

ALIMENTAÇÃO INTUITIVA E MINDFUL EATING COMO ESTRATÉGIAS DE TRATAMENTO NAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO-TRANSMISSÍVEIS

Maria Helena de Moura Lira¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1508155567710658>

Ana Vívian de Moura Gonçalves²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/9525012668563220>

Luana de Sousa Santos³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3013697314120996>

Regina Márcia Soares Cavalcante⁴.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: O capítulo atual explora a Alimentação Intuitiva e o Mindful Eating como métodos terapêuticos no suporte nutricional, sublinhando sua importância diante das transformações no hábito alimentar moderno, que é caracterizado pela pressa, pela automatização do ato de comer e pela desconexão dos sinais do corpo. Analisa-se o contexto sociocultural que favorece hábitos alimentares descuidados, influenciados por padrões estéticos, excesso de informações contraditórias e pela cultura da produtividade, impactando diretamente a saúde física e mental dos indivíduos. São discutidos os princípios da Alimentação Intuitiva, enfatizando aspectos como a rejeição da cultura de dieta, a valorização dos sinais naturais de fome e saciedade, a liberação incondicional para comer e a confiança na autorregulação do corpo como um processo biológico e legítimo. O Mindful Eating é apresentado como uma prática de atenção plena durante a alimentação, destacando seus elementos centrais consciência, aceitação e ausência de julgamentos e seus impactos positivos na regulação emocional, na melhoria dos hábitos alimentares e nos mecanismos neurobiológicos que influenciam o comportamento alimentar. Além disso, aborda-se a aplicação prática dessas metodologias no tratamento da obesidade, dos distúrbios alimentares e das doenças crônicas não transmissíveis, evidenciando seu potencial para promover autonomia alimentar, reduzir o comer emocional e fortalecer uma relação mais equilibrada, consciente e sustentável com a comida.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação consciente. Comer intuitivo. Saúde mental.

INTUITIVE EATING AND MINDFUL EATING AS TREATMENT STRATEGIES FOR CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES

ABSTRACT: This chapter explores Intuitive Eating and Mindful Eating as therapeutic methods in nutritional support, highlighting their importance in the face of transformations in modern eating habits, characterized by haste, the automatization of eating, and disconnection from bodily signals. It analyzes the sociocultural context that favors careless eating habits, influenced by aesthetic standards, an excess of contradictory information, and a culture of productivity, directly impacting the physical and mental health of individuals. The principles of Intuitive Eating are discussed, emphasizing aspects such as the rejection of diet culture, the appreciation of natural hunger and satiety signals, unconditional freedom to eat, and trust in the body's self-regulation as a legitimate biological process. Mindful Eating is presented as a practice of full attention during eating, highlighting its central elements awareness, acceptance, and absence of judgment and its positive impacts on emotional regulation, improvement of eating habits, and the neurobiological mechanisms that influence eating behavior. Furthermore, the practical application of these methodologies in the treatment of obesity, eating disorders, and non-communicable chronic diseases is discussed, highlighting their potential to promote food autonomy, reduce emotional eating, and strengthen a more balanced, conscious, and sustainable relationship with food.

KEYWORDS: Mindful Eating. Intuitive Eating. Mental Health.

INTRODUÇÃO

Atualmente, habitamos um mundo em que o ritmo de vida é acelerado e a percepção de escassez de tempo é incessante (Brito, 2018). Com diversas alterações nos aspectos sociais, econômicos e culturais da sociedade, a relação com a alimentação também passou por mudanças significativas (Fonseca *et al.*, 2011).

Acompanhando o compasso acelerado da sociedade, o processo de alimentação tornou-se associado à rapidez, pois o ato de comer se torna cada vez mais distraído e desconectado do momento da refeição. Nesse contexto, existe um afastamento em relação ao alimento e uma falta de consciência sobre sua procedência e produção, o que pode resultar em efeitos prejudiciais à nossa saúde (Antonaccio; Figueiredo, 2018).

Nessa perspectiva, duas abordagens vêm ganhando destaque no cenário da alimentação e nutrição: a *Mindful Eating*-ME e o *Intuitive Eating*-IE. O *Mindful Eating* (ME), cuja tradução livre é “atenção plena ao comer”, refere-se a prática que direciona uma atenção consciente e acolhedora ao ato de se alimentar.

De acordo com Bays (2009), o ME consiste na habilidade de trazer uma atenção amorosa para todo o processo de comer, na qual os indivíduos estão atentos ao sabor dos alimentos, textura, sem julgamentos. A ideia descrita pelo autor é que o ato de comer seja feito com atenção plena às sensações, sentimentos e pensamentos relacionados à presença ou ausência da fome, tanto física quanto emocional.

Nesse contexto, a IE, refere-se ao método que busca unir a mente, o corpo e a alimentação, onde a pessoa deve se alimentar principalmente com base em seus sinais físicos de fome e saciedade. Para isso, é fundamental estabelecer uma conexão com as indicações internas do organismo (Cadena; López, 2015). Os principais elementos dessa abordagem de alimentação intuitiva incluem: a permissão total para se alimentar; o ato de comer motivado por razões físicas e não emocionais, e a confiança no próprio corpo e em seus sinais de fome e saciedade para decidir quando e quanto consumir (Job; Oliveira, 2019).

Essas duas estratégias, além de serem aplicadas para o manejo de transtornos alimentares, também são utilizadas na clínica para o tratamento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs) e obesidade, priorizando não apenas a prescrição dietética, mas, sobretudo, todo os aspectos o contexto comportamental. Ambas as condições possuem elementos comportamentais, emocionais e sociais, estando ligadas a padrões alimentares disfuncionais, estresse crônico e dificuldades na autorregulação emocional, além de se associarem ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico (Monteiro *et al.*, 2019).

ALIMENTAÇÃO INTUITIVA

A alimentação intuitiva é um conceito discreto, frequentemente utilizado como sinônimo de alimentação consciente. Esse termo foi proposto por duas nutricionistas registradas nos EUA em 1995, que desenvolveram dez princípios da alimentação intuitiva, entre os quais se destacam a rejeição da cultura da dieta, o desencorajamento de classificar os alimentos como “bons” ou “ruins”, o reconhecimento e valorização dos sinais de fome e a busca da satisfação através da ingestão de alimentos (Mathieu, 2009).

A alimentação intuitiva pode ser compreendida como um padrão de ingestão que tem como base a escuta e adaptação aos sinais fisiológicos de fome, saciedade e bem estar que são emitidos de forma natural pelo organismo. Esse conceito também se relaciona a outras denominações presentes na literatura, um exemplo disso é a alimentação consciente (Akay, 2016).

Tanto a alimentação consciente quanto a alimentação intuitiva fundamentam-se na orientação da ingestão alimentar a partir de sinais internos. Entretanto, a alimentação intuitiva não inclui, necessariamente, a prática de meditação como componente de sua abordagem (Anderson, 2015).

O comer intuitivo foi estruturado em princípios que trata sobre a rejeição da mentalidade de dieta, reconhecer e atender os sinais de fome, estabelecer uma relação de aceitação dos alimentos, questionar o “policia alimentar” interno, considerar os sinais de saciedade, identificar e valorizar o fator de satisfação, lidar com as emoções sem utilizar a comida como principal estratégia, respeitar o corpo e suas características genéticas, praticar atividade física de forma prazerosa e cuidar da saúde por meio de uma nutrição gentil (Tribole; Resch, 2012).

Tribole e Resch (2012) indicam que indivíduos que adotam a alimentação intuitiva tendem a apresentar diminuição no controle da ingestão de alimentos específicos e apresentam um aumento na capacidade de se alimentar em resposta aos sinais de fome, bem como de interromper a ingestão ao atingir a saciedade. De acordo com as autoras, observa-se, assim, uma integração entre as necessidades fisiológicas do organismo e as escolhas alimentares, as quais, em geral, mostram-se mais adequadas do ponto de vista da saúde e contribuem para a manutenção do peso corporal (Tribole; Resch, 2012).

O fator fisiológico configura-se como uma das premissas da alimentação intuitiva, é compreendido como um padrão alimentar no qual o indivíduo é orientado a seguir predominantemente as necessidades fisiológicas e nutricionais, em detrimento de razões emocionais ou ambientais (Sairanen *et al.*, 2015). Dessa forma, a alimentação intuitiva parte do pressuposto de que o organismo apresenta a capacidade de autorregular suas demandas energéticas, emitindo sinais que orientam a ingestão dos tipos e das quantidades de alimentos que são necessários para a manutenção da saúde e do peso corporal, os sinais fisiológicos são comumente sintetizados pela orientação de “comer quando houver fome e interromper a ingestão ao alcançar a saciedade” (Van; Drinkwater, 2014).

MINDFUL EATING

A prática da atenção plena tem suas raízes em tradições contemplativas do Oriente, particularmente no budismo, e foi estruturada no âmbito científico ocidental, especialmente por meio das pesquisas de Jon Kabat-Zinn. De modo geral, a atenção plena se refere à habilidade de focar, de maneira consciente, no aqui e agora, adotando uma postura de aceitação e sem julgamentos. Essa técnica consiste em perceber pensamentos, sentimentos e sensações físicas à medida que aparecem, sem a intenção de reprimi-los ou alterá-los, promovendo uma melhor regulação emocional e maior consciência das próprias ações (Kabat-zinn, 2003; Bishop *et al.*, 2004).

Neste cenário, a prática do *ME* aparece como a implementação dos conceitos de atenção plena no momento de se alimentar. É uma metodologia que motiva a pessoa a estar completamente atenta enquanto come, percebendo os sinais internos de fome e de saciedade, assim como as reações emocionais, mentais e sensoriais ligadas à comida. O *ME* sugere uma transição do padrão automático de alimentação para uma conexão mais consciente com os alimentos, levando em conta fatores como gosto, textura, cheiro,

velocidade da mastigação e as sensações do corpo antes, durante e após a refeição (kristeller; Wolin, 2014; Warren *et al.*, 2017).

Os principais elementos do *ME* são a consciência, a aceitação e a ausência de julgamentos. A consciência diz respeito a notar os sinais corporais de fome e saciedade, além de reconhecer gatilhos emocionais e fatores ambientais que afetam as decisões alimentares. A aceitação envolve a disposição de aceitar pensamentos, sentimentos e ações relacionadas à alimentação sem lutar contra eles, vendo-os como parte da experiência humana. Por sua vez, a ausência de julgamentos significa abrir mão de avaliações morais sobre os alimentos e os hábitos alimentares, como “saudável” ou “não saudável”, diminuindo sentimentos de culpa e vergonha ligados à alimentação. Esses aspectos promovem uma conexão mais saudável e flexível com a comida, beneficiando tanto o bem-estar físico quanto o psicológico (Albers, 2010; kristeller *et al.*, 2019).

Dessa maneira, as técnicas de atenção plena não apenas estabelecem uma relação mais profunda com a comida em suas diversas dimensões, mas também estimulam áreas do cérebro como o hipocampo e a ínsula. Por meio da meditação mindfulness, essas regiões são ativadas, desempenhando papéis cruciais nos processos de aprendizado, memória, controle das emoções e reflexão sobre si mesmo. Isso possibilita que a pessoa reaja de maneira menos impulsiva ao comer, respondendo de forma adequada a certas situações e sentimentos, evitando excessos e compulsões (Higgs *et al.*, 2017; Peitz *et al.*, 2021).

ALIMENTAÇÃO INTUITIVA E MINDFUL EATING NO TRATAMENTO CLÍNICO

Diante do crescimento expressivo da obesidade, dos transtornos alimentares e das DCNT, torna-se evidente a necessidade de abordagens terapêuticas que não foquem exclusivamente na prescrição dietética (WHO, 2022). Nesse contexto, a Alimentação Intuitiva e o *Mindful Eating* surgem como estratégias capazes de promover mudanças no comportamento alimentar.

Essas abordagens se distinguem dos modelos convencionais ao não priorizarem a restrição alimentar, mas sim na criação de uma relação mais consciente e respeitosa com a comida. Ao mudar o foco do controle externo para a autorregulação, a IE e o ME ajudam a diminuir a culpa relacionada ao ato de comer, promovendo mais autonomia alimentar e reduzindo a internalização de regras dietéticas rígidas, que costumam ser comuns em pessoas com histórico de dietas restritivas (Burnette *et al.*, 2023).

Na prática clínica, a combinação da IE e AE requer uma abordagem multiprofissional e uma escuta atenta do nutricionista, que deixa de ser apenas um prescritor para se tornar um facilitador do processo de reconexão do indivíduo com seus sinais internos. Essa alteração expande o escopo do cuidado nutricional e reforça a independência do paciente no processo terapêutico (Penaforte, 2021).

No tratamento da obesidade, essas estratégias contribuem para a redução do comer automático e da fome emocional, favorecendo, de certa forma, uma maior adesão ao cuidado nutricional.

Estudos integrativos demonstram que intervenções baseadas em mindfulness, ME e IE reduzem o comer emocional, o comer guiado por fatores externos e episódios de alimentação impulsiva em indivíduos com sobrepeso e obesidade, ainda que os efeitos sobre perda de peso em si sejam inconsistentes (Barbosa *et al.*, 2020).

Em relação aos transtornos alimentares, essas estratégias também demonstraram efeitos promissores. A literatura aponta que tanto o ME quanto o IE, repercutiram positivamente no tratamento de transtornos alimentares sendo relatadas como estratégias que favorecem a mudança de comportamento alimentar ao considerar aspectos fisiológicos, psicológicos e emocionais do indivíduo (Catão; Tavares, 2017).

No contexto das DCNTs, abordagens como ME e IE têm demonstrado potencial para favorecer o autocuidado alimentar, a adesão ao tratamento e escolhas alimentares mais conscientes.

Fauziyyah *et al.* (2025) ressaltam que práticas de ME estão associadas a melhor ingestão dietética, incluindo aumento no consumo de alimentos nutritivos e maior consciência sobre as escolhas alimentares, o que pode ajudar na prevenção de fatores de risco para DCNTs, como obesidade, dislipidemias e descontrole glicêmico.

Dessa forma, é possível observar que essas abordagens favorecem não apenas a melhora de parâmetros clínicos, mas também aspectos comportamentais e emocionais relacionados à alimentação, contribuindo para um cuidado nutricional mais integrado e uma melhor qualidade de vida (Iaccarino Idelson *et al.*, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Alimentação Intuitiva e o *Mindful Eating* configuram-se como abordagens significativas, especialmente no contexto da saúde mental, ao promoverem uma mudança de perspectiva em relação aos modelos tradicionais que têm como base uma prescrição dietética rígida e controle externo sobre a alimentação. A literatura indica que tais métodos contribuem para a redução de padrões prejudiciais ligados à saúde mental, além de favorecer o aprimoramento da autoconsciência, aceitação corporal e controle emocional, ao fomentar uma relação acolhedora e menos punitiva com a alimentação, auxilia na diminuição da autocrítica e sentimentos de culpa, que são comumente observados em indivíduos que apresentam transtornos alimentares e doenças crônicas não transmissíveis.

Dessa forma, essas abordagens ajudam a desenvolver habilidades internas para lidar com emoções e situações estressantes sem recorrer à comida como o principal meio de controle, o que contribui para evitar recaídas, estimular uma maior adesão ao tratamento e melhorar a qualidade de vida.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste capítulo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

AKAY, G. G. Distinguindo fome física de fome emocional em transtornos alimentares. **Turkiye Klinikleri Journal of Psychology – Special Topics**, v. 1, n. 2, p. 17–22, 2016.

ALBERS, S. **Eating mindfully: how to end mindless eating and enjoy a balanced relationship with food**. Oakland: New Harbinger, 2010.

ANDERSON, D. A *et al.* O nível de alimentação intuitiva está associado aos efeitos do tamanho do prato? **Eating Behaviors**, v. 18, p. 125–130, 2015.

ANTONACCIO, C.; FIGUEIREDO, M. **Mindful eating: comer com atenção plena**. São Paulo: Editora Abril S.A., 2018.

BRITO, W. Reflexões críticas sobre a vida acelerada. **Ecos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 8, n. 1, p. 64–76, 2018.

BAYS, J. C. **Mindful eating: a guide to discovering a healthy and joyful relationship with food**. Boston; London: Shambhala, 2009. p. 10–232.

BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. O.; SILVA, A. F. S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 118–135, 2020.

BISHOP, S. R. *et al.* Mindfulness: a proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 11, n. 3, p. 230–241, 2004.

BURNETTE, C. B. *et al.* Is intuitive eating a privileged approach? Associations between dieting history and intuitive eating. **Public Health Nutrition**, Cambridge, v. 26, n. 9, p. 2173–2182, 2023.

CATÃO, Larissa Gomes; TAVARES, Renata Leite. **Técnicas da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares**. Revista Campo do Saber, v. 3, n. 1, p. 244–249, 2017.

CADENA-SCHLAM, L.; LÓPEZ-GUIMERÀ, G. Intuitive eating: an emerging approach to eating behavior. **Nutr. Hosp.**, [S.l.], 2015.

FAUZIYYAH, Hana *et al.* Mindful eating and its link with dietary intake and obesity risk among adults and older adults: A Scoping Review. **Jurnal Gizi dan Pangan**, v. 20, n. 3, p. 197–208, 2025.

FONSECA, A. B.; SOUZA, T. S. N. de; FROZI, D. S.; PEREIRA, R. A. Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3853–3862, 2011.

- HIGGS, S. *et al.* Interações entre processos metabólicos, de recompensa e cognitivos no controle do apetite: implicações para novas terapias de controle de peso. **Journal of Psychopharmacology**, 31 (11), 1460–1474, 2017.
- IACCARINO IDELSON, P.; D'ELIA, L.; STRAZZULLO, P. Mindful eating approaches to cardiometabolic risk factors: Systematic review and meta-analysis of intervention studies. **Dietetics (Basel, Switzerland)**, v. 3, n. 3, p. 271–288, 2024.
- JOB, A. R.; OLIVEIRA, A. C. S. Percepção dos acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e o controle de peso. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, 2019.
- KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, n. 2, p. 144–156, 2003.
- KRISTELLER, J. L.; WOLIN, J. A. Mindful eating. In: DIDONATO, S. (Ed.). **Encyclopedia of behavioral medicine**. New York: Springer, 2014. p. 1204–1207.
- KRISTELLER, J. L. *et al.* Mindful eating: connecting with food and body. In: OSTAFIN, B.; ROBINSON, M.; MEIER, B. (Ed.). **Handbook of mindfulness and self-regulation**. New York: Springer, 2019.
- MATHIEU, J. O que você deve saber sobre alimentação consciente e intuitiva? **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, p. 1982–1987, 2009.
- MONTEIRO, C. A. *et al.* Ultra-processed foods, diet quality, and health. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019.
- PEITZ, D.; SCHULZE, J.; WARSCHBURGER, P. Obtendo uma compreensão mais profunda da atenção plena no contexto do comportamento alimentar: desenvolvimento e validação do inventário de alimentação consciente. **Appetite**, v. 159, p. 105039, 2021.
- PENAFORTE, F. R. O. *et al.* Nutrição comportamental: conceitos, aplicações e perspectivas no cuidado nutricional. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 34, e200235, 2021.
- SAIRANEN, E. *et al.* Psychological flexibility and mindfulness explain intuitive eating in overweight adults. **Behavior Modification**, v. 39, n. 4, p. 557–579, 2015.
- TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Intuitive eating: a revolutionary program that works**. 3. ed. New York: St. Martin's Press, 2012.
- VAN DYKE, N.; DRINKWATER, E. J. Artigo de revisão sobre as relações entre alimentação intuitiva e indicadores de saúde: revisão da literatura. **Public Health Nutrition**, v. 17, n. 8, p. 1757–1766, 2014.
- WARREN, J. M. *et al.* Mindfulness-based eating interventions for weight loss and obesity-related behaviors: a literature review. **Obesity Reviews**, v. 18, n. 8, p. 863–881, 2017.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Noncommunicable diseases**. Geneva: WHO, 2022.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. Geneva: WHO, 2022.