

## **Estratégias de nutrição comportamental no tratamento da obesidade e da compulsão alimentar**

Behavioral nutrition strategies in the treatment of obesity and binge eating disorder

Amélia Evellyn Pereira Arruda  
Maryana Gonçalves Ferreira Franco  
Cláudia Maria Barbosa Santos<sup>1</sup>  
Antônio José de Rezende<sup>2</sup>

### **RESUMO**

A obesidade e a compulsão alimentar constituem condições multifatoriais associadas a impactos físicos, psicológicos e comportamentais, exigindo abordagens terapêuticas que ultrapassem estratégias centradas exclusivamente na restrição alimentar e na perda de peso. Nesse contexto, a nutrição comportamental tem se destacado por incorporar práticas voltadas ao comportamento alimentar, como o comer intuitivo e o comer com atenção plena (*mindful eating*). O presente estudo teve como objetivo investigar as estratégias baseadas em princípios da nutrição comportamental e em práticas conscientes aplicadas ao manejo da obesidade e da compulsão alimentar, considerando seus impactos nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, mediante revisão integrativa da literatura científica. A busca bibliográfica foi conduzida nas bases de dados PubMed e ScienceDirect, contemplando estudos publicados nos últimos cinco anos, em português e inglês e critérios de seleção previamente estabelecidos. Foram analisados estudos originais com abordagem metodológica experimental que apresentassem intervenções baseadas em comer intuitivo e/ou comer com atenção plena, relacionadas a obesidade e/ou da compulsão alimentar. Os resultados evidenciaram que intervenções fundamentadas no comer intuitivo e *mindful eating* apresentaram efeitos na redução do comer compulsivo e na perda de peso. Entretanto, foram identificadas limitações, especialmente relacionadas ao período reduzido de acompanhamento e a diversidade metodológica entre as pesquisas. Conclui-se que as estratégias baseadas na nutrição comportamental demonstram

---

<sup>1</sup> Orientadora

<sup>2</sup> Coorientador

potencial relevante no manejo da obesidade e da compulsão alimentar, embora sejam necessários estudos com metodologias mais padronizadas e acompanhamento em longo prazo para ampliar a consistência das evidências e fortalecer sua aplicação na prática clínica.

**Palavras-chave:** obesidade; compulsão alimentar; comer intuitivo; comer com atenção plena.

## ABSTRACT

Obesity and binge eating are multifactorial conditions associated with physical, psychological, and behavioral impacts, requiring therapeutic approaches that go beyond strategies focused exclusively on dietary restriction and weight loss. In this context, behavioral nutrition has emerged as a prominent approach by incorporating practices aimed at eating behavior, such as intuitive eating and mindful eating. The present study aimed to investigate strategies based on the principles of behavioral nutrition and mindful practices applied to the management of obesity and binge eating, considering their impacts on biological, psychological, and social aspects, through an integrative review of the scientific literature. The bibliographic search was conducted in the PubMed and ScienceDirect databases, including studies published in Portuguese and English over the last five years, according to previously established selection criteria. Original studies with an experimental methodological approach featuring interventions based on intuitive eating and/or mindful eating related to obesity and/or binge eating were analyzed. The results showed that interventions based on intuitive and mindful eating had effects on reducing binge eating and on weight loss. However, limitations were identified, particularly regarding the short follow-up period and the methodological diversity among the studies. It is concluded that strategies based on behavioral nutrition demonstrate significant potential in the management of obesity and binge eating, although further studies with more standardized methodologies and long-term follow-up are needed to increase the consistency of the evidence and strengthen its application in clinical practice.

**Keywords:** obesity; binge eating; intuitive eating; mindful eating.

## 1 INTRODUÇÃO

A obesidade ultrapassou a esfera individual e passou a caracterizar um problema coletivo com repercussões sociais, econômicas e sanitárias

expressivas, expondo um aumento contínuo dos índices de excesso de peso e analisando as mudanças nos padrões de vida, alimentação e atividade física em escala global. Atualmente, é conhecida como um dos principais desafios da saúde pública global, com crescimento significativo nas últimas décadas. De acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde (2024), até 2030, aproximadamente 2,9 bilhões de adultos possivelmente apresentarão IMC (Índice de Massa Corporal) acima dos parâmetros considerados adequados.

No Brasil, o cenário é da mesma forma preocupante, pois o desenvolvimento da obesidade tem se apresentado um desafio crescente para o sistema de saúde, possuindo relação direta entre excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis ampliando a gravidade do problema. Já é bem evidenciado na literatura científica que o sobrepeso e a obesidade podem estimular ou agravar outras doenças crônicas não transmissíveis como Diabetes Mellitus tipo II, Doenças cardiovasculares, Hipertensão Arterial, e alguns tipos de câncer, o que evidencia a primordialidade de estratégias eficazes de prevenção e controle voltadas à realidade brasileira (Barroso; Moura; Pinto, 2020).

Entre as condições que auxiliam para o aumento da obesidade, os aspectos psicológicos e comportamentais valem destaque. Um fator que pode colaborar para a obesidade é o Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA), sendo identificado pelo consumo de uma grande quantidade de alimentos em um curto espaço de tempo (Ministério da Saúde, 2022). O transtorno da compulsão alimentar tem recebido crescente atenção em razão do aumento de fatores associados às mudanças no estilo de vida contemporâneo. A maior permanência em ambiente domiciliar e a facilidade de acesso aos alimentos podem favorecer padrões alimentares desadaptativos e episódios de alimentação emocional (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022).

Um dos focos fundamentais de investigação na área da saúde, especialmente diante dos desafios impostos pelas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), é a mudança de comportamento. Entender os fatores que influenciam as escolhas e atitudes dos indivíduos em relação à sua saúde é relevante para o aprimoramento de estratégias mais eficazes e humanizadas.

Dessa forma, a compreensão das condutas humanas vinculadas ao estilo de vida mostra-se significativo para a promoção de comportamentos saudáveis (Rehackova *et al.*, 2020). Nesse cenário, as teorias de mudança comportamental se destacam, propondo uma relação mais equilibrada e autônoma com a alimentação.

Entre essas abordagens, sobressaem o comer intuitivo e o comer com atenção plena, desenvolvidos pelas nutricionistas americanas, Evelyn Tribole e Elyse Resche, consideradas pioneiras nessa área desde a década de 1990. O comer com atenção plena vai além do ato de comer devagar, observando o alimento, envolve a percepção consciente do sabor, o reconhecimento dos sinais corporais de fome e saciedade, bem como das emoções que permeiam o comportamento alimentar (Dunn *et al.*, 2018).

O comer intuitivo e o comer com atenção plena simbolizam caminhos inovadores para fortalecer a autonomia alimentar e o bem-estar físico e emocional. Além disso, evidências científicas indicam que essas abordagens estão associadas a desfechos favoráveis relacionados à saúde física e mental, além da promoção de comportamentos alimentares mais positivos (Eaton *et al.*, 2024).

Neste sentido, este estudo teve como objetivo investigar, mediante revisão integrativa da literatura, as estratégias fundamentadas em teorias de mudança comportamental e práticas alimentares conscientes no manejo da obesidade e da compulsão alimentar, considerando os aspectos biológicos, psicológicos e sociais envolvidos, bem como analisar as intervenções propostas e os achados científicos relacionados à sua efetividade.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Aspectos clínicos e epidemiológicos da obesidade**

A obesidade é uma doença crônica, multifatorial e de curso persistente. Possui herança poligênica, o que esclarece por que pessoas expostas a dietas hipercalóricas não ganham peso da mesma forma. Também necessita da

interação entre fatores genéticos e ambientais, como padrões alimentares e estilo de vida (Brasil, 2022).

Trata-se, portanto, de uma circunstância multifatorial definida pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo, decorrente de um desequilíbrio entre gasto energético e ingestão calórica. Esse excesso de gordura corporal possibilita alterações no metabolismo e no sistema hormonal, culminando em inflamação crônica de grau baixo, disfunção endotelial e resistência à insulina. O tecido adiposo hipertrofiado é agente de adipocinas pró-inflamatórias, como TNF- $\alpha$  e IL-6, que impedem a sinalização da insulina e contribuem no desenvolvimento de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Por outro lado, há o aumento da lipólise, com grande liberação de ácidos graxos livres na circulação, contribuindo para a aterogênese e a dislipidemia. Segundo Onita *et al.*, (2024), é necessário ver que a obesidade é uma condição complexa, cercada por aspectos comportamentais, do ambiente e da genética, influenciando assim o aumento dos riscos cardiometabólicos.

Conforme o novo conceito atualizado em 2025, a Obesidade Pré-Clínica caracteriza o excesso de gordura corporal sem evidências de disfunção orgânica, mas com aumentado risco de progressão para doenças crônicas, já a Obesidade Clínica é retratada como uma doença sistêmica crônica, com disfunções funcionais em órgãos e tecidos, compreendendo alterações metabólicas, cardiovasculares e estruturais (SBCBM, 2025).

A Organização Mundial de Saúde sustenta que a obesidade é um dos mais relevantes problemas de saúde que temos para combater. Em 2025, a possibilidade é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30 (ABESO, 2019). Particularmente no Brasil, dados de 2025 sugerem que 68% dos adultos possuem IMC  $\geq$  25 kg/m<sup>2</sup>, e que 31% dessa população encontra-se com obesidade (Saraiva *et al.*, 2025). Dessa forma, entender a fisiopatologia da obesidade é de extrema importância para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas que integrem soluções e que sejam eficazes indo além de uma simples restrição calórica envolvendo não somente intervenções farmacológicas, mas em suma

intervenções comportamentais que auxiliem assim a qualidade de vida e o bem-estar.

## **2.2 Transtorno da Compulsão Alimentar: características e abordagens terapêuticas**

O Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA) é representado por episódios altamente angustiantes de perda de controle e alimentação excessiva (Maranhão *et al.*, 2025). O comportamento alimentar impulsivo é uma particularidade marcante do TCA. Indivíduos sensibilizados podem consumir excessivas quantidades de alimentos mesmo sem fome física, comer rapidamente e continuar comendo até sentirem desconforto. Esses fatos constantemente ocorrem em segredo, devido a sentimentos de vergonha ou culpa associados (Ratković *et al.*, 2023). A Organização Mundial da Saúde adverte que cerca de 5% da população do Brasil é impactada por episódios recorrentes de ingestão excessiva de alimentos, independentemente da fome física, ou diagnóstico (OMS, 2023).

O transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) é uma das patologias alimentares mais recorrentes e impõe sofrimento emocional e físico substanciais (Pruessner *et al.*, 2025). O transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP), é o transtorno alimentar mais prevalente e está fortemente relacionado à obesidade e a deficiências funcionais (Grilo *et al.*, 2020). A natureza altamente contextualizada da compulsão alimentar torna a pesquisa em um meio singularmente apropriado de entender o contexto em que a compulsão alimentar ocorre (Chami *et al.*, 2021).

O tratamento citado por Leahy (2021) que traz melhor desfecho para a compulsão alimentar é a terapia cognitiva comportamental (TCC), pois trabalha na identificação de padrões de pensamentos e emoções, que conduzem ao comportamento disfuncional frente à comida. Dessa forma, o autor declara que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta estratégias tidas como padrão ouro para a melhoria do comportamento alterado em relação ao quadro clínico. Conceituar o TCA como decorrente de uma rede de interações

sintoma-sintoma permite o reconhecimento dos sintomas mais fortemente conectados, o que poderia informar os alvos da intervenção (Forrest; Grilo, 2022).

Devido à lacuna entre a oferta e a demanda de tratamento, há longos períodos de espera para pacientes com transtorno da compulsão alimentar periódica e há uma exigência urgente de aumentar seu acesso ao tratamento especializado (Melisse *et al.*, 2023). Acredita-se que a restrição da ingestão de alimentos e a contagem de calorias são exemplos que contam como parte dos programas de perda de peso, estimulam comportamentos e atitudes alimentares que podem levar a transtornos alimentares (Boutelle *et al.*, 2023).

### **2.3 Comer Intuitivo**

No início da década de 90, as nutricionistas Evelyn Tribole e Elyse Resche, perceberam que seus pacientes conseguiam reduzir o peso corporal durante o acompanhamento nutricional, porém não mantinham os resultados, fazendo-os retornar em busca de ajuda novamente. Constantemente, o reganho de peso vinha cercado de sentimentos negativos pela incapacidade de manter o peso eliminado ou de seguir perdendo. Esse ciclo de perda e recuperação de peso acompanhado de culpa e frustração levou as profissionais a refletirem sobre as abordagens utilizadas, estimulando a procura por outras formas de conduzir o atendimento nutricional, como o comer intuitivo (Tribole; Resche, 2012).

O comer intuitivo é muitas vezes confundido com o *mindful eating* (comer com atenção plena), contudo apresenta características próprias e se concentra em proporcionar a autonomia alimentar, o bem-estar emocional e o respeito ao corpo, não possuindo foco exclusivamente na perda de peso. Apesar das semelhanças, o comer intuitivo é frequentemente associado ao *mindful eating*, já que ambas as abordagens orientam o ato de comer a partir dos sinais fisiológicos de fome e saciedade (Warren; Smith; Ashwell, 2017).

O Comer Intuitivo (CI) representa uma abordagem alimentar que se difere das dietas convencionais. E de acordo com Carbonneau *et al.*, (2021), o

comer intuitivo orienta as escolhas alimentares a partir das respostas naturais do corpo, promovendo a autorregulação do comportamento alimentar.

## **2.4 Comer com Atenção Plena: fundamentos conceituais**

O *Mindful eating* (ME) ou Comer com atenção plena é uma técnica vinda do *mindfulness* (atenção plena) que foca completamente na experiência alimentar, nos sinais do corpo e nas emoções rodeadas no ato de comer. Na abordagem do ME, sentimentos como culpa e vergonha são transformados em respeito, uma vez que o indivíduo deixa de internalizar regras externas e passa a perceber o alimento sem classificá-lo como bom ou ruim, mas sim a experiência vivida no momento da alimentação, que pode ser percebida como agradável, desagradável ou neutra (Polacow; Costa; Figueiredo, 2015).

O comportamento alimentar pode ser entendido como o conjunto de pensamentos, emoções e percepções que influenciam as escolhas e atitudes relacionadas à alimentação, estando diretamente conectado à forma como o indivíduo percebe seus próprios sentidos e se insere socialmente (Franzoni e Martins, 2017). Nesse contexto, observa-se que os hábitos alimentares não dependem apenas de fatores biológicos, mas também de aspectos emocionais e sociais. Dessa forma, alimentar-se ultrapassa a simples resposta fisiológica à necessidade de alimento, configurando-se como um fenômeno multifatorial que não se limita à quantidade consumida, mas também a forma de comer e as influências sociais e emocionais presentes. Ainda sim, as sensações de fome, apetite e saciedade exercem papel central na regulação do comportamento alimentar e escolhas alimentares (Alvarenga *et al.*, 2015).

Diante disso, considerando a influências desses diferentes fatores sobre a alimentação, surgiram abordagens voltadas ao desenvolvimento de uma relação mais consciente com a comida. Nesse sentido, pesquisas direcionadas ao tratamento da obesidade demonstraram que estratégias alternativas às abordagens convencionais, como o comer intuitivo e o comer com atenção plena, podem contribuir para resultados positivos na redução dos episódios de compulsão alimentar e na perda peso corporal. Além disso,

alguns estudos observaram que essas intervenções apresentaram perdas de peso relevantes e, em determinados casos, superiores às obtidas por métodos tradicionalmente empregados no manejo da obesidade (Olson e Emery, 2015).

## **2.5 Contribuições do comer intuitivo e do comer com atenção plena na regulação emocional e comportamento alimentar**

A compreensão do excesso de peso requer considerar fatores que vão além do consumo alimentar em si, abrangendo também aspectos comportamentais associados, como os padrões de alimentação emocional. Sob essa percepção, a alimentação emocional tem sido apontada como um padrão associado às variações de humor, capazes de desencadear gatilhos para o descontrole alimentar, favorecendo o ganho de peso (Carregosa *et al.*, 2024). Tal desregulação manifesta-se em episódios de ingestão excessiva ou compulsiva de alimentos. Dessa forma, evidências científicas apontam que o desenvolvimento do comer emocional pode surgir de múltiplos fatores. Embora alguns mecanismos sejam apontados como desencadeadores desse comportamento e do aumento da ingestão alimentar diante de situações estressoras, as reações emocionais ocorrem de maneira particular em cada indivíduo. Entre os principais fatores destacam-se a dificuldade em perceber sinais corporais, como fome e saciedade, e a dificuldade em identificar e expressar sentimentos (Carregosa *et al.*, 2024).

Os comportamentos alimentares podem-se apresentar de maneiras distintas, o que exige abordagens terapêuticas ajustadas às necessidades de cada indivíduo. Estudos indicam que intervenções alinhadas de acordo com as características específicas do comportamento alimentar, favorecem resultados mais consistentes na redução e manutenção do peso ao longo do tempo (Van, 2018). Frente a esse cenário, novas abordagens vêm sendo propostas para lidar com comportamentos alimentares disfuncionais, entre as quais se destaca o comer com atenção plena e o comer intuitivo. Embora sejam conceitos distintos, essas abordagens incentivam uma relação mais consciente com a

alimentação e maior atenção às experiências alimentares do indivíduo (Warren; Smith; Ashwell, 2017).

Desse modo, pesquisas apontam diferentes abordagens voltadas ao desenvolvimento das habilidades de atenção plena, com foco no fortalecimento da percepção consciente e autorregulação. O aprimoramento da habilidade de observar e acolher emoções sem julgamentos, pode favorecer indivíduos com padrão emocional, auxiliando-os a lidar com experiências internas de maneira adaptativa, sem utilizar a alimentação como mecanismo para evitar ou amenizar sentimentos (Frayn; Knäuper, 2022).

### **3 METODOLOGIA**

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, desenvolvido por meio de etapas estruturadas que incluíram a delimitação do tema e do questionamento de “Quais as comprovações científicas sobre as práticas do comer intuitivo e comer com atenção plena no tratamento da obesidade e da compulsão alimentar?” conduzindo assim os métodos para o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, a realização da pesquisa ordenada da literatura, a triagem e seleção, a coleta e organização dos dados, seguida do estudo crítico e consolidação dos resultados.

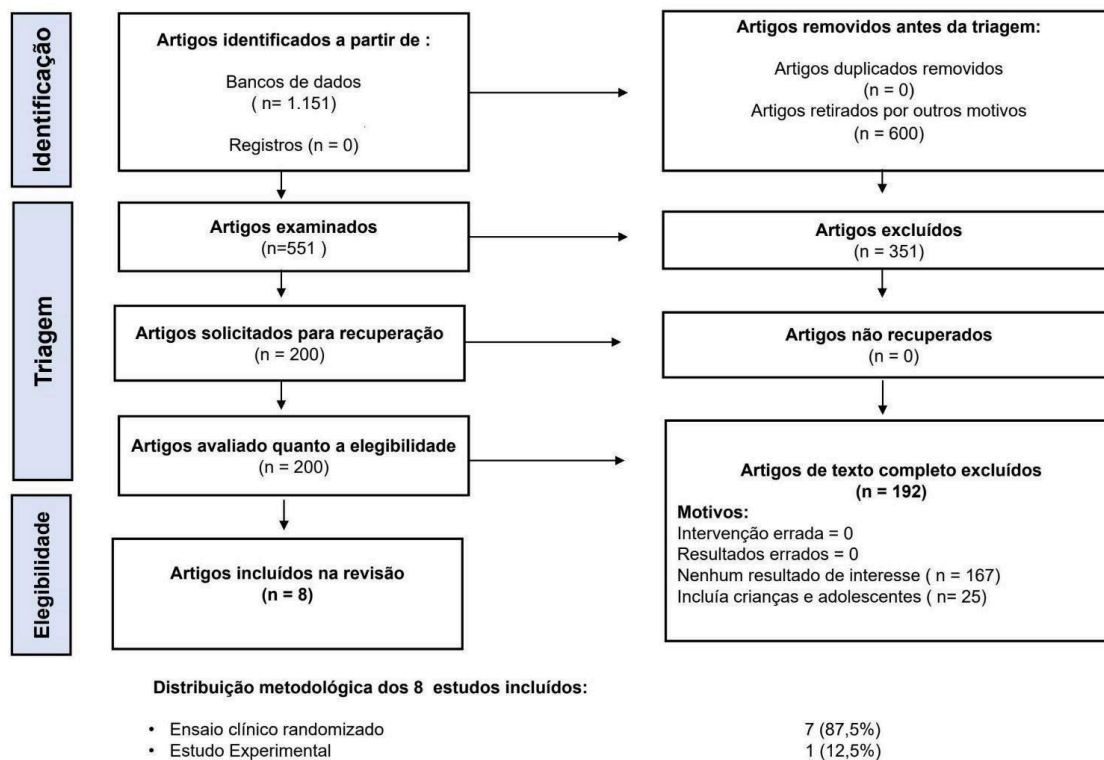
Para a busca bibliográfica foi acessado as bases de dados U.S. National Library of Medicine (PubMed) e *ScienceDirect*, abrangendo artigos publicados em inglês e português entre os anos de 2021 e 2026. Os estudos foram selecionados a partir de buscas utilizando os descritores MeSH (Medical Subject Headings) e os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) combinados com operadores booleanos: “*obesity*” And “*binge eating disorder*” And “*intuitive eating*” And “*mindful eating*”, em inglês; e “obesidade” And “transtorno da compulsão alimentar” And “comer intuitivo” And “comer com atenção plena”, em português.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos contemplaram estudos originais com abordagem metodológica experimental que apresentassem intervenções baseadas em comer intuitivo e/ou comer com

atenção plena, relacionadas ao tratamento da obesidade e/ou da compulsão alimentar. Foram considerados prioritariamente artigos sobre adultos, homens e/ou mulheres maiores de 18 anos, ensaios clínicos randomizados, ensaios clínicos e estudos controlados, por possibilitarem avaliar com maior rigor a eficácia das intervenções nutricionais. Artigos que não apresentavam dados originais, como relatos de caso, notas técnicas, editoriais, revisões, estudos sem relação direta com o tema proposto, autores que não abordavam a temática, estudos que não abordavam adultos, bem como aqueles sem texto completo disponível ou cujo acesso integral ao conteúdo não pôde ser obtido, foram excluídos da busca bibliográfica.

A eleição dos estudos foi conduzida primeiramente pela análise dos títulos e resumos, com o objetivo de verificar a correspondência temática e o cumprimento dos critérios previamente definidos e posteriormente, os artigos considerados potencialmente relevantes foram submetidos à leitura integral, sendo excluídos os que não apresentavam relação direta com a questão norteadora. Para garantir rigor e transparência metodológica, o processo de seleção seguiu as diretrizes do protocolo PRISMA Statement (2020), contemplando as etapas de identificação, triagem, avaliação de elegibilidade e inclusão dos estudos.

**Figura 1-** Fluxograma no método PRISMA 2020 integrado ao processo de seleção dos estudos



**Fonte:** Elaborado pela autora, com base no PRISMA, *Statement 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta – Analysis)*.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos nesta revisão integrativa 8 estudos científicos, selecionados de acordo com os critérios de elegibilidade estabelecidos previamente, visando compreender as abordagens da nutrição comportamental empregadas no manejo da obesidade e da compulsão alimentar.

O fluxograma apresentado (Figura 1), segue o modelo PRISMA Statement (2020), por garantir transparência e rigor metodológico. Ele descreve de forma clara o percurso da seleção dos estudos, desde a identificação inicial até a inclusão final dos artigos nesta revisão. Na etapa de identificação, foram encontrados 1.151 artigos nas bases de dados, dos quais 600 foram removidos por motivos diversos, resultando em 551 trabalhos para triagem. Durante a triagem, 351 artigos foram excluídos por não atenderem

aos critérios definidos, e 200 foram selecionados para recuperação e leitura completa.

Na fase de elegibilidade, todos os 200 artigos foram avaliados, mas 192 foram excluídos por diferentes razões, principalmente por não apresentarem resultados de interesse (n=167) ou por envolverem populações de crianças e adolescentes (n=25).

Em relação à distribuição metodológica dos estudos selecionados, verificou-se predominância dos ensaios clínicos randomizados, que corresponderam a 87,5% da amostra analisada (n=7), demonstrando maior frequência de pesquisas com delineamento experimental e maior rigor metodológico entre as evidências incluídas. Em seguida, destacaram-se os estudos experimentais, em menor proporção totalizando 12,5% da amostra (n=1). Essa distribuição demonstra diversidade metodológica entre os estudos incluídos, permitindo integrar diferentes perspectivas e fortalecer a base científica sobre o manejo da obesidade e compulsão alimentar.

Referente à população analisada, observou-se que na maioria dos estudos conduzidos com adultos de ambos os sexos diagnosticados com sobrepeso ou obesidade, houve uma predominância feminina, refletindo maior participação desse público nas pesquisas voltadas ao comportamento alimentar e a saúde. E quanto ao período de publicação dos estudos, notou-se uma concentração de estudos recentes, com destaque no ano de 2024.

**Quadro 1:** Síntese dos estudos sobre as estratégias de nutrição comportamental aplicadas ao tratamento da obesidade e/ou da compulsão alimentar.

<b>Autor/ ano</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>População / Contexto</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Principais resultados favoráveis</b>	<b>Conclusão</b>
<b>Messer et al., (2025)</b>	Ensaio clínico randomizado	248 adultos com compulsão alimentar recorrente	Sessão única online de alimentação intuitiva	Melhora em alimentação intuitiva, sintomas de transtornos alimentares; efeitos mantidos em 6 semanas	Intervenções breves online foram eficazes para a compulsão alimentar.

<b>Minari et al., (2024)</b>	Estudo experimental	82 adultos com obesidade e transtorno de compulsão alimentar (BED)	Oito sessões de <i>mindful eating</i> com dinâmicas nutricionais, oficinas culinárias e análise sensorial	Redução significativa nos episódios de compulsão, insatisfação corporal e aumento da qualidade de vida	<i>Mindful Eating</i> melhorou hábitos alimentares e episódios de compulsão em pacientes com obesidade e TCAP.
<b>Moreira et al., (2024)</b>	Ensaio clínico randomizado	61 adultos com sobrepeso ou obesidade	Grupo <i>Mindful Eating</i> (ME): oito sessões virtuais em grupo; Grupo Controle: acompanhamento nutricional individual com plano alimentar hipocalórico	O <i>mindful eating</i> promoveu maior equilíbrio emocional e controle alimentar.	A intervenção baseada em <i>Mindful Eating</i> mostrou-se eficaz para reduzir comportamentos alimentares disfuncionais,
<b>Iturbe et al., (2024)</b>	Ensaio clínico randomizado	142 adultos com sobrepeso/obesidade	ACT + mindfulness vs. tratamento usual	Redução de peso e de alimentação externa e melhora na qualidade de vida	ACT + mindfulness pode ser uma estratégia eficaz e sustentável no manejo da obesidade
<b>Manana et al., (2023)</b>	Ensaio clínico randomizado	195 adultos com sobrepeso/obesidade (IMC médio 25,4)	Mensagens de texto sobre alimentação intuitiva	Melhora nos escores de alimentação intuitiva.	Intervenções digitais de baixo custo promoveram alimentação intuitiva
<b>Morillo-Sarto et al., (2023)</b>	Ensaio clínico randomizado	76 participantes com sobrepeso/obesidade	7 semanas de tratamento usual (TU) e um acompanhamento de 12 meses	A intervenção com 'alimentação consciente' + tratamento usual reduziu a alimentação emocional tanto	Redução significativa na frequência de episódios de compulsão alimentar no grupo de
				no pós quanto no acompanhamento do tratamento	intervenção

<b>Salvo et al., (2022)</b>	Ensaio clínico randomizado	284 participantes de baixa renda com sobrepeso/obesidade	Programa de 10 semanas de <i>mindful eating</i> vs. mindfulness vs. controle	Melhora em comportamento alimentar e redução de compulsão alimentar	<i>Mindful eating</i> mostrou maior impacto em hábitos alimentares do que mindfulness genérico
<b>Pepe et al., (2022)</b>	Ensaio clínico randomizado	138 participantes com obesidade	Sessões mensais de intervenção em grupo baseados em <i>Mindfulness</i>	Melhora significativa no comportamento alimentar (diminuição do descontrole alimentar e comer emocional)	<i>Mindfulness</i> ajudou na perda significativa de peso

**Fonte:** elaborado pelas autoras (2026).

Entre os estudos analisados, Messer *et al.* (2025) ampliaram a discussão ao investigar os efeitos de uma intervenção breve online baseada no comer intuitivo em indivíduos com compulsão alimentar recorrente. Mesmo após uma sessão, os participantes apresentaram uma melhora na alimentação intuitiva e redução nos sintomas relacionados aos transtornos alimentares. Isso sugere que intervenções digitais de curta duração podem representar alternativas acessíveis e potencialmente eficazes para reduzir a compulsão alimentar em populações com baixa adesão a longos tratamentos.

De forma semelhante, o ensaio clínico conduzido por Minari *et al.*, (2024), evidenciou que práticas fundamentadas em alimentação consciente produziram benefícios consistentes em indivíduos com obesidade e transtorno de compulsão alimentar. Após oito semanas de acompanhamento, os autores observaram melhoria nos parâmetros antropométricos e redução expressiva na frequência dos episódios de compulsão alimentar, representando um avanço importante para o manejo da obesidade. Esses resultados sugerem que o *mindful eating* favoreceu maior regulação dos sinais internos de fome e saciedade, contribuindo para o autocontrole alimentar e reforçando que a alimentação consciente pode ser uma alternativa economicamente viável para o tratamento da obesidade associada à compulsão alimentar.

Na mesma direção, Moreira *et al.* (2024) reforçam que o aconselhamento nutricional baseado em *mindful eating* promoveu redução significativa dos padrões de comer emocional e descontrolado em adultos com sobrepeso e obesidade. Esses achados indicam que o foco na consciência corporal e emocional durante a alimentação podem apresentar maior potencial para regular o comportamento alimentar do que abordagens exclusivamente restritivas. Entretanto, a ausência de acompanhamento em longo prazo limita a compreensão dos efeitos sustentados.

Adicionalmente, Iturbe *et al.* (2024), avaliaram uma intervenção que combinou Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e *mindfulness*, observando resultados favoráveis na promoção de hábitos alimentares saudáveis, na redução da alimentação externa e na proteção da qualidade de vida contra os impactos negativos do peso. Esses achados mostram que abordagens que unem aceitação, valores pessoais e atenção plena podem gerar benefícios físicos e emocionais duradouros, mesmo sem foco exclusivo na perda de peso.

Complementando essa perspectiva, Manana *et al.*, (2023) observaram que o envio de mensagens digitais sobre o comer intuitivo aumentaram a autocompaixão e reduziram o estresse percebido em adultos com sobrepeso. Dessa forma, o estudo evidencia que intervenções tecnológicas simples podem influenciar comportamentos alimentares e fatores emocionais relacionados à compulsão alimentar.

De modo semelhante, Morillo-Sarto *et al.*, (2023), identificaram que intervenções baseadas em alimentação consciente e *mindfulness* foram eficazes para reduzir fatores de alimentação emocional e externa, indicando que essas propostas podem ser usadas como estratégias no tratamento da obesidade. No estudo, os participantes relataram melhora na capacidade de regulação emocional diante da comida, indicando que a prática favorece uma relação mais equilibrada com a alimentação.

No estudo conduzido por Salvo *et al.* (2022) foi comparado um programa específico de *mindful eating* e uma intervenção geral baseada em *mindfulness* em mulheres em condições socioeconômicas vulneráveis que apresentavam um quadro de sobrepeso e obesidade. Embora ambas as

estratégias tenham promovido melhora do comportamento alimentar e redução da compulsão, o *mindful eating* teve desempenho superior. Isso reforça que intervenções focadas especificamente no comer com atenção plena, apresentaram maior efetividade na modificação dos padrões alimentares comparadas à programas de *mindfulness* generalizados. E apesar das limitações, os resultados apontam que esses programas podem ser alternativas no manejo da obesidade em populações em vulnerabilidade.

Da mesma forma, Pepe *et al.*, (2022), constataram que a prática de alimentação consciente promoveu a redução do peso em mulheres com obesidade. Além disso, foram identificadas mudanças positivas no comportamento alimentar, caracterizada pela diminuição da ingestão automática e pelo aprimoramento da capacidade de reconhecer os gatilhos emocionais associados à alimentação, evidenciando que intervenções baseadas em *mindful eating* constituem uma estratégia segura e eficaz para o tratamento da obesidade, ampliando benefícios para além das medidas antropométricas, promovendo maior consciência alimentar e autonomia.

Em complemento, Bottoni *et al.* (2026) apresentaram um protocolo de pesquisa inovador destinado a testar a eficácia do *Mindful Eating for Health Program (MEHP)* em profissionais da saúde brasileiros. O estudo pretende comparar essa intervenção com abordagens tradicionais de educação alimentar, analisando seus efeitos na melhora do comportamento alimentar, *mindfulness* e autocompaixão. Apesar de não apresentar resultados até o momento, o delineamento metodológico e a população estudada tornam essa pesquisa promissora para futuras ações em saúde ocupacional.

Conjuntamente, Smith *et al.*, (2023) em sua meta-análise, relataram que abordagens como o *mindfulness* reduz o comer emocional e se destacam por proporcionar benefícios psicológicos adicionais, como a diminuição de ansiedade e fortalecimento da autocompaixão.

Por outro lado, Duffy e Attuquayefio (2025), demonstraram que práticas de *mindfulness* reduziram o viés automático da atenção para alimentos altamente calóricos, direcionando escolhas para opções mais saudáveis. Esse resultado é relevante porque o viés atencional é um dos mecanismos cognitivos associados à compulsão alimentar e ao ganho de peso. Assim, o

estudo indica que o *mindfulness* apresenta possível atuação preventiva, modificando processos automáticos de atenção relacionados ao comer impulsivo.

Por fim, Eaton *et al.*, (2024), sintetizaram evidências observacionais mostrando que abordagens alimentares não centradas no peso, como alimentação intuitiva e *mindful eating*, apresentaram associação com menores valores de IMC (Índice de Massa Corporal) e melhoria na saúde mental. Os autores destacam que intervenções estruturadas com base no comportamento alimentar, saúde e bem-estar, quando comparadas com estratégias de restrição ou redução de peso corporal, são mais sustentáveis e psicologicamente menos prejudiciais.

De modo geral, os estudos incluídos nesta revisão integrativa da literatura evidenciam que intervenções baseadas nos princípios do comer intuitivo e comer com atenção plena apresentam resultados promissores no manejo da obesidade e da compulsão alimentar, sobretudo por promoverem mudanças no comportamento alimentar e na maneira como os indivíduo se relacionam com a alimentação.

Embora os efeitos sobre a redução do peso corporal tenha variado entre os estudos, observou-se maior consistência nos desfechos relacionados à diminuição do comer emocional e compulsivo, à melhora da percepção dos sinais fisiológicos internos, ao fortalecimento da capacidade de autorregulação alimentar e ao desenvolvimento de uma relação mais consciente e menos restritiva com a comida. Além disso, os achados observados apontaram diminuição de episódios compulsivos, melhora dos hábitos alimentares e benefícios na qualidade de vida dos participantes. Assim também, foi identificado que estratégias breves que foram realizadas em ambiente virtual podem ampliar o acesso ao cuidado nutricional e favorecer a adesão ao tratamento.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa, permitiu verificar que as intervenções fundamentadas nos princípios da nutrição comportamental apresentam potencial relevante no cuidado de indivíduos com obesidade e compulsão alimentar. Estratégias como o comer intuitivo e o *mindful eating* demonstraram capacidade de favorecer mudanças no comportamento alimentar, além de contribuir para o desenvolvimento de uma relação consciente e equilibrada com a alimentação.

Em relação aos aspectos metodológicos, observou-se predominância de ensaios clínicos randomizados entre os estudos selecionados, fator que fortalece a consistência e a confiabilidade das evidências encontradas. Verificou-se ainda, que diferentes modalidades de intervenção, incluindo presenciais, digitais e individuais, foram capazes de gerar benefícios positivos tanto físicos quanto na dimensão emocional dos participantes, ampliando as possibilidades de aplicação dessas práticas.

De maneira geral, os resultados apontaram que intervenções baseadas no comer intuitivo e no comer com atenção plena apresentaram benefícios mais amplos quando comparados a abordagens centradas exclusivamente em restrição alimentar ou redução do peso. Nesse sentido, a valorização do comportamento alimentar e da promoção da saúde emerge como um componente importante para favorecer mudanças mais estáveis e uma relação mais saudável com a alimentação. Entretanto, foram identificadas limitações importantes, especialmente relacionadas ao período reduzido de acompanhamento em parte dos estudos e a diversidade metodológica observada entre as pesquisas, aspectos que dificultam comparações diretas e generalização dos resultados.

Diante disso, destaca-se a necessidade do desenvolvimento de novos estudos com metodologias mais padronizadas e acompanhamento em longo prazo, a fim de ampliar as evidências e fortalecer a inserção da nutrição comportamental na prática clínica como uma estratégia centrada na promoção

de mudanças sustentáveis ao cuidado nutricional.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. 1. ed. Barueri: Manole, 2015. 549 p. Disponível em: [https://books.google.com.br/books/about/Nutri%C3%A7%C3%A3o\\_comportamental.html?id=Sz5qDAAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.br/books/about/Nutri%C3%A7%C3%A3o_comportamental.html?id=Sz5qDAAAQBAJ&redir_esc=y). Acesso em: 18 abr. 2026.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). **Mapa da Obesidade**. Disponível em: <https://abeso.org.br/mapa-da-obesidade/>. Acesso em: 11 abr. 2026.

BARROSO, M. L.; MOURA, A. M. W. A.; PINTO, N. V. Correlation between general and abdominal obesity in diabetic and/or hypertensive active women. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, e179973679, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.3679>. Acesso em: 15 mar. 2026.

BOTTONI, A.; MAGALHÃES, F. G.; SALVO, V. L. M. A.; NOTO, A. R.; GUIMARÃES, C. A. M.; SPÍNOLA, A. L. S.; OLIVEIRA, J. A. N. Effectiveness of a mindful eating program among Brazilian healthcare workers: a mixed-methods pragmatic randomized controlled trial protocol. **Preventive Medicine Reports**, v. 43, art. 103417, 2026. DOI: 10.1016/j.pmedr.2026.103417. Acesso em: 12 mar. 2026.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Cuidado com a compulsão alimentar. **Saúde Brasil**, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2018/cuidado-com-acompulsao-alimentar>. Acesso em: 05 mar. 2026.

CARBONNEAU, N.; CANTIN, M.; BARBEAU, K.; LAVIGNE, G.; LUSSIER, Y. Self-Compassion as a Mediator of the Relationship between Adult Women's Attachment and Intuitive Eating. **Nutrients**, v. 13, n. 9, 3124, 2021. DOI: 10.3390/nu13093124.

CARREGOSA, E. S.; MEDREIROS, L. S.; LIMA, K. A. *et al.* Comer emocional e obesidade: qual o papel do Mindful eating e do comer intuitivo na mudança de comportamento alimentar?. **Revista Sociedade Científica**, vol.7, n. 1, p.3637-3664, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.61411/rsc202450717>. Acesso em: 20 de mar. de 2026.

CHAMI, R.; REICHENBERGER, J.; CARDI, V.; LAWRENCE, N.; TREASURE, J.; BLECHERT, J. Caracterizando a compulsão alimentar ao longo de um estudo de viabilidade entre indivíduos com transtorno da compulsão alimentar periódica e bulimia nervosa. **Appetite**, v. 164, p. 105248, 1 set. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021>.

105248. Acesso em: 12 mar. 2026.

DUFFY, R; ATTUQUAYEFIO, T. The impact of mindfulness interventions upon visual attention and attentional bias towards food cues: a systematic review. **Nutrients**, v. 17, n. 24, art. 3885, 2025. DOI: 10.3390/nu17243885. Acesso em 10 de mar 2026

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: 11 abr. 2026.

EATON, M; PROBST, Y; FOSTER, T; MESSORE, J; ROBINSON, L. A systematic review of observational studies exploring the relationship between health and non-weight-centric eating behaviours. **Appetite**, v. 199, art. 107361, 2024. DOI: 10.1016/j.appet.2024.107361. Acesso em 12 mar 2026

FORREST, L. N.; GRILO, C. M. Mudança na estrutura da rede de psicopatologia do transtorno alimentar em pacientes com transtorno da compulsão alimentar: resultados do estudo de tratamento com acompanhamento de 12 meses. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 90, n. 6, p. 491-502, jun. 2022. Disponível em <https://doi.org/10.1037/ccp0000732>. Acesso em: 18 mar. 2026.

FRANZONI, B.; MARTINS, E. S. Mindful eating na nutrição comportamental. **Revista Científica Univicosa**, v. 9, n. 1, p. 82-86, 2017. Disponível em: <https://academico.univicosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/921>. Acesso em: 11 abr. 2026.

FRAYN, M.; KNÄUPER, B. Emotional Eating and Weight in Adults: a Review. **Key Topics in Health, Nature, and Behavior**, p. 1-10, 2022. Disponível em: <[https://doi.org/10.1007/978-3-030-XXXXXX\\_XX](https://doi.org/10.1007/978-3-030-XXXXXX_XX)>. Acesso em: 21 mar. 2026.

GRIFFITHS, J. C.; DE VRIES, J.; MCBURNEY, M. I.; WOPEREIS, S.; SERTTAS, S.; MARSMAN, D. S. **Measuring health promotion: translating science into policy**. *European Journal of Nutrition*, v. 59, n. 2, p. 11–23, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02359-1>. Acesso em: 13 abr. 2026.

GRILO, C. M.; IVEZAJ, V.; TEK, C.; YURKOW, S.; WIEDEMANN, A. A.; GUEORGUIEVA, R. **Terapia cognitivo-comportamental e lisdexanfetamina, isoladamente e combinada, para transtorno da compulsão alimentar periódica com obesidade: um estudo controlado randomizado**. *American Journal of Psychiatry*, v. 182, n. 2, p. 209-218, fev. 2025. Disponível em <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20230982>. Acesso em: 12 mar. 2026.

GRILO, C. M.; LYDECKER, J. A.; MORGAN, P. T.; GUEORGUIEVA, R. **Combinação de naltrexona + bupropiona para o tratamento do transtorno da compulsão alimentar periódica com obesidade: um estudo piloto randomizado e controlado.** *Clinical Therapeutics*, v. 43, n. 1, p. 112-122.e1, jan. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2020.10.010>. Acesso em: 12 abr. 2026

ITURBE, I; URKIA-SUSIN, I; ECHEBURÚA, E; BARBÓN, A M; MAIZ, E. An acceptance and commitment therapy and mindfulness group intervention for the psychological and physical well-being of adults with body mass indexes in the overweight or obese range: the Mind&Life randomized controlled trial. **Journal of Contextual Behavioral Science**, v. 34, art. 100827, 2024. DOI: 10.1016/j.jcbs.2024.100827. Acesso em : 13 mar 2026

LEAHY, L. R. **Não acredite em tudo que você sente.** Porto Alegre: Artmed, 2021. Disponível em: <<https://www.artmed.com.br/>>. Acesso em: 22 mar. 2026.

MANANA, B; EL-JOR, C; ABI KHARMA, J; ZEENI, N. Effectiveness of a text-messaging intervention on intuitive eating: a randomised controlled trial. **Public Health Nutrition**, v. 26, n. 8, p. 1576–1584, 2023. DOI: 10.1017/S1368980023000939. Acesso em: 1 mar 2026

MARANHÃO, M. F.; ESTELLA, N.; CURY, M. E. G.; SCHMIDT, U.; CAMPBELL, I. C.; CLAUDINO, A. M. Estimulação magnética transcraniana repetitiva do córtex pré-frontal dorsolateral esquerdo no transtorno da compulsão alimentar: um estudo controlado randomizado duplo-cego. **Psychological Medicine**, v. 55, e149,16 maio 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0033291725000492>. Acesso em: 17 abr. 2026.

MELISSE, B.; BERG, E. V. D.; JONGE, M.; BLANKERS, M.; FURTH, E. V.; DEKKER, J.; BEURS, E. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental de autoajuda guiada baseada na web – aprimorada para transtorno da compulsão alimentar periódica: ensaio controlado randomizado. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, e40472, 1 maio 2023. Disponível em <https://doi.org/10.2196/40472>. Acesso em: 12 mar. 2026.

MESSER, M; LIU, C; FULLER-TYSZKIEWICZ, M; ANDERSON, C; TYLKA, Tracy L.; LINARDON, J. Acceptability and efficacy of a web-based, intuitive eating-focused single session intervention for recurrent binge eating: a randomized controlled trial. **International Journal of Eating Disorders**, v. 58, n. 8, p. 1547–1557, 2025. DOI: 10.1002/eat.24466. Acesso em: 14 mar. 2026.

MINARI, T. P., ARAÚJO - FILHO, G. M. d., TÁCITO, L. H. B., YUGAR, L. B. T., RUBIO, T. d. A., PIRES, A. C., VILELA-MARTIN, J. F., COSENSO MARTIN, L. N., FATTORI, A., YUGAR-TOLEDO, J. C., & MORENO, H. (2024). Effects of

Mindful Eating in Patients with Obesity and Binge Eating Disorder. **Nutrients**, 16(6), 884. <https://doi.org/10.3390/nu16060884>. Acesso em 1 mar. 2026.

MOREIRA, M. F. S; AZEVEDO, B E F de; BERETTA, M V; BUSNELLO, F M. Nutritional counseling based on mindful eating for the eating behavior of people living with overweight and obesity: a randomized clinical trial. **Nutrients**, v. 16, n. 24, art. 4388, 2024. DOI: 10.3390/nu16244388. Acesso em: 27 mar. 2026.

MORILLO-SARTO, H., LÓPEZ-DEL-HOYO, Y., PÉREZ-ARANDA, A., MODREGO-ALARCÓN, M., BARCELÓ-SOLER, A., BORAO, L., PUEBLA-GUEDEA, M., DEMARZO, M., GARCÍA-CAMPAYO, J., & MONTERO MARIN, J. (2023). Alimentação consciente para reduzir a Alimentação emocional em pacientes com sobrepeso ou obesidade em ambientes de atenção primária: Um randomizado Ensaio controlado. **Revisão dos Transtornos Alimentares Europeus**, 31(2), 303–319. <https://doi.org/10.1002/erv.2958> . Acesso em 24 mar. 2026.

OLSON, K. L.; EMERY, C. F. Mindfulness and weight loss: a systematic review. **Psychosomatic Medicine**, v. 77, n. 1, p. 59-67, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1097/PSY.000000000000137>>. Acesso em: 20 mar. 2026.

ONITA, B. M; PEREIRA, J. L.; MIELKE, G. I.; BARBOSA, J. P. A.; FISBERG, R. M; FLORINDO, A. A. Fatores sociodemográficos e comportamentais da obesidade: um estudo longitudinal. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, n. 7, e00103623, 2024. DOI: 10.1590/0102311XPT103623.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. (2022). **Biblioteca Virtual em saúde**, Ministério Da Saúde. Fonte: Biblioteca virtual em saúde: Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundialde-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>. Acesso em: 21 mar. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesidade e sobrepeso**. Genebra: OMS, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 11 abr. 2026.

PEPE, R. B., COELHO, G. S. de M. A., MIGUEL, F. da S., GUALASSI, A. C., SARVAS, M. M., CERCATO, C., de MELO, M. E. (2023). Alimentação consciente para perda de peso em mulheres com obesidade: um ensaio clínico randomizado. **British Journal of Nutrition**, 130(5), 911–920. doi:10.1017/S0007114522003932. Acesso em 5 mar. 2026

POLACOW, V.; COSTA, A. C.; FIGUEIREDO, M. Comer com atenção plena (mindful eating). In: ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. 1. ed. Barueri: Manole, 2015. p. 465-482. Disponível em: <https://www.manole.com.br/nutricao-comportamental/p>. Acesso em: 20 abr. 2026.

PRISMA STATEMENT. **Diagrama de fluxo PRISMA**. 2020. Disponível em: <https://www.prisma-statement.org/prisma-2020-flow-diagram>. Acesso em: 22 abr. 2026.

PRUESSNER, L.; TIMM, C.; BARNOW, S.; RUBEL, J. A.; LALK, C.; HARTMANN, S. Eficácia de uma intervenção de autoajuda cognitivo comportamental baseada na web para transtorno da compulsão alimentar periódica: um ensaio clínico randomizado. **JAMA Network Open**, v. 7, n. 5, e2411127, 1 maio 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.11127>. Acesso em: 19 mar. 2026.

RATKOVIĆ, D. *et al.* Comparison of binge-eating disorder and food addiction. **Journal of International Medical Research**, v. 51, n. 4, p. 03000605231171016, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1177/03000605231171016>>. Acesso em: 21 mar. 2026.

REHACKOVA, L.; ARAÚJO-SOARES, V.; STEVEN, S.; ADAMSON, A. J.; TAYLOR, R.; SNIEHOTTA, F. F. Behaviour change during dietary type 2 diabetes remission: a longitudinal qualitative evaluation of an intervention using a very low energy diet. **Diabetic Medicine**, v. 37, n. 6, p. 953–962, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/dme.14066>. Acesso em: 14 mar. 2026.

SALVO, V; CURADO, D F; SANUDO, A; KRISTELLER, J; SCHVEITZER, M C; FAVARATO, M L; ISIDORO, W; DEMARZO, M. Comparative effectiveness of mindfulness and mindful eating programmes among low income overweight women in primary health care: a randomised controlled pragmatic study with psychological, biochemical, and anthropometric outcomes. **Appetite**, v. 177, art. 106131, 2022. DOI: 10.1016/j.appet.2022.106131. Acesso em: 6 mar. 2026.

SMITH, J; ANG, X Q; GILES, E L.; TRAVISS-TURNER, G. Emotional eating interventions for adults living with overweight or obesity: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 3, art. 2722, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20032722. Acesso em: 8 mar. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **Diretriz Brasileira de Obesidade**. 2025. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2025. Disponível em: [https://abccardiol.org/wp-content/uploads/2025/10/2025-0621\\_Diretriz\\_Obesidade\\_2025\\_port.x66747.pdf](https://abccardiol.org/wp-content/uploads/2025/10/2025-0621_Diretriz_Obesidade_2025_port.x66747.pdf). Acesso em: 19 abr. 2026.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. The intuitive eating workbook: ten principles for nourishing a healthy relationship with food. **New York: New Harbinger Publications**, 2017. Disponível em: <https://www.newharbinger.com/9781648484599/the-intuitive-eating-workbook/>. Acesso em: 17 abr. 2026.

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**, Cambridge, v. 30, n. 2, p. 272–283, 2017. DOI: 10.1017/S0954422417000154. Acesso em: 9 mar. 2026