



**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

**ANA LUÍZA SILVA TÔRRES
JAMILLY JULLY FERNANDES COSTA**

**A UTILIZAÇÃO DO MINDFUL EATING NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS
ALIMENTARES**

**Natal
2022**

**ANA LUÍZA SILVA TÔRRES
JAMILLY JULLY FERNANDES COSTA**

**A UTILIZAÇÃO DO MINDFUL EATING NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS
ALIMENTARES**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário do Rio Grande do Norte, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa. Ma. Lorena Tinoco

**Natal
2022**

A utilização do mindful eating no tratamento dos transtornos alimentares

The use of mindful eating in the treatment of eating disorders

El uso de la alimentación consciente en el tratamiento de los trastornos alimentarios

Ana Luíza Silva Tôrres¹

Jamilly Jully Fernandes Costa¹

Lorena dos Santos Tinoco²

RESUMO

O *mindful eating* (ME) é uma abordagem bastante atual, que trata da atenção plena ao comer sem julgamentos às sensações físicas e emocionais que ocorrem durante o ato de se alimentar ou que estão relacionadas a algum alimento. Logo, esse estudo tem como objetivo avaliar a utilização da abordagem do ME no tratamento dos transtornos alimentares e analisar a sua possível relação para a mudança do comportamento alimentar. Nesta revisão integrativa, foram incluídos artigos científicos publicados no período de 2019 a 2021, nos idiomas português e inglês, artigos que contribuíssem com o objetivo da pesquisa, artigos de revisão e apenas um estudo experimental. Foram excluídos artigos publicados nos anos anteriores a 2019, capítulos de livros, artigos duplicados nas bases de dados, trabalhos que só foram disponibilizados os resumos e textos que não tinham relevância para o estudo. Observou-se nos resultados encontrados que a intervenção baseada em ME é capaz de modificar as práticas alimentares dos indivíduos para práticas adequadas e consequentemente o comportamento alimentar destes, evitando a compulsão e/ou restrição alimentar gerados pelos transtornos alimentares. Também pode ser utilizada para a melhoria de questões relacionadas ao corpo e nos sentimentos que decorrem essas questões, assim contribuindo com a melhora da saúde física e mental desses.

¹ Graduanda em Nutrição no Centro Universitário do Rio Grande do Norte

² Professora orientadora

Assim, sugere-se que a intervenção ME pode ser usada como um complemento às técnicas cognitivas e comportamentais já utilizadas para tratar os transtornos alimentares em adultos, pois ajuda a manter o controle da ingestão de alimentos desses indivíduos, visto que estes tornam conscientes das suas experiências alimentares.

Palavras-chave: “transtornos alimentares”, “atenção plena” e “comportamento alimentar”.

ABSTRACT

Mindful eating (ME) is a very current approach, which, undoubtedly, from the food of the diet are considered to the physical and food sensations that occur during the act of treating, that is, that during the act of eating are considered current. Therefore, this study aims to evaluate the use of ME in the treatment of eating disorders and analyze its relationship with changes in eating behavior. In this integrative review, articles published from 2019 to 2021, articles in Portuguese and English scientific languages, articles that contributed to the research objective, review articles and only one experimental study were included. Articles published in books published in previous years were removed, 2019 databases, which only published articles were published that were not published articles published in previous years for the study. It is observed in the results an intervention based on ME is capable of modifying the practices of the found eating behaviors and, consequently, the conversion and/or food restriction generated by the food transformations. It is also possible to improve the relationship with the bodies and in the feelings of these issues, which are used to improve physical and mental health. Thus, it is suggested that an ME intervention can be used as a complement to cognitive and behavioral techniques already used to treat eating disorders in adults, as it helps to maintain control of the food intake of these individuals, as they become aware of their food experiences.

Keywords: “eating disorders”, “mindfulness” and “eating behavior”.

RESUMEN

El mindful eating (EM) es un enfoque muy actual, en el que, sin duda, se consideran desde los alimentos de la dieta hasta las sensaciones físicas y alimentarias que se producen durante el acto de tratar, es decir, que durante el acto de comer se consideran actuales. Por tanto, este estudio tiene como objetivo evaluar el uso de la EM en el tratamiento de los trastornos alimentarios y analizar su relación con los cambios en la conducta alimentaria. En esta revisión integradora se incluyeron artículos publicados entre 2019 y 2021, artículos en lengua científica portuguesa e inglesa, artículos que contribuyeron al objetivo de la investigación, artículos de revisión y solo un estudio experimental. Se eliminaron artículos publicados en libros publicados en años anteriores, bases de datos de 2019, que solo se publicaron artículos que no se publicaron artículos publicados en años anteriores para el estudio. Se observa en los resultados que una intervención basada en EM es capaz de modificar las prácticas de las conductas alimentarias encontradas y, en consecuencia, la conversión y/o restricción alimentaria generada por las transformaciones alimentarias. También es posible mejorar la relación con los cuerpos y en los sentimientos de estos temas, que se utilizan para mejorar la salud física y mental. Así, se sugiere que una intervención de EM puede ser utilizada como complemento a las técnicas cognitivas y conductuales ya utilizadas para el tratamiento de los trastornos alimentarios en adultos, ya que ayuda a mantener el control de la ingesta alimentaria de estos individuos, a medida que toman conciencia de su alimentación experiencias.

Palabras clave: “trastornos alimentarios”, “mindfulness” y “conducta alimentaria”.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas é perceptível um aumento da busca de um padrão estético disseminado pela mídia que, muitas vezes, realizam uma divulgação desconexa entre a imagem corporal real e a ideal, conseqüentemente fazendo com que muitas pessoas apresentem uma mudança de comportamento alimentar visando se encaixar nesses arquétipos, desencadeando no aparecimento dos transtornos alimentares (TA). De acordo com o DSM-5 os TA são caracterizados como: “uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação, que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial” (DSM-V, 2014).

Os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que cerca de 4,7% da população brasileira sofre de transtornos alimentares. Entre os adolescentes, o índice chega a 10%, sendo a incidência maior entre o público feminino, com sete a oito mulheres para cada homem diagnosticado com TA (OMS, 2020). Já um estudo recém-publicado no *International Journal of Eating Disorders* constatou que foi observado um aumento de 48% nas admissões hospitalares por TA na atual pandemia da Covid-19 (DERAM, 2022 apud DEVOE, 2022). Segundo o Programa de Transtornos Alimentares AMBULIM (USP, 2018), ao longo da vida, entre 0,5 e 4% das mulheres devem ter anorexia nervosa, de 1 a 4,2% bulimia nervosa e 2,5% transtorno da compulsão alimentar periódica, sendo esses mais comuns aparecerem na clínica contemporânea.

A anorexia nervosa é caracterizada por uma redução severa da ingestão alimentar resultando em perda de peso grave, podendo levar o indivíduo a um estado de desnutrição. Estes também apresentam um medo intenso de engordar e uma perturbação na percepção da própria forma corporal e peso. Devido ao medo intenso de engordar, eles fazem estratégias como jejuns prolongados, vômitos autoinduzidos, atividade física em excesso e uso indevido de laxantes e diuréticos para evitar o ganho de peso (GOSSEAUME et al., 2019; APA, 2014; MITCHELL; PETERSON, 2020; CASS et al., 2020).

O DSM-5 caracteriza a bulimia nervosa como um transtorno alimentar no qual ocorre a ingestão de uma grande quantidade de alimentos, em menos de duas horas,

muito superior ao que a maioria das pessoas costumaria ingerir sob circunstâncias semelhantes. Os bulímicos costumam restringir seu consumo calórico total e optam, de preferência, por alimentos hipocalóricos ao mesmo tempo que evitam alimentos dito como “engordantes” ou com potencial para desencadear compulsão alimentar e de que para se verem livres da culpa. Depois da compulsão, fazem uso de métodos purgativos, sendo os mais comuns vômitos autoinduzidos, jejum, exercícios físicos em excesso e uso abusivo de laxantes e diuréticos (WADE, 2018; APA, 2014).

Já o transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP) é classificado como um distúrbio alimentar grave em que episódios de compulsão alimentar ocorrem no mínimo uma vez por semana durante 3 meses (APA, 2014). Um episódio de compulsão alimentar seria o consumo exagerado de alimentos, sendo bem superior ao que a maioria das pessoas costumaria ingerir, em um intervalo de tempo de duas horas ou menos, até se sentir desconfortavelmente cheio, ou quando alguém interrompe. Diferente da bulimia nervosa, os indivíduos com o TCAP não utilizam de métodos purgativos. O nível de gravidade pode alterar-se de acordo com a frequência, podendo levar até a quatorze ou mais episódios por semana (GUERDJIKOVA; MORI; CASUTO; MCELROY, 2019; APA, 2014).

Esses transtornos alimentares afetam a qualidade de vida de muitas pessoas que apresentam grandes dificuldades relacionadas ao padrão alimentar, sendo que tais comportamentos disfuncionais ligados à comida causam problemas como deficiência na qualidade nutricional, debilidade física, além de possível piora no funcionamento psicossocial do paciente (ALVARENGA, et al, 2020). Neste contexto, cada vez mais tem se questionado sobre os métodos de intervenção deste problema, visto que as abordagens nutricionais convencionais têm se apresentado insuficientes no combate aos transtornos alimentares.

Intervenções baseadas em *mindfulness* ou atenção plena em português, têm despertado o interesse da comunidade científica nos últimos anos, sendo investigadas em diversos contextos de saúde. A atenção plena é definida como “a capacidade intencional de trazer a atenção ao momento presente, sem julgamentos ou críticas, com uma atitude de abertura e curiosidade” e tem como objetivo principal reduzir o sofrimento e aumentar o bem-estar (KABAT-ZINN, 1990). Já o *mindful eating* (ME) é uma abordagem bastante atual que trata da atenção plena ao comer, sem julgamentos

ou críticas às sensações físicas e emocionais que ocorrem durante o ato de se alimentar ou relacionadas a algum alimento.

Os protocolos de *mindful eating* existentes atualmente com embasamento científico são: *Mindfulness-Based Eating Awareness Training* (Treinamento de Consciência Alimentar Baseada em Mindfulness, MB-EAT); *Mindful Eating-Conscious Living* (Vida Consciente da Alimentação Consciente, ME-CL); *Mindful Restaurant Eating* e *Eat For Life* (Comer para vida) (BEZERRA *et al.* 2021). Essa abordagem leva o indivíduo a fazer escolhas alimentares conscientes, se conectar com os sinais de fome e saciedade, tanto físicos quanto psicológicos e se alimentar em resposta a esses sinais, aprendendo a reconhecer, sem necessariamente reagir às pistas inapropriadas para comer, como propagandas, tédio e ansiedade (ALVARENGA *et al.*, 2019; WARREN *et al.*, 2017).

Diante disso, melhorar a autopercepção de fome e saciedade através do *mindful eating*, pode ajudar no tratamento dos transtornos alimentares, justificando assim, ter uma investigação aprofundada da sua importância na saúde das pessoas, bem como avaliar a utilização desta nova abordagem no tratamento dos transtornos alimentares e analisar a sua possível relação na mudança do comportamento alimentar dos indivíduos.

METODOLOGIA

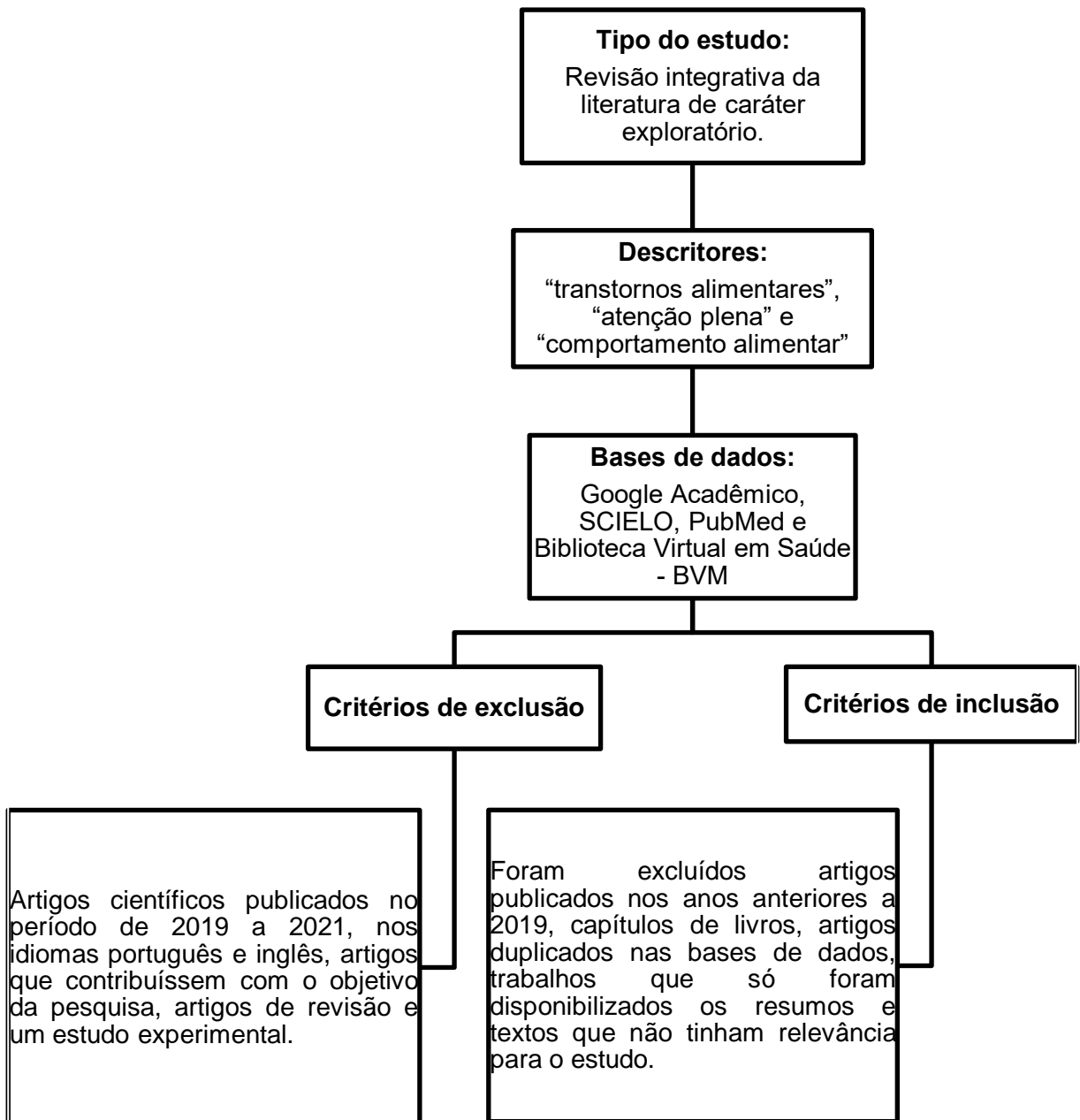
O estudo desse caracteriza como uma revisão integrativa da literatura de caráter exploratório com o intuito de organizar os conhecimentos sobre o tema. Para realizar o desenvolvimento da pesquisa, percorremos seis fases: 1) elaboração de questão norteadora; 2) estabelecimento de estratégia de busca e de critérios de inclusão e exclusão; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) avaliação dos estudos incluídos; 5) interpretação dos resultados; e 6) apresentação da revisão.

As questões norteadoras formuladas foram: “o que retratam as publicações sobre utilização do *mindful eating* no tratamento dos transtornos alimentares?” e “qual a relação do *mindful eating* para a mudança do comportamento alimentar?”. A coleta de dados foi realizada durante o início de agosto de 2021 até maio de 2022 nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, SCIELO, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde - BVM. Para as buscas, foram utilizados descritores indexados segundo a padronização do DeCs/MeSh, nas suas versões em português e inglês: “transtornos alimentares”, “atenção plena” e “comportamento alimentar”.

Os trabalhos incluídos na revisão final atenderam aos seguintes critérios: artigos científicos publicados no período de 2019 a 2021, nos idiomas português e inglês, artigos que contribuíssem com o objetivo da pesquisa, artigos de revisão e estudos experimentais, entretanto foi incluído apenas um estudo experimental. Foram excluídos da análise artigos publicados nos anos anteriores a 2019, capítulos de livros, publicações duplicadas, estudos publicados em outras línguas, estudos indisponíveis on-line gratuitamente, trabalhos que só foram disponibilizados os resumos na íntegra e estudos cuja temática não contemplasse o objetivo de pesquisa da revisão.

Selecionados os trabalhos, estes foram apresentados através de dois quadros com as informações dos artigos como: Título, autor, ano de publicação, objetivo, metodologia e os principais resultados obtidos que atendessem os questionamentos do estudo, sendo estes investigar e avaliar a utilização da abordagem do *mindful eating* no tratamento dos transtornos alimentares e mudança de comportamento alimentar

Figura 1 – Fluxograma da seleção dos artigos encontrados nas bases de dados.



Fonte: Elaboração própria.

RESULTADOS

Os resultados dos estudos foram organizados em duas categorias representadas no Quadro 01 e Quadro 02: Estudos que avaliaram a relação entre *mindful eating* e os transtornos alimentares (6 artigos) e estudos que avaliaram a relação do *mindful eating* para a mudança do comportamento alimentar (6 artigos), respectivamente. Alguns estudos estiveram em mais de uma categoria.

Quadro 01 – Estudos que avaliaram a relação entre *mindful eating* e os transtornos alimentares, 2019 a 2021.

Título do artigo	Autores	Objetivo	Metodologia	Principais resultados
Eating Disorder Treatment: a Systematic Review and Meta-analysis of the Efficacy of Mindfulness-Based Programs	TURGON et al (2019)	Avaliar a eficácia de programas baseados em <i>mindfulness</i> (MBPS) nos sintomas de transtorno alimentar (TA) e resultados relacionados, como IMC, insatisfação corporal, regulação emocional e afeto negativo.	Revisão sistemática, na qual foi feita uma busca por estudos avaliando tais MBPs em participantes com TAs. Foi realizada em vários bancos de dados online. No total, 23 artigos foram incluídos na revisão sistemática e 22 na meta-análise (10 ensaios clínicos randomizados).	Houve um efeito significativo dentro da condição do MBPS, que variou de $d = 0,62$ (afeto negativo) a $d = 1,05$ (sintomas de TA). As análises mostraram que os participantes com TCAP e as mulheres se beneficiam mais dos MBPs nas habilidades de atenção plena e nas habilidades de regulação emocional do que os participantes com anorexia nervosa, bulimia e homens.
Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares	BARBOSA; PENAFORTE; SILVA (2020)	Realizar uma revisão integrativa da literatura acerca do papel das intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> , <i>mindful eating</i> e comer intuitivo na abordagem do sobrepeso e obesidade e dos transtornos alimentares.	Revisão integrativa da literatura, na qual foram consultadas as bases PubMed, PePSIC, PsycINFO, LILACS, IBECs, SciELO e BVS- Psi, e incluídos artigos publicados nos últimos 10 anos. Após o processo de análise dos	Redução de compulsão alimentar, redução na preocupação com o peso, forma física e na supervalorização do peso após participação nas intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> . Também houve aumento na satisfação corporal, evidenciando os benefícios de tais intervenções para os participantes.

			estudos recuperados, 38 artigos compuseram o <i>corpus</i> final da revisão.	
Eating Disorders among Female University Students and its' Relation with their Body Attitudes and Mindful Eating	ESSA; ABO-ELYAZEED;HAS SAN. (2020)	Avaliar os transtornos alimentares entre estudantes universitárias e sua relação com sua atitude corporal e comportamentos alimentares usando <i>mindful eating</i> .	Estudo realizado em duas faculdades afiliadas à Universidade de Tanta, foi utilizada uma amostra aleatória de 627 estudantes do sexo feminino. Instrumento de estudo: Roteiro de questionário estruturado para coletar os dados necessários.	Observou-se correlação positiva entre transtornos alimentares e atitude corporal negativa, enquanto a correlação negativa foi encontrada entre transtornos alimentares e atenção plena ao comportamento alimentar. As estudantes do sexo feminino que apresentaram má alimentação consciente e atitude corporal negativa são mais propensas a transtornos alimentares.
Repercussões das abordagens mindful eating e intuitive eating na saúde de indivíduos adultos: revisão integrativa	SILVA et al. (2021)	Conhecer a produção de pesquisas e as repercussões das abordagens centradas no " <i>mindful eating</i> " e no " <i>intuitive eating</i> " na saúde de indivíduos adultos.	Revisão integrativa de literatura realizada considerando o período de outubro de 2008 a dezembro de 2019 nas bases de dados PubMed, LILACS, SciELO, PsycINFO e Scopus. A questão norteadora foi: Quais as repercussões das abordagens centradas no " <i>mindful eating</i> " e no " <i>intuitive eating</i> " na saúde de indivíduos adultos?	Houve melhora significativa nos escores do EAT-26 (usado para avaliar sintomas e comportamentos característicos de transtornos alimentares) após a participação no grupo baseado em ME. Os protocolos de ME ajudaram os indivíduos a lidar com fatores psicológicos que afetam os padrões alimentares.
Atenção plena e	ARAÚJO;	Identificar a eficácia da	Revisão	A redução da compulsão

aconselhamento nutricional na promoção da consciência do comportamento alimentar: revisão integrativa	COSTA; MELO (2021)	atenção plena e do aconselhamento nutricional na promoção do comportamento alimentar.	integrativa da literatura realizada entre os meses de agosto e setembro de 2020, com buscas nas bases de dados BVS e PubMed.	alimentar é um dos principais resultados da prática do ME. Maior consciência dos sinais físicos do corpo, como o reconhecimento do nível de fome e saciedade, atenção ao ritmo do comer, características do ambiente e do alimento, que auxilia no controle do consumo excessivo de alimentos e no consumo daqueles de alto teor calórico.
Mindfulness como terapêutica nos distúrbios alimentares: uma revisão integrativa de literatura	DANTAS; et al. (2021)	Analisar as publicações sobre a indicação da técnica do <i>mindfulness</i> em transtornos alimentares.	Revisão integrativa de literatura realizada na Biblioteca Virtual de Saúde e Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos, nos anos de 2015 a 2020.	Diminuição da compulsividade alimentar, no entanto, menor comprovação em indivíduos sem compulsão alimentar importante ou quando não são valorizados os efeitos dessa compulsão. A prática apresentou melhor eficiência em pacientes do sexo feminino, por ser o grupo mais acometido pelas compulsões alimentares.

Fonte: Elaboração própria.

Quadro 02 – Estudos que avaliaram a relação do *mindful eating* para a mudança do comportamento alimentar, 2019 a 2021.

Título do artigo	Autores	Objetivo	Metodologia	Principais resultados
Estratégia de mudança do comportamento alimentar para indivíduos com excesso de peso baseado em <i>mindful eating</i> : uma revisão narrativa da literatura	BEZERRA (2019)	Realizar uma revisão narrativa da literatura sobre os principais protocolos de <i>mindful eating</i> utilizados em pesquisas com indivíduos com excesso de peso para mudança de comportamento alimentar.	A pesquisa foi realizada nos principais bancos de dados: PubMed, ScienceDirect, TriPDatabase e Scielo.	As pesquisas demonstraram, em sua maioria, significativas mudanças no comportamento alimentar, na atenção plena, diminuição dos episódios de compulsão alimentar. Estas percepções de pensamentos, emoções e sensações angustiantes, responsáveis pelo alto

					consumo de alimentos, proporcionando um maior controle da angústia e interrupção do aumento da alimentação em resposta a sinais não físicos.
Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares	BARBOSA; PENAFORTE; SILVA (2020)	Realizar uma revisão integrativa da literatura acerca do papel das intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> , <i>mindful eating</i> e comer intuitivo na abordagem do sobrepeso e obesidade e dos transtornos alimentares.	Foram consultadas as bases PubMed, PePSIC, PsycINFO, LILACS, IBECs, SciELO e BVS-Psi, e incluídos artigos publicados nos últimos 10 anos.	Os estudos demonstraram os benefícios das abordagens centradas no <i>mindfulness</i> e <i>mindful eating</i> no comportamento alimentar e nos aspectos emocionais e psicológicos dos indivíduos com excesso de peso e transtornos alimentares. Foram vistas melhorias na consciência alimentar, redução nos episódios de compulsão alimentar, aumentos nos escores de <i>mindful eating</i> e de comer intuitivo e melhoria na ingestão de frutas e verduras.	
Mindfulness como terapêutica nos distúrbios alimentares: uma revisão integrativa de literatura	BEZERRA et al. (2021)	Analisar as publicações sobre a indicação da técnica do <i>mindfulness</i> em transtornos alimentares.	Revisão integrativa de literatura realizada na Biblioteca Virtual de Saúde e Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos, nos anos de 2015 a 2020.	As intervenções baseadas na atenção plena podem ser extremamente úteis na promoção da melhoria de comportamentos alimentares, pois estas podem neutralizar os pensamentos que distraem e diminuem a impulsividade relacionada a comida, quando confrontado com a aceitação e consciência.	
O mindful eating modifica o comportamento alimentar em indivíduos com excesso de peso?	LIMA et al. (2021)	Realizar uma revisão da literatura sobre os principais protocolos de <i>mindful eating</i> utilizados em pesquisas com indivíduos com excesso de peso para mudança de comportamento alimentar.	Revisão integrativa da literatura realizada nos principais bancos de dados: <i>PubMed</i> , <i>ScienceDirect</i> , <i>TripDatabase</i> e <i>Scielo</i> .	Demonstrou a eficácia da utilização dos protocolos de <i>mindful eating</i> nos indivíduos com excesso de peso como intervenção de promoção à saúde, apresentando melhorias no comportamento alimentar, na manutenção ou redução do peso corporal.	

Nutrição comportamental e o mindful eating: uma revisão da literatura	SOUZA; GOMES (2021)	O trabalho teve por objetivo aprofundar o conhecimento acerca da intervenção do <i>mindful eating</i> no comportamento alimentar.	Revisão integrativa da literatura onde foi utilizado como método a pesquisa bibliográfica em banco de dados eletrônicos. As fontes de dados consultadas foram Lilacs e SciELO.	O mindful eating possibilita o desenvolvimento da autonomia e escolha consciente dos alimentos; A pesquisa revelou que a fome, apetite e saciedade são as sensações fundamentais na regulação do comportamento alimentar, orientando a decisão de começar e de parar de comer, promovendo assim, mudanças saudáveis no comportamento relativo à alimentação.
Atenção plena e aconselhamento nutricional na promoção da consciência do comportamento alimentar: revisão integrativa	ARAÚJO; COSTA; MELO (2021)	Identificar a eficácia da atenção plena e do aconselhamento nutricional na promoção do comportamento alimentar.	Revisão integrativa realizada entre os meses de agosto e setembro de 2020, com buscas nas bases de dados BVS e PubMed.	A prática de atenção plena associado ao aconselhamento nutricional se mostrou eficaz para promoção da consciência alimentar, contribuindo para redução do comer emocional e excessivo e adoção de padrões alimentares mais saudáveis, contribuindo para autonomia do indivíduo frente ao processo de cuidado e traz melhorias para qualidade de vida.

Fonte: Elaboração própria.

DISCUSSÃO

Muitos indivíduos usam a comida como fator compensatório para sentimentos negativos, estresses ou então na busca dos padrões estéticos impostos que já abordamos anteriormente. É comum a utilização de restrições exageradas, jejuns prolongados, omissão de refeições, uso de laxantes ou diuréticos, substituição de refeições por suplementos ou até produtos industrializados que prometem ter os mesmos benefícios de uma refeição balanceada, com poucas calorias, os famosos shakes "emagrecedores" (NEDA, 2018). Alvarenga *et al.* (2020) aponta que esse tipo de comportamento alimentar é o principal fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, podendo iniciar, principalmente, na adolescência, pois é neste momento da vida onde os indivíduos passam por grandes pressões sociais, problemas relacionados a autoestima, depressão, ansiedade, levando estes a adotarem dietas restritivas e maneiras não saudáveis para perder peso.

A prática de técnicas da atenção plena como, reconhecer e acolher de forma gentil e compassiva as emoções negativas, a partir da observação da própria experiência, sem julgamento ou críticas, pode evitar disfunções alimentares e o impulso de suprimir esses sentimentos por meio da comida (KRISTELLER, 2011 *apud* ALVARENGA, 2020). Observou-se nos resultados obtidos no Quadro 1, um grande enfoque da relação dos benefícios das técnicas do ME principalmente para o TCAP. O estudo de Turgon *et al* (2019), indica um efeito positivo dos programas que foram criados para intervenções de redução de estresses e sentimentos negativos, visto que foi notado que indivíduos com TCAP se beneficiam mais com as habilidades de atenção plena e regulação emocional do que os participantes com anorexia nervosa e bulimia nervosa. Assim como, existem estudos que comprovam que no tratamento da anorexia nervosa, a utilização do ME também há uma boa resposta, levando ao aumento da ingestão calórica, aumento do IMC e redução da restrição alimentar (ALMEIDA; ASSUMPÇÃO, 2018).

Ainda nesta perspectiva, os resultados do estudo de Barbosa *et al* (2020), as intervenções com ME comprovaram que há redução da preocupação com o peso e forma física em pessoas TA. Tais resultados estão relacionados ao reconhecer e acolher de forma compassiva as emoções negativas, a partir da observação de si próprio, sem julgamento ou críticas, assim como, a melhora do indivíduo no

autocontrole e na redução da impulsividade para escolher um alimento. Outro fato encontrado, é que a intervenção baseada na atenção plena é capaz de gerar bons resultados na percepção que os indivíduos têm em relação aos seus próprios corpos, gerando um aumento de apreciação corporal. Essas intervenções podem ser utilizadas para a melhoria dos sentimentos que decorrem essas questões e conseqüentemente, contribuindo com a melhora da saúde física e mental dos indivíduos com TA (SILVA *et al.* 2021).

O estudo de Hassan *et al.* (2020), constatou que o risco de transtornos alimentares é relativamente alto entre as universitárias estudadas, principalmente em relação à compulsão alimentar e bulimia nervosa. Nos resultados encontrados mais de um quarto delas (26%) tinham transtornos alimentares, menos de um terço delas (30,9%) estavam em risco de ter distúrbios alimentares e menos da metade das estudantes não tinham transtornos alimentares (43,1%). A tendência dos sintomas de magreza e desequilíbrio emocional das mulheres com risco de TA foram associados a falta de atenção plena, além disso, a alta impulsividade que os indivíduos com bulimia nervosa apresentavam, também se relacionou a falta de ME. Foi apontado que aquelas com transtornos alimentares tinham déficit de consciência ou reconhecimento de sinais internos, especialmente a fome, e muitas vezes a confundiam com emoções, como exemplo a incapacidade de distinguir a fome da ansiedade.

Os episódios de compulsão alimentar são vistos como resultado do esforço do indivíduo para se desligar do sofrimento emocional mudando o seu foco para algo no ambiente imediato, como a comida (HEATHERTON; BAUMEISTER, 1991, apud DINGEMANS *et al.*, 2020). Sendo assim, tais episódios parecem ser precedidos pelo mau humor e como uma tentativa de suprimir o estresse emocional. Seguindo esse viés, Dantas *et al.* (2021) cita que a aplicação da atenção plena interfere nos sinais internos e externos que regulam a ingestão alimentar, levando o indivíduo a comer mais lentamente, sentir-se satisfeito com um volume menor de alimento e o melhor controle dos impulsos psicológicos sem a utilização da comida para suprimir esse estresse e necessidade emocional. Nos resultados deste estudo também foram observadas a diminuição da compulsividade alimentar em indivíduos com TCAP a partir das intervenções, bem como a melhor eficiência em pacientes do sexo feminino, por ser o grupo mais acometido (DANTAS *et al.*, 2021).

A correlação do ME para a mudança do comportamento alimentar também é um fator importante a ser avaliado, uma vez que, é definido como atitudes relacionadas às práticas alimentares associadas a atributos socioculturais próprios do indivíduo ou de uma coletividade (GARCIA, 1997 *apud* BARBOSA *et al.*, 2020), como também está intimamente associado a aspectos psicológicos. A alimentação consciente não se limita ao alimento, mas também as percepções e significados que os indivíduos atribuem a ele (JACOBS, 2019). Isto contribui no comer emocional, comumente observado em pessoas com sobrepeso (ARAÚJO *et al.* (2021).

As pesquisas, nos diversos artigos apresentados no Quadro 2, demonstraram que as intervenções do ME repercutiram de forma positiva no comportamento alimentar e nos aspectos de atenção plena dos participantes. Na revisão realizada por Bezerra (2019), mostra que os protocolos de ME realizados no tratamento de indivíduos com excesso de peso e com transtornos alimentares, permite uma maior capacidade de fazer escolhas mais saudáveis e assim contribui para a mudança de comportamento alimentar, visto que, a abordagem possibilita o desenvolvimento da autonomia e escolha consciente dos alimentos durante e após a alimentação, tal como o maior controle da angústia e interrupção do comer excessivo em resposta a sinais não físicos. Já o estudo de Barbosa *et al.* (2020) discorre que foram vistas melhorias no aumento de atenção plena ao comer e melhoria na ingestão de frutas e verduras.

Os estudos de Bezerra *et al.* (2020) propõe que a atenção plena auxilia na identificação de saciedade através de sensações físicas, como o desconforto ou inchaço, indicando que a ingestão de alimentos foi excessiva, sendo o momento para parar de comer. Isso diminui a chance de o indivíduo apresentar uma alimentação sem consciência do julgamento das sensações físicas e emocionais, aumentando a chance de escolhas alimentares saudáveis e reduzindo a chance de o paciente apresentar ganho de peso ou outros distúrbios alimentares (SARTO *et al.*, 2019). Da mesma forma, Lima *et al.* (2021) também sugere que a utilização de ME nos indivíduos com excesso de peso apresenta melhorias no comportamento alimentar, manutenção ou redução do peso corporal, na autoaceitação corporal, bem como na diminuição de episódios compulsivos. Sabe-se que a utilização dessas práticas é uma alternativa para substituir dietas restritivas para controlar ou alterar o peso corporal, pois estas alteram a quantidade ou a qualidade dos alimentos ingeridos, restringindo o consumo

de determinados alimentos, podendo a longo prazo trazer problemas como o TCAP (MURROCK, 2013).

Os trabalhos revisados em conjunto com os estudos de Araújo *et al.* (2021) demonstraram que os benefícios com a aplicação da prática de atenção plena associado ao aconselhamento nutricional, contribui igualmente para adoção de padrões alimentares mais saudáveis. Os proveitos dessa prática são inúmeros e vão além da alimentação, contribuindo para a saúde dos indivíduos como um todo. Além disso, pode ser direcionada para indivíduos com diferentes necessidades de saúde e que apresentem ou não sobrepeso/obesidade. Contudo, se faz necessário a ampliação da divulgação destas informações acerca da prática da atenção plena, assim como a sua inserção e maior utilização nos serviços de saúde (ARAÚJO *et al* 2021).

CONCLUSÃO

Consideramos que, evidenciado pelos estudos produzidos sobre o tema e utilizados nesse artigo, o uso das intervenções de *mindful eating* mostraram resultados positivos em pessoas com TA e no comportamento alimentar destes, como: Não descontar desordens emocionais na comida, além da melhora do relacionamento com a comida através de escolhas mais conscientes e saudáveis, e não movidas pela compulsão e/ou restrição alimentar. Os resultados encontrados na presente revisão sugerem que a intervenção baseada em *mindful eating* é capaz de modificar as práticas alimentares dos indivíduos para práticas adequadas e também modificar a relação que eles possuem com os alimentos.

Sugere-se que a intervenção pode ser usada como um complemento às técnicas cognitivas e comportamentais já utilizadas para tratar o TCAP, a AN e BN. É importante ressaltar que há maior predominância de estudos evidenciando os benefícios do *mindful eating* no tratamento de pessoas com o transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP), comparado com os outros transtornos estudados, sendo estes menos discutidos na literatura. Conclui-se que essa estratégia pode ajudar a manter o controle da ingestão de alimentos desses indivíduos, visto que estes tornam-se conscientes das suas experiências alimentares.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Carolina Cota; ASSUMPÇÃO, Alessandra Almeida. A EFICÁCIA DO MINDFUL EATING PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES E OBESIDADE: REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista da Graduação em Psicologia da Puc Minas**, [S.L.], v. 3, n. 6, p. 26-36, 15 abr. 2018.

ALVARES, Daniele Andreia; SANTANA, Aline Alves de. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares: correlation between restrictive diets and the growth or aggravation of food disorders. **Pubsaúde Issn 2595-1637**, São Paulo, Brasil, p. 11-11, 25 ago. 2020.

ARAÚJO, Mayara Priscilla Dantas; COSTA, Raísa Acácio França; MELO, Larissa Grace Serafim Nogueira de. Atenção plena e aconselhamento nutricional na promoção da consciência do comportamento alimentar: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S.L.], v. 10, n. 16, p. 1-9, 4 dez. 2021. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i16.23003>

BARBOSA, Grazielle Andrade. **A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL FRENTE AOS TRANSTORNOS ALIMENTARES**: uma revisão narrativa. 2022. 32 f. Monografia (Doutorado) - Curso de Especialização em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterapia, Faculdade Laboro, Brasília, 2022.

BARBOSA, Marina Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA, Ana Flavia de Sousa. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **Smad Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em português)**, [S.L.], v. 16, n. 3, p. 118-135, 30 set. 2020. Universidade de Sao Paulo, Agência USP de Gestao da Informacao Academica (AGUIA). <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>.

BEZERRA, Maria Beatriz Guega Silva; ORANGE, Luciana Gonçalves de; CALAÇA, Priscilla Régia de Andrade; MENEZES, Geórgia Mônica Marques de; LIMA, Cybelle Rolim de. O mindful eating modifica o comportamento alimentar em indivíduos com excesso de peso? **Research, Society and Development**, [S.L.], v. 10, n. 3, p. 1-15, 18 mar. 2021. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13465>.

CREJO, Bianca da Cunha *et al.* COMER TRANSTORNADO E O TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR E AS ABORDAGENS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL. **Revista Interciência**: Revista Interciência, São José do Rio Preto, v. 1, n. 6, p. 37-44, jul. 2021.

DUNNE, Julie. Mindfulness in Anorexia Nervosa: an integrated review of the literature. **Journal Of the American Psychiatric Nurses Association**, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 109-117, 1 jun. 2017. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/1078390317711250>.

ESSA, Hanan Abo El-Gamelen Ebrahim *et al.* eating disorders among Female University Students and its' Relationship with their Body Attitudes and Mindful Eating. **Tanta Scientific Nursing Journal**, [S.l.], v. 19, n. 1, p. 8-32, nov. 2020.

GONÇALVES, Ana Karoline *et al.* TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA O TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR: revisão integrativa de literatura. [S.L.], 2021.

LEITE, Renata Patrícia Pinheiro *et al.* O PAPEL DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES E NA DISTORÇÃO DA IMAGEM. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, Brasília, Distrito Federal, v. 1, n. 1, p. 1-5, abr. 2020.

MORAES, Carlos Eduardo Ferreira de; MARAVALHAS, Rebecca de Almeida; MOURILHE, Carla. O PAPEL DO NUTRICIONISTA NA AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES. **Revista Debates In Psychiatry**, [S.l.], p. 24-30, set. 2019.

SILVA, Ana Flávia de Sousa; JAPUR, Camila Cremonezi; SILVA, Taisa Alves; MOTARELLI, João Henrique Fabiano; BUTTROS, Thamara Smatiotto; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira. Repercussões das abordagens mindful eating e intuitive eating na saúde de indivíduos adultos: revisão integrativa. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, [S.L.], v. 9, n. 4, p. 972-988, 9 ago. 2021. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. <http://dx.doi.org/10.18554/refacs.v9i4.5006>.

SOUZA, Robertta Guadagnin de; GOMES, Nair Augusta de Araújo Almeida. **NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E O MINDFUL EATING**: uma revisão da literatura. 2021. 10 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, [S.l.], 2021.

TURGON, Roxane *et al.* Eating Disorder Treatment: a systematic review and meta-analysis of the efficacy of mindfulness-based programs. **Mindfulness**, [S.L.], v. 10, n. 11, p. 2225-2244, 20 ago. 2019. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-019-01216-5>.

YAVORIVSKI, Andressa. **ATENÇÃO PLENA NO TRATAMENTO DE COMPORTAMENTOS ALIMENTARES ASSOCIADOS A SOBREPESO E OBESIDADE**: uma revisão sistemática. 2021. 23 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.