

## ATENÇÃO PLENA COMO PLANO DE TRATAMENTO ASSOCIADO A SOBREPESO E OBESIDADE.

Dayana Izadora Lopes de Carvalho<sup>1</sup>  
Jéssica Costa Machado<sup>2</sup>

O sobrepeso e a obesidade apresentam-se como uma problemática mundial de saúde pública, de etiologia multifatorial e que resulta em prejuízos à saúde física e mental como transtornos de ansiedade, crises de pânico e depressão. A atenção plena existe como uma ferramenta em intervenções cognitivo-comportamentais de terceira onda como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Este trabalho tem como objetivo aprofundar o conhecimento acerca da utilização da atenção plena no comportamento alimentar e na problemática do sobrepeso e obesidade. Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em banco de dados eletrônicos. As fontes consultadas foram Scielo, Pepsic e Google Acadêmico utilizando os descritores: sobrepeso e obesidade, atenção plena e comportamento alimentar. Os trabalhos evidenciaram que a atenção plena durante o ato de comer é capaz de influenciar e gerar o reconhecimento de forma objetiva acerca da fome e saciedade, orientando a decisão de começar e parar de comer e promovendo uma ingestão calórica adequada. Somando-se a isso, essa estratégia possibilita o desenvolvimento da autonomia e de escolhas conscientes dos alimentos de forma mais saudável para pacientes com sobrepeso. Desta forma, contribui para que se evite disfunções alimentares que podem desencadear transtornos alimentares, como também impulsos de compensar sentimentos via comida, situações que acarretam uma maior ingestão de alimentos do que a recomendada trazendo prejuízos conhecidos como o sobrepeso e a obesidade. Conclui-se que na contemporaneidade ansiosa e rápida, as escolhas alimentares são cada vez mais pautadas nas sensações prazerosas e de fácil acesso e a atenção plena durante as refeições pode ser utilizada como forma de plano de tratamento associado ao comportamento alimentar em casos de sobrepeso e obesidade, adotada como uma estratégia eficaz na prática clínica de forma a promover a manutenção de um comportamento alimentar saudável, controle de peso e promoção de saúde em conjunto com uma prescrição dietética, que atualmente acaba por aparecer sozinha e falha na consolidação da mudança concreta de hábitos a longo prazo e o seu sustento.

**Palavras-chave:** atenção plena; sobrepeso; obesidade.

---

<sup>1</sup>Aluna Dayana Izadora Lopes de Carvalho, curso de Graduação em Psicologia, Ulbra Campus Santa Maria, [dayanailopesc@gmail.com](mailto:dayanailopesc@gmail.com)

<sup>2</sup>Professora orientadora Jéssica Costa Machado, Coordenadora curso Psicologia, Ulbra Campus Santa Maria, [jessica.cmachado@ulbra.br](mailto:jessica.cmachado@ulbra.br)