

Elaboração e validação de cartilha com orientações para mulheres sobre Comer Intuitivo

Development and validation of a booklet with guidelines for women on Intuitive Eating

Bianca Oliveira de Freitas Fernandes¹

Adriana Sousa Rêgo²

Felipe Antonio Gomes Matos³

Bruna da Silva Castro⁴

Alexsandro Ferreira dos Santos⁵

Luiz Eduardo de Andrade Sodré⁶

Tallita Rais Alves Costa⁷

Janaina Maiana Abreu Barbosa⁸

RESUMO

O Comer Intuitivo é uma abordagem antidieta que tem por objetivo primordial de ensinar as pessoas a ter uma boa relação com a comida e conhecerem o próprio corpo. O objetivo da pesquisa é construir e validar uma cartilha educativa para mulheres sobre o Comer Intuitivo. A abordagem do estudo é qualitativa de desenvolvimento de material educativo e quantitativo transversal. A etapa de construção do material ocorreu por levantamento bibliográfico sobre a temática e posterior elaboração da arte e diagramação da cartilha. A etapa de validação iniciou com a aplicação de questionário para juízes distribuídos em três categorias: nutricionistas que atuam com a abordagem comportamental, profissionais das áreas de comunicação social (designer gráficos, artes visuais, marketing e/ou educação) e mulheres. Os resultados foram interpretados pelo Índice de Validação de Conteúdo (IVC) com ponto de corte igual ou superior a 0,79. A produção final

¹ Graduada em Nutrição pela Universidade CEUMA Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-9968-4971> E-mail:

² Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Maranhão – UFMA. Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual do Maranhão – UEMA. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2494-030X> E-mail:

³ Discente do curso de Nutrição – Centro Universitário Santa Terezinha – CEST. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-7326-3476> E-mail:

⁴ Graduada em Nutrição pela Universidade CEUMA. Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-7688-150X> E-mail:

⁵ Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Maranhão-UFMA. Docente do Programa de Pós-Graduação em Meio Ambiente – Universidade CEUMA. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7470-4607> E-mail:

⁶ Mestre em Saúde do Adulto e da Criança pela Universidade Federal do Maranhão – UFMA. Docente do Curso de Nutrição – Universidade CEUMA. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1790-4781> E-mail:

⁷ Graduada em Nutrição – Universidade CEUMA. Mestre em Gestão e Atenção à Saúde – Universidade CEUMA. Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-9028-5360> E-mail:

⁸ Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Maranhão – UFMA. Docente do Curso de Nutrição e do Programa de Pós-Graduação Mestrado em Gestão e Atenção à Saúde – Universidade CEUMA. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5263-6586> E-mail:

resultou na cartilha intitulada “Comer Intuitivo: um guia prático para mulheres” com IVC total de 0,89, o que demonstra a validação do material educativo. A cartilha educativa foi validada pelo público-alvo, juízes especialistas e pelos juízes de comunicação, podendo ser utilizada como instrumento educativo e de propagação da abordagem do Comer Intuitivo.

Palavras-chave: Comer Intuitivo. Mulheres. Nutrição Comportamental. Estudo de validação.

ABSTRACT

Intuitive Eating is an anti-diet approach whose primary objective is to teach individuals to develop a healthy relationship with food and to recognize their own bodies. The aim of this study was to develop and validate an educational booklet for women on Intuitive Eating. The study adopted a qualitative approach for the development of the educational material and a cross-sectional quantitative approach. The material development phase involved a bibliographic review on the topic, followed by the design and layout of the booklet. The validation phase began with the application of a questionnaire to judges distributed into three categories: nutritionists working with the behavioral approach, professionals from the fields of social communication (graphic designers, visual arts, marketing and/or education), and women. The results were interpreted using the Content Validity Index (CVI), with a cutoff point equal to or greater than 0.79. The final product was the booklet entitled “*Intuitive Eating: A Practical Guide for Women*”, which achieved a total CVI of 0.89, demonstrating the validation of the educational material. The educational booklet was considered valid by the target audience, specialist judges, and communication judges, and may be used as an educational tool and for disseminating the Intuitive Eating approach.

Keywords: Intuitive Eating. Women. Behavioral Nutrition. Validation study.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, muitas mulheres apresentam imagem corporal negativa e com isso buscam por dietas da moda, consumindo diversos produtos que prometem eliminar gordura, como chás emagrecedores e shakers. Além disso, é comum a ingestão alimentar inadequada através de dietas restritas a um único nutriente como proteína, carboidrato, frutas ou vegetais (Vidianinggar; Mahmudiono, 2021).

O atual cenário desmonta na ideia de que a busca constante pela magreza e as inúmeras tentativas de fazer dieta tornou-se sinônimo de ser saudável. No entanto, a consequência é completamente oposta, a dieta e a insatisfação com o corpo são fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, tais como bulimia, anorexia e compulsão alimentar (Tribole; Resch, 2021).

O Ministério da saúde aponta que a anorexia nervosa e a bulimia apresentam grande incidência entre os jovens, sendo que as mulheres são as mais acometidas por esses distúrbios. A anorexia tem maior incidência no público de 12 a 17 anos e a bulimia tem se mostrado mais presente no início da vida adulta (Brasil, 2022).

Diante deste cenário a nutrição comportamental surge como uma abordagem inovadora, a qual visa uma mudança gradual e sustentável no comportamento alimentar (Murphy et al., 2020). A finalidade é provocar alterações pequenas e a longo prazo como objetivo de formar novos hábitos, pautados em uma alimentação saudável e equilibrada (Byrne et al., 2021).

Com o mesmo enfoque da nutrição comportamental, um grupo de pesquisadoras desenvolveu o Comer Intuitivo, o qual é definido como uma abordagem antidieta que pode ser utilizada na prática clínica e tem como principal objetivo cultivar uma relação saudável entre três pilares: comida, mente e corpo. Além disso, é capaz de oferecer as mulheres uma reconexão com o corpo e com seus sinais internos de fome e saciedade (Tribole; Resch, 2021).

O Comer Intuitivo é uma abordagem que não tem por objetivo promover emagrecimento, uma vez que seu foco não está no peso corporal, mas sim na promoção de saúde e bem estar. A alimentação intuitiva é aquela que respeita as necessidades individuais, bem como as sensações de fome, saciedade, apetite e prazer (Donini, 2021).

A abordagem do Comer Intuitivo está atrelada a um modelo de aconselhamento nutricional e, portanto, faz-se necessário a utilização de materiais didáticos que funcionam como uma estratégia na educação alimentar e nutricional, tendo por objetivo fomentar e promover o autocuidado e autonomia no momento das escolhas alimentares, o que pode ocasionar mudanças positivas no comportamento, saúde, bem-estar e qualidade de vida daqueles que têm acesso a esses materiais (Gonçalves et al., 2019).

Assim, a elaboração de materiais educativos, como cartilhas, representa uma estratégia eficaz para a disseminação do Comer Intuitivo e pode servir como ferramenta de apoio na atuação dos nutricionistas que trabalham com a abordagem comportamental em sua prática clínica. Portanto, o objetivo desse estudo foi elaborar e validar uma cartilha com orientações práticas para mulheres sobre o Comer Intuitivo.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo de abordagem qualitativa de desenvolvimento de material educativo e quantitativa transversal. O estudo foi realizado de setembro a novembro de 2025, no Núcleo de Estudo em Alimentação e Nutrição de uma Instituição de Ensino Superior privada, que disponibiliza aos discentes computadores com acesso à internet para a obtenção da pesquisa.

A elaboração e validação da cartilha foi realizada em quatro etapas. Na primeira foram selecionados os artigos científicos para a construção da cartilha com base nos critérios de inclusão e não inclusão, conteúdo informações sobre o Comer Intuitivo e Nutrição Comportamental.

Como critério de inclusão para a produção da cartilha foram as pesquisas publicadas nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e Scielo, relacionados à abordagem Comer Intuitivo, na língua portuguesa ou inglesa, envolvendo seres humanos, no intervalo de 2020 à 2025. Incluindo os seguintes estudos: revisões de literatura, estudos epidemiológicos e meta-análises. Utilizou-se as seguintes palavras-chave: Comer Intuitivo, Nutrição Comportamental e Estudo de Validação. Além disso, utilizou-se também o Livro de Tribole e Resch (2021) que contribuiu para seleção dos conteúdos essenciais para a elaboração da cartilha. Não foram incluídos estudos piloto, os que não envolveram seres

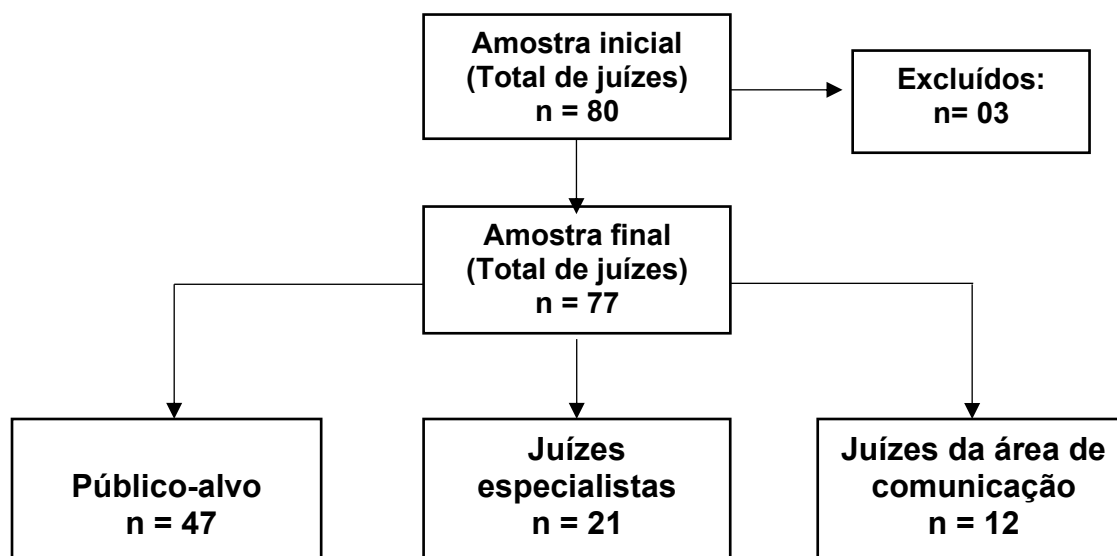
humanos, os que não estavam publicados em inglês ou português, bem como aqueles que tratavam de outras abordagens da nutrição comportamental que não o Comer Intuitivo.

Na segunda etapa houve a estruturação do material educativo, a qual foi disposta em tópicos para facilitar a leitura pelo público alvo. Na terceira etapa foram implementadas as artes visuais e estrutura estética da cartilha, visando tornar mais lúdicas e acessíveis as informações dispostas no texto, bem como uma revisão do conteúdo abordado. Para a confecção do design gráfico desse material, foi utilizado Canva® na versão premium em formatação de tamanho A4, fonte Lora, tamanho 22cm para o texto e fonte Playfair Display tamanho 30cm para o título, em papel couchê na gramatura de 90 a 155g/m³, na cor bege e colorida. Além disso, as imagens gráficas utilizadas na Cartilha também foram retiradas do Canva® na versão premium.

Por fim, na quarta etapa, a cartilha foi submetida aos juízes selecionados para a validação da Cartilha intitulada “Comer Intuitivo: um guia prático para mulheres”, sendo três grupos distintos de juízes denominados de “público alvo” (referindo-se as mulheres), “juízes especialistas” (referindo-se aos Nutricionistas que trabalham com abordagem comportamental) e “juízes de comunicação” (referindo-se a profissionais de comunicação social, designer gráfico, artes visuais, marketing e/ou educação). O critério adotado para escolhas dos juízes foi a amostragem do tipo bola-de-neve, a qual é utilizada quando os grupos são específicos e de difícil acesso (Polit; Beck, 2011).

Como critério de inclusão para os juízes, o grupo do público-alvo foi formado por mulheres com idade igual ou superior a 18 anos, e que demonstraram interesse por assuntos relacionados à alimentação e bem-estar. Para o grupo de juízes especialistas, foram adotados os seguintes critérios: ser formado em Nutrição, ter atuação com a abordagem comportamental de, no mínimo, um ano e ter atuação com a abordagem do comer intuitivo. O grupo de juízes da área de comunicação foi composto por indivíduos que atuam nas seguintes áreas: comunicação social, designer gráfico, artes visuais, marketing e/ou educação, considerados importantes para o julgamento da aparência, grafismo, diagramação, comunicação visual, layouts das informações e linguagem expressiva do material. Como critério de exclusão, utilizou-se o não atendimento dos aspectos referidos de cada grupo e prazo de devolutiva de avaliação maior que 15 dias (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma de seleção da amostra.



A coleta de dados de cada grupo foi realizada através do questionário Suitability Assessment of Materials (SAM) que avaliou o conteúdo, estilo de escrita, ilustração gráfica, apresentação, motivação e adequação cultural (Souza; Turrini; Proveda, 2010), aplicado no Google Forms®, os quais foram enviados por via eletrônica em redes sociais e foram avaliados por meio da escala Likert, ferramenta utilizada para mensurar a concordância de indivíduos de um determinado estudo, com valores de 1 a 4, sendo 1 para totalmente adequado, 2 para adequado, 3 para parcialmente adequado e 4 para inadequado (Gonçalves et al., 2019).

O instrumento de validação da Cartilha foi dividido em duas partes. A primeira parte do questionário consistiu em questões para a coleta de informações sobre os grupos, a fim de caracterizá-los quanto aos dados de identificação: idade, escolaridade, para o público-alvo; idade, sexo, área de atuação, tempo de atuação na área, para os juízes especialistas, sexo, profissão e tempo de atuação na área, para os juízes de comunicação.

Além das questões de identificação, foram incluídas no questionário direcionado ao público-alvo perguntas relacionadas ao conhecimento acerca do Comer Intuitivo, ao interesse em temas de alimentação e bem-estar, bem como às experiências prévias com dieta. Tais questões tiveram como finalidade descrever de forma mais detalhada as características das mulheres que participaram da pesquisa.

A última parte da validação contemplou questões direcionadas a cartilha, de acordo com as especificidades de cada grupo. Aspectos sobre conteúdo, escrita, aparência, motivação, linguagem, ilustração gráfica, adequação cultural, e de conteúdo, objetivo e relevância foram avaliados. No final de cada bloco avaliativo foram colocadas questões direcionadas ao papel educativo e comunicacional da cartilha, bem como sobre os aspectos poderiam ser mudados para uma melhor experiência dos leitores.

No processo de validação da cartilha, foi empregado o Índice de Validade de Conteúdo (IVC), considerando-se um item validado quando apresentasse valor igual ou superior a 0,79, valor recomendado pela literatura como ponte de corte quando mais de seis pessoas respondem o questionário (Moura et al., 2019; Gonçalves et al., 2019). O cálculo do IVC individual de cada pergunta foi realizado a partir da somatória das respostas 1 e 2 de cada item avaliado na Cartilha, e essa somatória foi dividida pelo número total de indivíduos que responderam ao questionário do seu respectivo grupo.

Após encontrar o IVC individual de cada pergunta, para o cálculo do IVC referente a cada aspecto da Cartilha foi feito a soma dos IVC individuais e dividido pela quantidade de perguntas de cada aspecto. Por fim, para chegar ao IVC global, somou-se os IVC de todos os aspectos avaliados e dividiu-se pela quantidade de aspecto de cada grupo (Moura et al., 2019).

Além das questões relacionadas a avaliação da cartilha, foram incluídas duas perguntas abertas ao final do questionário destinado ao público-alvo com o objetivo de captar percepções qualitativas sobre o material. As questões foram: (1) “Você recomendaria essa cartilha para outras mulheres?” Por quê? e (2) “Quais aspectos podem ser mudados para uma melhor experiência dos leitores?”.

O mesmo se aplicou aos juízes especialistas e de comunicação, os quais responderam as seguintes questões: (1) “A cartilha, na sua opinião, cumpre seu papel educativo e informativo sobre o Comer Intuitivo?” e (2) “Quais aspectos podem ser mudados para uma melhor experiência dos leitores?”. As questões suscitadas permitiram captar comentários e recomendações qualitativas para o aperfeiçoamento da cartilha.

Os resultados foram tabulados e organizados no Microsoft Excel® (versão 2016) e demonstrados através de tabelas. A pesquisa foi devidamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade CEUMA, sob número de parecer

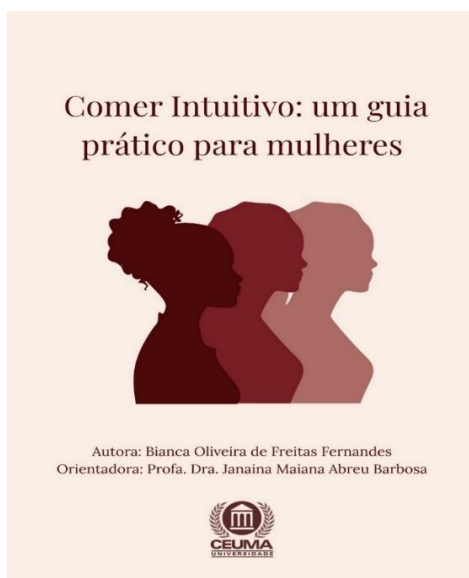
7.809.525/2025. Todos os participantes da pesquisa foram informados dos objetivos e protocolos da pesquisa por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme preconiza a Resolução nº 466/12, previamente enviado pela ferramenta Google forms®. Os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa foram direcionados à leitura da Cartilha e posteriormente ao questionário.

3. RESULTADOS

O levantamento bibliográfico deste estudo evidenciou conteúdos relacionados a cultura da dieta, as abordagens da Nutrição Comportamental e como foco principal, o Comer Intuitivo que pode ser definido como uma abordagem antidieta que tem por objetivo primordial ensinar as pessoas a terem uma boa relação com a comida e conhecerem o próprio corpo (Tribole; Resch, 2021). Com a finalidade de caracterizar a pratica do Comer intuitivo foi realizado um levantamento detalhado sobre os 10 princípios que regem essa abordagem.

Com base nessas informações, foi elaborada a cartilha educativa, denominada “*Comer Intuitivo: um guia prático para mulheres*”, com 23 páginas. Na cartilha foram dispostos os seguintes tópicos: uma breve apresentação do Comer Intuitivo, em que foram descritos conceito importantes sobre essa abordagem; uma descrição dos princípios do Comer intuitivo e exemplos práticos de como as mulheres podem aplicar na sua rotina e, por fim, uma análise sobre os benefícios do Comer Intuitivo, como forma de incentivar as leitoras a conhecerem mais sobre essa abordagem. Apresenta-se a capa da cartilha (Figura 2), bem como a cartilha completa que está disponível no QR Code (Figura 3).

Figura 2 – Capa da cartilha educativa “Comer Intuitivo: um guia prático para mulheres”. São Luís, Maranhão, Brasil, 2026.



Fonte: autor (2026)

Figura 3 – QR Code da cartilha educativa “Comer Intuitivo: um guia prático para mulheres”. São Luís, Maranhão, Brasil, 2026.



No processo de validação da Cartilha educativa, participaram 47 mulheres de 19 a 42 anos. Quanto a escolaridade, 23% (n=11) possuíam ensino médio completo, 32% (n=15) ensino superior incompleto, 42% (n=21) ensino superior completo, o que indica um perfil com escolaridade média à elevada. Conforme os aspectos avaliados pelo público-alvo referentes ao conteúdo, escrita, aparência e motivação, a cartilha foi validada com êxito apresentando o IVC global de 0,97. Nenhum dos itens foi considerado inadequado pelas mulheres, e apresentaram IVC por resposta variando de 0,93 a 1,0, o enquadrando dentro

dos parâmetros de validação. Dentro dos aspectos avaliados houveram itens pontuados como parcialmente adequados, no entanto não foram mencionados comentários ou solicitado algum tipo de alteração (Tabela 1).

Tabela 1. Nível de concordância do público-alvo quanto aos critérios de validação. São Luís, Maranhão, Brasil, 2026. (n=47)

	Totalmente adequado	Adequado	Parcialmente adequado	IVC %
1- Em relação ao Conteúdo Da Cartilha, responda:				0,97
1.1 As informações são apresentadas de forma clara e objetiva.	0,76	0,19	0,04	0,95
1.2 O conteúdo da Cartilha é claro e de fácil compreensão.	0,82	0,17	-	1,00
1.3 A sequência das informações facilita o entendimento do tema.	0,78	0,17	-	0,96
2- Em relação a Escrita da Cartilha, responda:				0,99
2.1 As letras estão em um tamanho adequado.	0,63	0,34	0,02	0,97
2.2 O texto é de fácil compreensão.	0,74	0,25	-	1,00
2.3 A forma como a Cartilha foi escrita facilita o aprendizado.	0,78	0,21	-	1,00
2.4 O texto é interessante.	0,82	0,17	-	1,00
3- Em relação a Aparência da Cartilha, responda:				0,97
3.1 A capa chama sua atenção.	0,70	0,23	0,06	0,93
3.2 As imagens são de fácil compreensão.	0,70	0,27	0,02	0,97
3.3 As imagens se comunicam com o texto.	0,68	0,31	-	1,00
3.4 A Cartilha parece organizada	0,80	0,19	-	1,00
4- Em relação a Motivação do E-book Mais Saúde, responda:				0,97
4.1 Você se sentiu motivada a ler a Cartilha até o final.	0,57	0,40	0,02	0,97
4.2 As informações apresentadas são relevantes para você.	0,78	0,21	-	1,00
4.3 Após a leitura, sente-se motivada a aplicar o Comer Intuitivo no seu dia a dia.	0,63	0,29	0,06	0,93
4.4 A Cartilha ajuda a refletir sobre seus hábitos alimentares.	0,72	0,27	-	1,00
IVC GLOBAL				0,97

Legenda: IVC – Índice de Validação de Conteúdo

Fonte: autor (2026)

Em relação aos juízes especialistas, participaram da pesquisa 21 Nutricionistas, (todas do sexo feminino), de 26 a 43 anos, e com atuação em Nutrição Comportamental. No que se refere ao tempo de atuação, 38% tinham atuação de 1 a 3 anos, 48% de 4 a 6 anos e 10% mais de 10 anos. Nota-se que a maior parte dos juízes possuía experiência profissional superior a 4 anos, o que indica elevada qualificação para participação no processo de validação.

Na avaliação feita pelos juízes especialistas foi obtido um IVC global de 0,89, atingindo e validando o objetivo proposto. No que tange aos aspectos avaliados em cada bloco de pergunta, observa-se que os IVC variaram de 0,86 a 0,91. Nos itens 2.2, 3.1, 3.2 e 4.2 o valor do IVC individual ficou abaixo dos demais (0,80), porém, ainda sim dentro do valor de validação.

Tabela 2. Nível de concordância dos juízes especialistas quanto aos critérios de validação. São Luís, Maranhão, Brasil, 2026. (n=21)

	Totalmente adequado	Adequado	Parcialmente adequado	IVC %
1- Em relação ao Conteúdo da Cartilha, responda:				0,86
1.1 As informações são apresentadas de forma clara e objetiva.	0,57	0,28	0,14	0,85
1.2 O conteúdo da Cartilha é claro e de fácil compreensão.	0,57	0,28	0,14	0,85
1.3 A sequência das informações facilita o entendimento do tema.	0,71	0,19	0,09	0,90
2- Em relação a escrita da Cartilha, responda				0,9175
2.1 As letras estão em um tamanho adequado.	0,76	0,19	0,04	0,95
2.2 O texto é de fácil compreensão.	0,57	0,23	0,14	0,80
2.3 A forma como a Cartilha foi escrita facilita o aprendizado.	0,52	0,38	0,09	0,90
2.4 Há uma sequência lógica nos tópicos e orientações.	0,66	0,33	-	1,00
3- Em relação a aparência da Cartilha, responda:				0,86
3.1 A capa chama sua atenção.	0,61	0,19	0,14	0,80
3.2 Elementos gráficos (imagens, cores, ilustrações) são expressivos e complementam o conteúdo.	0,47	0,33	0,19	0,80
3.3 As Imagens se comunicam com o texto.	0,47	0,42	0,09	0,90
3.4 A Cartilha parece organizada	0,66	0,28	0,04	0,95
4- Em relação a motivação da Cartilha, responda:				0,9125
4.1 Promove reflexão e mudança de atitude em relação à alimentação, corpo e mente?	0,47	0,42	0,09	0,90
4.2 O material é adequado para ser usado por qualquer mulher que deseje melhorar sua relação com a alimentação?	0,33	0,47	0,14	0,80
4.3 A cartilha pode ser utilizada em atendimentos individuais ou em grupos?	0,57	0,38	0,04	0,95
4.4 A cartilha aborda aspectos essenciais do comer intuitivo (fome, saciedade, satisfação, rejeição à dieta)?	0,57	0,42	-	1,00
IVC Global				0,89

Legenda: IVC – Índice de Validação de Conteúdo

Fonte: autor (2026)

Em relação aos juízes de comunicação, participaram 12 profissionais da área de 23 a 43 anos, dentre os quais 50% eram do sexo masculino. Nesse grupo, 17% eram da área de Designer; 33% Jornalista; 33% Publicidade e Marketing; 8% Estrategista digital e 8% Editor de Imagens. Quanto ao tempo de atuação na área, 8% de 6 meses a 1 anos, 17% de 1 a 3 anos, 58% mais de 5 anos e 17% acima de 5 anos.

A análise do grupo dos juízes de comunicação gerou IVC global de 0,82 (valor que se encontra dentro dos parâmetros de validação). No aspecto 3 (ilustrações gráficas) o IVC obtido foi inferior ao recomendado (0,51), sendo pertinente observar as correções realizadas conforme sugestão dos juízes (Quadro 1). Vale lembrar que mesmo diante do IVC abaixo do recomendado, o calcular a média do IVC para cada um dos aspectos avaliativos da cartilha, obteve-se um IVC global que atende ao ponto de corte mínimo recomendado (>0,79).

Tabela 3. Nível de concordância dos juízes de comunicação quanto aos critérios de validação. São Luís, Maranhão, Brasil, 2026. (n=12)

	Totalmente adequado	Adequado	Parcialmente adequado	IVC %
1- Em relação do conteúdo da Cartilha, responda:				0,94
1.1 As informações são apresentadas de forma clara e objetiva.	0,58	0,33	0,08	0,91
1.2 O conteúdo transmite as mensagens principais de forma objetiva e compreensível.	0,75	0,16	0,08	0,91
1.3 A sequência das informações facilita o entendimento do tema.	0,66	0,33	-	1,00
2- Em relação a Linguagem da Cartilha, responda:				0,91
2.1 As letras estão em um tamanho adequado.	0,58	0,16	0,25	0,75
2.2 O nível de leitura é adequado para a compreensão das leitoras.	0,41	0,5	0,08	0,91
2.3 O vocabulário utiliza palavras comuns.	0,58	0,41	-	1,00
2.4 O tom de comunicação é empático, motivador e coerente com o tema do Comer Intuitivo?	0,75	0,25	-	1,00
3- Em relação as Ilustrações gráficas da Cartilha, responda:				0,51
3.1 A capa atrai a atenção e retrata o propósito do material?	0,33	0,16	0,41	0,5
3.2 Elementos gráficos (imagens, cores, ilustrações) são expressivos e complementam o conteúdo?	0,25	0,41	0,33	0,66
3.3 O layout é agradável e favorece a leitura?	0,25	0,08	0,58	0,33
3.4 O design geral transmite uma identidade visual coerente com o público-alvo (mulheres)?	0,25	0,33	0,41	0,58
4- Em relação a Motivação da Cartilha, responda:				0,91

4.1 O material desperta interesse e curiosidade sobre o tema “Comer Intuitivo”?	0,5	0,33	0,08	0,83
4.2 A Cartilha estimula a reflexão e identificação pessoal das leitoras com o conteúdo?	0,66	0,33	-	1,00
5- Em relação a Adequação Cultural da Cartilha, responda:	0,83			
5.1 O material é culturalmente adequado à lógica, linguagem e experiência do público-alvo.	0,33	0,58	0,08	0,91
5.2 Apresenta imagens e exemplos adequados culturalmente.	0,25	0,5	0,25	0,75
IVC GLOBAL	0,82			

Legenda: IVC – Índice de Validação de Conteúdo

Fonte: autor (2026)

As respostas das questões em aberto de cada questionário foram analisadas e os principais pontos foram destacados com objetivo de aprimorar o material, mas dentro do limite estabelecido para um processo de validação. As modificações foram realizadas e as principais sugestões apontadas foram no Quadro 1.

Quadro 1. Modificações realizadas na Cartilha a partir das sugestões dos juízes especialistas e de comunicação.

Sugestões dos grupos	Modificações realizadas
A tipografia pode ser melhor trabalhada. Seria interessante o uso de uma fonte serifada nos textos para melhorar ainda mais a leitura dos textos longos.	Mudança na fonte da cartilha para uma do tipo serifada.
Corrigir margens da Cartilha.	Margens devidamente corrigidas.
Na página 8, recomendo retirar a imagem de fundo.	Retirou-se a imagem de fundo da página 8.
Mudar a cor de fundo da cartilha para dar maior contraste entre cor da página e cor da fonte (para evitar fadiga visual).	Mudança dar cor de fundo para um tom mais claro.
No princípio 3 (página 11), mudar o termo “satisfeito” por “saciado”.	Alteração do termo.
Modificar a frase “Previne transtornos alimentares” para “pode auxiliar na prevenção de transtornos alimentares...” (Página 19).	Alteração da frase.

Fonte: autor (2026)

4. DISCUSSÃO

A elaboração e validação da cartilha educativa "*Comer Intuitivo: um guia prático para mulheres*" permitiu constatar a eficácia do material como instrumento de intervenção na educação nutricional, alcançando índices de validação que superam os parâmetros

mínimos recomendados pela literatura científica. A obtenção de um IVC global de 0,97 junto ao público-alvo, 0,89 entre os juízes especialistas e 0,82 entre os juízes de comunicação corrobora a adequação do material quanto à clareza, relevância e pertinência, consolidando-o como uma ferramenta promissora na prática clínica voltada à abordagem antidieta. Resultados semelhantes foram identificados no estudo de construção e validação de material educativo sobre alimentação complementar infantil, que apresentou IVC global de 0,87 (Oliveira *et al.*, 2022).

Por outro lado, também foram observados em outras validações de materiais na área de nutrição, como a cartilha sobre alimentação saudável para mediar atividades educativas na atenção primária com IVC de 0,81, sendo ligeiramente inferior ao deste estudo, porém foi considerada adequada para o uso de acordo com o referencial utilizado (Santos-Figueiredo; Nascimento; Teixeira, 2023).

A análise detalhada da participação do público-alvo mostrou dados expressivos para a compreensão da receptividade do material. O fato de o grupo alvo ter atribuído o maior IVC global (0,97) entre todas as categorias de avaliadores sugere uma forte identificação com o conteúdo proposto e uma carência por materiais que abordem a alimentação sob uma ótica não restritiva. Considerando que 74% das participantes relataram histórico de dietas sem sucesso na manutenção dos resultados (dados não mostrados em tabela), a alta aceitação da cartilha pode refletir o cansaço com o modelo tradicional de emagrecimento e a abertura para perspectivas focadas na autonomia alimentar.

Segundo Tribole e Resch (2021), o ciclo da dieta gera sentimentos de fracasso e desconexão com os sinais corporais; portanto, uma cartilha que valida essas experiências e oferece o Comer Intuitivo como alternativa pautada na permissão incondicional para comer e no respeito à saciedade preenche uma lacuna importante no cuidado à saúde da mulher. Ademais, quando uma mulher inserida na cultura da dieta encontra um material que lhe diz *"faça as pazes com a comida"* e *"respeite o seu corpo"*, *"sinta sua saciedade"* e *"lide gentilmente com suas emoções"* é convidada a refletir, ou seja, o material passa a ter um valor subjetivo, o que justifica o IVC de 0,97.

No que tange aos juízes especialistas, nutricionistas com atuação na abordagem comportamental, o IVC global de 0,89 atesta o rigor técnico e científico do material. A importância deste grupo na validação reside na garantia de que a simplificação da

linguagem para o público leigo não comprometeu a fidedignidade dos conceitos teóricos do Comer Intuitivo. A avaliação positiva quanto à clareza e objetividade (Itens 1.1 e 1.2) demonstra que a cartilha conseguiu traduzir conceitos complexos, como a diferencia entre fome física e emocional, de forma correta e aplicável.

A avaliação realizada pelos juízes da área de comunicação (designers, jornalistas e publicitários) foi fundamental para o aprimoramento estético e funcional da tecnologia educativa. Embora este grupo tenha apresentado o menor IVC global (0,82) e apontado fragilidades específicas no aspecto de ilustrações gráficas (IVC de 0,51 no item 3), suas contribuições foram determinantes para a qualificação do produto final. A crítica construtiva focada na legibilidade sugerindo a alteração para fontes serifadas em textos longos e ajustes no contraste as cores de fundo mostra que a validação não deve se restringir ao conteúdo textual, mas deve englobar a experiência do usuário como um todo. Portanto, as modificações realizadas a partir dessas sugestões (mudança de tipografia, remoção de imagem de fundo na página 8 e clareamento do fundo) foram importantes para o aprimoramento do material.

Semelhantemente, um estudo de construção e validação de cartilha para prevenção do excesso ponderal em adolescentes também contou com a colaboração de juízes de design e marketing, os quais validaram a cartilha com IVC global de 0,96. Nesse processo o IVC variou de 0,87 a 1,0 e ao final do questionário o grupo de juízes deixaram sugestões relevantes quanto aos termos usados na cartilha, bem como em relação ao *layout* (Moura *et al.*, 2019).

Diferente dos manuais prescritivos o objetivo das cartilhas é fornecer um conteúdo dentro da realidade de cada público selecionado para estimular mudanças comportamentais por parte dos leitores (Sousa *et al.*, 2021). Os resultados do presente estudo mostraram que 45% do público-alvo não conheciam o Comer Intuitivo antes do contato com a Cartilha (dados não apresentados em tabela), o que evidencia ainda mais a necessidade da criação de materiais educativos com enfoque na abordagem comportamental.

A Nutrição Comportamental ainda é considerada uma abordagem nova dentro da área da Nutrição e inclui aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação. Assim, diferente dos modelos tradicionais, focados exclusivamente em dietas, essa abordagem

busca compreender o comportamento alimentar em sua complexidade, o que favorece intervenções mais humanizadas e alinhadas a realidade de cada indivíduo (Alvarenga, 2015). Nessa perspectiva, reitera-se a importância de desenvolver materiais educativos com enfoque na Nutrição Comportamental, sobretudo destinado às mulheres, vez que este grupo é o mais impactado com pressões estéticas e pela cultura da dieta.

É importante mencionar as limitações deste estudo, entre as quais se destaca a dificuldade no recrutamento dos juízes especialistas, uma vez que o número de nutricionistas que atuam com a abordagem comportamental é reduzido e bastante específico. Para contornar essa limitação, optou-se pela utilização das redes sociais como estratégia de busca e convite aos profissionais, a fim de viabilizar sua participação na avaliação da cartilha e no preenchimento do questionário de validação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cartilha educativa intitulada "*Comer Intuitivo: um guia prático para mulheres*" foi criada e validada consolidando-se como um instrumento confiável para a educação nutricional. O material foi validado pelo público-alvo, juízes especialistas e de comunicação com IVC acima do recomendado pela literatura, atestando a excelência do material quanto à clareza, relevância, estética e objetividade.

A expressiva aceitação da Cartilha por parte do público-alvo evidencia não apenas a qualidade do material, mas também a demanda por abordagens nutricionais que se distanciem do modelo tradicional e restritivo da cultura da dieta. A cartilha demonstrou ser uma ferramenta eficaz na tradução dos complexos princípios teóricos do Comer Intuitivo para uma linguagem acessível e prática, capaz de promover reflexão e identificação pessoal.

Portanto, a Cartilha desenvolvida está apta para ser utilizada na prática clínica e em ações de promoção da saúde, servindo como um recurso valioso de apoio ao nutricionista que trabalha com abordagem comportamental. A cartilha cumpre seu papel social e científico, e é um verdadeiro incentivo as mulheres para conhecerem um caminho de reconexão, respeito e liberdade diante de tantas pressões externas impostas pela mentalidade da dieta.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição Comportamental**. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. *Ministério da Saúde*, 28 set. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>. Acesso em: 18 nov. 2024.

BYRNE, S. *et al.* The effectiveness of enhanced cognitive behavioral therapy for eating disorders: A systematic review. **International Journal of Eating Disorders**, v. 44, n.8, p.692-702, 2021.

DONINI, A. B. *et al.* Alimentação intuitiva na Atenção Primária: prática do nutricionista e percepção do usuário. **Revista de APS**. v. 22, n. 4, 2021.

GONÇALVES, M. de S. *et al.* Construção e validação de cartilha educativa para promoção da alimentação saudável entre pacientes diabéticos. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S. l.], v. 32, 2019.

MOURA, J. R. A. *et al.* Construção e validação de cartilha para prevenção do excesso ponderal em adolescentes. **Acta Paulista de Enfermagem**. v. 32, p. 365 - 373, 2019.

MURPHY, R. *et al.* Cognitive behavioral therapy for eating disorders. **Psychiatric Clinics of North America**, v. 33, n. 3, p. 611-627, 2020.

OLIVEIRA, E. A. R. *et al.* Construção e validação de material educativo para promoção da alimentação complementar infantil. **Revista de APS**, v. 25, n. 4, p. 751–764, 2022.

POLIT, D. F.; BECK, C. T. **Fundamentos da pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática de enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

SANTOS-FIGUEIREDO, S. M.; NASCIMENTO, M. H. M.; TEIXEIRA, E. Cartilha sobre alimentação saudável para mediar atividades educativas na Atenção Primária à Saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 4, e12381, 2023.

SOUSA, R. J. A *et al.* Produção da cartilha “Doutô, meu filho só come besteira!” para orientação sobre o excesso de peso na adolescência. **Health and Biosciences**, v. 2, n. 1, p. 83-97, 2021.

SOUZA, C. S.; TURRINI, R. N. T.; PROVEDA, V. B. Tradução e adaptação do instrumento “Suitability Assessment of Material (SAM) para o português. **Revista de Enfermagem UFPE online**, v. 4, n. 1, p. 1-10, 2010.

TRIBOLE, E; RESCH, E. **Comer Intuitivo**. 1. ed. Rio de Janeiro. Sextante, 2021 (tradução Débora Chaves). 448p.

VIDIANINGGAR M; MAHMUDIONO T, Atmakad. Fad dietas, imagem corporal, estado nutricional e adequação nutricional de modelos femininos na cidade de malang. **J Nutr Metab**, 8868450, 2021.