

## MINDFUL EATING: FERRAMENTA DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL PARA UTILIZAÇÃO NA ASSISTÊNCIA DE NUTRIÇÃO<sup>1</sup>

Aline Raquel Pieniz<sup>2</sup>, Gabriela Gonçalves Orlandini<sup>3</sup>, Adriane Huth<sup>4</sup>, Karina Ribeiro Rios<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Relato de experiência acadêmica da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Graduação em Nutrição, UNIJUÍ, aline.pieniz@sou.unijui.edu.br - Ijuí/RS/Brasil.

<sup>3</sup> Psicóloga, Especialização em Gestalt-Terapia, Internacionalista, gabrielaorlandinipsicologa@gmail.com - Rio de Janeiro/RJ/Brasil.

<sup>4</sup> Professora Orientadora, Mestra em Bioquímica, Curso de Nutrição (UNIJUÍ), adriane.huth@unijui.edu.br - Ijuí/RS/Brasil.

<sup>5</sup> Professora Orientadora, Mestra em Alimentos e Nutrição, Curso de Nutrição (UNIJUÍ), karina.rios@unijui.edu.br - Ijuí/RS/Brasil.

**Introdução:** O *mindful eating*, ou comer com atenção plena, surge a partir do conceito de *mindfulness*, “simplicidade em si mesmo, parar e estar presente, e isto é tudo”, segundo definição de Jon Kabat Zinn (1990). Para o contexto alimentar, além de estar presente no momento, significa não ter julgamentos, sendo isso, muito importante para que haja uma relação saudável, atendendo os sinais internos do corpo, essencialmente fome e saciedade. Ao longo dos anos, o ser humano deixa de respeitar esta habilidade inata de percepção dos sinais internos, pela influência das experiências externas como regras, planos, expectativas, preocupações, experiências, a rotina agitada da sociedade moderna, entre outros. A atenção plena é bem representada na infância, Bauer-Wu (2011) a ilustra como uma criança tomando sorvete, afinal, ela segue envolvida na experiência de saborear, sentir a textura, a temperatura gelada em contato com a boca, ela age naturalmente sem críticas ou julgamentos. A utilização de diversas ferramentas e abordagens na assistência de nutrição, tanto em nível hospitalar quanto ambulatorial ou domiciliar, permite ao nutricionista estabelecer relação empática com o paciente, possibilitando que o mesmo reconheça em si os limites e potencialidades de avançar nas metas estabelecidas da atenção dietética. **Objetivo:** Explicitar as possibilidades de utilização da abordagem comportamental *mindful eating* no atendimento de nutrição, demonstrando seus benefícios na prevenção e tratamento de transtornos alimentares na sociedade moderna. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada em bases de dados científicos, como Periódicos Capes, Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO). Utilizou-se palavras-chaves como termos “*mindfulness*”, “comportamento alimentar” e “terapia cognitivo comportamental”. Diante dos materiais encontrados, realizou-se uma leitura exploratória e seletiva para identificar os dados e informações que haviam relação com o objetivo proposto. **Resultados:** Estudos realizados nos últimos 30 anos vem demonstrando que o uso da atenção plena tem sido bem sucedido para casos de dores crônicas, depressão, estresse, câncer, transtorno de ansiedade, abuso de substâncias, obesidade e transtornos alimentares, redução do comer emocional, síndrome do intestino irritável, doenças

inflamatórias intestinais, entre outros. A cultura e a sociedade impõem um ritmo de alimentação muito acelerado, com muitas distrações, e o tempo das refeições tem ficado cada vez mais curto e os horários menos respeitados. Além disso, os alimentos são rotulados como "proibidos", "engordativos", "bons ou ruins" e existem muitas dietas da moda com diversas restrições e regras. Por isso, comer com atenção plena é um caminho possível, tanto na prevenção como no tratamento de transtornos alimentares. O *mindful eating*, é uma experiência que engaja todo nosso ser, envolvendo corpo, mente e coração, em todo o processo da alimentação, desde escolha, preparo até o ato de comer; envolve todos os sentidos, emergindo cores, texturas, aromas, sabores e sons e recrutando da memória situações vivenciadas no contexto familiar, social, que podem exacerbar a experiência atual em algo desejável de ocorrer novamente. Quem come com atenção plena está atento ao sabor e a todo o processo de comer, minimizando a possibilidade de julgamentos. O uso do comer com atenção plena tem sido cada vez mais estudado em relação ao seu benefício no tratamento da obesidade e transtornos alimentares, em especial para reduzir episódios de compulsão alimentar, comer emocional e comer por estímulos externos. Nos atendimentos de nutrição no consultório escola da UNIJUÍ, esta abordagem tem sido explorada e utilizada com alguns pacientes que desejam novas conexões e sentidos para a alimentação. Vale informar que o *mindful eating* não tem como objetivo a perda de peso; se esta ocorrer será como consequência da mudança de comportamento do indivíduo, pois, quando há distração durante a alimentação é comum a ingestão além da saciedade. Nesta abordagem, o "porquê" e "como" se come é tão importante quanto "o que" se come. Por isso, é fundamental que o indivíduo reconheça melhor os sinais internos do corpo por meio do aprendizado mediado pelo atendimento de nutrição. Alguns passos podem ser seguidos pelo nutricionista ou terapeuta nutricional, na condução do atendimento a partir do *mindful eating*, a fim de auxiliar o paciente a estruturar uma nova rotina; princípios como desacelerar, escolher opções com atenção plena, comer com atenção, comer para ter saciedade, comer sem culpa, mas com atenção e praticar o comer com atenção plena, são etapas desenvolvidas e encorajadas nesse processo. O *mindful eating* é uma abordagem extremamente valiosa para reconectar com os sinais internos, com paciência, compaixão e aceitação, melhorando a relação com o corpo, mente e alimentação. **Conclusão:** O comer com atenção plena (*mindful eating*) apresenta diversos benefícios que vem sendo cada vez mais estudados, principalmente para prevenção e tratamento da obesidade e transtornos alimentares, reduzindo a compulsão alimentar e o comer sem respeitar sinais internos. Quanto maior a atenção voltada para o momento presente, menor é o espaço para auto críticas e julgamentos, fazendo com que a relação do indivíduo com a alimentação seja prazerosa, respeitando e se reconectando com os sinais internos do corpo. Por isso, esta é uma ferramenta que tem sido utilizada no consultório escola de nutrição da UNIJUÍ. **Palavras-chave:** comportamento alimentar; *mindfulness*; terapia cognitivo comportamental.