

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR LATINO-AMERICANO – IESLA

PSICOLOGIA

ANA PAULA ROBERTA DE SOUZA FERREIRA NICOLAU

SUENY MAYRINK CARVALHO

A relação entre Mindful Eating e ansiedade: revisão narrativa

BELO HORIZONTE 2025

**Ana Paula Roberta de Souza Ferreira Nicolau Sueny Mayrink
Carvalho**

A relação entre Mindful Eating e ansiedade: revisão narrativa

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado no Instituto de
Educação Superior Latino
Americano- IESLA no Curso de
Psicologia como requisito parcial
para obtenção do título de
Bacharel em Psicologia.

Prof. Orientador: Dr. Bruno Stefani
de Oliveira

Belo Horizonte
2025

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	3 2
METODOLOGIA	6 3
RESULTADOS	7 4
DISCUSSÃO	10 5
CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS	15
APÊNDICE	22

INSERIR FOLHA DE APROVAÇÃO

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por ser nossa fonte de força, sabedoria e propósito durante toda essa jornada acadêmica. Sem Sua presença, nada disso faria sentido.

À Igreja Nova Geração, por ser um espaço de fé, inspiração e acolhimento, onde encontramos suporte espiritual e emocional ao longo do nosso processo de formação.

À Dani Tonette, personal trainer e Marilene Mayrink, inspirações constantes de disciplina, autocuidado e estilo de vida saudável. Exemplos que nos motivaram a seguir firmes também em nossos objetivos pessoais e profissionais.

Pais Wilson e Eliane, Gerson e Solange e às nossas famílias, que sempre estiveram ao nosso lado, por todo amor, incentivo e base sólida, e aos nossos maridos Bruno e Cristiano e filhos Emanuel e Caetano, por serem nosso porto seguro, nossa maior motivação e suporte incondicional em todos os momentos.

Aos nossos professores e professoras do curso de Psicologia do IESLA, que foram fundamentais para nossa formação crítica, ética e humana.

Ao nosso orientador, Dr. Bruno Stefani de Oliveira, pela escuta atenta, incentivo e orientação precisa, que nortearam o desenvolvimento deste trabalho com profissionalismo e sensibilidade.

À nossa parceria, construída com respeito, confiança e colaboração. Este trabalho é fruto de um esforço conjunto, que vai além da escrita e reflete também crescimento pessoal e aprendizado mútuo.

Por fim, agradecemos a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este momento se tornasse realidade. Levaremos cada passo desta caminhada com gratidão e orgulho.

A relação entre *Mindful Eating* e ansiedade: revisão narrativa¹

ANA PAULA ROBERTA DE SOUZA FERREIRA
SUENY MAYRINK CARVALHO

RESUMO

A presente revisão narrativa teve como objetivo compreender de que maneira a prática do *Mindful Eating* pode influenciar a percepção da ansiedade durante as refeições, promovendo maior autorregulação emocional e uma relação mais consciente com a alimentação. A partir da análise de estudos publicados entre 2019 e 2025, observou-se que essa abordagem contribui para a redução de comportamentos alimentares disfuncionais, como a compulsão e a alimentação emocional, além de favorecer a diminuição de sintomas de ansiedade em diferentes populações. Os dados também sugerem que o *Mindful Eating* apresenta melhores resultados quando integrado a outras estratégias, como atividades físicas, acompanhamento psicológico e intervenções nutricionais. Também se identificou que indivíduos que praticam *Mindful Eating* tendem a apresentar menor impulsividade alimentar e maior consciência no ato de comer. Embora os achados sejam promissores, a escassez de pesquisas nacionais e a heterogeneidade metodológica entre os estudos apontam para a necessidade de mais investigações no contexto brasileiro. Conclui-se que o *Mindful Eating* configura-se como uma proposta eficaz para promover saúde mental, fortalecer a autorregulação emocional e transformar a relação com a comida de forma mais consciente, equilibrada e sustentável.

¹ Artigo científico desenvolvido sob a orientação do Dr. Bruno Stefani de Oliveira, apresentado ao Instituto de Educação Superior Latino-Americano como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia. ² Discentes do 10º período do Curso de Psicologia, 1º semestre de 2025.

PALAVRAS-CHAVE: Atenção plena; Ansiedade; Autorregulação emocional; Comportamento alimentar; Saúde mental.

ABSTRACT

This narrative review aimed to understand how the practice of Mindful Eating can influence the perception of anxiety during meals, promoting greater emotional self-regulation and a more conscious relationship with food. From the analysis of studies published between 2019 and 2025, it was observed that this approach contributes to the reduction of dysfunctional eating behaviors, such as binge eating and emotional eating, in addition to favoring the reduction of anxiety symptoms in different populations. The data also suggest that Mindful Eating presents better results when integrated with other strategies, such as physical activities, psychological support and nutritional interventions. Although the findings are promising, the scarcity of national research and the methodological heterogeneity among the analyzed studies reveal the need to intensify investigations on the subject in the Brazilian context. It is concluded that Mindful Eating is configured as an effective proposal to promote mental health, strengthen emotional self-regulation, and transform the relationship with food in a more conscious and balanced way.

Keywords

Mindful Eating; Anxiety; Emotional self-regulation; Eating behavior; Mental health

1. INTRODUÇÃO

A nutrição é fundamental para a sobrevivência, mas a maneira como os indivíduos interagem e estabelecem sua relação com a alimentação também é influenciada por fatores emocionais, sociais e culturais (LATTIMORE, 2020). Dessa forma, o modo como as pessoas lidam com suas emoções e percebem o ato de se alimentar pode determinar se essa relação será saudável ou disfuncional, impactando diretamente seu bem-estar físico e psicológico (CARREGOSA *et.al.*, 2024).

A prática da alimentação com atenção plena, conhecida como *Mindful Eating*, traz uma contribuição que vai além da simples saciedade. Essa abordagem propõe uma forma mais consciente de se alimentar, na qual o indivíduo desenvolve maior consciência corporal, reconhecendo sensações físicas, emoções e pensamentos durante o ato de se alimentar.

Segundo Barbosa, Penaforte e Silva (2020), ao favorecer uma relação mais equilibrada com a comida, o *Mindful Eating* contribui para o enfrentamento de comportamentos alimentares disfuncionais e para a promoção da saúde mental. O comportamento alimentar desempenha duas funções principais: garantir a ingestão dos nutrientes necessários para sobrevivência (processos fisiológicos) e proporcionar prazer por meio do ato de comer, liberando neurotransmissores, como a

serotonina e a dopamina, que estão associados ao bem-estar e ao prazer (COSTA, 2024). Para entender o comportamento alimentar é necessário realizar uma análise dimensional dessas duas vertentes, uma vez que o comportamento alimentar resulta da interação entre indivíduo e o meio, levando em consideração tanto os aspectos internos quanto externos que afetam o ato de se alimentar (VAZ; BENNEMANN, 2014).

Segundo Dalgalarrodo (2019), aspectos psicológicos, como ansiedade e estresse, podem exercer um papel significativo na regulação do comportamento alimentar, levando a desenvolvimento de padrões disfuncionais, como a compulsão alimentar ou a restrição severa. Nesse sentido, uma das dimensões que podemos analisar na alimentação é, justamente, sua relação com estados emocionais ansiosos. A ansiedade, por sua vez, é um estado psicológico caracterizado por apreensão, alerta e ativação fisiológica, que surge em resposta à percepção de uma ameaça percebida (BRISOTTO; SILVA; ANDRETTA, 2021; HOFMANN, 2010).

O Vital Strategies em parceria com a Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) realizaram a pesquisa Covitel (2023), mostrando que aproximadamente 26,8% da população brasileira recebeu diagnóstico médico de transtorno de ansiedade, o que representa cerca de 56 milhões de pessoas. Esse número é quase o triplo da estimativa anterior de 9,3% (cerca de 18,6 milhões) divulgada no ano de 2017 pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Esse crescimento expressivo não apenas evidencia a intensificação dos quadros ansiosos no país, mas também reforça a urgência de se pensar em estratégias de cuidado que sejam eficazes, acessíveis e integradas ao cotidiano das pessoas. Diante disso, intervenções baseadas em *mindfulness*, como o *Mindful Eating*, ganham destaque por promoverem a reconexão entre corpo e mente, favorecendo a autorregulação emocional e a redução do comer impulsivo, sobretudo em populações com sobrepeso, obesidade e transtornos alimentares — grupos que, como apontado nesta revisão narrativa, apresentam maior vulnerabilidade ao uso da comida como estratégia de regulação emocional compensatória.

Quando há uma sensação de incapacidade para lidar com as pressões das demandas diárias, seus efeitos tendem a ser debilitantes, prejudicando o desempenho e aumentando o estresse emocional (CHENG; HARDY; MARKLAND, 2009). Em excesso, a ansiedade compromete a funcionalidade do indivíduo e pode estar relacionada com diferentes transtornos psicológicos, afetando negativamente diversos aspectos de sua rotina.

Mondin (2013) afirma que a alimentação frequentemente é utilizada como uma estratégia de enfrentamento emocional, funcionando como mecanismo de regulação para emoções negativas. Esse padrão pode reforçar ciclos prejudiciais à saúde mental e física. Muitas pessoas dispõem-se da comida

como um recurso compensatório, o que pode levar a comportamentos alimentares desregulados, como a compulsão alimentar. Nesse sentido, SILVA (2024) demonstra que a ansiedade está diretamente relacionada ao aumento da ingestão alimentar descontrolada, sendo um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

O aumento expressivo dos sintomas de ansiedade na população atual evidencia a necessidade de aprofundar a investigação sobre o sofrimento emocional, com atenção especial à identificação dos sintomas e a escuta qualificada da experiência subjetiva dos indivíduos (DAVIES *et al.*, 2022; BARAKAT *et al.*, 2024). Nesse contexto, a prática de *Mindful Eating*, ou alimentação consciente, surge como uma intervenção promissora, integrando aspectos de atenção plena à experiência alimentar. Essa abordagem tem demonstrado, não apenas contribuir para a diminuição dos níveis de ansiedade, mas também favorecer o desenvolvimento de uma relação mais equilibrada e saudável com a alimentação, promovendo, conseqüentemente, maior regulação emocional e melhor qualidade de vida (GIDDENS; STEWARD, 2023).

Uma revisão sistemática publicada em 2025 demonstrou que intervenções baseadas em atenção plena contribuem significativamente para a redução da compulsão alimentar, promovendo maior consciência nas escolhas alimentares e nos sinais internos de fome e saciedade (LIU *et al.*, 2025). De forma semelhante, um estudo clínico randomizado realizado em 2020 evidenciou que o aconselhamento nutricional, aliado à prática de *Mindful Eating*, gerou mudanças positivas no comportamento alimentar de indivíduos com sobrepeso e obesidade, favorecendo a adesão a hábitos mais saudáveis (GIANNOPOULOU, 2020). Esses achados reforçam o potencial dessa abordagem quando integrada a programas de reeducação alimentar e orientações dietéticas. Dessa forma, *Mindful Eating* é uma prática que tem se mostrado eficaz no auxílio ao manejo da ansiedade, promovendo maior consciência e presença durante o ato de se alimentar. Por meio dessa abordagem, o indivíduo aprende a reconhecer e a diferenciar a fome física da fome emocional, reduzindo o comer compulsivo associado ao estado ansioso (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020; HOFMANN, *et al.*, 2010).

A relação entre *Mindful Eating* e ansiedade tem sido estudada na literatura, demonstrando que a atenção plena (*Mindful*) pode agir como um regulador emocional no cenário da alimentação. As práticas de *Mindful Eating* têm mostrado eficácia significativa na redução da compulsão alimentar e dos níveis de ansiedade, embora seus impactos diretos na perda de peso ainda apresentam resultados variados (BARBOSA; PENAFORTE, SILVA, 2020). Em situações marcadas por ansiedade e sofrimento emocional, é comum que o indivíduo recorra à comida como forma de regulação

emocional, o que pode desencadear episódios de compulsão alimentar e comportamentos restritivos, seguidos por exageros alimentares (BRISOTTO; SILVA; ANDRETTA, 2022).

Nesse cenário, o *Mindful Eating* atua como um recurso terapêutico que contribui para interromper ciclos disfuncionais, promovendo o desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional e consciência corporal. Ao favorecer uma maior conexão com as sensações físicas e emocionais no momento da alimentação, essa abordagem auxilia o indivíduo a ressignificar sua relação com a comida, reduzindo o uso do alimento como regulação emocional (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020).

A prática de *Mindful Eating* vem sendo estudada por seus benefícios à saúde mental, ao promover uma alimentação orientada pela atenção plena, um estado consciente, focado no momento presente no ato de comer. Pessoas mais focadas no momento presente tendem a experienciar o ambiente de uma forma menos defensiva e mais aberta, o que favorece uma relação mais positiva com seus comportamentos alimentares livre de julgamentos (CARREGOSA *et al.*, 2024).

Neste contexto, surge a seguinte questão: Qual o impacto do *Mindful Eating* na regulação emocional de indivíduos que utilizam a comida como mecanismo de enfrentamento da ansiedade? Este é o ponto central que orienta a presente revisão, buscando compreender de que maneira a aplicação dessa abordagem pode gerar benefícios concretos para a saúde emocional, especialmente no que diz respeito à redução da ansiedade. A proposta é investigar como a alimentação mais consciente, baseada em atenção plena, pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional. Busca-se promover maior consciência e aceitação das emoções, em vez da utilização da comida como um recurso de compensação afetiva.

A relevância desta pesquisa fundamenta-se no crescente aumento de enfermidades associadas à alimentação inadequada e à ansiedade, como obesidade, transtornos alimentares e doenças crônicas, que impactam negativamente a qualidade de vida dos indivíduos (SOMINSKY; SPENCER, 2014; GIANNOPOULOU *et al.*, 2020). A ansiedade, em especial, tem se mostrado um fator agravante no comportamento alimentar disfuncional, podendo levar ao consumo impulsivo de alimentos como tentativa de regulação emocional. Esse ciclo de ansiedade e alimentação desregulada pode comprometer tanto a saúde física quanto o bem-estar psicológico, reforçando a necessidade de intervenções que promovam maior consciência emocional e escolhas alimentares mais saudáveis.

Sendo assim, foi objetivo deste estudo compreender como a prática do *Mindful Eating* pode influenciar a percepção da ansiedade durante as refeições, promovendo maior autorregulação emocional. Para alcançar esse propósito, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: investigar como a prática do *Mindful Eating* pode contribuir para a regulação do comportamento

alimentar em indivíduos com sintomas de ansiedade e transtornos ansiosos; analisar os efeitos do *Mindful Eating* na redução da alimentação emocional e no desenvolvimento de uma relação mais consciente com a comida.

2. METODOLOGIA

A revisão da literatura foi conduzida por meio de buscas sistemáticas em bases de dados eletrônicas. A busca de artigos ocorreu entre os meses de fevereiro e março de 2025, nas bases de dados *Pubmed*, *Scielo* e *PsychInfo*. Foram utilizadas publicações de artigos acadêmicos originais, revisados por pares nos últimos 5 anos. A triagem dos artigos acadêmicos inicialmente se deu pelas palavras no título e resumo.

As combinações de palavras-chaves incluíram os descritores / termos no idioma português e inglês, extraídos do portal DeCS – Descritores em Ciências da Saúde: “*Atenção plena*” / “*Ansiedade*” / “*Auto Regulação emocional*” / “*Comportamento alimentar*” / “*Saúde mental*” /.

Os critérios de inclusão adotados foram: (a) artigos publicados entre os anos de 2019 e 2025; (b) escritos nos idiomas português ou inglês; (c) estudos empíricos, com dados quantitativos ou qualitativos originais. Foram excluídos: (a) estudos publicados antes de 2019; (b) revisões de literatura; (c) artigos de opinião, teses, dissertações, capítulos de livros e anais de congresso (d) estudos que tratavam de *mindfulness* mas não avalia diretamente a relação com ansiedade.

A busca inicial identificou 20 artigos, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 10 artigos sobre *Mindful Eating* e Ansiedade. Depois de selecionados, foi criado um protocolo de extração de dados destes artigos, que incluiu informações sobre: ano de publicação, objetivo do estudo, número de participantes e informações demográficas da amostra (idade e sexo), instrumentos utilizados, procedimentos, principais resultados e conclusão. Os estudos foram organizados e numerados de acordo com o ano de publicação em ordem crescente. Em seguida, os principais resultados foram organizados em um quadro para avaliação da pesquisa.

3. RESULTADOS

Esta revisão narrativa reuniu evidências de diversos estudos que exploraram como a prática do *Mindful Eating* ou alimentação consciente pode influenciar os níveis de ansiedade e os padrões de comportamento alimentar em diferentes populações (Apêndice 1). A análise dos dados revelou

resultados de alguns benefícios para controle da ansiedade e do aumento de consciência para o comer emocional quanto aos benefícios dessa abordagem (Quadro 1).

Quadro 1- Análise síntese da relação Relação entre *Mindful Eating* e Ansiedade a partir dos estudos identificados.

Cod.	Amostra	Relação com ansiedade	Mindful Eating / Medida de avaliação	Resultados relevantes	Conclusão
1	Universitários (n=221)	Ansiedade associada a menor <i>mindful eating</i>	MEQ	$r = -0,21$ com humor negativo; preditor de compulsão alimentar	<i>Mindful eating</i> reduz ansiedade associada à compulsão
2	População geral (n=1142)	HADS – níveis de ansiedade altos nos obesos	IES-2, EMAQ, HADS	Obesidade associada a maior ansiedade e pior relação com alimentação	Tratar obesidade requer abordar ansiedade emocional
3	Mulheres (n=14)	Redução em estresse e tendência de queda na ansiedade ($p = 0,075$)	Intervenção MB-EAT (6 semanas)	Melhora em comer intuitivo e redução no comer emocional	<i>Mindfulness</i> pode reduzir ansiedade alimentar, mesmo sem foco em peso
4	Mulheres adultas (n=201)	Apego ansioso e evitativo correlacionados negativamente com autocompaixão	SCS-SF, EAI-2, Escala de Experiências em Relacionamentos	Autocompaixão associada positivamente com alimentação intuitiva ($r=0,32$)	Autocompaixão explica, total ou parcialmente, a associação entre estilos de apego inseguros e menor adesão à alimentação intuitiva
5	Adultos britânicos (n=223)	Ansiedade correlacionada com menor <i>mindful eating</i> e maior ortorexia	MEBS, SEES	Ansiedade associada a menor atenção aos sinais de saciedade	Felicidade e atenção plena protegem contra ortorexia
6	Jovens Latinx e negros (n=133)	Ansiedade medida por MASC-2	Intervenção com <i>mindfulness</i> + atividade física	Redução significativa na ansiedade e alimentação emocional	<i>Mindfulness</i> eficaz na ansiedade juvenil em grupos minorizados

7	Adultos em pandemia (n=135)	Aumento de sintomas de ansiedade mesmo com intervenções	MB-EAT vs aconselhamento	Ambos eficazes na alimentação; MB-EAT reduziu compulsão emocional	Pandemia elevou ansiedade, mas <i>mindful eating</i> protegeu comportamento
8	Universitárias libanesas (n=769)	DASS-8 – sofrimento psicológico como mediador	ORTO-R, MEBS	Ansiedade ligada à baixa alimentação focada e menor autoeficácia acadêmica	Promover <i>mindful eating</i> pode reduzir sofrimento e melhorar desempenho
9	LGBTQ+ adolescentes (n=50)	GAD-7: ansiedade reduziu significativamente (d = -0,23)	L2B-Q – <i>Mindfulness</i> adaptado	41% com ≥ 20% de melhora na atenção plena	<i>Mindfulness</i> adaptado é promissor contra ansiedade em minorias
10	Adultos com sobrepeso (n=102)	Avaliação sem foco direto em ansiedade	ME em grupo vs TAU	Redução em alimentação emocional e descontrolada (grupo ME)	Sugere impacto indireto sobre ansiedade via alimentação

Legenda: 1-Giannopoulou *et al.* (2020); 2- Bourdier *et al.* (2020); 3-Lattimore (2020); 4- Carbonneau *et al.* (2021); 5.Davies *et al.* (2022); 6-Olvera *et al.* (2023); 7-Ugarte *et al.* (2023); 8-Barakat *et al.* (2024); 9- Klimo *et al.* (2024); 10-Moreira *et al.* (2024)

De maneira geral, os estudos indicaram que indivíduos que praticam *Mindful Eating* tendem a apresentar menos episódios de compulsão alimentar, menos comportamentos impulsivos com relação à comida e menores níveis de ansiedade (Figura 1). Essa associação sugere que estar consciente durante o ato de comer prestando atenção aos sinais internos de fome e saciedade, aos sentimentos e aos pensamentos que surgem contribui para uma relação mais saudável com a alimentação e com o próprio corpo.

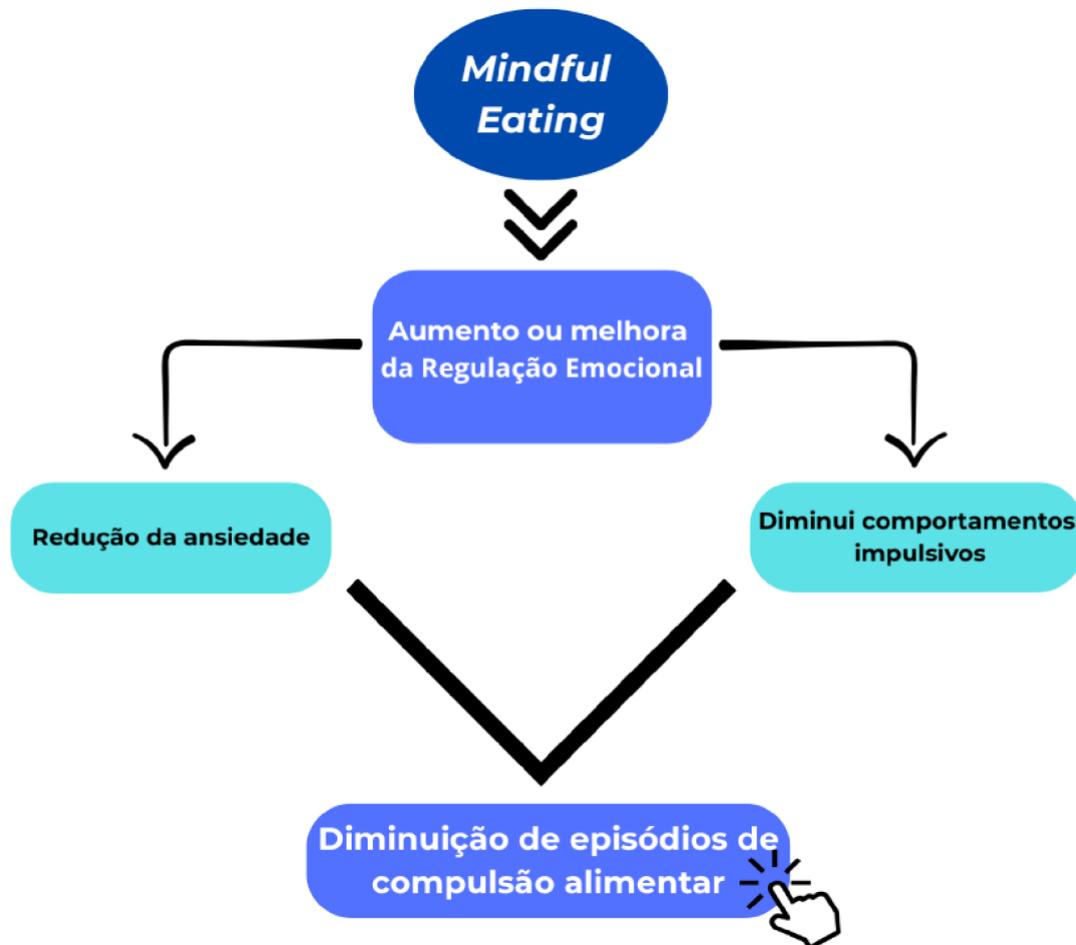


Figura 1- Representação dos impactos da prática de *Mindful Eating* sobre ansiedade, impulsividade, compulsão alimentar e regulação emocional.

Destaca-se como exemplo o programa MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Training), citado em estudos anteriores a esta revisão como uma intervenção eficaz (KRISTELLER; WOLEVER; SHEETS, 2014; O'REILLY *et al.*, 2022; LATTIMORE, 2020; MASON *et al.*, 2016; DAUBENMIER *et al.*, 2016; RAJA-KHAN *et al.*, 2017) utilizaram o protocolo MB-EAT ou suas variações como base de intervenção, evidenciando melhorias significativas em indicadores de autorregulação emocional, autocompaixão, consciência, percepção corporal interna e redução de padrões alimentares impulsivos em populações com sobrepeso, obesidade ou transtornos alimentares.

Participantes desse tipo de programa demonstraram melhoras significativas na regulação emocional, no controle da alimentação emocional e na redução de episódios compulsivos (UGARTE *et al.*, 2023). Além disso, os participantes relataram maior prazer ao se alimentar e maior percepção dos sinais fisiológicos, como fome e saciedade, aspectos que, quando ignorados, favorecem o comer desregulado (BARBOSA *et al.*, 2020; LATTIMORE, 2020).

4. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão narrativa da literatura para investigar o impacto do *Mindful Eating* na regulação emocional de indivíduos que utilizam a comida como mecanismo de enfrentamento da ansiedade. As evidências encontradas indicam uma relação significativa entre o *Mindful Eating* e a melhora da relação dos indivíduos com a alimentação. Diversos estudos demonstram que a prática do *Mindful Eating* está associado a melhorias no comportamento alimentar e à redução de sintomas de ansiedade, especialmente entre indivíduos com sobrepeso, obesidade, transtornos alimentares e populações vulneráveis, como universitários e grupos minoritários (GIANNOPOULOU *et al.*, 2020; LATTIMORE, 2020; DAVIES *et al.*, 2022; OLVERA *et al.*, 2023; BARAKAT *et al.*, 2024; KLIMO *et al.*, 2024).

O *Mindful Eating* permite maior consciência dos sinais internos de fome e saciedade, favorecendo escolhas alimentares mais intuitivas e menos pautadas em julgamentos e respostas emocionais. Além disso, contribui para a diminuição de comportamentos disfuncionais, como a compulsão alimentar e a alimentação emocional, frequentemente associados à ansiedade (LATTIMORE, 2020; KRISTELLER; WOLEVER; SHEETS, 2014). Esse resultado reforça a hipótese de que *Mindful Eating* aplicado à alimentação contribui não apenas para a regulação do comportamento alimentar, mas também para a modulação dos aspectos emocionais, em especial da ansiedade, aspecto que será aprofundado por Giannopoulou *et al.* (2020). A relação entre *Mindful Eating* e ansiedade também se mostrou relevante. Estudos apontam que níveis mais elevados de alimentação consciente estão associados a menores níveis de sofrimento psicológico, especialmente sintomas de ansiedade e estresse (GIANNOPOULOU *et al.*, 2020; LATTIMORE, 2020; UGARTE *et al.*, 2023; CARBONNEAU *et al.*, 2021). Uma explicação possível para esse resultado é que a prática da atenção plena durante a alimentação propicia ao indivíduo uma reconexão com o momento presente, favorecendo a autorregulação alimentar frente a emoções disfuncionais. Em contextos de alta ansiedade, como durante a pandemia da COVID-19, por exemplo, essa prática revelou-se ainda mais útil para preservar hábitos alimentares saudáveis (UGARTE *et al.*, 2023).

No estudo conduzido por Giannopoulou *et al.* (2020), verificou-se que os níveis de atenção plena à alimentação apresentaram correlação negativa significativa com sintomas de humor negativo e a menor frequência de episódios de compulsão alimentar. Essa correlação sugere que a ansiedade, ao ser modulada por práticas de atenção plena, pode deixar de atuar como estímulo para o

comportamento alimentar compulsivo, indicando que indivíduos que demonstravam maior presença e consciência no ato de comer tendiam a relatar menos alterações emocionais adversas e comportamentos alimentares disfuncionais. Com base nos resultados apresentados, compreende-se que a atenção plena aplicada à alimentação configura-se como um recurso com possibilidades eficazes na regulação de padrões alimentares disfuncionais associados à ansiedade, favorecendo o desenvolvimento de uma relação mais consciente e equilibrada com o ato de comer. Essa abordagem contribui para a autorregulação emocional e apresenta implicações significativas no manejo da obesidade, tendo em vista que comportamentos como o comer emocional e a compulsão alimentar estão frequentemente vinculados ao aumento de peso e à baixa adesão a programas de emagrecimento. A partir dessa perspectiva, o *Mindful Eating* demonstra-se ser uma abordagem com resultados favoráveis para intervenções que integrem os aspectos emocionais e comportamentais envolvidos no comportamento alimentar.

Evidências também foram observadas para a população obesa. Bourdier *et al.* (2020) apontam que indivíduos obesos apresentam níveis mais elevados de ansiedade e depressão, indicando que o tratamento do sobrepeso deve incluir intervenções que abordem o sofrimento psicoemocional, como o *Mindfulness*. Nesse contexto, o *Mindful Eating* mostra-se uma abordagem especialmente relevante, por favorecer a conscientização sobre os estímulos emocionais que influenciam o comportamento alimentar, reduzindo a impulsividade e a ingestão automática de alimentos em resposta a ansiedade ou à angústia. Estudos como os de Barakat *et al.* (2024) evidenciam que a aplicação do *Mindful Eating* em populações com sobrepeso ou obesidade pode contribuir para a diminuição do comer emocional, para o aumento da autocompaixão e da consciência, autopercepção corporal bem como para a melhora do controle sobre os episódios de compulsão alimentar. Esses fatores, quando integrados, auxiliam não apenas na redução de sintomas ansiosos, mas também na adesão a práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis a longo prazo, promovendo melhorias tanto no bem-estar psicológico quanto nos resultados metabólicos.

Adicionalmente, intervenções baseadas no protocolo MB-EAT (*Mindfulness-Based Eating Awareness Training*), como as analisadas por Ugarte *et al.* (2023), evidenciaram resultados positivos na diminuição da alimentação emocional, bem como na ampliação da consciência percepção corporal interna e da atenção plena. Mesmo diante das dificuldades impostas pela pandemia da COVID-19, que intensificou os níveis de ansiedade em grande parte da população, o *Mindful Eating* demonstrou-se uma prática eficaz para preservar a estabilidade emocional e promover escolhas alimentares mais conscientes, atuando como um recurso de enfrentamento frente ao estresse e à desregulação alimentar. Essa relação pode ser compreendida a partir da capacidade que a prática do *Mindful Eating* possui de

favorecer uma retomada da consciência com os sinais corporais e emocionais de maneira consciente, intencional e não reativa. Essa abordagem estimula o desenvolvimento de habilidades de autorregulação emocional, permitindo que o indivíduo reconheça com maior clareza os sinais internos de fome e saciedade, bem como aprenda a manejar emoções difíceis sem recorrer automaticamente à alimentação como estratégia de compensação emocional. Conforme discutido por Lattimore (2020), a atenção plena aplicada à alimentação contribui significativamente para o fortalecimento de atitudes de aceitação e autocompaixão, aspectos fundamentais para a redução do comer emocional e da autocrítica comumente associada a episódios de descontrole alimentar. Com base nisso, o *Mindful Eating* não se limita a uma técnica de modificação de comportamento, mas se configura como um recurso terapêutico integrativo, que atua diretamente nos fatores emocionais subjacentes ao comportamento alimentar.

Outro aspecto relevante é o papel das práticas de *mindfulness* na regulação emocional e na autocompaixão. Carbonneau *et al.* (2021) demonstraram que níveis mais elevados de autocompaixão estão positivamente relacionados à alimentação intuitiva e inversamente relacionados a estilos de apego ansioso. Observa-se que o cultivo da atenção plena, ao ser integrado a atitudes auto compassivas, pode contribuir de maneira mais ampla para a redução da ansiedade, promovendo um ambiente interno de aceitação e acolhimento. Tal postura não apenas favorece a adoção de comportamentos alimentares mais conscientes e alinhados às necessidades reais do corpo, como também fortalece os recursos internos de enfrentamento, reduzindo a probabilidade de utilização da alimentação como estratégia compensatória diante de estados emocionais negativos. Os dados também sugerem que a alimentação consciente pode funcionar como fator protetivo em contextos específicos. Por exemplo, em adolescentes LGBTQ+, a prática de *mindfulness* foi associada à melhora da autoestima, da qualidade do sono e da alimentação intuitiva (KLIMO *et al.*, 2024). Já em adultos com obesidade, foi possível observar que o *Mindful Eating* não apenas contribuiu para o controle do peso, mas também trouxe impactos positivos sobre o bem-estar emocional (CARREGOSA; MEDEIROS; LIMA, 2024).

Em populações jovens e vulneráveis, como adolescentes LGBTQ+, observou-se que intervenções adaptadas de *mindfulness* também resultaram em reduções significativas nos níveis de ansiedade e melhora da atenção plena e da alimentação intuitiva (KLIMO *et al.* 2024). Esses dados reforçam a aplicabilidade do *Mindful Eating* como ferramenta terapêutica em diferentes contextos socioculturais e faixas etárias. Portanto, os achados apontam que o *Mindful Eating* contribui não apenas para uma reeducação alimentar, mas também para a modulação da ansiedade. Ao viabilizar

um espaço interno de escuta e presença, essa prática reduz a resposta automática emocional diante da comida e fortalece a autonomia nas escolhas alimentares. Os estudos analisados nesta revisão sugerem que estratégias baseadas em *Mindful Eating* são promissoras para integrar cuidados nutricionais e psicológicos, favorecendo o equilíbrio entre corpo, mente e comportamento. Os resultados deste estudo mostraram que *Mindful Eating* apresenta melhores resultados quando integrado a outras abordagens. A combinação com programas de atividade física, aconselhamento psicológico ou intervenções nutricionais potencializa seus efeitos tanto sobre o comportamento alimentar quanto sobre a saúde mental. Por fim, os achados reforçam a importância de integrar a prática de *Mindful Eating* a modelos teóricos mais amplos, como o modelo tridimensional de ansiedade de desempenho, proposto por Cheng *et al.* (2009). Esse modelo considera que diferentes dimensões da ansiedade afetiva, cognitiva e fisiológica afetam o desempenho e o comportamento do indivíduo. A prática de alimentação consciente pode auxiliar na regulação dessas dimensões, promovendo maior autoconsciência, autorregulação emocional e menor reatividade frente ao estresse.

Ainda que os resultados apresentados pelos estudos analisados sejam promissores, os artigos em questão apresentam algumas limitações. Diversos deles utilizam amostras pequenas e métodos de autorrelato, o que pode comprometer a generalização dos achados. Além disso, há variações nos instrumentos utilizados para medir *Mindful Eating* e ansiedade, dificultando comparações diretas entre os estudos. Procedimentos metodológicos distintos e a escassez de pesquisas de longa duração também se configuram como limitações relevantes. Um aspecto complementar refere-se ao incentivo à prática contínua de *Mindfulness*. A literatura sugere que a manutenção dos efeitos positivos depende da participação regular nas práticas, o que nem sempre é possível, especialmente em populações com baixa motivação ou acesso restrito a recursos terapêuticos. Portanto, os dados analisados reforçam a robustez da prática de *Mindful Eating* como ferramenta terapêutica. Mais do que reduzir a ingestão alimentar, trata-se de uma estratégia de consciência interna e autorregulação emocional, com potencial para complementar o tratamento de transtornos alimentares e contribuir para a saúde mental. Os estudos recentes têm evidenciado a importância da investigação contínua sobre as variáveis relacionadas à obesidade, transtorno alimentar, a ansiedade e ao bem estar psicológico de forma geral. Além disso, a heterogeneidade metodológica dos artigos analisados, que empregaram distintos instrumentos para medir *Mindful Eating* e ansiedade, dificulta a comparação direta dos resultados.

Da mesma maneira, os dados analisados nesta revisão indicam benefícios relevantes, é necessário considerar algumas limitações. A principal delas está relacionada à escassez de publicações nacionais sobre o tema. Entre os estudos incluídos, apenas um foi conduzido no Brasil, o que evidencia uma lacuna significativa na produção científica nacional referente aos impactos do *Mindful*

Eating nos níveis de ansiedade e sobre o comportamento alimentar. Além disso, constatou-se dificuldade em encontrar estudos que estabelecessem uma relação direta entre a alimentação consciente e a regulação da ansiedade. Por isso, destaca-se a relevância de ampliar as investigações sobre o tema no contexto brasileiro, visando abranger as particularidades socioculturais que influenciam os padrões alimentares e os níveis de ansiedade da população. Considerando os dados analisados, observa-se que pesquisas futuras devem aprofundar a compreensão dos efeitos do *Mindful Eating* em populações clínicas e em situações de vulnerabilidade emocional, além de avaliar intervenções integradas com foco na promoção da saúde mental e na manutenção sustentável dos resultados a longo prazo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão mostrou que *Mindful Eating* é capaz de reduzir comportamentos alimentares disfuncionais, como a compulsão e o comer emocional, além de contribuir para a diminuição de sintomas de ansiedade em diferentes populações.

Os achados apontaram que o *Mindful Eating* favorece o reconhecimento dos sinais internos de fome e saciedade, facilita na diferenciação entre fome física e emocional, e promove maior presença no ato de se alimentar. Essa consciência plena proporciona que o indivíduo implemente estratégias mais saudáveis de regulação emocional, reduzindo o uso da comida como mecanismo de compensação frente a reações ansiosas.

A integração do *Mindful Eating* com outros recursos terapêuticos, como intervenções nutricionais, atividades físicas e acompanhamento psicológico, evidenciou potencial para ampliar os efeitos positivos tanto sobre a saúde mental quanto sobre o comportamento alimentar. Além disso, observou-se que os melhores resultados ocorreram em contextos que estimulavam a continuidade da prática e o cultivo diário da atenção plena.

Considerando tais resultados, destaca-se a importância de intensificar as investigações sobre a relação entre *Mindful Eating* e ansiedade, considerando as especificidades socioculturais da população e incluindo amostras clínicas e em situação de vulnerabilidade emocional. Evidencia-se, portanto, que o *Mindful Eating* pode ser uma abordagem eficaz de promoção da saúde mental e de transformação da relação com a comida, promovendo mais equilíbrio, consciência e qualidade de vida.

Esta revisão narrativa também se mostra relevante para a prática profissional em Psicologia, especialmente no acompanhamento de indivíduos com questões relacionadas ao emagrecimento e à

promoção de hábitos saudáveis. Os achados discutidos ao longo deste trabalho reforçam a importância de intervenções que integrem não apenas os aspectos nutricionais, mas também os fatores emocionais e cognitivos envolvidos no comportamento alimentar. A aplicação do *Mindful Eating* como estratégia de manejo da ansiedade e de promoção de maior consciência no ato de comer tem demonstrado potencial para fortalecer a adesão ao processo de emagrecimento de forma mais sustentável e humanizada. Assim, espera-se que esta pesquisa contribua também para a atuação de psicólogos que desenvolvem práticas clínicas voltadas à regulação emocional, transtornos alimentares e à construção de uma relação mais equilibrada com a alimentação, integrando abordagens baseadas em mindfulness aos protocolos tradicionais de cuidado.

Além de sua relevância científica, esta revisão narrativa também se mostra significativa para nossa formação enquanto psicólogas em processo de construção profissional. A investigação sobre a prática do *Mindful Eating* possibilitou ampliar o olhar para a complexidade do comportamento alimentar, promovendo uma compreensão mais integrada das dimensões emocionais, cognitivas e comportamentais envolvidas na relação com a comida. A relação entre teoria e prática, ao longo deste trabalho, contribuiu para o fortalecimento de habilidades clínicas relacionadas ao manejo da ansiedade e à promoção da autorregulação emocional, a partir de estratégias fundamentadas em evidências científicas. Com isso, reafirma-se o compromisso com uma atuação ética, empática e centrada no sujeito, reconhecendo a importância de intervenções que acolham a individualizada de cada indivíduo e que integrem o cuidado emocional à promoção de hábitos saudáveis e sustentáveis.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. 5. ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BARBOSA, Marina Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA, Ana Flavia de Sousa. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 16, n. 3, jul./set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>. Acesso em: 23 mar. 2025.

BARAKAT, M.; SALIM, N. A.; MALAEB, D.; DABBOUS, M.; SAKR, F.; HALLIT, S.;

FEKIH-ROMDHAME, F.; OBEID, S. Mediating effect of psychological distress and mindful eating behaviors between orthorexia nervosa and academic self-efficacy among Lebanese university female students. **BMC Public Health**, [S.l.], v. 24, n. 1, p. 352, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17812-7>. Acesso em: 13 jun. 2025.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, e2020427, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>. Acesso em: 14 jun. 2025.

BIREME – OPAS – OMS. **Descritores em Ciências da Saúde (DeCS)**. São Paulo: BIREME, 2025. Disponível em: <https://decs.bvsalud.org/>. Acesso em: 21 jun. 2025.

BOURDIER, L.; FATSEAS, M.; MARIA, A. S.; CARRE, A.; BERTHOZ, S. The psycho-affective roots of obesity: results from a French study in the general population. **Nutrients**, Basel, v. 12, n. 10, p. 2962, set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu12102962>. Acesso em: 14 jun. 2025.

BRISOTTO, Marina; SILVA, Myllena Diessy; ANDRETTA, Ilana. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 18, n. 2, p. 153-164, 2022. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872022000200153 & script=sci_arttext. Acesso em: 13 mar. 2025.

CARREGOSA, Eduarda Santos; MEDEIROS, Luana Santos; LIMA, Karolaine de Almeida et al. Comer emocional e obesidade: qual o papel do *Mindful Eating* e comer intuitivo na mudança de comportamento alimentar? **Revista Sociedade Científica**, v. 7, n. 1, p. 3637-3664, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.61411/rsc202450717>

COSTA, Luciana Carvalho da Maia. Neurotransmissores do prazer e a relação com o emagrecimento. **Ciência do Emagrecimento**, 2024. Disponível em: <https://cienciadoemagrecimento.com.br/2024/10/09/neurotransmissores-do-prazer-e-a-relacao-como-emagrecimento/>. Acesso em: 10 mar. 2025.

CHENG, Wen-Nuan Kara; HARDY, Lew; MARKLAND, David. Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 10, n. 2, p. 271–278, 2009.

DAUBENMIER, J. et al. Effects of a mindfulness-based weight loss intervention in adults with obesity: a randomized clinical trial. **Obesity**, [S.l.], v. 24, n. 4, p. 794–804, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/oby.21396>. Acesso em: 14 jun. 2025.

DAVIES, Georgia; KALIKA, Eliza; HUSSAIN, Misba; EGAN, Helen; MANTZIOS, Michail. **Exploring the association of body mass index, mindful and emotional eating to orthorexia. Health Psychology Report**, v. 11, n. 4, p. 342–353, out. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5114/hpr/153966>. Acesso em: 14 jun. 2025.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

GIANNOPOULOU, I.; KOTOPOULEA-NIKOLAIDI, M.; DASKOU, S.; MARTYN, K.; PATEL, A. A atenção plena na alimentação está inversamente relacionada à compulsão alimentar e aos distúrbios de humor em estudantes universitários em disciplinas relacionadas à saúde. **Nutrientes**, v. 12, n. 2, p. 396, 2020. DOI: [10.3390/nu12020396](https://doi.org/10.3390/nu12020396). PMID:32024270; PMCID: PMC7071141.

GIDDENS, Emily; NOY, Brittany; STEWARD, Trevor; VERDEJO-GARCÍA, Antonio. **Boredom proneness, interoception, and emotional eating: a systematic review and future directions for research**. [s.l.], 2023.

HOFMANN, Stefan G.; SAWYER, Alice T.; WITT, Ashley A.; OH, Diana. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, [S.l.], v. 78, n. 2, p. 169–183, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/a0018555>. Acesso em: 15 jun. 2025.

KLIMO, K. D.; WILSON, J. W.; FAREWELL, C.; GROSE, R. G.; PUMA, J. E.; BRITTAIN, D.; SHOMAKER, L. B.; QUIRK, K. A pilot and feasibility study on a mindfulness-based intervention adapted for LGBTQ+ adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 10, p. 1364, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph21101364>. Acesso em: 13 jun. 2025.

KRISTELLER, Jean L.; WOLEVER, Ruth Q.; SHEETS, Virginia. Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT) for binge eating: a randomized clinical trial. *Mindfulness*, [S.l.], v. 5, n. 3, p. 282–297, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0179-1>. Acesso em: 14 jun. 2025.

LATTIMORE, Paul. Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 25, p. 649–657, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00667-y>. Acesso em: 10 de maio 2025.

LIU, Jianyi; TYNAN, Mara; MOUANGUE, Alexandra; MARTIN, Caroline; MANASSE, Stephanie; GODFREY, Kathryn. *Mindfulness-based interventions for binge eating: an updated systematic review and meta-analysis*. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 48, n. 1, p. 57–89, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10865-025-00550-5>. Acesso em: 14 jun. 2025.

MASON, A. E. et al. Effects of a mindfulness-based intervention on *mindful eating*, sweets consumption, and fasting glucose levels in obese adults: data from the SHINE randomized controlled trial. **Journal of Behavioral Medicine**, [S.l.], v. 39, n. 2, p. 201–213, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9692-8>. Acesso em: 14 jun. 2025.

MONDIN, Thaise Campos et al. Anxiety disorders in young people: a population-based study. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 35, n. 4, p. 347-352, 2013.

MOREIRA, M. F. S. et al. Nutritional counseling based on mindful eating for the eating behavior of people living with overweight and obesity. **Clinical Nutrition ESPEN**, [S.l.], v. 54, p. 312–318, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.03.025>. Acesso em: 21 jun. 2025.

OLVERA, N.; HEIN, S.; MATTHEWS-EWALD, M.; ZHANG, R.; SCHERER, R. Lace Up and Mindfulness: a randomized controlled trial intervention to reduce emotional eating, anxiety, and sleep disturbances in Latinx and Black youth. **Children**, v. 10, n. 3, p. 538, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/children10030538>. Acesso em: 13 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). *Brasil é o país com maior prevalência de transtornos de ansiedade no mundo, diz OMS*. Brasília: OPAS, 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-5-2017-brasil-e-pais-com-maior-prevalencia-transtornos-ansiedade-no-mundo-diz-oms>. Acesso em: 14 jun. 2025.

O'REILLY, G. A. et al. A randomized controlled trial of Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for anxiety and emotional eating. **Journal of Clinical Psychology**, [S.l.], v. 78, n. 2, p. 305–320, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jclp.23260>. Acesso em: 14 jun. 2025.

RAJA-KHAN, N. et al. Mindfulness-Based Stress Reduction in women with overweight or obesity: a randomized controlled trial. **Obesity**, [S.l.], v. 25, n. 8, p. 1349–1359, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/oby.21910>. Acesso em: 14 jun. 2025.

SCHUMACHER, Lindsay M.; ANDERSON, Rachel J.; HERMAN, Carolyn P. *Mindful Eating Interventions and Binge Eating: A Systematic Review*. **Journal of Behavioral Medicine**, [S.l.], v. 48, n. 1, 2025. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-025-00550-5>. Acesso em: 7 abr. 2025.

SILVA, Maria Aparecida, OLIVEIRA, Lucas Santos. Uso da mindfulness e meditação no manejo do estresse e ansiedade: uma revisão de literatura. **Revista de Psicologia e Saúde**, v. 36, n. 2, p. 45-60, 2024.

SOMINSKY, L.; SPENCER, S. J. Eating behavior and stress: a pathway to obesity. **Frontiers in Psychology**, [S.l.], v. 5, art. 434, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00434>. Acesso em: 15 jun. 2025.

UGARTE PÉREZ, C.; CRUZAT-MANDICH, C.; QUIÑONES BERGERET, Á.; DÍAZ-TENDERO, D.; GALLEGOS, M.; GIL, A. A.; CEPEDA-BENITO, A. Comparative efficacy of remotely delivered mindfulness-based eating awareness training versus behavioral-weight loss counseling during COVID-19. **Appetite**, [S.l.], v. 186, p. 106524, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106524>. Acesso em: 21 jun. 2025.

VAZ, Diana Souza; BENNEMANN, Rose Mari. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, v. 20, n. 1, p. 108–112, out. 2014.

VITAL STRATEGIES; UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS (UFPeL); UMANE; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE COLETIVA (ABRASCO). **Covitel 2023: Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia**. Rio de Janeiro: Vital Strategies, 2023. Disponível em: <https://www.vitalstrategies.org/resources/covitel-inquerito-telefonico-de-fatores-de-risco-para-doen-cas-chronicas-nao-transmissiveis-em-tempos-de-pandemia/>. Acesso em: 31 maio 2025.

APÊNDICE 1

Tabela 1 - Análise dos estudos elegíveis para a revisão narrativa “ A relação entre *Mindful Eating* e ansiedade”.

N	Objetivo	N	Idade (anos)	Sexo	Instrumentos	Procedimentos	Principais Resultados	Conclusão	Limitações
1	Investigar a relação entre mindful eating, compulsão alimentar e humor em universitários	221	22,48 ± 0,34	15,84% M, 84,16% F	*Profile of Mood States Questionnaire (POMS - Spilberg, 1972); *Mindful Eating Questionnaire (MEQ - Framson et al., 2009); *Binge Eating Scale. (BES - Gormally et al., 1982)	Estudo transversal com aplicação dos questionários em universitários. A coleta de dados foi realizada de forma autorelatada e analisada estatisticamente por meio de correlações e regressões.	<i>Mindful eating</i> correlaciona-se negativamente com compulsão alimentar ($r = -0,30$, $p < 0,01$) e transtorno de Humor ($r = -0,21$, $p < 0,05$). O <i>Mindful eating</i> foi um preditor significativo da compulsão alimentar, explicando 28,1% da variância nos escores do BES ($F(2, 218) = 42,58$, $p < 0,001$).	Intervenções baseadas em <i>Mindful eating</i> podem reduzir transtornos alimentares	Estudo transversal; as medidas do estudo baseadas em autorrelato sobre <i>Mindful eating</i> , amostra consistiu em grande parte de participantes do sexo feminino.

2	Investigar as raízes psicoafetivas da obesidade, analisando os fatores emocionais e psicológicos que podem contribuir para o desenvolvimento e manutenção dessa condição na população geral.	1142	40	F	<p>*Escala de Ansiedade e Depressão de Hospital (HADS, Lépine et al., 1985);</p> <p>*Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ, Nolan et al., 2009; Bourdier et al., 2017);</p> <p>*Intuitive Eating Scale-2 (IES-2, Camilleri et al., 2015; Tilka et al., 2013);</p> <p>*Yale Food Addiction Scale (mYFAS, Gearhardt et al., 2009; Brunault et al., 2014)</p>	Os dados foram coletados por meio de uma pesquisa transversal. Os participantes responderam a instrumentos online.	<p>Indivíduos obesos apresentaram níveis mais elevados de depressão (OB/OW = 1,61pts; OB/NW = 1,96pts) e maior frequência de ingestão alimentar emocional negativa (OB/OW = 0,63pts; OB/NW = 1,20pts), além de menores escores em subescalas do comer intuitivo, como comer por razões físicas e não emocionais (OB/OW = 0,36pts; OB/NW = 0,83pts) e confiança nos sinais de fome e saciedade (OB/NW = 0,69pts).</p> <p>Esses indivíduos também relataram mais sintomas de adição alimentar (OB/NW = 0,73pts), com maior gravidade nos domínios de perda de controle, tentativa de reduzir o consumo, abstinência, sofrimento clínico e prejuízos funcionais, em comparação aos participantes com</p>	O tratamento da obesidade deve considerar tanto as dimensões físicas quanto as psicoafetivas, com ênfase no manejo da ansiedade, depressão e questões emocionais relacionadas à alimentação.	Desenho transversal; amostra relativamente pequena e não necessariamente representativa de todas as faixas etárias ou grupos sociodemográficos, amostra homogênea e a falta de dados longitudinais.
---	--	------	----	---	---	--	---	--	---

							<p>sobrepeso e peso normal.</p> <p>Prevalência de diagnóstico de adição alimentar (mYFAS) foi significativamente maior entre os participantes com obesidade ($\chi^2(2, n = 1142) = 35,9; p < 0,001$), com chances de 4,56 vezes maiores de atender aos critérios diagnósticos em comparação ao grupo com peso normal.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3	Desenvolver uma intervenção de mindfulness específica para o comer emocional (MBEeat) e avaliar seus efeitos sobre variáveis psicológicas associadas ao comportamento alimentar emocional. Ensaio Clínico	14	29	F	*Three-Factor Eating Questionnaire – Revised (TFEQ-R21, Karlsson et al. 2000). *Intuitive Eating Scale, Perceived Stress Scale (PSS, Cohen et al, 1983).	Intervenção de 6 semanas com sessões semanais (2h30) focadas em meditação mindfulness, psicoeducação sobre emoções, impulsividade, estresse e alimentação. Incluiu práticas formais (atenção à respiração, escaneamento corporal, espaço de 3 minutos) e tarefas de casa com diários e meditações guiadas. Nenhum enfoque em perda de peso.	Redução significativa em: estresse percebido, comer descontrolado (pré: 24,5 ± 5,2; pós: 18,3 ± 4,7; p = 0,023), impulsividade (DERS-IC) 9 (pré: 28,7 ± 6,1; pós: 22,4 ± 5,8; p = 0,015), tempo de reação no Stop Signal Task (pré: 28,7 ± 6,1; pós: 22,4 ± 5,8; p = 0,015), Aumento significativo em: comer intuitivo (uso de sinais de fome/saciedade e redução do comer por emoção). Tendência à redução no comer emocional, mas sem significância estatística (p = 0,075). Mindfulness disposicional não apresentou mudança significativa (pré: 28,7 ± 6,1; pós: 22,4 ± 5,8; p = 0,015).	A intervenção focada em <i>mindfulness</i> para comer emocional foi eficaz para melhorar fatores psicológicos relevantes, mesmo sem mudanças significativas em <i>mindfulness</i> geral ou peso corporal. O estudo propõe que o treinamento seja utilizado como preparação para programas de perda de peso.	O número reduzido de participantes e auto selecionados; maior parte dos instrumentos era baseada em autorrelato; a intervenção não avaliou mudanças em peso corporal ou marcadores metabólicos, restringindo a interpretação dos benefícios clínicos do programa
---	---	----	----	---	--	---	--	---	--

4	Investigar o papel da autocompaixão como mediadora na relação entre o estilo de apego e a prática de alimentação intuitiva em mulheres adultas.	201	18 e 35	F	<p>*Questionário de Experiências em Relacionamentos (Lafontaine et al. 2006),</p> <p>*Escala de Autocompaixão-Forma Curta (SCS-SF, Raes et al. 2011))</p> <p>*Escala de Alimentação Intuitiva-2 (Carbonneau et al. 2013)</p>	<p>Estudo transversal e correlacional com mulheres de 18 a 35 anos. A coleta de dados foi realizada online com aplicação anônima dos instrumentos. Foram realizadas análises de correlação de Pearson e modelagem de mediação para investigar o papel mediador da autocompaixão na relação entre estilos de apego e alimentação intuitiva.</p>	<p>A ansiedade de apego e a evitação de apego apresentam correlação negativa significativa com a autocompaixão (0,43, $p < 0,01$), ($r = -0,40$, $p < 0,01$).</p> <p>A autocompaixão apresenta correlação positiva significativa com a alimentação intuitiva ($r = 0,32$, $p < 0,01$). A ansiedade de apego e a evitação de apego apresentam correlação negativa significativa com a alimentação intuitiva. (0,19, $p < 0,01$), ($r = -0,25$, $p < 0,01$).</p>	<p>Níveis mais altos de ansiedade e evitação de apego estão associados a uma alimentação intuitiva mais baixa por meio de menor autocompaixão. Indivíduos com maior ansiedade e evitação de apego possuem menos autocompaixão, o que explica total ou parcialmente por que eles se envolvem em comportamentos alimentares menos adaptativos, como a alimentação intuitiva.</p>	M
---	---	-----	---------	---	--	--	---	--	---

5	Investigar as relações entre índice de massa corporal (IMC), alimentação consciente (mindful eating), alimentação emocional e ortorexia nervosa	223	28 ±9,93,	193 (86,5%F) 28 (12,6% H), 1 H transgênero (0,4%) e 1 indivíduo não binário (0,4%),	*The English version of the Düsseldorf Orthorexia Scale (DOS, Chard et al., 2018); *The Salzburg Emotional Eating Scale (SEES, Meule et al., 2018); *The Mindful Eating Behaviour Scale (MEBS, Winkens et al., 2018).	A coleta foi realizada online, com consentimento informado prévio. Os participantes acessaram um link, leram os critérios de inclusão/exclusão e foram informados sobre seu direito de desistir. Após o consentimento, preencheram questionários. Ao final, receberam um debriefing com informações sobre o estudo, contatos para suporte e orientações sobre como solicitar a retirada dos dados.	Correlação negativa entre ortorexia e IMC ($r = -.18, p < 0,01$). Indivíduos com maiores níveis de ortorexia apresentaram níveis mais elevados de atenção focada durante a alimentação ($r = .16, p < 0,05$), e níveis mais baixos de alimentação emocional em resposta à felicidade ($r = -.35, p < 0,01$). As análises de regressão múltipla mostraram que o comer consciente pode prever a ortorexia [$F(4, 207) = 2,79, p = 0,027$], com um R^2 ajustado de 0,04. A subescala de atenção focada na alimentação (MEBS-FE) foi um preditor significativo da ortorexia ($\beta = 0,38, p = 0,009$), indicando que maior atenção ao ato de comer está associada a maiores níveis de	A alimentação emocional pode promover habilidades de regulação emocional no tratamento da obesidade e prevenir a Ortorexia nervosa, sendo a felicidade um possível fator de proteção.	Estudo transversal; .A amostra foi não clínica (pessoas da comunidade geral).
---	---	-----	-----------	---	---	--	--	---	---

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>comportamentos ortoréxicos. O modelo de regressão que incluiu as subescalas de alimentação emocional também foi significativo [$F(4, 207) = 3,49, p = 0,009$], com um R^2 ajustado de 0,05. A alimentação emocional em resposta à felicidade foi um preditor significativo da ortorexia ($B = -2,84, p < 0,001$), sugerindo que menores níveis desse tipo de resposta emocional estão associados a níveis mais altos de ortorexia.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

6	Investigar a eficácia de um programa de intervenção combinando atividade física (Lace Up) e Mindfulness para reduzir comportamentos de alimentação emocional, ansiedade e distúrbios do sono em jovens Latinos e negros	133	10,11±1,3	52% F	<p>*McKnight Risk Factor Survey IV (McKnight, 2003);</p> <p>*Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC-2TM Martch, 2013);</p> <p>*Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI, Buysse et al., 1989; Ranit et al., 2018);</p> <p>*ActiGraph wGT3X-BT);</p> <p>*Food frequency questionnaire (Matt et al., 2006).</p>	<p>2 Grupos GE = 37, 31,6% dos participantes do GE; n GC = 24, 26,1% dos participantes do GC) por falta de medidas-chave pós-intervenção (n GE = 13, n GC = 9) ou por abandono do estudo (n GE = 24, n GC = 15).</p> <p>Cuidadores e filhos participaram de uma sessão de orientação na escola, onde receberam informações detalhadas sobre o estudo e assinaram os termos de consentimento, permissão e assentimento. As crianças realizaram duas sessões de linha</p>	<p>Alimentação emocional obteve redução significativa no GE em comparação ao GC (p < 0,05). Ansiedade obteve redução significativa no GE (p < 0,05)</p> <p>Latência do sono obteve Melhora significativa no GE (p < 0,05)</p> <p>Eficiência do sono versus frequência: Interação significativa: F(1,18) = 2,61, p = 0,03, η² = 0,67</p> <p>Atividade física, sem diferença significativa pré/pós entre grupos. Alimentação (quantidade), sem diferença significativa entre grupos.</p>	<p>A intervenção “Lace Up and Mindfulness” foi eficaz para reduzir alimentação emocional e ansiedade, e para melhorar distúrbios do sono em jovens Latinx e negros</p>	<p>Tamanho da amostra: Tempo de intervenção;.As medidas de alimentação</p>
---	---	-----	-----------	-------	--	---	--	--	--

						de base (60 min cada),			emocional, ansiedade e sono foram baseadas em relatos dos próprios participantes.
--	--	--	--	--	--	------------------------	--	--	---

						<p>com aplicação de questionários e demais medidas do estudo.</p> <p>Após isso, participaram de nova sessão para devolver o aparelho e finalizar os instrumentos. Doze semanas depois, foi feita nova medição. A randomização simples definiu a alocação nos grupos (GE ou GC), com cegamento da equipe. Irmãos foram alocados no mesmo grupo para evitar contaminação.</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

7	Comparar a eficácia de dois programas de intervenção remota (Mindfulness-Based Eating Awareness Training - MB-EAT vs. aconselhamento comportamental para perda de peso) durante o período da pandemia de COVID-19, focando na perda de peso e nos comportamentos alimentares.	135	Acima de 18	84 (76%) F; 14(24%) M	<p>*Mindful Eating Questionnaire (MEQ, Framson et al., 2009)</p> <p>*Multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA-32, (Mehling et al., 2012)</p> <p>* Dutch eating behavior questionnaire (DEBQ, Van Strien et al., 1986)</p> <p>* Binge eating scale (BES, Gormally et al., 1982);</p> <p>* Hospital anxiety and depression scale (Zigmond; Snaith, 1983)</p>	<p>Foi realizado um estudo randomizado com 135 participantes durante a pandemia de COVID-19, que foram divididos em dois grupos para receberem, remotamente, via videoconferência, o Treinamento de Consciência Alimentar Baseado em Mindfulness (MB-EAT) ou o Aconselhamento Comportamental para Perda de Peso (BWL).</p> <p>Antes e após as intervenções, os participantes responderam a questionários sobre alimentação,</p>	<p>42% em ambos os grupos Aumentaram a atenção plena à alimentação (MEQ): Antes: 69,00 ($\pm 11,22$) Após: 72,71 ($\pm 8,56$) $p = 0,003$. Melhoraram a consciência interoceptiva (MAIA) (Antes: 88,31 ($\pm 18,59$); Após: 97,53 ($\pm 23,03$) $p = 0,004$). Padrões alimentares disfuncionais foram reduzidos (DEBQ e BES): Antes: 111,43 $\pm 17,56$ Após: 90,90 $\pm 20,53$, $p < 0,001$. Houve aumento dos sintomas de ansiedade e depressão (HADS), provavelmente devido ao contexto pandêmico. Antes: 12,14 $\pm 5,45$; Após: 24,10 $\pm 6,37$ $p < 0,001$. O grupo submetido ao aconselhamento comportamental para perda de peso (BWL) apresentou aumento na redução da</p>	<p>Ambos os programas de intervenção remota foram eficazes na promoção da perda de peso e na melhoria dos comportamentos alimentares. O MB-EAT foi particularmente eficaz na redução da alimentação emocional e compulsiva, enquanto o aconselhamento comportamental se destacou na redução do peso corporal.</p>	<p>Alta taxa de evasão (58%); Intervenções realizadas em contexto pandêmico; Modo remoto de aplicação das escalas; amostra relativamente pequena e pouco diversa. Falta de acompanhamento a longo prazo para avaliação da manutenção dos efeitos.</p>
---	---	-----	-------------	--------------------------------	--	---	---	---	---

						ansiedade, depressão e tiveram seu peso			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>registrado. Os dados foram analisados para comparar a eficácia das duas abordagens no controle alimentar e na perda de peso. Questionários aplicados antes e após a intervenção para monitorar as mudanças nas variáveis de interesse, como alimentação</p>	<p>compulsão alimentar ($p = 0,002$), porém sem mudanças significativas nos demais domínios. O IMC diminuiu em ambos os grupos, com redução significativa somente no grupo MB-EAT ($p = 0,010$).</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

8	Investigar se o sofrimento psicológico e os comportamentos de mindful eating mediam a relação entre ortorexia nervosa e autoeficácia acadêmica em universitárias libanesas.	769	21,58 ± 3,20	F	<p>*Mindful Eating Behaviors Scale (Fekih-Romdhane et al, 2023);</p> <p>* ORTO-R (Rogoza et al., 2022; Hallit et al 2021);</p> <p>* Depression Anxiety Stress Scale (DASS-8, Versão Árabe, Ali et al. 2022);</p> <p>* Academic Self-Efficacy Scale (ASE; versão Árabe Al Mohazie, 2018)</p>	<p>Estudo transversal conduzido com universitárias libanesas, por meio de aplicação online dos instrumentos. Os dados foram analisados por meio de modelos de mediação para avaliar se os comportamentos de mindful eating e o sofrimento psicológico explicavam a relação entre ortorexia nervosa e autoeficácia acadêmica.</p>	<p>O sofrimento psicológico mediou totalmente a associação entre ortorexia nervosa e autoeficácia acadêmica; maior ortorexia nervosa foi significativamente associada a menos sofrimento psicológico ($\beta = -0,31$, $p = 0,05$), com mais sofrimento psicológico significativamente associado a menor autoeficácia acadêmica ($\beta = -0,32$, $p = 0,09$). A alimentação focada mediou totalmente a associação entre ortorexia nervosa e autoeficácia acadêmica; maior ortorexia nervosa foi significativamente associada a menos alimentação focada ($\beta = -0,09$, $p = 0,04$), com alimentação mais focada significativamente associada a melhor autoeficácia</p>	<p>A ortorexia nervosa pode impactar negativamente a autoeficácia acadêmica de estudantes universitárias, sendo o sofrimento psicológico e a prática de mindful eating mecanismos explicativos importantes. Os resultados indicam que ambos atuam como mediadores nessa relação. Intervenções que reduzam o sofrimento emocional e promovam a alimentação consciente podem beneficiar o</p>	<p>estudantes mulheres; estudo transversal; questionários de autorrelato ; e nem todos os fatores ligados à autoeficácia acadêmica foram considerados neste estudo.</p>
---	---	-----	--------------	---	---	--	--	---	---

							acadêmica ($\beta = 1,40$, $p = 0,10$). A ortorexia nervosa não foi diretamente associada à autoeficácia acadêmica em ambos os modelos.	desempenho acadêmico, oferecendo insights relevantes para educadores e formuladores de políticas.	
--	--	--	--	--	--	--	---	---	--

9	Investigar a viabilidade e os efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness adaptada para adolescentes LGBTQ+, focando em seus benefícios para a saúde mental e emocional.	50	14-18	LGBT Misto	<p>*Generalized Anxiety-7 (GAD-7, Williams, 2014);</p> <p>*Patient Health Questionnaire for Depression (PHQ-8, *Kroenke et al.,2001; Wu 2020)</p> <p>*Intuitive Eating Scale (Dockendorff, et al.2012; Tylka, 2006);</p> <p>*Pediatric Sleep Disturbance Short Form 4A (PROMIS, Bevans et al. 2013; 2018);</p> <p>* Healthy Kids Colorado Survey(Colorado Department of Public Health and the Environment Healthy Kids Colorado Survey, 2021)</p>	<p>Estudo piloto com delineamento pré e pós-intervenção, conduzido com adolescentes LGBTQ+ entre 14 e 18 anos. Os participantes foram recrutados por meio de redes comunitárias e escolares, com consentimento dos responsáveis e assentimento dos adolescentes. A intervenção consistiu em sessões semanais presenciais com duração de 60 a 90 minutos, ao longo de 8 semanas, adaptadas para a realidade e vivências de jovens LGBTQ+. O programa incluiu práticas de</p>	<p>A atenção pela teve melhora significativa ($d = -0,23$); 7/17 (41%) com $\geq 20\%$ de melhora; 8/17 (47%) com qualquer melhora (8–329%); A alimentação intuitiva obteve melhora significativa ($d = 0,47$); 8/18 (44%) com $\geq 20\%$ de melhora; 11/18 (61%) com qualquer melhora (7–75%).</p> <p>Relatos de problemas de sono tiveram redução significativa ($d = 0,33$); 5/17 (29%) com $\geq 20\%$ de melhora; 8/17 (47%) com qualquer melhora (9–67%); Aumento significativo da atividade física ($d = 0,56$); 8/18 (44%) com $\geq 20\%$ de melhora; 9/18 (50%) com qualquer melhora (17–67%). Dois participantes (11%) já tinham prática diária (7x/sem).</p>	<p>A intervenção baseada em mindfulness foi eficaz em reduzir sintomas de estresse e ansiedade, além de aumentar o bem-estar psicológico entre adolescentes LGBTQ+. Estudos futuros com amostras maiores e grupos de controle são necessários para validar os resultados e determinar a eficácia a longo prazo.</p>	<p>Número reduzido de participantes; formato piloto, o que impede generalizações amplas; ausência de um grupo controle.</p>
---	--	----	-------	------------	---	---	---	---	---

						mindfulness, discussão			
--	--	--	--	--	--	------------------------	--	--	--

				<p>* Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, Brown et al.2011)</p> <p>* Gender Minority Stress and Resilience Measure for Adolescents (GMSR-A, Hidalgo et al.,2019)</p> <p>* Gay, Lesbian, and Bisexual Positive Identity Measure (LGB-PIM, Riggle et al., 2014)</p>	<p>em grupo, atividades para aumentar a consciência emocional, alimentação intuitiva e autorregulação. Os instrumentos foram aplicados antes e depois da intervenção para avaliar mudanças em ansiedade (GAD-7), depressão (PHQ-8), sono, alimentação intuitiva, atenção plena e estresse de minoria. As análises foram realizadas com medidas de tamanho de efeito (Cohen's d) e proporção de melhora clínica significativa.</p>			
--	--	--	--	---	---	--	--	--

10	Avaliar o efeito de uma intervenção nutricional baseada em Mindful Eating na mudança do comportamento alimentar problemático de indivíduos com sobrepeso e obesidade.	102	Grupo ME=35,8±10,8 Grupo TAU 37,43±11,04	F= Grupo ME=29 (93,5%) Grupo TAU=25 (83,3%) M= Grupo ME=2 (6.5%), grupo TAU=5 (16.7%)	*Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ-R21, Natacci, Ferreira, 2011); *Physical Activity Questionnaire (IPAQ, Matsudo, 2001).	Ensaio clínico randomizado (16 semanas), comparando intervenção em grupo online (IG) com aconselhamento nutricional individual online (TAU). Avaliação por TFEQ21 e medidas antropométricas autorreferidas. Análises com modelos lineares generalizados e de Poisson (variância robusta), além de análise de sensibilidade para interação grupo-tempo.	Na linha de base, a alimentação emocional (EE) apresentou o maior escore médio em ambos os grupos. Após a intervenção, o grupo Mindful Eating (IG) apresentou reduções significativas nos comportamentos de comer descontrolado (UE) e alimentação emocional (EE). O grupo controle (TAU) mostrou aumento significativo na restrição cognitiva (RC) ($\Delta = -23,1$; IC95%: -37,7 a -8,5; $p = 0,004$). A interação grupo-tempo foi significativa somente para RC, indicando mudanças distintas entre os grupos nesse domínio. Não houve diferença significativa na variação do IMC entre os grupos.		
----	---	-----	---	---	--	--	---	--	--

Legenda: 1= Giannopoulou, et al. (2020); 2= Bourdier et al. (2020); 3= Lattimore (2020); 4= Carbonneau et al. (2021); 5= Davies et al. (2022); 6=Olvera et al. (2023); 7= Ugarte et al. (2023); 8= Barakat et al. (2024); 9= klimo et al. (2024); 10=Moreira et al. (2024); M=Masculino; F=Feminino

