



Obesidade à Luz da Nutrição Comportamental: um Olhar Ampliado¹

DAIANA BRITO DOS SANTOS

Acadêmica de Nutrição - Centro Universitário do Norte
UNINORTE | SER Educacional
Manaus, Amazonas, Brasil

LÍVIA ARAÚJO QUEIROZ ALENCAR

Docente e Pesquisadora de Nutrição | Centro Universitário do Norte
UNINORTE | SER Educacional
Manaus, Amazonas, Brasil

Abstract

From the proposal of behavioral nutrition, we have the possibility to expand the view about the approach fighting obesity, both in terms of prevention and treatment aimed at reduction of weight and a healthier and more flexible relation with food. The objective of this article is to comprehend the pleasure of eating aimed at obesity, individual well-being flexibly, individualized and guilt reduced on eating to the detriment of restricted feeding practices, through literature review. It is a review with data collected based on the original article published within four years at indexed periodicals at electronics data basis: PubMed/Medline (National Library of Medicine - NLM) e SciELO (Scientific Electronic Library Online) and Health Virtual Library. Studies have been pointed out that Intuitive Eating as a tool have shown to promote confidence building in hunger and satiety signals of individuals with strong connections of corporal image constructions of themselves, however, female public. Otherwise, major loss of weight and progress of health outcome compared to practice of restrictive diets.

Keywords: Behavioral nutrition. Intuitive Eating. Obesity. Eating Behave.

Resumo

A partir da proposta da nutrição comportamental, tem-se a possibilidade de ampliar o olhar a respeito de abordagens de enfrentamento contra a obesidade, tanto no âmbito da prevenção como no tratamento visando à redução de peso e uma relação mais saudável e flexível com a comida. O objetivo desse artigo é compreender o prazer em comer almejando o bem-estar do indivíduo com obesidade de forma flexível, individualizada e com redução da culpa ao comer em detrimento de práticas alimentares restritivas, através de uma revisão de literatura. Trata-se de uma revisão com base em coleta de dados de artigos originais publicados nos últimos 4 anos em periódicos indexados nas bases de dados eletrônicas: PubMed/Medline (National Library of Medicine - NLM) e SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Biblioteca Virtual de Saúde. Estudos têm apontado que o Comer Intuitivo enquanto ferramenta tem mostrado promover fortalecimento da confiança nos sinais de fome e saciedade dos indivíduos com forte ligação da construção de suas imagens corporais, sobretudo, no público feminino. Ademais, maior perda de peso e progresso nos desfechos em saúde comparado a práticas de dietas restritivas.

Palavras-chave: Nutrição Comportamental. Comer Intuitivo. Obesidade. Comportamento Alimentar.

¹ [Eng.] Obesity at Sight of Behavioral Nutrition: A Magnified Look.

INTRODUÇÃO

A obesidade é um problema de saúde pública mundial, e de preocupação latente da Organização Mundial da Saúde (OMS) com os crescentes índices de aumento do risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT'S). A partir da prevalência das DCNT'S, especialmente em indivíduos com sobrepeso ou obesos é possível notar dificuldades em mudanças de padrão alimentar, uma vez que no desejo efêmero de perda de peso, por vezes, assentadas em utilização de dietas restritivas, favorece indivíduos obesos se desestimularem com maior frequência em buscar uma proposta alimentar que colabore para mudança de estilo de vida (FONSECA, 2021). Sendo assim, o comportamento habitual alimentar incorreto somado as dietas restritivas reduzem a força de vontade de uma mudança nos hábitos alimentares, aumentando assim a fragilidade do indivíduo obeso (FONSECA, 2021).

Analisado com dados epidemiológicos globais e associados à expressão clínica das DCNT'S como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares no mundo e no Brasil: de acordo com os dados da OMS a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso em 2025, contabilizando em torno de 700 milhões de indivíduos classificados como obesos e apresentando índice de massa corporal (IMC) acima de 30 kg/m² (ABESO, 2021).

Referente à realidade brasileira, a obesidade teve aumento exponencial de 72% nos últimos anos, ao passo que correspondia 11,8% em 2016 e passou a afetar 20,3% da população em 2019, de modo que, conforme a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2019, do Ministério da Saúde (MS) a frequência de excesso de peso foi de 55,4%, sendo levemente superior entre os homens 57,1% do que entre mulheres 53,9% (BRASIL, 2020).

A partir da proposta da nutrição comportamental, tem-se a possibilidade de ampliar o olhar a respeito de abordagens de enfrentamento contra a obesidade, tanto no âmbito da prevenção como no tratamento visando à redução de peso, a psicologia dispõe de ferramentas como “o comer intuitivo” que adiciona bases para a ciência da nutrição que pode contribuir para que o processo de emagrecimento seja alcançado de maneira saudável e consciente (BORGES, 2022).

Trata-se de adicionar ferramentas novas que embasem a conduta do profissional nutricionista a desenvolver habilidades que auxiliem os pacientes a mudanças de comportamento alimentar a partir do aconselhamento nutricional enfatizando demais áreas multidisciplinares do conhecimento como antropologia, psicologia, neurociência, sociologia e filosofia, rompendo com a atual visão limitada e dicotômica do que é alimento “bom e ruim”, “proibido e saudável” oriundos de mentalidades de dieta autoimposta ou sugeridas por profissionais com foco na perda de peso levando em consideração que esta postura não fomenta mudanças de comportamento alimentar e tampouco torna as pessoas mais saudáveis (ULIAN *et. al*, 2015; SARRACENI, 2018).

Ademais, é indispensável o reconhecimento do estigma que envolve a obesidade para o paciente em tratamento e até mesmo a postura ética do profissional nutricionista durante exercício da atenção dietética e clínica em discutir e avaliar o peso atual do paciente como importante, mas não colocar o parâmetro do peso corporal como centro da questão mais importante a ser tratada (ALVARENGA *et al*, 2019, p. 348 e 376). Ainda a esse respeito, uma pesquisa publicada no periódico Mayo Clinic

Proceedings mostrou que atingir uma meta de perda de peso de pelo menos 5% a 10% já é relevante para a saúde metabólica geral sem buscar desenfreadamente perdas severas de peso, de modo a diminuir em 22% o risco de desenvolver síndrome metabólica, problemas cardiovasculares, e diabetes (KNELL *et al.*, 2018).

Não se trata de defender militância a obesidade, mas propor uma abordagem que diminua a estigmatização da obesidade e enxergue o paciente/cliente de forma mais humana, independente dos seus parâmetros antropométricos, de modo que a perda de peso seja reflexo positivo da sua mudança de comportamento alimentar, ultrapassando a pressão da autorresponsabilidade focada exclusiva no paciente, enfatizando o “gerenciamento de peso” como uma responsabilidade unilateral das escolhas que o indivíduo vai fazer tomando como referência, planos dietéticos convencionais muitas vezes restritos (ALVARENGA *et al.*, 2019).

Posto isto, o objetivo geral desse artigo é compreender o prazer em comer almejando o bem-estar do indivíduo com obesidade de forma flexível, individualizada e com redução da culpa ao comer em detrimento de práticas alimentares restritivas, através de uma revisão de literatura. De maneira mais específica objetiva-se: Descrever o Comer Intuitivo como ferramenta para o controle da obesidade a partir da promoção do comer mediante as sensações de fome, apetite e saciedade.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo caracteriza-se como descritivo, exploratório, apresentando caráter quali-quantitativo. É uma revisão de literatura delineada a partir do levantamento de dados e/ou informações que se configuram como complementares, com o levantamento bibliográfico a partir de bases de dados como: Scientific Electronic Library on Line (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde e Pubmed publicadas nos últimos 4 anos, além de pesquisa em livros publicados a respeito de Nutrição Comportamental e publicações epidemiológicas da OMS e MS. No campo de buscas foram priorizadas as seguintes denominações: nutrição comportamental, comer intuitivo, tratamentos para obesidade, comportamento alimentar, nutrição comportamental e obesidade.

O levantamento e a análise bibliográfica são fundamentais para o desenvolvimento da pesquisa. Assim, as bases dos aportes teóricos se assentam numa perspectiva multidisciplinar: nutrição, biologia, neurociência, psicologia, antropologia, sociologia para entender a realidade o comportamento alimentar dos indivíduos à luz da nutrição comportamental a partir de conhecimentos interdisciplinares. Quanto à forma de abordagem caracteriza-se como qualitativa.

Foram adotados os seguintes critérios de elegibilidade para inclusão dos artigos na presente revisão: 1) estudos de revisão/meta-análise; 2) idiomas português/Inglês; 3) realizados em humanos; 4) estudos focados na perda de peso a partir de técnicas da nutrição comportamental como Comer Intuitivo” na população adulta; 6) estudos realizados nos últimos 2 anos. Foram excluídos: 1) estudos com crianças; 2) estudos que não se assentam em técnicas comportamentais como “Comer Intuitivo”; 4) estudos em animais.

3. NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR

A mudança comportamental no tratamento da obesidade revela-se como desafiadora e perpassa irremissivelmente pela alteração de hábitos dos indivíduos, de modo que neste aspecto a alimentação e o exercício físico formam os pilares fundamentais (OLIVEIRA, 2022).

O conceito de comer intuitivo surgiu como proposta por duas nutricionistas americanas: Evelyn Tribole e Elyse Resch e se apresenta como uma abordagem que incentiva aos indivíduos a estarem atentos na observação dos sinais de fome e a desenvolverem uma relação positiva com a comida de modo que a “intuição” de cada indivíduo seria sua capacidade intrínseca de abordar de forma não racional com sinais e emoções ligados a alimentação, ou seja, sintonia e integração dinâmica entre nossas necessidades internas e mundo externo conectando corpo, mente e a comida (ALVARENGA, FIGUEIREDO, 2015). Para tal, baseia-se em três fundamentos: a permissão incondicional para comer, comer para atender as necessidades fisiológicas (não emocionais) e valorização nos sinais internos de fome e saciedade para decidir os alimentos, quantidades e quando serão ingeridos (ALVARENGA, FIGUEIREDO, 2019, p. 228).

O perfil do indivíduo no comer intuitivo refuta a dieta restritiva, mas não torna o ato de comer irresponsável e sem controle, pois enfatiza a satisfação, flexibilidade, valorização da experiência de satisfação na rotina alimentar apreciando o ato de comer, sobretudo atribuindo pesos equivalentes aos alimentos que deseja consumir independente de ser alface, sanduíche, lasanha, brigadeiro ou qualquer outro alimento da sua rotina e procurando sempre o autoquestionamento, por exemplo, “devo misturar macarrão com arroz na mesma refeição?”; “é correto trocar almoço por shake?”; “posso comer brigadeiro no aniversário de um amigo sem sentir culpa?” (ALVARENGA, FIGUEIREDO, 2019, p. 238-239).

A literatura coloca que de certa maneira as restrições alimentares têm demonstrado implicações desvantajosas a respeito do comportamento alimentar, ao passo que as dimensões do comportamento alimentar assentadas na alimentação intuitiva e consciente, tal como a autoeficácia alimentar, aparentam corroborar construções de posturas alimentares adaptativas (RECH, 2020).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme os critérios de busca, foram selecionados 8 artigos científicos que mostram uma visão geral dos estudos sobre como a estratégia do comer intuitivo pode ajudar no controle da obesidade bem como a associação do Comer Intuitivo com o estado nutricional e o consumo Alimentar. A seguir, na tabela 1 encontra-se a distribuição destes estudos conforme ano de publicação.

Tabela 1 – Revisão de Literatura sobre Comer Intuitivo e sua Influência no Comportamento Alimentar.

Nº	Autor/Ano	Tipo de Estudo	Sujeitos da Pesquisa	Parâmetros Avaliados	Resultados	Principais Conclusões
1	RUIZ, Ana Corrêa <i>et al.</i> , 2021.	Estudo quantitativo de delineamento transversal.	726 universitários sulistas de faculdades, centros universitários ou universidades de caráter público ou privado > 18 anos.	A dimensão da escala do comer intuitivo "confiança nos sinais de fome e saciedade" (CSPS) através da Intuitivo <i>Eating Scale 2</i> (IES-2) com o índice de massa corpórea – IMC.	Universitários com sobrepeso e obesidade possuem menores índices de confiança nos sinais de fome e saciedade quando comparados aos eutróficos e com baixo peso.	Comer intuitivo é um aprendizado e indivíduos com sobrepeso e obesidade tem dificuldade para usar a 'intuição' e tem demonstrado pouco controle e autonomia frente ao comer puramente emocional e podem apresentar resistência para criar alternativas que não incluam a comida como recompensa.
2	CHRISTOPH <i>et al.</i> , 2021.	Estudo de corte longitudinal a respeito do consumo alimentar, comportamentos de controle de peso, atividade física, e bem como o status do peso.	1660 jovens adultos americanos > 20 e < 40 anos (terceira onda de 2008-2009 do estudo de corte longitudinal do Projeto EAT: Eating and Activity in Teens and Young Adults).	Associações entre alimentação intuitiva e comportamentos referentes ao peso (status do peso, dieta, comportamentos saudáveis e não saudáveis de controle de peso e compulsão alimentar com perda de controle alimentar).	Na fase EAT-III da pesquisa, houve diferenciação entre os gêneros, ao passo que 58,1% das mulheres e 62,6% dos homens afirmaram praticar a alimentação intuitiva e que foi possível parar de comer quando se sentiam satisfeitos bem como observaram e confiaram nos sinais de saciedade que recebia do próprio organismo. Além disso, quando observado o acompanhamento da pesquisa ao longo de 5 anos tanto para os homens quanto para as mulheres a alimentação intuitiva demonstrou menor prevalência de maior status de peso, dieta, envolvimento em comportamentos não saudáveis de controle de peso e compulsão alimentar.	Pesquisas longitudinais são fundamentais na investigação de relações de longo prazo para compreender como os indivíduos associam a alimentação intuitiva com parâmetros de saúde, inclusive verificando a diferença entre como os gêneros internalizam e interpretam a associação entre a alimentação intuitiva e comportamentos associados ao peso.
3	CUNHA, 2021.	Estudo quantitativo de delineamento transversal.	691 adultos brasileiros na faixa etária de 18 a 60 anos.	Validação da Escala de Alimentação Intuitiva-2 (EAI-2) observando a tendência dos indivíduos de seguirem os sinais fisiológicos de fome e saciedade, percepção da imagem corporal, autoestima, comer transtornado, satisfação com a vida.	A Escala de Alimentação Intuitiva-2 (EAI-2) se mostrou um instrumento válido para a população brasileira com bons resultados psicométricos. Contudo a escala apresenta algumas limitações.	Escores mais baixos de alimentação intuitiva conforme a Escala de Alimentação Intuitiva-2 (EAI-2) estão relacionados com alta insatisfação corporal e maior gravidade dos transtornos alimentares.
4	SOARES <i>et al.</i> , 2021.	Estudo observacional transversal.	179 adultos e idosos > 20 anos atendidos em um hospital universitário de Vitória-ES com diagnóstico de DM2 há mais de um ano.	Coleta de dados sociodemográficos e estilo de vida aplicadas a Intuitivo <i>Eating Scale - 2</i> (IES-2) e Questionário de Frequência Alimentar, composto por 56 itens alimentares, validado para a população brasileira.	Os participantes que faziam dieta tinham duas vezes mais chance de consumir alimentos não processados ou minimamente processados. Já na avaliação da associação entre comer intuitivo e ingestão de alimentos ultraprocessados, revelou-se que se alimentar em conformidade com as necessidades corporais reduziria as chances de consumo desses alimentos.	Comer com permissão incondicional em comparação com fazer dieta, revelou associação negativa com o consumo de alimentos não processados ou minimamente processados. Todavia, comer em conformidade com as necessidades corporais diminuiu as chances de pacientes diabéticos consumirem alimentos ultraprocessados.
5	LIMA <i>et al.</i> , 2020.	Estudo quantitativo de delineamento transversal.	53 pacientes > 18 anos e usuários de uma Linha de Cuidados em Obesidade (LCO) de um hospital universitário terciário localizado em Fortaleza, Ceará.	Coleta de dados sociodemográficos e aplicadas a Intuitivo <i>Eating Scale - 2</i> (IES-2) e a Escala de Silhuetas de Stunkard, além de dados antropométricos como peso e altura.	Não houve associações significativas entre o estado nutricional e o gênero dos participantes, a faixa etária ou a escolaridade. Todavia, já a insatisfação corporal por excesso de peso estava presente em 100% dos participantes. Observou-se uma correlação negativa entre a "Confiança nos sinais de fome e saciedade", o peso dos participantes e a silhueta atual sinalizando que quanto maior o peso e a silhueta atual, menor tendia a ser a confiança nos sinais de fome e saciedade. Além disso, existe correlação negativa entre a "Escolha congruente entre corpo e comida" e a silhueta atual dos participantes, revelando que quanto maior a silhueta atual, menor tendia a ser a congruência entre a escolha do alimento e as necessidades corporais.	A confiança nos sinais de fome e saciedade teve ligação com a imagem corporal e o peso, e a escolha congruente entre corpo e comida, com a imagem corporal, assim como a obesidade grau III (mórbida).
6	RECH, 2020.	Estudo quantitativo de delineamento transversal.	252 adultos portugueses com idade entre 18 e 64 anos.	Coleta de dados sociodemográficos e antropométricas e autorrelatadas: a altura, peso (atual e desejado), variação ponderal obtida a partir do relato de peso mínimo e máximo no último ano e IMC; Questionário de alimentação Consciente; Escala de Auto-Eficiência Alimentar Global; Sub-escalas de Controle	Mudanças relacionadas à variação do peso de acordo com o sexo aponta que as mulheres referiram em maior proporção comparado aos homens diminuir de peso por fatores psicológicos/emocionais/sociais e aumentar de peso por questões de doença ou fator fisiológico associadas, principalmente quando se trata às alterações hormonais. No que confere a trajetória e motivos da variação ponderal os homens referem em maior	O controle rígido foi associado ao maior IMC e ambos os tipos de controle rígido e flexível apresentaram relação com a instabilidade de peso, através da variação cíclica ponderal. Em contrapartida, a alimentação intuitiva revelou uma relação com o menor IMC e com a estabilidade de peso e maior percepção de autoeficiência alimentar.

				Flexível e Controle Rígido do comportamento alimentar adaptada para a população portuguesa; Escala de Alimentação Intuitiva adaptada para a população portuguesa (Versão Pinto-Gouveia e Azevedo, 2013).	proporção estabelecida no peso. No que se refere ao comportamento alimentar comparando-se o sexo, os homens reportaram maior consciência alimentar em termos de desinibição, enquanto mulheres reportaram significativamente maior consciência alimentar na resposta emocional relacionada a comida.	
7	DONINI et al., 2019.	Estudo qualitativo de delineamento transversal.	9 adultos > de 18 anos de ambos os sexos frequentadores de unidades básicas de saúde em um município no sul do Brasil portadores de sobrepeso/obesidade e com uma relação conturbada com a alimentação	Aplicação de um guia de atendimento na lógica da alimentação intuitiva e roteiro de entrevista pré-estruturada	A atuação clínica do nutricionista e sua forma de abordagem influencia na percepção do usuário sobre sua autoimagem, dieta e relação com a comida. Abordagens nutricionais não assentadas exclusivamente no peso corporal do paciente e que incentivam promoção da saúde em diferentes tamanhos de corpo encorajam o desenvolvimento de uma imagem corporal positiva e a aceitação de diferentes tipos e tamanhos de corpos pelos usuários da APS estimulando comportamentos alimentares prazerosos e sustentáveis a longo prazo na rotina dos pacientes.	Faz-se necessário estudos futuros que utilizem a alimentação intuitiva na APS, o que não é uma abordagem tradicional do atendimento nutricional em unidades básicas de saúde. Ademais, encontramos limitações de análise quando pensamos no tempo na agenda do profissional e do usuário, uma vez que a demanda do serviço de saúde no SUS é enorme e as consultas foram feitas 2 vezes/mês e tiveram longa duração (em torno de 1h cada consulta).
8	ALBUQUERQUE; FREITAS, 2019.	Estudo quantitativo de delineamento transversal.	26 mulheres universitárias da Faculdade Pernambuense de Saúde entre 20 e 40 anos com histórico de dietas para emagrecimento.	Coleta de dados sociodemográficos e estilo de vida aplicadas a Intuitive Eating Scale - 2 (IES-2), apreciação corporal a partir da The Body Appreciation Scale-2/ BAS-2 com finalidade de avaliar a relação entre comer intuitivo e apreciação corporal e avaliação do estado nutricional utilizando o IMC.	A alimentação intuitiva apresentou efeito direto na apreciação corporal e tendência de correlação negativa com IMC. Tal comportamento reflete e também pode ser justificado pela propensão de pessoas que se submetem a dietas restritivas ganharem mais peso do que foi perdido, corroborando para o aumento do IMC. Além disso, evidenciou-se correlação positiva significativa entre os escores totais atingidos da IES-2 e a BAS-2, sugerindo que alimentação intuitiva está associada com maior apreciação corporal.	Mulheres que praticam a alimentação intuitiva apresentam maior apreciação corporal. Ao passo que as mulheres que apresentaram restrição alimentar (principalmente se for precoce) apresentaram maior IMC.

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2022.

O Comer Intuitivo enquanto ferramenta tem mostrado promover maior perda de peso e progresso nos desfechos em saúde comparado a práticas de dietas restritivas a até mesmo os tradicionais programas de emagrecimento e a pesquisa de Ruiz et al., (2021) corrobora com essas observações ao evidenciar que adultos com sobrepeso e obesidade apresentam menores índices de confiança nos sinais de fome e saciedade quando comparados aos adultos eutróficos e até mesmo os com baixo peso. Lima et al., (2020) adiciona argumentos a esse respeito evidenciando que a prática de dietas restritivas no tratamento para obesidade se mostrando ineficaz no longo prazo e que a pressão associada a insatisfação corporal aproxima as pessoas das dietas restritivas. Ficou evidente em todos os estudos mencionados que a dieta restritiva pode apresentar efeitos negativos prejudicando o desempenho físico e emocional da pessoa obesa.

Conforme colocado por Soares et al., (2021) os Indivíduos que realizam o comer intuitivo optam por alimentos saudáveis não porque se sentem coagidos a fazê-lo, mas porque intuem que estes são indispensáveis para o funcionamento adequado do organismo, inclusive, quando se trata de melhor controle glicêmico em indivíduos diabéticos. Ademais, conforme a pesquisa de Albuquerque; Freitas (2019) a apreciação corporal se amplia com práticas de alimentação intuitiva e se mostra como ferramenta estimuladora para a autonomia alimentar através de comportamentos alimentares adaptativos como o comer intuitivo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados encontrados, a maioria dos estudos evidencia que, é possível ter o prazer em comer almejando o bem-estar do indivíduo com obesidade de forma

flexível e com redução da culpa ao comer em detrimento de práticas alimentares restritivas. O comer intuitivo enquanto ferramenta fortalece a construção de posturas alimentares adaptativas mais saudáveis para o controle da obesidade, inclusive, colaborando para o melhor controle do IMC dos indivíduos de ambos os sexos, maior apreciação corporal e valorização nos sinais internos de fome e saciedade para escolher os alimentos ampliando a percepção de autoeficácia alimentar.

É importante que estudos futuros, especialmente, os de delineamento longitudinal para avaliar a questão ponderal de perda de peso nas dietas não restritivas como as embasadas em ferramentas no comer intuitivo. Ademais, já está provado nas diversas pesquisas que a alimentação intuitiva impulsiona diversos benefícios para a saúde e qualidade de vida de seus praticantes.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Amanda da Fonte Souto; FREITAS, Bruna Albuquerque de. **Avaliação do Comer intuitivo e suas Interrelações em um Grupo de Mulheres que não Tiveram Adesão nos Programas Dietéticos Restritivos para Emagrecimento.** (Trabalho de Conclusão-Nutrição) Faculdade Pernambucana de Saúde -FPS, Recife-Pe, 2019.
- ALVARENGA, Marle *et al.* **Nutrição Comportamental.** 2^o ed. Barueri (SP), Editora Manole, 2019.
- ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, Diretrizes Brasileiras de Obesidade, 4^o edição, São Paulo, 2016. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fcc403e5da.pdf>>. Acesso em: 17 agosto 2022.
- _____. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, Mapa da Obesidade, 2021. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapada-obesidade/>>. Acesso em: 17 agosto 2022.
- BORGES, Thécia Vitória Mariano; DE FREITAS, Talita Maria Machado. A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL COMO FERRAMENTA AUXILIAR NO COMBATE A OBESIDADE. **Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 35, 2022.
- Brasil. Ministério da Saúde. **Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel) Brasil, 2019.** Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
- CHRISTOPH, Mary *et al.* Longitudinal associations between intuitive eating and weight-related behaviors in a population-based sample of young adults. **Appetite**, v. 160, p. 105093, 2021.
- CUNHA, Maria Carolina Franco da. **Validação da Escala de Alimentação Intuitiva-2 (EAI-2) brasileira em adultos de ambos os sexos.** Dissertação (Mestrado em Psicobiologia). Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto. Universidade de São Paulo: USP, 2021.
- DONINI, Amanda Brognoli *et al.* Alimentação intuitiva na Atenção Primária: prática do nutricionista e percepção do usuário. **Revista de APS**, v. 22, n. 4, 2019.
- FONSECA, Bianca. **NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E OBESIDADE: uma revisão integrativa.** (Monografia - Nutrição). UniaGES, Paripiranga-BA, 2021.
- FONTELLES, Mauro José *et al.* Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **Revista paraense de medicina**, v. 23, n. 3, p. 1-8, 2009.
- KNELL, Gregory *et al.* Long-term weight loss and metabolic health in adults concerned with maintaining or losing weight: findings from NHANES. In: **Mayo Clinic Proceedings.** Elsevier, 2018, p. 1611-1616.
- LIMA, Rayanne Silva Vieira *et al.* Relação entre comer intuitivo e insatisfação corporal em pessoas com excesso de peso. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 87, p. 661-670, 2020.
- MAJOLO, Tamara Goldstein Chazan. **Relação do Comer Intuitivo e da Restrição Alimentar com o Estado Nutricional de Universitárias da Região Sul do Brasil.** Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-graduação em Psicologia, PUC-RS, 2020.
- OLIVEIRA, Priscila de Araújo Martins. A importância da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade. **Revista U.PORTO**, Porto-Portugal, 2022.
- RECH, Francielle Rodrigues da Fonseca. **VARIAÇÃO PONDERAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: restrição, alimentação intuitiva e consciente e autoeficácia alimentar.** (Dissertação de Mestrado) Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto-Portugal, 2020.
- REZENDE, Fabiane Aparecida Canaan *et al.* Aplicabilidade do índice de massa corporal na avaliação da gordura corporal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, p. 90-94, 2010.
- RUIZ, Ana Corrêa *et al.* Relação entre confiança nos sinais de fome e saciedade e o IMC em universitários da região sul do Brasil. **Anais da 22^o salão de iniciação científica, 2021, Brasil.**, 2021.

SARRACENI, Ângela Vermelho. **PERCEPÇÃO DE NUTRICIONISTAS A RESPEITO DA PRÁTICA CLÍNICA EMBASADA NA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL.** (Monografia/Nutrição) UNITOLEDO, Araçatuba-SP, 2018.

SOARES, Fabíola Lacerda Pires et al. ASSOCIAÇÃO ENTRE COMER INTUITIVO E CONSUMO ALIMENTAR NO DIABETES TIPO 2: um estudo baseado na classificação NOVA. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 16, p. 57927, 2021.

ULIAN, M; SATO, P; ALVARENGA, M; SCAGLIUSI, F. **Aconselhamento nutricional versus prescrição.** In: *Nutrição Comportamental.* 1 ed. São Paulo: Manole Ltda, 2015. Cap. 7, p.161-190.