

ALIMENTAÇÃO COM MINDFUL EATING

Gisela Sonni Draeger Blahobrazoff Grimaldi, Nicole Draeger Blahobrazoff Grimaldi, Beatriz Campos Bernardes, Wyrislaine Rayne De Castro Herenio

Palavras-Chave: Atenção Plena. Meditação. Momento Presente.

DOI: 10.47094/IICOLUBRAIS2022/2

INTRODUÇÃO: Desenvolver bons hábitos alimentares tem sido grande desafio na vida de muitas pessoas, principalmente pela sensação de ansiedade ter crescido em meio a necessidade de realizar multitarefas em menores espaços de tempo. **OBJETIVO:** Creditar que a presença da atenção plena na alimentação, mindful eating, está intimamente ligada à alimentação e vida saudáveis pela promoção de consciência do que está sendo ingerido. **METODOLOGIA:** Para atingir tal objetivo foi realizada uma revisão da literatura através de pesquisa com base em artigos científicos, com as palavras-chaves “mindful eating”, “alimentação”, “atenção plena”. **RESULTADOS:** A técnica mindful eating não é um simples método de meditação, mas a consciência que o presente momento é único e devemos aproveitar a oportunidade de vive-lo, de modo a levar o cérebro a registrá-lo como precioso e individual, sem julgamento. **CONCLUSÃO:** O método instiga a memória a ter uma lembrança de prazer quando direcionado a comida, não só pela necessidade emocional da mesma, mas ao trazer foco para as cores, texturas e sabores envolvidos na alimentação, permitindo presenciar “o aqui e o agora”, há uma quebra na ação de piloto automático, a fim de diminuir a ansiedade pelos próximos passos e redirecionar a atenção para a alimentação, proporcionando um momento sem culpa com a crescente sensação de gratidão e equilíbrio.