

SILVA, A.F.S. **Efeitos da intervenção treinamento da consciência alimentar baseada em *mindfulness* (mindfulness-based eating awareness training - MB-EAT) em pacientes pós-cirurgia bariátrica: Um ensaio clínico randomizado.** 2024. Tese (Doutorado em Nutrição e Metabolismo). Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2024.

RESUMO

Introdução: A cirurgia bariátrica sob a perspectiva biomédica é bastante eficaz para o tratamento da obesidade. No entanto, as estratégias tradicionais (dieta e exercício físico) para evitar a recuperação de peso não têm sido efetivas a longo prazo, e 30% dos pacientes reganham peso 1 a 2 anos após a cirurgia. Nessa perspectiva, tornam-se necessárias intervenções alternativas, como as baseadas em *mindfulness*, que têm mostrado efeitos benéficos para a saúde dos indivíduos. **Estudo 1:** trata-se de um estudo piloto de viabilidade. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do treinamento da consciência alimentar baseada em *mindfulness* (MB-EAT) em indicadores comportamentais e antropométricos em pacientes pós-cirurgia bariátrica com reganho de peso. **Metodologia:** 10 mulheres pós-cirurgia bariátrica com reganho de peso participaram do programa MB-EAT. **Medidas:** Viabilidade (adesão e assiduidade), níveis de autocompaixão (Escala de autocompaixão), atenção plena (Questionário de cinco facetas de *mindfulness*), gravidade da compulsão alimentar (Escala de compulsão alimentar periódica), peso e Índice de massa corporal (IMC). Para comparação entre os tempos foi utilizado a Equação de Estimação Generalizada (EEG). Foi adotado o nível de significância de 5% em todas as análises. **Resultados:** O MB-EAT foi eficaz para diminuir a compulsão alimentar, aumentar níveis de autocompaixão e de atenção plena, e com resultados sugestivos em relação ao peso corporal e IMC. A adesão foi de 40% e assiduidade de 20%. **Conclusão:** O MB-EAT é promissor e parecer ter uma repercussão positiva na compulsão alimentar e nos aspectos psicossociais de pacientes que apresentam reganho de peso pós-cirurgia bariátrica. No entanto, a adesão e assiduidade das participantes foram baixas. **Estudo 2:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do treinamento da consciência alimentar baseada em *mindfulness* (MB-EAT) em indicadores comportamentais, antropométricos, metabólicos e genéticos em pacientes pós-cirurgia bariátrica com reganho de peso. **Metodologia:** 31 mulheres foram randomizadas para o programa MB-EAT, para o grupo controle ativo (GCA) e para o grupo controle lista de espera. **Medidas:** Gravidade da compulsão alimentar (Escala de compulsão alimentar periódica), níveis de autocompaixão (Escala

de autocompaixão), atenção plena (Questionário de cinco facetas de *mindfulness*), peso e Índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC), massa magra (MG), massa gorda (MG), água total, glicemia, HbA1C, insulina, proteína c reativa, colesterol, triglicérides, HDL, LDL e a expressão gênica dos genes BDNF, POMC, MC4R, NPY e AGRP. Para comparar os desfechos entre os grupos (intervenção, controle ativo, e controle lista de espera) foi utilizado o método de Equação de Estimação Generalizada (EEG). Foi adotado o nível de significância de 5% **Resultados:** Após intervenção MB-EAT houve redução da compulsão alimentar, melhora dos níveis de autocompaixão, com resultados sugestivos para níveis de atenção plena, genéticos e em relação a indicadores metabólicos. Também observou-se redução da compulsão alimentar, melhora dos níveis de autocompaixão, melhora de indicadores metabólicos, com resultados sugestivos para atenção plena e genéticos no GCA. **Conclusão:** O MB-EAT é benéfico para mulheres pós-cirurgia bariátrica com reganho de peso, tendo resultados positivos na compulsão alimentar, nos aspectos comportamentais, com indícios promissores no âmbito genético e metabólico. A intervenção baseada em aspectos comportamentais também se mostrou efetiva para a compulsão alimentar, autocompaixão e indicadores metabólicos. Esses resultados sugerem que pacientes com reganho de peso após cirurgia bariátrica podem se beneficiar com manejos clínicos voltados para o comportamento alimentar e aspectos emocionais.

Palavras-chave: Cirurgia bariátrica. Obesidade. *Mindful Eating*. *Mindfulness*