



**FACULDADE DE SÃO LOURENÇO
NUTRIÇÃO**

unisepe[®]
EDUCACIONAL

MARIA EDUARDA GONÇALVES MORAES

**ASSOCIAÇÃO ENTRE COMER EMOCIONAL E
ANSIEDADE: USO DE MINDFUL EATING E COMER INTUITIVO
PARA TRATÁ-LAS E AUXILIAR NA PERDA DE PESO**

**SÃO LOURENÇO – MG
2022**

MARIA EDUARDA GONÇALVES MORAES

**ASSOCIAÇÃO ENTRE COMER EMOCIONAL E
ANSIEDADE: USO DE MINDFUL EATING E COMER INTUITIVO
PARA TRATÁ-LAS E AUXILIAR NA PERDA DE PESO**

Trabalho de Conclusão de Curso, na modalidade artigo científico apresentado ao curso de Nutrição da Faculdade de São Lourenço, como requisito para obtenção do título bacharel em Nutrição.

Orientador (a): Prof^a Me. Larissa Perroni Bustamante Pinto.

**SÃO LOURENÇO – MG
2022**

RESUMO

Muitos indivíduos com excesso de peso são afetados pela ansiedade e estresse, e relacionam a fome com a vontade de comer. Isso é chamado de fome emocional, ou seja, o que era para ser uma necessidade fisiológica do ser humano torna-se um conforto no qual a sensação de bem-estar adquirida consumindo alimentos de alta densidade calórica torna-se um empecilho para perda de peso. O estresse e a ansiedade se sobressaem contribuindo para o comportamento compulsivo, levando ao aumento de cortisol no plasma e do metabolismo energético, estimulando a ingestão de alimentos. A prática da consciência com atenção plena, o *mindful eating*, pode contribuir para a regulação do peso corporal ao minimizar reações automáticas à comida e reduzir os gatilhos emocionais que levam à ingestão alimentar aumentada. Dentro de uma abordagem consciente, as escolhas das pessoas, são de comer menos e de saborear mais. Para realização do trabalho, foi utilizada pesquisa de revisão bibliográfica de artigos nacionais e internacionais, os achados mostram que é necessário dar maior atenção aos sinais internos e externos que regulam a ingestão alimentar, comer mais lentamente e com atenção plena, o que poderá contribuir no melhor controle dos impulsos psicológicos sem a utilização da comida para satisfação das necessidades psicológicas e emocionais.

Palavras-chave: estresse, comportamento alimentar, ansiedade, *mindful eating*

ABSTRACT

Many overweight people are affected by anxiety and stress, and they relate their hunger with desire to eat. This is called emotional hunger, in other words, what was to be a human physiological need and becomes a comfort that the wellness of high caloric density food comes to individuals, but this could generate a hindrance to lose weight. The stress and anxiety stands out rising for a compulsive behavior, increasing blood plasma cortisol and energy metabolic, promoting food intake. A conscious practice of mindfulness, could rise for a regulation of weight minimizing automatic reactions in eating and emotional trigger that increase eating ingest. In a conscious approach, the choices of people are eating less and taste more. For a realization of this work, was used the literature review research of national and international articles, the research shows that is necessary give more attention to internal and external signs that regulation the food intake, eat more slowly and with mindfulness, this could help to have a better psychological impulses control without the use of food to satisfy the psychological and emotional needs.

Key words: stress, anxiety, eating behavior, mindful eating

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 METODOLOGIA	7
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
REFERÊNCIAS	12

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença multifatorial e se faz necessária a investigação de fatores que digam respeito não só ao peso, mas também a sintomas associados nos cenários, está associada a um risco aumentado de se desenvolver outros distúrbios, como transtorno de ansiedade e depressão que gera um comportamento compulsivo, com episódios recorrentes de ingestão de quantidades anormalmente grandes de comida. Portanto, há necessidade de desvelar o comportamento destas variáveis, com um olhar cada vez mais individualizado (FUSCO et al., 2020).

Muitos indivíduos com excesso de peso são afetados pela ansiedade, depressão, pelo estresse e acabam relacionando a fome com a vontade de comer. Isso é chamado de fome emocional, ou seja, o que era para ser uma necessidade fisiológica do ser humano torna-se um conforto no qual a sensação de bem-estar adquirida alimentando-se de alimentos com alta densidade calórica torna-se um empecilho para perda de peso (ABESO, 2016).

A “fome emocional” é caracterizada pela relação existente entre emoções e a alta ingestão de alimentos, cujas possíveis causas envolvem principalmente restrição de alimentos, baixa consciência entre corpo e mente, confusão de estados internos de fome e saciedade, e sintomas fisiológicos associados a emoções, estratégias precárias de regulação emocional e alteração do funcionamento no eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal), descrita em pessoas que possuem transtornos psiquiátricos no qual exerce um papel fundamental na resposta aos estímulos externos e internos (STRIEN, 2018).

O estresse contribui de forma destacada, para o comportamento compulsivo, levando ao aumento de cortisol no plasma e do metabolismo energético, estimulando a ingestão de alimentos. A condição de ansiedade causada pelo estresse tende a levar à busca do alimento como conforto, numa tentativa de atender a necessidade energética da rede de resposta ao estresse crônico (FUSCO et al., 2020).

Segundo Litwin et al (2016), a alimentação emocional pode ser explicada por uma má adaptação da regulação das emoções, determinando que o aumento das emoções negativas desencadeia o comer emocional, o qual atua oferecendo

uma distração temporária, acompanhada da sensação de conforto e alívio dos sentimentos negativos. Acredita-se que há uma ligação entre sentir estresse psíquico e a sensação de melhora depois de desfrutar de alimentos ricos em calorias palatáveis, açúcar e gordura (RAZZOLI et al., 2015).

Diante disso, é necessário dar maior atenção aos sinais internos e externos que regulam a ingestão alimentar, comer mais lentamente e com atenção plena, e sentir-se satisfeito com um volume menor de alimento, o que contribuirá no melhor controle dos impulsos psicológicos sem a utilização da comida para satisfazer necessidades psicológicas e emocionais (BARBOSA, PENAFORTE e SILVA, 2020).

É importante salientar que o comportamento alimentar deve ser investigado desde a fase da infância pois é nessa fase que os indivíduos adquirem os hábitos alimentares, especialmente na fase pré-escolar. Portanto, é importante a criação de oportunidades de praticar comportamentos saudáveis, em contexto social e familiar, para que haja construção de fortes alicerces nesta idade a fim de favorecer uma alimentação mais equilibrada e saudável futuramente (LOURENÇO, SANTOS e CARMO, 2014).

Segundo Mantzios e Wilson (2015), a prática da consciência com atenção plena pode contribuir para a regulação do peso corporal ao minimizar reações automáticas à comida e reduzir os gatilhos emocionais que levam à ingestão alimentar aumentada. Tratamentos com *mindful eating*, cujos protocolos incluem treinamento em consciência dos pensamentos, emoções, sensações corporais, percepção dos sinais de fome e saciedade, padrões de comportamentos e reações automáticas, meditação, aceitação etc., parecem ser promissores na redução dos comportamentos compulsivos e no aumento da capacidade de autorregulação alimentar (O'REILLY et al., 2014).

O *mindfulness* é definido como uma forma de atenção plena e procura se basear na experiência individual do momento, ou seja, estar em contato com o presente e não estar envolvido com pensamentos sobre o futuro ou com as lembranças, concentrando em apreciar a experiência de comer e não se preocupa em restrição, ele escolhe o que e quanto consumir. Não é coincidência que, dentro de uma abordagem consciente, as escolhas das pessoas muitas

vezes são de comer menos, saborear mais e selecionar alimentos que trazem benefícios para a saúde (HERNANDO et al., 2019; JOSEPH, 2017).

Comer de forma intuitiva é um comportamento alimentar flexível, sintonizado com a fome fisiológica, a saciedade e relaciona-se ao bem-estar emocional, psicológico e físico, baseando-se em três pilares: a) importância de se comer em resposta aos sinais de fome e saciedade; b) permissão para comer incondicionalmente qualquer alimento; c) alimentar-se principalmente por razões físicas ao invés de emocionais. Possui, ainda, 10 princípios: 1. Rejeite a mentalidade de dieta; 2. Honre sua fome; 3. Faça as pazes com a comida; 4. Desafie o “policia da comida”; 5. Respeite sua saciedade; 6. Descubra um momento de satisfação; 7. Honre seus sentimentos em utilizar-se da comida; 8. Respeite seu corpo e aceite sua genética; 9. Exercite-se; 10. Honre sua saúde com a nutrição gentil (DONINI et al., 2019).

Esse trabalho tem por finalidade explorar os conhecimentos e as informações acerca do tema: comportamento alimentar dos indivíduos com ansiedade, os quais possuem fome emocional, definindo de que forma a prática de *mindful eating* e de comer intuitivo podem auxiliá-los.

2 METODOLOGIA

Para realização do trabalho, foi utilizado o método de pesquisa de revisão bibliográfica de artigos nacionais e internacionais. Os artigos científicos foram selecionados através das seguintes bases de dados indexadas, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico, PubMed, e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), considerando a data de publicação do período de 2012 a 2022, utilizando os seguintes descritores: estresse, comportamento alimentar, ansiedade e *mindful eating*, tendo como critérios excludentes a data de publicação inferior a 2012 e língua estrangeira, exceto a inglesa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com ABESO (2016), sintomas de estresse, tais como ansiedade, depressão, nervosismo e o hábito de se alimentar quando problemas emocionais estão presentes são comuns em pacientes com obesidade, sugerindo relação entre estresse, compulsão por comida palatável, transtorno de compulsão alimentar e obesidade.

Com a investigação dos níveis de comer emocional avaliados no estudo de Bernat e Matera (2021) foi identificada influência das emoções negativas no comportamento alimentar dos indivíduos participantes que são caracterizados por um alto nível de dificuldade em regular as emoções, definidos como comedores emocionais. Em uma amostra total composta por 298 adultos, com idade média de 34,08 anos e índice de massa corporal (IMC) de 26,82 kg/m², usou-se questionários para medir níveis gerais de desregulação emocional que incluía dificuldade de controle de impulsos. Foi achado que há uma relação significativa entre comer emocional e aumento do IMC, gerando na maioria das vezes um descontrole alimentar.

Isto é explicado pela teoria psicossomática clássica em que os comedores emocionais não conseguem diferenciar a fome emocional da fome fisiológica. Nesse cenário e concordando com os achados, Seixá et al (2020) propõe ensinar o indivíduo a diferenciar a fome física da fome emocional e sugere que o comer deve acontecer de acordo com as sensações de fome, apetite e saciedade.

Os resultados promissores obtidos com o *mindful eating* e o comer intuitivo mostram íntima relação com o olhar que ambas as abordagens trazem para o comer emocional, auxiliando o indivíduo tanto a identificar as diferenças entre fome física versus fome emocional, quanto a desenvolverem habilidades para lidar com as emoções negativas, evitando a busca pela comida como forma de conforto emocional (SILVA et al., 2021).

Neste cenário, Alvarenga et al (2019) diz que o uso da Nutrição Comportamental propõe mudanças no comportamento alimentar por meio de técnicas de autocontrole, o *mindful eating* ou “atenção plena ao comer” e comer intuitivo, as quais tornaram-se práticas entre os nutricionistas, como um recurso

inovador para lidar com a ansiedade no contexto da epidemia global de obesidade.

É importante ressaltar também que o *mindfulness* apresenta eficácia comprovada, tanto nos pacientes que apresentam excesso de peso, quanto com aquele paciente que não tem como queixa inicial mais consistente o sobrepeso. Indivíduos irão apresentar redução no ganho de peso e no IMC até mesmo sem terapias associadas, apenas com o *mindfulness* (LEVOY et al., 2017).

A excitação emocional e a tensão geralmente produzem redução no apetite pois o estresse e as emoções geram mudanças fisiológicas semelhantes a um estado de plenitude, inúmeros estudos mostram que o comer emocional leva a um aumento do índice de massa corporal (IMC). Além disso, a relação positiva entre alimentação emocional e IMC podem indicar que a redução no comer emocional resulta em diminuição do IMC. Esse achado foi confirmado pelo estudo de Braden et al (2016).

Em um subgrupo específico de indivíduos obesos que sofrem transtorno de compulsão alimentar, tem sido associado com a impulsividade devido à característica principal: a perda de controle ao comer alimentos em excesso. Um componente é a “sensibilidade à recompensa”, que “reflete um impulso intencional para obter estímulos recompensadores”. O segundo componente é a “impulsividade espontânea”, que significa a “tendência em agir precipitadamente e sem considerar as consequências” e apresentam “comportamento desinibido e perda de controle”. Tais relatos concordam com uma revisão apresentada por BAL, ÇELIKBASÇ e BATMAZ (2018) no qual descobriram que a impulsividade em resposta a estímulos alimentares em pessoas obesas e indivíduos com transtorno de compulsão alimentar aumentou em comparação com os controles de peso normais. E descobriu-se também que a dependência alimentar compartilha traços de personalidade com transtornos relacionados a neuroticismo, consciência, impulsividade, alexitimia e um traço distintivo como a baixa extroversão.

Segundo Barney et al (2019) o uso do *mindfulness* em pacientes com compulsão alimentar mostra mudanças benéficas na flexibilidade psicológica, na função cognitiva específica da imagem corporal, na compaixão e autocrítica dos

pacientes, além de interferir positivamente no envolvimento do comportamento orientado por valores. Portanto, aponta-se um aumento do controle da alimentação como também uma redução na frequência de compulsão alimentar após o uso dessa técnica. Os dados podem ser comprovados com os estudos de PINTO- GOUVEIA et al (2017) e de STICE et al (2019), que apontam que após o tratamento com *mindfulness* alguns pacientes com compulsão alimentar, apresentaram uma melhoria clara da qualidade de vida, conseguindo lidar com emoções negativas ou dificuldades emocionais.

Segundo estudos de O'REILLY et al (2014), o treinamento de *mindfulness* oferece as habilidades para atender aos sentimentos negativos e aceitá-los em vez de agir no impulso de suprimi-los, levando a impulsos diminuídos para comer emocionalmente. Isso fornece suporte moderado para o uso de práticas de atenção plena para melhora da ocorrência alimentar emocional.

Pesquisas também apontaram que adultos com obesidade que fazem uso da técnica de atenção plena combinada com dieta apresentam diminuição na compulsão alimentar em comparação com indivíduos que fazem apenas dieta sem treinamento da atenção plena (MASON et al., 2016).

Portanto, esses indivíduos com sobrecarga de pensamentos negativos, tentam diminuí-los através da alimentação descontrolada. Há uma grande relação entre esses distúrbios psicológicos como ansiedade e estresse, e o comer emocional, podendo desenvolver a compulsão alimentar por não conseguir distinguir a fome emocional da fome fisiológica. O uso de *mindful eating*, auxilia no tratamento e tem se mostrado uma técnica eficaz conforme os estudos mostraram.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos que compõem a presente revisão oferecem informações acerca do papel das intervenções centradas na atenção plena e no comer intuitivo na abordagem da obesidade, ansiedade e comer emocional. Os resultados sugerem que tais intervenções trazem benefícios, a respeito do comportamento alimentar e aos aspectos psicoemocionais que se apoiam fortemente na valorização da sinalização interna de fome e saciedade como guia principal para o comer, e no não-julgamento em relação aos alimentos, o que pode minimizar episódios de comer emocional e comer compulsivo, além de auxiliar na redução dos níveis de estresse e ansiedade, especialmente quando relacionados ao comer.

Os estudos mostraram que é necessário ampliar a atuação do profissional nutricionista na área da nutrição comportamental, usando uma nutrição mais humana e menos prescritiva, valorizando o estado emocional do paciente e usando ferramentas para o manejo emocional, como, técnicas de *mindful eating* a fim de auxiliar no tratamento do comer emocional e ansiedade.

REFERÊNCIAS

- ABESO. Diretrizes Brasileira de Obesidade. **Tratamento cirúrgico da obesidade**, 2016. Disponível em:<<https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>>. Acesso em: 18 abr. 2022.
- ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2019.
- BAL, U.; ÇELIKBASÇ, Z.; BATMAZ, S. Association of mindfulness and impulsivity with obesity. **Bal U et al./ Arch Clin Psychiatry**, v. 45, n. 5, p. 130-134, 2018.
- BARBOSA M. R.; PENAFORTE F. R. O.; SILVA A. F. S. Mindfulness, mindful eating and intuitive eating in the approach to obesity and eating disorders. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, v. 16, n. 3, p. 118-135, 2020. Disponível em:< <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>>. Acesso em: 26 abr. 2022.
- BARNEY, J. L. et al. Mechanisms and moderators in mindfulness and acceptance based treatments for binge eating spectrum disorders: a systematic review. **European Eat Disorders Review**, [S.l.], v. 27, n. 4, p. 352-380, jul., 2019.
- BERNAT, K. C.; MATERA, A. B. The impact of food-related behaviours and emotional functioning on body mass index in an adult sample. **Eat Weight Disord**, v. 26, n. 1, p. 323-329, feb., 2021.
- BRADEN, A. et al. Emotional eating is associated with weight loss success among adults enrolled in a weight loss program. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 39, p. 727–732, 2016.
- DONINI, A. B. et al. Alimentação intuitiva na Atenção Primária: prática do nutricionista e percepção do usuário. **Rev. APS**, v. 22, n. 4, p. 746-766, out./dez. 2019. Disponível em: < <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2019.v22.26111>>. Acesso em: 28 abr. 2022.
- FUSCO, S. F. B. et al. Anxiety, sleep quality, and binge eating in overweight or obese adults. **Rev Esc Enferm USP**, 2020. Disponível em: <

<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019013903656>>. Acesso em: 16 set. 2022.

HERNANDO, A. et al. Mindfulness, rumination, and coping skills in young women with Eating Disorders: a comparative study with healthy controls. **Plos One**, [S.I.], v. 14, n. 3, p. 1-9, 15 mar., 2019.

JOSEPH, B. N. Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. **Diabetes Spectr**, v. 30, n. 3, p. 171–174, aug. 2017. Disponível em:<<https://doi.org/10.2337/ds17-0015>>. Acesso em: 10 out. 2022.

LEVOY, E. et al. An exploratory study of mindfulness based stress reduction for emotional eating. **Appetite**, [S.I.], v. 109, p. 124-130, 1 fev. 2017.

LITWIN, R. et al. Negative emotions and emotional eating: the mediating role of experiential avoidance. **Springer International Publishing Switzerland**, jul, 2016.

LOURENÇO, M.; SANTOS, C.; CARMO, I. Estado nutricional e hábitos alimentares em crianças de idade pré-escolar. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 4, n. 1, p. 7-14, 2014.

MANTZIOS, M.; WILSON, J. Mindfulness, eating behaviours, and obesity: a review and reflection on current findings. **Current Obesity Reports**, [S.I.], v. 4, n.1, p. 141-146, mar. 2015.

MASON, A. et al. Reduced reward-driven eating accounts for the impact of a mindfulness-based diet and exercise intervention on weight loss: data from the shine randomized controlled trial. **Appetite**. San Francisco, v. 100, p. 86-93, 1 maio 2016.

O'REILLY, G.A. et al. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. **Obes Rev**, v.15, n. 6, p. 453-61, jun. 2014.

PINTO-GOUVEIA, J. et al. Be free: a new psychological program for binge eating that integrates psycho education, mindfulness, and compassion. **Clinical Psychology & Psychotherapy**, Coimbra, v.5, n. 24, p.1090-1098, jan. 2017.

RAZZOLI, M. et al. Chronic subordination stress induces hyperphagia and disrupts eating behavior in mice modeling binge-eating-like disorder. **Front Nutr**, v. 30, n. 30. 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4300527/>>. Acesso em: 18 abr. 2022.

SEIXA, C.M. et al. Fábrica da nutrição neoliberal: elementos para uma discussão sobre as novas abordagens comportamentais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n.4, p.1-21, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/physis/a/HDDqhcXjpPmz7pgH7CCKqGq/?format=html>> . Acesso em: 18 out. 2022.

SILVA, A. F. S. et al. Repercussões das abordagens mindful eating e intuitive eating na saúde de indivíduos adultos: revisão integrativa. **REFACS**, Uberaba, MG, v. 9, n. 4, p. 971-88, 2021. Disponível em: <<https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/5006/5729>>. Acesso em: 18 out. 2022.

STICE, E. et al. Randomized trial of a dissonance-based group treatment for eating disorders versus a supportive mindfulness group treatment. **Journal Of Consulting And Clinical Psychology**, Washington, v. 87, n. 1, p. 79-90, jan. 2019.

STRIEN, V. T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. **Current Diabetes Reports**, v.18, n. 35, p. 1-8, apr. 2018.