Mindfulness e Mindful Eating: Inpactos no comportamento alimentar e na promoção da alimentação conscinete

Autor(res)

Karoline Honorato Brunacio
Gabriella Santos Rodrigues De Souza
Aline Cavalcante Nascimento

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

O comportamento alimentar é influenciado por fatores biológicos, emocionais, sociais e culturais, que impactam diretamente a forma como os indivíduos escolhem e consomem alimentos. O estresse, a ansiedade, a rotina acelerada e a ampla disponibilidade de ultraprocessados contribuem para escolhas impulsivas e desreguladas, favorecendo transtornos alimentares e insatisfação corporal. Nesse cenário, cresce o interesse por intervenções que integrem a dimensão psicológica à alimentação, destacando-se o mindfulness, prática de atenção plena que estimula a percepção do momento presente sem julgamentos. Quando aplicado ao comer, o mindfulness origina o Mindful Eating, uma estratégia que promove maior consciência sobre fome, saciedade e sensações sensoriais, fortalecendo uma relação equilibrada com a comida. Estudos indicam que a prática favorece a redução da ingestão emocional, melhora a autorregulação e proporciona benefícios psicológicos, como menor estresse e maior consciência corporal. Assim, investigar a influência do Mindful Eating representa uma oportunidade de compreender como a atenção plena pode apoiar tanto a nutrição clínica quanto a coletiva, auxiliando na prevenção de transtornos e na promoção do bem-estar integral.

Objetivo

Analisar os efeitos do mindfulness e do Mindful Eating no comportamento alimentar, destacando seus impactos na percepção de fome e saciedade, na redução da ingestão emocional e na promoção de hábitos conscientes aplicáveis em contextos clínicos e coletivos.

Material e Métodos

Este estudo caracterizou-se como pesquisa qualitativa e bibliográfica, com coleta em PubMed, Scielo e Google Scholar, considerando publicações dos últimos dez anos em português e inglês. Foram usadas as palavras-chave “mindfulness”, “Mindful Eating”, “comportamento alimentar” e “alimentação consciente”. Incluíram-se artigos sobre a influência da atenção plena no comportamento alimentar, abordando fome, saciedade, ingestão emocional e bem-estar, excluindo os sem relação direta ou apenas quantitativos. A análise, de natureza interpretativa, buscou padrões, categorias e conceitos emergentes, permitindo compreender experiências subjetivas no controle alimentar, percepção sensorial e regulação emocional, oferecendo uma visão integrada dos benefícios do Mindful

Eating para a nutrição.

Resultados e Discussão

A revisão evidenciou que o Mindful Eating favorece o reconhecimento de sinais internos de fome e saciedade, promovendo escolhas mais conscientes e prevenindo excessos alimentares. Também demonstrou redução do comer emocional, frequentemente associado a estresse e ansiedade, além de maior prazer e satisfação durante as refeições pela valorização de aspectos sensoriais, como sabor e textura. Entre os benefícios psicológicos observados, destacaram-se maior controle emocional, redução do estresse e aumento da consciência corporal, revelando impactos que vão além da dimensão nutricional. Programas estruturados aplicados em grupos mostraram eficácia na adesão a hábitos saudáveis e na prevenção de transtornos alimentares. Outro ponto relevante foi a integração do mindfulness com a autocompaixão, que auxilia a reduzir culpa e autocrítica comuns em dietas restritivas ou episódios compulsivos. Indivíduos com maiores níveis de autocompaixão apresentam menor propensão ao comer emocional e maior aceitação corporal. Assim, a prática conjunta fortalece a saúde física e mental, configurando-se como recurso preventivo e terapêutico.

Conclusão

Conclui-se que o mindfulness e o Mindful Eating impactam positivamente o comportamento alimentar, favorecendo escolhas equilibradas, maior percepção de fome e saciedade, além de reduzir o comer emocional. Os achados indicam benefícios físicos e psicológicos, destacando sua relevância em intervenções nutricionais clínicas e coletivas. Essa abordagem, integrando atenção plena e autocompaixão, mostra-se promissora para a promoção da saúde integral e do bem-estar.

Referências

Alvarenga, M. dos S., & Scagliusi, F. B. (2011). Comportamento alimentar: conceitos e controvérsias. Revista de Nutrição, 24(4), 507–519. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/K3N9xKkRc3WmrMGKqMvHPRp. Acesso em: 24 mai. 2025.

Camilleri, G. M., Méjean, C., Bellisle, F., Andreeva, V. A., & Hercberg, S. (2017). Mindful eating practices among French adults: Association with mental and physical health. Appetite, 120, 582–590. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.007. Acesso em: 24 mai. 2025.

Carvalho, C. M., Silva, M. A., & Vasconcelos, F. M. (2018). Mindful Eating: uma abordagem inovadora na promoção da saúde. Revista Brasileira de Promoção da Saúde, 31(4), 1–10. Disponível em: https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/7058. Acesso em: 24 mai. 2025.