



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2022
<b>Local</b>	Campus Centro - UFRGS
<b>Título</b>	Impacto de uma intervenção nutricional baseada em Mindful Eating no comportamento alimentar de indivíduos com sobrepeso e obesidade
<b>Autor</b>	BRENDA EDUARDA FABRIS DE AZEVEDO
<b>Orientador</b>	FERNANDA MICHIELIN BUSNELLO

**Justificativa:** O aumento global da obesidade representa um importante problema de Saúde Pública. As causas são multifatoriais e necessitam ações intersetoriais, que vão além das escolhas alimentares do indivíduo. O tratamento atual pautado, prioritariamente, em dietas restritivas não resultam em mudança efetiva do comportamento alimentar, além de demonstrarem maior relação com ganho de peso, insatisfação corporal e transtornos alimentares. Uma abordagem baseada em Mindful Eating (IME) visa melhorar comportamentos alimentares, através da conscientização das escolhas alimentares, associado à prática de meditação, resultando em maior bem-estar psicológico, melhora da saúde metabólica e redução de peso. **Objetivos:** Avaliar o efeito de uma IEM na mudança de comportamento alimentar, de indivíduos adultos com excesso de peso. **Metodologia:** Ensaio clínico randomizado, para comparar eficácia do tratamento dietético individual e online (GC), com uma intervenção de aconselhamento nutricional em grupo online, baseada em Mindful Eating (GI). Foram incluídos 61 indivíduos por meio de chamada pública digital. A mudança de comportamento alimentar foi avaliada através do TFEQ-21, considerando os domínios: restrição cognitiva (RC), alimentação emocional (AE) e descontrole alimentar (DA). O estudo foi aprovado pelo CEP da UFCSPA e o protocolo foi cadastrado no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC). **Resultados parciais:** Em ambos os grupos, no baseline, o domínio mais prevalente foi a AE (GI: 56,1%; GC: 50%), seguido da RC (GI: 26,8%; GC: 30%). No GI, no pós tratamento, houve mudança na prevalência do domínio para a RC (71,4%) a redução de peso foi observada em todos os participantes (100%). Já no GC, apesar da prevalência de domínio também ter sido a RC (68,4%), no pós tratamento, essa não contribuiu para evitar o ganho de peso em 15,8% dos indivíduos.