



MINDFULNESS NA CIRURGIA BARIÁTRICA: EXPERIÊNCIA COM A APLICAÇÃO DO PROTOCOLO MBRP NO HUCAM

MINDFULNESS IN BARIATRIC SURGERY: EXPERIENCE WITH THE APPLICATION OF THE MBRP PROTOCOL AT HUCAM

Isadora Rosalém Vieira e Roriz Perin   Universidade Federal do Espírito Santo,
Espírito Santo, Brasil.

Beatriz Barcellos Tonon   Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo,
Brasil.

Lílian Cláudia do Nascimento   Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito
Santo, Brasil.

Lívia Carla de Melo Rodrigues   Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito
Santo, Brasil.

MINDFULNESS NA CIRURGIA BARIÁTRICA: EXPERIÊNCIA COM A APLICAÇÃO DO PROTOCOLO MBRP NO HUCAM

MINDFULNESS IN BARIATRIC SURGERY: EXPERIENCE WITH THE APPLICATION OF THE MBRP PROTOCOL AT HUCAM

Isadora Rosalém Vieira e Roriz Perin¹

Beatriz Barcellos Tonon²

Lílian Cláudia do Nascimento³

Lívia Carla de Melo Rodrigues⁴

Resumo: Este relato de experiência tem como objetivo descrever a implementação do Protocolo de Prevenção de Reatividade Baseado em Mindfulness (MBRP) junto a pacientes em diferentes estágios do processo cirúrgico bariátrico no Hospital Universitário Cassiano Antônio Moraes. A proposta buscou integrar práticas de atenção plena ao acompanhamento multiprofissional, visando contribuir para o manejo da compulsão alimentar, da ansiedade e das dificuldades emocionais relacionadas ao processo cirúrgico. A intervenção foi conduzida entre abril de 2023 e setembro de 2024, totalizando 28 encontros semanais presenciais, com a participação de 24 pacientes selecionados por critérios clínicos e subjetivos. A avaliação foi realizada de forma qualitativa, com base em registros de campo e relatos espontâneos durante e após as sessões. Cerca de 70% dos participantes relataram melhorias na regulação emocional, maior consciência corporal e mudanças positivas na relação com a alimentação. Aproximadamente dois terços mencionaram sensação de maior tranquilidade, melhora do sono e redução do sofrimento associado à ansiedade, impulsividade e compulsão alimentar. O grupo se consolidou como espaço de escuta e apoio, fortalecendo vínculos e promovendo um senso de pertencimento. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do HUCAM (CAAE n.º 7.115.329).

Palavras-chave: Cirurgia Bariátrica; Intervenções Baseadas em Mindfulness; Protocolo MBRP; Regulação Emocional.

Abstract: This experience report aims to describe the implementation of the Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) protocol with patients at different stages of the bariatric surgery process at the Cassiano Antônio Moraes University Hospital. The proposal sought to integrate mindfulness practices into the multidisciplinary care, aiming to support the management of binge eating, anxiety, and emotional difficulties related to the surgical process. The intervention was conducted between April 2023 and September 2024, totaling 28 weekly in-person sessions, with the participation of 24 patients selected based on clinical and subjective criteria. The evaluation was carried out qualitatively, based on field notes and spontaneous reports collected during and after the sessions. Around 70% of participants reported improvements in emotional regulation, greater body awareness, and positive changes in their relationship with food. Approximately two-thirds mentioned feeling calmer, improved sleep, and reduced suffering related to anxiety, impulsivity, and binge eating. The group also became a space for listening and support, strengthening bonds and fostering a sense of belonging. The study was approved by the Research Ethics Committee of HUCAM (CAAE No. 7.115.329).

¹ Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo. Bolsista EBSEERH. E-mail: isadorarosalemvieira@gmail.com

² Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo. Bolsista PIBEX UFES. E-mail: beatrizbarcellostnon@gmail.com

³ Psicóloga pela Universidade Federal do Espírito Santo. E-mail: lilian.claudia@ebserh.gov.br

⁴ Farmacêutica (FAFABES), doutora em Neurociências (PPGCF-UFES) e instrutora certificada do MBRP. Atua em pesquisa comportamental. E-mail: livia.rodriques@ufes.br

Keywords: Bariatric Surgery; Mindfulness-Based Interventions; MBRP Protocol; Emotional Regulation.

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma condição crônica e complexa, de natureza multifatorial, que ultrapassa os limites da fisiologia e impõe desafios relevantes à saúde mental e ao bem-estar subjetivo. Vai além do simples acúmulo de gordura corporal, configurando-se como um fenômeno atravessado por experiências emocionais intensas, padrões comportamentais desadaptativos e ciclos persistentes de sofrimento psíquico (WHO, 1997; Hilbert, 2018). Nesse cenário, a compulsão alimentar emerge como uma manifestação frequente, sobretudo entre indivíduos que enfrentam dificuldades com dietas restritivas e recaídas marcadas por culpa, frustração e autodepreciação (Hilbert, 2018; Lima; Oliveira, 2016). Constata-se que tentativas fracassadas de emagrecimento minam a motivação, intensificando quadros ansiosos, depressivos e de baixa autoestima — o que agrava ainda mais o ciclo de comportamentos prejudiciais à saúde (Al Nasser; Alsaffar; Al Hazmi, 2024). A alimentação, nesse contexto, assume frequentemente o papel de estratégia emocional de enfrentamento, oferecendo alívio imediato diante do estresse, todavia reforçando padrões impulsivos e prejudiciais a longo prazo.

Surge, portanto, a necessidade de reavaliar os caminhos terapêuticos tradicionalmente adotados. A abordagem centrada em restrições alimentares ou intervenções cirúrgicas isoladas mostra-se insuficiente para promover mudanças sustentáveis quando não acompanhada por estratégias que considerem os aspectos emocionais e comportamentais do sujeito. É nesse ponto que o mindfulness — prática baseada na atenção plena ao momento presente — se insere como uma proposta promissora, integrando elementos de aceitação, consciência corporal e regulação emocional (Germer; Siegel; Fulton, 2016). A atenção plena propõe uma nova forma de lidar com pensamentos, emoções e impulsos, e, aliada à terapia cognitivo-comportamental, ajuda a romper padrões automáticos de resposta (Germer; Siegel; Fulton, 2016). Desse modo, tal integração é a base do Protocolo de Prevenção de Reatividade Baseado em Mindfulness (MBRP), desenvolvido inicialmente para prevenção de recaídas em transtornos por uso de substâncias, mas que hoje encontra aplicações promissoras em contextos como ansiedade, insônia, comportamentos

compulsivos e, mais recentemente, no manejo da obesidade (MBRP, 2023; Ramadas *et al.*, 2021; Roos; Bowen; Witkiewitz, 2017).

No Programa de Cirurgia Bariátrica e Metabólica do Hospital Universitário Cassiano Antônio Moraes (HUCAM), o Protocolo de Prevenção de Reatividade Baseado em Mindfulness (MBRP) foi adaptado para atender às especificidades de pacientes em pré e pós-operatório. A intervenção foi incorporada como estratégia complementar ao acompanhamento multiprofissional, visando oferecer suporte emocional estruturado e contínuo, considerando os desafios recorrentes observados nesse público, como compulsão alimentar, regulação emocional instável e dificuldade na manutenção dos resultados após a cirurgia (Felske *et al.*, 2022; Wnuk *et al.*, 2017). A aplicação do MBRP na cirurgia bariátrica justifica-se pela necessidade de abordar não só os aspectos fisiológicos da obesidade, mas também os fatores cognitivos e comportamentais que influenciam a adesão ao tratamento. Com sessões semanais, o protocolo foca na identificação de gatilhos, na consciência dos estados internos e na construção de respostas mais adaptativas, contribuindo para prevenir recaídas, fortalecer a autorregulação emocional e promover o cuidado a longo prazo (MBRP, 2023; Ramadas *et al.*, 2021; Roos; Bowen; Witkiewitz, 2017).

A experiência no HUCAM demonstra o potencial do MBRP como estratégia integrativa no tratamento da obesidade, especialmente quando associada a práticas educativas e acolhedoras. Em vez de se limitar a regras sobre o que comer, o protocolo estimula uma observação consciente e compassiva dos próprios comportamentos, promovendo uma nova forma de se relacionar com o corpo e com a alimentação. Com o tempo, a mudança de hábitos deixa de ser um fardo e passa a refletir um processo de cuidado e autocompreensão.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A amostra foi composta por 24 pacientes encaminhados pela psicóloga do Ambulatório 3, do setor de endocrinologia do HUCAM, selecionados com base em critérios clínicos e subjetivos. A escolha dos participantes ocorreu por meio de reuniões prévias com a equipe do serviço, considerando o histórico emocional, o estágio no processo cirúrgico (pré ou pós-operatório) e a presença de dificuldades

relacionadas à compulsão alimentar, ansiedade e/ou reganho de peso. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do HUCAM (CAAE n.º 7.115.329).

O delineamento da intervenção seguiu o modelo original do MBRP, adaptado ao contexto hospitalar. O protocolo foi conduzido por uma instrutora certificada e composto por oito sessões presenciais, realizadas semanalmente, com duração média de duas horas cada, em grupos de até 15 participantes. Cada encontro abordou um tema específico, com foco na autorregulação emocional, manejo da impulsividade e prevenção de recaídas em padrões comportamentais desadaptativos. A sequência das sessões contemplou a introdução ao mindfulness e à identificação do funcionamento em piloto automático, seguida pelo reconhecimento de gatilhos e fissuras emocionais. Também foram abordadas a aplicação da atenção plena na vida cotidiana, o enfrentamento de situações de alto risco, o desenvolvimento de ações mais habilidosas diante de estados emocionais difíceis, a observação dos pensamentos sem fusão cognitiva e a construção de uma rotina baseada no autocuidado e no equilíbrio de vida. A última sessão foi dedicada à valorização do suporte social e ao planejamento da continuidade da prática após o encerramento do programa.

As sessões incluíram práticas formais (meditação guiada), práticas informais (exercícios aplicáveis no cotidiano), dinâmicas reflexivas e momentos de partilha entre os participantes, seguindo o manual do MBRP. A avaliação de resultados foi realizada de forma qualitativa e contínua, com base na observação e nos relatos dos participantes ao longo do processo. A análise dos efeitos da intervenção – como relatos de redução de ansiedade, maior consciência emocional e menor impulsividade alimentar – baseou-se em indicadores subjetivos expressos durante as sessões e no acompanhamento subsequente.

RESULTADOS

Entre abril de 2023 e setembro de 2024, foram conduzidos 28 encontros estruturados conforme o Protocolo de Prevenção de Reatividade Baseado em Mindfulness (MBRP), totalizando 24 pacientes atendidos. As sessões ocorreram no ambulatório do Programa de Cirurgia Bariátrica e Metabólica do HUCAM e seguiram

o modelo de oito encontros semanais, previsto na metodologia do protocolo. A frequência dos participantes variou ao longo do processo, conforme suas condições clínicas e disponibilidade. Assim, a amostra foi composta por indivíduos em diferentes estágios do tratamento cirúrgico — incluindo pré-operatório, pós-operatório e reganho de peso —, o que permitiu observar os efeitos da intervenção em distintas fases do acompanhamento e contribuiu para uma análise mais abrangente da aplicabilidade do protocolo.

Os efeitos do protocolo foram avaliados qualitativamente, a partir de registros de campo, observações durante as sessões e relatos espontâneos dos participantes, coletados ao final de cada encontro. De modo geral, aproximadamente 70% relataram melhorias subjetivas na regulação emocional, maior consciência corporal e mudanças positivas na relação com a alimentação. Cerca de dois terços ($n \approx 16$) mencionaram sensação de maior tranquilidade, melhora na qualidade do sono e redução do sofrimento associado à ansiedade, impulsividade e compulsão alimentar. Tais mudanças foram mais frequentemente observadas a partir da quarta sessão, quando os participantes passaram a relatar a aplicação das práticas no cotidiano, especialmente em situações de risco. Além dos benefícios individuais, observou-se o fortalecimento do senso de pertencimento ao grupo, frequentemente mencionado de forma espontânea por cerca de 80% dos participantes como elemento relevante para a criação de um espaço seguro para expressão emocional e troca de estratégias. A inserção da prática regular de mindfulness esteve associada a uma maior habilidade para enfrentar desafios psicológicos comuns ao processo de cirurgia bariátrica, como a dificuldade em lidar com expectativas de resultados, autoimagem negativa e recaídas comportamentais. Embora não tenha sido utilizada uma escala padronizada para mensuração estatística dos sintomas, os indicadores qualitativos sugerem um efeito positivo consistente da intervenção, tanto na saúde emocional quanto no engajamento dos participantes no processo.

DISCUSSÃO

Os resultados observados ao longo da aplicação do protocolo MBRP no contexto da cirurgia bariátrica demonstram coerência com a literatura existente sobre

intervenções baseadas em mindfulness para o manejo de padrões desadaptativos de comportamento alimentar e regulação emocional (Ramadas *et al.*, 2021; Roos; Bowen; Witkiewitz, 2017). Ainda que a análise tenha sido realizada por meio de indicadores qualitativos, os relatos recorrentes de redução de sintomas ansiosos, melhora no sono, aumento da consciência corporal e fortalecimento da autorregulação sugerem um potencial impacto na saúde mental dos participantes. Tais efeitos são consistentes com estudos anteriores que destacam a capacidade do mindfulness de interromper o ciclo de impulsividade e reatividade, favorecendo respostas mais conscientes diante de situações de risco (Germer; Siegel; Fulton, 2016; Ramadas *et al.*, 2021; Roos; Bowen; Witkiewitz, 2017).

A presença de participantes em diferentes estágios do processo cirúrgico ampliou a compreensão sobre a aplicabilidade do protocolo, evidenciando sua utilidade tanto na preparação emocional pré-operatória quanto no enfrentamento de desafios pós-operatórios, como recaídas alimentares e frustração diante das expectativas de resultado. Além disso, a participação regular nos encontros foi percebida como fator facilitador no processo de liberação para cirurgia em alguns casos, evidenciando o papel da intervenção como suporte complementar à avaliação da prontidão psicológica.

Outro ponto relevante refere-se à função do grupo como dispositivo terapêutico. A estrutura coletiva do protocolo favoreceu a criação de um espaço seguro para o compartilhamento de vivências, ampliando a percepção de pertencimento e reduzindo o isolamento emocional, um aspecto frequentemente presente na trajetória de pacientes obesos (Hilbert, 2018). O suporte mútuo entre os participantes demonstrou-se decisivo para a manutenção do engajamento nas práticas propostas, sendo também um fator protetivo para o enfrentamento das recaídas. Assim, reforçam a importância da dimensão relacional no processo terapêutico e estão alinhados a estudos que indicam a eficácia de intervenções grupais no fortalecimento da motivação e na consolidação de estratégias de enfrentamento (Barbosa; Penaforte; Silva, 2020; Leahey; Crowther; Irwin, 2008). Diante disso, as constatações desse relato reforçam a relevância do MBRP como recurso

terapêutico complementar no contexto da cirurgia bariátrica, contribuindo para uma abordagem mais integrada e humanizada da obesidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A aplicação do protocolo MBRP no contexto da cirurgia bariátrica evidenciou a importância de integrar dimensões emocionais e comportamentais ao cuidado em saúde. Demonstrando viabilidade no ambiente hospitalar, a proposta ampliou o olhar sobre o preparo pré e pós-operatório, ao favorecer espaços de escuta, acolhimento e estratégias conscientes de enfrentamento. Apesar da ausência de instrumentos sistemáticos e da variação na adesão dos participantes, os efeitos qualitativos indicam benefícios à saúde emocional e à adesão ao tratamento. A experiência reforça a inserção de práticas integrativas no SUS, sugerindo caminhos para aprofundamento metodológico e expansão futura. Diante dos resultados observados, recomenda-se a implementação do MBRP em outros serviços de cirurgia bariátrica no âmbito da rede pública.

REFERÊNCIAS

- AL NASSER, Khalid A.; ALSAFFAR, Yousaf K.; AL HAZMI, Akram N. Correlation Between Obesity and Mental Health Status in Riyadh, Saudi Arabia. **Cureus**, 10 fev. 2024. DOI: 10.7759/cureus.53976.
- BARBOSA, Marina Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA, Ana Flavia de Sousa. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 3, p. 118–135, 30 set. 2020. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262.
- FELSKE, Ashley N. *et al.* Proof of Concept for a Mindfulness-Informed Intervention for Eating Disorder Symptoms, Self-Efficacy, and Emotion Regulation among Bariatric Surgery Candidates. **Behavioral Medicine**, p. 1–14, 14 out. 2020. DOI: 10.1080/08964289.2020.1828255.
- GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. **Mindfulness e Psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, p. 400, 2016. ISBN-13 978–8582712436. Disponível em: https://toaz.info/doc-view-3#google_vignette. Acesso em: 11 abr. 2025.
- HILBERT, A. Binge-eating disorder. **Psychiatr. Clin. North Am.**, v. 42, n. 1, p. 33–43,

2019. DOI: 10.1016/j.psc.2018.10.011.

LEAHEY, Tricia M.; CROWTHER, Janis H.; IRWIN, Sharon R. A Cognitive-Behavioral Mindfulness Group Therapy Intervention for the Treatment of Binge Eating in Bariatric Surgery Patients. **Cognitive and Behavioral Practice**, v. 15, n. 4, p. 364–375, nov. 2008. DOI: 10.1016/j.cbpra.2008.01.004.

LIMA, A. C. R.; OLIVEIRA, A. B. Fatores Psicológicos da Obesidade e Alguns Apontamentos Sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 1–14, 30 jun. 2016. DOI: 10.15603/2176-1019/mud.v24n1p1-14.

MBRP (Mindfulness como Base para Prevenção de Reatividades). 2023. Disponível em: <https://meditanepsis.unifesp.br/home/centro-de-formacao-e-pesquisa>. Acesso em: 11 abr. 2025.

RAMADAS, Eduardo *et al.* Effectiveness of Mindfulness-Based Relapse Prevention in Individuals with Substance Use Disorders: A Systematic Review. **Behavioral Sciences**, v. 11, n. 10, p. 133, 29 set. 2021. DOI: 10.3390/bs11100133.

ROOS, Corey R.; BOWEN, Sarah; WITKIEWITZ, Katie. Baseline patterns of substance use disorder severity and depression and anxiety symptoms moderate the efficacy of mindfulness-based relapse prevention. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 85, n. 11, p. 1041–1051, nov. 2017. DOI: 10.1037/ccp0000249.

WNUK, Susan M. *et al.* Mindfulness-Based Eating and Awareness Training for Post-Bariatric Surgery Patients: a Feasibility Pilot Study. **Mindfulness**, v. 9, n. 3, p. 949–960, 16 out. 2017. DOI: 10.1007/s12671-017-0834-7.