



Universidade de São Paulo
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto
Curso de Nutrição e Metabolismo

Abordagens terapêuticas: *Mindful Eating x Intuitive eating*

Doutoranda pela FMRP: Barbara Esteves Leghi
Orientadora: Rosa Wanda Diez Garcia

O QUE CHEGA A POPULAÇÃO?

QUAIS CONTEÚDOS SAEM NA MÍDIA SOBRE ESSA TEMÁTICA?





Descubra o que é o 'mindful eating' e aprenda a praticar

por: Redação Hypeless

Uai / Saúde

Mindful eating: atitude correta na hora de comer confere maior consciência sobre o corpo

Alimentar-se com consciência e atenção, por mais simples que possa parecer, é um dos grandes desafios diante da concorrência de celulares, TVs e situações multitarefas

Não precisa se privar para ter dieta saudável: conheça o
"comer intuitivo"



minhavida

SAÚDE

ALIMENTAÇÃO

BELEZA

FITNESS

FAMILIA

BEM-ESTAR

HOME | ALIMENTAÇÃO | NOTÍCIAS

Perca peso comendo quando der vontade; entenda método

A relação com a comida pode ajudar a emagrecer sem perder o prazer em comer e sem dietas restritivas

GUIA DA COZINHA

Tenha uma dieta livre de privações com o "comer intuitivo"



13 ABR 2020



17h42

MAS...

SERÁ QUE É ISSO MESMO????





mindful
eATING

De onde vem o *Mindful Eating*?

Mindfulness:

Atenção plena



Capacidade intencional
de **trazer atenção ao**
momento presente, SEM
JULGAMENTOS ou
CRÍTICAS, com uma
atitude de **ABERTURA** e
CURIOSIDADE



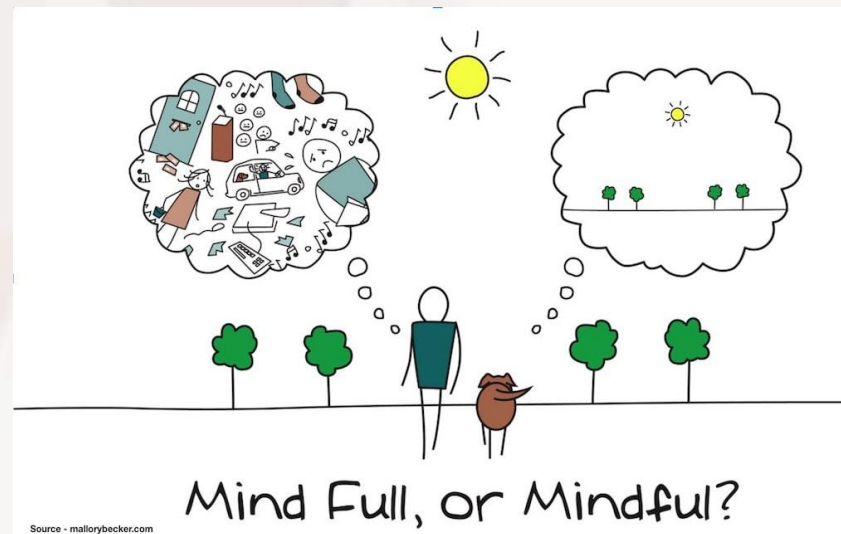
Atenção plena: Capacidade inata do ser humano



Como cultivar a atenção plena?

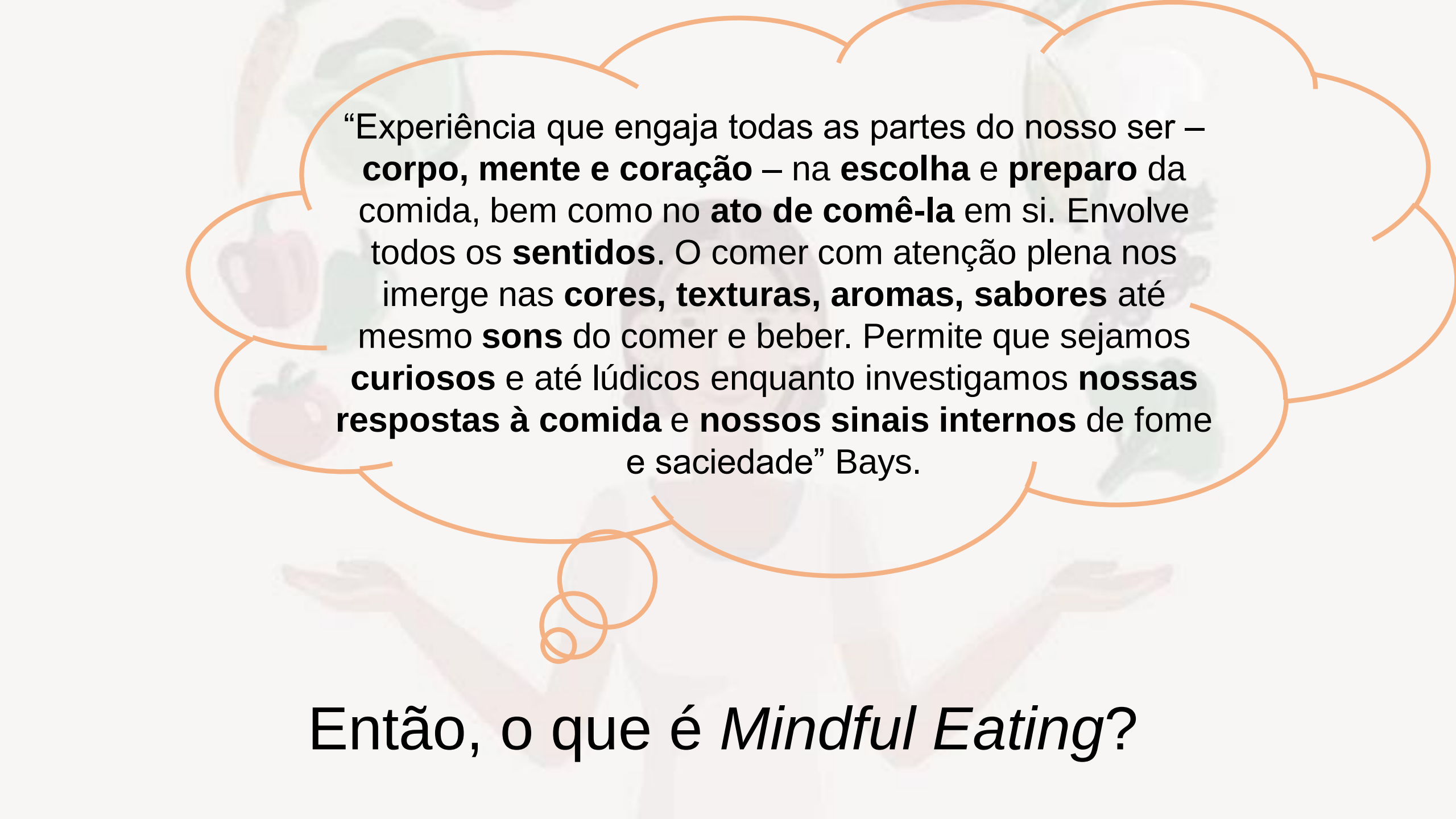
Modo mais formal: Meditação

- 1) Benefícios físicos e psicológicos
- 2) Cultivar a habilidade de focar em algo (“Ancorar”)
- 3) Não é uma atividade mística, mas um treinamento de atenção disponível a qualquer pessoa
- 4) Estabilizar a mente e não esvaziá-la



Atenção plena e seus usos na prática

PROGRAMAS	PRÁTICA
Pioneiro: Programa para Redução de Estresse Baseado em Atenção Plena	Diminuição do estresse e melhor manejo com dores crônicas (Melhora dos sintomas físicos, mentais e emocionais)
Terapia Cognitiva Baseada em Atenção Plena	Prevenção de recaídas em depressão
Terapia de aceitação e compromisso	Tratamento de transtornos de ansiedade, adições e transtornos de personalidade
Terapia Comportamental Dialética	
Uso da atenção plena	Tratamento: dores crônicas, estresse, câncer, obesidade e transtornos alimentares



“Experiência que engaja todas as partes do nosso ser – **corpo, mente e coração** – na **escolha** e **preparo** da comida, bem como no **ato de comê-la** em si. Envolve todos os **sentidos**. O comer com atenção plena nos imerge nas **cores, texturas, aromas, sabores** até mesmo **sons** do comer e beber. Permite que sejamos **curiosos** e até lúdicos enquanto investigamos **nossas respostas à comida e nossos sinais internos** de fome e saciedade” Bays.

Então, o que é *Mindful Eating*?

O que está por trás desse conceito?

Não ser julgador e estar atento aos atributos sensoriais do alimento e ao processo de comer em si

Checar no corpo os sentimentos e pensamentos que lhe dizem se é fome física ou emocional

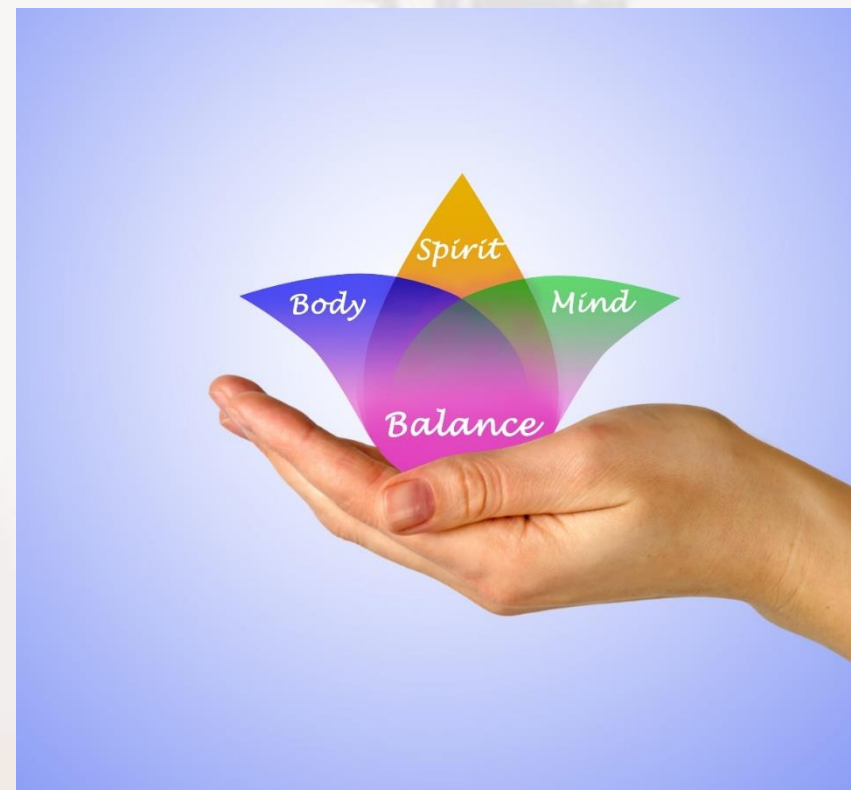
Conceito muito mais amplo e complexo do que simplesmente: “Comer devagar, prestando atenção ao que se está comendo”

Direcionado pela própria experiência interna do indivíduo, que é ÚNICA

Tem diferença de habilidades cognitivas, como planejar refeições, diário alimentar, controle de porções

Princípios

- Não julgar
 - Checar suas necessidades, sentimentos, pensamentos e sensações
- Direcionado pela própria experiência interna x estímulos externos
 - Focar no que está acontecendo
 - Sabedoria interna
 - Confiar em si mesmo e na sua intuição/sentimentos
- Mente de principiante: curiosidade, abertura e permissão a si mesmo



Comer com atenção plena



Comer Emocional

Atenção plena → Menor reatividade a emoções e circunstâncias negativas

Reação: forma automática de agir em resposta a situações, incluindo pensamentos (“eu não mereço”); emoções (raiva); ações (gritar, xingar) e experiências físicas emocionais (tensão muscular).

No campo da alimentação → comer emocional (exagerado e compulsivo)

Responder é uma abordagem mais apropriada, ou seja, estar plenamente atento e agir com consciência

Pausa antes da reação, o que pode evitar exageros e compulsões

Mindless eating – Comer inconsciente

- Identificação gatilhos
- 200 decisões alimentares



1. EXPOSIÇÃO



4. VARIEDADE



2. DISTRAÇÃO

276

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

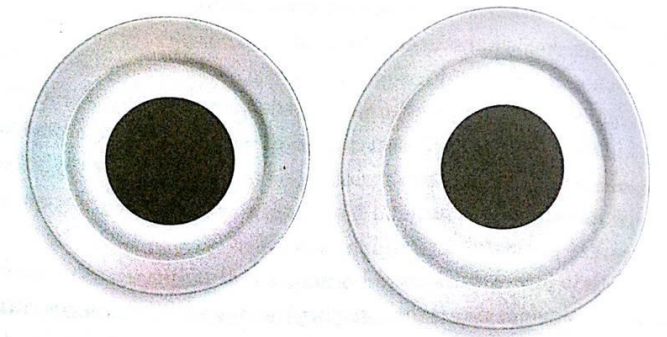


Figura 11.1. Pratos.

Legenda: A figura ilustra dois pratos de diferentes tamanhos e os círculos pretos representam a quantidade de comida. Apesar de acharmos que o círculo preto é maior no prato da esquerda, ambos são do mesmo tamanho.

3. TAMANHO DAS PORÇÕES E UTENSÍLIOS

Capacitação para uso da atenção plena com pacientes

- Treinamentos formais de meditação baseados em atenção plena e comer com atenção plena → Treinamentos vivenciais e práticas
- Maior consciência e facilidade em praticar a escuta ativa com os pacientes
- Explicitar como exposições externas podem determinar um consumo inconsciente, com consequente aumento do mesmo

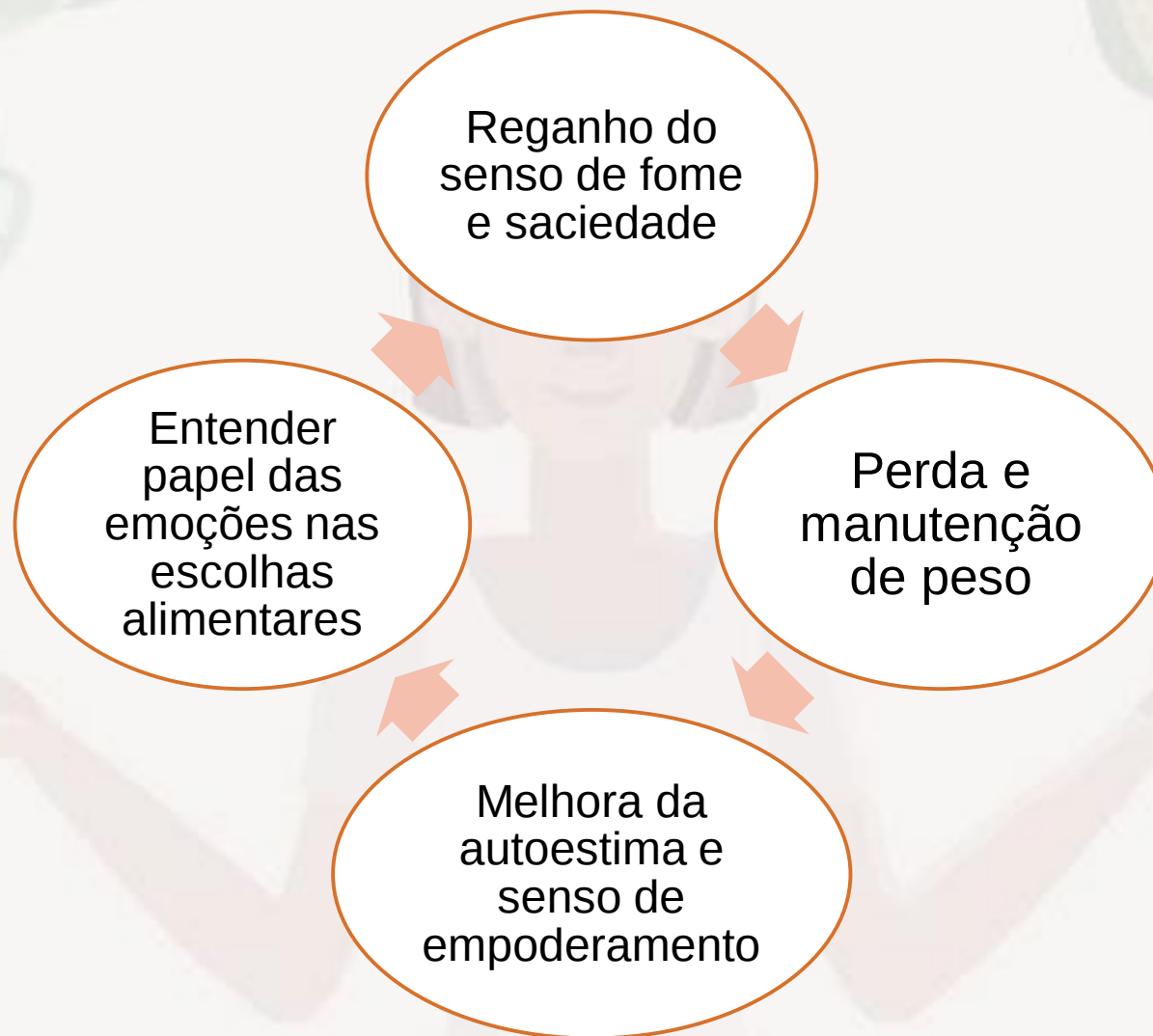
NUTRICIONISTA com PACIENTE

Experiência alimentar: GENTIL e CURIOSA, SEM CULPA ou JULGAMENTOS

Atenção para os SENTIMENTOS e PENSAMENTOS nos processos do COMER

REFLEXÃO sobre a EXPERIÊNCIA

Benefícios com a prática

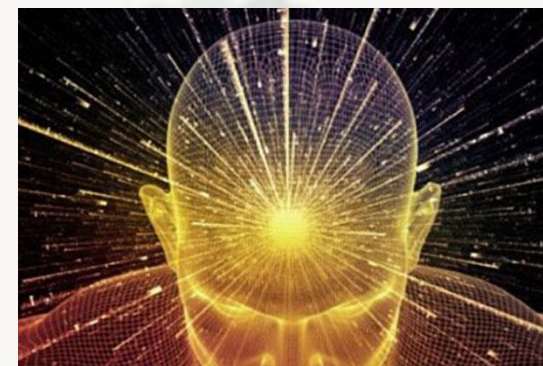




Intuitive Eating

Definição “Intuição”

Capacidade para ENTENDER, IDENTIFICAR ou PRESSUPOR coisas que **não dependem** de um conhecimento **empírico**, ou de conceitos **racionais**; sem uma avaliação mais específica e auxílio de raciocínio



O que é *Intuitive Eating*?

- Ensina as pessoas a terem uma relação saudável com a comida
- Se tornarem expert dos seus próprios corpos
- Confiança na habilidade de identificar as sensações (físicas e emocionais)
- “Sabedoria corporal” para atender as necessidades
- Práticas de dieta é desconsiderada ❌

**Comer para atender
as necessidades
fisiológicas e não
emocionais**



**Permissão
incondicional
para comer**

**Confiança sinais
internos fome e
saciedade**

A representação do eu: sintonia e expressão

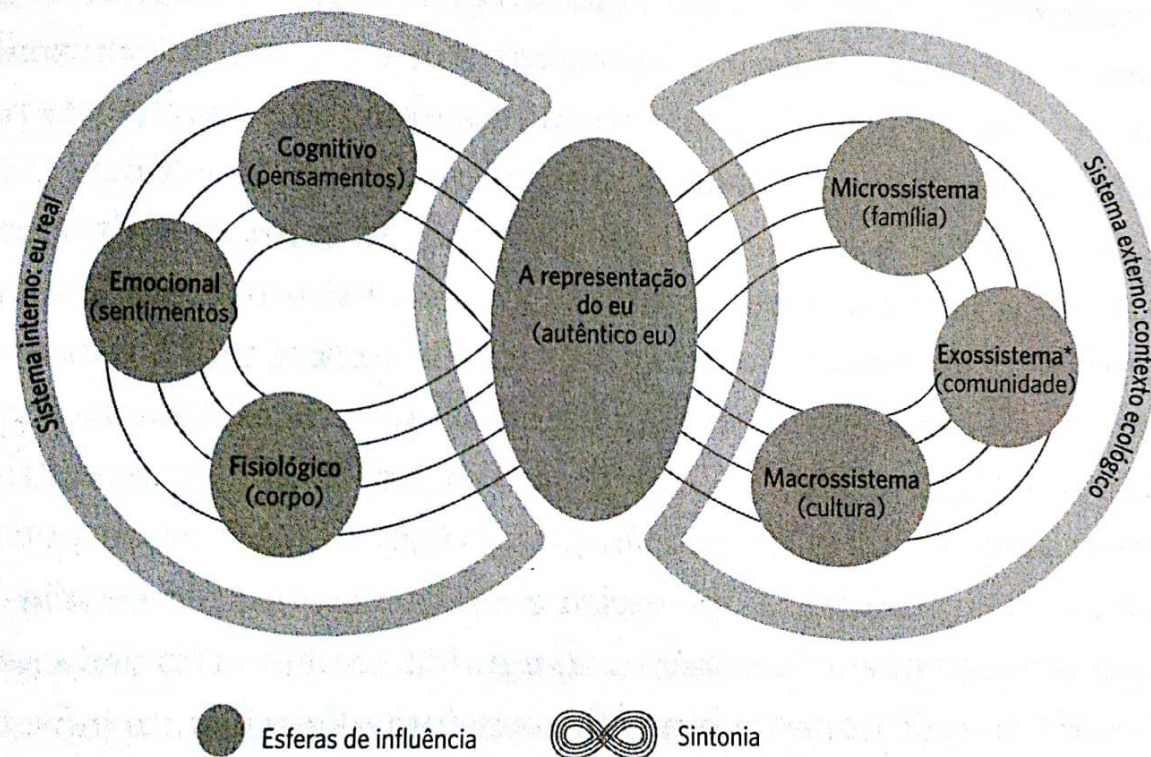
SINTONIA ENTRE
SISTEMAS INTERNOS
E EXTERNOS

Figura 10.1. Modelo de sintonia e autorregulação.

* *Exossistema* considera os ambientes onde a pessoa não se encontra presente, mas cujas relações que neles existem afetam seu desenvolvimento.

Fonte: Cook-Cottone.⁶

Tipos de comedores



CUIDADOSO



INCONSCIENTE



PROFISSIONAL EM DIETA



INTUITIVO

Princípios...



1. Rejeitar a mentalidade de dieta

Quadro 10.2. Mentalidade de dieta versus comer intuitivo

Mentalidade de dieta	Comer intuitivo
Regras externas	Sinais internos
Rigidez	Flexibilidade
Privação	Satisfação
Culpa	Prazer
Medo	Confiança
Preocupação	Empoderamento
Perder peso	Nutrição
Vergonha	Compaixão
Julgamento	Aceitação
Opressão	Liberdade
Em controle	Responsável por

Fonte: adaptado de Matz.¹²

2. Honrar a fome

Quadro 10.3. Escala de fome

Estufado ou empanturrado	Estômago muito cheio, sensação de incômodo, vontade de andar ou ficar deitado, sentado é desconfortável
Cheio	Estômago cheio, pode ter azia ou vontade de ir ao banheiro
Satisfeito	Nem cheio e nem com fome, sente-se confortável
Fome leve ou "fominha"	Passou-se um tempo desde a última refeição, fome que seria atendida por uma fruta, um suco, um doce pequeno, algumas castanhas... fome que, se não tiver comida por perto ainda, dá para aguentar sem alterar a rotina
Fome	Começa a se distrair e pensar um pouco em comida, a barriga pode começar a dar sinais (barulho, ronco), é quando o indivíduo olha no relógio para ver quanto tempo falta para o almoço, por exemplo
Faminto	Passou da hora de comer, a barriga ronca e dói, a cabeça fica meio tonta, perde-se a atenção, pode-se instalar a irritabilidade e o mau humor

7. Lidar com as emoções sem uso da comida

FOME FÍSICA vs. FOME EMOCIONAL

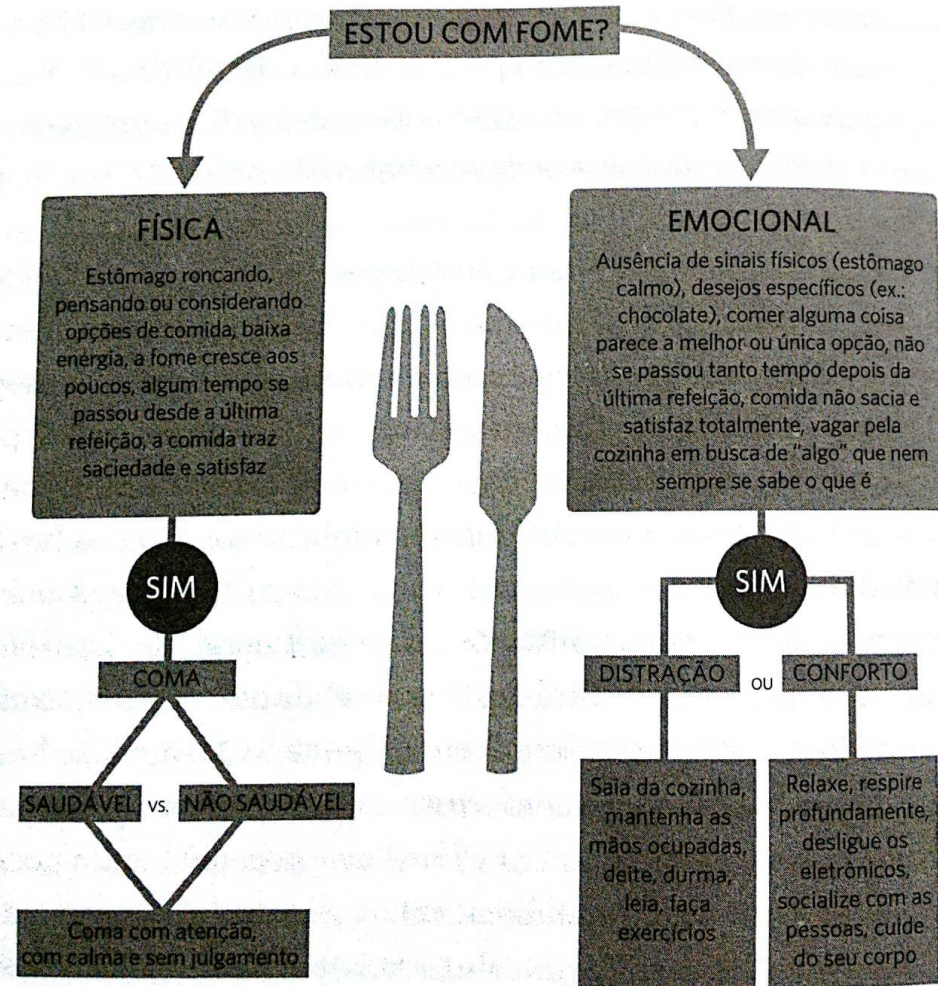


Figura 10.2. Fome física versus fome emocional.
Fonte: adaptado de Albers.²¹

Atuação do Nutricionista

- Reconhecer junto com o seu paciente os limites dele
- Ajudá-lo a sintonizar o mundo interno dele com ele mesmo
- Adquirir mais confiança em si mesmo
- Identificar o que do mundo externo deverá ser integrado ao processo de saúde
- Resgatar a fome biológica/ sinais internos
- Fazer escolhas alimentares sem culpa
- Respeito a fome, vontade, saciedade, prazer em comer e, ainda, ao seu momento e suas demandas.



SEREM COMEDORES INTUITIVOS, E NÃO, DISFUNCIONAIS

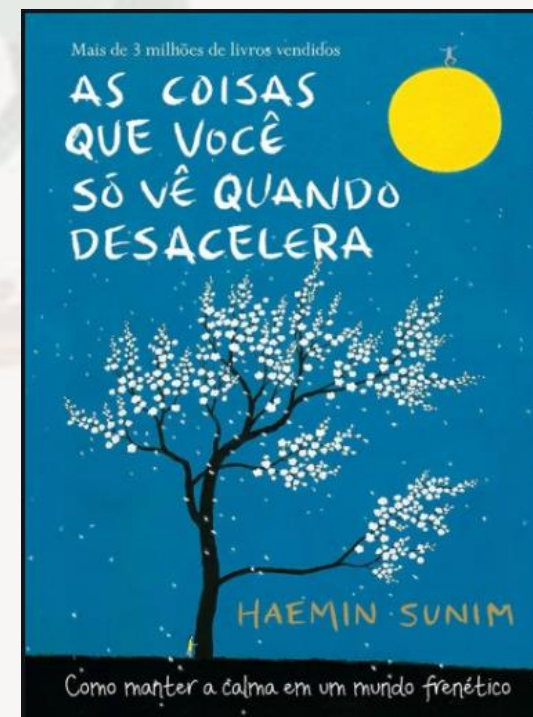
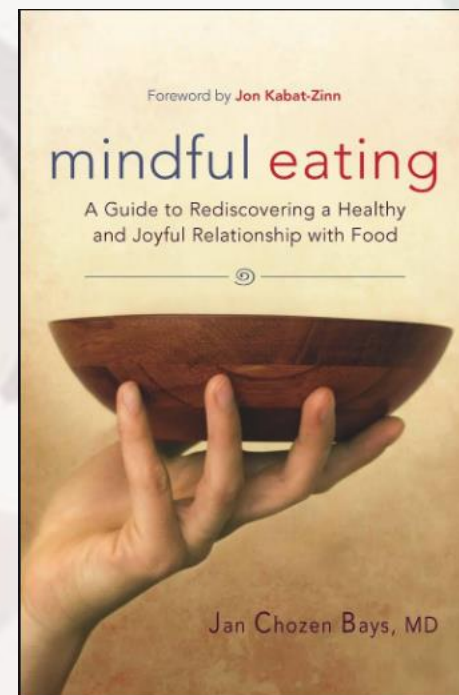
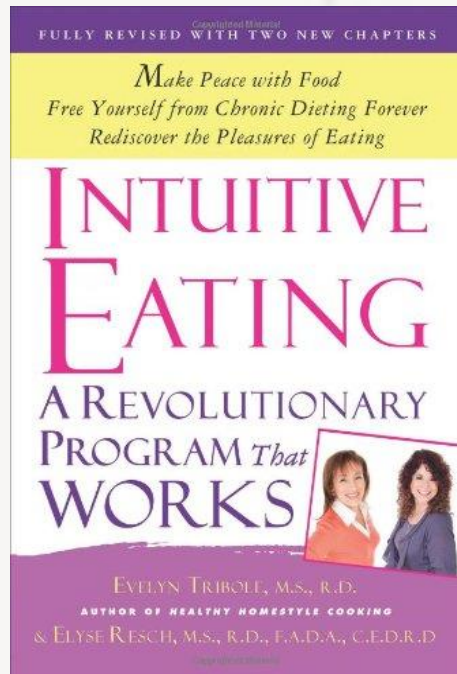
Comparação das abordagens

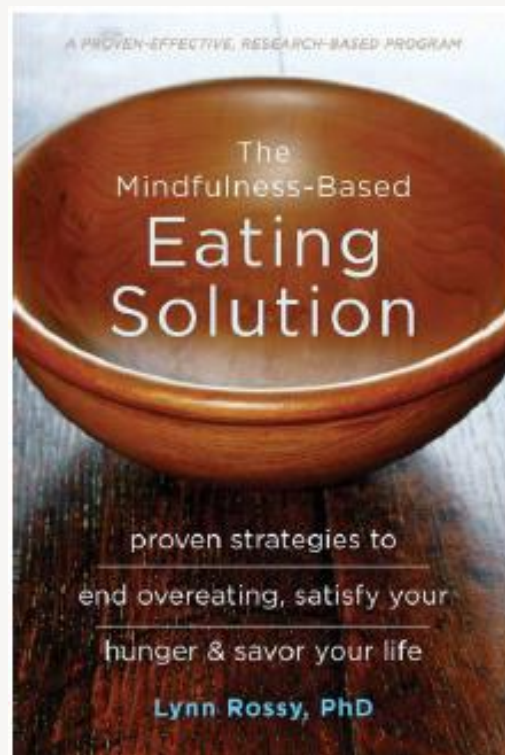
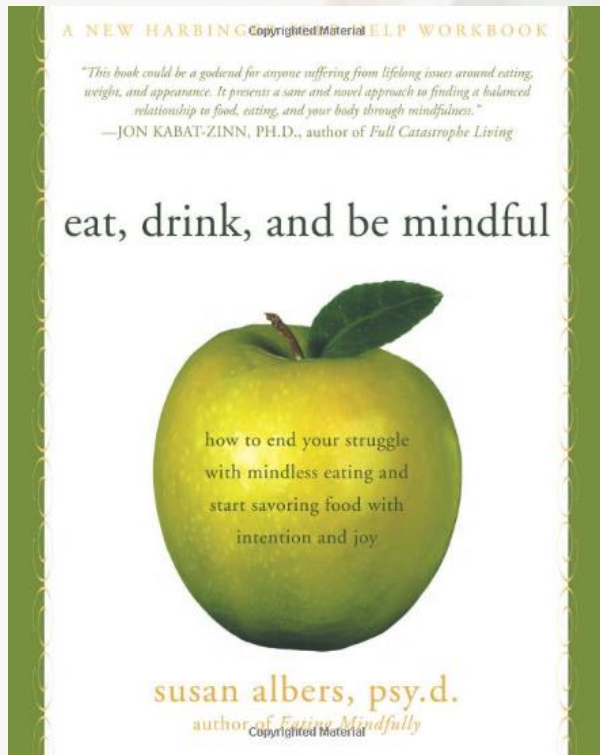
MINDFUL EATING	INTUITIVE EATING
Atenção Plena	Uso de nossas intuições
Práticas meditativas	Sabedoria corporal
Maximizar a experiência do comer	Não uso de dietas para mudança de comportamento
Ser investigador e curioso	Pilares: Corpo, mente e comida
Explorar os sentidos	Sintonizar ambiente interno com o externo
Checagem corporal	Confiança no seu “eu”
Comer consciente	Tipos de comedores
Normalizar relação com a comida	Normalizar relação com a comida

Desafios na prática

- Ambiente externo MUITO apelativo (ambiente obesogênico – alimentos hipertaste, publicidade, estímulos sensoriais)
- Distanciamento e dificuldades nas percepções corporais (“eu”)
- Abordagens que ainda são novas e recentes
- Nutricionistas: empoderamento das abordagens, honrar as vivências, e atenção plena e escuta ativa com o paciente (não somos os detentores do conhecimento e quem irá impor ele)

Indicações de leitura





- Site com muitas referências interessantes nessa temática (divisões por tópicos):
<https://www.institutoaci.com/livrosreferencias>

Referências

- Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works – Tribole E, Resch E. – 2012 (3rd edition) St Martins Press
- Nutrição Comportamental – Alvarenga M, Antonaccio C, Figueiredo M, Timerman F. (orgs.) – 2015 (1ª edição) Manole.
- KERIN, J. L.; WEBB, H. J.; ZIMMER-GEMBECK, M. J. Intuitive, mindful, emotional, external and regulatory eating behaviours and beliefs: An investigation of the core components. **Appetite**, v. 132, n. September 2018, p. 139–146, 2019.
- MATHIEU, J. What Should You Know about Mindful and Intuitive Eating? **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, n. 12, p. 1982,1985,1987, 2009.
- WARREN, J. M.; SMITH, N.; ASHWELL, M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. **Nutrition Research Reviews**, v. 30, n. 2, p. 272–283, 2017.

OBRIGADA!

