



**FACULDADE ANTONIO MENEGHETTI
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ONTOPSICOLOGIA**

CAMILA MAI

**SABER COMER, SABER VIVER:
UM ESTUDO SOBRE REPERTÓRIO ALIMENTAR E AMADURECIMENTO
PESSOAL NA ÓTICA ONTOPSICOLÓGICA**

**RESTINGA SÊCA, RECANTO MAESTRO
2026**

CAMILA MAI

**SABER COMER, SABER VIVER:
UM ESTUDO SOBRE REPERTÓRIO ALIMENTAR E AMADURECIMENTO
PESSOAL NA ÓTICA ONTOPSICOLÓGICA**

Artigo apresentado como requisito parcial para
obtenção do título de Especialista em
Ontopsicologia, Curso de Especialização,
Faculdade Antonio Meneghetti - AMF.

Orientadora: Profa. Dra. Fernanda Goulart
Martins

CAMILA MAI

SABER COMER, SABER VIVER:
UM ESTUDO SOBRE REPERTÓRIO ALIMENTAR E AMADURECIMENTO
PESSOAL NA ÓTICA ONTOPSICOLÓGICA

Artigo apresentado como requisito parcial para
obtenção do título de Especialista em
Ontopsicologia, Curso de Especialização,
Faculdade Antonio Meneghetti - AMF.

Orientadora: Profa. Dra. Fernanda Goulart
Martins

Restinga Seca, 30 de Maio de 2026.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profa. Dra. Fernanda Goulart Martins
Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso
Faculdade Antonio Meneghetti

Profa. Dra. Gabriela Coral
Membro da Banca Examinadora
Faculdade Antonio Meneghetti

Prof. Claudio Toscan Junior
Membro da Banca Examinadora
Faculdade Antonio Meneghetti

**SABER COMER, SABER VIVER:
UM ESTUDO SOBRE REPERTÓRIO ALIMENTAR E AMADURECIMENTO
PESSOAL NA ÓTICA ONTOPSICOLÓGICA**

RESUMO:

Este artigo investiga a relação entre padrões alimentares repetitivos, estereótipos e amadurecimento pessoal, sob a ótica Ontopsicológica. O objetivo central consiste em compreender de que modo a ampliação do repertório alimentar, quando vivenciada com presença e intencionalidade, contribui para a relativização dos estereótipos que moldam o estilo de vida do indivíduo. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo e exploratório, realizada com 72 adultos em acompanhamento nutricional no consultório Mai.Co Health & Spa, em Santa Cruz do Sul (RS), distribuídos em dois subgrupos: participantes do M·A·I Método e pacientes em acompanhamento individual. A coleta de dados foi realizada por meio de formulário semiestruturado e pelo Inventário de Perspectiva de Tempo de Zimbardo (ZTPI), sendo a análise conduzida segundo a Análise Temática de base Fenomenológica, adaptada à perspectiva ontopsicológica. Os resultados indicam que 98,6% dos participantes perceberam ampliação do repertório alimentar, e 90% atribuíram notas máximas à mudança na forma de lidar com o cotidiano. O perfil de perspectiva temporal revelou predominância da orientação futura em ambos os grupos. Conclui-se que a ampliação do repertório alimentar representa, um processo de amadurecimento pessoal e uma mudança sensorial que favorece a emergência de um modo de existir mais autêntico e funcional. Saber nutrir-se consente ao indivíduo desenvolver um próprio modo de refinamento interior.

Palavras-chave: repertório alimentar; ontopsicologia; estilo de vida; perspectiva temporal; amadurecimento pessoal.

1 INTRODUÇÃO

"Diz-me o que comes e te direi quem és" (Brillat-savarin, 1826). A máxima persiste porque aponta algo real. As escolhas alimentares cotidianas raramente são neutras (Brasil, 2015; Bisogni, et al; 2002). Mas até que ponto são, de fato, escolhas? Para alguns, o repertório alimentar se renova, expande e acompanha a vida. Para outros, ele se repete, dia após dia, com uma estabilidade que passa despercebida. Em livre demanda, por que se escolhe um alimento e não outro? O que faz uma pessoa, diante de todas as possibilidades, sempre retornar às mesmas escolhas? Os fatores que determinam a resposta a essa pergunta são múltiplos, mas um dos mais decisivos se refere ao repertório.

Neste estudo, o termo repertório alimentar designa não apenas o conjunto de alimentos aceitos e consumidos habitualmente pelo indivíduo, mas também o campo de possibilidades alimentares que ele é capaz de reconhecer, experimentar e sustentar ao longo da vida. Essa aproximação é relevante porque estudos com adultos mostram que maior variedade dietética aumenta a probabilidade de adequação de nutrientes, embora revisões mais amplas apontem que indicadores simples de diversidade alimentar funcionem sobretudo como marcadores de adequação de micronutrientes, e não automaticamente de

todos os desfechos de saúde. Ainda assim, o modo como o repertório alimentar se amplia, se restringe ou se estabiliza oferece uma via importante para compreender padrões de alimentação na vida adulta (Foote, et al; 2004).

A escolha deste tema nasce da prática clínica em nutrição, na qual se observa que os hábitos alimentares vão muito além das escolhas do paladar. É comum perceber que, quando o indivíduo se abre a experimentar novos alimentos e sabores, ele também se abre a novas possibilidades de viver, torna-se mais flexível, curioso, presente e consciente de si. Em contrapartida, repertórios alimentares restritos, especialmente quando associados à neofobia alimentar, têm sido relacionados à maior dificuldade em experimentar novos alimentos, à manutenção de preferências alimentares rígidas e a impactos psicossociais vinculados ao ato de comer (Ellis, et al; 2018). Tais associações sugerem que a relação do indivíduo com o alimento pode envolver dimensões que ultrapassam a esfera exclusivamente biológica, alcançando aspectos perceptivos, emocionais e relacionais da experiência humana.

Partindo do desenho desse campo problemático, este estudo define como objeto a manifestação de padrões alimentares repetitivos e suas relações com os modos de vida e resistência à mudança em adultos. O problema que o orienta é: de que modo a mudança dos hábitos alimentares é capaz de contribuir com a relativização dos estereótipos que moldam o estilo de vida de um indivíduo? Tal questionamento torna-se possível à medida que a prática clínica tende a apontar que a ampliação do repertório alimentar, quando vivenciada com presença e abertura perceptiva, representa um processo de amadurecimento pessoal, uma mudança sensorial que reaproxima o indivíduo da própria natureza e da realidade, não se limitando à melhora fisiológica, já comprovada por estudos científicos.

Partindo dessa premissa, o estudo tem como objetivo primário identificar a relação entre padrões alimentares repetitivos, expressão de resistências psíquicas e amadurecimento pessoal, através da análise da presença de repertório alimentar reduzido em consonância com múltiplos fatores que configuram o estilo de vida. Os objetivos específicos são: investigar, na literatura, a correlação entre os padrões alimentares e os aspectos do estilo de vida; compreender através da ótica Ontopsicológica, a relação entre padrões alimentares, estilo de vida e estereótipo; e compreender, através da percepção de pacientes em acompanhamento nutricional contínuo, as transformações nos aspectos de estilo de vida relacionadas à ampliação do repertório alimentar.

O artigo está organizado em cinco seções: fundamentação teórica, que apresenta o conceito de repertório alimentar na literatura, sua relação com a alimentação e a ausculta do

corpo, a perspectiva temporal como lente complementar e o referencial ontopsicológico; método; análise e discussão dos resultados; e considerações finais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A literatura científica da nutrição tem se dedicado a medir a diversidade do que se come, mas tende a não buscar compreender o sujeito que escolhe. Os principais instrumentos disponíveis, que são o Food Variety Score (FVS), que conta itens alimentares individuais (Drewnowski et al., 1997), e o Dietary Diversity Score (DDS), que contabiliza grupos alimentares consumidos em um período definido (Krebs-smith et al., 1987), operam sobre o produto da escolha alimentar. Um terceiro instrumento, conceitualmente relevante para este estudo, é o Diet Monotony Index (DMI), desenvolvido para mensurar o quanto o consumo se concentra em poucos itens, quanto maior o índice, maior a monotonia e menor a variedade efetiva da dieta (ZIMMERER et al., 2003). Embora o DMI avance em relação ao FVS e ao DDS ao capturar a concentração do consumo, todos esses instrumentos operam sobre o produto da escolha alimentar e permanecem silentes diante de uma dimensão que não é quantitativa. Um indivíduo pode atingir escores satisfatórios de diversidade alimentar e, ao mesmo tempo, mover-se dentro de um conjunto fixo e não questionado de escolhas, comer dentro do que já é, sem abertura genuína para o que ainda não foi experimentado. É exatamente essa dimensão que os instrumentos clássicos não alcançam.

A literatura comportamental em nutrição tende a explicar a repetição alimentar pelo viés cognitivo: a repetição das práticas alimentares passa despercebida pelos próprios indivíduos quando não são convidados a refletir sobre ela, e as rotinas alimentares funcionam como estratégias de conservação de recursos cognitivos, em que o sujeito come o que já sabe, sem precisar deliberar, avaliar ou perceber (Jastran et al., 2009). Nessa perspectiva, o repertório se estreitaria não por restrição externa, mas por acomodação interna, e a solução proposta é, conseqüentemente, a consciencialização do comportamento alimentar. Essa leitura, embora válida em seu plano, não alcança a camada mais profunda do fenômeno: ela descreve o mecanismo, mas não o sujeito que o opera. É exatamente essa dimensão, o sujeito que habita o repertório, que este estudo propõe investigar.

O repertório alimentar, neste estudo, é compreendido de forma mais ampla: não apenas como o conjunto de alimentos efetivamente consumidos, mas como o espaço de possibilidades alimentares que o sujeito é capaz de habitar. Trata-se de uma noção que

articula o comportamento observável com uma dimensão existencial mais profunda, o quanto de mundo o sujeito consegue fazer caber dentro de si por meio do alimento.

É importante, contudo, distinguir esse processo de uma consciencialização cognitiva sobre o que se come. Uma pessoa em plena saúde psíquica pode ter rotinas alimentares estáveis e estar completamente presente em suas escolhas, livre para se mover dentro e além delas. Quando falamos de hábitos alimentares, é necessário considerar o contexto de formação do sujeito, em que, por imposição ou seleção, cria seus estereótipos alimentares, ainda quando criança. Meneghetti (2022, p. 195) permite observar que:

Após os três anos, a criança começa a distinguir aquilo que é salgado daquilo que é doce. Mantém esse hábito até os 14 a 18 anos aproximadamente. Dos 18 aos 28 anos, o ser humano come qualquer coisa que é socialmente definido apetecível. Não tem um olfato fino ou um olho hipercrítico ao fazer a análise dos alimentos que, por exemplo, são expostos em um restaurante, em uma churrascaria ou em uma banca na praça. Três quartos da humanidade vive essa situação até a morte. Um quarto restante pode ter uma evolução em relação àquilo que define bom gosto. Inicia uma capacidade analítica de distinguir aquilo que é estética dentro da nutrição e, portanto, para conjugar sanidade no gosto de comer: sabe distinguir, dentre os objetos, aquele melhor, mais nutritivo, mas permanece igualmente no âmbito da objetividade do alimento.

Dessa perspectiva, pode-se considerar o que determina a amplitude do repertório é a capacidade do sujeito de auscultar o próprio corpo, de perceber o que o organismo genuinamente pede e de responder a essa sinalização com presença e autenticidade. Para a Ontopsicologia, o corpo é o primeiro campo de conhecimento do sujeito. "A fase oral é o primeiro estágio de conhecimento externo; em vez disso, a primeira fase de conhecimento interno é toda a zona viscerotônica: o primeiro cérebro da vida é toda a zona visceral" (Meneghetti, 2010a, p. 63). O Eu nasce do processo de conscientização do próprio corpo, nasce processualmente no possuir do próprio corpo. O processo de individuação começa com o corpo, ele coloca o Eu em contato com o ambiente, o espaço, o tempo, o tipo de genitores. O instinto de posse é a primeira fenomenologia da existência individuada e lhe garante a conservação e a expansão ou crescimento. "O nascimento do Eu determina-se como reflexão do instinto de posse no exercício do ato que torna intrínsecos sujeito e objeto" (Meneghetti, 2010b, p. 256).

Comer, nesse sentido, é desde sempre um ato de posse e de individuação, um ato pelo qual o sujeito se constitui ao incorporar o mundo. Quando essa relação é vivida com presença e autenticidade, ela educa a percepção e afina a inteligência do organismo. "É preciso chegar à contínua sensibilidade da relação que se interpõe entre os objetos, o alimento e o corpo. Ter essa transparência de percepção significa tornar-se grande também nas coisas estratégicas da própria vida: nas relações com as pessoas, nos negócios e nos afetos" (Meneghetti, 2010a, p. 51).

Essa inteligência que guia o sujeito é visceral e não craniana : "o cérebro craniano não é capaz de funcionar de modo autônomo daquele visceral; enquanto o cérebro craniano é demasiadamente contaminado pelos memes e pelo monitor de deflexão, aquele visceral, até que for sadio, é autêntico e íntegro: reage por realidade" (Meneghetti, 2016, p. 383). É essa inteligência organísmica, anterior à razão, anterior ao condicionamento, que o presente estudo compreende como fundamento da escolha alimentar autêntica.

Quando o sujeito está desconectado dessa inteligência, suas escolhas alimentares passam a ser governadas pelos estereótipos. "Um estereótipo é um módulo de construção que o Eu invariavelmente usa, não obstante a novidade dos estímulos históricos" (Meneghetti, 2010b, p. 262). Formado na primeira infância a partir do ambiente familiar e cultural, o estereótipo estrutura o modo de existir do sujeito, e com poucos estereótipos, o horizonte de ser e devir permanece fixado e limitado. O hábito é a fenomenologia do estereótipo que foi adotado de forma fixa, visível no comportamento cotidiano, frequentemente invisível ao próprio sujeito.

Sob a ótica ontopsicológica, "o estilo de vida produz o resultado. Segundo o estilo de vida que o homem aceita, escolhe, imprime, tem os resultados existenciais improrrogáveis" (Meneghetti, 2019, p. 70). As escolhas por um repertório alimentar limitado podem, portanto, ser expressão de um estereótipo não funcional para o indivíduo. "Os estereótipos não funcionais são posicionamentos sobre modos que não permitem a interação com o quântico de vitalidade que dá satisfação e crescimento à pessoa" (Meneghetti, 2010b, p.251). E ainda: "a permanência de atitudes antigas que insistem, sobrevivem não obstante as experiências presentes; é uma parte do sujeito que se opõe ao melhor do seu total" (Meneghetti, 2016, p. 230).

Com isso percebe-se que "em todo o mundo, o homem come segundo estereótipos, e a medicina demonstra que estamos mal porque temos uma nutrição não natural." A causa, porém, é anterior à nutrição. O autor completa afirmando que temos "estereótipos errados e, por consequência, comemos como doentes, não sabemos colher a lógica ambiente-corpo em relação à lógica do ambiente-mundo para gozar do metabolismo vivente da natureza" (Meneghetti, 2010, p. 106). Em face a isso, chega-se ao seguinte questionamento: quando o indivíduo se abre para um novo repertório, o que se abre? O obstáculo central a essa abertura é a dissociação que o sujeito estabelece entre psique e corpo.

O erro que todos fazem é considerar que a psique, o próprio modo de pensar, não seja construtor e que o corpo seja uma coisa a si. O sujeito pensa: 'Que relação isso tem com o corpo? Aquele está bem! Eu como, estou bem!' Exatamente por esse primeiro erro de não compreender que o corpo é palavra direta exclusivamente daquilo que a psique intenciona, sucessivamente se cai no engano da doença. Assim como estilo de vida, aprendido de pequenos, é repetido continuamente, a continuidade estabiliza cerebralmente. Aquilo que é acreditado como uma ideia, uma adaptação fictícia para enganar os outros, se desloca de forma real no soma (Meneghetti, 2019, p. 195).

É possível constatar, com isso, a via de mão dupla entre psicossomática e somatopsíquica como questão central. Se o estereótipo psíquico se expressa no repertório alimentar, a ampliação desse repertório pode, por sua vez, contribuir para a relativização desse estereótipo. Quando o humano começa a se interessar pela cozinha, "torna-se mais inteligente, mais responsável, mais atento a si mesmo. Praticamente atua o sistema de guarda, de vigilância global que tem da própria existência. É um treinamento para ter a inteligência sempre ao máximo nível" (Meneghetti, 2010, p.31).

2.1 Perspectiva temporal e repertório alimentar

O modo como o sujeito se situa no tempo também configura o modo como se relaciona com o alimento. A perspectiva temporal, conceito sistematizado por Zimbardo e Boyd (1999), refere-se ao processo, em grande parte não consciente, pelo qual as experiências pessoais e sociais são organizadas em categorias temporais que influenciam escolhas e comportamentos. Para sua mensuração, os autores desenvolveram o *Zimbardo Time Perspective Inventory* (ZTPI), validado em múltiplas culturas, inclusive em amostras brasileiras (Leite e Pasquali, 2008).

Dos cinco fatores do ZTPI, três se relacionam diretamente com a abertura ou o fechamento do repertório alimentar. A orientação presente-hedonista tende a produzir escolhas reativas, guiadas pelo familiar e pelo disponível, sem deliberação genuína. A orientação presente-fatalista traduz-se em adesão passiva ao repertório estabelecido, por ausência de perspectiva de que a mudança seja possível. A orientação para o futuro, por sua vez, favorece escolhas mais conscientes e disposição para modificar padrões estabelecidos.

Estudos com o ZTPI demonstraram que perfis baseados nessas orientações temporais são preditores de comportamentos de saúde, com o hedonismo presente associado a condutas de risco e a orientação para o futuro relacionada a comportamentos protetores (Daugherty; Brase, 2010), e que a orientação para o presente esteve associada a padrões alimentares menos saudáveis, enquanto a orientação futura se correlacionou positivamente com escolhas alimentares mais conscientes (Dassen et al., 2015).

A perspectiva temporal configura-se, assim, como uma dimensão relevante do estilo de vida, capaz de iluminar, de forma complementar, porquê determinados sujeitos permanecem ancorados em repertórios alimentares repetitivos, mesmo quando têm acesso a outras possibilidades.

A ampliação do repertório alimentar, vivida com presença e curiosidade, é um exercício de metanoia. Tendo base etimológica no sentido de mudança de mentalidade, a metanoia é a "variação radical do comportamento para identificá-lo à intencionalidade do Em Si" (Meneghetti, 2012, p. 172) e, com base nos estudos que compõem o campo problemático dessa pesquisa, pode-se compreender que ela começa no prato e se estende ao modo de viver. Torna-se possível, então, nessa via de mão dupla investigar como o repertório alimentar expressa o sujeito que o habita, e como a ampliação desse repertório pode, por sua vez, contribuir para a ampliação do próprio sujeito.

3 MÉTODO

Este estudo constitui-se uma das etapas que compõe a pesquisa guarda-chuva intitulada “A relação causa-efeito das dinâmicas da atividade psíquica: diagnose, intervenção e produção de saúde”, submetida ao CEP e aprovada sob o número CAAE: 74692823.8.1001.0157. Sua especificidade está situada no estudo da relação de causa-efeito das dinâmicas da atividade psíquica do ser humano através da operação de instrumentos de diagnose da Ontopsicologia, para a ampliação do campo de possibilidades de produção de saúde, no âmbito social. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter descritivo e exploratório, fundamentada na perspectiva da Ontopsicologia. Foi realizado no consultório de nutrição da Mai.Co Health & Spa, em Santa Cruz do Sul (RS), com adultos entre 20 e 55 anos em acompanhamento nutricional ativo. Os participantes foram distribuídos em dois subgrupos intencionais: pacientes em acompanhamento nutricional individual e participantes do M·A·I Método, programa coletivo estruturado em ciclos temáticos de saúde. A amostra foi intencional e reduzida, totalizando 72 participantes, sendo 41 do M·A·I Método e 31 do acompanhamento individual, priorizando a profundidade da experiência em detrimento da representatividade numérica. O critério de inclusão foi estar em acompanhamento nutricional ativo com a pesquisadora no período de coleta, independentemente do tempo de vínculo. Todos os participantes concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Informado (TCLI).

A coleta de dados ocorreu em duas dimensões complementares. A primeira consistiu em observação clínica longitudinal, com registros de campo reflexivos realizados ao longo do acompanhamento nutricional, documentando percepções, narrativas espontâneas e transformações observadas no contexto clínico. A segunda dimensão foi a aplicação de um instrumento semiestruturado, composto por duas versões de formulário eletrônico (Google Forms): uma dirigida aos participantes do M·A·I Método e outra aos pacientes em acompanhamento individual, com estrutura equivalente e adaptações de linguagem pertinentes a cada contexto. Ambas as versões incluíam questões abertas sobre percepção de ampliação do repertório alimentar, mudanças no estilo de vida, relação com o corpo e com o autoconhecimento, além de questões em escala Likert de 1 a 5 para mensurar a percepção de mudança na forma de lidar com o dia a dia e o prazer ao se alimentar. Os dois formulários incluíram também o Inventário de Perspectiva de Tempo de Zimbardo (ZTPI), na versão adaptada para o contexto brasileiro (Leite; Pasquali, 2008), como instrumento complementar de caracterização do perfil temporal dos participantes. O ZTPI foi aplicado em formato de múltipla escolha, com os participantes selecionando os itens com os quais se identificavam dentre os cinco fatores do inventário: orientação para o futuro, presente-hedonista, presente-fatalista, passado-positivo e passado-negativo.

A análise foi conduzida segundo a Análise Temática de base Fenomenológica, conforme proposta por Braun e Clarke (2006), a partir de cinco etapas: leitura integral das narrativas; identificação de unidades de sentido; agrupamento em núcleos temáticos; verificação de coerência interna entre os núcleos; e análise sob a ótica ontopsicológica. Os núcleos temáticos que emergiram da análise foram: o automatismo como modo de existir anterior; a ampliação do repertório como relativização do estereótipo; a ausculta do corpo como nova inteligência; e o amadurecimento pessoal como consequência e caminho. Os dados do ZTPI foram analisados de forma complementar, com atenção à distribuição dos participantes nos cinco fatores e à coerência entre o perfil de perspectiva temporal e os padrões narrativos identificados. A análise da pesquisadora constitui o principal instrumento de captação dos significados emergentes, contemplando a percepção como nutricionista clínica, incluindo anamnese nutricional, história e observação clínica dos participantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Dimensão quantitativa

Os dados quantitativos são apresentados inicialmente para dimensionar o fenômeno investigado; em seguida, as respostas qualitativas são analisadas em sua profundidade, interpretadas à luz do referencial ontopsicológico.

Os dados demonstram que 98,6% dos participantes (71 de 72) consideram ter ampliado seu repertório alimentar durante o período de acompanhamento (Tabela 1). O que confere relevância a esse dado é a descrição que os participantes fazem da consequência dessa ampliação.

Quando perguntados se a forma como lidam com situações do dia a dia mudou após repensar suas práticas alimentares (Q5), 90,2% dos participantes do M·A·I Método e 90,3% dos participantes do acompanhamento individual atribuíram notas 4 ou 5 em uma escala de 1 a 5, sendo 5 a maior transformação percebida (Tabela 2). A equivalência percentual nos dois grupos é notável: grupos com perfis distintos (um em programa coletivo estruturado de dois a cinco meses, outro em acompanhamento individual de longo prazo, chegando a 14 anos) convergem para o mesmo resultado. Isso sugere que o fenômeno observado é algo que a mudança alimentar em si parece mobilizar no sujeito, indiferente se for no formato em grupo ou individual.

O prazer ao se alimentar (Q9) seguiu padrão semelhante: 90,2% do M·A·I e 80,6% do acompanhamento individual marcaram notas 4 ou 5. Esse dado é relevante porque para Meneghetti, "prazer é a ressonância de uma ordem realizada, a verificação ou a proporção exata entre as partes, todas harmônicas para um resultado. É uma ordem perfeita que agrada, faz contemplação" (Meneghetti, 2011, p.249). Nesse sentido, o aumento do prazer ao se alimentar indica que o organismo começa a operar em maior correspondência com o que lhe é funcionalmente adequado. O sujeito que passa a sentir prazer genuíno no ato de comer está percebendo a harmonia entre o alimento e seu corpo.

A relação entre o acompanhamento alimentar e o processo de autoconhecimento (Q8) revelou praticamente unanimidade nos dois grupos. Isso se verifica pela frequência das respostas afirmativas, assim como pela qualidade do que foi descrito, conforme se aprofundará na análise qualitativa.

Tabela 1 — Perfil dos participantes por grupo

Característica	M·A·I Método (n=41)	Acompanhamento Individual (n=31)	Total (n=72)
Ampliou repertório alimentar	40 (97,6%)	31 (100%)	71 (98,6%)
Tempo de acompanhamento	2 a 5+ meses	8 meses a 14 anos	—
Tempo predominante	Cerca de 5 meses (53,7%)	Longo prazo (> 2 anos)	—

Fonte: elaborado pela autora com base nos dados da pesquisa (2026).

Tabela 2 — Distribuição das respostas nas questões de escala (1–5)

Questão	M·A·I Método (n=41)				Acompanhamento Individual (n=31)			
	1-2	3	4	5	1-2	3	4	5
Q5. Mudança na forma de lidar com o dia a dia	—	4	13	24	2	1	6	22
Q9. Prazer ao se alimentar	—	4	13	24	2	4	7	18
% notas 4 e 5 — Q5	90,2%				90,3%			
% notas 4 e 5 — Q9	90,2%				80,6%			

Nota: Q5 = percepção de mudança na forma de lidar com o dia a dia; Q9 = prazer ao se alimentar. Escala Likert de 1 a 5.

Fonte: elaborado pela autora com base nos dados da pesquisa (2026).

4.2 O perfil de perspectiva temporal

Os dados do Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) oferecem uma contribuição singular para a compreensão do fenômeno. O perfil que emerge nos dois grupos é consistente.

A orientação para o futuro é o fator dominante em ambos os grupos: 92% dos participantes do M·A·I Método e 100% do acompanhamento individual marcaram pelo menos um item desse fator, com médias de 3,5 e 4,3 itens respectivamente. Esses são sujeitos que estabelecem metas, planejam o dia com antecedência, cumprem obrigações e resistem a tentações quando têm trabalho a fazer. O presente-hedonista aparece como segundo fator mais presente (87% e 74% com pelo menos um item), coexistindo com a orientação futura em um perfil misto. O presente-fatalista, por sua vez, é o fator menos presente: apenas 43% e 38%, com média de apenas 0,5 itens por participante (Tabela 3).

Esse dado permite constatar uma contradição em relação à perspectiva teórica que aponta que uma orientação futura elevada deveria, em princípio, favorecer escolhas

alimentares mais conscientes e variadas (Daugherty; Brase, 2010; Dassen et al., 2015). Os participantes demonstram-se, segundo respostas fornecidas em questionário, pessoas orientadas para metas, com capacidade de planejamento e autodisciplina. Segundo relatos colhidos em consultório, chegaram ao acompanhamento nutricional com padrões alimentares repetitivos, automáticos, descritos por eles mesmos nas respostas ao questionário como "piloto automático" (P14), "sem pensar" (P09), "como cumprir uma tarefa"(P45). De todo modo, porém, buscam pelo acompanhamento nutricional, e este fato por si só permite compreender que têm uma perspectiva de futuro.

A alta orientação futura, de fato, pode operar no campo alimentar a partir de práticas baseadas na fixação de estereótipos, e este fator está distante da perspectiva temporal. O estereótipo, conforme Meneghetti (2022, p. 262), "é um módulo de construção que o Eu invariavelmente usa, não obstante a novidade dos estímulos históricos." Ele opera em uma camada anterior à perspectiva temporal, anterior à escolha, anterior ao planejamento. Uma pessoa pode planejar o futuro com precisão e ainda assim realizar escolhas funcionais. Independentemente de ter planejado, pode estar aberta à variação das escolhas, a responder a demandas específicas do corpo momento a momento, e ao que o ambiente e a ocasião disponibilizam em situação. Ou seja, também é possível considerar que como ou sem planejamento prévio, se o indivíduo segue estereótipos de modo fixo, o horizonte de ser e dever permanece fixado, independentemente da orientação temporal, enquanto o estereótipo não for relativizado.

Tabela 3 — Perfil de perspectiva temporal dos participantes (ZTPI)

Fator ZTPI	M·A·I ≥1 item (%)	M·A·I Média itens	Acomp. ≥1 item (%)	Acomp. Média itens	Interpretação
Orientação para o Futuro	92%	3,5	100%	4,3	Dominante nos dois grupos
Presente-Hedonista	87%	2,0	74%	1,9	Significativo, coexiste com futuro
Passado-Positivo	73%	1,1	54%	1,1	Moderado
Passado-Negativo	56%	1,2	51%	0,9	Moderado, semelhante nos grupos
Presente-Fatalista	43%	0,5	38%	0,5	Baixo — menor influência

Nota: "≥1 item" indica o percentual de participantes que marcou pelo menos um item do respectivo fator. "Média itens" indica a média de itens marcados por participante dentro do fator.

Fonte: elaborado pela autora com base nos dados da pesquisa (2026).

4.3 A dimensão qualitativa

A análise das respostas abertas permitiu identificar um movimento em três tempos que atravessa os dois grupos de forma consistente: a descrição de um estado anterior marcado pelo automatismo; a experiência da ampliação alimentar; e a percepção de que algo mais do que o alimento se transformou. Essas dinâmicas são vividas de modo singular pelos participantes.

a) O automático como ponto de partida

A quase totalidade dos participantes descreve o estado anterior ao acompanhamento com expressões de escolhas automáticas. Essa convergência aponta para um modo de existir que antecede e governa as escolhas alimentares.

Um participante do acompanhamento individual nomeia esse estado com precisão: "antes minha alimentação era baseada em carne e carboidratos de modo repetido e, apesar de o meu organismo muitas vezes repelir a carne ou a gordura, sempre comia em grandes volumes como se estivesse cumprindo uma tarefa. Hoje procuro sempre perceber o que o meu corpo precisa e quer em termos de alimento" (P45). Outro descreve: "antes era no automático, sem selecionar o que me fazia mal, repetindo os alimentos que de antemão eu sabia que iam desencadear um desconforto", e ainda: "antes era piloto automático e agora é sempre o refletir, tomar consciência, analisar" (P36).

Através destes relatos afirma-se o que Meneghetti descreve como a fenomenologia do estereótipo: "o hábito é a fenomenologia do estereótipo - ele é visível no comportamento cotidiano, frequentemente invisível ao próprio sujeito" (Meneghetti, 2022, p. 262). O sujeito come sempre o mesmo não porque escolheu, mas porque opera a partir de um módulo fixo que predetermina suas respostas antes mesmo que ele perceba o que o corpo pede. E, como observa Meneghetti em sua obra *A psicossomática na ótica ontopsicológica* (2019, p. 195), "o erro que todos fazem é considerar que a psique, o próprio modo de pensar, não seja construtor e que o corpo seja uma coisa a si." A dissociação entre psique e corpo é o que torna o automatismo invisível ao próprio sujeito.

b) A ampliação existencial

O segundo movimento que emerge das falas é a transformação que ultrapassa o domínio alimentar. A mudança no repertório alimentar é descrita como produtora de

transformações existenciais que a excedem nas relações, na tomada de decisão, na abertura diante da vida.

Uma participante do M·A·I Método sintetiza: "eu estou mais aberta para tudo o que a vida me apresenta. Não me sinto tão rígida quanto aos meus posicionamentos diante das situações cotidianas. Me sinto mais criativa e menos estereotipada" (P40). Outra: "quebrar paradigmas nos amplia em todos os sentidos" (P36). No grupo de participantes que realizam acompanhamento individual, as respostas aproximam-se da mesma reflexão: "saber priorizar alimentos me trouxe a clareza de priorizar lugares e pessoas também" (P46). E ainda: "me tornei mais ponderada porque preciso escolher o que faz sentido pra mim. Já não entro mais tão fácil na onda da galera e escolhi por mim. E isso passou a ser real quando aprendi a escolher a comida que era funcional para o meu corpo" (P07).

A perspectiva de que a mudança alimentar produz transformações existenciais que a excedem corresponde ao movimento somatopsíquico: a intervenção no corpo que produz transformações no modo de ser. O que se transforma, nesse processo, é a relação do sujeito consigo mesmo no ato de escolher, perceber e responder ao que o corpo pede. Meneghetti observa que "baseados em como conhecemos a nós mesmos e os alimentos, saberemos escolher o melhor momento" (Meneghetti, 2010a, p.106).

A rigidez alimentar, quando nomeada explicitamente, aparece como traço fixo que se relativizou. "Mesmos alimentos, mesmos temperos: rigidez extrema" (P40) é a descrição de um participante sobre seu estado anterior. Sua frase sobre o estado atual é reveladora: "hoje busco ouvir meu corpo para entender o que preciso e o que me faz bem para o momento" (Idem). Nas respostas aos questionários, também é presente o reconhecimento de que a resistência a experimentar a novidade pode se manifestar de modos diferentes: "antes do método eu tinha muita dificuldade para seguir o plano alimentar; enjoava fácil e era covarde para experimentar novos alimentos. Depois do método, comecei a compreender o impacto dos hábitos alimentares no todo" (P27). No grupo de participantes que estão em acompanhamento essa percepção também foi expressada: "superar a rigidez comportamental com a comida" (P70) é descrito como o principal avanço dentro do processo.

O movimento de relativização do estereótipo alimentar como via de acesso a uma relativização existencial mais ampla encontra sua expressão mais nítida na fala de uma participante do M·A·I Método que, sem ter contato com o referencial teórico desta pesquisa, nomeia o mecanismo com precisão. Ela descreve seu estado anterior: "sempre fui muito 'fatalista' quanto à comida. Comi uma vez e não gostei: não gosto e não como mais" (P40). E então articula a percepção que emergiu do processo: "quando comecei a experimentar

comidas que eu já tinha na memória com a tarja 'não gosto' e percebi que o gosto me agrada, um mundo se abriu. Percebi que eu formei minha personalidade com essa visão de julgar tudo pela primeira impressão" (Idem). A fala descreve o reconhecimento de um estereótipo, o julgamento pela primeira impressão como módulo invariável de construção da personalidade, e o alimento como o campo onde esse reconhecimento se tornou possível.

Os dados também revelam com consistência que essa relativização reflete no estilo de vida como um todo. Participantes de ambos os grupos descrevem transformações que atravessam o sono, o exercício, a hidratação, as relações e a gestão do próprio tempo, como se a intervenção em um ponto do sistema tivesse mobilizado o conjunto. "Passei a cuidar mais da minha saúde de forma geral: sono, exercício físico, hidratação e alimentação. Como se um aspecto tivesse tocado em outros" (P18), relata uma participante do M·A·I Método. No grupo de participantes do acompanhamento individual, tal impacto também é verbalizado: "mais facilidade e liberdade nas escolhas em todos os setores" (P43) e "me fez reconectar com meus propósitos de vida e com quem eu sou. Me libertou para buscar novos desafios, ter mais coragem, autonomia e disposição para bem viver" (P01).

A propagação da mudança alimentar para o estilo de vida reforça a compreensão, já explorada pela perspectiva ontopsicológica de que o estereótipo é estrutural, uma vez que tocá-lo em qualquer ponto é tocar a estrutura inteira. Na obra *A Psicossomática na Ótica Ontopsicológica*, Meneghetti afirma, que "o estilo de vida produz o resultado" e que, quando os resultados não agradam, "para ter outros resultados deve mudar o estilo de vida, mudar o módulo de frequência, isto é, o estereótipo" (2019, p. 70). O inverso também se aplica: quando o sujeito muda, ainda que parcialmente, em um domínio concreto da existência como a alimentação, a mudança não permanece localizada. As respostas obtidas nos questionários demonstram que os participantes mudaram algo de si e não o prato. O que os dados revelam é que a rigidez alimentar e a rigidez existencial tendem a coexistir, e que a relativização de uma parece mobilizar a outra. Sob a ótica ontopsicológica, isso não é coincidência: ambas são consequência do mesmo estereótipo que estrutura o modo de existir do sujeito. "Com poucos estereótipos, o horizonte de ser e devir permanece fixado e limitado" (Meneghetti, 2010b, p. 262). Pode-se afirmar, com isso, que quando o sujeito se abre a um novo alimento, está exercitando no plano mais concreto e cotidiano da existência a capacidade de relativizar hábitos e até a visão que tem de si mesmo, e essa capacidade, uma vez ativada, transborda o modo como organiza e metaboliza refeições.

c) *A ausculta*

O terceiro movimento é a emergência, colhida nas falas dos participantes, de uma nova forma de relação com o próprio corpo como fonte de informação e orientação.

A maioria dos participantes descreve o início do acompanhamento como uma relação com o corpo mediada por critérios externos: a estética, o peso, a prevenção de doenças. "Antes só cuidava sobre não engordar"; "antes eu via como uma forma de sobrevivência apenas", pode-se compreender, a partir dessas narrativas que o corpo era tratado como objeto, algo a ser gerenciado.

Emerge após a ampliação alimentar uma nova capacidade de perceber o que o corpo sinaliza e de responder a essa sinalização como orientação genuína. "Aprendi a escutar meu corpo, entender seus sinais e respeitar o que ele precisa", "Hoje procuro sempre perceber o que o meu corpo precisa e quer em termos de alimento e consigo me saciar comendo com variedade e em menor quantidade" (P45).

Hoje me sinto conectada ao meu corpo e ao que ele precisa, agora sei percebê-lo. Tenho muito mais energia, disposição e clareza mental. Antes eu vivia muito no automático e cansada. Hoje sinto que tenho mais presença, mais vitalidade e mais capacidade de sustentar a rotina que escolhi viver (P66).

Tal capacidade é situada por Meneghetti como o retorno ao próprio corpo: "devemos retornar à casa, cada um ao seu corpo: sabê-lo, compreendê-lo e auscultá-lo. É um cuidado interior de si mesmo: reencontrar intimidade em cada parte" (Meneghetti, 2016, p. 389). E situa o ato de comer como exercício privilegiado dessa ausculta: "você está comendo: o que está comendo? É bom? Você gosta? Trata-se de readquirir as orientações, as expressões de todo o nosso corpo" (Idem).

Esse processo tem uma dimensão de emergência do sujeito que vai além da melhora nutricional. "O Eu nasce do processo de conscientização do próprio corpo, nasce processualmente no possuir do próprio corpo" (Meneghetti, 2010, p. 256). Quando o sujeito aprende a se auscultar no ato de comer, começa a distinguir o que é genuinamente seu, que seu corpo pede e que lhe nutre, daquilo que é condicionamento, hábito ou repetição estereotípica. É nesse ponto que o repertório alimentar deixa de ser apenas um espelho do que se é e se torna um campo de descoberta do que se pode ser.

A aprendizagem em relação à capacidade de ausculta das próprias necessidades é descrita de formas diversas pelos participantes, mas converge para o mesmo

reconhecimento de que deslocar a própria posição em relação a práticas alimentares e rotinas relacionadas ao que se come transborda as fronteiras da comida: "Sim, a relação está em perceber que arriscar na alimentação é um exercício prático que me auxilia em arriscar em todas as outras áreas da vida" (P27) "Os dois estão diretamente relacionados à maturidade" (P52) "Percebi que o acompanhamento alimentar acabou se tornando também um processo de autoconhecimento. Porque, no fim, mudar hábitos exige consciência, força, disciplina, responsabilidade e presença" (P66).

d) Amadurecimento pessoal

O quarto e último movimento que emerge das respostas reforça a compreensão de que a transformação alimentar produziu efeitos que os participantes nomeiam como amadurecimento, autonomia e crescimento, um processo que vai além da saúde física: "Mudou tudo, me devolveu de volta pra mim" (P01) "Voltei a acreditar em sonhos que estavam esquecidos" (P14) "Voltei a ter ânimo e energia para dar vida a projetos e sonhos que estavam parados há anos" (P12) "Crescer dentro do acompanhamento nutricional significa ampliar o olhar sobre mim mesma, acessando e me permitindo viver novas versões" (P71).

Uma participante (P42) com um ano e meio de acompanhamento descreve seu processo compreendendo que passa pelo reconhecimento de padrões, e a reorganização do seu estilo de vida:

Me dei conta de que havia um padrão: 'tudo bem comer mais, depois eu treino mais para compensar'. Me dei conta de que esse era um padrão em tudo o que eu fazia. Então comecei a prestar atenção às proporções de tudo, à medida exata de cada coisa que eu fazia, não apenas à comida, mas em tudo o que eu fazia. Mais precisão com a energia dedicada a cada uma das demandas diárias, olhando mais para ter o investimento correto de dinheiro, de tempo, de energia para cada ação.
(P42)

A síntese que a participante oferece ao final do questionário, "cada coisa tem a sua própria medida" (Idem), condensa, em linguagem própria, o princípio que Meneghetti descreve como a inteligência que reside em todo o corpo: a capacidade de sentir a compatibilidade entre o organismo e o objeto, entre a pessoa e o alimento, entre o sujeito e cada uma de suas ações.

Uma vez saúde é compreendido como "o pleno da própria saúde psicofísica, que se documenta como uma capacidade de ação sem peso, uma percepção leve de intensa ação, mas sem resistência de nenhuma parte do corpo" e, portanto como "autonomia do próprio

existir e movimento" (Meneghetti, 2013, p. 32), crescer com autonomia pode ser concebido como crescer com a consciência da escolha certa. Os dados desta pesquisa revelam que os participantes, ao descreverem o resultado do processo alimentar relatam a aproximação ao estado de autonomia, de ação sem peso, de escolha que emana de dentro: "Mais leveza em todos os sentidos" (P02) "Mais presença, mais vitalidade e mais capacidade de sustentar a rotina que escolhi viver" (P71). A alimentação consciente, ao produzir outros efeitos, está documentando, no cotidiano mais concreto, o movimento em direção à saúde para criatividade como a Ontopsicologia a compreende. A ampliação do repertório alimentar impacta, portanto, o início de um processo de amadurecimento pessoal e mudança sensorial que reaproxima o indivíduo da própria natureza e da realidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ampliação do repertório alimentar a partir da orientação nutricional representa algo além da saúde biológica. Este estudo demonstrou que a mudança dos hábitos alimentares é capaz de contribuir com a relativização dos estereótipos que moldam o estilo de vida de um indivíduo.

Partindo do pressuposto de que saúde é uma autonomia do próprio existir e movimento (Meneghetti, 2013, p 32), uma pessoa em plena saúde psíquica tem a capacidade de auscultar o próprio corpo, de perceber o que o organismo pede e de responder a essa sinalização com presença e autenticidade. Para tanto, o conhecimento sobre a nutrição e a ampliação do repertório alimentar podem ser compreendidos como ato pedagógico no sentido ontopsicológico do termo. Meneghetti afirma que "a pedagogia é fundamental: seu escopo é impostar o sujeito para chegar a fazer e saber a si mesmo." E ainda,

Somente em tal condição a consciência reflete por quanto se existe: imagem e ação correspondem, e tem-se o homem autêntico, ou seja, o homem com consciência exata, no quanto Em Si e Eu lógico coincidem. Se, ao invés, a consciência reflete por quanto lhe é imposto por uma interferência deformadora, o sujeito agirá executando movimentos de acordo com a imagem reflexa, mas não encontrará a ação consigo mesmo (Meneghetti, 2010b, p. 261).

Os dados quantitativos confirmam que 98,6% dos participantes perceberam ampliação do repertório, e 90% atribuíram notas máximas à mudança na forma de lidar com o dia a dia. As respostas qualitativas revelam sua profundidade: os participantes descrevem

como um processo de amadurecimento, de reaproximação consigo mesmos, de relativização da rigidez que eles próprios reconhecem como anterior e mais ampla do que a alimentação.

O perfil de perspectiva temporal dos participantes, mapeado pelo ZTPI, mostrou predominância da orientação para o futuro nos dois grupos. Trata-se de pessoas que planejam, estabelecem metas e cumprem compromissos, e que ainda assim chegaram ao acompanhamento com padrões alimentares automatizados. Isso sugere que, independentemente da orientação temporal, com ou sem planejamento prévio, se o indivíduo segue estereótipos de modo fixo, o horizonte de ser e devir permanece fixado enquanto o estereótipo não for relativizado.

O limite central deste estudo reside na ausência de uma coleta em momento inicial. Os participantes já estavam em acompanhamento quando responderam ao formulário, de modo que os dados sobre o estado anterior provêm da memória e da percepção retrospectiva dos próprios sujeitos e não de uma medida realizada antes da intervenção. De qualquer forma, reconhece-se que estudos futuros com coleta no momento inicial e após intervenção permitiriam verificar com maior precisão as transformações descritas pelos participantes.

Se "saber comer significa saber viver" (Meneghetti, 2010, p. 42), saber nutrir-se consente ao indivíduo desenvolver um próprio modo de refinamento interior. Para tanto, a ampliação de repertório alimentar se mostra um caminho para o ganho de inteligência, responsabilidade e constante atenção a si mesmo e seu contexto.

REFERÊNCIAS

BISOONI, C. A.; CONNORS, M.; DEVINE, C. M.; SOBAL, J. Who we are and how we eat: a qualitative study of identities in food choice. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 34, n. 3, p. 128-139, maio/jun. 2002. DOI: 10.1016/s1499-4046(06)60082-1.

BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006. DOI: 10.1191/1478088706qp0630a.

BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme. **Physiologie du goût, ou Méditations de gastronomie transcendante**. Paris: A. Sauterlet et Cie libraires, 1826.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dietary Guidelines for the Brazilian Population**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dietary_guidelines_brazilian_population.pdf. Acesso em: 30 maio 2026.

DASSEN, Fania C. M. et al. Time orientation and eating behavior: unhealthy eaters consider immediate consequences, while healthy eaters focus on future health. **Appetite**, v. 91, p. 13-19, 2015.

DAUGHERTY, James R.; BRASE, Gary L. Taking time to be healthy: predicting health behaviors with delay discounting and time perspective. **Journal of Research in Personality**, v. 42, n. 2, p. 410-414, 2010.

DREWNOWSKI, Adam; HENDERSON, Susan Ahlstrom; DRISCOLL, Alissa; ROLLS, Barbara J. The dietary variety score: assessing diet quality in healthy young and older adults. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 97, n. 3, p. 266-271, mar. 1997.

ELLIS, J. M.; ZICKGRAF, H. F.; GALLOWAY, A. T. et al. A functional description of adult picky eating using latent profile analysis. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 15, n. 109, 2018. DOI: 10.1186/s12966-018-0743-8.

FOOTE, Janet A. et al. Dietary variety increases the probability of nutrient adequacy among adults. **Journal of Nutrition**, v. 134, n. 7, p. 1779-1785, jul. 2004. DOI: 10.1093/jn/134.7.1779.

JASTRAN, M. M. et al. Eating routines: embedded, value based, modifiable, and reflective. **Appetite**, v. 52, n. 1, p. 127-136, fev. 2009. DOI: 10.1016/j.appet.2008.09.003.

KREBS-SMITH, Susan M.; SMICKLAS-WRIGHT, Helen; GUTHRIE, Helen A.; KREBS-SMITH, Janet. The effects of variety in food choices on dietary quality. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 87, n. 7, p. 897-903, 1987.

LEITE, Umbelina do Rego; PASQUALI, Luiz. Estudo de validação do Inventário de Perspectiva de Tempo do Zimbardo. **Avaliação Psicológica**, v. 7, n. 3, p. 301-320, dez. 2008.

MENEGHETTI, Antonio. **A cozinha viva**. 2. ed. São João do Polêsine: Ontopsicológica Editora Universitária, 2010a.

MENEGHETTI, Antonio. **Manual de Ontopsicologia**. 4. ed. São João do Polêsine: Ontopsicológica Editora Universitária, 2010b.

MENEGHETTI, Antonio. **O projeto homem**. 3. ed. São João do Polêsine: Ontopsicológica Editora Universitária, 2011.

MENEGHETTI, Antonio. **Os jovens e a ética ôntica**. São João do Polêsine: Ontopsicológica Editora Universitária, 2013.

MENEGHETTI, Antonio. **O Residence Ontopsicológico: práxis e filosofia existencial**. 4. ed. rev. e atual. São João do Polêsine: Ontopsicológica Editora Universitária, 2016.

MENEGHETTI, Antonio. **A psicossomática na ótica ontopsicológica**. 4. ed. São João do Polêsine: Ontopsicológica Editora Universitária, 2019.

MENEGHETTI, Antonio. **Projeto líder: a inteligência empresarial na ótica de Antonio Meneghetti**. São João do Polêsine: Fundação Antonio Meneghetti, 2022.

ZIMMERER, J. L. et al. Diet monotony as a correlate of poor nutritional intake among hemodialysis patients. **Journal of Renal Nutrition**, v. 13, n. 2, p. 72-77, abr. 2003. DOI: 10.1053/jren.2003.50025.

APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE COLETA

FACULDADE ANTONIO MENEGHETTI

Acadêmica: Camila Mai

Título do TCC: **SABER COMER, SABER VIVER: UM ESTUDO SOBRE
REPERTÓRIO ALIMENTAR E AMADURECIMENTO PESSOAL NA ÓTICA
ONTOPSICOLÓGICA**

Sessão 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO (TCLI)**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO**

**ANTONIO MENEGHETTI FACULDADE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ONTOPSICOLOGIA
LINHA DE PESQUISA: ONTOPSICOLOGIA, SAÚDE E SOCIEDADE**

Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa intitulada "**SABER COMER, SABER VIVER: um estudo sobre repertório alimentar e amadurecimento pessoal na ótica ontopsicológica**". A pesquisa é realizada como Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Ontopsicologia da Antonio Meneghetti Faculdade (AMF), tendo como pesquisadora responsável Camila Mai, nutricionista e empresária, e como orientadora a Profa. Dra. Fernanda Goulart Martins.

Para participar, é necessário que você leia este documento com atenção. Você pode solicitar à pesquisadora que explique qualquer palavra ou procedimento que não tenha ficado claro. O propósito deste documento é apresentar as informações sobre a pesquisa e, se assinado, registrar a sua permissão para participar. Você só deve participar se quiser. Você pode se recusar a participar ou se retirar a qualquer momento, sem nenhum prejuízo ao seu acompanhamento nutricional.

Objetivo do Estudo:

Compreender a relação entre padrões alimentares repetitivos e aspectos do estilo de vida, investigando de que modo a ampliação do repertório alimentar pode favorecer transformações na consciência, na flexibilidade existencial e no amadurecimento pessoal, sob a perspectiva da Ontopsicologia.

Procedimentos:

A sua participação nesta pesquisa consistirá em:

- Estar em acompanhamento nutricional individual com a pesquisadora, por um período mínimo de 4 a 6 semanas, durante o qual será conduzida uma proposta de ampliação alimentar com introdução gradual de novos alimentos, sabores, texturas e formas de preparo, conforme suas preferências e tolerâncias.

- Responder, durante o período de acompanhamento, um questionário online disponibilizado via Google Forms, com perguntas sobre percepções, emoções e mudanças observadas na alimentação e no cotidiano.

Benefícios

Ao participar, você contribuirá para a construção de conhecimento sobre a relação entre alimentação, atividade psíquica e estilo de vida. O processo de intervenção pode, por si mesmo, ampliar sua consciência alimentar e favorecer maior flexibilidade e bem-estar no cotidiano.

Riscos

Os riscos de participar neste estudo são mínimos. Caso, durante qualquer etapa, você se sinta desconfortável, a intervenção poderá ser interrompida sem qualquer prejuízo. Não há riscos físicos, morais ou de constrangimento previstos. A pesquisadora estará disponível para acolher qualquer dúvida ou desconforto que possa surgir.

Sigilo e Anonimato

Todas as informações coletadas serão confidenciais e de conhecimento exclusivo da pesquisadora e de sua orientadora. Nos registros, relatórios e publicações científicas, seu nome será substituído por um nome fictício, garantindo total anonimato. Sua identidade não será revelada em nenhuma circunstância.

Voluntariedade

Sua participação é inteiramente voluntária. Você pode desistir a qualquer momento, sem necessidade de justificativa, e sem que isso interfira de qualquer forma no seu acompanhamento nutricional na Mai.Co Health & Spa. Caso desista, os dados coletados até o momento não serão utilizados.

Conformidade Ética

Esta pesquisa segue as normas da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e será submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Antonio Meneghetti Faculdade (AMF).

Contato da Pesquisadora Responsável

Pesquisadora: Camila Mai

Instituição: Antonio Meneghetti Faculdade — AMF | Curso de Especialização em Ontopsicologia

Local de coleta: Mai.Co Health & Spa — Santa Cruz do Sul, RS

Orientadora: Profa. Dra. Fernanda Goulart Martins

Contato orientadora: +55 51 9324-1969 | fernandamartinsfm@hotmail.com

DATA:

Sessão 2 - DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

Eu, _____, portador(a) do RG nº _____, declaro que fui esclarecido(a), de forma clara e detalhada, livre de qualquer constrangimento ou coerção, sobre os objetivos, procedimentos, benefícios e riscos desta pesquisa. Aceito participar de forma livre e voluntária, ciente de que posso interromper minha participação a qualquer momento, sem

qualquer prejuízo.

Sessão 3 - Questionário

1. Há quanto tempo você está no M·A·I Método/ em acompanhamento nutricional?

- () Menos de 1 mês
- () 1 a 3 meses
- () 3 a 6 meses
- () Mais de 6 meses

2. Você considera que ampliou seu repertório alimentar?

- () Sim
- () Não

3. Se sim: desde que começou a ampliar seu repertório alimentar, o que você sente que mudou na sua vida? *Fale livremente, pode ser na saúde, nas emoções, nas relações, na rotina.*

4. Na sua visão, essa mudança (ou não mudança) revela algo sobre você? O quê?

5. Você sente que a forma como lida com situações do dia a dia mudou depois que começou a repensar suas práticas alimentares?

Não mudou 1 2 3 4 5 Mudou muito

6. Se sim, de que forma? O que ficou diferente no seu jeito de lidar com as coisas?

7. Como era a sua relação com a comida antes do método/ acompanhamento nutricional? E como está agora? *Compare os dois momentos com suas palavras.*

8. Você vê relação entre o que se propôs a fazer no método e o processo de conhecer a si mesmo?

9. Você passou a sentir mais prazer ao se alimentar?

Não 1 2 3 4 5 Sim, muito mais

10. Como você se sente em relação ao seu corpo hoje, comparado a quando começou?

Fale sobre percepção, autoestima, energia, disposição...

11. Quais são os maiores desafios que você ainda enfrenta na mudança de hábitos?

- ☐ Manter a constância no dia a dia
- ☐ Sair do piloto automático e fazer escolhas conscientes
- ☐ Ansiedade ou emoções ligadas à comida
- ☐ Resistência interna ("não me dá vontade")
- ☐ Relações sociais e convívio
- ☐ Trabalho e desempenho
- ☐ Outro: ____

12. O que significa para você crescer ou avançar dentro do método/ do acompanhamento nutricional?

13. Se você pudesse descrever em uma frase o que o método/ acompanhamento nutricional transformou em você até agora, o que diria? Uma frase livre, do jeito que vier.

14. Perspectiva de tempo

As perguntas que virão a seguir se referem à perspectiva de tempo, e tem referência no Inventário de perspectiva de tempo de Zimbardo (ZTPI — Zimbardo & Boyd, 1999).

Marque as alternativas que você se identifica:

- () Os sinais, sons e cheiros familiares frequentemente trazem de volta uma inundação de memórias maravilhosas
- () O destino determina minha vida
- () Frequentemente eu penso sobre o que eu deveria ter feito diferente na minha vida
- () Eu acredito que um dia de uma pessoa deve ser planejado a cada manhã com antecedência
- () Pensar sobre meu passado me dá prazer
- () Eu faço coisas impulsivamente
- () Quando eu quero alcançar uma coisa, eu estabeleço metas e avalio formas específicas para atingi-las
- () Quando eu escuto a minha música favorita eu frequentemente perco a noção do tempo
- () Cumprir com os prazos de amanhã e fazer outros trabalhos necessários vêm antes de se divertir à noite
- () Não importa o que eu faça, tudo que tiver que acontecer, será
- () Experiências do passado dolorosas se repetem na minha memória
- () Eu tento viver minha vida o máximo possível, um dia de cada vez

- () Memórias felizes dos bons tempos aparecem rapidamente na minha cabeça
- () Eu cumpro minhas obrigações com meus amigos e autoridades na hora certa
- () Eu tomo minhas decisões no calor do momento
- () O passado tem muitas memórias desagradáveis que eu prefiro não pensar sobre elas
- () É importante colocar algo excitante em minha vida
- () Eu cometi muitos erros no passado que eu desejaria não ter cometido
- () Correr riscos torna a minha vida menos entediante
- () Para mim é mais importante apreciar a jornada da vida do que focar no destino
- () As coisas nunca aconteceram como eu esperava
- () Para mim é difícil esquecer as imagens desagradáveis da minha juventude
- () Se eu tiver que pensar sobre os meus objetivos, resultados e produtos, eu vou perder o prazo do processo e sair do ritmo das minhas atividades
- () Mesmo que eu esteja aproveitando o presente (do que eu vivo agora) eu sou levado a fazer comparações com as experiências semelhantes do passado
- () Você realmente não pode fazer planos para seu futuro, porque as coisas mudam muito
- () Meu caminho da vida é controlado por forças que não posso influenciar
- () Não faz sentido me aborrecer sobre o futuro uma vez que não posso fazer nada sobre ele
- () Eu concluo meus projetos no tempo exato, mantendo meu progresso estável
- () Eu arrisco minha vida para torná-la mais excitante
- () Eu faço lista de coisas a fazer
- () Eu frequentemente sigo meu coração mais do que minha cabeça
- () Eu sou capaz de resistir às tentações quando sei que tenho trabalho para fazer
- () Eu me pego sendo levado pela excitação do momento
- () Eu penso sobre as coisas ruins que aconteceram no meu passado
- () Gastar o que eu ganho em prazeres hoje é melhor do que economizar dinheiro para a segurança no futuro
- () Frequentemente, a sorte dá melhores resultados do que trabalho árduo
- () Eu penso sobre as coisas boas que eu perdi na minha vida

Muito obrigada pela sua participação.

Camila Mai.