

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**A DITADURA DA BELEZA SOB O OLHAR DA
NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL**

CAMILLA LIMA DE LACERDA
PATRÍCIA DE FATIMA BARBOSA DA CUNHA

RECIFE-PE

2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

**A DITADURA DA BELEZA SOB O OLHAR DA
NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL**

CAMILLA LIMA DE LACERDA
PATRICÍA DE FÁTIMA BARBOSA DA CUNHA

O Projeto de pesquisa apresentado como requisito parcial, para conclusão do curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Brasileiro, sob a orientação da professora Maria Helena A. B. Campello.

RECIFE-PE

2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

L131d Lacerda, Camilla Lima de
A ditadura da beleza sob o olhar da nutrição comportamental / Camilla
Lima de Lacerda, Patricia de Fatima Barbosa Cunha Costa. - Recife: O
Autor, 2022.

25 p.

Orientador(a): Maria Helena A. B. Campello.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Dieta restritiva. 2. Imagem corporal. 3. Alimentação compulsiva. 4.
Anorexia. 5. Nutrição comportamental. I. Costa, Patricia de Fatima
Barbosa Cunha. II. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 612.39

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com a ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradecemos pela colaboração. Agradecemos aos nossos educadores que nos acompanharam no processo de aprendizagem e na construção do presente trabalho, dando todo o auxílio necessário para a elaboração do projeto, permitindo que pudéssemos estar concluindo este trabalho. Também agradecemos aos nossos familiares e amigos que nos incentivaram a cada momento para a chegada do final deste ciclo..

“Todos nós realmente precisamos de dar um passo atrás e olhar profundamente para quais são as nossas verdadeiras necessidades.”

(Thich Nhat Hanh e Dr. Lilian Cheung)

RESUMO

Atualmente a indústria da beleza move a ideia de saúde e alimentação saudável como referência, movimentam as preocupações excessivas com a aparência e a insatisfação com o próprio corpo, especialmente entre pessoas do sexo feminino, o que pode evoluir para complicações ao nível de saúde mental, contribuindo para o aparecimento de doenças psiquiátricas e psicossomáticas, como a ansiedade, a depressão, e os transtornos de imagem, que por sua vez desordenam a relação do sujeito com a comida. Dessa maneira, este trabalho tem como objetivo avaliar como a pressão social pela busca do corpo ideal pode contribuir com o surgimento de transtornos alimentares, além de avaliar estudos que abordem intervenções baseadas na nutrição comportamental. Nesse sentido, foi realizada uma revisão integrativa, sendo a pesquisa bibliográfica feita no período de agosto/2021 até maio/2022, sendo construída uma formação teórica sobre o tema a partir de materiais publicados em livros e em bases de dados de artigos como o *Us National Library of Medicine* (PubMed), Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Periodicos Capes*. Os critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos 5 anos (2018-2022), disponíveis para visualização gratuita, estudos em português, inglês e espanhol. Os critérios de exclusão escolhidos, foram: artigos pagos, que não trouxessem a temática proposta; publicações anteriores ao ano de 2018; materiais como monografias, editoriais, livros, capítulos de livros, resenhas e resumos em anais de congressos. Diante disso, foram encontrados o total de 10 artigos para a análise. Os trabalhos discorrem o comportamento alimentar consciente como uma ferramenta que contribui para qualidade de vida, melhora a relação com a comida, permitindo o autocontrole, melhorando a saúde psicológica, autoestima e autoimagem.

Palavras-chave: Dieta Restritiva. Imagem corporal. Alimentação compulsiva. Anorexia. Nutrição Comportamental.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO	6
2.1 Contexto Histórico e Cultural dos Padrões de Beleza	6
2.2 Transtornos Alimentares	7
2.2.1 Anorexia Nervosa	8
2.2.2 Bulimia Nervosa.....	9
2.2.3 Transtorno de Compulsão Alimentar	9
2.3 A Pressão Social e o Desenvolvimento de Transtornos Alimentares .	10
2.4 Dietas Restritivas Como Fator de Risco Para Alterações no Comportamento Alimentar	11
2.5 A Relevância da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares	12
2.6 Mindfulness e Alimentação	13
2.7 Mindful Eating Como Proposta Terapêutica Para Transtornos Alimentares	14
2.8 Comer Intuitivo	14
3 MÉTODOS.....	15
4 RESULTADOS	16
5 DISCUSSÃO.....	17
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS.....	19

1 INTRODUÇÃO

A indústria da beleza que move a ideia de saúde e alimentação saudável como referência, movimentam a preocupação excessiva com a aparência e a insatisfação com o próprio corpo, especialmente entre pessoas do sexo feminino, o que pode evoluir para complicações em nível de saúde mental, contribuindo para o aparecimento de doenças psiquiátricas e psicossomáticas, tais como: a ansiedade, a depressão, os transtornos de imagem e transtornos alimentares (DERAM, 2018).

A Anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno alimentar compulsivo manifestam etiologia multifatorial, com contribuição de componentes genéticos, psicossociais e familiares. São classificados de transtornos alimentares, onde continuamente são assistidos por outras desordens de origem como a depressão, transtornos de ansiedade e transtornos de personalidade (AGRAS, 2012).

Segundo a *American Psychological Association* (APA) qualifica-se que 20 milhões de mulheres e 10 milhões de homens poderão sofrer em algum momento de suas vidas algum tipo de transtorno alimentar (APA, 2011).

De acordo com Alvarenga (2019) pode-se afirmar que, em razão dessa busca incansável pelo corpo ideal frequentemente inatingível seguido por dietas milagrosas, são observadas consequências com desenvolvimento de crenças e comportamentos alimentares que podem ser seguidos de transtornos alimentares.

Assim, o presente trabalho tem como objetivo principal demonstrar que a pressão social imposta pela busca do corpo ideal pode contribuir com o surgimento de transtornos alimentares. Para explicar melhor essa temática será abordada e caracterizada os transtornos alimentares como: Anorexia Nervosa, Bulimia e o Transtorno de Compulsão Alimentar, buscando definir suas características, seus estímulos e gatilhos associados a dietas restritivas, padrões socioculturais e mostrar a importância da nutrição comportamental no tratamento.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Contexto Histórico e Cultural dos Padrões de Beleza

Na história da humanidade, desde a antiguidade a beleza sempre esteve em evidência, sendo representada pelos deuses, pelas esculturas e pinturas. Tinha um

simbolismo associado ao desejo, a justiça, bondade, sempre relacionando o belo a uma condição esplendorosa, sinônimo de poder, com bastante expressividade nas simetrias dos desenhos, em devidas e perfeitas proporções (ECO, 2010).

Passando por diversos períodos históricos e sempre exercendo a dominação através de premissas culturais sobre o corpo feminino, caracterizando exigências de padrões específicos em cada época, desde contornos arredondados, sinuosos até a magreza contemporânea, existiam partes do corpo que eram extremamente valorizadas. Moreno (2008) aponta que a cultura também era estabelecida através da moda, através de vestidos com espartilhos, silhuetas alongadas, além de armações aramadas para marcar a cintura, evidenciar os quadris, valorizar o colo, os seios e o ventre.

Está descrito na obra de Eknoyan (2006) que em meados de 1940, a classe médica composta principalmente por psiquiatras identificou e descreveu a bulimia, e a anorexia nervosa, sendo este um momento apogeu da psicologia de Freud. É nas primeiras décadas do século XIX que reside o marco temporal da mudança na visão estética sobre o corpo, fechando os olhos para a obesidade e mirando em direção à magreza (FREITAS et al., 2010)

Com o passar do tempo, observou-se que na cultura contemporânea o perfil de beleza passou a ser enxergado como um produto. “A referência central do corpo contemporâneo é o corpo magro, leve, flexível e, ao mesmo tempo, rígido” (SANTOS, 2008, p. 31). Com isso, houve o surgimento das clínicas de estética, dos moderadores de apetite, de laxantes, das cirurgias plásticas, das academias e das dietas da moda, o que ocasionou expectativas e obsessões pela aparência física, favorecendo a indústria em busca de promessas que idealizavam a aparência e o corpo perfeito. Essa produção de beleza tem trazido consequências súbitas em casos de bulimia e anorexia, fazendo com que os transtornos alimentares atinjam outras camadas, saindo das Classes A e B globalizando entre os níveis socioeconômicos (MORENO, 2008).

2.2 Transtornos Alimentares

Definido pelo Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014), os transtornos alimentares são tipificados por uma preocupação relutante no que se refere a alimentação ou no comportamento alimentar, resultando na ingestão, e consumo desequilibrados ou também na absorção alterada dos

alimentos comprometendo substancialmente a saúde física ou o funcionamento biológicos, psicológicos e sociais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

2.2.1 Anorexia Nervosa

A anorexia nervosa tem uma restrição excessiva da ingesta calórica, associada ao medo de ganho de peso, conduzindo a um emagrecimento ou comportamento restritivo persistente que interfere no ganho de peso; e preocupação demasiada na percepção do próprio peso ou da própria forma. É mantido um peso corporal abaixo do mínimo considerado normal para idade, altura, sexo, gênero, comprometendo o desenvolvimento físico acompanhada de desordens nutricionais (APA, 2014).

Neste transtorno ocorrem alterações comuns a desnutrição, fraqueza, perda de gordura e da massa magra, disfunções eletrolíticas e modificações endócrinas adequadas ao perfil lipídico seguido de um quadro de hipercolesterolemia (SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTROLOGIA, 2011).

Conforme o DSM-5, a prevalência de anorexia nervosa entre a população feminina jovem, gera em torno de 0,4% de mulheres afetadas. Já a prevalência do sexo masculino não foi estimada, considerando que as disfunções alimentares atingem de forma bastante inferior o sexo masculino do que no feminino (APA, 2014).

A incidência e prevalência de Anorexia Nervosa ainda é bastante controversa na literatura, contudo, é visto que a população feminina é a mais acometida por este transtorno alimentar, especialmente quando mais jovem, uma vez que o informe sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde n.º 04/2020 retrata que 8 a cada 100 mil indivíduos do o sexo feminino, são incidentes dentro este transtorno de Anorexia Nervosa corroborando com os dados do DSM-5 o qual revela que a prevalência na população feminina da Anorexia Nervosa gira em torno de 0,4% deste público, em contra partida, no sexo masculino, estima-se que seja menos de 0,5 por 100 mil indivíduos a cada ano, como é citado no iforme sobre evidências clínicas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde n.º 04/2020 e de acordo com o DSM-5 é visto que as disfunções alimentares atingem de forma inferior a população masculina (BRASIL, 2015).

2.2.2 Bulimia Nervosa

A Bulimia Nervosa (BN) revela-se como características associadas a quantidade maior de comida sempre comparada aos indivíduos isentos de transtornos alimentares, a prevalência da Bulimia Nervosa entre a população jovem entre o sexo feminino atinge cerca de 1 a 1,5% (DSM-5), desta população, costumeiramente a BN está relacionada a comportamento compensatório, estando presente episódios de vômitos por indução, atividade física intensiva e jejum de modo que tais práticas possam aliviar e impeçam o ganho de peso, entre esses o controle da forma e peso por autoavaliação (APA, 2014).

Devido aos métodos compensatórios como os episódios de vômitos e uso de laxantes, os pacientes com bulimia nervosa, desenvolvem diversas complicações a nível gastrointestinal, refluxo gastroesofágico, dispepsia, disfagia, hemorróidas, diarreias, hemorragia retal, erosão dental, perda do esmalte dental, arritmia cardíaca, hipocalcemia, lesões nos dedos, cicatrizes, calos no dorso das mãos, e outros distúrbios (BARBOSA, 2022).

Pacientes com BN, supervalorizam o corpo, bem como a auto-objetificação e alta vulnerabilidade a padrão social relacionado à aparência física. Esse desejo reprimido de aprovação social, geralmente tem associação com baixa auto-estima. Dietas restritivas é o precedente em sua maioria e costuma estar associado à insatisfação corporal e/ou distorção de imagem corporal (BONINI et al. 2018).

2.2.3 Transtorno de Compulsão Alimentar

O *Binge Eating Disorder* (Transtorno de Compulsão Alimentar) são episódios recorrentes de ingestão exageradas na quantidade de alimentos, comparável ao que a maioria das pessoas comeria no mesmo período, agindo de forma descontrolada, sendo incapaz de parar ou conseguir controlar, mesmo sentindo-se completamente desconfortável, pelo constrangimento em relação às porções anormais de comida, se alimenta isolado, seguido de culpa e continuamente por gatilhos de sentimentos negativos, ansiedade e depressão (NATIONAL EATING DISORDERS, 2021).

A prevalência do transtorno de alimentação compulsiva pode variar em pessoas que estão buscando tratamento para emagrecimento associados a

disfunção de imagem corporal de de 1,5% a 5%, a prevalência de indivíduos obesos que buscam tratamento fica entre 5% a 30%. Tendo em consideração ser mais frequente em indivíduos obesos, a compulsão pode surgir em pessoas com peso adequado. Nos episódios que caracterizam a compulsão, ocorre ingestão de grande quantidade de alimentos em menos de duas horas, em média duas vezes por semana no período de seis meses, sempre seguido de emoções negativas de perda de controle e culpa (PIVETTA; GONÇALVES-SILVA, 2010)

2.3 A Pressão Social e o Desenvolvimento de Transtornos Alimentares

A opressão por imposição de padrões de beleza para atingir o corpo perfeito e idealizado, está intrinsecamente envolvida no contorno social mediante pressão com o intuito de ditar um consenso de forma geral, tendo como resultados graves prejuízos à saúde mental, seguido por quadros de depressão, distorções alimentares, por efeito de que esses padrões são cíclicos, e modificam com frequência e repetidamente, produzindo esse desgaste emocional (VEIGA, 2006).

A mídia que hoje tem uma representação expressiva por meio de redes sociais e influenciadores, consegue estabelecer crenças, hiper valorizando determinados alimentos e tornando outros vilões, desconectando a relação do sujeito com a comida, interferindo diretamente nas escolhas alimentares, e conjuntamente ditando padrões estéticos, causando uma perturbação, podendo levar ao surgimento de transtornos alimentares (ORSINI, 2021).

Na mira das linguagens e expressões midiáticas, no culto ao corpo perfeito, o corpo feminino rende-se a práticas de embelezamento como exercícios físicos, cirurgias plásticas estéticas, maquiagens como fórmulas milagrosas que prometem felicidade por esta incluída nos padrões idealizados, escravizando e seguidamente resultando em transtornos alimentares, depressão, ansiedade, até o suicídio (MOREIRA, 2020).

No contexto social de discursos de imagens sobre mulheres perfeitas, há um constrangimento, ou segregação social para quem não está inserido no padrão de magreza e corpo definido, é um fenômeno de inadequação, pode ser desprazeroso quando definido por um parâmetro categorizado desenvolvendo insatisfação. A relação com a comida tem passado por anseios e desconfortos repercutindo na saúde mental devido à padronização dos ideais de beleza sociais e culturais

(ALVARENGA, 2019).

A busca da saúde perfeita e a apologia ao bem-estar nos remetem a refletir sobre dois fenômenos: o autocuidado e/ou o culto ao corpo. São duas práticas corporais, que cada vez mais se confundem de maneira similar à convergência dos discursos da saúde, estéticos e hedônicos, e que, no que lhe concerne, oferecem as condições concretas para a infinita busca do corpo idealizado (SANTOS, 2008)

O corpo de hoje encontra-se em grande metamorfose. Não se trata mais de aceitar o corpo da forma que ele é, mas sim de corrigi-lo e reconstruí-lo (FARHAT, 2008)

Em 2018, a Royal Society for Public Health do Reino Unido, instituição independente dedicada à melhoria da saúde pública, apontou, em uma de suas pesquisas, o Instagram como a rede social mais nociva à saúde mental de jovens. Isso se dá pelo fato de o uso do aplicativo afetar os índices de ansiedade e a insatisfação com a autoimagem.

2.4 Dietas Restritivas Como Fator de Risco Para Alterações no Comportamento Alimentar

A palavra "dieta", é derivada da palavra grega *diaita*, que possui um significado mais abrangente de um estilo de vida, compreendendo saúde como conceito mental e físico, enquanto a definição internalizada nas pessoas tende a ser o de controle alimentar e redução de peso.

De acordo com Deram (2018, p. 79):

Dietas restritivas são aquelas que controlam a quantidade (contagem de calorias) ou a qualidade dos alimentos (diminuição ou proibição de grupos alimentares), e que fazem a pessoa passar fome ou perder peso rapidamente. Uma dieta que faz você passar fome ou perder peso rapidamente não é saudável.

A dieta carrega na maioria das pessoas tentantes, o sentimento de frustração, que ela fraquejou e foi insuficiente sem força de vontade, quando, na verdade, o que ocorre é que o corpo não está mais respondendo aos sinais de fome e saciedade, podendo provocar um comer emocional e descontrole, se auto desconectando das vontades biológicas (DERAM, 2018).

A procura por dietas foi identificada pelo *Google Trends* (GT) através da

busca a oito tipos de dieta, sem a devida orientação profissional em um ambiente virtual, onde há uma fonte farta e disponível para o consumo de informações, material amplamente replicado e consumido por aprendizes assumindo o risco e consequências, sob o comportamento motivado por moda, mídias, e influenciadoras digitais (PASSOS, 2020).

Sobre dietas restritivas o Grupo Especializado em Nutrição, Transtornos Alimentares e Obesidade (GENTA) assegura que o reganho de peso volta a ocorrer dentro de um período especialmente entre um a cinco anos, em um percentual de 95% das pessoas aproximadamente, e a restrição alimentar exagerada pode evoluir em até mesmo 18 vezes o risco de desenvolver transtornos alimentares (GENTA).

A restrição alimentar repercute uma fixação na comida, na mentalidade da dieta considerando a argumentação de proibir ao invés de lidar com os alimentos não é sustentável, trazendo atitudes desequilibradas e pensamentos deturpados sobre aquele alimento, sendo reativo e obsessivo diante da tentação, seguidamente de culpa e fracasso (TEIXEIRA, 2018).

Portanto, a imposição por dietas restritivas, não favorece que o processo de emagrecimento aconteça de forma saudável e positiva no contexto do comportamento alimentar, nutricionalmente deve-se praticar uma reeducação alimentar e comportamental (SOUTO, 2006).

2.5 A Relevância da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares

De acordo com a Associação Brasileira de Transtornos Alimentares o restabelecimento na sua totalidade é legítimo. Inicialmente o tratamento e a prevenção são de extrema importância. E a mudança de comportamento alimentar é preciso ser destacada para assegurar os resultados no tratamento dos TA.

A abordagem que a terapia nutricional exerce sobre o comportamento alimentar é fundamental para o tratamento de TA. A avaliação nutricional, avaliação antropométrica,anamnese, recordatório 24 horas, quantidade e frequência das refeições e atividades físicas, hábitos alimentares do paciente, instabilidade e crenças sobre peso, mitos sobre comida, práticas de jejum, métodos compensatórios, são alguns dos aspectos que podem nortear o processo, além da capacitação do nutricionista que precisa estar apto para o manejo nutricional do

paciente (RIBEIRO et al., 2020).

O nutricionista fica intitulado de Terapeuta Nutricional (TN) na prática que tal profissional é preciso além dos conhecimentos técnicos em nutrição, compreender saberes específicos nas áreas de psicologia e psiquiatria, possuir competências em relações interpessoais, aconselhar, orientar, ser um bom comunicador e ouvinte é de extrema importância, como também dominar técnicas de mudanças comportamentais, que será o seu principal objetivo e dinâmica (ALVARENGA, 2019).

Os pensamentos podem ser sabotadores, e influenciam diretamente no comportamento alimentar, normalmente vêm acompanhados de estímulos com potenciais negativos ou positivos. A TCC Terapia cognitivo comportamental promove a identificação destes pensamentos permitindo o controle da situação favorecendo um comportamento funcional (BECK, 2017).

O comportamento inicial se dá pela forma de se perceber diferentes realidades, pensamentos distorcidos, transtornos de imagem, de maneira que se processe as informações. Sendo assim, o princípio primordial da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é transformar essa conduta, facilitando e reestruturando, corrigindo esses pensamentos e emoções conflitantes, colaborando e desenvolvendo soluções e protocolos, produzindo mudanças de comportamentos e recuperando os transtornos emocionais (KNAPP, 2008).

Diante disso, Pedrosa (2019, p. 15) aborda a seguinte questão sobre o tratamento:

O tratamento dessas condições é multidisciplinar, contemplando uma equipe constituída por psiquiatra, clínico, nutricionista e psicólogo, entre outros profissionais de saúde. Para uma tomada de decisões padronizada e objetiva, é indicado que a equipe pactue em conjunto as propostas e metas terapêuticas, sob a liderança de um profissional, geralmente um psiquiatra com experiência em TA.

2.6 Mindfulness e Alimentação

A técnica da atenção plena (Mindfulness) trabalha com crenças negativas, mudanças comportamentais, estado de consciência, identificando percepções físicas e pensamentos, a atenção consciente proporciona reconhecer feedbacks emocionais ao se alimentar, decidir sem culpa, ter mais liberdade, independência, identificar o sentimento e compreender os sinais de fome física e emocional, sem frustrações ou reprovações (COLLARD, 2015).

Chopra (2008) cita em sua obra que os gatilhos mais frequentes para o excesso e descontrole alimentar, são a ansiedade, depressão, perdas repentinas, raivas reprimidas, são geralmente inconscientes e respondemos automaticamente, sem percepção que um hábito alimentar está sendo estimulado.

2.7 Mindful Eating Como Proposta Terapêutica Para Transtornos Alimentares

O método alimentação consciente (*Mindful Eating*) ensina a contemplar e apreciar a refeição, escutando o corpo e a mente, identificar a fome emocional ou fisiológica melhorando a relação com a comida e criando uma conexão, sem caráter restritivo ou rígido, baseado em escolhas (TEIXEIRA, 2018).

A prática Mindful Eating é originada do Mindfulness, tendo como meta os princípios de estar no momento presente da refeição, sem distrações, celulares, televisores, sempre em posição confortável, saborear os alimentos, contemplar a textura, o aroma, o sabor, sem julgamentos, escutar o corpo, sem regras de dietas, e observar, sintonizar, é um exercício que olha pra dentro e respeita os sinais e sentidos do corpo de fome e saciedade (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 2019).

O Mindful eating visa atingir mudanças de comportamento e não tem como objetivo perda de peso, que pode possivelmente acontecer como uma consequência da mudança de hábitos comportamentais e relações com os alimentos, devido a maior conexão entre o corpo, a mente e a comida (PIENIZ et al. 2021).

2.8 Comer Intuitivo

A alimentação intuitiva, retrata uma abordagem nutricional criada por duas nutricionistas norte americanas Evelyb Tribole e Elyse Resch, publicada em livro, intitulado de "Intuitive Eating" na década de 90, com o conceito baseado na relação corpo e mente, reconhecendo os sinais de fome e saciedade, com possibilidades de escolhas mais conscientes, sem precisar estar condicionado a uma dieta específica, reaprendendo a se alimentar sem contagem de calorias, promovendo mais autonomia, experiências, conectando o seu próprio corpo, sem restrições e alimentos proibidos (TRIBOLE, 2021).

O comer intuitivo sustenta três pilares guiados por 1) permissão incondicional

para comer, sem rotular alimentos como certo e errado 2) comer para atender necessidades, não confundir fome fisiológica e emocional 3) basear-se nos sinais internos de fome e saciedade, atentando-se aos sinais indicativos do corpo (DERAM, 2021).

Para guiar o comer intuitivo são aplicados dez princípios, entre eles: Rejeitar a mentalidade de dieta, honrar a fome, fazer as pazes com a comida, Desafiar o policial alimentar, Sentir a saciedade, Descobrir o fator satisfação, Lidar com as suas emoções com gentileza, Respeitar o seu corpo, Movimentar-se sentindo a diferença, Honrar a sua saúde com uma nutrição gentil (COMER INTUITIVO, 2018).

3 MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que se propõe a fazer uma construção de uma análise crítica da literatura científica, contribuindo para ampliar discussões, prover reflexões e apontar lacunas sobre o tema proposto. Para isso, o presente estudo seguiu as seguintes etapas: seleção da questão temática, estabelecimento dos critérios para a extração da amostra, análise e interpretação dos resultados, e apresentação da revisão. Foram utilizadas as bases de dados referenciadas em saúde: *Us National Library of Medicine* (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Portal de Periódicos da Capes. O estudo foi feito entre o período de agosto de 2021 a maio de 2022. Para a elaboração da revisão integrativa, foram selecionados os seguintes descritores, de acordo com o DeCS – Descritores em Ciências da Saúde: Em português: Transtorno alimentar; comportamento alimentar; atenção plena; bulimia; anorexia; anorexia nervosa; e dieta. Em inglês: Eating disorder; Binge eating disorder; Feeding disorder; Bulimia; Nervous bulimia; Anorexia; Mindful eating; e Mindfulness.

Além disso, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos 5 anos (2018-2022), disponíveis para visualização gratuita, estudos em português, inglês e espanhol. Os critérios de exclusão escolhidos, foram: artigos pagos, que não trouxessem a temática proposta; publicações anteriores ao ano de 2018; materiais como monografias, editoriais, livros, capítulos de livros, resenhas e resumos em anais de congressos. Os estudos que se repetiram em mais de uma base de dados foram computados apenas uma vez.

Após aplicados os filtros, os resumos e títulos foram analisados por meio da leitura de seus títulos com o intuito de confirmar a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Diante disso, os artigos foram recuperados na íntegra e analisados, sendo discutido de acordo com o objetivo proposto e separados de acordo com o ano de publicação, tipo de estudo e local.

4 RESULTADOS

Tendo em vista a variabilidade nos descritores foram montadas combinações específicas de acordo com a base de dados. A combinação de descritores utilizados nas estratégias de busca em cada base de dados estão descritas na Tabela 1.

Tabela 1. Descritores utilizados de acordo com a base de dados.

PubMed	("eating disorder") AND ("binge eating disorder") AND ("feeding disorder") AND ("bulimia") OR ("nervous bulimia") AND ("anorexia") OR ("anorexia nervosa") AND ("mindful eating") AND ("Mindfulness").
Periódicos capes	("mindful eating") AND ("transtorno alimentar") OR ("eating disorder") AND ("dieta") AND ("comportamento alimentar").
BVS	"transtorno alimentar" OR "eating disorder" OR "feeding disorder" AND "comportamento alimentar" OR "eating behavior" AND "atenção plena" OR "Mindfulness" AND "mindful eating".

A busca foi iniciada pela base de dados Pubmed, na qual foram encontrados um total de 5 artigos a partir dos diferentes agrupamentos das palavras-chave, após a inserção dos filtros, foram encontrados 3 artigos.

A seguir foi realizada a busca na Biblioteca Virtual em Saúde, sendo encontrados um total de 9 artigos a partir dos diferentes agrupamentos dos utilizados na pesquisa e filtros, foram resultados em 4 artigos para a leitura dos títulos e resumos.

O portal de Periódicos Capes também foi utilizado para a busca. Após colocar os devidos distratores, foram encontrados 498 artigos, sendo 23 restantes após os filtros. Após a leitura dos resumos, apenas 4 abordavam a temática proposta ("mindful eating").

Foram encontrados 512 artigos no total, foram escolhidos 11 após a inserção dos devidos filtros e formulação dos agrupamentos, os quais, compuseram o *corpus* dessa revisão.

Buscando avaliar o período de publicação dos artigos, foi observado nos anos

2018 (n=2), 2020 (n=1), 2021 (n=6), 2022 (n=2). Com relação ao idioma, dois artigos são de origem nacional, os demais são internacionais (Tabela 2).

Diante disso, também foi observado que 4 estudos eram revisões (integrativas e sistemática), 1 dos artigos abordou o desenvolvimento de um inventário e os demais se tratam de estudos observacionais e qualitativos.

Tabela 2. Relação dos artigos, bases de dados e ano.

Portal de Busca		Título do Artigo	Ano de Publicação
BVS	MedLine	Self-Compassion, Mindful Eating, Eating Attitudes and Wellbeing Among Emerging Adults.	2022
		Getting a deeper understanding of mindfulness in the context of eating behavior: Development and validation of the Mindful Eating Inventory.	2021
		Effects of Mindfulness-Based Intervention on the Treatment of Problematic Eating Behaviors: A Systematic Review.	2021
		"Mom, quit fat talking-I'm trying to eat (mindfully) here!": Evaluating a sociocultural model of family fat talk, positive body image, and mindful eating in college women.	2018
PubMed		The Influence of Mindful Eating and/or Intuitive Eating Approaches on Dietary Intake: A Systematic Review	2021
		Mindfulness in Anorexia Nervosa: An Integrated Review of the Literature	2021
		Direct Experience While Eating in a Sample With Eating Disorders and Obesity	2018
Periódicos Capes		Repercussões das abordagens mindful eating e intuitive eating na saúde de indivíduos adultos: revisão integrativa	2020
		Existência e Eficácia de Intervenções Nutricionais 'Sem Dieta' no Tratamento de Indivíduos Com Compulsão Alimentar	2021
		Eating Competence, Food Consumption and Health Outcomes: An Overview	2021
		Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares	2022

5 DISCUSSÃO

De modo geral, os trabalhos discorrem o comportamento alimentar consciente como uma ferramenta que contribui para qualidade de vida, melhora a relação com a comida, respeita a fisiologia, proporciona atenção para o presente, permite o autocontrole, melhora a saúde psicológica, autoestima e autoimagem.

O estudo 1 de Shaw e Cassidy (2022) analisou uma amostra entre homens e

mulheres estudantes universitários, observando que o comportamento alimentar consciente e a autocompaixão se revelaram como atitudes e bem estar positivos contrariamente a dieta. Entre as variáveis o IMC demonstrou uma oscilação favorável entre o comportamento alimentar a auto compaixão e o baixo peso, enquanto que obesos demonstraram maior possibilidade de apresentar transtornos alimentares, devido a menor autocompaixão e menor comportamento alimentar consciente, sugerindo que a alimentação consciente pode contribuir para uma alimentação saudável, além de prevenção e tratamento para transtornos alimentares.

Peitz, Schulze e Warschburguer (2021) assim como o Yu et al., (2021), reconhecem o Mindful Eating nas intervenções de alimentação consciente baseada na atenção plena e sua eficácia, demonstra neste estudo que comportamentos, pensamentos e emoções negativos, podem ser desadaptativos relacionados a transtornos alimentares, desconstruindo crenças sobre si mesmo e sobre a comida, minimizando o sofrimento, revelando uma proposta promissora com destaque como tratamento complementar, pelas evidências encontradas.

Os trabalhos entendem que a terapia de atenção plena traz benefícios com um trabalho contínuo. Contudo, apresentaram e enfatizaram a carência de mais estudos com intervenções e evidências sobre a temática, abordando a demanda para a necessidade de pesquisas futuras (DUNNE, 2021; GRIDER; DOUGLAS; RAYNOR, 2021). (DUNNE, 2021; GRIDER; DOUGLAS; RAYNOR, 2021). Dunne (2021) reforça sobre a ausência de estudos e insuficiência de dados especificamente sobre a técnica do Mindfulness no âmbito da Anorexia Nervosa (AN).

Quatro dos estudos revisados analisaram e confirmaram que as intervenções através do Mindfulness, Mindfull eating e o Comer intuitivo melhoram o comportamento alimentar consciente no que se refere a legitimar sinais biológicos, distinguir fome fisiológica e fome emocional, o reconhecimento genuíno dos sinais de fome e saciedade, identificar gatilhos emocionais e estímulos externos que sabotam a sua alimentação, promovendo autocontrole, respondendo de forma equilibrada os sentimentos e emoções, quebrando a mentalidade de dieta, desfazendo o terrorismo alimentar, fazendo as pazes com a comida, com o corpo, não restringindo a orientações nutricionais e calorias, sem restringir o alimento a nutrientes, não julgar a comida, sob uma perspectiva mais ampla, de prazer e saúde, e redirecionamento de estilo de vida, resultando em perda de peso e Índice de Massa Corporal (IMC) ajustado, mesmo que não seja o objetivo, mas alcançados diante das escolhas

conscientes e comportamentos adequados, representando benefícios relacionados aos transtornos alimentares (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020; DE QUEIROZ et al., 2022; DE SOUSA SILVA et al., 2021; PETRY; RUBIATTI, 2021).

A respeito da imagem corporal, o estudo 4 de Webb et al., (2018) trouxe uma abordagem reforçando a hipótese do quanto o ambiente sociocultural pode afetar na imagem corporal, desencadeando distúrbios de imagem e comportamento alimentar desequilibrado. Isso parte da construção de uma imagem corporal negativa quando expostos a comentários e comparações que deprecia o indivíduo e o torna um objeto entre membros da mesma família. A pesquisa online apresentada neste artigo avaliou 333 mulheres que frequentavam uma universidade pública no Sudeste, mostrando que a atenção plena correspondeu na prática positivamente, inversamente a valorização do corpo e comentários familiares sobre gordura, que arruína a prática da alimentação consciente.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o presente estudo, observa-se que por ser uma temática muito recente, não foram encontrados muitos trabalhos científicos publicados. Nesse sentido, pesquisas complementares serão de grande valia para a continuidade e para alcançar evidências clínicas substanciais, para os profissionais de nutrição baseados na nutrição comportamental.

Assim, a partir dos estudos analisados foi observado a melhora e os resultados positivos na perspectiva de abordagem utilizando as técnicas de Mindfulness, Mindful eating e Comer Intuitivo associados aos transtornos alimentares e a imagem corporal disfuncional. Desse modo, se uma proposta promissora e que merece a devida relevância tendo em vista as evidências encontradas, é considerável a construção do comportamento alimentar consciente no que se refere a mentalidade de dieta tradicionais.

REFERÊNCIAS

AGRAS, W. S. The eating disorders. **ACP Medicine**. 2012. Disponível em: <http://www.medicinanet.com.br/conteudos/acp-medicine/6131/transtornos_alimentares.htm>

ALVARENGA, Marle et al. **Nutrição comportamental**. 2º Edição. Barueri - SP: Manole, 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). DSM 5: **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 2014.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. EATING disorders: Recovery - This fact sheet explains how psychotherapy can help people recover from these dangerous disorders. **American Psychological Association**. October 1, 2011. Disponível em: <<https://www.apa.org/topics/eating-disorders/recovery>>.

FARHAT, Damian Guimarães Konopczyk Maluf. **As diferentes concepções de corpo ao longo da história e nos dias atuais e a influência da mídia nos modelos de corpo de hoje**. 2008. 30 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, São Paulo, 2008. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/118970>>.

BARBOSA, Grazielle. A importância da nutrição comportamental frente aos transtornos alimentares: uma revisão narrativa. 2022. Disponível em: <<http://localhost/jspui/handle/123456789/260>>.

BECK, Judith S. **Pense magro: a dieta definitiva de Beck**. Artmed Editora, 2017.

BINGE eating disorder. **National Eating Disorders**. Disponível em: <<https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/by-eating-disorder/bed/>>.

BONINI, Ana Flavia et al. Evolução dos critérios para o diagnóstico de Bulimia Nervosa: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 20, n. 2, p. 65-83, 2018. Disponível em: http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=281>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. 2. ed. Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf>.

CÂNDIDO, A. P. C., CARMO, C. C., PEREIRA, P. M. Transtornos Alimentares: Uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. **HU REVISTA**, agosto/2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2439>>.

CHOPRA, Deepak. **Você tem fome de quê?** A solução definitiva para perder peso, ganhar confiança e viver com leveza. Editora Alaúde, 2014.

COLLARD, Patrícia, STEPHENSON, Helen. **Mindfulness a dieta:** mantenha seu peso perfeito para a vida. 1. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2015.

COMER INTUITIVO. **Comer intuitivo por Manoele Figueiredo e Marie Avarenga.** 2018. Disponível em: <http://www.comerintuitivo.com.br/comer-intuitivo/>

DERAM, Sophie. **O peso das dietas.** Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

DERAM, Sophie. Comer intuitivamente: o que é? Como funciona? Como praticar?. **Sophie Deram: Nutrição com Ciência e Consciência.** 2021. Disponível em: <https://sophiederam.com/br/comportamento-alimentar/comer-intuitivo/>

DE SOUSA SILVA, Ana Flávia et al. 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**, v. 9, n. 4, 2021. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/ref_acs/article/view/5006>.

DUNNE, Julie. Mindfulness in anorexia nervosa: an integrated review of the literature. **Journal of the American Psychiatric Nurses Association**, v. 24, n. 2, p. 109-117, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/1078390317711250>>

ECO, Humberto. **História da beleza.** 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2010.

EKNOYAN, Garabed. A history of obesity, or how what was good became ugly and then bad. **Adv Chronic Kidney Dis**. v. 13, n. 4, 421, 2006. Disponível em: <<https://www.ackdjournal.org/article/S1548-5595%2806%2900106-6/fulltext>>

FERREIRA, Talita Dantas. Transtornos Alimentares: Principais sintomas e características psíquicas. **Revista Uningá**, v. 55, n. 2, 169-176, 2018. Disponível em: <<http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/176>>.

FREITAS, Clara Maria Silveira Monteiro de et al. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 3, p. 389-404, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000300010>>.

FOXCROFT, Louíse. **A tirania das dietas:** dois mil anos de luta contra o peso. São Paulo: Três Estrelas, 2013.

GRIDER, Hannah S.; DOUGLAS, Steve M.; RAYNOR, Hollie A. The influence of mindful eating and/or intuitive eating approaches on dietary intake: a systematic review. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 121, n. 4, p. 709-727.

e1, 2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33279464/>

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, 54-64, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/HLpWbYk4bJHY39sfJfRJwtn/abstract/?lang=pt>>

MOREIRA, Marília Diógenes. A CONSTRUÇÃO DA IMAGEM CORPORAL NAS REDES SOCIAIS: padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais. **PERcursos Linguísticos**, v. 10, n. 25, 144-162, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufes.br/percursos/article/view/30680>>.

MORENO, Rachel. **A beleza impossível: Mulher, mídia e consumo**. São Paulo: Agora, 2008.

ORSINI, Ana Carolina. **A cultura da dieta é tóxica: Desmistificando crenças sobre alimentação e peso com base em evidências científicas**. Publicação independente, 2021.

PASSOS, Jasilaine Andrade; VASCONCELLOS-SILVA, Paulo Roberto; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Ciclos de atenção a dietas da moda e tendências de busca na internet pelo Google trends. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, 2615-2631, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nqtgQMFf3CFhk_dRVKscqfSK/?lang=pt>

PEDROSA, Maria Amália Accari *et al.* Aspectos gerais da avaliação e tratamento dos transtornos alimentares. **Debates em Psiquiatria**, v. 9, n. 3, 14-23, 2019. Disponível em: <<https://revistardp.org.br/revista/article/view/50>>.

PEITZ, Diana; SCHULZE, Julian; WARSCHBURGER, Petra. Getting a deeper understanding of mindfulness in the context of eating behavior: Development and validation of the Mindful Eating Inventory. **Appetite**, v. 159, p. 105039, 2021.

PIENIZ, Aline Raquel *et al.* Mindful Eating: Ferramenta Da Nutrição Comportamental Para Utilização Na Assistência De Nutrição. **Congresso Internacional em Saúde**, n. 8, 2021. Disponível em: <<https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/19685>>.

PIVETTA, Loreni Augusta; GONÇALVES-SILVA, Regina. Compulsão alimentar e fatores associados em adolescentes de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, 337-346, 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/pQVzg4vN5DhKWsRLmnYqPQg/?lang=pt>>

RIBEIRO, Maria Alexina; NOGUEIRA, Heron Flores; MELO, Vladimir de Araújo Albuquerque. **Transtornos alimentares e obesidade: pesquisa, prevenção e intervenção psicossocial**. Editora CRV, 2020.

ROCHA, Ana Beatriz Pereira *et al.* Indústria Da Beleza Como Vetor Da Pressão Estética. In: XXI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste, 2019,

Maranhão. **Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação**, 2019. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nordeste2019/resumos/R67-0910-1.pdf>>.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **O corpo, o comer e a comida**: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador [Oline]. Salvador: Edufba, 2008. Disponível em: <https://www.google.com.br/books/edition/O_corpo_o_comer_e_a_comida_um_estudo_sob/5I9JCgAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&printsec=frontcover>.

SHAW, Ruth; CASSIDY, Tony. Self-Compassion, Mindful Eating, Eating Attitudes and Wellbeing Among Emerging Adults. **The Journal of Psychology**, v. 156, n. 1, p. 33-47, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105039>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO PARENTERAL E ENTERAL ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA. Projeto Diretrizes Terapia Nutricional no Paciente com Transtornos Alimentares. **Terapia Nutricional no Paciente com Transtornos Alimentares**, 2011. Disponível em: <https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/terapia_nutricional_no_paciente_com_transtornos_alimentares.pdf>.

SOLER, Joaquim et al. Direct experience while eating in a sample with eating disorders and obesity. **Frontiers in Psychology**, v. 9, p. 1373, 2018. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01373/full>

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 6, p. 693-704, 2006. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000600006>>.

TRANSTORNOS ALIMENTARES. **Boletim da SBNp - Atualidades em Neuropsicologia**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Neuropsicologia (SBNp), v. 2, n. 10, 1-30, out. 2019. Disponível em: <<https://sbnpbrasil.com.br/wp-content/uploads/2019/11/24-BoletimOut-2019.pdf#page=23>>.

TRIBOLE, Evelyn et al. Intuitive Eating Studies. **Journal of Counseling Psychology**, v. 58, p. 110-125, 2021. Disponível em: <<https://www.intuitiveeating.org/what-is-intuitive-eating-tribole/>>.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. Centro de Ciências da Saúde. Núcleo Telessaúde Santa Catarina. **Atenção plena aplicada à nutrição** [recurso eletrônico]. Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/14888/1/Apostila_Aten%C3%A7%C3%A3oPlenaNutri%C3%A7%C3%A3o_N%C3%BAcleo%20Telessa%C3%BAde%20S%C3%20UFSC.pdf>.

VEIGA, Ana. A institucionalização da beleza no universo feminino. **IGT na Rede**, v. 3, n. 5, 2006. Disponível em: <<http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/4>>.

WEBB, Jennifer B. et al. “Mom, quit fat talking—I'm trying to eat (mindfully) here!”:

Evaluating a sociocultural model of family fat talk, positive body image, and mindful eating in college women. **Appetite**, v. 126, p. 169-175, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.003>

YU, Jinyue et al. Effects of mindfulness-based intervention on the treatment of problematic eating behaviors: a systematic review. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 26, n. 8, p. 666-679, 2021. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-32551798>>.