

Mindful eating: o que é e dicas para aplicar as técnicas na sua prática clínica

Veja porque nutricionistas estão utilizando as técnicas de mindfulness e mindful eating em suas consultas e entenda como aplicar em sua prática clínica nutricional



Nutrição e qualidade de vida

• 05 de setembro, 2025

Devido ao grande número de evidências científicas que emergiram nos últimos anos, o mindful eating tem sido utilizado na prática clínica nutricional. A abordagem que deriva da meditação mindfulness pode auxiliar no comportamento alimentar mais saudável. Entenda quando vale a pena aplicar estas técnicas com seus pacientes e porquê. ¹²

É preciso considerar aspectos sociais, culturais e emocionais, além das questões biológicas da alimentação e nutrição. Entre as estratégias utilizadas na área de comportamento alimentar para promover saúde e prevenir doenças, destaca-se o mindful eating, que consiste na habilidade da atenção plena ao comer, sem julgamentos ou críticas, considerando as sensações físicas e emocionais sentidas. ³

Técnicas de Mindfulness

Mindfulness, no português, significa atenção plena e pode ser definido como estar presente, ou ainda, a consciência da experiência no momento presente com aceitação. É abandonar o julgamento de como a realidade deve ser para se abrir para o que realmente ela é. ⁴⁶

Baseado no fundamento da autocompaixão, estar em atenção plena propõe experimentar o mundo diretamente e não somente por meio das lentes do pensamento. Isto porque o pensamento é apenas uma representação da realidade e não ela em si. ¹

Mindfulness foca na aceitação da experiência, já autocompaixão é foca no cuidado de quem vivencia a experiência. Em muitos aspectos, é uma habilidade simples porque apenas requer observar o que está acontecendo enquanto está acontecendo, usando todos os cinco sentidos. ¹

A meditação mindfulness não envolve apenas prestar atenção ao que está ocorrendo no momento, mas também qualidade de atenção para aceitar o que está sem se perder em julgamentos de bom ou mau. Essa atitude, frequentemente descrita como não resistência, se refere ao conflito que ocorre quando se acredita que o momento deveria ser diferente do que é. ¹

Aceitação significa que precisamos reconhecer o que está ocorrendo e relaxar quanto ao fato de que as coisas possam não ser exatamente da forma como queremos que sejam. ¹

O que resistimos, persiste. Lamentavelmente, resistir às experiências desagráveis simplesmente não as fazem desaparecer e apenas podem piorar. Portanto, seu paciente deveria resistir à vontade excessiva de comer ou aceitar e tentar entender o processo? ¹

Outra forma comum de resistência é a negação, como a esperança de que se não pensarmos no problema, ele desaparecerá. No entanto, pesquisas mostram que, quando os pensamentos ou sentimentos indesejados são suprimidos, simplesmente se fortalecem. ¹

Como saber que o seu paciente está em estado de negação, resistindo? Alguns sinais são: distração, tensão física, raiva, irritação, preocupação em excesso, ruminação, horas excessivas de trabalho, assim como, o comer compulsivo e em excesso. ¹

A técnica de mindful eating, ou comer com atenção plena, propõe desfrutar da comida utilizando todos os cinco sentidos sem julgamentos. Os princípios básicos envolvem ouvir os sinais internos da fome e saciedade para evitar o consumo excessivo. ⁶

Por que usar mindful eating na abordagem clínica?

Vale a pena usar as técnicas de mindful no consultório, especialmente com pacientes que necessitam melhorar o comportamento alimentar. ³ Estímulos externos podem promover a alimentação na ausência da necessidade fisiológica e facilitar o consumo excessivo de energia. A prática de alimentação intuitiva e o mindful eating têm sido desenvolvidos para minimizar estes fatores externos da ingestão de energia e focar no presente e nos fatores internos. ²

O programa de mindful eating com mais estudos e evidências é o MB-EAT. Esta técnicas pode auxiliar em:

- Melhora do controle de impulsos;
- Redução dos autojulgamentos negativos;
- Capacidade de identificar e usar a consciência sobre os sinais de fome e saciedade;
- Redução dos comportamentos de transtorno de compulsão alimentar periódica;
- Maior controle no consumo de doces e alimentos com alto teor de gordura. ²

Dicas para aplicar mindfulness na sua prática clínica

Um bom exercício para praticar atenção plena é reservar um momento para focar em cada um dos cinco sentidos um por um: tato, olfato, audição, visão e paladar. No entanto, existem diversos outros exercícios para praticar. ¹

Embora seja fácil estar consciente por um momento ou dois, é difícil manter o estado mental de atenção plena pois vai contra outras tendências naturais do cérebro. Assim, praticar é importante para que seu paciente possa obter avanços e conseguir ter mais momentos presentes. ¹

Mindfulness proporciona espaço mental, que traz liberdade de escolher como gostaríamos de responder a uma situação. Isto significa que, quanto mais houver prática da atenção plena, mais oportunidades de efetuar escolhas melhores, inclusive dos alimentos. ¹

Referência Bibliográfica

1. NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Artmed Editora, 2019.
2. GRIDER, Hannah S.; DOUGLAS, Steve M.; RAYNOR, Hollie A. The influence of mindful eating and/or intuitive eating approaches on dietary intake: a systematic review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 121, n. 4, p. 709-727. e1, 2021.
3. BEZERRA, Maria Beatriz Guega Silva et al. O mindful eating modifica o comportamento alimentar em indivíduos com excesso de peso?. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, p. e36110313465-e36110313465, 2021.
4. WIELGOSZ, Joseph et al. Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, v. 15, p. 285-316, 2019.
5. WARREN, Janet M.; SMITH, Nicola; ASHWELL, Margaret. 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.
6. MONROE, Jessica T. Mindful eating: principles and practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, v. 9, n. 3, p. 217-220, 2015.