

CAMILA BILLER DE ALMEIDA

*Centro Universitário Lusíada, UNILUS,
Santos, SP.*

CELINE DE CARVALHO FURTADO

*Centro Universitário Lusíada, UNILUS,
Santos, SP.*

*Recebido em novembro de 2017.
Aprovado em março de 2018.*

COMER INTUITIVO

RESUMO

O termo intuição vem do latim *intuitione*, da união de “in” (em, dentro) e “tuere” (olhar para, guardar); é também, provavelmente, uma inflexão do francês *intuition*: contemplação, conhecimento imediato, pressentimento que nos permite adivinhar o que é ou deve ser. Intuição é definida, desta forma como capacidade para entender, identificar ou suportar coisas que não dependem de um conhecimento prático, ou de conceitos racionais; sem uma avaliação mais específica e auxílio do raciocínio. O Comer Intuitivo tem como objetivo que o indivíduo mantenha uma sintonia com a comida, a mente e o corpo. Para tanto, baseia-se em três pilares: permissão incondicional para comer; comer para atender as necessidades fisiológicas e não emocionais e apoiar-se nos sinais internos de fome e saciedade para determinar o que, quanto e quando comer. A alimentação intuitiva é um estilo de comer que promove uma atitude saudável em relação à comida e à autoimagem. A ideia é que o indivíduo deva comer quando estiver com fome e parar de comer quando estiver satisfeito. Para a Nutrição Comportamental, o Comer Intuitivo é uma ferramenta significativa, pois aparece como uma possibilidade que realmente funciona para incumbir o lugar das dietas tradicionais que não são tão eficientes e orientar as pessoas de uma maneira geral a confiarem em seu próprio corpo e seguirem sua intuição ao comer.

Palavras-Chave: nutrição comportamental; comer intuitivo; alimentação intuitiva.

INTUITIVE EATING

ABSTRACT

The term intuition comes from the Latin *intuitione*, the union of “in” (in, inside) and “tuere” (look at, keep); it is also likely to be an inflexion from the French word *intuition*: contemplation, immediate knowledge, feeling that allows guessing what it is or what it should be. Intuition is defined this way by the capacity of understanding, identifying or guessing things that do not depend on practical knowledge, or rational concepts; without a more specific evaluation and support from reasoning. Intuitive Eating aims at maintaining a connection between the individual and his food, mind and body. In that sense, it is sustained by three pillars: unconditional permission to eat; eat to fulfill physiological and not emotional needs; and rely on the internal signs of hunger and satiation to determine what, how much and when to eat. The intuitive feeding is a way of eating that fosters a healthy attitude in relation to food and self image. The idea that the individual should eat when he is hungry and stop eating when he is satisfied. For Behavioral Nutrition, Intuitive Eating is a tool to replace traditional diets that are not so effective and significant, because it appears as a possibility that really works to guide people in general to trust their own body and follow their intuition to eat.

Keywords: behavioral nutrition; intuitive eating; intuitive feeding.

INTRODUÇÃO

A preocupação com a aparência e a adoção de dietas emagrecedoras são muito destacadas e os indivíduos costumam estimular o modo de pensar de quem faz dietas para este fim, que nada mais é o reflexo de restrições alimentares a longo prazo, na qual surge uma forma rígida de pensar sobre a alimentação, ocasionando uma pressão para não comer, ao mesmo tempo em que há a presença de vontade de se alimentar de maneira abusiva. A mídia favorece e é um dos principais colaboradores de controle de peso e essa determinada forma de pensar é considerada normal, até o momento em que se torna sintoma de transtorno alimentar (KANO, 1991).

O Comer intuitivo (CI), ou intuitive eating, é um conceito criado por duas nutricionistas americanas Evelyn Tribole e Elyse Resch. Trata-se de uma abordagem baseada em evidências que ensinam as pessoas a terem uma relação saudável com a comida e se tornarem conhecedoras dos seus próprios corpos. A proposta é que as pessoas aprendam a confiar na sua habilidade de reconhecer suas sensações físicas e emocionais e desenvolvam uma “sabedoria corporal” para atender suas várias necessidades (ALVARENGA, 2015).

Dietas restritivas sem o devido acompanhamento de um profissional especializado desorganizam o padrão alimentar e tal situação pode provocar episódios de comer excessivos, os chamados empachamentos alimentares, que podem gerar o transtorno do comer compulsivo (HERSCOVICI, 1997).

A partir disso, Tribole e Resch (2012) propõem aos indivíduos a confiarem na sabedoria corporal por meio de dez princípios do Comer Intuitivo, que estimulam o indivíduo a rejeitar a mentalidade das dietas, honrar sua fome, mantendo o corpo alimentado com energia e macronutrientes suficientes. A proposta é também fazer as pazes com a comida, permitindo-se comer e não rotular alimentos como proibidos (o que pode gerar vontades incontroláveis e levar a episódios de compulsão alimentar e culpa) e a respeitar a saciedade, fazendo as refeições com calma, saboreando os alimentos, para que o comer não seja automático e guiado pela influência do ambiente (COHEN; FARLEY, 2008).

O desenvolvimento do hábito de comer em horários regulares, que resulte em prazer, no lugar de medo ou culpa, pode ser obtido de forma efetiva, de acordo com alguns estudos, com a pausa e abandono de dietas restritivas (SARUBBI, 2003).

Profissionais da área da saúde devem estar preparados para a relação e preocupação excessiva com a imagem corporal e suas consequências, de modo que possam intervir neste cenário (CLARO et al, 2014). Dessa forma, na tentativa de promoção da saúde, aspectos físicos, psicológicos e o bem-estar emocional devem ser considerados e não apenas o peso corporal isoladamente. Nesse contexto, as abordagens antidieta mostram-se realistas a longo prazo, podendo ser consideradas alternativas promissoras na busca dessas dimensões de saúde (SCHAEFER; MAGNUSON, 2014).

OBJETIVO

Analisar a importância de comer em resposta aos sinais de fome e saciedade, de se permitir comer plenamente qualquer alimento e de alimentar-se principalmente por razões físicas ao invés de emocionais.

MATERIAIS E MÉTODOS

A busca dos artigos científicos utilizados no presente estudo foi realizada por meio de pesquisas nas bases de dados eletrônicas Bireme (www.bireme.br), Scielo (www.scielo.org), Google acadêmico (www.scholar.google.com.br) e Pubmed (www.pubmed.com), foi utilizado o seguinte cruzamento de descritores: comer intuitivo,

alimentação intuitiva e suas respectivas formas em inglês, publicados nos últimos 15 anos, também foram incluídos livros específicos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nutrição Comportamental

A nutrição comportamental é uma abordagem científica relativamente nova na área de Nutrição onde incluiu aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação e tem como objetivo principal ampliar a atuação do profissional e quebrar alguns paradigmas da rígida visão atual do saudável e do não saudável, adotando técnicas e estratégias para a mudança de comportamento alimentar responsável do paciente. Promove mudanças na relação do nutricionista com o paciente, incluindo a comunicação da mídia e da indústria (ALVARENGA, 2015).

Há ferramentas, estratégias e modelo para o trabalho de mudanças no comportamento alimentar onde iremos apresentar o comer intuitivo.

Comer intuitivo

No mundo atual, com a correria do dia-a-dia, muitas vezes acabamos contrariando as necessidades básicas do nosso corpo, paramos de prestar atenção para fazer outra atividade da nossa rotina e os sinais emitidos costumam ser ignorados (por exemplo, os sinais de fome e saciedade). Cada vez que desconsideramos estes sinais, estamos nos “desconectando” do nosso corpo. Com essa desatenção, deixamos de perceber direito quando estamos com fome e quando estamos saciados. Desaprendemos a interpretar esses sinais e por consequência deixamos de confiar no nosso corpo (FABBRI, 2012).

A abordagem do Comer Intuitivo desconsidera a prática de dietas visando a redução de peso, visto que a maior parte das dietas emagrecedoras além de não funcionar, também podem promover o ganho de peso, muitas vezes maior do que o peso reduzido (FIELD et al, 2003; MANN et al, 2007). Como também o desenvolvimento de transtornos alimentares ou um comer transtornado, além de uma relação ruim com os alimentos (NEUMARK-STAINER et al., 2006).

Segundo (TRIBOLE; RESCH, 2012) outros princípios sugerem a descoberta de um momento de satisfação ao comer o que realmente quer, em um ambiente envolvente, que trará não apenas entusiasmo, mas também permitirá uma melhor percepção de saciedade; dar a devida atenção às emoções e sentimentos, como ansiedade, solidão, tédio, que muitas vezes são escondidos e confundidos com fome levando o indivíduo a buscar bem estar na comida. Ressaltam também a importância do respeito ao próprio corpo e sua genética, a fim de que o indivíduo sintam-se melhor consigo mesmo e desenvolva o amor próprio e melhore sua autoestima.

O exercício físico, que não deve ser visto apenas como uma maneira de gastar calorias, mas como uma fonte de prazer, energia e vivacidade. E por fim, honrar a própria saúde, lembrando que a alimentação não precisa ser perfeita para ser saudável, e que o uso de conhecimentos nutricionais de forma maleável permite fazer escolhas alimentares que garantem prazer e saúde, sendo que o que realmente importa é o que é consumido conscientemente na maioria das vezes, não apenas em uma refeição, ou em um dia ou esporadicamente (TRIBOLE; RESCH, 2012).

De acordo com (MADDEN et al, 2012; TYLKA, 2006) estudos com indivíduos seguindo os princípios do Comer Intuitivo, tiveram um menor IMC e obtiveram maior sensação de bem-estar. E conseguiram manter o peso e as mudanças de comportamento alimentar por maior tempo (BACON, 2005). No geral, as abordagens antidietas proporcionam efeitos positivos, tanto físicos quanto psicológicos, diminuindo quadros de depressão e ansiedade, aumentando a autoestima, melhorando a imagem pessoal e a relação dos indivíduos com a comida (SCHAEFER; MAGNUSON, 2014).

Junto as abordagens citadas acima, é essencial questionar estas imposições de padrões na sociedade, pois distorcem os conceitos de saúde. Os padrões fazem com que as pessoas fiquem insatisfeitas consigo mesmas, porque sentem necessidade de pertencerem ao que é aceito socialmente e isso prejudica a relação do indivíduo com o próprio corpo, que busca maneiras de transforma-lo, sem considerar suas especificidades, fisiologia, metabolismo e até mesmo seus sentimentos, o que também reflete diretamente na sua relação com a alimentação (ANDRADE; BOSI, 2003).

Segundo (TRIBOLE; RESCH, 2012), o trabalho como terapeuta nutricional é ensinar os indivíduos a resgatarem ou até mesmo aprenderem a identificar fome fisiológica e fazer suas escolhas alimentares sem culpa ou dilemas, respeitando a fome, a vontade e a saciedade e valorizando o prazer em comer para que aprendam a ser comedores intuitivos e não disfuncionais.

O comedor intuitivo tem muitas vantagens, pois a forma de se relacionar com a comida possibilita emagrecer de forma saudável e a longo prazo. Com isto significa acabar com o efeito sanfona; reaprender a reparar seus sinais de fome; saciedade e apetite; lidar com as emoções que não sejam utilizando a comida; sentir prazer e não culpa ao comer, ou seja, identificar seus pensamentos que não te ajudam no processo de emagrecimento; ter mais energia e prosperar uma saúde mental e corporal (TEIXEIRA, 2017).

No quadro abaixo mostra as diferenças de estilo entre o comedor intuitivo e disfuncional.

Quadro 1 - Comparação entre o Comer Intuitivo e o Comer Disfuncional.

	Comer intuitivo	Comer disfuncional
Padrão alimentar	Intervalos regulares entre as refeições; Refeições principais e lanches; Satisfaz sua fome.	Intervalos irregulares, beliscadas, restrição (comer menos) ou compulsão (comer mais) do que o corpo quer ou precisa; Comer com pressa.
Como o comer é regulado	Pelos sinais internos de fome, apetite e saciedade; Atende-se a fome, e para-se de comer quando se está satisfeito.	Por controles internos e externos inapropriados: dieta, contar calorias, eventos emocionais, comer somente “com os olhos” ou “nariz”.
Propósito do comer	Para satisfazer a saúde, crescimento e bem-estar (prazer e razões sociais). Sentir-se bem depois de comer.	Comer ou restringir para emagrecer, para aliviar ansiedade ou estresse; Sentir-se muito “cheio” depois de comer, ou sentir remorso, culpa ou vergonha.
Prevalência	Crianças pequenas, pessoas que não interferem em seus mecanismos de regulação natural, mais homens do que mulheres.	Mais frequente em meninas e mulheres, porém vem aumentando em meninos e homens.
Físico	Promove energia, saúde, crescimento e desenvolvimento das crianças. O peso é geralmente normal e estável, e expressa os fatores genéticos e ambientais.	Sensação de cansaço, tontura, frio; puberdade atrasada ou precoce. O peso é instável, com altos e baixos.
Mental	Pensamento claro, habilidade de concentração. Os pensamentos sobre comida não tomam muito tempo do dia e se concentram na hora das refeições.	Diminui alerta mental e concentração. Preocupação com comida e pensamentos focados no planejamento alimentar e imagem corporal, ocupando muito tempo do dia.

	Comer intuitivo	Comer disfuncional
Emocional	Humor estável, não se afeta pela comida.	Grande instabilidade de humor, chateação, irritação, ansiedade, baixa autoestima, preocupações com imagem corporal que são descontados na comida.
Social	Relacionamentos saudáveis com a família e amigos e com o contexto alimentar (quando, onde, como).	Menor integração social, isolamento, capacidade de afeto e generosidade diminuída; Dificuldade em compartilhar refeições.

Fonte: adaptado de BERG, 2000.

Os 10 princípios do Comer Intuitivo

No livro "Intuitive Eating", as autoras americanas Evelyn Tribole e Elyse Resch (2012) falam sobre a importância de se comer em resposta aos sinais de fome e saciedade, de se permitir comer incondicionalmente qualquer alimento e de alimentar-se principalmente por razões físicas ao invés de emocionais. Elas propõem os princípios:

- a) Rejeitar a mentalidade de dieta: jogue fora livros de dieta e artigos de revista que ofereçam a falsa esperança de perda de peso rápida, fácil e permanente. Fique irritado com as mentiras que fazem você se sentir como se fosse um frustrado toda a vez que interrompe uma nova dieta e que recupera todo o peso perdido.
- b) Honrar a fome: mantenha seu corpo alimentado com energia e carboidratos suficientes. Ao contrário, você poderá começar a comer em excesso. Uma vez que você atinge o ponto máximo da fome, todas as tentativas de moderar e comer conscientemente se tornam passageiras e improdutivas.
- c) Fazer as pazes com a comida: dê uma trégua, pare de brigar com a comida! Conceda-se comer incondicionalmente. Se você disser que "não pode" ou que "não deve" comer determinado alimento, isso poderá aumentar os seus sentimentos de privação e gerar vontades incontroláveis. Frequentemente, este tipo de comportamento leva às compulsões alimentares. Quando você finalmente se livra da ideia de que existem alimentos proibidos, o ato de comer pode ser vivenciado com maior intensidade, e isso normalmente resulta no término dos exageros alimentares.
- d) Desafiar o policial alimentar: diga "NÃO" aos pensamentos que falam que você é "bom" quando come o mínimo de calorias ou "ruim" porque você comeu um pedaço de torta de chocolate, por exemplo. Estarrecer o "policial da comida" é um importante passo para se reconectar com o comer intuitivo.
- e) Sentir a saciedade: escute quando os sinais do seu corpo disserem que você ainda não está satisfeito. Perceba quando os sinais mostrarem que já está confortavelmente satisfeito. Pare na metade da refeição e se pergunte qual é o sabor da comida e como anda o seu nível de saciedade.
- f) Descobrir o fator de satisfação: na nossa gana para sermos magros e saudáveis, frequentemente negligenciamos um dos mais básicos presentes da existência, o prazer e a satisfação que podem ser encontrados na experiência do ato de se alimentar. Quando você come o que realmente quer, em um ambiente envolvente, a satisfação promovida se tornará uma força poderosa na percepção da saciedade e do contentamento. Provido desta experiência, perceberá que precisa pegar muito menos comida do que

- quando você decide racionalmente parar porque acha que já comeu o suficiente.
- g) Lidar com as emoções sem usar a comida: encontre maneiras de conforto, estímulo, distração e resolva seus problemas sem usar a comida. Ansiedade, solidão, tédio, raiva são emoções que todos nós vivenciamos ao longo da vida. Cada uma delas tem seu próprio começo e fim. A comida não irá reparar nenhum destes sentimentos. Ela poderá te fortalecer por um curto período, distrair a dor, ou ainda causar um entorpecimento. Mas a comida não resolverá o problema. Comer por “fome emocional” só fará você se sentir pior.
 - h) Respeitar seu corpo: como uma pessoa que calça 37 não esperaria realmente “entrar” em um sapato de número 35, é igualmente nulo (e desconfortável) ter a mesma expectativa com relação ao tamanho do seu corpo. Respeite-o e então você poderá sentir-se melhor consigo mesmo. Fica muito difícil rejeitar a mentalidade de dieta se você tem expectativas fantasiosas e é excessivamente crítico com relação à sua forma corporal.
 - i) Exercitar-se - sentindo a diferença: Seja ativo e sinta a diferença. Mude o foco para como você se sente movendo o seu corpo, ao invés de o quanto gasta de calorias fazendo o exercício. Se o seu foco estiver em como se sente durante a atividade, se sentirá entusiasmado. Isso pode fazer a diferença entre levantar da cama pela manhã para uma boa caminhada ou odiar o barulho do seu despertador. Se quando você acorda a sua única meta é perder peso, esta não costuma ser motivação suficiente naquele determinado momento.
 - j) Honrar sua saúde - praticar uma nutrição gentil: usar os conhecimentos nutricionais de forma tolerante, irá permitir fazer escolhas alimentares que honrem sua saúde enquanto faz você se sentir bem. Lembre-se que não precisa comer uma dieta ideal para ser saudável. Não ficará subitamente com alguma deficiência nutricional, ou ganhará peso em um único lanche, em uma única refeição. É o que você come conscientemente a maioria das vezes que importa.

Como atua a alimentação intuitiva

A alimentação intuitiva é um estilo de comer que promove uma atitude saudável em relação à comida e à autoimagem. A ideia é fazer com que o indivíduo deva comer quando estiver com fome e parar de comer quando estiver satisfeito.

Confiar em dietas de internet e nos chamados “especialistas” do assunto, pode fazer com que você desconfie do seu corpo e da sua “intuição”.

Para comer intuitivamente, você pode precisar reaprender como confiar em seu corpo. E para fazer isso, precisa distinguir entre fome física e fome emocional. (PIMENTEL, 2017).

Fome física: Este desejo biológico diz que seu corpo precisa repor nutrientes. Ele se constrói gradualmente e tem sinais diferentes, como um estômago roncando, fadiga ou irritabilidade. A fome física passa quando você come qualquer alimento. (PIMENTEL, 2017).

Fome emocional: É impulsionada pela necessidade emocional. Tristeza, solidão e tédio são alguns dos sentimentos que podem criar desejos por alimentos (muitas vezes alimentos considerados não saudáveis). Comum nestes casos pode provocar sentimento de culpa e raiva. (PIMENTEL, 2017).

Assim, a alimentação intuitiva enquadra-se numa orientação teórica que valoriza mais a saúde e vitalidade do corpo do que a aparência atraente, desconsidera a ideia de dieta restritiva como um meio de controle do peso, e incentiva os indivíduos a comandar os elementos da alimentação intuitiva num relacionamento acessível, sem

impedimentos, com a alimentação, que promova a manutenção de peso saudável e uma boa autoestima. Todos estes aspetos contribuem para que as pessoas que se alimentem intuitivamente e tenham maior possibilidade de ter um peso favorável e outros indicadores positivos para a saúde (HAWKS et al., 2005).

Escala de Alimentação Intuitiva

É uma escala de auto relato de 23 itens referentes ao comer intuitivo. Os itens são pontuados em uma escala likert de 5 pontos que varia entre 1 (discordo fortemente) até 5 (concordo fortemente). Altos escores indicam melhores níveis de comer intuitivo (TYLKA; VAN DIEST, 2013). Esta escala encontra-se em anexo.

Benefícios do Comer Intuitivo

As pesquisas sobre o tema ainda estão crescendo e concentrando-se principalmente nas mulheres. Até o momento, estudos ligaram a alimentação intuitiva a atitudes psicológicas mais saudáveis, menor IMC e manutenção do peso (VAN DYKE N, 2014).

Segundo (JULIE, 2013) um dos principais benefícios de uma alimentação intuitiva é a melhora na saúde psicológica. Os participantes dos estudos alimentares intuitivos melhoraram sua autoestima, autoimagem e qualidade de vida global, diminuindo a depressão e a ansiedade.

Intervenções de alimentação intuitiva também têm boas taxas de permanência, ou seja, as pessoas estão mais propensas a continuar praticando as mudanças comportamentais da alimentação intuitiva do que seria em uma dieta (JULIE, 2013).

Outro estudo analisou hábitos alimentares e atitudes das mulheres e descobriram que aquelas que mostram mais sinais de alimentação intuitiva são menos propensas a apresentar comportamentos de transtornos alimentares (LAUREN, 2016).

Comer intuitivamente também pode resultar em níveis mais baixos de estresse e menor cortisol, o “hormônio do estresse” primário que está ligado ao ganho de peso, distúrbios de humor e problemas para dormir. Pessoas que se concentram na saúde antes do peso tendem a experimentar estados emocionais mais agradáveis no geral, de acordo com estudos. Comedores intuitivos relatam sentir-se mais animados, felizes, agradecidos, mais socialmente integrados, produtivos e flexíveis. Eles são ainda mais propensos a ser fisicamente ativos em uma base regular, talvez porque eles valorizam mais seus corpos e têm mais energia (GAST, 2014).

Conforme (BACON, 2005), a Associação Americana de Psicologia identificou um benefício adicional de Comer Intuitivo: melhor autoconfiança e confiança na fome inerente do corpo e sugestões de saciedade. Comedores intuitivos dependem principalmente de seus corpos para dizer-lhes quando e quanto comer, em vez de que a comida na frente deles deve ser comida, tamanho das porções que devem se servir, ou o que os outros estão comendo também precise comer.

CONCLUSÃO

Apesar de se tratar de um assunto recente e com pouco material científico, a pesquisa sobre alimentação intuitiva aumentou nos últimos anos. A pesquisa existente demonstra associações substanciais e consistentes entre alimentação intuitiva e menor IMC e melhor saúde psicológica. Pesquisas adicionais podem aumentar a amplitude e a profundidade dessas descobertas.

O comer intuitivo é uma abordagem e deve ser visto como um método no qual a ordem em que serão trabalhados os princípios não está fixada e nem plena e deve ser adaptada para cada indivíduo.

Os indivíduos mudam o comportamento alimentar quando estão preparados, sendo assim o comer intuitivo pode ser contraindicado dependendo da situação como nos casos de transtornos alimentares mais graves.

Para a Nutrição Comportamental, o Comer Intuitivo é uma ferramenta significativa, pois aparece como uma possibilidade que realmente funciona para atribuir no lugar das dietas tradicionais que não são tão eficientes e orientar as pessoas de uma maneira geral a confiarem em seu próprio corpo e seguirem sua intuição ao comer, sendo o maior objetivo é fazer com que o indivíduo mantenha uma sintonia com a comida, a mente e o corpo.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. et al. Nutrição Comportamental. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2015.
- ANDRADE, Angela and BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. Rev. Nutr. [online], vol.16, n.1, p. 117-125, 2003.
- BACON L, Stern JS, Van Loan MD, Keim NL. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. J Am Diet Assoc. 2005 Jun;105(6):929-36.
- BERG F. Children and teens afraid to eat - Helping youth in today's weight-obsessed world. North Dakota: Healthy Weight Publishing Network, 2000.
- CLARO, Rafael Moreira; SANTOS, Maria Aline Siqueira; OLIVEIRA-CAMPOS, Maryane. Body image and extreme attitudes toward weight in Brazilian schoolchildren (PENSE 2012). Rev. bras. epidemiol., São Paulo , v. 17, supl. 1, p. 146-157, 2014.
- COHEN, Debora A.; FARLEY, Thomas A. Eating as an automatic behavior. Preventing Chronic Disease [online], Vol. 5, n. 1, p.1-7, 2008.
- FABBRI, Alessandra. Comer Intuitivo (Intuitive Eating). Disponível em: <http://gentabrasil.blogspot.com.br/2012/08/comer-intuitivo-intuitive-eating.html>. Acesso em: 21 set.2017.
- GAST J, Nielson AC, Hunt A, Leiker JJ. Intuitive eating: associations with physical activity motivation and BMI. AM J Health Promotion. 2014; 24.
- HAWKS, S., Madanat, H., Hawks, J. & Harris, A. (2005). The relationship between intuitive eating and health indicators among college women. American Journal of Health Education, 36(6), 331-336. doi: 10.1080/19325037.2005.10608206
- HERCOVISC,C.R. A escravidão das dietas. Porto Alegre, 1997.
- JULIE T. Schaefer A Review of Interventions that Promote Eating by Internal Cues. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2013.
- KANO, Noriaki. A qualidade atrativa e a Obrigatória. Tokio: AOTS, 1991.
- LAUREN J.Bruce. A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. Appetite, 2016.
- MADDEN CE, Leong SL, Gray A, Horwath CC. Eating in response to hunger and satiety signals is related to BMI in a nationwide sample of 1601 mid-age New Zealand women. Public Health Nutr. 2012 Mar 23:1-8.
- PIMENTEL, Dr.Juliano. Guia Rapido para alimentação intuitiva. 2017. Disponível em: <http://www.pimed.com.br/artigo/guia-rapido-para-alimentacao-intuitiva>. Acesso em: 21 set.2017.
- SARUBBI, Estefânia. Uma abordagem de tratamento psicológico para a compulsão alimentar.. Dissertação (Mestrado em Psicologia- Concentração em Comportamento Social e Psicologia) - Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2003.

SCHAEFER, Julie; MAGNUSON, Amy. Review of Interventions that Promote Eating by Internal Cues. Journal Of The Academy Of Nutrition and Dietetics, Florida, Vol. 114, n 5, p. 734-760, 2014.

TEIXEIRA, Amália. Você é um comedor intuitivo? Disponível em: <https://www.programaact4.com.br/single-post/2017/07/09/Voc%C3%AA-%C3%A9-um-comedor-intuitivo>. Acesso em 29 agosto.2017.

TRIBOLE, Evelyn; RESCH, Elyse. Intuitive Eating. 3.ed. New York: St. Martin's Griffin. 2012.

TYLKA TL, Kroon Van Diest AM. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. Journal of Counseling Psychology, 60(1), 137- 153. doi: 10.1037 /a0030893

TYLKA TL. Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. J Couns Psychol 2006; 53: 226-240.

VAN DYKE N, Drinkwater EJ. Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. Public Health Nutr. 2014.