



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Marina Ribeiro Schalch  
Maria Eduarda dos Santos Pontes**

**IMPACTOS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NOS  
HÁBITOS E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES,  
ABORDANDO TÉCNICAS DE *MINDFUL EATING***

**Pindamonhangaba – SP**

**2022**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Marina Ribeiro Schalch**  
**Maria Eduarda dos Santos Pontes**

**IMPACTOS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NOS  
HÁBITOS E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES,  
ABORDANDO TÉCNICAS DE *MINDFUL EATING***

Revisão Integrativa apresentada como parte dos requisitos para obtenção de Diploma de Bacharel em Nutrição pelo Curso de Nutrição do Centro Universitário FUNVIC.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> MSc Josseara Beraldo

**Pindamonhangaba – SP**

**2022**

Pontes, Maria Eduarda dos Santos; Schalch, Marina Ribeiro  
Impactos da Nutrição Comportamental nos hábitos e comportamentos alimentares,  
abordando técnicas de *Mindful Eating* / Maria Eduarda dos Santos Pontes; Marina  
Ribeiro Schalch / Pindamonhangaba-SP : Centro Universitário FUNVIC, 2022.  
19f. : il.

Revisão Integrativa (Graduação em Nutrição) UniFUNVIC-SP.  
Orientadora: Prof<sup>a</sup>. MSc. Josseara Beraldo.

1 Comportamento Alimentar. 2 Nutrição Comportamental. 3 *Mindful Eating*.  
I Impactos da Nutrição Comportamental nos hábitos e comportamentos alimentares,  
abordando técnicas de *Mindful Eating* II Maria Eduarda dos Santos Pontes; Marina  
Ribeiro Schalch.



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Marina Ribeiro Schalch**  
**Maria Eduarda dos Santos Pontes**

**IMPACTOS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NOS HÁBITOS E  
COMPORTAMENTOS ALIMENTARES, ABORDANDO  
TÉCNICAS DE *MINDFUL EATING***

Revisão Integrativa apresentada como parte dos requisitos para obtenção de Diploma de Bacharel em Nutrição pelo Curso de Nutrição do Centro Universitário FUNVIC.

Data: 26/10/2022

Resultado: \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

Prof.<sup>a</sup> MSc Josseara Beraldo

Centro Universitário FUNVIC

Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof.<sup>a</sup> Dra. Érika Flauzino da Silva Vasconcelos

Centro Universitário FUNVIC

Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof.<sup>a</sup> Dra. Luciane Vieira Garcia

Centro Universitário FUNVIC

Assinatura: \_\_\_\_\_

Este trabalho foi escrito na forma de artigo a ser apreciado pela Revista Ciência e Saúde On-line, do Centro Universitário FUNVIC, cujas normas estão em anexo. A parte textual corresponderá ao artigo científico, escrito, conforme instrução da revista escolhida.

# IMPACTOS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NOS HÁBITOS E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES, ABORDANDO TÉCNICAS DE *MINDFUL* *EATING*

## *IMPACTS OF BEHAVIORAL NUTRITION ON EATING HABITS AND BEHAVIORS, APPROACHING MINDFUL EATING TECHNIQUES*

Maria Eduarda dos Santos Pontes<sup>1</sup>, Marina Ribeiro Schalch<sup>1</sup>, Josseara Beraldo<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Graduandas do curso de Nutrição - Centro Universitário FUNVIC, Pindamonhangaba - SP.

<sup>2</sup> Mestre, docente do Centro Universitário FUNVIC, Pindamonhangaba - SP.

\*Correspondência: [prof.jossearaberaldo.pinda@unifunvic.edu.br](mailto:prof.jossearaberaldo.pinda@unifunvic.edu.br)

### **Resumo**

Hábitos alimentares são um conjunto de costumes, aprendidos no seio familiar, passados através de gerações, mas que podem ser modificados com o tempo. Estes hábitos alimentares estão ligados aos comportamentos alimentares, os quais por sua vez estão conectados a condutas adaptativas e complexas, que passam por dimensões psicológicas, sociais, biológicas e ambientais, com o decorrer do tempo. Como os hábitos alimentares estão piorando e levando as populações a várias doenças, que na grande parte delas são consideradas evitáveis, o presente trabalho se propôs a estudar como uma ferramenta da Nutrição Comportamental, o *Mindful Eating*, poderia contribuir no sentido de melhor organizar os comportamentos ligados ao ato de comer e restituir os bons hábitos alimentares. Para tal, foi realizada uma revisão integrativa, nas bases de dados Scielo, BVS, Google Acadêmico e PubMed, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, entre os anos de 2017 a 2022. Foram, inicialmente, encontrados 178 artigos, os quais após análise acurada de tema, resumo e duplicidade, restaram apenas 10 artigos para discussão. Todos os artigos, independente da população estudada, variando gênero, idade e objetivos, mostraram que as técnicas, treinamentos e intervenções realizadas com bases no *Mindful Eating*, foram capazes de proporcionar melhorias significativas nos hábitos e comportamentos alimentares, caracterizando assim, uma alternativa eficaz de prática clínica no consultório ou ambulatório.

**Palavras-chave:** Comportamento Alimentar. Nutrição Comportamental. *MindfulEating*.

### **Abstract**

Eating habits are a set of customs, learned within the family, passed down through generations, but which can be modified over time. These eating habits are linked to eating behaviors, which in turn are connected to adaptive and complex behaviors, which go through psychological, social, biological and environmental dimensions over time. As eating habits are getting worse and leading populations to various diseases, which in most of them are considered preventable, the present work proposed to study how a tool of Behavioral Nutrition, *Mindful Eating*, could contribute to better organize behaviors linked to the act of eating and restoring good eating habits. To this end, an integrative review was carried out in the Scielo, BVS, Google Scholar and PubMed databases, in Portuguese, English and Spanish, between the years 2017 and 2022. Initially, 178 articles were found, which after analysis topic, abstract and duplicity, only 10 articles remained for discussion. All articles, regardless of the population studied, varying gender, age and objectives, showed that the techniques, training and interventions carried out based on *Mindful Eating*, were able to provide significant improvements in eating habits and behaviors, thus characterizing an effective alternative to eating. clinical practice in the office or outpatient clinic.

**Keywords:** Eating Behavior. Behavioral Nutrition. *MindfulEating*

## **Introdução**

Por hábitos alimentares, entende-se que são um conjunto de costumes que passam pelas gerações, sendo formados pelo âmbito familiar, podendo ainda serem alterados durante a passagem pelas dimensões sociais.<sup>1</sup> Maus hábitos alimentares vêm crescendo exponencialmente, isto é, houve o aumento do consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcares e pobres em outros nutrientes essenciais; refeições em horários inadequados ou mesmo a escassez do consumo dos alimentos em geral, associados à ausência de atividades físicas. Vaz e Bennemann, afirmaram que todos esses fatores levam a diversas doenças dentre elas destacam-se: desnutrição, gastrite, constipação intestinal, anemia nutricional, além de outras doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.<sup>2</sup>

Em seu estudo, Diez-Garcia considerou que todos os hábitos relacionados ao ato de comer estão diretamente ligados aos comportamentos alimentares, os quais se constituem em uma conduta adaptativa e complexa que inclui fatores internos e externos, relacionados aos âmbitos psicológicos, biológicos, ambientais e sociais.<sup>3</sup>

Os comportamentos são influenciados por diversas esferas como a midiática na qual, por exemplo, a televisão, muito utilizada pela sociedade, tornou-se um meio de propagação da alienação alimentar, impondo indiretamente aos telespectadores o consumo dos produtos industrializados.<sup>4</sup>

Já a esfera psicológica relaciona a quantidade de alimentos consumidos com fatores externos, como, os contextos sociais das refeições, publicidades e influências, além dos internos, como a não aceitação do corpo e emoções, como culpa ou recompensa. A esfera socioeconômica está relacionada às condições financeiras que determinam qual alimento poderá ser consumido e, finalmente a biológica, relacionada ao metabolismo, doenças e outros fatores que podem interferir na alimentação. Por fim, não menos importante, Hamilton et al, afirmaram que a esfera cultural, na qual as preferências alimentares, baseadas nas tradições e crenças, selecionarão o que será consumido.<sup>5</sup>

Também, Sobal e Bisogni concluíram que a alimentação está diretamente relacionada a aspectos psicológico, grau de instrução, recursos financeiros, local das refeições, estilo alimentar e metabolismo, entre outros aspectos que influenciam o comportamento e conseqüentemente, a forma como se alimenta.<sup>6</sup>

Dentro do comportamento alimentar, mais importante que a natureza e a quantidade dos alimentos que se come, é a maneira como se come. Conforme afirmaram Tribble e Resch, o destaque está no prazer e no equilíbrio do que se come, criando uma relação do indivíduo com a comida, com a mente e o corpo como um todo.<sup>7</sup>

Portanto, estudar os hábitos e comportamentos alimentares dos indivíduos, permite aprender mais sobre seus desejos, circunstâncias de vida e dificuldades. Além disso, é possível buscar em que

momento esses hábitos foram iniciados e como influenciam de maneira positiva ou negativa na vida de cada um.<sup>8</sup>

Uma das técnicas disponíveis na área de comportamento alimentar é o *Mindful Eating* ou “atenção plena ao comer”. Segundo Melo,<sup>9</sup> o termo se refere a um tipo de prática relacionada à percepção e ampliação dos mecanismos internos de atenção como, por exemplo, as sensações e os fenômenos mentais. Logo, o *Mindful Eating* ocorre quando as pessoas, no momento em que se alimentam, passam a se atentar aos sabores, as texturas e as fases do comer, tudo sem julgamentos, críticas ou distrações. Elas observam suas emoções, sentimentos e pensamentos que lhes fornecem informações sobre a sua fome, tanto do ponto de vista físico quanto emocional. Viscardi<sup>10</sup> afirmou que nesse contexto de falta de atenção relacionada à alimentação, as práticas meditativas entram como uma forma de auto-observação da pessoa em questão, proporcionando momentos imediatos de autocuidado, autorregulação e concentração. Bays<sup>11</sup> ainda acrescentou que a percepção que essa experiência traz é muito mais abrangente do que o simples ato de comer devagar e prestar atenção na comida.

Pelo anteriormente exposto, o objetivo deste trabalho foi mostrar a importância da Nutrição Comportamental na mudança de comportamentos e hábitos alimentares, abordando técnicas de *Mindful Eating*, descritas na literatura, que podem auxiliar na melhora do relacionamento das pessoas com a comida.

## **Métodos**

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, caracterizada pela determinação de conhecimentos atuais a respeito de uma temática específica, por meio da identificação, análise e sintetização de resultados de artigos científicos abordando o assunto em pauta.

Para a elaboração do estudo foram adotadas seis etapas distintas, sendo elas a identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; avaliação dos estudos incluídos; interpretação dos resultados; e síntese do conhecimento.

A questão norteadora da pesquisa foi a seguinte: “A Nutrição Comportamental abordando técnicas do *mindful eating* apresenta eficácia na mudança de comportamentos e hábitos alimentares?”

Para a seleção e busca dos artigos foram utilizados os descritores: “comportamento alimentar”, “nutrição comportamental” e “*mindful eating*”, em seus uni termos e seus cruzamentos. Estes termos foram pesquisados de forma abrangente e criteriosa nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Pubmed, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram incluídos os estudos relevantes publicados entre os anos de 2017 e 2022 abordando

o tema em questão. Foram excluídos aqueles abordando assuntos divergentes do tema do estudo, que não se apresentavam integralmente disponíveis nas plataformas e/ou se encontravam duplicados.

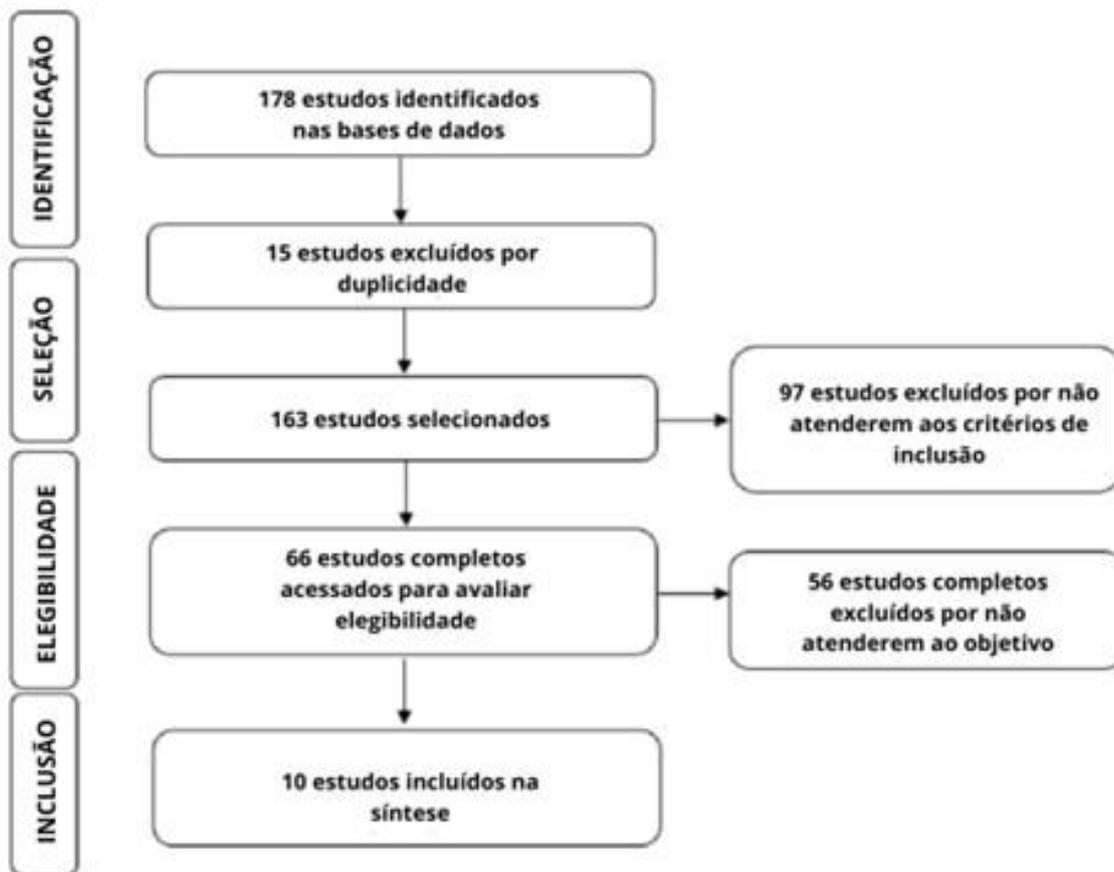


Figura 1 - Fluxograma da seleção das publicações para a revisão integrativa

Selecionaram-se os artigos investigando a influência da Nutrição Comportamental associada a técnicas de *mindful eating* na mudança de hábitos e comportamentos alimentares em populações com sobrepeso, obesidade, transtornos alimentares e entre outros.

## Resultados

Os estudos abordados na revisão foram sistematizados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, além disso foram considerados os seus níveis de evidência e pertinência para a execução da pesquisa.

Para a elaboração da síntese dos resultados e posteriormente a sua discussão, as informações obtidas foram organizadas no Quadro 1.

Quadro 1 - Relação de estudos incluídos: referência, delineamento, objetivo e resultado.

Referência	Delineamento	Objetivo	Resultado
Fonseca <sup>12</sup> , 2018.	Estudo Experimental	Investigar aspectos neurocognitivos, atencionais e antropométricos que podem influenciar o comportamento alimentar de indivíduos com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).	Os sintomas de ansiedade e o maior percentual de gordura se mostraram mais persistentes nos indivíduos com prevalência do comer emocional. O descontrole alimentar mostrou uma relação positiva com a ansiedade, o IMC e o estado <i>mindful</i> no cotidiano.
Sowek <sup>13</sup> , 2020.	Ensaio Clínico	Elaborar e implementar uma proposta interdisciplinar para o tratamento de adultos obesos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS).	A intervenção interdisciplinar em grupo apresentou resultados satisfatórios na mudança comportamental e nos parâmetros bioquímicos e metabólicos.
Yavorivski <sup>14</sup> , 2021.	Revisão Sistemática	Analisar as metodologias e a eficácia de intervenções com atenção plena em adultos com sobrepeso ou obesidade, na redução de compulsão alimentar, comer emocional e desejos alimentares.	Em 11 de 13 estudos, o tratamento com atenção plena levou a redução da compulsão alimentar. Quanto ao comer emocional, em 9 de 13 estudos, os participantes mostraram boas reduções após o tratamento.
Annameier, et al <sup>15</sup> . 2018.	Ensaio Transversal	Avaliar a relação da atenção plena disposicional com a alimentação laboratorial em 107 meninas adolescentes (12-17 anos) em risco de Diabetes Mellitus tipo 2(DM2).	O treinamento baseado em <i>mindfulness</i> para promover a consciência e o reconhecimento de sinais de fome e saciedade pode ser importante para ajudar os jovens em risco a desenvolver um comportamento alimentar saudável a longo prazo.
Soriano-Ayala, et al <sup>16</sup> . 2020.	Ensaio Controlado Randomizado	Explorar os efeitos de uma intervenção baseada na consciência, conhecida como meditação de fluxo, na promoção de comportamentos saudáveis.	Os participantes demonstraram melhorias significativas em todas as medidas de resultados, incluindo hábitos alimentares saudáveis.
Epel, Laraia, et al <sup>17</sup> . 2019.	Estudo Quase-Experimental	Testar a eficácia da intervenção, Mindful Moms Training, relacionada ao estresse, comportamentos alimentares e ganho de peso gestacional em uma amostra de alto risco de baixo rendimento em mulheres com sobrepeso/obesidade.	A maior parte das participantes apresentou melhoras significativas em todos os aspectos abordados, com exceção do ganho de peso, pois foram poucas que apresentaram ganhos controlados.
Smith, et al <sup>18</sup> . 2019.	Estudo Qualiquantitativo	Investigar as relações entre a compulsão alimentar e a atenção em mulheres na pós-menopausa com obesidade em busca de tratamento para perda de peso.	As participantes que relataram menos episódios de compulsão alimentar e perda de controle, apresentaram-se mais atentas.

(Continua)

(Continuação)

Silva <sup>19</sup> , 2019.	Estudo Caso Controle	Comparar o tratamento nutricional tradicional e a terapia nutricional comportamental em relação a motivação pessoal, comportamento alimentar, comer intuitivo, neofobia alimentar e adesão.	Os resultados obtidos reiteram a contraindicação de dietas restritivas no tratamento de obesidade e sobrepeso.
Janssen, et.al <sup>20</sup> . 2018.	Estudo Qualiquantitativo	Investigar os efeitos de uma intervenção alimentar consciente sobre a aprendizagem de inversão baseado em uma população não-clínica.	Um programa prolongado pode levar ao aumento da flexibilidade comportamental e auxiliar na superação da alimentação compulsiva.
Brisotto, Andretta, <sup>21</sup> 2021.	Estudo Quantitativo e Explicativo	Investigar relações e valores preditivos da habilidade e dimensões da atenção plena na promoção da alimentação intuitiva e redução da alimentação emocional.	A habilidade de <i>mindfulness</i> , realmente, possibilita mudanças nos estilos alimentares, porém mais pesquisas são necessárias para avaliar mais precisamente o impacto dessa técnica.

## Discussão

Por meio dos estudos avaliados, pode-se observar que as intervenções realizadas repercutiram de forma positiva tanto nos comportamentos alimentares, quanto nos aspectos físicos e emocionais dos participantes, ou seja, foram abordados diversos fatores relacionados à alimentação.

Segundo Fonseca,<sup>12</sup> o ato de se alimentar é iniciado com alguma motivação para comer. Tanto esse estímulo primordial, quanto os comportamentos que surgem ao longo da refeição, são fortemente influenciados por experiências prazerosas com os alimentos em questão, sejam elas novas ou passadas. Isso é muito comum ocorrer com os alimentos hiperpalatáveis e/ou afetivos para determinada pessoa, assim, há o aumento da probabilidade da sua repetição e de aumentar o seu consumo em uma nova oportunidade; ou seja, a escolha alimentar de um indivíduo é uma decisão complexa, sendo orientada por uma competição e interação entre os controladores comportamentais.

Na obesidade, por exemplo, a pessoa perde o seu autocontrole levando a comportamentos alimentares inadequados. O *mindful eating* entra como um aliado tanto na escolha alimentar, quanto nos comportamentos ao longo da refeição, pois a pessoa passa a prestar atenção nos seus sinais de fome e saciedade, conhecendo o seu corpo e não deixando sua mente causar sabotagens. Isto foi o que registrou Soweck,<sup>13</sup> em sua avaliação trabalhando com adultos obesos do SUS.

Além disso, o estresse profundo é um fator de risco para ganho de peso, logo a sua redução é primordial. A atenção plena, como dito anteriormente, contribui para que o indivíduo conheça seu corpo e seus sentimentos, proporcionando o reconhecimento e a valorização do papel das emoções nos seus hábitos e comportamentos alimentares.<sup>13</sup>

As escolhas alimentares mais flexíveis e conscientes são mediadas pela atenção no momento presente e pelo não-julgamento que proporcionam o reconhecimento da fome, saciedade e prazer no comer. Assim, o comer compulsivo, emocional e/ou guiado pelos fatores ambientais são minimizados, dando lugar para o comer consciente e intuitivo. Yavorivski <sup>14</sup> e Annameier,<sup>15</sup> embora trabalhando com populações distintas, adultos em sobrepeso e adolescentes em risco de Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), respectivamente, reportaram que os resultados dos estudos demonstram a potencialidade desse “novo comer”, uma vez que por meio da aplicação das técnicas foram obtidas melhorias no comer emocional, comer compulsivo, autoestima e significativas perdas de peso.

Soriano-Ayala et al <sup>16</sup>, trabalhando com universitários, concluíram que as intervenções baseadas no *mindful eating* abordam o indivíduo como um todo, considerando os aspectos fisiológicos/biológicos, mas também os psicossociais relacionados ao ato de comer. O foco não está em dizer o que a pessoa deve ou não deve comer, mas sim em fazê-la entender a relação do seu corpo e mente com os alimentos. Diminuindo os julgamentos e segmentações dos alimentos e auxiliando a prestar mais atenção nas suas escolhas alimentares.

Os estudos com universitários relataram melhoria na auto-observação, reconhecimento das emoções e sensações corporais, alimentação mais equilibrada, horários de refeições mais específicos e redução do consumo de álcool e tabaco.<sup>16</sup> Esses resultados sinalizam o que um pequeno programa baseado em atenção plena é capaz de proporcionar sem restrições e/ou julgamentos no dia a dia dos envolvidos.

Quando se fala em hábitos e comportamentos alimentares saudáveis a ligação com uma dieta balanceada é rapidamente realizada na mente de cada um, isso porque desde muito tempo a dieta baseada na restrição é vista como única forma confiável de obter a imagem e saúde que desejada. No entanto, são diversas as literaturas demonstrando que esse método não é sustentável o suficiente.<sup>10,11</sup> Com as dietas a pessoa vive comendo somente o que foi escrito no papel, sem sentimento, sem prazer e praticamente sempre com vontade de comer o que “não pode”, reprimindo e se desconectando das suas sensações corporais, vontades e emoções, podendo assim, amplificar os seus maus hábitos e comportamentos alimentares. Esta foi a conclusão de Epel et al.<sup>17</sup> quando trabalharam com gestantes obesas.

Ao contrário do que é preconizado nas dietas, as abordagens do *mindful eating* se baseiam em promover comportamentos e hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis por meio autoconhecimento, auto-observação, não-julgamento, aceitação da imagem corporal e reconhecimento dos sinais de fome e saciedade. Tudo isso favorece o comer intuitivo e consciente, em que os sujeitos passam a entender e escolher conscientemente o que comem e como comem. E parece que esse comportamento não depende de gênero nem idade, pois Smith et al.<sup>18</sup> trabalhando

com mulheres na pós-menopausa, também encontraram melhora na relação com a comida, aplicando técnicas de *mindful eating*.

A diferença entre um atendimento tradicional baseado em dietas restritivas e um atendimento com alianças terapêuticas e práticas comportamentais pôde ser vista no estudo realizados com mulheres gestantes obesas que passaram por uma intervenção baseada em atenção plena e apresentaram diminuição significativa do estresse, aumento da atividade física e níveis mais baixos no teste oral de tolerância a glicose, quando comparadas ao outro grupo de tratamento tradicional.<sup>18</sup>

Somado a isso, no outro estudo realizado com mulheres obesas, conduzido por Silva<sup>19</sup>, foi observado que as participantes do atendimento tradicional apresentaram baixa na ingestão alimentar e emocional, porém se tornaram neofóbicas, já aquelas do atendimento comportamental aumentaram seus níveis de motivação/ação e diminuíram o comer emocional.

O comportamento alimentar humano é influenciado por diversos fatores (emocionais, fisiológicos, sociais, ambientais etc.) que são o ponto de partida para desencadear uma alimentação intuitiva ou emocional. As intervenções e práticas baseadas no cuidado, surgiram com o intuito de flexibilizar os comportamentos dos indivíduos, de maneira que possam conhecer melhor seus corpos e mentes, possibilitando a melhora nos aspectos mentais de controle das suas respostas automáticas e, conseqüentemente, nos seus hábitos e comportamentos alimentares. Isso foi relatado no trabalho de Janssen et al.<sup>20</sup> e corroborado por Brisotto e Andretta,<sup>21</sup> alguns anos mais tarde.

Alguns estudos aplicaram suas intervenções com a perda ponderal sendo um dos seus objetivos, porém não conseguiram grandes melhoras nesse quesito. Portanto, vale ressaltar que o foco das abordagens baseadas no *mindful eating* e *mindfulness* está na melhora do relacionamento com a comida, na maior atenção aos sinais internos e externos que regulam a ingestão alimentar e impulsos psicológicos.<sup>13</sup> Ou seja, a redução de peso pode vir como consequência da melhora nos comportamentos alimentares, mas não é vista como o único foco e/ou motivo de sucesso, logo, os resultados que não apresentaram grande eficácia das técnicas, não devem ser interpretados como negativos.

Outro ponto importante a ser considerado em relação aos estudos diz respeito ao tempo de duração das intervenções realizadas, pois grande parte durou cerca de oito semanas com sessões semanais de, em média, duas horas. Brisotto e Andretta<sup>21</sup> comentaram que os resultados obtidos apresentaram melhoras significativas em diversos aspectos dos participantes, sejam eles, comportamentais, emocionais, psicológicos, físicos e/ou bioquímicos, porém, alguns poderiam ter sido ainda mais eficazes aplicando as intervenções em um espaço de tempo maior e mais intensivamente.

## **Conclusão**

Ao final dos estudos pode-se considerar que as técnicas, treinamentos e intervenções realizadas foram capazes de proporcionar melhorias significativas em praticamente todos os aspectos físicos e emocionais abordados. Alguns poucos que não sofreram grandes alterações poderiam ser melhorados com tratamentos a longo prazo; ou seja, as técnicas do *mindful eating* possuem grandes chances de serem eficazes, com relação a mudanças de hábitos e comportamentos alimentares.

## Referências

- 1.Freitas MCS, Minayo MCS, Fontes GAV. Sobre o campo da Alimentação e Nutrição na perspectiva das teorias compreensivas. Cienc Saúde Col [Internet]. 2010 Dez [citado em 11 de fevereiro de 2022]; 16(1):8-31. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100008>
- 2.Vaz DS, Bennemann RM. Comportamento Alimentar e Hábito Alimentar: uma revisão. Revista Uningá [Internet]. 2014 Out [citado em 20 de abril de 2022]; 20(1):108-12. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1557>
- 3.Diez-Garcia RW. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Revista Nutr [Internet]. 2003 Dez [citado em 20 de abril de 2022];16(4): 483-92. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732003000400011>
- 4.Lara BR, Paiva VSF. A dimensão psicossocial na promoção de práticas alimentar e saudáveis. Interfase- Comunicação, Saúde, Educação [Internet]. 2012 Dez [citado em 21 de abril de 2022];16(43):1040-41. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832012000400014>
- 5.Hamilton J, McIlveen H, Strugnell C. Educating young consumers – A food choice model. Journal of Consumer Studies & Home Economics. 2000, 24(2):113-23. doi:10.1046/j.1365-2737.2000.00151
- 6.Sobal J, Bisogni CA. Constructing food choice decisions. Ann Behav Med. 2009;38:37-46.doi: 10.1007/s12160-009-9124-5
- 7.Tribole E, Resch E. Intuitive eating - A revolutionary program that works. 4ª edição.,New York: St. Martin's Griffin.2012; p. 5-12.
- 8.Fish WR. Changing food patterns use in Brazil. Luso-Brazilian Review JSTOR [Internet]. 1978 [citado em 25 de abril de 2022], 15 (1):69-89. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/3512902>
- 9.Melo WV. Mindfulness. Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva. Edição padrão. Novo Hamburgo: Sinopsys. 2014; p.209-37.
- 10.Viscardi AAF, Lecuona DS, Correia PMS, Marinho A. A meditação como ferramenta lúdica: potenciais e limites à promoção da saúde. J Manag Prim Health Care [Internet]. 2019 Set [citado em 27 de abril de 2022]; 10: 3-5.
- 11.Bays JC. Mindful eating- a guide to discovering a healthy and joyful relationship withfood. 1.ed. Boston & London: Shambhala, 2009; 1-208. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/jmphc.v10i0.587>

12. Fonseca NKDOD. Associação entre aspectos neurocognitivos, atencionais e antropométricos com o comportamento alimentar em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2018.
13. Soweck LE. Tratamento de adultos obesos usuários do SUS: Uma proposta interdisciplinar [dissertação]. Ponta Grossa: Universidade Estadual de Ponta Grossa; 2020.
14. Yavorivski A. Atenção plena no tratamento de comportamentos alimentares associados a sobrepeso e obesidade [revisão sistemática]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2021.
15. Annameier SK, Kelly NR, Courville AB, Tanofsky-Kraff M, Yanovski JA e Shomaker LB. Mindfulness and Laboratory Eating Behavior in Adolescent Girls at Risk for Type 2 Diabetes. *Appetite*. 2018; 125:48–56. doi: 10.1016/j.appet.2018.01.030
16. Soriano-Ayala E, Amutio A, Franco C, Mañas I. Promoting a Healthy Lifestyle through Mindfulness in University Students: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2020; 12:2-12. doi: 10.3390/nu12082450
17. Epel E, Laraia B, Coleman-Phox K, Leung C, Vieten C, Mellin L, et al. Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Distress, Weight Gain, and Glucose Control for Pregnant Low-Income Women: A Quasi-Experimental Trial Using the ORBIT Model. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2019; 26:461–73. doi: 10.1007/s12529-019-09779-2
18. Smith VM, Seimon RV, Harris RA, Sainsbury A, Luz, FQ. Less Binge Eating and Loss of Control over Eating Are Associated with Greater Levels of Mindfulness: Identifying Patterns in Postmenopausal Women with Obesity. *Behavioral Sciences*. 2019; 36:2-11. doi: 10.3390/bs9040036
19. Silva FP. Terapia Nutricional Comportamental em mulheres com sobrepeso e obesidade: um estudo caso controle. Repositório Institucional – UFRN [Internet]. 2019 Jun [citado em 02 de junho de 2022]. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/34712>
20. Janssen LK, Duif I, Loon IV, Vries JHM, Speckens AEM, Cools R, et al. Greater mindful eating practice is associated with better reversal learning. *Nature – Scientific Reports*. 2018; 8: 5702. doi: 10.1038/s41598-018-24001-1
21. Brisotto M, Andretta I. Relação entre mindfulness, alimentação intuitiva e emocional em adultos. *Psicologia, Saúde & Doenças* [Internet]. 2021 Abr [citado em 02 de junho de 2022]; 22(1): 302-13. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220125>

## Anexos

### Anexo 1 – Normas para submissão de artigos na Revista Ciência e Saúde On-line, do Centro Universitário FUNVIC

# Diretrizes para Autores

Os trabalhos devem ser redigidos em português, o uso da forma culta correta é de responsabilidade dos autores. Os nomes dos autores, bem como a filiação institucional de cada um, devem ser inseridos nos campos adequados a serem preenchidos durante a submissão. A Revista Ciência e Saúde on-line sugere que o número máximo de autores por artigo seja 6 (seis). Artigos com número superior a 6 (seis) serão considerados exceções e avaliados pelo Conselho Editorial que poderá solicitar a adequação. **Pesquisas feitas com seres humanos e animais devem, obrigatoriamente, citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética.** O não atendimento de tal proposta pode implicar em recusa de sua publicação. Da mesma forma, o plágio implicará na recusa do trabalho.

Os autores dos artigos aceitos poderão solicitar a tradução do artigo para língua inglesa nos tradutores indicados pela revista e reenviar. Os custos com a tradução serão de responsabilidade dos autores.

O periódico disponibilizará aos leitores o conteúdo digital em ambos os idiomas, português e inglês.

## APRESENTAÇÃO DO MATERIAL

Sugere-se um número máximo de 20 páginas, incluindo referências, figuras, tabelas e quadros. Os textos devem ser digitados em **Fonte Times New Roman, tamanho 12, espaçamento 1,5, justificado, exceto Resumo e Abstract que devem ser em tamanho 11 e ter espaçamento simples.** Devem ser colocadas margens de 2 cm em cada lado.

As Figuras: gráficos, imagens, desenhos e esquemas deverão estar inseridas no texto, apresentar boa qualidade, estar em formato JPEG, com resolução de 300dpi com 15cm x 10cm. O número de figuras deve ser apenas o necessário à compreensão do trabalho. Não serão aceitas imagens digitais artificialmente 'aumentadas' em programas computacionais de edição de imagens. As figuras devem ser numeradas em algarismos arábicos segundo a ordem em que aparecem e suas legendas devem estar logo abaixo.

Tabelas e Quadros: deverão ser numerados consecutivamente com algarismos arábicos e encabeçados pelo título. **As tabelas e os quadros devem estar inseridos no texto.** Não serão admitidas as tabelas e quadros inseridos como Figuras.

Títulos de tabelas e quadro e legendas de figuras deverão ser escritos em tamanho 11 e com espaço simples entre linhas.

Citação no texto: deve-se seguir o sistema numérico de citações, em que as referências são numeradas na ordem em que aparecem no texto e citadas através dos seus números sobrescritos (depois de ponto e de vírgula; antes de ponto e vírgula e dois pontos). Citações de mais de uma referência devem obedecer ordem numérica crescente. Quando no final da frase, os números das referências devem aparecer depois da pontuação. Citações com numerações consecutivas devem ser separadas por hífen (Ex: <sup>3-6</sup>); em caso contrário, deve-se utilizar vírgula (Ex: <sup>3,4,9,14</sup>). Toda referência deverá ser citada no texto. Exemplos: Conforme definem Villardi et al.<sup>1</sup>, a perda óssea alveolar... O uso de implante de carga imediata tem sido discutido por vários autores.<sup>1,3,5-8</sup> **Não serão aceitas teses e monografias como fonte bibliográfica.**

Grafia de termos científicos, comerciais, unidades de medida e palavras estrangeiras: os termos científicos devem ser grafados por extenso, em vez de seus correspondentes simbólicos abreviados. Incluem-se nessa categoria os nomes de compostos e elementos químicos e binômios da nomenclatura microbiológica, zoológica e botânica. Os nomes genéricos de produtos devem ser preferidos às suas respectivas marcas comerciais, sempre seguidos, entre parênteses, do nome do fabricante, da cidade e do país em que foi fabricado, separados por vírgula. Para unidades de medida, deve-se utilizar o Sistema Internacional de Unidades. Palavras em outras línguas devem ser evitadas nos textos em português, utilizar preferentemente a sua tradução. Na impossibilidade, os termos estrangeiros devem ser grafados em itálico. Toda abreviatura ou sigla deve ser escrita por extenso na primeira vez em que aparecer no texto.

## ESTRUTURA DO ARTIGO

Independentemente do tipo de artigo, todos deverão ter uma **Página de título** contendo:

Título em português: caixa alta, centrado, negrito, conciso, com um máximo de 25 palavras;

Título em inglês (obrigatório): caixa alta, centrado. Versão do título em português;

Nomes dos autores, sem abreviação, bem como a titulação e a filiação institucional de cada um. O autor de correspondência deve ser identificado com um asterisco após o sobrenome e deve ser fornecido o e-mail para contato, logo abaixo das afiliações.

**PESQUISAS ORIGINAIS** devem ter no máximo 20 páginas com até 40 citações; organizar da seguinte forma:

**Resumo: não estruturado**, parágrafo único sem deslocamento, fonte tamanho 11, espaço 1, justificado, contendo entre 150 e 250 palavras. Deve conter a apresentação concisa de cada parte do trabalho, abordando objetivo(s), método, resultados e conclusões. **Deve ser escrito sequencialmente, sem subdivisões**. Não deve conter símbolos e contrações que não sejam de uso corrente nem fórmulas, equações, diagramas;

**Palavras-chave:** de 3 a 5 palavras-chave, iniciadas por letra maiúscula, separadas e finalizadas por ponto. Deverá ser consultada a lista de Descritores em Ciências da Saúde-DECS, que pode ser encontrada no endereço eletrônico: <http://decs.bvs.br/>

**Abstract** (obrigatório): fonte tamanho 11, espaço 1, justificado, deve ser a tradução literal do resumo;

**Keywords: palavras-chave em inglês;**

**Introdução:** deve apresentar o assunto a ser tratado, fornecer ao leitor os antecedentes que justificam o trabalho, incluir informações sobre a natureza e importância do problema, sua relação com outros estudos sobre o mesmo assunto, suas limitações. Essa seção deve representar a essência do pensamento do pesquisador em relação ao assunto estudado e apresentar o que existe de mais significativo na literatura científica. Os objetivos da pesquisa devem figurar como o último parágrafo desse item.

**Método:** destina-se a expor os meios dos quais o autor se valeu para a execução do trabalho. Pode ser redigido em corpo único ou dividido em subseções. Especificar tipo e origem de produtos e equipamentos utilizados. Citar as fontes que serviram como referência para o método escolhido.

**Pesquisas feitas com seres humanos e animais devem, obrigatoriamente, citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética.**

**Resultados:** Nesta seção o autor irá expor o obtido em suas observações. Os resultados poderão estar expressos em quadros, tabelas, figuras (gráficos e imagens). Os dados expressos não devem ser repetidos em mais de um tipo de ilustração.

**Discussão:** O autor, ao tempo que justifica os meios que usou para a obtenção dos resultados, deve contrastar esses com os constantes da literatura pertinente; estabelecer relações entre causas e efeitos; apontar as generalizações e os princípios básicos, que tenham comprovações nas observações experimentais; esclarecer as exceções, modificações e contradições das hipóteses, teorias e princípios diretamente relacionados com o trabalho realizado; indicar as aplicações teóricas ou práticas dos resultados obtidos, bem como, suas limitações; elaborar, quando possível, uma teoria para explicar certas observações ou resultados obtidos; sugerir, quando for o caso, novas pesquisas, tendo em vista a experiência adquirida no desenvolvimento do trabalho e visando a sua complementação.

**Conclusões:** Devem ter por base os resultados e expressar com lógica e simplicidade o que foi demonstrado com a pesquisa, não se permitindo deduções. Devem responder à proposição.

**Agradecimentos** (opcionais): O autor deve agradecer às fontes de fomentos e àqueles que contribuíram efetivamente para a realização do trabalho. Agradecimento a suporte técnico deve ser feito em parágrafo separado.

**Referências** (e não bibliografia): Espaço simples entre linhas e duplo entre uma referência e a próxima. As referências devem ser numeradas na ordem em que aparecem no texto. A lista completa de referências, no final do artigo, deve estar de acordo com o estilo Vancouver (norma completa <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK7256/>; norma resumida [http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform\\_requirements.html](http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform_requirements.html)). Quando a obra tiver até seis

autores, todos devem ser citados. Mais de seis autores, indicar os seis primeiros, seguido de et al. O endereço eletrônico de acesso ao artigo deverá constar da referência somente quando se tratar de publicação não impressa. O número do *Digital Object Identifier* (DOI) deve ser informado sempre para os artigos que o possuem. Alguns exemplos:

Artigo publicado em periódico:

Carvalho C, Fernandes WHC, MouttinhoTBF, Souza DM, Marcucci MC, D'Alpino PHP. Evidence-Based Studies and Perspectives of the Use of Brazilian Green and Red Propolis in Dentistry. *Eur J Dent*. 2019;13:453-63. DOI: 10.1055/s-0039-1700598

Artigo publicado em periódico em formato eletrônico:

Gueiros VA, Borges APB, Silva JCP, Duarte TS, Franco KL. Utilização do adesivo Metil-2-Cianoacrilato e fio de náilon na reparação de feridas cutâneas de cães e gatos [Utilization of the methyl-2-cyanoacrylate adhesive and the nylon suture in surgical skin wounds of dogs and cats]. *Ciência Rural* [Internet]. 2001 Apr [citado em 10 Out 2008;31(2):285-9. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84782001000200015](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782001000200015).

Instituição como autor:

The Cardiac Society of Australia and New Zealand. Clinical exercise stress testing. Safety and performance guidelines. *Med J Aust*. 1996;164:282-4.

Artigo eletrônico publicado antes da versão impressa

Yu WM, Hawley TS, Hawley RG, Qu CK. Immortalization of yolk sac-derived precursor cells. *Blood*. 2002 Nov 15;100(10):3828-31. Epub 2002 Jul 5.

Livro (como um todo)

Murray PR, Rosenthal KS, Kobayashi GS, Pfaller MA. *Medical microbiology*. 4th ed. St. Louis: Mosby; 2002.

Capítulo de livro

Meltzer PS, Kallioniemi A, Trent JM. Chromosome alterations in human solid tumors. In: Vogelstein B, Kinzler KW, editors. *The genetic basis of human cancer*. New York: McGraw-Hill; 2002. p. 93-113.

## RELATOS DE CASO CLÍNICO

Artigos predominantemente clínicos, de alta relevância e atualidade. Os relatos de caso devem apresentar a seguinte estrutura: página de título, resumo em português; palavras-chave; abstract; keywords; introdução; relato do caso; discussão; conclusão e referências. Não devem exceder 12 páginas, incluídos os quadros, as tabelas e as figuras, com até 20 citações. Na submissão, o TCLE deve ser adicionado como arquivo suplementar.

## ARTIGOS DE REVISÃO

Poderão ser aceitos para submissão, desde que abordem temas de interesse, atualizados. **Somente serão aceitas revisões sistemáticas, integrativas ou metanálise.** Devem ter até 20 páginas, incluindo tabelas, quadros, figuras e referências. As tabelas, quadros e figuras limitadas a 06 no conjunto, devem incluir apenas os dados imprescindíveis. As figuras não devem repetir dados já descritos em tabelas. As referências bibliográficas devem ser limitadas a 60. Deve-se evitar a inclusão de número excessivo de referências numa mesma citação.

Devem conter: página de título (em arquivo separado), resumos em português e em inglês (de 150 a 250 palavras), palavras-chave/keywords, introdução, método, resultados, discussão, conclusão, agradecimentos (caso necessário), referências.

## EDITORIAIS

Colaborações solicitadas a especialistas de áreas afins, indicados pelo Conselho Editorial, visando analisar um tema de atualidade. Devem conter: página de título, Palavras-chave, Keywords, Texto em português, Referências (quando necessário). Os trabalhos não devem exceder a 2 páginas.

Autorizamos a cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica das autoras. Autorizamos também a divulgação do arquivo no formato PDF no banco de monografias da Biblioteca institucional.

Maria Eduarda dos Santos Pontes  
Marina Ribeiro Schalch

Pindamonhangaba, outubro, 2022.