice Araújo e Karen Carolina – Nutrição Comportamental

Endereço: SEPS 709/909, Centro Médico Júlio Adnet, Sala 401 A, Asa Sul, Brasília-DF

Telephone: (61) 3547.9493