

ACONSELHAMENTO BREVE PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Aplicável a todos os utentes adultos (>18 anos), em contexto de consulta não urgente, sempre que haja oportunidade de o realizar.

Os **OBJETIVOS** principais são:

Prevenção das doenças crónicas: Uteses adultos saudáveis com hábitos alimentares inadequados

Controlo das doenças crónicas: Uteses adultos com doenças relacionadas com hábitos alimentares inadequados (pré-obesidade, obesidade, pré-diabetes, diabetes *mellitus* tipo 2, dislipidemia, hipertensão arterial)

Tempo de consulta disponível	Modelo de Aconselhamento
Sem tempo	"Já pensou nos benefícios da alimentação saudável para a saúde? Na próxima consulta podemos falar sobre isto, caso deseje." Fazer o aconselhamento breve numa próxima consulta; a simples realização da pergunta pode já trazer benefícios
2 a 5 minutos	Aconselhamento muito breve : 2As Abordar o tema, riscos e benefícios Aconselhar para a alimentação saudável de forma genérica
Pelo menos 10 minutos	Aplicar o Modelo dos 5As para a alimentação saudável



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE
MEDICINA GERAL E FAMILIAR



Grupo de Estudos de Nutrição
e Exercício Físico

MODELO DOS 5As

1. ABORDAR o tema da alimentação saudável e a sua importância (riscos e benefícios)

Uteute saudável: "Sabia que a alimentação saudável tem importantes benefícios para a saúde, em particular para prevenir as doenças crónicas mais comuns hoje em dia, como a diabetes, a hipertensão arterial e doenças oncológicas. Já pensou em fazer alterações à sua alimentação?"

Uteute com doença crónica: "Sabia que a alimentação saudável tem importantes benefícios para a saúde, em particular para o ajudar a controlar a sua doença?"

2. AVALIAR os hábitos alimentares do utente, a motivação e as barreiras à mudança*: **se ausência de motivação aplicar Modelo dos 5Rs**

3. ACONSELHAR para uma alimentação saudável (**Guia dos 10 passos para uma alimentação saudável**) *

4. APOIAR na definição de um plano de ação, objetivos e metas a atingir

- Objetivos SMART (Específicos, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes, Definidos temporalmente)
- Participação do utente na definição dos objetivos: contribui para aumento do compromisso sentido
- Focar mudanças comportamentais positivas (em vez de pressão para perda de peso)

5. ACOMPANHAR o processo de mudança e avaliar a necessidade de referenciação. **OBJETIVOS SÃO:**

Se atinge meta: reforço positivo e definir nova meta

“Muito bem! Está a seguir as recomendações para uma alimentação saudável. Como tem sido a sua experiência? Posso ajudá-lo na definição de uma nova meta...”

Não atinge meta: reavaliar motivação, redefinir nova meta, explorar barreiras e agentes facilitadores

“A prática de uma alimentação saudável ainda não é uma realidade para si...de 1 a 10 quão importante seria começar a fazer uma alimentação saudável?”

“Imagino que possa ter tido algumas dificuldades. na próxima consulta podemos explorar melhores formas de as ultrapassar ou redefinir objectivos para o ajudar a ter uma alimentação mais saudável.”

“Uma coisa que o poderá ajudar é definir outro objectivo para a mudança que gostasse de fazer e planear em que dias da semana irá realizá-lo.”

MODELO DOS 5Rs

1. RELEVÂNCIA: encorajar o utente a indicar em que medida ter uma alimentação mais saudável é importante para ele.

“Em que medida passar a fazer uma alimentação saudável é importante para si? Quais os motivos que o levam a pensar em ter uma alimentação mais saudável?”

2. RISCOS: questionar sobre os riscos de uma alimentação inadequada

“O que sabe sobre os riscos de uma alimentação inadequada? Quais os riscos que identifica em manter os seus hábitos alimentares? Quais destes riscos o preocupam mais?”

3. RECOMPENSAS: questionar sobre os benefícios de uma alimentação saudável

“Que benefícios identifica em adoptar uma alimentação saudável?”

4. RESISTÊNCIAS: encorajar o utente a identificar os obstáculos à prática de uma alimentação saudável

“Que dificuldades sente em adoptar uma alimentação saudável? o que o impede de passar a ter uma alimentação saudável?”

5. REPETIÇÃO: propor voltar a abordar o assunto numa próxima consulta; mostrar disponibilidade para ajudar caso mude de opinião

*Ver instrumentos de avaliação dos hábitos alimentares, motivação e barreiras e “Guia dos 10 passos para uma alimentação saudável” no documento **“Aconselhamento breve para a alimentação saudável”** disponível em [PNPAS_acoesalimento_jan.pdf](https://pnpas.acoesalimento_jan.pdf) (nutrimento.pt)

Adaptado de <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

Joana Branco de Brito

Elaborado em: Agosto de 2021

Data de revisão: Agosto de 2021