

UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO
COORDENADORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU

DISCIPLINA

| Código | Denominação | Crédito(s) (*) | Carga Horária | | |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------|---------|-------|
| | | | Teórica | Prática | Total |
| PNS512 | Introdução a Nutrição Comportamental | 2 | 30 | 0 | 30 |
| DEPARTAMENTO | | PROFESSOR(ES) | | | |
| Departamento de Nutrição | | Marcella Lobato Dias Consoli | | | |

EMENTA:

Esta disciplina se propõe a explorar a ciência da nutrição sob a ótica da alimentação consciente e intuitiva com abordagem científica. Introduz a discussão sobre princípios de alimentação intuitiva, *mindful eating*, terapia cognitivo-comportamental e psicologia positiva.

ASSINATURA(S): _____

Aprovado na Assembléia Departamental em ____/____/____

Chefe do Departamento

Lavras, ____/____/____

(*) 15 horas/aulas teóricas = 1 crédito
15 horas/aulas práticas = 1 crédito

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE ANÁLISE E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO
2. ATITUDE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR - DETERMINANTES DE ESCOLHAS E CONSUMO
3. COMO A SUBJETIVIDADE INFLUENCIA O COMPORTAMENTO ALIMENTAR?
4. DIETA E SEUS EFEITOS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR
5. ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL *VERSUS* PRESCRIÇÃO
6. COMER INTUITIVO
7. COMER COM ATENÇÃO PLENA (*MINDFUL EATING*)
8. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA NUTRIÇÃO

AVALIAÇÃO

1. Leitura de artigos
2. Resenhas de artigos científicos e textos sugeridos
3. Fórum de discussões no ambiente virtual
4. Apresentação de artigos

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- Marle Alvarenga, Manoela Figueiredo, Fernanda Timerman e Cynthia Antonaccio, Nutrição comportamental. Ed. Manole, Barueri, SP, 2015.
- Igor da Rosa Finger e Margareth da Silva Oliveira, A prática da terapia cognitivo-comportamental nos transtornos alimentares e obesidade. Novo Hamburgo : Sinopsys, 2016
- Williams, Mark., Penman, Danny. Atenção plena. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- Marle Alvarenga, Fernanda B. Scagliusi, Sonia Tucunduva Philippi. Nutrição e transtornos alimentares – avaliação e tratamento. Ed. Manole, Barueri, SP. 2011
- Evelyn Tribole & Elyse Resch. Intuitive Eating: A Revolutionary Program that Works. 2012 (3rd edition) St Martins Press.