



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Departamento de Psicologia
Bacharelado em Psicologia

**Análise das tendências de tratamento para a alimentação emocional: Uma Revisão de
literatura dos últimos 10 anos.**

Gisele Alves Xavier da Silva

João Pessoa - PB

2023

Gisele Alves Xavier da Silva

Análise das tendências de tratamento para a alimentação emocional: Uma Revisão de literatura dos últimos 10 anos.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia, pelo curso de Psicologia da Universidade Federal da Paraíba.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Isabel Cristina Vasconcelos de Oliveira

João Pessoa - PB

2023

Gisele Alves Xavier da Silva

Análise das tendências de tratamento para a alimentação emocional: Revisão de literatura dos últimos 10 anos.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia, pelo curso de Psicologia da Universidade Federal da Paraíba.

João Pessoa, 06 de Novembro de 2023.

Banca Examinadora

Prof^ª. Dr^ª. Isabel Cristina Vasconcelos de Oliveira
Universidade Federal da Paraíba

Prof^ª. Dr^ª. Shirley de Souza Silva Simeão
Universidade Federal da Paraíba

Prof^ª. Dr^ª. Maria Gabriela Costa Ribeiro
Universidade Federal da Paraíba

Dedico à minha mãe. Este trabalho é um reflexo do seu amor, apoio e crença em mim.

Agradecimentos

Primeiramente, agradeço a Deus, autor de toda a minha história, por ter me conduzido até aqui, aberto todas as portas e traçado caminhos. A Ele, que sempre cuidou de mim através de suas formas mais doces de amor, incluindo o ato de colocar pessoas em minha vida que são verdadeiros instrumentos de amor e cuidado pela Sua graça.

À minha mãe, meu alicerce, quero dedicar um espaço especial neste trabalho. Sem ela, nada disso seria possível. Agradeço por ser meu porto seguro, minha fonte constante de apoio e a força por trás de cada passo que dei nessa jornada acadêmica. Por acreditar em mim quando eu mesma duvidei. Por investir em mim com todas as suas forças, não apenas em recursos materiais, mas também em amor, encorajamento e paciência.

Pela bondade de Deus sempre estive rodeada de pessoas incríveis, que me ajudam e acompanham na caminhada, e a essas pessoas também agradeço:

A Henrique, por ser tão doce, generoso, cuidadoso e um dos meus maiores incentivadores nesta graduação. Por sua presença especial na minha caminhada acadêmica e na construção deste trabalho. Agradeço também por sua capacidade de trazer leveza aos momentos difíceis da vida.

Quero expressar minha profunda gratidão a Beatriz e Jana, suas contribuições foram importantes e enriqueceram meu TCC. Beatriz, com seu jeito doce e insights valiosos, iluminou meu caminho acadêmico. Jana, com sua disposição para ajudar e expertise, foi um presente valioso que contribuiu muito para este trabalho.

Agradeço também à algumas amigas especiais: Thais, obrigada por sempre me incentivar e me fazer acreditar várias vezes que eu serei uma grande psicóloga. À Brunna, Jhessyca, Jobênia, Regiane e Heloysa por serem amigas tão antigas e leais e vivenciarem tantos momentos importantes comigo, inclusive esse. Vocês são peças fundamentais na minha vida!

Agradeço a todos os meus amigos, muitas pessoas queridas que não caberia citar todos neste espaço, mas não seria eu o que sou hoje sem eles, pois impactaram minha vida de alguma forma. Agradeço pelo incentivo e admiração dessas pessoas que me cercam de alegria e companheirismo, as quais posso chamar de amigos.

Aos meus amigos e irmãos da IPBE, minha igreja, obrigada a todos que se preocuparam, procuraram saber de mim e, sobretudo, oraram para que conseguisse realizar da melhor forma este trabalho. Menciono entre elas Shay, Sara, Bianca, Nicolý, meus amigos do PG...foram muitas pessoas, e saber disso move meu coração de amor, ao perceber que tenho uma família enorme concedida por Deus.

Aos meus professores também os agradeço, em especial, gostaria de agradecer:

À professora Shirley, que foi tão humana e acolhedora em momento pessoal e difícil da minha vida, pela confiança que depositou em mim em muitas atividades que trabalhamos juntas na graduação e, por isso, com todo carinho, compõe minha banca examinadora.

Por fim, agradeço à Isabel Vasconcelos, minha orientadora querida, que foi providencial. Obrigada por todo acolhimento, por sempre se mostrar comprometida com o exercício de sua profissão, sendo uma das melhores professoras que já tive na vida. Por me orientar tão bem, certamente não conseguiria ter chegado até aqui sem sua atenção, gentileza e disponibilidade.

*“onde o céu e o mar se encontram, onde as ondas se adoçam... não
duvides ó minh'alma, tudo que procura encontrarás.”*
(João Manô)

Resumo: A alimentação emocional é caracterizada pelo impacto substancial das emoções nos comportamentos alimentares, e associa-se significativamente com a obesidade. Esse padrão comportamental muitas vezes resulta no consumo excessivo de alimentos altamente calóricos agravando a condição da obesidade. O objetivo desta revisão é identificar abordagens terapêuticas e avaliar a eficácia de diferentes estratégias de tratamento para a fome emocional com base na literatura científica atual. Para atingir esse objetivo, foram consideradas pesquisas dos últimos dez anos (2013 - 2023) disponíveis nas bases de dados *Scielo* e Biblioteca Nacional em Saúde (BVS). Os resultados desta investigação destacaram abordagens terapêuticas relevantes, incluindo Terapia Cognitivo Comportamental, Terapia Comportamental Dialética, além disso, treinos em *mindfulness*, *mindful eating* e alimentação intuitiva, todas demonstrando relevância no tratamento da alimentação emocional. Tendo em vista que, a obesidade é influenciada por comportamentos alimentares disfuncionais, a compreensão e intervenção nesses comportamentos são de extrema importância para o tratamento desta patologia. Portanto, este estudo contribui para a prática profissional, particularmente para profissionais da psicologia que podem lidar com o funcionamento psicoemocional dos sujeitos que são acometidos por esse tipo de padrão alimentar, e também para o avanço do conhecimento em saúde pública.

Palavras-Chave: Alimentação emocional; Obesidade; Comportamentos alimentares; Tratamento; Psicologia

Abstract: Emotional eating is characterized by the substantial impact of emotions on eating behaviors and is significantly associated with obesity. This behavioral pattern often results in the excessive consumption of high-calorie foods, exacerbating the condition of obesity. The aim of this review is to identify therapeutic approaches and assess the effectiveness of different treatment strategies for emotional hunger based on current scientific literature. To achieve this goal, researches from the last ten years (2013 - 2023) available in the Scielo and National Health Library (BVS) databases were considered. The findings of this investigation highlighted relevant therapeutic approaches, including Cognitive Behavioral Therapy, Dialectical Behavioral Therapy, as well as mindfulness training, mindful eating, and intuitive eating, all demonstrating relevance in the treatment of emotional eating. Given that, obesity is influenced by dysfunctional eating behaviors, understanding and intervening in these behaviors are of utmost importance for the treatment of this condition. Therefore, this study contributes to professional practice, particularly for psychologists who may address the psychosocial aspects of individuals affected by this type of eating pattern, and also to the advancement of knowledge in public health.

Keywords: Emotional eating; Obesity; Eating behaviors; Treatment; Psychology

Lista de Figuras

Figura 1. Gráfico de Fluxo.....	17
--	----

Lista de Tabelas

Tabela 1. Busca e seleção de estudos.....	15
Tabela 2. Síntese dos estudos.....	21

Sumário

1. Introdução.....	13
2.1 Fontes de informação.....	15
2.2 Critérios de elegibilidade.....	15
2.3 Busca e seleção de estudos.....	16
2.4 Avaliação crítica de fontes individuais de evidências.....	18
2.5 Processo de gráfico de dados e síntese dos dados mapeados.....	18
4. Discussão.....	28
5. Considerações Finais.....	33
6. Referências.....	34

1. Introdução

A obesidade é um dos problemas mais marcantes da saúde pública nos dias de hoje, pois representa uma ameaça capaz de desencadear diversas comorbidades. É uma condição crônica e progressiva que afeta pessoas em todo o mundo, e sua ocorrência tem aumentado consideravelmente devido a uma combinação de fatores genéticos, econômicos, sociais, culturais, psicológicos, emocionais, entre outros (Reis & Madalena, 2022).

Considerando que o número de pessoas acima do peso e com transtornos alimentares está em constante crescimento, percebe-se cada vez mais a necessidade do desenvolvimento de estudos mais específicos sobre o comportamento alimentar dos indivíduos. Nesse aspecto, Viana e Sinde (2003) afirmam que o comportamento alimentar abrange não apenas o ato de comer, mas também os fatores psicossociais relacionados à escolha dos alimentos a serem consumidos, bem como apresentam o termo “estilo alimentar” para se referir à caracterização dos hábitos alimentares de pessoas, com a finalidade de reconhecer particularidades individuais que podem influenciar no desenvolvimento do excesso de peso.

Silva (2018), ao considerar a origem multifatorial da obesidade, a qual pode estar associada à interação entre fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e psicológicos, afirma que a obesidade desempenha um papel de grande importância no que diz respeito à saúde, longevidade e, notadamente, à qualidade de vida das pessoas que sofrem com o excesso de peso. Também pontua que do ponto de vista psicológico, as alterações na percepção da própria imagem corporal, devido ao aumento de peso, podem levar a uma diminuição da autoestima e desvalorização da autoimagem, podendo, conseqüentemente, desencadear sintomas de ansiedade, depressão, redução da sensação de bem-estar e um sentimento de inadequação social.

Embora a obesidade não constitua, em si, um transtorno psiquiátrico, é relevante salientar que uma parcela significativa da população afetada clinicamente manifesta distúrbios no comportamento alimentar. Dentre esses distúrbios, destacam-se a Perturbação de Ingestão Compulsiva (PIC), a Síndrome do Comer Noturno (SCN) e os padrões de Alimentação Emocional, os quais estão fortemente relacionados ao excesso de peso e à obesidade (Marques, 2013).

O presente estudo busca se ater apenas ao padrão alimentar emocional, ou alimentação emocional, no âmbito da obesidade e do desenvolvimento de transtornos alimentares, com o objetivo de investigar os tratamentos mais pertinentes pontuados na literatura atual para este fenômeno. Desse modo, é fundamental levar em conta que não existe uma definição

padronizada de comportamentos alimentares motivados pelas emoções, entretanto, conforme apontado por Bourdier et al. (2020), o conceito de Alimentação Emocional é comumente apresentado como o consumo excessivo de alimentos em resposta a estados emocionais negativos e/ou intensos e não a sensação de fome, o que coloca o indivíduo em risco de excesso de peso e obesidade.

É importante salientar os riscos que esse tipo de alimentação pode causar na vida das pessoas acometidas, pois tem sido vista como um potencial precursor da alimentação compulsiva e de comportamentos alimentares viciantes (Bourdier et al., 2020).

Ao longo do tempo, indivíduos podem estabelecer conexões substanciais entre estados emocionais adversos e o consumo de alimentos específicos, frequentemente caracterizados por serem ricos em calorias, açúcar ou gordura que estimulam a produção e a liberação de neurotransmissores de impulsos nervosos ao cérebro que são responsáveis pelas sensações de bem-estar e prazer, produzem efeito similar aos fármacos eficazes no tratamento da depressão (Balaia, 2010).

Portanto, esse processo pode resultar em uma dependência psicológica desses alimentos, utilizada como uma estratégia de busca por conforto, conforme esclarecido por Bourdier et al. (2020), indicando que indivíduos com altos níveis de afetividade negativa e que utilizam alimentos como conforto podem adotar comportamentos alimentares semelhantes aos de dependência. Isso se manifesta por meio do reforço de associações entre alimentos específicos e o bem-estar. Como resultado, o consumo excessivo de alimentos em resposta a estados emocionais negativos pode contribuir para o aumento de peso, estabelecendo uma correlação com a condição de obesidade.

Ademais, a ingestão frequente de alimentos não saudáveis pode acarretar impactos adversos na saúde de várias maneiras, aumentando o risco de desenvolvimento de uma ampla lista de doenças, com destaque para doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus* tipo 2, hipertensão, dislipidemia e diversos tipos de câncer (Paiva et al., 2021).

Diante desse potencial risco, Almeida (2020) reforça a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar em longo prazo, com objetivo de reconfigurar as respostas compensatórias associadas à culpa e ao arrependimento, direcionando-as para mudanças tanto no âmbito físico quanto mental, bem como para a adoção de novos hábitos e comportamentos alimentares.

Nesse sentido, Paiva et al. (2021) mostra a relevância de ir além de uma dieta reducionista focada apenas na restrição de consumo de alimentos isolados, sendo de suma

importância obter uma visão holística da dieta, concentrando-se na análise de padrões alimentares. Isso pode favorecer a compreensão dos processos de prevenção e tratamento de doenças, tornando-se uma ferramenta fundamental para os programas de intervenção nutricional.

Silva (2018) aponta os desafios enfrentados pelos profissionais que acompanham indivíduos com obesidade, que consiste na necessidade de identificar estratégias considerando a cronicidade da condição e sua etiologia multifatorial na promoção de mudanças no estilo de vida. Diante do exposto, o presente artigo tem como seu objetivo a identificação das principais abordagens terapêuticas e a investigação da eficácia de diversas estratégias de tratamento para o apetite emocional, conforme documentado na literatura científica dos últimos dez anos.

Conforme afirmado por Balaias (2020), atualmente reconhece-se que para solucionar o problema do excesso de peso na grande maioria dos indivíduos, não é suficiente apenas seguir uma dieta e um plano de exercícios. Portanto, é necessário o uso de estratégias adaptativas de resolução de problemas, visando desenvolver habilidades para lidar com emoções negativas e promover a autoestima, reduzindo assim a fome emocional.

As abordagens terapêuticas voltadas para a modificação comportamental, que se mostraram prevalentes nesta pesquisa bibliográfica, serão descritas e exploradas ao longo deste artigo, com objetivo de discutir como as evidências encontradas na revisão da literatura podem influenciar a prática clínica de profissionais da psicologia que atuam em conjunto com equipes multidisciplinares no tratamento da obesidade como uma doença crônica e multifatorial.

2. Metodologia

2.1 Fontes de informação

Um levantamento bibliográfico foi conduzido com o objetivo de examinar a atual base de conhecimento existente sobre o fenômeno da Alimentação Emocional e identificar as abordagens de tratamento mais pertinentes na atualidade. Foram consultadas as bases de dados de pesquisa Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

2.2 Critérios de elegibilidade

Foi estabelecido como filtro um recorte de tempo 2013-2023 nas bases de dados selecionadas a fim de considerar informações atuais sobre o tema. Também buscou-se

desconsiderar artigos que não abordassem precisamente formas de tratamento e intervenções para alimentação emocional. Estudos que estavam disponíveis na chamada *grey literature* (dissertações e teses) também foram desconsiderados.

2.3 Busca e seleção de estudos

Os descritores empregados neste estudo foram: Fome, Emoções, Emocional, Comer intuitivo, Comer emocional, Fome emocional, Obesidade e Psicologia.

A primeira fase da pesquisa foi conduzida através da combinação dos descritores ("Fome *AND* Emocional *OR* Emoções"). Na plataforma Scielo, utilizando este *string*, um total de 361 artigos foi identificado como resultado inicial da pesquisa. Após a aplicação do filtro de recorte temporal, o número de artigos foi reduzido para 117.

Em seguida, procedeu-se à exclusão com base nos títulos e resumos dos artigos, considerando o critério de exclusão de trabalhos que não abordavam precisamente formas de tratamento para alimentação emocional. Como resultado dessa seleção, restaram apenas 2 artigos nesta base de dados para análise subsequente.

Na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), também foram utilizados os descritores (Fome *AND* Emocional *OR* Emoções). Entretanto, devido a amplitude da pesquisa, o número de artigos resultantes foi 24.175. Portanto, considerando que a base de dados engloba estudos de diversas áreas da saúde, verificou-se que os artigos recuperados não eram exclusivos da psicologia, além disso, com o intuito de simplificar o processo de seleção, dada a elevada quantidade de materiais resultantes da pesquisa inicial, foi adicionado descritor "Psicologia" para refinar as buscas.

Esta inclusão visou proporcionar um acesso mais direcionado às informações relacionadas a Alimentação Emocional no contexto da psicologia. A escolha de adicionar o descritor "psicologia" é fundamentada pelo reconhecimento de que o portal BVS é uma plataforma altamente relevante de conteúdo científico, facilitando, assim, a recuperação de resultados de pesquisa de qualidade no campo da psicologia relacionados à alimentação emocional e obesidade. Dessa maneira, o número de artigos se reduz para 73 já aplicado o filtro de recorte temporal. Como resultado da triagem por título e resumo, apenas 1 artigo foi identificado como útil para o tema da pesquisa.

Depois de ter acesso às palavras-chave nos próprios artigos encontrados, foi realizada uma nova busca com descritores mais específicos nas bases de dados utilizando os seguintes

strings: (obesidade *AND* comer intuitivo); (comer emocional *AND* obesidade); (Comer intuitivo *OR* fome emocional *AND* obesidade).

Foram recuperados inicialmente 421 artigos, já considerando as duas bases de dados utilizadas. Depois de aplicado o filtro de recorte temporal, totalizaram 263 artigos. Após a exclusão manual, com base no critério de exclusão que desconsidera estudos que não abordam tratamento associados à alimentação emocional e obesidade, o quantitativo final foi de 24 artigos.

Tabela 1.

Base de Dados	Descritores	Total de artigos	Após aplicado critério de inclusão ¹	Após aplicado critério de exclusão ²	Artigos para síntese Qualitativa
SciELO	“Fome” <i>AND</i> “Emoções” <i>OR</i> “Emocional”	361	117	2	1
	“Obesidade” <i>AND</i> “Comer Intuitivo”	0	0	0	0
	“Obesidade” <i>AND</i> “Comer Emocional”	0	0	0	0
BVS Biblioteca Nacional em Saúde	Comer Intuitivo” <i>OR</i> “Fome Emocional” <i>AND</i> “Obesidade”	80	43	10	3
	“Comer Emocional” <i>AND</i> “Obesidade”	337	219	14	5
	Fome” <i>AND</i> “Emoções” <i>OR</i> “Emocional <i>AND</i> Psicologia”	126	73	1	0

¹(Recorte de tempo: últimos 10 anos)

²(Não abordam de forma precisa a temática da fome emocional, nem discorrem adequadamente acerca das modalidades de tratamento associadas a esse fenômeno

2.4 Avaliação crítica de fontes individuais de evidência

Os artigos considerados elegíveis foram integralmente lidos para uma segunda avaliação e incluídos em uma tabela contendo os seguintes dados: autores, ano, título, temática apresentada, escopo e confirmação da inclusão na revisão. Este processo de validação dos artigos para a pesquisa foi conduzido de forma individual, sem a participação de mais de uma pesquisadora.

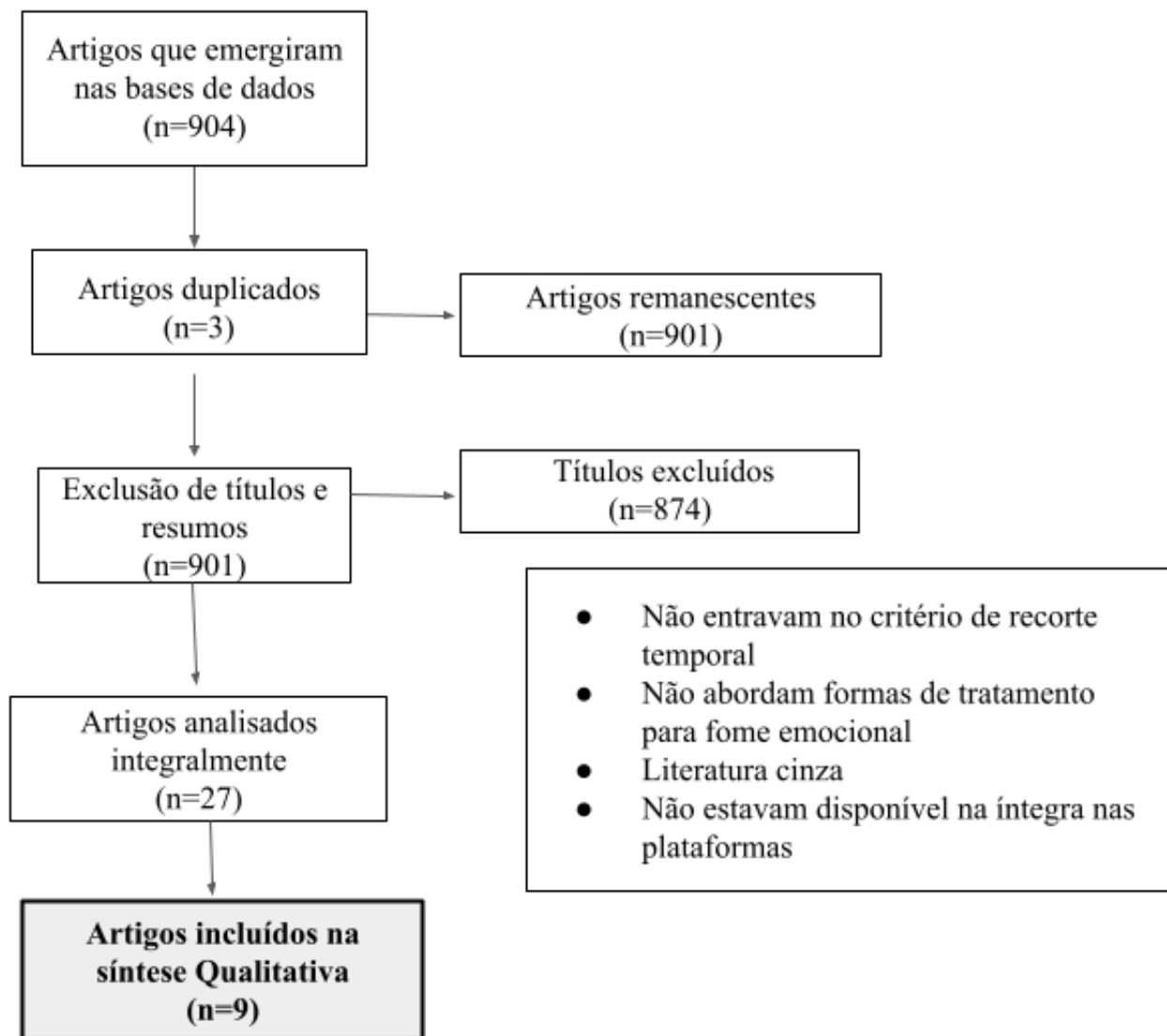
2.5 Processo de gráfico de dados e síntese dos dados mapeados

De acordo com o procedimento supracitado, inicialmente foram identificados, somados nas duas bases de dados utilizadas, um total de 27 artigos que pareciam ser relevantes para a pesquisa. No entanto, com a leitura parcial do texto destes artigos, foram excluídos 18 artigos pela não adequação com a temática investigada .

Estabelecendo essa seleção de artigos, prosseguiu-se com um nível mais detalhado de análise. Nesta etapa, uma tabela mais abrangente foi preenchida que continha uma síntese de dados relevantes de cada um dos estudos selecionados. A partir desse processo de mapeamento final, foram obtidas informações cruciais que serviram como base para a seção de "Resultados" desta revisão. O escopo e objetivo desses artigos selecionados serão apresentados na seção de resultados do estudo.

Dos 904 artigos localizados com os descritores e os critérios de inclusão, 9 remanesceram na amostra final. A Figura 1 detalha o processo de triagem.

Figura 1.
Gráfico de Fluxo



Fonte: elaboração própria (2023)

3. Resultados

Na síntese dos estudos que compõem esta revisão, foram incluídos estudos de revisão de literatura, descritivos, experimentais e ensaios clínicos. A análise revelou uma predominância no uso de abordagens terapêuticas cognitivo-comportamentais e técnicas de modificação comportamental direcionadas à redução de peso e à manutenção do mesmo. Os estudos exploraram intervenções que incluíram práticas de meditação e *mindfulness*, abordagens do *mindful eating* (alimentação consciente) e Alimentação Intuitiva como estratégias para gerenciar os comportamentos alimentares.

A Tabela 2 apresenta a síntese dos estudos mapeados, conforme os objetivos da revisão.

Tabela 2.

Síntese dos estudos

Autor(es)	Ano	Título	Amostra	Tipo de estudo	Objetivo Tratamento proposto	Eficácia do tratamento	Base teórica
Gade, Hjelmæsæt, Rosenving e Friborg	2014	Effectiveness of a Cognitive Behavioral Therapy for Dysfunctional Eating among Patients Admitted for Bariatric Surgery: A Randomized Controlled Trial	Noruega. Pacientes candidatos à cirurgia bariátrica (N=102), sendo 69 mulheres e 33 homens	Estudo Clínico	Examina se a TCC alivia os padrões alimentares disfuncionais e os sintomas de ansiedade e depressão em pacientes bariátricos	Resultado favorável à eficácia da TCC para comportamento alimentar disfuncional, sintomas de depressão, ansiedade e perda de peso	Terapia Cognitivo-Comportamental
Araújo, Silva, Melo, Bortoli, Toma, Boeira, e Barreto	2020	Meditação e mindfulness no tratamento de obesidade e sobrepeso em adultos e idosos: qual a eficácia e a segurança da meditação e do mindfulness no tratamento de obesidade e sobrepeso.	-	Revisão de literatura	Investiga na literatura a eficácia e a segurança da meditação e do mindfulness no tratamento da obesidade	Resultados inconclusivos para a meditação. No entanto, os resultados foram positivos para uso do mindfulness, seja sozinho ou combinado com outras terapias para os desfechos: IMC, fome emocional e comportamento alimentar.	Terapia cognitiva baseada em mindfulness

Autor(es)	Ano	Título	Amostra	Tipo de estudo	Objetivo Tratamento proposto	Eficácia do tratamento	Base teórica
Barbosa, Oliveira, Penaforte, e de Sousa Silva	2020	Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares	-	Revisão de literatura	Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem do sobrepeso e obesidade e dos transtornos alimentares.	As intervenções não tiveram perda de peso como foco principal, mas sim contribuir para o desenvolvimento de uma relação mais saudável com a comida.	Terapia cognitiva baseada em mindfulness
Paul, Van Rongen, Van Hoeken, Deen, Klaassen, Biter, Hoek e Heiden	2015	Does cognitive behavioral therapy strengthen the effect of bariatric surgery for obesity? Design and methods of a randomized and controlled study	Holanda. 128 Pacientes candidatos à cirurgia bariátrica. idade entre 21-65 ano	Ensaio Clínico	Analisar os benefícios da TCC pré-bariátrica em relação ao comportamento alimentar, prática de atividade física e estilo de vida pós-operatório	Resultados positivos da TCC pré-operatória na manutenção da perda de peso, redução de hábitos alimentares disfuncionais e aderência ao estilo de vida pós-bariátrica, em comparação com a cirurgia isolada.	Terapia Cognitivo-Comportamental

Autor(es)	Ano	Título	Amostra	Tipo de estudo	Objetivo Tratamento proposto	Eficácia do tratamento	Base teórica
Souza, Cancian, Castro e Oliveira.	2019	Problematic and adaptive eating in people with obesity after a DBT-based skills training intervention: 3- and 8-month follow-up and mediation analysis	Brasil. Adultos entre 18 e 59 anos Não informa a quantidade da amostra	Estudo Experimental	Testa o efeito de uma intervenção breve de treinamento de habilidades baseada em DBT e a estabilidade dos resultados em acompanhamentos de 3 e 8 meses	Os resultados fornecem evidências de que uma intervenção breve de DBT é eficaz não apenas na redução da alimentação problemática, mas também no aumento da alimentação adaptativa em 3 e 8 meses.	Terapia Comportamental Dialética
Van Strien	2018	Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity	-	Estudo teórico	Apresenta evidências sobre as possíveis causas da alimentação emocional e discute as implicações desses achados para o tratamento da obesidade. Os tratamentos mais indicados pela literatura foram regulação emocional e DBT.	Resultados apontam eficácia a partir das intervenções em DBT, na redução do peso corporal, melhoria de patologias relacionadas à alimentação, como comer emocional e depressão.	Terapia Comportamental Dialética

Autor(es)	Ano	Título	Amostra	Tipo de estudo	Objetivo Tratamento proposto	Eficácia do tratamento	Base teórica
Hjelmæsæth, Rosenvinge, Gade, e Friborg	2019	Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Eating Behaviors, Affective Symptoms, and Weight Loss After Bariatric Surgery: a Randomized Clinical Trial	Noruega. 61 pacientes (70% mulheres) em média dos 40 anos.	Estudo Clínico	Avalia os efeitos de 4 anos da TCC antes da cirurgia bariátrica sobre esses resultados	A TCC pré-cirúrgica não foi associada a melhores resultados em longo prazo nos comportamentos alimentares, nos sintomas afetivos e na qualidade de vida.	Terapia Cognitivo-Comportamental
Kidd, Graor, e Murrock	2013	A Mindful Eating Group Intervention for Obese Women: A Mixed Methods Feasibility Study	EUA. 12 mulheres urbanas vulneráveis e obesas em média dos 30 anos de idade	Métodos Mistos: Revisão de Literatura e Estudo Descritivo	Descreve o efeito de uma intervenção de alimentação consciente de 8 semanas	Se mostrou eficaz à perda de peso e maior consciência sobre o comportamento alimentar.	Terapia cognitiva baseada em mindfulness
Kayacan e Özçelik	2023	The effects of intuitive eating on body appreciation, body mass index, and nutritional behaviors in adults: a sample of Türkiye	Turquia. 497 indivíduos com idades entre 19 e 64 anos	Estudo transversal descritivo	Avalia os efeitos da alimentação intuitiva na apreciação corporal, índice de massa corporal e comportamentos nutricionais em adultos	O estudo demonstrou resultados imprecisos acerca da relação entre alimentação intuitiva, imagem corporal e hábitos alimentares.	Terapia cognitiva baseada em mindfulness

Fonte: elaboração própria (2023)

A Terapia Cognitivo-Comportamental emergiu como uma abordagem terapêutica e psicoeducativa proeminente, especialmente em cenários de preparação pré-cirúrgica para pacientes bariátricos. Além disso, a Terapia Comportamental Dialética, reconhecida como uma variante da terapia cognitivo-comportamental tradicional, também foi identificada como uma intervenção eficaz para o tratamento da fome emocional em dois dos nove manuscritos da amostra de estudos. Vale ressaltar que a regulação emocional desempenhou um papel importante como técnica tanto na Terapia Comportamental Dialética quanto na Terapia Cognitivo-Comportamental clássica.

No que tange à abordagem da TCC como forma de tratamento para a fome emocional, dois artigos da amostra se dedicaram a investigar a eficácia dessa abordagem terapêutica no contexto da obesidade. Esses dois estudos foram realizados em contextos preparatórios para cirurgia bariátrica. Um deles (Hjelmæsæth et al., 2019) se concentrou na análise dos efeitos de longo prazo da TCC após a cirurgia, enquanto outro (Gade et al., 2014) se dedicou à avaliação dos efeitos imediatos antes da cirurgia.

Nesse sentido, a partir do exposto, foi possível perceber, em ambos os estudos, que a intervenção em TCC se realizou com um protocolo de sessões, consistindo em 11 encontros com objetivos previamente definidos. Esses objetivos incluíram o estabelecimento de rapport com o grupo, a psicoeducação sobre o funcionamento do processo, bem como comportamentos alimentares disfuncionais e como identificá-los, da mesma forma na percepção de gatilhos que levam a esses padrões.

Além disso, trabalhou na reestruturação das crenças que influenciam os comportamentos problemáticos, ao mesmo tempo em que abordou os padrões alimentares cognitivos e comportamentais dos pacientes (a saber gatilhos, crenças, emoções e comportamento alimentar), orientando-os a adotar novas formas de lidar com essas situações. As sessões finais incluíram o fortalecimento das técnicas de intervenção, a revisão das planilhas de trabalho de cada paciente, a disponibilização do protocolo de prevenção de recaídas e, por fim, a conclusão do tratamento.

Os estudos (Hjelmæsæth et al., 2019; Gade et al., 2014) visavam avaliar mais precisamente os efeitos de uma intervenção de 10 semanas de TCC em comportamentos alimentares, perda de peso, sintomas afetivos (depressão e ansiedade) e qualidade de vida em uma amostra constituída por pacientes bariátricos, composta majoritariamente por mulheres. Tendo em vista que a presente revisão se concentra na influência desse tratamento na alimentação em resposta às emoções, examinaremos especificamente as implicações relacionadas ao comportamento alimentar disfuncional, operacionalizado por Hjelmæsæth et

al. (2019) em sua pesquisa, como a perda de controle alimentar ou a alimentação emocional frequentemente associada ao alívio do estresse e do humor negativo.

Como resultado dos estudos, demonstrou-se que os pacientes do grupo que receberam a intervenção em TCC apresentaram uma redução significativa nos comportamentos alimentares disfuncionais, após a intervenção de 10 semanas, em comparação com o grupo de controle.

A diminuição dos sintomas afetivos, como depressão e ansiedade, pode ser vista como um efeito secundário da intervenção com base na TCC. Embora a intervenção não tenha se concentrado diretamente na abordagem dos sintomas destes problemas de saúde mental, seu enfoque incluiu estratégias para identificar e melhorar a capacidade de lidar com emoções negativas que costumam desencadear comportamentos alimentares disfuncionais (Gade et al., 2014).

O estudo realizado por Hjelmæsæth et al. (2019), que buscou analisar os efeitos de tratamento a longo prazo, investigou o impacto da TCC em três tipos de comportamentos alimentares: alimentação emocional, alimentação descontrolada e restrição cognitiva. Após a intervenção, observou-se um impacto significativamente positivo do tratamento em todos os grupos. De maneira notável, em um determinado momento, o grupo controle apresentou pontuações mais elevadas nos comportamentos alimentares: alimentação emocional e alimentação descontrolada, em comparação com o grupo que recebeu TCC logo após a intervenção. No entanto, essas diferenças diminuíram após 4 anos, indicando que, com o tempo, ambos os grupos se igualaram em relação aos comportamentos alimentares estudados (Hjelmæsæth et al. 2019).

A DBT também emergiu em dois dos nove estudos da amostra como uma abordagem mencionada nos resultados da pesquisa. Diante disso, duas pesquisas foram identificadas com este tipo de intervenção. Uma delas se propôs a realizar uma revisão narrativa com enfoque teórico, enquanto a outra teve o objetivo de descrever a aplicação de intervenções baseadas na DBT com uma duração de 3 a 8 meses.

A revisão narrativa de Van Strien (2018) focou especificamente na alimentação emocional como um comportamento problemático, enquanto o estudo conduzido por Souza et al. (2019) apresentou a aplicação da intervenção e adotou uma abordagem mais abrangente, tratando de comportamentos alimentares disfuncionais de modo geral, englobando a alimentação emocional como parte integrante desse contexto.

A partir das informações obtidas, foi possível observar que a DBT concentra-se na regulação emocional, uma vez que foi originalmente desenvolvida para tratar indivíduos com

desregulação emocional generalizada, conforme apontado por Souza et al. (2019), que em sua pesquisa experimental de destacou o trabalho com as habilidades de atenção plena como o cerne do programa de tratamento, com o objetivo de aumentar a consciência do momento presente, diminuir a autoconsciência crítica ou julgamento, substituindo comportamentos alimentares impulsivos, compulsão alimentar, alimentação emocional e outros comportamentos alimentares problemáticos para comportamentos mais saudáveis e conscientes .

Para reforçar as conclusões obtidas neste estudo experimental, pontua-se o estudo teórico (Van Strien, 2018) que também destacou a DBT como uma intervenção eficaz na redução do peso corporal e no tratamento de distúrbios relacionados à alimentação, como a alimentação emocional. Além disso, os dois estudos que abordaram a DBT apontaram o treinamento do *mindfulness*. Nesse sentido, ficou constatado que o aumento da atenção plena teve alta relevância para o desenvolvimento de outras habilidades, tendo em vista que é necessário estar atento para discernir comportamentos alimentares racionais dos não racionais (Van Strien, 2018); (Souza, et al., 2019).

A pesquisa experimental de intervenção em DBT incluiu módulos que abrangeram habilidades de atenção plena, regulação emocional e tolerância ao sofrimento. Os resultados foram avaliados por meio de escalas, tais como a Escala de Alimentação Emocional (EES; Arnou, Kenardi e Agras, 1995 citado por Souza et al., 2019), a Escala de Alimentação Intuitiva-2 (IES-2; Tylka e Kroon Van Diest, 2013 citado por Souza et al., 2019) e o Questionário de Alimentação Consciente (MEQ; Framson et al. 2009 citado por Souza et al., 2019)

O estudo teórico, ainda sobre a DBT, também revelou que, embora abordagens de atenção plena tenham se mostrado eficazes para indivíduos com obesidade que têm comportamento alimentar problemático, o efeito é amplamente potencializado com terapias de cunho comportamental que podem ser eficazes na sensibilização aos sinais alimentares por meio de métodos comportamentais, como controle de estímulos, exposição a estímulos e treinamento de seleção de alimentos (Van Strien, 2018).

Na amostra de estudos, quatro deles se dedicaram integralmente à avaliação da eficácia do *mindfulness* e/ou *mindful eating* e/ou alimentação intuitiva englobando os fatores perda de peso, comportamento alimentar disfuncional e alimentação emocional. Kidd, Graor, e Murrock (2013), em seu ensaio clínico com mulheres obesas, observou que a aplicação de *mindfulness* e *mindful eating* demonstrou ser eficaz no aumento da autoeficácia em relação à alimentação, à medida que as participantes avançavam na leitura do livro de exercícios,

adquiriam conhecimentos sobre alimentação consciente e participavam de exercícios de atenção plena durante as sessões, elas passaram a perceber a forma negligente que anteriormente consumiam alimentos.

Um dado importante sobre o impacto dessas intervenções, é trazido na revisão de Barbosa et al. (2020), ao destacar que, embora não tenham apresentado resultados consistentes em termos de perda de peso, desempenhou um papel fundamental no objetivo de auxiliar as pessoas no desenvolvimento de uma relação mais saudável com a comida. Pode-se perceber que esse é o principal propósito dessas intervenções, sendo a perda de peso uma consequência secundária.

No estudo descritivo transversal conduzido por Kayacan e Özçelik (2023), observou-se que indivíduos com baixo peso dentro da faixa considerada normal demonstraram escores mais elevados em relação à alimentação intuitiva em comparação com indivíduos com sobrepeso e obesidade. Para confirmar tal afirmação, cita outras pesquisas que constatarem a relação entre a alimentação intuitiva e o IMC, revelando uma tendência na qual o escore de alimentação intuitiva diminui à medida que o IMC aumenta (Ruzanska e Warschburger, 2017 citado por Kayacan e Özçelik, 2023) (Saunders et. al., 2017 citado por Kayacan e Özçelik, 2023).

Araújo et al. (2020) também abordaram estratégias de *mindfulness* e meditação, embora não especificando as variantes como o *mindful eating* e a alimentação intuitiva, que estão mais voltados ao comportamento alimentar, apresentou resultados mostrando que o conceito de atenção plena esteve em foco em muitos estudos primários no contexto das emoções vinculadas à alimentação. Nesta revisão, alguns resultados não apontaram diferenças significativas entre os grupos de intervenção e os grupos de controle para alguns desfechos como IMC, compulsão alimentar, por exemplo. No entanto, constatou resultados positivos para o grupo que recebeu a intervenção de *mindfulness*, produzindo médio efeito na melhora de atitudes alimentares de modo geral, e favorável para melhorar as atitudes na fome emocional (Araújo et al., 2020).

Em resumo, a última investigação aqui descrita, no que concerne ao *mindfulness*, para desfechos de IMC, alimentação emocional e comportamentos alimentar disfuncional, apresentou divergências nos resultados, com alguns estudos apontando para a eficácia do uso do *mindfulness*, seja de forma isolada ou em conjunto com outras terapias, enquanto outros não identificaram diferenças estatisticamente significativas.

4. Discussão

O objetivo do presente estudo consistiu em realizar uma revisão da literatura atual acerca das modalidades de tratamento e intervenções predominantes no enfrentamento do fenômeno da fome emocional no contexto da obesidade. Além disso, buscou-se investigar a eficácia das intervenções delineadas. As abordagens terapêuticas que emergiram a partir desta investigação foram: a TCC apresentada no contexto da cirurgia bariátrica, a DBT, a prática de *mindfulness*, o conceito de *mindful eating* (alimentação consciente) e a filosofia da alimentação intuitiva.

Acerca dos estudos de Hjelmæsæth et al. (2019) e Gade et al. (2014) que investigaram a cirurgia bariátrica aliado ao acompanhamento em TCC, é possível inferir que a cirurgia, por si só, embora não tenha impacto direto na alimentação emocional, o acompanhamento psicológico associado a ela é crucial para tratar o padrão de alimentação em resposta às emoções no contexto pré-cirúrgico.

A relevância da TCC nesse contexto é enfatizada por Reis e Madalena (2022), que ressaltam a necessidade do acompanhamento psicológico prévio à cirurgia como um fator fundamental para auxiliar o indivíduo a lidar com seus aspectos emocionais desfavoráveis. Dentro desse cenário, o profissional de psicologia tem a responsabilidade de fornecer orientações ao paciente sobre as mudanças que ocorrerão após o procedimento cirúrgico.

Considerando a problemática de que o impulso de comer emocionalmente pode se tornar um hábito na busca pelo conforto, o que pode contribuir para a obesidade, conforme destacado por Rosa e Baggio (2022), faz-se referência ao estudo conduzido por Gade et al. (2014). Essa pesquisa que envolveu uma amostra composta por candidatos à cirurgia bariátrica, majoritariamente mulheres, e baseou-se em intervenções que se fundamentaram em um protocolo da TCC (detalhado na seção dos resultados) se mostrou eficaz na reestruturação das cognições associadas a comportamentos alimentares problemáticos e impulsivos.

Ressalta-se os pontos fortes deste estudo que sugerem a uma maior confiabilidade, uma vez que adotou como método um desenho de tratamento randomizado e controlado. Como também, conforme colocado pelos próprios pesquisadores, o recrutamento de pacientes com obesidade mórbida, na preparação para a cirurgia bariátrica em um centro de tratamento de grande porte, sugere que os resultados obtidos possam ser generalizados para populações similares (Gade et al., 2014).

Nesse sentido, conforme vemos em Duchesne (2015), no que tange à obesidade, a TCC se mostra eficaz por possuir técnicas amplamente utilizadas que visam controlar comportamentos impulsivos, que muitas vezes estão relacionados a pensamentos disfuncionais. Sendo elas estratégias para evitar exposição à situações que levam a comer de forma inesperada como, por exemplo, limitar as compras de alimentos, planejar refeições, evitar compras quando se está com fome e etc.

Além disso, a técnica de resolução de problemas, que pode auxiliar na identificação das situações de risco que desencadeiam maus hábitos alimentares e a planejar comportamentos alternativos, bem como as técnicas de cunho cognitivo que objetivam modificação de crenças disfuncionais, estratégias para evitar recaídas e entre outras (Duchesne 2015).

Outro estudo analisado nesta revisão, conduzido por Hjelmæth et al. (2019) é focado na análise dos efeitos a longo prazo da TCC pré-cirúrgica. O estudo se propôs a investigar os efeitos da TCC em um ano e quatro anos após o procedimento cirúrgico, e sugere que o tratamento não é suficiente para manter os resultados positivos após a cirurgia. Com base nisso, como indica Duchesne (2007), torna-se evidente que os pacientes submetidos à cirurgia bariátrica necessitam de um acompanhamento pós cirúrgico.

Essa constatação pode ser explicada com base na revisão sistemática da literatura conduzida por Melo et al. (2014), a qual indica que entre um ano e meio e dois anos após a cirurgia bariátrica, a taxa de perda de peso diminui. Conforme a perda de peso começa a se estabilizar, os pacientes podem começar a perder o reforço social, (por exemplo: deixam de receber elogios), tornando-se importante mantê-los motivados para sustentar os novos hábitos adquiridos.

Essa fase é crítica para evitar recaídas aos comportamentos disfuncionais como a alimentação emocional e descontrolada. Portanto, como endossado por Melo et al. (2014), a TCC como abordagem ainda pode ser significativa após a cirurgia, desempenhando um papel crucial na consolidação da construção de novas crenças diante dos desafios e experiências que surgem no pós cirúrgico, visando prevenir a recorrência de comportamentos desajustados.

No tocante às intervenções fundamentadas no conceito de alimentação intuitiva e *mindful eating*, Barbosa et al. (2020) em sua revisão de literatura, ao analisar esses conceitos faz um adendo importante, ressaltando que a perda de peso não constitui o objetivo primordial das intervenções anteriormente mencionadas. Elas têm como objetivo a modificação do comportamento alimentar, enquanto a redução de peso pode ou não ocorrer

como um efeito secundário da adesão da intervenção. No estudo descritivo transversal realizado por Kayacan e Özçelik (2023) foi identificado que indivíduos com IMC considerado normal obtiveram escores mais elevados em alimentação intuitiva do que aquelas com sobrepeso ou obesidade.

Essa correlação entre autoeficácia alimentar e IMC mais baixo foi corroborada por Da Fonseca Rech (2020) que apresentou uma pesquisa com mulheres realizada em Portugal. Este estudo também constatou associações significativas entre IMC e autoeficácia alimentar. Essas conclusões estão fundamentadas na premissa de que o comportamento alimentar exerce uma influência significativa na gestão do peso, o que o torna um dos indicadores importantes das atitudes alimentares conscientes (Da Fonseca Rech, 2020).

Kidd, Graor e Murrock (2013) em seu estudo experimental buscou investigar os efeitos de um programa de alimentação consciente e intuitiva com duração de oito semanas em mulheres urbanas socialmente vulneráveis e obesas. Vale ressaltar que utilizou métodos quantitativos e qualitativos, aumentando a credibilidade dos resultados.

Sob essa ótica, as descobertas de Kidd, Graor e Murrock (2013), a partir dos dados qualitativos de sua pesquisa, apoiam a teoria da autorregulação, pois as mulheres descreveram como a atenção plena as ajudou a discernir entre a fome e a alimentação emocional, levando a escolhas mais saudáveis e a uma maior conscientização em relação ao uso dos alimentos. Elas começaram a prestar mais atenção e a mudar as rotinas associadas à alimentação automática.

Os resultados favoráveis ocorrem pelo fato de que o domínio da alimentação consciente relaciona-se às habilidades adaptativas de um indivíduo em relação a vários aspectos, incluindo a capacidade de interromper a ingestão de alimentos quando se encontra satisfeito, evitar a alimentação como resposta a estados emocionais, estar consciente de estímulos ambientais que possam induzir comportamentos alimentares, perceber a ação de se alimentar sem envolvimento de pensamentos automáticos e manter a consciência dos efeitos da alimentação sobre os sentidos (Souza et al., 2019).

Sobre a revisão de Araújo et al. (2020), que se propôs a investigar os efeitos do mindfulness em aspectos relacionados à obesidade e apresentou resultados diversos, é importante salientar que este estudo possui algumas limitações, conforme reconhecido pelos próprios autores. Essas limitações envolvem a utilização de amostras de tamanho reduzido e a ausência de análises estatísticas abrangentes referentes ao tamanho do efeito das intervenções. Além disso, é relevante considerar que a qualidade das revisões sistemáticas

incorporadas na análise foi categorizada como baixa, como reportado por Araújo et al. (2020).

Outro ponto importante a se destacar sobre o estudo supracitado é a variabilidade dos protocolos de intervenção empregados, o que acarreta em dificuldades na comparação dos resultados. Além disso, como bem destacado por Barbosa et al. (2020), as inconsistências observadas em muitos estudos sobre a eficácia do *mindfulness* no contexto da alimentação frequentemente decorrem de tentativas de avaliar os impactos dessa técnica em desfechos como perda de peso, atividade física e outros, para os quais, no estudo Araújo et al. (2020), não foram encontrados resultados significativos.

Isso ilustra que essas abordagens baseadas em atenção plena são voltadas não para a modificação direta desses aspectos, mas sim para promover melhorias na relação com a comida. Os benefícios obtidos no comportamento alimentar, conforme enfatizado por Barbosa et al. (2020), são intrinsecamente relacionados à ênfase na atenção plena e na reconexão com a experiência de alimentação. Confirmando o pressuposto acima, no estudo de revisão de Araújo et al. (2020), no que diz respeito à fome emocional e ao comportamento alimentar, a intervenção baseada em *mindfulness* demonstrou resultados favoráveis.

Por fim, a última abordagem terapêutica explorada nesta revisão, a DBT, emergiu como uma intervenção relevante, sendo assim, dois estudos da amostra investigaram a eficácia da DBT no tratamento da alimentação emocional. O estudo conduzido por Souza et al. (2019) teve como objetivo avaliar o efeito de um breve treinamento de habilidades baseado em DBT e a manutenção dos resultados ao longo de um acompanhamento de 3 e 8 meses. Este estudo revelou resultados positivos, com melhorias nos padrões alimentares e uma redução nos comportamentos alimentares problemáticos após a intervenção e essas melhorias foram sustentadas durante o período de acompanhamento.

Este estudo (Souza et al., 2019) aborda pouco os detalhes sobre o protocolo de intervenção utilizado, o que dificulta a análise dos resultados, bem como a comparação com outros estudos e identificação das correlações entre o protocolo e as melhorias observadas nos pacientes. Em contrapartida, o estudo teórico de Van Strien (2018) fornece uma base conceitual para entender a eficácia da DBT na fome emocional. A conceitualização teórica de Van Strien (2018), complementa a pesquisa empírica de Souza et al. (2019), enriquecendo a compreensão desta temática.

Van Strien (2018) em sua pesquisa bibliográfica incluiu um estudo piloto sobre os efeitos da DBT em indivíduos obesos com comportamentos alimentares relacionados às emoções. Os resultados desse estudo piloto indicaram sua eficácia na redução da alimentação

emocional durante o período de acompanhamento. Os resultados obtidos podem ser respaldados pelo que afirma Freitas et al. (2021), que destacam quatro principais objetivos relacionados ao desenvolvimento de habilidades de regulação emocional na DBT: (1) identificação, compreensão e nomeação de emoções; (2) redução da frequência de emoções indesejadas; (3) diminuição da vulnerabilidade emocional; (4) redução do sofrimento emocional por meio da gestão de emoções intensas. Esses objetivos têm a possibilidade de correlacionar-se com a diminuição da busca de conforto por meio da alimentação.

Além disso, é relevante mencionar que nos estudos sobre a DBT, emergiram resultados associados novamente ao treinamento da atenção plena, tanto Van Strien (2018) quanto Souza et al. (2019) concordam que as práticas de alimentação consciente e alimentação intuitiva, quando combinadas com as técnicas de regulação emocional fornecidas pela DBT, demonstram ser pertinentes para auxiliar pacientes a gerenciarem de forma eficaz suas emoções, além de estarem mais sintonizados com os sinais físicos de fome e saciedade, resultando em escolhas alimentares funcionais.

No entanto, é importante mencionar algumas limitações nos estudos aqui apresentados. Em relação ao estudo de Souza et al. (2019), como revelado pelos próprios pesquisadores, pode-se destacar a coleta de dados por meio de questionários de autorrelato, que podem constar vieses de relato, tendo em vista que, aos participantes relatarem seus comportamentos e experiências, podem estar sob influências de seu estado emocional, preocupações e desejabilidade social. Além disso, esse estudo não forneceu informações detalhadas sobre a amostra selecionada, o que prejudica a análise da generalização dos resultados.

No caso do estudo de Van Strien (2018), por ser um estudo teórico, pode apresentar limitações relacionadas à falta de um método de alto rigor, estando sujeito ao viés subjetivo do pesquisador, a ausência de evidências empíricas e as limitações na análise sobre a capacidade de generalização dos achados. Portanto, conforme observado por Souza et al. (2019), ainda existe uma escassez de pesquisas que abordem os efeitos da DBT em comportamentos alimentares adaptativos ou na manutenção de resultados a longo prazo.

5. Considerações Finais

O presente estudo oferece informações importantes que revelam as tendências atuais no tratamento da alimentação emocional. Também evidenciou pontos fortes que indicam a eficácia das abordagens examinadas. Dessa forma, ao que se reconhece as implicações dos comportamentos alimentares disfuncionais na obesidade, torna-se imprescindível compreendê-los e identificar formas eficazes de tratamento.

Portanto, se dedicou a investigar o fenômeno da alimentação emocional e as abordagens terapêuticas em relação a sua eficácia, com o objetivo de contribuir para a prática profissional, sobretudo, para profissionais da psicologia que podem atuar no âmbito psicoemocional de sujeitos acometidos pela alimentação emocional em diversos contextos. É importante ressaltar que a maioria dos estudos revisados foram conduzidos internacionalmente, com uma notável escassez de pesquisas realizadas no Brasil. Tendo em vista isso, destaca-se a necessidade de avançar na pesquisa sobre esse tema no país, principalmente quando os resultados são promissores ao mostrarem como as emoções podem afetar a maneira de se alimentar em pessoas com excesso de peso.

Além disso, a análise realizada permitiu identificar lacunas na pesquisa nesta área. Sendo assim, é indicado a realização de mais estudos empíricos que examinem o impacto dessas intervenções em diferentes tipos de amostras. Por outro lado, foi notada uma carência de estudos focados exclusivamente no tratamento do padrão de alimentação emocional. Algumas pesquisas focaram também em tópicos relacionados à perda de peso, compulsão alimentar e outros distúrbios alimentares. Isso destaca a necessidade de pesquisas futuras mais focadas na alimentação emocional para fortalecer o conhecimento e aprimoramento de intervenções específicas para tratar esse problema na obesidade.

Esta revisão apresenta algumas limitações importantes a serem destacadas. Primeiramente, a qualidade das descrições das intervenções realizadas em alguns estudos não foram suficientes para análises mais profundas. Além disso, a diversidade de metodologias, objetivos e abordagens entre os estudos encontrados dificulta a comparação e a síntese dos resultados. Devido a essas limitações, as conclusões desta revisão são restritas, ressaltando a importância de pesquisas contínuas para obtenção de resultados cada vez mais consistentes e atuais.

6. Referências

- Almeida, E. (2020). Comportamentos alimentares no pré e pós-cirurgia bariátrica: revisando as evidências científicas. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, Goiás, Brasil.
- Araújo, B. C. D., Silva, L. A. L. B. D., Melo, R. C. D., Bortoli, M. C. D., Toma, T. S., Boeira, L. D. S., & Barreto, J. O. M. (2020). Meditação e mindfulness no tratamento de obesidade e sobrepeso em adultos e idosos: Qual a eficácia/efetividade e a segurança da meditação e do mindfulness no tratamento da obesidade e sobrepeso em adultos e/ou idosos? *Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CNPICS/DESF/SAPS/MS)* Brasília, DF
- Balaios, D. M. A. S. (2010). Quando as emoções comandam a fome. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 1-4.
- Barbosa, M. R., Penaforte, F. R. O., & Silva, A. F. S. (2020). Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. SMAD. *Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(3), 118-135. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>.
- Bourdier, L., Fatseas, M., Maria, A. S., Carre, A., & Berthoz, S. (2020). The psycho-affective roots of obesity: Results from a French study in the general population. *Nutrients*, 12(10), 2962.
- da Fonseca Rech, F. R. (2020). Variação ponderal e comportamento alimentar: restrição, alimentação intuitiva e consciente e autoeficácia alimentar. Universidade do Porto.
- da Rosa, C., & Baggio, D. K. (2022). A influência da atenção plena no comportamento alimentar: uma revisão da literatura. *Salão do Conhecimento*, 8(8).
- Duchesne, M. Importância de Medidas Cognitivo-comportamentais no Tratamento da Obesidade. In.: MANCINI, Marcio Corrêa. *Tratado de obesidade*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.
- Duchesne, M., Appolinário, J. C., Rangé, B. P., Freitas, S., Papelbaum, M., & Coutinho, W. (2007). Evidências sobre a terapia cognitivo-comportamental no tratamento de obesos com transtorno da compulsão alimentar periódica. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 29(1), 80-92.

- Freitas, L. D. P. P., Marçal, L. S., Barroso, A. P. N. B., dos Santos, J. A., & Ferraz, T. C. P. (2021). Conhecendo as habilidades de regulação emocional em Terapia Comportamental Dialética (DBT). *ANALECTA-Centro Universitário Academia*, 6(3).
- Gade, H., Hjelmesæth, J., Rosenvinge, J. H., & Friborg, O. (2014). Effectiveness of a cognitive behavioral therapy for dysfunctional eating among patients admitted for bariatric surgery: a randomized controlled trial. *Journal of obesity*, 2014.
- Hjelmesæth, J., Rosenvinge, J. H., Gade, H., & Friborg, O. (2019). Effects of cognitive behavioral therapy on eating behaviors, affective symptoms, and weight loss after bariatric surgery: a randomized clinical trial. *Obesity surgery*, 29, 61-69.
- Kayacan, A. G., & Özçelik, A. Ö. (2023). The effects of intuitive eating on body appreciation, body mass index, and nutritional behaviors in adults: a sample of Türkiye. *Revista de Nutrição*, 36, e220121.
- Kidd, L. I., Graor, C. H., & Murrock, C. J. (2013). A mindful eating group intervention for obese women: a mixed methods feasibility study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27(5), 211-218.
- Marques, S. I. P. (2013). Perturbação de ingestão compulsiva, alimentação emocional e síndrome do comer noturno: um estudo comparativo entre sujeitos com peso normal, excesso de peso e obesidade (Dissertação de doutorado, Universidade da Beira Interior, Portugal).
- Melo, W. V., Bergmann, C., Neufeld, C. B., Machado, P. P. P., & Conceição, E. (2014). A terapia cognitivo-comportamental e a cirurgia bariátrica como tratamentos para a obesidade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(2), 84-92.
- Paiva, Y. L. M., Cacau, L. T., de Carvalho Sampaio, H. A., Adriano, L. S., Carioca, A. A. F., Arruda, S. P. M., & Sabry, S. D. (2021). Appetite emocional em situações negativas e padrão alimentar de mulheres adultas. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 34.
- Reis, G., & Madalena, T. (2022). A correlação da terapia cognitiva comportamental (TCC) e a cirurgia bariátrica. *Cadernos de Psicologia*, 3(6).
- Silva, S. M. B. D. (2018). Terapia cognitivo-comportamental em grupo: um estudo com mulheres obesas. Repositório Institucional. Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública
- Souza, L. A. S. D., Cancian, A. C. M., Castro, T. G. D., & Oliveira, M. D. S. (2019). Problematic and adaptive eating in people with obesity after a DBT-based skills

training intervention: 3-and 8-month follow-up and mediation analysis. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32.