



***Por uma nutrição  
mais humana.***

***Por um mundo  
em paz com a comida.***

*A trajetória de duas  
nutricionistas com  
abordagens ampliadas  
da Nutrição levou ao  
nascimento do IACI.*

**IACI.**   
Instituto de Alimentação  
Consciente e Intuitiva

## **Por que buscamos avidamente uma Nutrição “ampliada”?**

### Precisamos mesmo de um caminho diferente?

Hoje vivemos na era da informação, e o mesmo se aplica à esfera da alimentação. Muito sabemos sobre os nutrientes e propriedades funcionais dos alimentos, e estatísticas demonstram que, cada vez mais, a população tem acesso a esse tipo de informação e se preocupa com sua alimentação, seja por questões estéticas ou de saúde.

Porém, **as estatísticas também mostram o grande paradoxo que temos vivido: ao mesmo tempo que sabemos muito sobre nutrientes, dietas e alimentos, vivemos um aumento significativo nas taxas de sobrepeso, obesidade, doenças crônicas não transmissíveis, assim como**



**comportamentos transtornados com o comer, como compulsão alimentar, comer emocional e transtornos alimentares. E isso nos deixa a questão: será que saber o que é saudável é suficiente para mudar hábitos alimentares?**

Ou será que o nutricionista precisa **ampliar** sua abordagem para além do O QUÊ comer, explorando todas as outras facetas da alimentação, como os significados sociais, culturais, comportamentais e econômicos do hábito alimentar daquele indivíduo, de maneira a realmente ajudá-lo a entender e modificar seu comportamento alimentar?

## ***Nossa experiência com dietas nos convidou a ir além da prescrição***

Ampliar o olhar para além do O QUÊ comer foi a conclusão que tiveram as nutricionistas **Lydiane Bragunci** e **Nathália Petry**, cujas trajetórias de insatisfação com a maneira “tradicional” de fazer Nutrição as levaram a se conhecer, a estudar linhas de comportamento alimentar diferenciadas e a encontrar uma maneira diferente de trabalhar com seus pacientes.

Lydiane Bragunci



Lydiane, por meio da sua experiência profissional no mestrado estudando a eficácia de dietas e reeducação alimentar na diminuição do peso de indivíduos com sobrepeso e obesidade, se deparou com resultados insatisfatórios da prática de dietas e isso a motivou a se aprofundar em diferentes técnicas comportamentais da Nutrição e a trabalhar com seus pacientes o COMO comer, e não só o O QUÊ comer.

E a experiência pessoal de muitos anos de dietas e vivência com transtorno alimentar e compulsão alimentar de Nathália a motivou a se aprofundar nos estudos destes transtornos e a levou ao encontro de abordagens “sem dieta” da Nutrição, como a Alimentação Intuitiva, que a possibilitaram recuperar uma relação normal com a comida e a ajudaram a desenvolver com seus pacientes um trabalho dentro da Nutrição totalmente diferente.



Nathália Petry

Assim, nós duas observamos, tanto na prática clínica como nos estudos na área, que as pessoas estão vivendo cada vez mais uma relação disfuncional com a comida, em guerra com a comida e em briga com a balança, e declaramos que...

**...o nutricionista deve ser o profissional que ajuda o paciente a obter paz com os alimentos, não devendo contribuir com essa guerra através da vilanização de alimentos e do medo de comer.**

## Nem só de prescrição vive a Nutrição

Existem diferentes linhas teóricas que exploram formas não prescritivas de se relacionar com a alimentação, e, por questão de afinidade, nós buscamos nos aprofundar nas abordagens *Intuitive Eating* (Alimentação Intuitiva, de Evelyn Tribole e Elyse Resch) e *Mindful Eating*, cujas filosofias trazem um olhar mais amplo e humano para a alimentação e o ser humano, compreendendo que a alimentação é muito mais do que nutrientes e ampliando nossa conduta para além da prescrição. Entendendo que a alimentação tem implicações psicológicas, sociais e culturais em nossas vidas, **estas abordagens permitem explorar quais são os comportamentos e sentimentos que temos em relação à comida e promovem o comer baseado nos sinais do corpo (fome/saciedade), com prazer e atenção, sem julgar os alimentos como ruins ou bons (proibidos vs. permitidos) e entendendo as motivações que te fazem comer.**

Vale esclarecer que não existe na comunidade científica a terminologia "Alimentação Consciente e Intuitiva". Nós é que passamos a carinhosamente a utilizar este termo que nada mais é que a junção da Alimentação Consciente e a



*Alimentação Intuitiva. De tanto falarmos dessas duas linhas, a terminologia informal "Alimentação Consciente e Intuitiva" acabou nascendo.*

Acima, apresentamos um diagrama com fins didáticos dos 10 princípios promovidos pelo IACI, baseados nos princípios da Alimentação Intuitiva e da Alimentação Consciente.

## **Mas e na prática clínica, como posso agir com uma abordagem 'ampliada' para além da prescrição?**



Atuar com abordagens ampliadas do olhar prescritivo pode ser um desafio porque forçará o nutricionista a sair da sua conduta que segue o 'tradicional' roteiro *anamnese - avaliação nutricional - prescrição nutricional*, necessitando de uma estrutura de atendimento que aborde ferramentas não prescritivas. Além disso, o nutricionista também enfrentará o desafio da expectativa do paciente, que já espera esta conduta já estereotipada do nutricionista, e precisará estruturar todo seu formato de atendimento de modo a oferecer confiança e segurança ao paciente do uso de uma abordagem diferente. Por isso, nós começamos a estudar diferentes técnicas e ferramentas de mudança de comportamento, como Terapia Cognitivo Comportamental para Nutrição, Coaching e Aconselhamento Nutricional, de maneira a conseguir ajudar nossos pacientes (ou clientes) a se comprometerem consigo e despertarem sua autonomia alimentar.

E, aplicando as abordagens teóricas da Alimentação Consciente e Intuitiva, combinada com as ferramentas de mudança de comportamento citadas acima, fomos ficando fascinadas pelos resultados que começamos a obter em nossos consultórios, no sentido de mudança nos comportamentos alimentares disfuncionais. Por isso, com o objetivo de estruturar uma conduta nutricional, nós duas resolvemos sentar, trocar nossas experiências, estudar casos na literatura, e, em 2016, descrevemos **Método ACI®**, um passo a passo de uma conduta nutricional de ferramentas não prescritivas a serem aplicadas no consultório, com o objetivo de instrumentalizar o nutricionista em abordagens 'ampliadas' da Nutrição e lhe dar segurança em sua conduta "diferente".

## O Método ACI®

O Método ACI® (Autoconhecimento - Consciência - Intuição) é uma estrutura sistematizada de conceitos e ferramentas da Alimentação Consciente e da Alimentação Intuitiva, aliadas a técnicas de mudança de comportamento, como Terapia Cognitivo Comportamental para Nutrição, Coaching e Aconselhamento Nutricional, que busca instrumentalizar o nutricionista e dar segurança e sua conduta não prescritiva. Ele segue três etapas, cada uma dividida em conceitos e ferramentas a serem aplicadas nas sessões, sendo flexível para ser modificada conforme necessidade de cada paciente/cliente:

**1) Autoconhecimento:** Conceitos e ferramentas que proporcionam um mergulhar na história de vida e no relacionamento do indivíduo com os alimentos. Vamos entender porque o seu peso se modificou; porque alguns alimentos lhe despertam tantas sensações; porque ele sente que não tem "controle" sobre o que come; porque ele se sente refém da comida. São muitos os porquês que lhe levarão a entender como é seu relacionamento com a comida atual.

**2) Consciência:** Conceitos e ferramentas que buscam compreender e trabalhar as causas e raízes que levaram o indivíduo aos comportamentos alimentares disfuncionais. Isto é, trabalhamos o comer emocional, o como desconstruir pensamentos disfuncionais sobre alimento (mentalidade de dieta), o aprender a estabelecer uma relação mais positiva com seu corpo, o restabelecer sua conexão com os sinais do seu corpo.

**3) Intuição:** Conceitos e ferramentas que focam na descoberta da autonomia alimentar do paciente, ajudando-o a se alimentar saciando todas suas necessidades, desde a nutrição às necessidades sociais e contextuais.

Ressaltamos que não acreditamos que o Método ACI® é a fórmula mágica para todo o nutricionista e nem acreditamos que ele é o "caminho certo". Acreditamos que todo profissional deve buscar sentido e coerência no que faz, e o Método ACI® nasceu como uma forma de estruturar conceitos e ferramentas que fazem sentido para muitos profissionais nutricionistas.

## ***E assim nasceu o IACI, por uma Nutrição mais humana e um mundo em paz com a comida***

Em 2016, colegas nutricionistas com os quais compartilhávamos nossa descobertas no consultório, se interessaram em conhecer o Método ACI® e assim tivemos as primeiras turmas de Capacitação no Método ACI®, com muitos feedbacks positivos. Assim, a partir disso, fundou-se, em 2017, o Instituto de Alimentação Consciente e Intuitiva (IACI), com o propósito de criar novas formações nas abordagens da Alimentação Consciente e Alimentação Intuitiva, e disponibilizá-las para todo o Brasil. Em 2018, o IACI se estrutura em quatro departamentos, com finalidades diferentes, com o objetivo de ser aprofundar cada vez mais nestas abordagens. Em 2018, também nasce o livro Em Paz com a Comida, uma ferramenta para levar ainda mais longe informação de qualidade para nutricionistas e pacientes que também buscam um mundo em paz com a comida.

### **Nosso compromisso:**

O Instituto de Alimentação Consciente e Intuitiva - IACI tem como missão a promoção de uma Nutrição diferente e o compromisso de contribuir para um mundo em paz com a comida.

### **Nosso público alvo:**

Todas as pessoas e profissionais que visam a um mundo em paz com a comida, e, principalmente, o profissional nutricionista, que tem o poder de transformar o mundo por meio do seu contato com as pessoas e com o alimento.

### **Nosso diferencial:**

Somos uma Instituição que fornece cursos qualificação e capacitações a profissionais que desejam atuar com a abordagem comportamental da Nutrição. Nosso grande diferencial está na disponibilização de cursos na modalidade EaD e conteúdos online, porém com o cuidado e contato próximo com seus alunos, na formação de turmas pequenas, contando com o apoio de tutores capacitados, bem como o acompanhamento próximo e ao vivo dos profissionais na maioria de nossos cursos.

### Nossa base:

Todas as formações e atendimentos realizados pelo IACI e seus alunos são baseados no Método ACI®, desenhado pelas nutricionistas Nathália Petry e Lydiane Bragunci utilizando os fundamentos da Alimentação Intuitiva (Tribole e Resch, 2012) e da Alimentação Consciente (*Mindful Eating*, filosofia baseada no *Mindfulness*) - abordagens que promovem uma alimentação flexível, positiva, sem julgamentos e que respeite a autonomia (intuição) de cada um, aliado a técnicas de mudança de comportamento como Terapia Cognitivo Comportamental para Nutrição, *Coaching* e Aconselhamento Nutricional. O Método ACI® também é a base do livro *Em Paz com a Comida*, lançado em 2018 pelo IACI, com o objetivo de trazer uma forma diferente de se relacionar com a comida para profissionais e público geral.

### Nossa estrutura:

De maneira a cumprir sua missão, hoje o IACI atua por meio de quatro frentes:

- 1) cursos de qualificação,
- 2) divulgação de informação,
- 3) produção de conhecimento, e
- 4) tratamento.

### 1. Cursos de Qualificação

Um dos grandes objetivos do IACI é fornecer aos profissionais nutricionistas conhecimento e capacitação para atuar com abordagens 'ampliadas' da Nutrição. Para isso, desenvolvemos um "caminho" de cursos que pode ser percorrido pelo nutricionista para se desenvolver como um profissional referência na área comportamental da Nutrição (conheça nosso "mapa" de cursos em [www.institutoaci.com/nossasformacoes](http://www.institutoaci.com/nossasformacoes)).

Dentre as nossas formações "carros-chefe", temos o curso de **Nutrição sem Restrição**, que traz toda a fundamentação científica do porquê não trabalhamos com dietas e porquê podemos nos sentir seguros para trabalhar com as abordagens da Alimentação Intuitiva e da Alimentação Consciente. Este curso é aberto para nutricionistas, mas também estudantes e profissionais de áreas da saúde interessados.

Acesse: [www.institutoaci.com/nutricaoosemrestricao](http://www.institutoaci.com/nutricaoosemrestricao)

Especialmente para nutricionistas, temos a nossa Capacitação no Método ACI, um curso totalmente voltado para a prática clínica, no qual trabalhamos o dia a dia no consultório com o uso das abordagens da Alimentação Consciente e da Alimentação Intuitiva. Nesta formação, o nutricionista é capacitado no Método ACI®.

Acesse: [www.institutoaci.com/capacitacaometodoaci](http://www.institutoaci.com/capacitacaometodoaci)



## 2. Divulgação de informação

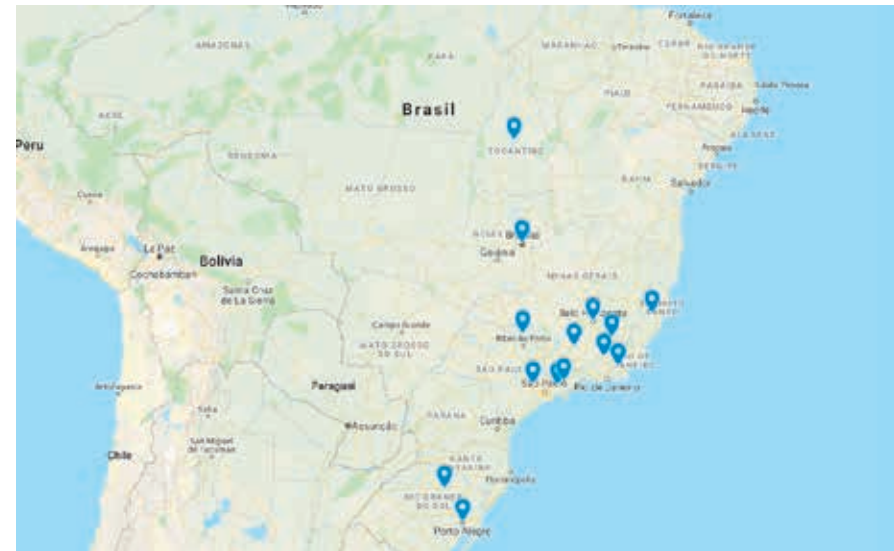
Faz parte da missão do IACI divulgar conteúdo científico sobre as abordagens estudadas para a população e profissionais da saúde. De forma a cumprir este objetivo, foi lançado em 2018 o livro *Em Paz com a Comida* ([www.institutoaci.com/empazcomacomida](http://www.institutoaci.com/empazcomacomida)) e, em 2019, foi iniciada a Revista Anual "*Sentidos do Comer*" ([www.institutoaci.com/sentidosdocomer](http://www.institutoaci.com/sentidosdocomer)).

## 3. Produção de conhecimento

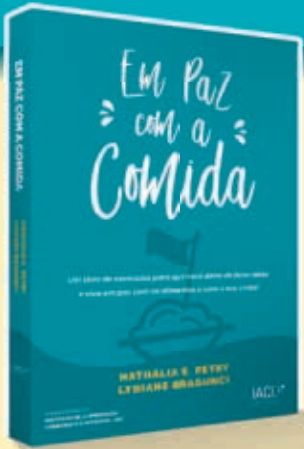
Atualmente, o IACI possui parceria com universidades federais brasileiras e o Método ACI® tem sido trabalhado a nível científico. Trabalhos de conclusão de curso e dissertações de mestrado analisando a eficiência do Método ACI estão sendo realizados na Universidade Federal de Lavras, em parceria com as professoras Lilian Cabral e Marcella Consoli, e na Universidade Federal de Santa Catarina, em parceria com a professora Lúcia Zeni, com resultados promissores.

## 4. Tratamento

As nutricionistas fundadoras e alunos nutricionistas do IACI conduzem tratamento baseado em uma Nutrição diferente (Método ACI®) em diversas cidades do Brasil. Confira aqui o mapa de profissionais capacitados a atuar com a abordagem em [www.institutoaci.com/mapa](http://www.institutoaci.com/mapa).



[www.institutoaci.com/mapa](http://www.institutoaci.com/mapa)



## O livro **Em Paz com a comida**

### O que é:

O livro Em Paz com a Comida nasceu em 2018 trazendo o Método ACI de forma auto aplicável, possibilitando que essa “forma de ver a comida” se torne mais acessível e chegue em cantos do Brasil onde profissionais dessa área ainda são pouco encontrados. Esse livro pode ser também utilizado por profissionais nutricionistas como ferramenta de consultório.

### O objetivo:

Nosso intuito com este livro é proporcionar ao indivíduo uma série de reflexões sobre seu comportamento alimentar, bem como com sua imagem corporal, favorecendo o início do restabelecimento da sua conexão com seus sinais internos e fome, saciedade, estimulando um comer normal, flexível, livre de culpa, vergonha ou medo. O livro não substitui um tratamento completo e individualizado, porém permite que o

indivíduo comece a observar e entender seu comportamento alimentar. As ferramentas propostas pelo livro também podem ser muito eficientes como objeto de trabalho do profissional nutricionista.

### Como funciona:

Não por acaso, pensamos na publicação deste material no formato de livro de exercícios. É justamente para que o indivíduo possa, aos poucos, semana a semana, ir entrando em contato com seu comportamento alimentar e ir “digerindo” os novos paradigmas aqui apresentados. Ao longo dos nossos anos de experiência com a abordagem, percebemos que os conceitos da Alimentação Intuitiva são muito mais facilmente assimilados quando vividos na prática, pouco a pouco, e não apenas ensinados em nível cognitivo. Assim, o livro não tem o objetivo só de ensinar conceitos, mas de possibilitar a vivência, a experimentação e o teste de uma forma diferente de ver a comida.

### Como adquirir:

Em três meses, esgotamos a primeira tiragem do livro, e atualmente já estamos na segunda edição, atualizada e revisada, organizada pela própria editora do IACI! Para adquirir, é só acessar o link:

[www.institutoaci.com/empazcomacomida](http://www.institutoaci.com/empazcomacomida).

**Sobre nós:****Nathália Petry**

*Nutricionista comportamental em São José dos Campos/SP – CRN3-44975*

- Graduada pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, com ano acadêmica na *University College Dublin - UCD*.
- *Coach* pelo Instituto Brasileiro de Coaching - IBC.
- *Coach* de Meditação *Mindfulness* pelo Instituto Nutrição Meditação e Consciência.
- Experiência nacional e internacional na área de Transtornos Alimentares (*National Eating Disorders Association - NEDA*).
- É estudiosa e ativista na área comportamental da Nutrição e idealizadora do projeto **De bem com meu prato**, canais *online* com o objetivo de informação à população.
- Pós Graduada em Psicologia, Nutrição e Transtornos Alimentares, pela Universidade de Araraquara (UNIARA)

**Lydiane Bragunci**

*Nutricionista comportamental em Belo Horizonte/MG – CRNg-17564*

- Graduada pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG.
- Mestre em Saúde e Enfermagem na Linha de Pesquisa: Prevenção e Controle de Agravos à Saúde (UFMG).
- Certificada em *Professional Coach* pela *Abracoaching*.
- Aperfeiçoada em Hipnoterapia Ericksoniana pela Clínica de Psiquiatria e Hipnoterapia Sofia Bauer.
- Formação em *Mindfulness* pelo Núcleo Mineiro de *Mindfulness* - NUMI.

### **Nutricionistas que passaram por nossas formações e hoje atuam com o Método ACI®**

*A Alimentação Consciente e Intuitiva foi um divisor de águas na minha vida. Despertou a minha paixão por ser nutricionista, fazendo com que eu me reencontrasse na profissão, devido ao seu olhar mais amplo da Nutrição, mais humano e gentil da pessoa que se alimenta. Sinto imensa gratidão e alegria por poder auxiliar as pessoas a transformarem sua relação com a comida e com o corpo!*

Nathalia Duval, nutricionista

*O método ACI® trouxe o reencantamento profissional que eu tanto buscava. É gratificante poder levar a mensagem de uma Nutrição mais humana e ser instrumento de transformações profundas. Cada pessoa que passa a olhar para si com mais carinho e se alimentar com autonomia e tranquilidade traz a sensação de estar no caminho certo.*

Rafaela Dall'Asta, nutricionista

### **Pacientes que passaram por tratamento com Método ACI®**

*No final de 2016, tive a oportunidade de fazer o tratamento e isso mudou minha forma de lidar com minha alimentação. Até então, eu sempre me preocupava em comer algo que fosse saudável, que tivesse certas vitaminas ou nutrientes, com isso, não comia com prazer no dia-a-dia. Nos finais de semana comia exageradamente a comida da minha mãe, sentindo muito prazer e era como uma recompensa por tantos dias que comia sem prazer. Eu evitava comer chocolate ao longo do mês, porém na TPM me permitia comer uma barra inteira de uma vez, gerando culpa*

*depois. Toda o tratamento me abriu para uma nova relação com a comida. Com o tempo fui me lembrando de como é bom cozinhar algo saboroso, mesmo que fosse só para mim. Hoje me alimento com muito mais prazer, busco ir mais à feira, onde me inspiro para fazer diferentes pratos.*

Escrito em 2018 por C.C.P.

*A alimentação intuitiva entrou na minha vida depois de mais de 20 anos vivendo de dietas. Anos a fio seguindo cardápios prescritos por "profissionais", revistas e livros, programas alimentares, remédios, enfim, completamente aprisionada no ciclo restrição/compulsão, o que me trouxe problemas psicológicos, muita infelicidade e sobrepeso. No início do tratamento, achei que fosse ficar louca por não ter mais que seguir um papel. Lembro-me até hoje do que senti quando ela disse que eu teria permissão incondicional para comer, durante o tratamento voltei a reconhecer fome, saciedade e também passei a questionar os pensamentos autodepreciativos e que classificavam comidas em "boas" e "más". A alimentação intuitiva entrou para ficar na minha vida, um processo de dentro para fora, meio doloroso, principalmente no início, mas que vale muito a pena! Sou eternamente grata por tudo o que vivi e estou vivendo!*

Escrito em 2018 por G.C.

*Entender que os fracassos das dietas que fiz desde os meus 15 anos de idade não eram meus fracassos me libertou para conhecer o mundo de outra forma. Me conhecer e me conectar com meu corpo é uma transformação diária. Dá liberdade para viver outros sonhos, me amar do jeito que eu sou e aproveitar a vida sem viver em função de um padrão que aprisiona a mente e rouba a felicidade.*

Escrito em 2018 por P.A.



Instituto de Alimentação  
Consciente e Intuitiva

[www.institutoaci.com/institucional](http://www.institutoaci.com/institucional)