

Avaliação do Mindful Eating para o Tratamento de Transtornos Alimentares: anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar

¹ FALCONI, Julie; ¹ REZENDE, Amália; ¹ ARMBRUST, Paula; ² VOGT, Priscilla; ³ PORTOCARRERO, Paula.

Centro Universitário IBMR

1 – Graduando em Nutrição
2 – Orientador
3 – Co-orientador

Resumo

A pandemia do Novo Coronavírus afetou muito não só a saúde física da população mundial, como também a saúde mental. Ela refletiu negativamente na autopercepção da imagem corporal e no comportamento alimentar das pessoas. Nos dias atuais, a alimentação se tornou objeto de sofrimento para muitas pessoas. Com o objetivo de melhorar essa situação, surge o Mindful Eating, que consiste em uma adaptação da prática de Mindfulness aplicada à alimentação. Este trabalho consiste em uma revisão bibliográfica com o objetivo de compreender a influência da prática do Mindful Eating, comer com atenção plena, no tratamento de distúrbios alimentares. Os resultados sugerem benefícios potenciais de uma intervenção em grupo baseada em Mindfulness para o tratamento de diversos transtornos alimentares.

Abstract

The New Coronavirus pandemic has greatly affected not only the physical health of the world's population, but also mental health. It reflected negatively on the self-perception of body image and on people's eating behavior. Nowadays, food has become an object of suffering for many people. With the aim of improving this situation, Mindful Eating emerges, which consists of an adaptation of the practice of Mindfulness applied to food. This work consists of a bibliographic review with the objective of understanding the influence of the practice of Mindful Eating, eating with full attention, in the treatment of eating disorders. The results suggest potential benefits of a Mindfulness-based group intervention for the treatment of several eating disorders.

Palavras-chave

Mindful Eating, comer com atenção plena, transtornos alimentares, tratamento.

Introdução

A pandemia do Novo Coronavírus afetou muito não só a saúde física da população mundial, como também a saúde mental. Ela refletiu negativamente na autopercepção da imagem corporal e no comportamento alimentar das pessoas. Em uma pesquisa realizada com estudantes universitários abrangendo o período de isolamento social durante a pandemia de COVID-19, foi identificado a presença de sentimento de frustração por causa do peso corporal, bem como o desejo de comer em momentos de ansiedade, preocupação ou tensão ⁽¹⁾.

Além disso, é comprovado que no Brasil e no mundo estamos evidenciando epidemias psico-físico-sociais que demandam muita atenção dos profissionais da área da saúde⁽²⁾. As intervenções baseadas em Mindfulness têm sido exploradas por demonstrarem resultados efetivos no tratamento de distúrbios mentais.

Nos dias atuais, a alimentação se tornou objeto de sofrimento para muitas pessoas. Com o objetivo de melhorar essa situação, surge o Mindful Eating, que consiste em uma adaptação da prática de Mindfulness aplicada à alimentação ⁽³⁾. Segundo Antonaccio, et al, *“o Mindfulness, ou atenção plena, é uma ferramenta que nos ensina conectar corpo, mente e emoções no momento presente. (...) é a capacidade intencional de trazer atenção ao momento presente, sem julgamentos ou críticas, com uma atitude de abertura e curiosidade.”* É importante ressaltar que o Mindful Eating não é uma nova dieta e nem mesmo se trata de uma prática nova.

Mindfulness é originado da palavra "sati" (palavra do dialeto indiano Pali) ⁽⁴⁾. "Sati" é o significado de "lembrança" ou "lembrar". Este termo remete à atividade e constante presença da mente e à lembrança de manter-se consciente. O Mindful Eating é um conceito do pensamento budista introduzido na área de psicologia por Jon Kabat-Zinn, médico especialista em meditação zen, e definido por ele mesmo como *“O processo de se tornar intencionalmente consciente dos pensamentos e ações no momento presente”* ⁽⁴⁾.

O Mindful Eating (ME), ou o comer com atenção plena, aborda a alimentação de forma que os sujeitos façam suas escolhas alimentares de maneira consciente e atenta aos sinais físicos de fome e saciedade ⁽⁵⁾. Durante o período de cada refeição, deve-se ter atenção a toda a experiência envolvida no comer, notando os efeitos da comida nos sentidos e nas sensações físicas e emocionais, seu cheiro, sua textura, seu sabor, a origem daquele alimento, a sensação de fome e saciedade ao comê-lo e as emoções antes, durante e depois da refeição.

A prática também pode ser entendida pela capacidade de fazer uso de todos os sentidos para escolher alimentos, que além de nutrir de forma essencial o corpo, também traz satisfação à mente. Se conectar com o momento presente e perceber as sensações pessoais que o alimento provoca como: quente, frio, se gostou, se não gostou, se foi neutro, etc. Desenvolver a prática do não julgamento, que faz parte de um dos princípios básicos do Mindful Eating. Ter plena consciência da fome física e da saciedade, para assim, saber exatamente o momento de comer e o momento de parar de comer.

Alguns dos princípios que estão presentes na metodologia do Mindful Eating são: não julgamento (não julgar suas escolhas alimentares como “boas ou ruins”), paciência (aceitar que cada um se desenvolve no seu próprio ritmo), mente de principiante (cada experiência pode ser nova), confiança (dar crédito à sua intuição), não resistência (não se apegar aos resultados físicos), aceitação e desapego (não tentar ter controle sobre tudo) ⁽³⁾.

Kabat-Zinn ⁽⁴⁾ também alerta sobre a importância de prestar atenção à quantidade de comida que se põe no prato, à frequência com que se come e ao modo como se sente após comer. Zinn relata que os pacientes não tinham por objetivo principal perder peso, mas, só pelo fato de prestarem atenção, comerem mais devagar, sentirem-se satisfeitos comendo menos e estarem conscientes sobre seus impulsos para comer, obtiveram uma redução do peso ao longo de oito semanas ⁽⁴⁾.

Na hora de comer, fazê-lo lentamente, observando a aparência do alimento no prato, sentindo as sensações que ele provoca, perceber o paladar, atentar para os movimentos musculares da mastigação e da deglutição, são estratégias que podem ser usadas no tratamento da compulsão alimentar ⁽⁶⁾. A aplicação de intervenções de Mindfulness com

peças com transtornos alimentares têm demonstrado resultados promissores ⁽⁷⁾. Por isso, torna-se de suma importância averiguar a efetividade da prática de Mindful Eating não só em populações sadias, mas também naquelas acometidas por um comportamento alimentar disfuncional.

Uma consequência importante dos comportamentos para controle de peso corporal é o desenvolvimento de transtornos alimentares (TAs). Os TAs são condições clínicas caracterizadas por perturbação persistente no comportamento alimentar que resultam em absorção e ingestão alterada de energia e nutrientes, comprometendo a saúde física e o funcionamento psicossocial do indivíduo ⁽⁸⁾.

De acordo com o *Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais* (DSM-5)⁽⁹⁾, vamos destacar 3 tipos de TAs: (1) anorexia nervosa, (2) bulimia nervosa, (3) transtorno da compulsão alimentar. Para indivíduos que apresentam alguma característica de TA, mas não se enquadram nos critérios dos transtornos citados, há outras categorias diagnosticadas: (1) TA especificado e (2) TA não especificado, que não serão abordados neste trabalho.

A anorexia nervosa se caracteriza por perda de peso voluntária e distúrbios da imagem corporal, acompanhados de medo intenso de ganhar peso⁽⁸⁾. Isso leva a um peso significativamente reduzido e comprometimento físico, psíquico e social. As principais complicações na anorexia nervosa são alteração na pressão arterial, desidratação, constipação intestinal, desmaios, fraqueza, tremor e desnutrição crônica, o que faz com que essa doença seja considerada letal⁽¹⁰⁾.

Já a bulimia nervosa caracteriza-se por episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios inadequados para o controle do peso, como vômitos autoinduzidos, dietas compensatórias, uso de medicamentos ou prática de atividade física exagerada⁽⁸⁾. Há também uma excessiva preocupação com o peso e com a forma corporal. As principais complicações são relacionadas ao trato gastrointestinal (esofagite, refluxo gastroesofágico e síndrome do intestino irritável), complicações dentárias, distúrbios hidroeletrólíticos, além de fraqueza, hipotensão arterial, desidratação e desmaios⁽¹⁰⁾.

O transtorno de compulsão alimentar é caracterizado por episódios recorrentes de compulsão alimentar, sem que haja comportamentos compensatórios para promover a perda de peso depois. Um episódio de compulsão alimentar é definido por uma ingestão de grande quantidade de alimentos (muito maior do que a maioria dos indivíduos comeria), em curto período de tempo acompanhado por uma sensação de perda de controle⁽⁸⁾. Podem ocorrer problemas digestivos, hipertensão arterial, diabetes, problemas de pele e alterações do colesterol e triglicérides⁽¹⁰⁾.

As intervenções cognitivas do Mindful Eating incluem estratégias destinadas a desafiar ou mudar o conteúdo de pensamentos e crenças disfuncionais que desempenham um papel no desenvolvimento e manutenção dos transtornos alimentares⁽¹¹⁾. Assim justifica-se realizar pesquisas bibliográficas e revisões integrativas da literatura nutricional que tenham por objetivo aprofundar o conhecimento do tema e seus principais protocolos como ferramenta para conduzir uma mudança do comportamento alimentar e suas repercussões clínicas com populações que possuem desequilíbrios alimentares.

Metodologia

Este trabalho consiste em uma revisão bibliográfica com o objetivo de compreender a influência da prática do Mindful Eating, comer com atenção plena, no tratamento de distúrbios alimentares.

A metodologia utilizada foi através da pesquisa e compilação de dados comparativos de artigos originais, livros e consensos, incluindo análise dos mesmos, avaliando os demonstrativos apresentados por autores que comprovaram a relação entre mente e corpo. Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2010 e 2022, nos idiomas português e inglês, nas seguintes bases de dados: PubMed, Scielo, Google acadêmico, Taylor & Francis Online, Sage Journals e Springer Link. Para a busca dos artigos, utilizou-se os seguintes descritores: “Mindful eating no tratamento de transtornos alimentares”, “comer com atenção plena”, “anorexia nervosa”, “bulimia nervosa”, “compulsão alimentar”, “Mindful eating in the treatment of eating disorders”, “Mindful eating”, “nervous bulimia” e “binge eating”.

Desenvolvimento

Mindful eating e transtornos alimentares : Bulimia, anorexia e obesidade

O estudo de Rawal⁽¹²⁾ sobre o uso de Mindful Eating no tratamento para os transtornos alimentares, obteve relatos de pacientes que perceberam um maior foco na experiência do momento presente e na capacidade de interromper o comportamento automático de comer sem pensar. Relataram ainda que conseguiram controlar mais os pensamentos e desejos insistentes.

Também houve relato sobre a sensação de maior aceitação de si e de seus corpos. O estudo⁽¹²⁾ ainda observou que os pacientes submetidos ao tratamento com Mindful Eating com consciência plena também se incomodaram menos com o ganho de peso, dando a entender que se iniciou um processo de auto regulação e controle emocional importante para tratar os transtornos alimentares com dieta e orientação com base em Mindful Eating. Dessa forma, o estudo mostrou que a abordagem Mindfulness para transtornos alimentares foi eficaz.

No estudo de Hepworth *et al*⁽⁷⁾, foi realizado um programa de intervenção de 10 semanas (Mindful Eating Group) em 33 pacientes com transtornos alimentares (anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar). A intervenção foi desenhada para aumentar a percepção de sinais de fome e saciedade. Os resultados sugerem benefícios potenciais de uma intervenção em grupo baseada em Mindfulness para o tratamento de diversos transtornos alimentares.

Comportamentos alimentares disfuncionais podem surgir quando os indivíduos têm dificuldade em regular sua experiência emocional⁽⁷⁾. Tem sido proposto que a dieta excessiva e a compulsão alimentar crônica, na tentativa de evitar essas experiências emocionais, muitas vezes resulta na incapacidade de distinguir entre os sinais de fome e saciedade. Dessa forma, os resultados apresentaram que houve uma redução na rejeição de alimentos e do desejo de ser magro, o que sugere que as ferramentas de Mindfulness

podem aumentar a auto aceitação da imagem corporal. Não houve diferença significativa de resultados entre os tipos de transtornos alimentares avaliados.

No estudo de Courbasson *et al*⁽¹¹⁾, foi realizado um programa de 16 semanas baseado em Mindfulness e Terapia Cognitiva Comportamental com 38 indivíduos diagnosticados com compulsão alimentar e Transtornos por Uso de Substâncias (comumente presente em pacientes com compulsão alimentar). Os pacientes foram instruídos a como comer com atenção plena, focando totalmente nas qualidades sensoriais da comida, sem julgamentos ou distrações. Os participantes apresentaram melhora significativa em episódios de compulsão alimentar, atitudes alimentares disfuncionais, vício em álcool e drogas e depressão (o que poderia agravar o comer transtornado), o que sugere um bom resultado para esse tipo de tratamento.

Foram observadas melhoras em quatro subescalas do teste EDE-Q, entre elas preocupações com alimentação, peso e boa forma e pensamentos restritivos, mostrando que a aceitação de abordagens focadas no momento presente podem, em última análise, levar a mudanças na cognição⁽¹¹⁾.

O estudo de Kristeller *et al*⁽⁶⁾ explorou a eficácia de um Treinamento de Conscientização Alimentar Baseado em Mindfulness com 12 sessões em grupo em comparação com uma intervenção de terapia cognitiva-comportamental e um grupo controle. O estudo randomizado duplo cego contou com a participação de 150 pessoas obesas ou com sobrepeso, dentre as quais 66% se encaixavam nos critérios de compulsão alimentar. Os resultados demonstraram o seguinte: os dois grupos com intervenção tiveram uma melhora significativa em comparação com o grupo controle. Após 4 meses da intervenção, 95% dos pacientes do grupo de Mindfulness não se encaixavam mais nos critérios de compulsão alimentar, versus 76% dos pacientes no grupo de intervenção cognitivo-comportamental. Isso sugere que o grupo baseado em Mindfulness diminuiu a compulsão alimentar e os sintomas relacionados em nível clinicamente significativo.

O tratamento baseado em Mindfulness incluía práticas de atenção plena sentadas e orientadas para cultivar uma maior consciência dos sinais de fome e saciedade, saciedade sensorial específica e gatilhos (emocionais ou outros) para comer⁽⁶⁾.

O artigo de Pinto-Gouveia *et al*⁽¹³⁾ foi feito por uma equipe de psicólogos pesquisadores que demonstraram a exploração da eficácia do BEfree, um programa psicológico que integra componentes de psicoeducação com novas abordagens como Mindfulness. O estudo fala sobre uma intervenção em grupo de 12 sessões que integra o Mindfulness, a compaixão e a valorização de si próprio em um grupo de mulheres entre 18 a 55 anos com obesidade, sobrepeso e compulsão alimentar. O objetivo é melhorar suas situações usando métodos psicoeducativos através da atenção plena para haver mudanças alimentares positivas.

Foram realizadas entrevistas clínicas por psicólogos, que fizeram parte da equipe de pesquisa. Para avaliar as mudanças como resultado da intervenção, os participantes preencheram uma bateria de questionários de autorrelato (sobre medida da sintomatologia da compulsão alimentar) antes das intervenções e após 3 a 6 meses da intervenção, para ver as evoluções de suas jornadas com questões de pontuações de 0 a 46. Quanto maior a pontuação, maior seria a gravidade dos sintomas de compulsão alimentar. Ao final da experiência participantes demonstraram uma diminuição em compulsão e psicopatologia alimentar⁽¹³⁾. Relataram também diminuição do IMC após a intervenção. Em relação aos processos psicológicos do BEfree, houve uma queda significativa da fusão cognitiva da imagem, vergonha e autocrítica e aumento de vida valorizada e atenção plena. O tamanho do efeito foi de médio a grande em medida de resultado durante esses meses.

Em estudo com o objetivo de identificar a frequência das vivências comportamentais do Mindfulness pela auto percepção dos indivíduos⁽¹⁴⁾, foram feitas escalas periódicas pré determinadas: quanto maior a pontuação, maior seria a percepção do Mindfulness no organismo das pessoas. As amostragens foram feitas com em torno de 30 a 40 pessoas com mais de 18 anos em um campus de universidade pública em São Paulo como teste de um método chamado “bola de neve” para facilitar a divulgação. Houve um comitê de especialistas para a avaliação dos testes, que possuía autorização formal do autor Freiburg Mindfulness Inventory original, traduzido para o discurso do Brasil. Esse método é adaptado a fazer essa experiência em brasileiros com as bases teóricas do método budista de Mindfulness.

No questionário houveram perguntas discursivas facilitando as pesquisas, por exemplo: “como você acha que está a sua atenção e o seu comportamento em diferentes situações e de hábitos alimentares”⁽¹⁴⁾.

O estudo percebeu que há resultados diferentes entre populações de diferentes culturas, mas foi uma ferramenta evolutiva para aperfeiçoar o tema Mindfulness em território brasileiro, podendo contribuir com os profissionais multidisciplinares e pesquisadores do país a desenvolver mais o assunto apoiando uma compreensão que ultrapasse a racionalidade biológica na saúde, humanizando relações e afetando positivamente a mudança de educação alimentar ⁽¹⁴⁾. Este é um dos primeiros instrumentos de auto relato existentes na língua portuguesa que aborda Mindfulness.

Existem técnicas cognitivas e comportamentais eficientes para o tratamento de transtornos da compulsão alimentar, bulimia nervosa, anorexia nervosa e obesidade como registro de comportamento pelo automonitoramento, estratégia de autocontrole, entre outros. Mas, o intuito deste trabalho é investigar a eficácia da intervenção Mindful Eating para o tratamento dos transtornos alimentares, já que esse tópico começa a aparecer de forma tímida no Brasil em congressos, seminários e redes sociais.

Estudar esse tema é um desafio pois existem poucos trabalhos em português que possam contribuir para a pesquisa. Essa escassez, demonstra que , ainda que o tema esteja sendo debatido fora do país, ainda não se tem no Brasil muitas pesquisas sobre o assunto e esta é ainda uma contribuição a mais deste trabalho. Trazer ao cenário nacional as bases, diretrizes e alternativas em Mindful Eating para o tratamento de transtornos alimentares dentro da nutrição.

Conclusão

Baseado nos achados da discussão apresentada acima, podemos concluir que a intervenção com Mindful Eating no tratamento de populações acometidas por distúrbios alimentares é promissora e apresenta bons resultados. As pesquisas sugerem que as intervenções de atenção plena para o tratamento de transtornos alimentares são eficazes para melhorar a regulação emocional e diminuir sintomas de ansiedade.

Para uma boa eficácia dos tratamentos do Mindful Eating foi necessário uma equipe profissional multidisciplinar, bem como voluntários dispostos à comprovação desse

programa com criteriosas avaliações, através da cientificidade dos textos apresentados. Concluimos que a falta de percepção da relação de corpo e mente traz danos que podem ser irreversíveis para a saúde dos sujeitos. Mindfulness precisa ser adotado efetivamente por todas as classes sociais, havendo assim o aprendizado que beneficie e amplie a qualidade de vida através desse método.

A maior parte dos estudos encontrados foram realizados com o foco no tratamento da compulsão alimentar, sendo assim de suma importância a realização de mais estudos acerca do tratamento de pacientes com anorexia nervosa e com bulimia nervosa. Estudos mais detalhados devem ser realizados no futuro para quantificar a extensão do impacto positivo da atenção plena para além das opções de tratamentos convencionais.

Além disso, grande parte dos estudos são estrangeiros. Precisamos incentivar a produção de mais pesquisas acerca desse tema em território brasileiro.

Diante do exposto, a intervenção de Mindful Eating no tratamento dos transtornos alimentares teve sua eficácia comprovada em complemento as técnicas cognitivas já existentes para tratar TCA, NA, BN e a obesidade. Porém é preciso mais estudos que avaliem a efetividade do tratamento, incluindo a eficácia da manutenção dos resultados a longo prazo. Para que os profissionais que aplicam a técnica, tenham segurança em fazê-lo para beneficiar seus pacientes utilizando uma prática baseada em evidências.

Referências Bibliográficas

1. Soares, B., Albuquerque, J., Brito, E., Alves, J., Cavalcante, T., Silva, A. (2022) *Implicações da pandemia do COVID-19 no comportamento alimentar de estudantes universitários*. Research, Society and Development, v. 11, n. 10.

DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i10.32238>

2. Portocarrero, P. *Intervenção de treinamento breve da mente – meditação baseada em mindfulness na cognição social: estudo piloto*. Tese (Mestrado em Psicologia) Programa

de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Católica de Petrópolis – UCP. Petrópolis, p. 122. 2016.

3. Antonaccio C e Figueiredo M. *Comer com atenção plena*. 1ª Edição. São Paulo: Editora Abril. 2018.

4. KABAT-ZINN, Jon. *Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, 1990.

5. Barbosa MR, Penaforte FRO, Silva AFS. *Mindfulness, mindful eating and intuitive eating in the approach to obesity and eating disorders*. SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2020;16(3):118-135.

doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>

6. Kristeller, J., Wolever, R.Q. & Sheets, V. *Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial*. *Mindfulness* 5, 282–297 (2014). <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0179-1>

7. Natasha S. Hepworth (2010) *A Mindful Eating Group as an Adjunct to Individual Treatment for Eating Disorders: A Pilot Study*, *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 19:1, 6-16, DOI: 10.1080/10640266.2011.533601

8. Alvarenga M, Dunker K, Tucunduva S. *Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento*. 1ª Edição. Tamboré SP: Editora Manole. 2020.

9. American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5* (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed.

10. Quaresma M, Chemin S. *Nutrição na prática clínica - baseada em evidências: atualidades e desafios*. Guanabara Koogan; 1ª edição (27 setembro de 2021).

11. Christine M. Courbasson , Yasunori Nishikawa & Leah B. Shapira (2010) *Mindfulness-Action Based Cognitive Behavioral Therapy for Concurrent Binge Eating Disorder and Substance Use Disorders*, *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 19:1, 17-33, DOI: 10.1080/10640266.2011.533603

12. RAWAL, Adhip et al. *A mindful approach to eating disorders*. *Healthcare counselling & psychotherapy journal*. Discovery.iCloud.ac.uk

13. Pinto-Gouveia J, Carvalho SA, Palmeira L, et al. *Incorporating psychoeducation, mindfulness and self-compassion in a new programme for binge eating (BEfree): Exploring processes of change*. *Journal of Health Psychology*. 2019;24(4):466-479. doi:[10.1177/1359105316676628](https://doi.org/10.1177/1359105316676628)

14. Hirayama M, Milani D, Rodrigues R, Barros N, Alexandre N. *A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory*. *Ciênc. saúde coletiva* 19. 2014. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>