

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



A AQUISIÇÃO DE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS: CONTRIBUTO DOS MODELOS TEÓRICOS,
DOS PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO
E DOS TÉCNICOS DE SAÚDE

Marta Louro

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa

2008

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

A AQUISIÇÃO DE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS: CONTRIBUTO DOS MODELOS TEÓRICOS,
DOS PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO
E DOS TÉCNICOS DE SAÚDE

Marta Louro

Orientação da Dissertação

Professora Doutora Adelina Lopes da Silva

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa

2008

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Adelina Lopes da Silva, orientadora desta dissertação, por todo o apoio e incentivo demonstrados ao longo do ano lectivo e pela constante disponibilidade.

A todos os professores deste Mestrado Integrado por terem partilhado os seus saberes e ensinamentos.

Aos profissionais do Hospital Dona Estefânia que possibilitaram que este estudo pudesse ser concluído, especialmente à Dr.^a Teresa Lobato Faria, pela constante disponibilidade de recursos bibliográficos, e às profissionais de saúde que integraram este estudo, pelo contributo que deram a este estudo.

Às minhas colegas Dina, Cristina e Cláudia pela partilha de ideias e pelo espírito de entreaajuda durante as reuniões de orientação da dissertação.

À minha família, namorado e amigos por todo o apoio e compreensão prestados ao longo deste ano lectivo e por estarem sempre presentes nos bons e maus momentos.

RESUMO

O presente estudo tentará compreender se os adolescentes com problemas alimentares podem ser ajudados a adotarem comportamentos saudáveis; se pode ser viável um programa de intervenção dirigido à obesidade e aos distúrbios alimentares; que características deverá apresentar um programa desse tipo para se tornar um programa de intervenção mais útil e vantajoso em comparação com os programas de intervenção dirigidos apenas a cada uma dessas problemáticas; e qual será a perspectiva dos profissionais de saúde, que trabalham com esse tipo de problemáticas, relativamente ao tipo de programa que consideram ser mais eficaz. Para responder a estas questões, o estudo vai analisar seis modelos de auto-regulação de apoio à intervenção na área da saúde, seis programas de intervenção aplicados ao nível da obesidade e dos distúrbios alimentares e três entrevistas realizadas a técnicos de saúde (dietista, médica pediatra e enfermeira). Foi possível chegar a um algum consenso e a alguns pontos de convergência entre esses três componentes do estudo. O estudo sugere a possibilidade de se desenvolver um programa de intervenção de abordagem combinada e a utilização do quadro de análise dos programas de intervenção como um importante instrumento de avaliação destes.

Palavras-chave: comportamentos alimentares saudáveis; modelos de auto-regulação; programas de intervenção; técnicos de saúde; obesidade; distúrbios alimentares.

ABSTRACT

The present study will try to understand if adolescents with eating problems can be helped to adopt healthy behaviours; if can be feasible an eating disorder and obesity prevention program; what features should be present in a program of this kind to become a prevention program more useful and advantageous when compared with the obesity prevention programs or with the eating disorder prevention program; and what will be the perspective of the health technicians, that work with these problems, about the type of program that is more effective. To answer these questions, the study will analyse six self-regulation models applied to health behaviour, six prevention programs applied to obesity and eating disorders and three interviews to health technicians (dietician, paediatrician doctor and nurse). It was possible to achieve some agreement and some points of convergence between those three components of the study. The study suggests the possibility of whether develop a prevention program with a combined approach and the utility of the prevention programs analysis board as an important instrument to evaluate them.

Key words: healthy eating behaviours; self-regulation models; prevention programs; health technicians; obesity; eating disorders.