

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E O MINDFUL EATING: UMA REVISÃO DA LITERATURA

BEHAVIORAL NUTRITION AND MINDFUL EATING: A LITERATURE REVIEW

Robertta Guadagnin de Souza¹

Nair Augusta de Araújo Almeida Gomes²

1. Acadêmica de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

E-mail: robertta1992@hotmail.com.

2. Professora Mestre da PUC Goiás.

RESUMO

Introdução: A nutrição comportamental propõe mudança no comportamento alimentar por meio de técnicas de automonitoramento e autocontrole. Dentre as estratégias dessa abordagem o *mindful eating* ou atenção plena ao comer valoriza e considera os aspectos psicossociais, emocionais e ambientais da alimentação. **Objetivo:** O presente trabalho teve por objetivo aprofundar o conhecimento acerca da intervenção do *mindful eating* no comportamento alimentar. **Métodos:** Foi utilizado como método a pesquisa bibliográfica em banco de dados eletrônicos. As fontes de dados consultadas foram Lilacs e SciELO, utilizando os descritores: nutrição comportamental AND *mindful eating*; comportamento alimentar AND *mindful eating*. **Resultados:** A pesquisa revelou que a fome, apetite e saciedade são sensações fundamentais na regulação do comportamento alimentar, orientando a decisão de começar e de parar de comer, promovendo assim, mudanças saudáveis no comportamento relativo à alimentação. **Conclusão:** Conclui-se que o entendimento sobre o conceito do comportamento alimentar e os fatores que o regula é de grande importância para a saúde e qualidade de vida, e nesse contexto, o *mindful eating* possibilita o desenvolvimento da autonomia e a escolha consciente do alimento. E assim, contribui para evitar disfunções alimentares e o impulso de compensar sentimentos por meio da comida.

Palavras-chave: Atenção plena. Comportamento alimentar. Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Introduction: Behavioral Nutrition proposes changes in eating behavior through self-monitoring and self-control techniques. Among the strategies of this approach, Mindful Eating (ME) or mindful attention to eating values and considers the psychosocial, emotional and environmental aspects of eating. **Objective:** This study aimed to deepen the knowledge about the intervention of mindful eating in eating behavior. **Methods:** A bibliographic research in an electronic database was used. The data sources consulted were Lilacs and SciELO, using the descriptors: behavioral nutrition AND mindful eating; eating behavior AND mindful eating. **Results:** The research revealed that hunger, appetite and satiety are fundamental sensations in the regulation of eating behavior, guiding the decision to start and stop eating, thus promoting healthy changes in eating behavior. **Conclusion:** It is concluded that understanding the concept of eating behavior and the factors that regulate it is of great importance for health and quality of life, and in this context, mindful eating enables the development of autonomy and the conscious choice of food. food. And so, it helps to avoid eating disorders and the impulse to compensate feelings through food.

Keywords: Mindfulness. Eating Behavior. Health Promotion.

1. INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, as escolhas alimentares dos indivíduos encontram-se pautadas no papel biológico dos alimentos, ficando fora das referências o prazer, as preferências e os gostos alimentares (SILVA et al., 2018). Esse olhar puramente biológico para o comer e a comida, pode transferir a decisão do que e do quanto comer para regras externas e pode resultar em intensa desconexão com a sinalização interna de fome e saciedade (REZENDE; PENAFORTE; MARTINS, 2020).

Nesse contexto, a emergência da obesidade se apresenta como um dos mais desafiadores problemas de saúde pública. Embora de crescente prevalência, o tratamento desta condição ainda permanece de difícil adesão (WHO, 2014). Os princípios das abordagens tradicionais para o excesso de peso, geralmente se apoiam em dietas, com restrição quantitativa e ou qualitativa da ingestão de alimentos. Os resultados têm se mostrado insatisfatórios, provavelmente devido a não promoção de mudanças em comportamentos (FREIRE, 2020).

Neste cenário, o *mindful eating* (ME) emerge como uma estratégia inovadora e promissora a ser empregada na abordagem de comportamentos alimentares disfuncionais. O ME ou “comer com atenção plena” tem por premissas que os sujeitos façam suas escolhas alimentares de forma consciente e atenta aos sinais físicos de fome e saciedade, que estejam atentos a toda experiência envolvida no comer, aos efeitos da comida nos sentidos e nas sensações físicas e emocionais que ocorrem antes, durante e após a alimentação, com abertura e sem julgamentos (DALEN et al., 2010; KRISTELLER; WOLEVER, 2011; KRISTELLER; WOLEVER; SHEETS, 2014).

O ME oferece a oportunidade de desenvolvimento da autonomia e da permissão para a escolha consciente de qualquer tipo de alimento e valoriza toda experiência envolvida no ato de comer, ao fazer de cada refeição um momento de autocuidado e bondade consigo (KRISTELLER; WOLEVER; SHEETS, 2014; NELSON, 2017).

De acordo com Barbosa, Penaforte e Silva (2020), a maior atenção aos sinais que regulam a ingestão alimentar, comer mais lentamente, sentir-se satisfeito com um volume menor de alimento, e o melhor controle dos impulsos psicológicos sem a utilização da comida para satisfazer necessidades psicológicas/emocionais, pode levar à perda de peso nesse processo, mesmo não sendo este o objetivo da intervenção.

Diante do exposto, justifica-se realizar uma pesquisa bibliográfica que tenha por objetivo aprofundar o conhecimento acerca da intervenção do *mindful eating* no comportamento alimentar.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo, utilizou como método a revisão de literatura, mais especificamente, a revisão narrativa. A pesquisa foi realizada em quatro etapas, na primeira delas, foi definido o problema e identificadas as palavras-chave. Definiu-se a pergunta norteadora do estudo: Qual é a eficácia da intervenção do *mindful eating* no comportamento alimentar? Os descritores utilizados para busca dos artigos nas bases de dados, foram: nutrição comportamental e *mindful eating*; comportamento alimentar e *mindful eating*. Na etapa seguinte, estabeleceram-se os critérios de inclusão e exclusão dos estudos a serem utilizados na revisão. Como critérios de inclusão tem-se: 1. artigos disponíveis nas bases de dados Scientific Electronic Library Online- SciELO, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde -Lilacs; 2. artigos em inglês e português publicados nos últimos dez anos; 3. estudos que utilizaram, explícita e especificamente, a nutrição comportamental e a intervenção do tipo *mindful eating* na pesquisa.

Na terceira etapa, os dados dos estudos selecionados foram analisados. Para tanto, uma leitura integral de todos os artigos foi feita para confirmar se estavam de acordo com o objetivo da pesquisa. Na etapa final, os dados apresentados nas discussões foram interpretados e realizou-se a redação sob uma visão crítica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Comportamento alimentar

A mudança de comportamento tem sido objeto de investigação na área da saúde na esperança de que a compreensão desta melhore os serviços oferecidos. Nessa perspectiva, as teorias da mudança comportamental visam apoiar intervenções e geralmente objetivam alterar um determinado comportamento (SEIXA et al., 2020).

Entende-se por comportamento alimentar o conjunto de cognições e afetos que regem as ações e condutas alimentares e está diretamente relacionado a autopercepção dos sentidos e a identidade social do ser humano (FRANZONI; MARTINS, 2017). O alimento é

expressão de uma identidade e para além das necessidades biológicas é prazer, família, espiritualidade e relacionamento com o mundo.

A nutrição comportamental surgiu recentemente e objetiva construir de forma gradual um planejamento alimentar. Essa abordagem considera os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação, atuando para que o paciente se sinta motivado no processo de mudança do comportamento alimentar (ALVARENGA et al., 2019).

A Nutrição Comportamental propõe mudança no comportamento alimentar por meio de técnicas de automonitoramento e autocontrole (ALVARENGA et al., 2019). Nessa perspectiva, propõe-se a 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 (SEIXA et al., 2020).

As intervenções centradas especialmente no *Mindful Eating* (ME) e no Comer Intuitivo (CI) vão ao encontro com as concepções do comportamento alimentar humano, uma vez que valorizam e consideram para além dos aspectos biológicos, os aspectos psicossociais, emocionais e ambientais que perpassam a alimentação (ROSSY, 2016).

É válido ressaltar que estas intervenções não possuem como foco mudar os alimentos que o indivíduo consome, mas sim entender qual a relação que os indivíduos possuem com a comida, e sobre como a mente e o corpo entendem a experiência do comer (CAMILLERI et al., 2016). A atenção, presença e não-julgamento em relação a comida, e o reconhecimento da sinalização interna de fome e saciedade, minimizam o comer excessivo e o comer guiado por fatores emocionais e/ou ambientais, o que reverbera de forma positiva na relação com a comida e no comportamento alimentar (WARREN; SMITH; ASHWELL 2017).

3.2. *Mindful e mindful eating*

As práticas meditativas têm por objetivo atingir um estado de calma, generosidade, compaixão, concentração, ética e autorregulação da atenção à consciência das experiências imediatas (VISCARDI et al., 2019). Segundo Souza et al. (2020), a meditação também favorece o desenvolvimento de habilidades e regulação das emoções, como o cultivo do bem-estar e o equilíbrio emocional.

Assim, como uma habilidade da mente, a prática de ME pode ser definida como trazer a atenção para o momento presente de forma intencional, com abertura, curiosidade e aceitação, sem julgamentos da experiência, seja ela agradável ou não (KABAT-ZINN, 2015). Ao estar atento, é possível estar ativamente envolvido no presente e ao contexto da situação,

estado cognitivo consciente, com a possibilidade de elaboração de outras perspectivas (PAGNINI; BERCOVITZ; LANGER, 2016).

A palavra *mindfulness*, dentro das escrituras budistas, remete a atividade da mente, a constante presença da mente e a lembrança de manter a consciência. Neste contexto, dimensões afetivas, éticas e o ato da vigilância (lembrar de manter a consciência) se integram em *mindfulness* como uma prática, um processo dinâmico que pode estar inserido na vida como um todo (GROSSMAN; DAM, 2011).

A atenção plena ao que se está fazendo a cada momento, possibilita a percepção da origem dos próprios atos. Ao tomar consciência dos comportamentos, palavras ou pensamentos motivados por sentimentos de ganância, ódio e ilusão, ou bondade e compaixão, o *mindfulness* também traz associação com consciência moral e pode se caracterizar como um tipo de intuição ética (GETHIN, 2011).

O ME ou “comer com atenção plena”, emerge do *mindful*, como alternativa promissora às tradicionais abordagens de dieta, valorizando a alimentação saudável com enfoque no resgate do reconhecimento da sinalização interna do apetite, e na conscientização dos padrões alimentares, sensações corporais e emocionais despertadas pelo comer (BUSH et al., 2014).

Trata-se de uma experiência que envolve todos os sentidos e engaja todas as partes do nosso ser – corpo, mente e coração – na escolha e preparo da comida, bem como no ato de comê-la (SEIXA et al., 2020). O comer com atenção plena é muito mais amplo que simplesmente comer devagar, prestando atenção ao que se está comendo, inclui estar atento ao sabor do alimento na boca, a consciência dos sinais de fome e saciedade, além das emoções despertadas por meio da alimentação (DUNN et al., 2018).

Para Nelson (2017) e Kristeller, Wolever e Sheets (2014) o ME possibilita o desenvolvimento da autonomia e a escolha consciente de qualquer tipo de alimento, valoriza toda experiência envolvida no ato de comer, os efeitos da comida nas sensações físicas e emocionais antes, durante e após a alimentação, ao fazer de cada refeição um momento de autocuidado e bondade consigo.

Reconhecer e acolher de forma gentil e compassiva as emoções negativas, a partir da observação da própria experiência, pode evitar disfunções alimentares e o impulso de suprimir esses sentimentos por meio da comida (KRISTELLER; WOLEVER, 2011). A maior atenção aos sinais internos e externos que regulam a ingestão alimentar, comer mais lentamente, sentir-se satisfeito com um volume menor de alimento, e o melhor controle dos impulsos psicológicos sem a utilização da comida para satisfazer necessidades psicológicas

e emocionais, pode levar à perda de peso nesse processo, mesmo não sendo este o objetivo da intervenção.

3.3. A atuação do nutricionista

Considerada uma das técnicas da Nutrição Comportamental o ME ou “atenção plena ao comer”, se tornou prática entre os nutricionistas, como um recurso inovador para lidar com a ansiedade no contexto da epidemia global de obesidade (ALVARENGA et al., 2019). Nessa técnica, o indivíduo deve ser direcionado pela experiência interna, que é única e estar totalmente atento às características sensoriais dos alimentos, e assim, saber reconhecer seu corpo sem utilizar a fome emocional (FRANZONI; MARTINS, 2017; CATÃO; TAVARES, 2017).

A partir da nutrição comportamental o nutricionista vislumbrou um algo a mais para tratar pacientes que apresentavam transtornos alimentares e dificuldades em seguir dietas padrão ou orientações nutricionais tradicionais. O nutricionista que trabalha com essa abordagem é chamado de terapeuta nutricional (TN) e, além de orientar em relação ao consumo alimentar, também ajuda no entendimento de como as emoções influenciam no comportamento e atitudes alimentares (ALVARENGA, 2019).

O TN atua ajudando o paciente a tornar viável a execução do planejamento alimentar, por meio de técnicas como “Entrevista Motivacional”, “Comer Intuitivo”, “Comer em Atenção Plena”, “Terapia Cognitivo Comportamental”. Visto que, o comportamento alimentar, ligado a identidade social, reflete todos os aspectos relacionados ao indivíduo sejam eles psicológicos, fisiológicos ou fatores externos (FRANZONI; MARTINS, 2017).

Através da análise do comportamento alimentar do indivíduo, o TN é ponte para tornar o consumo alimentar uma relação saudável e consciente, onde a comida se torna aliada e não inimiga. A comida tem sido associada a sentimentos de prazer e culpa. A culpa pode levar a mudança de comportamento ou ao sentimento de impotência e perda de controle, afetando a qualidade de vida, a autoestima, a saúde e o controle do peso corporal. O ato de comer se tornou um meio para obtenção de um corpo “perfeito”. As pessoas são atraídas e seduzidas por programas de emagrecimento com resultados rápidos, mas elas voltam a engordar. O que pode ser frustrante e levar a compulsões e transtornos alimentares (FRANZONI; MARTINS, 2017).

Sob o olhar de Alvarenga *et al.* (2019), atitudes alimentares são crenças, pensamentos, sentimentos, comportamentos e relacionamento com os alimentos. Para os

autores, as atitudes são influenciadas por fatores ambientais como cultura, família, religião, sociedade, bem como fatores internos como sentimentos, pensamentos, crenças e tabus. O comportamento alimentar está relacionado com o como e de que forma se come (controle da ingestão) e conduz às escolhas alimentares. Porém a fome, apetite e saciedade são sensações fundamentais na regulação do comportamento alimentar (ALVARENGA et al., 2019).

Deve-se dar um novo significado ao papel do nutricionista na abordagem ME. Pois espera-se desse profissional um olhar que perpassasse o estado de saúde ou doença, e considere o cotidiano do indivíduo e o prazer relacionado ao ato de comer.

4. CONCLUSÃO

Considerando os estudos que compõem a presente revisão, as experiências alimentares são únicas e possibilitam o desenvolvimento da autonomia e escolha consciente dos alimentos; valorizam toda experiência envolvida no ato de comer, os efeitos da comida nas sensações físicas e emocionais antes, durante e após a alimentação; valorizam os sinais de fome e saciedade, bem como, o não-julgamento em relação aos alimentos, minimizando episódios de comer emocional e comer excessivo. O ME pode levar à perda de peso, mesmo não sendo este o objetivo da intervenção.

Pode-se concluir que a compreensão sobre o comportamento alimentar e os fatores que o regula, é de grande importância para o nutricionista visto que frustrações podem levar a compulsões e transtornos alimentares. Além disso, o *mindful eating*, é uma estratégia que pode ajudar a manter o controle da ingestão de alimentos, pois o paciente se torna consciente da sua experiência alimentar, evitando comportamentos indesejados ou impensados. A exemplo de exageros e compulsões.

Embora seja um assunto que está se fortalecendo no atual cenário científico do país, nota-se ainda ser pouco explorado. A compreensão desse campo do conhecimento pode favorecer as abordagens nutricionais, ampliando as discussões e reflexões acerca de novas e promissoras possibilidades na abordagem do sobrepeso, obesidade e transtornos alimentares, enquanto importante recurso para saúde e qualidade de vida. Portanto, há necessidade de mais estudos sobre essa temática, mostrando resultados mais específicos.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. **Nutrição Comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2019.

BUSH, H.E.; ROSSY, L.; MINTZ, L.B.; SCHOPP, L. Eat for Life: a work site feasibility study of a novel mindfulness-based Intuitive Eating intervention. **American Journal of Health Promotion**, v.28, n.6, p.380–8, 2014. Disponível em: <https://www.bing.com/search?q=Eat+for+Life%3A+a+work+site+feasibility+study+of+a+novel+mindfulnessbased+Intuitive+Eating+intervention&cvid=d4f55e13ca1b43328caaa360b7054eec&aqs=edge..69i57.1033j0j1&pplt=515&FORM=ANSPA1&PC=U531>. Acesso em: 06 mar. 2021.

CAMILLERI, G.M.; MÉJEAN, C.; BELLISLE, F.; ANDREEVA, V.A.; KESSE-GUYOT, E.; HERCBERG, S, et al. Intuitive Eating Dimensions Were Differently Associated with Food Intake in the General Population–Based NutriNet-Santé Study. **The Journal of Nutrition**, v.147, n.1, p.61–9, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27798333/>. Acesso em: 01 maio 2021.

CATÃO, L.G.; TAVARES, R.L. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. **Revista Campo do Saber**, v.3 n.1, 2017. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/viewFile/259/219>. Acesso em: 15 set. 2021.

DALEN, J.; SMITH, B.W.; SHELLY, B.M.; SLOAN, A.L.; LEAHIGH, L.; BEGAY, D. Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness based intervention for people with obesity. **Complementary Therapies in Medicine**, v.18, n.6, p.260-4, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21130363/>. Acesso em: 02 jun. 2021.

DUNN, C.; HAUBENREISER, M.; JOHNSON, M.; NORDBY, K.; AGGARWAL, S.; MYER, S.; THOMAS, C. Mindfulness Approaches and Weight Loss, Weight Maintenance, and Weight Regain. **Current Obesity Reports**, v.7, n.1, p.37-49, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29446036/>. Acesso em: 15 jun. 2021.

FRANZONI, B.; MARTINS, E.S. Mindful Eating na Nutrição Comportamental. **Revista Científica Univicosa**, v.9, n.1, p.82-6, 2017. Disponível em: <https://academico.univicosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/921>. Acesso em: 20 jun. 2021.

- FREIRE, R. Scientific evidence of diets for weight loss: Different macronutrient composition, intermittent fasting, and popular diets. **Nutrition**, v.69, n.110549, 2020. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4972672/mod_resource/content/0/Scientific%20evidence%20of%20diets%20for%20weight%20loss%20different%20macronutrient%20composition%20intermittent%20fasting%20and%20popular%20diets.pdf. Acesso em: 10 abr. 2021.
- GETHIN, R. On some definition of Mindfulness. **Contemporary Buddhism**, v.12, n.1, p.263-79, 2011. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14639947.2011.564843?scroll=top&needAccess=true>. Acesso em: 20 ago. 2021.
- GROSSMAN, P.; DAM, N.T.V. Mindfulness, by any other name: trials and tribulations of sati in western psychology and science. **Contemporary buddhism**, v.12, n.1, p.219- 139, 2011. Disponível em: <http://libany.edu/~me888931/Grossman%20&%20Van%20Dam%202011%20Contemporary%20Buddhism.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2021.
- KABAT-ZINN, J. Mindfulness. **Mindfulness**, v.6, n.6, p.1481-83, 2015.
- KRISTELLER, J.L.; WOLEVER, R.Q. Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. **Eating Disorders**, v.19, n.1, p.49-61, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/211>. Acesso em: 20 jun. 2021.
- KRISTELLER, J.L.; WOLEVER, R.Q.; SHEETS, V. MindfulnessBased Eating Awareness Training (MB-EAT) for binge eating: a randomized clinical trial. **Mindfulness**, v.5, n.3, p.282–97, 2014. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2013-03568-001>. Acesso em: 10 abr. 2021.
- NELSON, J.B. Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. **Diabetes Spectrum**, v.30, n.3, p.171-4, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5556586/>. Acesso em: 25 mar. 2021.
- PAGNINI, F.; BERCOVITZ, K.; LANGER, E. Perceived control and mindfulness: Implications for clinical practice. **Journal of Psychotherapy Integration**, v.26, n.2, p.91–102, 2016. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2016-15751-001>. Acesso em: 15 jun. 2021.
- REZENDE, F.A.C.; PENAFORTE, F.R.O.; MARTINS, P.C. **Corpo, comida e comportamento humano**. São Paulo: Editora IACI; 2020. 238p.

ROSSY, L. The mindfulness-based eating solution. Oakland (CA): New Harbinger Publications; 2016. 224 p.

SEIXA, C.M.; CASEMIRO, J.P.; COUTINHO, C.O.; CONDE, T.N.; BRANDÃO, A. L. 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: 01 set. 2021.

SILVA, A.F.S.; NEVES, L.D.; JAPUR, C.C.; PENAFORTE, T.R.; PENAFORTE, F.R. Construção imagético-discursiva da beleza corporal em mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição e Saúde**, v.13, n.2, p.395-411,2018. Disponível em: <file:///C:/Users/Nair/Downloads/33305-119632-1-PB.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2021.

SOUZA, A.P.L.; PENAFORTE, F.R.O.; AZEVEDO, L.D.S.; QUINHONEIRO, D.C.G.; PESSA, R.P. Creation of the Brazilian Center of Mindful Eating: Recovery of conscience and love when eating. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v.16, n.3, p.73-80, 2020.

TANG, Y-Y.; LU, Q.; FENG, H.; TANG, R.; POSNER, M.I. Short-term meditation increases blood flow in anterior cingulate cortex and insula. **Frontiers in Psychology**, v.6, n.212, p.1-4, 2015. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00212/full>. Acesso em: 17 abr. 2021.

VISCARDI, A.A.F.; LECUONA, D.S.; CORREIA, P.M.S.; MARINHO, A. A meditação como ferramenta lúdica: potenciais e limites à promoção da saúde. **Journal of Management and Primary Health Care**, v.10, n.e-5, p.1-12;2019. Disponível em: <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/587>. Acesso em: 01 jun. 2021.

WARREN, J.M.; SMITH, N.; ASHWELL, M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. **Nutrition Research Reviews**, v.30, n.2, p.272–83, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28718396/>. Acesso em: 12 ago. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. Fact sheet no. 311, 2014. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 12 mar. 2021.