

## **A nutrição comportamental e a relação com os aspectos sociais, fisiológicos e emocionais**

**Behavioral nutrition and the relationship with social, physiological and emotional aspects**

**Nutrición conductual y la relación con aspectos sociales, fisiológicos y emocionales**

Recebido: 27/10/2022 | Revisado: 03/11/2022 | Aceitado: 03/11/2022 | Publicado: 09/11/2022

**Paloma Pereira da Cunha**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2029-8487>

Centro Universitário Fаметro, Brasil

E-mail: [Palomacunha@hotmail.com](mailto:Palomacunha@hotmail.com)

**José Carlos de Sales Ferreira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1867-8229>

Centro Universitário Fаметro, Brasil

E-mail: [jcarlos.sales@gmail.com](mailto:jcarlos.sales@gmail.com)

**Francisca Marta Nascimento de Oliveira Freitas**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0044-0925>

Centro Universitário Fаметro, Brasil

E-mail: [Francisca.freitas@fаметro.edu.br](mailto:Francisca.freitas@fаметro.edu.br)

### **Resumo**

**Introdução:** O comportamento alimentar é um conjunto de cognições e afetos que regem as ações e condutas alimentares, em outras palavras, o comportamento alimentar humano reflete interações entre o estado fisiológico, psicológico e o ambiente externo no qual se insere. **Objetivo geral:** elucidar a importância da nutrição comportamental nas relações de aspecto emocional, trazer para os atendimentos uma visão mais sensível ao quadro do paciente. **Metodologia:** O estudo foi realizado com a coleta de dados de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico e baseado na experiência vivenciada por autores. **Resultados e Discussão:** A Nutrição Comportamental propõe mudança no comportamento alimentar por meio de técnicas de automonitoramento e autocontrole. Nessa perspectiva, propõe-se a ensinar o indivíduo a diferenciar a fome física da fome emocional e sugere que o comer deve acontecer de acordo com as sensações de fome, apetite e saciedade. **Conclusão:** A nutrição comportamental não é apenas utilizada como fonte de estratégias e intervenções nutricionais. Deve-se compor, primeiramente, de uma abordagem mais ampliada com características multiprofissionais, envolvendo o psicólogo, o nutricionista, o terapeuta ocupacional e o profissional de educação física.

**Palavras-chave:** Nutrição comportamental; A influência do comportamento alimentar; Psicologia e nutrição; Transtornos alimentares; Ansiedade.

### **Abstract**

**Introduction:** Eating behavior is a set of cognitions and affects that govern eating actions and behaviors, in other words, human eating behavior reflects interactions between the physiological, psychological state and the external environment in which it is inserted. **General objective:** to elucidate the importance of behavioral nutrition in relationships with an emotional aspect, to bring a more sensitive view of the patient's condition to the consultations. **Methodology:** The study will be carried out with the collection of data from secondary sources, through a bibliographic survey and based on the experience lived by authors. **Results and Discussion:** Behavioral Nutrition proposes changes in eating behavior through self-monitoring and self-control techniques. In this perspective, it proposes to teach the individual to differentiate physical hunger from emotional hunger and suggests that eating should happen according to the sensations of hunger, appetite and satiety. **Conclusion:** Behavioral nutrition is not only used as a source of nutritional strategies and interventions. First, a broader approach with multiprofessional characteristics, involving a psychologist, a nutritionist, an occupational therapist and a physical education professional should be composed.

**Keywords:** Behavioral nutrition; The influence of eating behavior; Psychology and nutrition; Eating disorders; Anxiety.

### **Resumen**

**Introducción:** La conducta alimentaria es un conjunto de cogniciones y afectos que rigen las acciones y comportamientos alimentarios, en otras palabras, la conducta alimentaria humana refleja interacciones entre el estado fisiológico, psicológico y el medio externo en el que se inserta. **Objetivo general:** dilucidar la importancia de la nutrición conductual en las relaciones con un aspecto emocional, para traer una visión más sensible de la condición

del paciente a las consultas. Metodología: El estudio se realizó con la recolección de datos de fuentes secundarias, a través de un relevamiento bibliográfico y a partir de la experiencia vivida por los autores. Resultados y Discusión: La Nutrición Conductual propone cambios en la conducta alimentaria a través de técnicas de autoseguimiento y autocontrol. En esa perspectiva, propone enseñar al individuo a diferenciar el hambre física del hambre emocional y sugiere que el comer debe ocurrir de acuerdo a las sensaciones de hambre, apetito y saciedad. Conclusión: la nutrición conductual no solo se utiliza como fuente de estrategias e intervenciones nutricionales. En primer lugar, se debe componer un abordaje más amplio con características multiprofesionales, que involucre a un psicólogo, un nutricionista, un terapeuta ocupacional y un profesional de educación física.

**Palabras clave:** Nutrición conductual; La influencia del comportamiento alimentario; psicología y nutrición; trastornos de la alimentación; Ansiedad.

## 1. Introdução

A nutrição comportamental foi lançada em 2014, pelo Instituto Nutrição Comportamental (INC), muitos profissionais da nutrição, da psicologia e de outras ciências humanas já estudavam o comportamento alimentar. Esse estudo é focado com base na relação das pessoas com a comida, na qual o alimento deixa de ser somente fonte de nutrientes e passa a promover uma série de conexões. O ato de alimentar-se também gera prazer, expressão da nossa identidade, espiritualidade, comunidade e relações interpessoais (Alvarenga *et al.*, 2019).

Observamos que, a nutrição e alimentação tem evoluído de forma notória, com mais acessibilidade a informações, mas ainda existe um paradigma do “saudável e não saudável”, daqueles alimentos que são taxados “bons ou ruins”, fazendo o indivíduo sentir culpa no prazer em comer (Alvarenga *et al.*, 2019).

A comida deixa de ser somente o alimento que nutre fisiologicamente, um conceito meramente racional, para se fundir com a conexão que a comida trás e o contexto nela envolvido. A relação da comida com as emoções e relações interpessoais são fatores intrínsecos, uma vez que essa ligação tem influência direta com a cultura, religião, status, memórias afetivas, família e relacionamentos (Alvarenga *et al.*, 2019).

Em meio ao citado, nota-se que atualmente as escolhas alimentares dos indivíduos encontram-se pautadas no papel biológico dos alimentos, ficando fora das referências o prazer, as preferências e os gostos alimentares. Esse olhar puramente biológico para o comer e a comida, pode transferir a decisão do que e do quanto comer para regras externas e pode resultar em intensa desconexão com a sinalização interna de fome e saciedade (Rezende *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2018).

A educação alimentar e nutricional, numa perspectiva ampliada, permite que os sujeitos tenham diversas teorias de aprendizagem com enfoque no comportamento alimentar, voltado para a promoção da saúde. Dentro dessas teorias, uma das que merece ênfase é a terapia cognitivo-comportamental, a qual se trata de uma estratégia adotada por psicólogos, que empregam pensamentos e atitudes visando mudanças dos hábitos alimentares e estilo de vida dos sujeitos, gerando resultados favoráveis e perceptíveis, inclusive na qualidade de vida da população (Barbosa *et al.*, 2016; Nelson, 2017).

O comportamento alimentar é um conjunto de cognições e afetos que regem as ações e condutas alimentares. Dessa forma, na abordagem de mudança da relação com o alimento, cabe ao nutricionista identificar os comportamentos disfuncionais e habituais, bem como propor soluções para modificar as cognições inadequadas e ensinar estratégias de mudanças. Em outras palavras, o comportamento alimentar humano reflete interações entre o estado fisiológico, psicológico e o ambiente externo no qual se insere (Alvarenga *et al.*, 2019; Gethin, 2011).

Em contrapartida, a Nutrição Comportamental, é uma abordagem científica e inovadora da Nutrição, que inclui aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação e promove mudanças no relacionamento do nutricionista com seu paciente, bem como da comunicação na mídia e da indústria com seus consumidores. A nutrição comportamental não é apenas utilizada como fonte de estratégias e intervenções nutricionais. Deve-se compor, primeiramente, de uma abordagem mais ampliada com características multiprofissionais, envolvendo o psicólogo, o nutricionista, o terapeuta ocupacional e o profissional de educação física (Camilleri *et al.*, 2016; Catão & Tavares, 2017).

Através da pesquisa acerca do comportamento alimentar há a possibilidade de aumentar a efetividade de intervenções nutricionais. Acredita-se que à medida que se conhecem melhor os determinantes do comportamento alimentar, seja de um indivíduo ou de um grupo populacional, aumentam as chances de sucesso e o impacto de uma ação de promoção de práticas alimentares saudáveis (Dalen *et al.*, 2010; Freire, 2020).

O comportamento relacionado à comida liga-se diretamente a auto percepção dos sentidos e a identidade social do ser humano. A nutrição comportamental surge com esse novo olhar, que aborda diversos aspectos relacionados ao comportamento alimentar por meio de várias estratégias. Nesse sentido, percebe-se que o comportamento alimentar envolve muitos outros fatores, como fatores emocionais e culturais, além de apenas satisfazer a fome. Como nos sentimos durante nosso comportamento alimentar, onde comemos, o ambiente externo, por que comemos e até o que pensamos quando comemos podem influenciar esse comportamento (Franzoni & Martins, 2017).

Este trabalho se justifica pela relevância acadêmica e social de compreender acerca da nutrição comportamental e a relação com os aspectos sociais, fisiológicos e emocionais, bem como o papel do nutricionista em meio ao desenvolvimento e aplicação dessa proposta terapêutica, tendo em vista que este é um membro necessário na equipe multiprofissional.

O objetivo desse estudo é elucidar a importância da nutrição comportamental nas relações de aspecto emocional, trazer para os atendimentos uma visão mais sensível ao quadro do paciente.

## **2. Metodologia**

O estudo foi realizado com a coleta de dados de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico e baseado na experiência vivenciada por autores. Para a organização de dados coletados se fez uso da metodologia dedutiva, pois segundo Marconi & Lakatos (2010) o processo dedutivo parte de uma constatação geral para uma específica, do processo maior para o menor.

Para o levantamento da literatura foram utilizados livros, revistas, diretrizes da sociedade brasileira, artigos em site como Scielo (Scientific Electronic Library), PubMed (Serviço de National Library of Medicine).

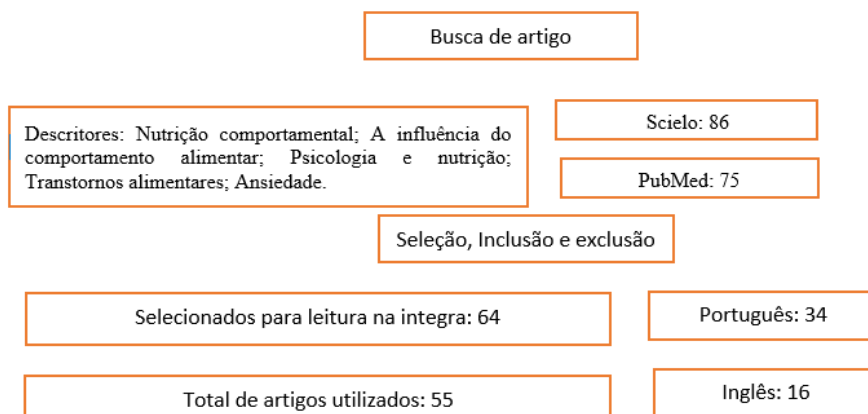
Para a busca de artigos, foram utilizados os descritores: Nutrição comportamental, a influência do comportamento alimentar, Psicologia e nutrição, Transtornos alimentares, Ansiedade.

Como critérios de inclusão foram utilizados referências entre 2012 e 2022, artigos com periódicos, sites e artigos acadêmicos que se enquadravam ao tema proposto.

Foram utilizados artigos acadêmicos, publicações de revistas acadêmicas, diretrizes, livros, para ser do tipo de estudo, de pesquisa, de revisão para um projeto conciso mais completo.

Os artigos possuíam suas informações concentradas nos tópicos: autor/ano, idioma, objetivo e resultados, os quais foram tabulados e apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1 – Fluxograma.**



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

### 3. Resultados e Discussão

#### 3.1 Comportamento alimentar

A mudança de comportamento tem sido objeto de investigação na área da saúde na esperança de que a compreensão desta melhore os serviços oferecidos. Nessa perspectiva, as teorias da mudança comportamental visam apoiar intervenções e geralmente objetivam alterar um determinado comportamento. Entende-se por comportamento alimentar o conjunto de cognições e afetos que regem as ações e condutas alimentares e está diretamente relacionado a autopercepção dos sentidos e a identidade social do ser humano (Franzoni & Martins, 2017; Seixá *et al.*, 2020).

O alimento é expressão de uma identidade e para além das necessidades biológicas é prazer, família, espiritualidade e relacionamento com o mundo. A nutrição comportamental surgiu recentemente e objetiva construir de forma gradual um planejamento alimentar dentre outros objetivos e benefícios (Quadro 1). Essa abordagem considera os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação, atuando para que o paciente se sinta motivado no processo de mudança do comportamento alimentar (Alvarenga *et al.*, 2019).

**Quadro 1 - Benefícios da Nutrição comportamental frente a aspectos biopsicossociais.**

Autor/ Ano	Benefícios da Nutrição comportamental
Biagio. L. D; Moreira. P; Amaral. C. K. (2020).	Melhora a qualidade de vida e influencia diretamente de forma positiva na relação do indivíduo com as refeições diárias.
Freire, R. (2020).	Ajuda o indivíduo a se relacionar com a comida, auxiliando na minimização da culpa ao se alimentar e estimulando a sensação de prazer nessa prática.
Casemiro. P. J; <i>et al.</i> (2020).	Influencia na perda de peso através da adequação de alimentos à necessidade alimentar.
Job. A. R; Soares. A. C. O. (2019).	Reduz o efeito sanfona, pois a nutrição comportamental unida a mudança de hábitos ajuda no abandono de dietas restritivas.
Albergaria. R, <i>et al.</i> (2018).	Auxilia na mudança de hábitos com o abandono de hábitos nocivos a sua saúde.
Obara. A. A; Vivolo. S. R. G; Alvarenga. M. S. (2018).	Estimula a se alimentar de forma consciente de acordo com as necessidades corporais diárias.
Bernardes. M. S; Marín-Léon.L. (2018).	Auxilia na minimização de sintomas como cansaço corporal, ansiedade e depressão.
Franzoni, B.; Martins, E.S. (2017).	Auxilia em aspectos emocionais como ansiedade e depressão.
Warren, J.M.; Smith, N.; Ashwell, M. (2017).	Estimula o prazer na alimentação, diminuindo o sentimento de culpa ao alimentar-se.
Barbosa, M.I.C. <i>et al.</i> (2016).	Auxilia na perda de peso de forma saudável.

Fonte: Autoria Própria com base nos estudos (2022).

A Nutrição Comportamental propõe mudança no comportamento alimentar por meio de técnicas de automonitoramento e autocontrole. Nessa perspectiva, propõe-se a ensinar o indivíduo a diferenciar a fome física da fome emocional e sugere que o comer deve acontecer de acordo com as sensações de fome, apetite e saciedade (Seixa *et al.*, 2020; Alvarenga *et al.*, 2019).

É válido ressaltar que estas intervenções não possuem como foco mudar os alimentos que o indivíduo consome, mas sim entender qual a relação que os indivíduos possuem com a comida, e sobre como a mente e o corpo entendem a experiência do comer (Camilleri *et al.*, 2016).

A atenção, presença e não-julgamento em relação a comida, e o reconhecimento da sinalização interna de fome e saciedade, minimizam o comer excessivo e o comer guiado por fatores emocionais e/ou ambientais, o que reverbera de forma positiva na relação com a comida e no comportamento alimentar (Warren, Smith & Ashwell 2017).

### **3.2 O nutricionista frente a nutrição comportamental**

A partir da nutrição comportamental, os nutricionistas vislumbram muito mais para tratar pacientes com transtornos alimentares e dificuldade em seguir dietas padrão ou orientações nutricionais tradicionais. Os nutricionistas que utilizam essa abordagem, conhecidos como terapeutas nutricionais (TNs), ajudam a entender como as emoções afetam os comportamentos e atitudes alimentares, além de direcionar o consumo de alimentos (Alvarenga *et al.*, 2019).

O TN atua ajudando o paciente a tornar viável a execução do planejamento alimentar, por meio de técnicas como “Entrevista Motivacional”, “Comer Intuitivo”, “Comer em Atenção Plena”, “Terapia Cognitivo Comportamental”. Visto que, o comportamento alimentar, ligado a identidade social, reflete todos os aspectos relacionados ao indivíduo sejam eles psicológicos, fisiológicos ou fatores externos (Franzoni & Martins, 2017).

Através da análise do comportamento alimentar do indivíduo, o TN é ponte para tornar o consumo alimentar uma relação saudável e consciente, onde a comida se torna aliada e não inimiga. A comida tem sido associada a sentimentos de prazer e culpa. A culpa pode levar a mudança de comportamento ou ao sentimento de impotência e perda de controle, afetando a qualidade de vida, a autoestima, a saúde e o controle do peso corporal. O ato de comer se tornou um meio para obtenção de um corpo “perfeito”. As pessoas são atraídas e seduzidas por programas de emagrecimento com resultados rápidos, mas elas voltam a engordar. O que pode ser frustrante e levar a compulsões e transtornos alimentares (Franzoni & Martins, 2017).

Sob o olhar de Alvarenga *et al.* (2019), atitudes alimentares são crenças, pensamentos, sentimentos, comportamentos e relacionamento com os alimentos. Para os autores, as atitudes são influenciadas por fatores ambientais como cultura, família, religião, sociedade, bem como fatores internos como sentimentos, pensamentos, crenças e tabus. O comportamento alimentar está relacionado com o como e de que forma se come (controle da ingestão) e conduz às escolhas alimentares. Porém a fome, apetite e saciedade são sensações fundamentais na regulação do comportamento alimentar (Alvarenga *et al.*, 2019).

### **3.3 A nutrição comportamental como abordagem terapêutica**

Um profissional que consegue compreender e interpretar o paciente de forma individualizada e utiliza técnicas e habilidades de comunicação e valorização da subjetividade ao lidar com as emoções e comportamentos complexos, em relação aos alimentos, apresenta mais subsídios para entender detalhadamente as condições gerais do sujeito, não só biológica, mas também psicológica, cultural, econômica e histórica. Além disso, estabelece vínculos mais profícuos e consegue propor um cuidado em saúde mais integral ao indivíduo, o que gera uma maior relação de confiança aos sujeitos e, por conseguinte, a adesão à reeducação (Warren *et al.*, 2017).

De acordo com Alvarenga *et al.* (2019), o nutricionista que usa essa abordagem é chamado de terapeuta nutricional (TN). Além de ajudar a pessoa a entender a estrutura e o que ela deve comer, esse profissional também ajuda a entender como

as emoções afetam os comportamentos e atitudes alimentares. Vale ressaltar que diante das mais diversas situações de pacientes, o TN também pode vivenciar inseguranças, medo de que o problema não seja resolvido, ou até pior. Para minimizar isso, é necessário que os TNs busquem ajuda de outros TEs mais experientes, bem como de outros profissionais, como psicólogos.

Para alcançar isso de forma mais concreta, foram desenvolvidas estratégias para auxiliar nesse processo, incluindo: identificar metas de tratamento, desenvolver planos mais flexíveis, estabelecer metas detalhadas, desenvolver práticas educativas, entre outros (Alvarenga *et al.*, 2019).

Essa visão sustenta que o papel primordial da nutrição comportamental é a comunicação responsável e científica que transmita uma mensagem consistente, que deve ser feita com respeito às crenças e valores do paciente, considerando que esses distúrbios têm causas diversas, como psicológicas, biológicas e socioculturais (Alvarenga *et al.*, 2019).

#### 4. Conclusão

Através do desenvolvimento desse foi possível compreender um pouco mais acerca da nutrição comportamental e a relação com os aspectos sociais, fisiológicos e emocionais. Sabe-se que esta é uma abordagem científica e inovadora da Nutrição, que inclui aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação e promove mudanças no relacionamento do nutricionista com seu paciente, bem como da comunicação na mídia e da indústria com seus consumidores.

A nutrição comportamental não é apenas utilizada como fonte de estratégias e intervenções nutricionais. Deve-se compor, primeiramente, de uma abordagem mais ampliada com características multiprofissionais, envolvendo o psicólogo, o nutricionista, o terapeuta ocupacional e o profissional de educação física.

#### Referências

- Alvarenga, M., et al. (2019). *Nutrição Comportamental*. (2a ed.), Manole.
- Albergaria, R, et al. (2018). Dutch eating behavior questionnaire: validation and exploitation in adults with obesity. *Psicologia, Saúde & Doença*. 19(1). 144-150.
- Barbosa, M. I. C. et al. (2016). Educação Alimentar e Nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes. *O Mundo da Saúde*, 40(04), 399-409.
- Barbosa, M. R., et al. (2020). Mindfulness, mindfuleating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. *Revista eletrônica Saúde Mental*. 16(3). 118-135.
- Backes, D.A., et al. (2014). Trabalho em equipe multiprofissional na saúde: da concepção ao desafio do fazer na prática. *Ciências da Saúde*, Santa Maria, 15(2), 277-289.
- Bahia L, & Araújo. D. V. (2014). Impacto econômico da obesidade no Brasil. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto*. Rio de Janeiro. 13(1), 13-17.
- Beck, J. S. (2014). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática [recurso eletrônico]* / Judith S. Beck; tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. (2a ed.), Artmed.
- Beck, J. S. (2013). *Terapia Cognitiva-Comportamental: teoria e prática*. (2a ed.), Artmed.
- Bernardes, M. S., & Marín-Léon. L. (2018). Group-based food and nutritional education for the treatment of obesity in adult women using the family health strategy. *Revista de Nutrição*. 31(1). 59-70.
- Biagio. L. D., Moreira. P., & Amaral. C. K. (2020). Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 69(3), 171-8.
- Camilleri, G. M., Méjean, C., Bellisle, F., Andreeva, V.A., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S., et al. (2016). Intuitive Eating Dimensions Were Differently Associated with Food Intake in the General Population-Based NutriNet-Santé Study. *The Journal of Nutrition*, 147(1), 61–9.
- Casemiro. P. J., et al. A. L. (2020). Rio de Janeiro. Fábrica da nutrição neoliberal: elementos para uma discussão sobre as novas abordagens comportamentais. *Revista de saúde coletiva*. 30(4), 1-21.
- Dalen, J., et al. D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(6), .260-4.

- Franzoni, B., & Martins, E.S. (2017). Mindful Eating na Nutrição Comportamental. *Revista Científica Univiçosa*, 9(1), 82-6
- Ferreira, H.C.P. (2020). Transtornos Alimentares e a Psicologia Comportamental. IMEPAC.
- Freire, R. (2020). Scientific evidence of diets for weight loss: Different macronutrient composition, intermittent fasting, and popular diets. *Nutrition*, 69, 110549.
- Gethin, R. (2011). On some definition of Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-79.
- Hirayama, M. S., et al. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, 19(9), 3899-3914.
- Job, A. R., & Soares, A. C. O. (2019). Percepção dos acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e controle de peso. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 13(78), 291-298.
- Knapp, P., & Beck, A.T. (2018). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Rev Bras Psiquiatr*. 30, Supll II, 54- 642.
- Kelsie, L., & Hendrickson, B. (2017). Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychology*. 36(3). 226-235.
- Luz, F.Q., & Oliveira, M.S. (2013). Terapia cognitivo comportamental da obesidade. *Aletheia*, 40, 159-173.
- Melo, W. V., et al. (2014). A terapia cognitivo-comportamental e a cirurgia bariátrica como tratamentos para a obesidade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. 10 (2), 84-92.
- Nelson, J.B. (2017). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrum*, 30(3), 171-4.
- Obara, A. A., Vivolo, S. R. G., & Alvarenga, M. S. (2018). Preconceito relacionado ao peso na conduta nutricional: um estudo com estudantes de nutrição. São Paulo. 34(8).
- Pagnini, F., Bercovitz, K., & Langer, E. (2016). Perceived control and mindfulness: Implications for clinical practice. *Journal of Psychotherapy Integration*, 26(2), 91– 102.
- Rezende, F.A.C., Penaforte, F.R.O., & Martins, P.C. (2020). Corpo, comida e comportamento humano. São Paulo: Editora IACI, 238.
- Rocha, C., & Costa, E. (2012). Aspectos psicológicos na obesidade mórbida: avaliação dos níveis de ansiedade, depressão e do autoconceito em obesos que vão ser submetidos cirurgia bariátrica. *Análise Psicológica*, 4(30), 451-466.
- Rossy, L. (2016). The mindfulness-based eating solution. Oakland (CA): New Harbinger Publications; 224.
- Seixa, C.M., Casemiro, J.P., Coutinho, C.O., Conde, T.N., & Brandão, A. L. (2020). Fábrica da nutrição neoliberal: elementos para uma discussão sobre as novas abordagens comportamentais. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 30(4), 1-21.
- Silva, A.F.S., Neves, L.D., Japur, C.C., Penaforte, T.R., & Penaforte, F.R. (2018). Construção imagético-discursiva da beleza corporal em mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição e Saúde*, 13(2), 395-411.
- Silva, M.V. (2020). Relação entre obesidade e comida afetiva: uma revisão narrativa. 21 f. Monografia (Graduação em Nutrição) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás.
- Silva, F. B., & Martins, E. S. (2017). Mindful eating na nutrição comportamental. *Revista científica Univiçosa*. 9(1), 82-86.
- Souza, A. P. L., et al. (2020). Creation of the Brazilian Center of Mindful Eating: Recovery of conscience and love when eating. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 16(3), 73-80.
- Tavares, A. P. (2018). Comida afetiva: uma expressão de gosto, hospitalidade e memória. 108f. Dissertação (Mestrado Profissional em Turismo) – Universidade de Brasília, Brasília.
- Tang, Y-Y., et al. (2015). Short-term meditation increases blood flow in anterior cingulate cortex and insula. *Frontiers in Psychology*, 6(212), 1-4.
- Vargas, V. (2020). Estudo da Influência de Afetos, Mindful Eating e Ambiente sobre o Comportamento Alimentar através da Avaliação Momentânea Ecológica. Porto Alegre.
- Viscardi, A. A. F., et al. (2019). A meditação como ferramenta lúdica: potenciais e limites à promoção da saúde. *Journal of Management and Primary Health Care*, 10, e-5, 1-12.
- Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). 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*, 30(2), 272–83.
- Yonaha, C. P. (2016). Análise Comportamental Clínica no Tratamento da Obesidade. Monografia. Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento (IBAC). Brasília-DF.