

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

Dayana Izadora Lopes C<sup>1</sup>.; Jéssica Costa Machado<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Aluna Graduação Psicologia, [dayanailopes@gmail.com](mailto:dayanailopes@gmail.com)

<sup>2</sup> Professora Coordenadora Curso Psicologia, jessica Universidade Luterana do Brasil - Campus Santa Maria - RS

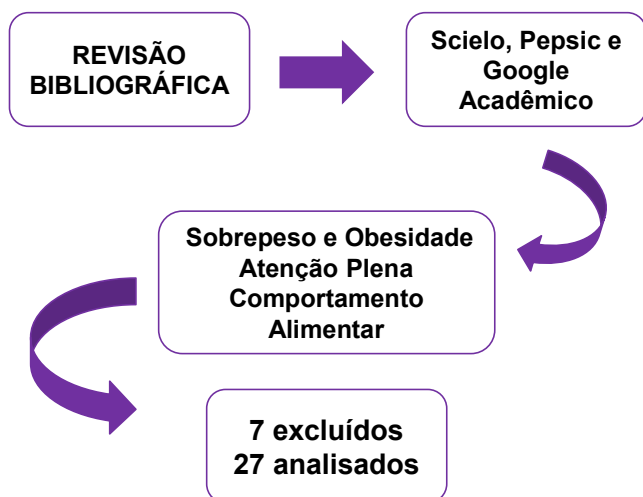
### INTRODUÇÃO

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).

### OBJETIVOS

Aprofundar o conhecimento acerca da utilização da atenção plena no comportamento alimentar e na problemática do sobrepeso e obesidade

### MÉTODO



### RESULTADOS

27 ARTIGOS

**Reconhecimento fome e saciedade  
Ingestão calórica adequada  
Desenvolvimento de autonomia  
Escolhas conscientes dos alimentos**

### DISCUSSÕES

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.

### REFERÊNCIAS

- Alessandra Cardoso Siqueira, & Anadeto, S. (2019). RESILIÊNCIA E IMAGEM CORPORAL: UM ESTUDO COM INDIVÍDUOS OBESOS. *Revista FAROL*, 8(8), 314–329. <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/151>
- Azevedo, M. de L. da S. G. (2021). INTERVENÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA OBESIDADE. *SEMPESq - Semana De Pesquisa Da Unif - Alagoas*, (9). Recuperado de [https://eventos.sesl.edu.br/act\\_sempesq/article/view/15047](https://eventos.sesl.edu.br/act_sempesq/article/view/15047)
- Barbosa, M. R., Rodrigues, F., & Ana, S. (2020). Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. *SMAD. Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.*, 118–135. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1150197#-text=foos%20estudos%20demonstraram%20os%20benef%20AD%20das%20ab%20origens%20centradas>
- Guedes, P. A. (2017). Intervenção intensiva para o desenvolvimento de flexibilidade psicológica em pessoas com sobrepeso e obesidade. *Repositorio.pucrs.br*. <https://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/10896>
- Finger, I. da R. (2017). Intervenção psicossocial intensiva baseada na terapia de aceitação e compromisso para pessoas com sobrepeso e obesidade. *Tede2.Pucrs.br*. <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/7446>
- Lima, A. C. R. de, & Oliveira, A. B. (2016). Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. *Mudanças*, 1–14. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-835044>
- Oliveira, P. de A. M. (2022). A importância da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade. *Repositorio-Aberto.up.pt*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/142370>