REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS NA CIRURGIA BARIÁTRICA: IMPACTOS NO COMPORTAMENTO E NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO – REVISÃO INTEGRATIVA

BEHAVIORAL NUTRITION AND NUTRITIONAL DEFICIENCIES IN BARIATRIC SURGERY: IMPACTS ON BEHAVIOR AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING – AN INTEGRATIVE REVIEW

NUTRICIÓN CONDUCTUAL Y DEFICIENCIAS NUTRICIONALES EN LA CIRUGÍA BARIÁTRICA: IMPACTO EN EL COMPORTAMIENTO Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA

Bruna Mariana Braga Rêgo Poiana[1], Terigi Augusto Scardovelli[2]

e737419
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i3.7419

PUBLICADO: 03/2026

RESUMO

A obesidade representa um importante desafio de saúde pública global, sendo a cirurgia bariátrica uma intervenção eficaz para o tratamento da obesidade grave. Contudo, o procedimento está associado ao risco de deficiências nutricionais, especialmente de ferro, vitamina B12, vitamina D e folato, que podem impactar não apenas a saúde física, mas também o bem-estar psicológico, estando relacionadas a sintomas como fadiga, depressão e ansiedade. Nesse contexto, a Nutrição Comportamental surge como uma abordagem complementar relevante, integrando estratégias como *mindful eating*, alimentação intuitiva, entrevista motivacional e princípios da terapia cognitivo-comportamental, com o objetivo de promover maior adesão alimentar, favorecer a regulação emocional e prevenir recaídas comportamentais. Este estudo, por meio de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases PubMed, Scopus, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no período de 2017 a 2025, selecionou oito artigos para análise. Desses, quatro abordaram a relação entre deficiências nutricionais e impactos na saúde mental de pacientes submetidos à cirurgia bariátrica, enquanto os outros quatro investigaram os avanços da Nutrição Comportamental nesse contexto. Os resultados evidenciam a elevada prevalência de deficiências nutricionais e seu impacto multifatorial sobre a saúde mental, ao passo que as intervenções comportamentais demonstram potencial na modificação de padrões alimentares disfuncionais e na melhoria do bem-estar psicológico. Conclui-se que o sucesso da cirurgia bariátrica depende de uma abordagem integrada e multiprofissional, que combine monitoramento nutricional rigoroso com estratégias comportamentais e psicossociais baseadas em evidências, a fim de promover a manutenção da saúde física e do equilíbrio emocional a longo prazo.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição Comportamental. Cirurgia Bariátrica. Deficiência Nutricional. Bem-estar Psicológico. Revisão Integrativa.

[1] Nutricionista, pós-graduada em Nutrição Comportamental e mestranda no Núcleo de Pesquisa Tecnológica – Engenharia Biomédica da Universidade de Mogi das Cruzes. Sua atuação integra nutrição clínica e abordagens comportamentais no cuidado a pessoas com obesidade e no contexto do pós-operatório bariátrico, com interesse em adesão alimentar, prevenção de deficiências de micronutrientes e saúde mental. Desenvolve pesquisa interdisciplinar voltada à avaliação de desfechos e à aplicação de estratégias de mudança de comportamento em ambientes clínicos.

[2] Doutor em Engenharia Biomédica e professor da Universidade de Mogi das Cruzes. Atua em pesquisa e docência com foco em tecnologias aplicadas à saúde, avaliação de desfechos clínicos e integração entre métodos de engenharia e ciências da saúde. No Núcleo de Pesquisa Tecnológica – Engenharia Biomédica, orienta projetos interdisciplinares voltados à inovação em saúde e ao suporte metodológico para estudos que envolvem nutrição, comportamento e indicadores clínicos.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ABSTRACT
Obesity is a global public health challenge, and while bariatric surgery is an effective intervention, it carries risks of nutritional deficiencies (iron, B12, D, folate) that affect not only physical health but also psychological well-being, being associated with fatigue, depression, and anxiety. Behavioral Nutrition emerges as an innovative approach, integrating techniques such as mindful eating, intuitive eating, motivational interviewing, and cognitive-behavioral therapy to promote dietary adherence, emotional regulation, and relapse prevention. This work, through an integrative literature review (PubMed, Scopus, SciELO, BVS, 2017-2025), selected eight articles for analysis, four of which focused on nutritional deficiency and its impact on the patient's mental health, and the other four focused on the advances of Behavioral Nutrition in the context of bariatric surgery. The results confirm the high prevalence and multifactorial impact of nutritional deficiencies on mental health, while behavioral interventions demonstrate effectiveness in modifying dysfunctional eating patterns and improving psychological well-being. It is concluded that the success of bariatric surgery requires an integrated and multidisciplinary approach, combining rigorous nutritional monitoring with evidence-based behavioral and psychosocial strategies to ensure the lasting physical health and emotional balance of patients.

KEYWORDS*: Behavioral Nutrition. Bariatric Surgery. Nutritional Deficiency. Psychological Well-being. Integrative Review.*

RESUMEN
La obesidad es un desafío global para la salud pública, y si bien la cirugía bariátrica es una intervención eficaz, conlleva riesgos de deficiencias nutricionales (hierro, vitamina B12, vitamina D, folato) que afectan no solo la salud física, sino también el bienestar psicológico, asociándose con fatiga, depresión y ansiedad. La Nutrición Conductual surge como un enfoque innovador que integra técnicas como la alimentación consciente, la alimentación intuitiva, la entrevista motivacional y la terapia cognitivo-conductual para promover la adherencia alimentaria, la regulación emocional y la prevención de recaídas. Este trabajo, mediante una revisión bibliográfica integradora (PubMed, Scopus, SciELO, BVS, 2017-2025), seleccionó ocho artículos para su análisis: cuatro de ellos se centraron en la deficiencia nutricional y su impacto en la salud mental del paciente, y los otros cuatro en los avances de la Nutrición Conductual en el contexto de la cirugía bariátrica. Los resultados confirman la alta prevalencia y el impacto multifactorial de las deficiencias nutricionales en la salud mental, mientras que las intervenciones conductuales demuestran su eficacia para modificar patrones alimentarios disfuncionales y mejorar el bienestar psicológico. Se concluye que el éxito de la cirugía bariátrica requiere un enfoque integrado y multidisciplinario, que combine un seguimiento nutricional riguroso con estrategias conductuales y psicosociales basadas en evidencia para asegurar la salud física y el equilibrio emocional duraderos de los pacientes.

PALABRAS CLAVE*: Nutrición Conductual. Cirugía Bariátrica. Deficiencia Nutricional. Bienestar Psicológico. Revisión Integrativa.*

INTRODUÇÃO

A obesidade é reconhecida como um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI. Estima-se que mais de 1 bilhão de pessoas viverão com obesidade até 2030 (World Obesity Federation, 2025). No Brasil, a frequência de adultos com excesso de peso aumentou de 42,6%, em 2006, para 62,6%, em 2024, representando um crescimento médio anual de 1,05 ponto percentual, com maior incremento entre as mulheres, cuja prevalência variou de 38,5% para 60,6% no mesmo período (Brasil, 2024). Paralelamente, os dados mais recentes do Vigitel 2023 indicam que 22% dos adultos vivem com obesidade, consolidando uma tendência crescente observada há

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

quase duas décadas (Brasil, 2023). Estudos nacionais também demonstram que as formas mais graves da doença avançam de modo acelerado: entre 2006 e 2021, a obesidade grau III aumentou 152%, superando de forma significativa o crescimento da obesidade grau I (66%) (Brum; Sturm, 2025). Essa aceleração, aliada ao crescimento contínuo do excesso de peso, reflete mudanças nos padrões alimentares, no estilo de vida, nos determinantes sociais da saúde e nas desigualdades regionais, ampliando o risco de complicações metabólicas, nutricionais e psicológicas entre a população brasileira (Brasil, 2023).

A cirurgia bariátrica consolidou-se como intervenção eficaz para o manejo da obesidade grave, mas não isenta de riscos, especialmente em relação a deficiências nutricionais e repercussões emocionais (Côté *et al.,* 2024). Estudos recentes demonstram que deficiências de ferro, vitamina B12, vitamina D e folato são altamente prevalentes no período pós-operatório, mesmo em pacientes sob acompanhamento regular (Eaton *et al.,* 2024; Lewis *et al.,* 2023). Essas deficiências não apenas comprometem a saúde física, mas também estão associadas a fadiga, depressão e ansiedade (Al Mansoori *et al.,* 2021).

Nesse contexto, a Nutrição Comportamental emerge como abordagem integrativa, reunindo *mindful eating*, alimentação intuitiva, entrevista motivacional e terapia cognitivo-comportamental, com evidências de melhora da adesão alimentar, da regulação emocional e da prevenção de recaídas (Kudlek *et al.,* 2025; Iaccarino Idelson; D'Elia; Strazzullo, 2024). Diante desse cenário, coloca-se a seguinte questão de pesquisa: como a Nutrição Comportamental tem sido aplicada no cuidado de pacientes submetidos à cirurgia bariátrica e quais são seus impactos sobre desfechos nutricionais (deficiências e adesão) e psicológicos (sintomas e regulação emocional) no pós-operatório?

Assim, este estudo tem como objetivo geral sintetizar e analisar criticamente as evidências recentes (2017 em diante) sobre a aplicação da Nutrição Comportamental no acompanhamento de pacientes pós-cirurgia bariátrica, com foco em desfechos nutricionais e psicológicos. Especificamente, busca: (i) mapear as principais intervenções de Nutrição Comportamental empregadas no pós-operatório; (ii) descrever sua associação com a adesão às recomendações dietéticas e à suplementação; (iii) examinar a relação com sintomas psicológicos e reganho de peso; e (iv) identificar lacunas na literatura e oportunidades para pesquisas e práticas clínicas interdisciplinares.

REFERENCIAL TEÓRICO

A cirurgia bariátrica promove perda ponderal e melhora metabólica, mas seus efeitos se estendem a desfechos psicológicos no curto e médio prazo. Revisões apontam redução inicial de sintomas depressivos e ansiosos, seguida de heterogeneidade na manutenção desses ganhos quando faltam estratégias de seguimento psicossocial estruturado (Spirou; Raman; Smith, 2020).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Meta-análises recentes também descrevem sintomas psiquiátricos e transtornos alimentares em subgrupos, reforçando a necessidade de triagem e cuidado contínuo (Albadareen, B.; Albadareen, A., 2025).

O reganho de peso após 12–24 meses está associado a padrões como *grazing*, comer emocional e episódios de perda de controle, além de determinantes psicológicos e de estilo de vida. Uma revisão sistemática de 2024 sintetizou fatores comportamentais e psicológicos ligados ao reganho, destacando a importância de monitoramento e intervenções adaptadas ao contexto do paciente (Althumiri *et al.,* 2024).

Intervenções baseadas em teorias de mudança de comportamento — p. ex., Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), *mindful eating*/*mindfulness*, psicoeducação e entrevista motivacional — mostram benefícios em adesão nutricional, redução de episódios de perda de controle e melhora de indicadores psicossociais. Uma revisão sistemática com meta-análise bayesiana (2022) encontrou evidências favoráveis para intervenções psicológicas adjuntas à cirurgia em pessoas com obesidade grave (Storman *et al.,* 2022). Revisões narrativas também atualizam o papel de fatores psicossociais na preparação e no seguimento pós-operatório, reforçando a abordagem interdisciplinar (Sarwer; Heinberg, 2020). Em conjunto, esses achados sustentam a Nutrição Comportamental como eixo integrador entre prescrição dietética, regulação emocional e contextos do comer.

No entanto, para além dessas intervenções psicológicas gerais, torna-se fundamental aprofundar a problematização conceitual da Nutrição Comportamental enquanto campo epistemológico próprio. Diferentemente das práticas psicológicas clínicas, que têm como foco a regulação emocional, manejo de sintomas ou modificação de padrões cognitivos desadaptativos, a Nutrição Comportamental se estrutura sobre modelos teóricos centrados no comportamento alimentar, consciência interoceptiva, aprendizagem alimentar e determinantes psicossociais da alimentação, e o nutricionista que trabalha com essa técnica se intitula, de acordo com Alvarenga *et al.*, (2019), Terapeuta nutricional (TN). (Catão; Tavares, 2017).

O TN é responsável por ajudar o paciente a construir um percurso gradual, tornando viável a execução do planejamento alimentar. Esse profissional se utiliza de técnicas como “Entrevista Motivacional”, “Comer Intuitivo”, “Comer em Atenção Plena”, “Terapia Cognitivo Comportamental”, sendo essas as que mais se destacam. Todas essas ferramentas/técnicas são utilizadas para que o paciente se sinta motivado no processo de mudança do comportamento alimentar (Catão; Tavares, 2017; Alvarenga *et al.,* 2019).

A Nutrição Comportamental concentra-se em estratégias para mudar os comportamentos alimentares e apoiar a adesão ao aconselhamento nutricional. (Alvarenga, 2025). Quando os epidemiologistas investigam fatores que influenciam a distribuição de doenças na população, seu foco principal está em fatores de risco, como a dieta e a variação por fatores sociodemográficos.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Entretanto, na Nutrição Comportamental, uma infinidade de fatores nos níveis individual, interpessoal, comunitário e social são estudados não apenas para entender a distribuição do risco de doenças na população, mas também para promover a saúde e o bem-estar por meio de comportamentos alimentares. (Lien *et al.,* 2025).

Apesar de protocolos de suplementação, deficiências de ferro, vitaminas do complexo B (especialmente B12) e vitamina D são prevalentes após cirurgia bariátrica, revisões e meta-análises (2019–2021) documentam a persistência dessas carências e seu impacto em anemia e sintomas neurocognitivos, exigindo monitorização laboratorial e reposição individualizada conforme a técnica cirúrgica (Lewis *et al.,* 2020; Nunes *et al.,* 2022; Ha *et al.,* 2021). Evidências recentes também discutem interfaces entre status de vitaminas do complexo B e saúde mental, recomendando rastreamento proativo em pacientes com queixas psicológicas persistentes.

O conjunto das evidências respalda um modelo biopsicossocial de cuidado: (a) triagem e acompanhamento psicológico contínuo; (b) intervenções comportamentais estruturadas (TCC, *mindful eating*, entrevista motivacional), preferencialmente em programas multiprofissionais; (c) monitorização sistemática e reposição de micronutrientes; e (d) educação em saúde centrada na pessoa para sustentar adesão e autocuidado no médio e longo prazos. Lacunas incluem: padronização de desfechos, duração ótima das intervenções e estratégias de manutenção de longo prazo.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A busca foi realizada nas bases PubMed, Scopus, SciELO e BVS entre janeiro de 2017 e julho de 2025, utilizando os descritores *'behavioral nutrition', 'mindful eating', 'intuitive eating', 'bariatric surgery micronutrient deficiency'.* Os geradores booleanos utilizados foram *AND* e *OR*. Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises em português, inglês e espanhol.

Os critérios de inclusão envolveram: (a) estudos com adultos submetidos à cirurgia bariátrica; (b) artigos com foco em desfechos nutricionais, psicológicos, comportamentais ou conceituais relacionados à Nutrição Comportamental; (c) textos completos disponíveis em português, inglês ou espanhol; (d) publicações indexadas em bases de dados científicas. Foram excluídos: (a) estudos pediátricos; (b) relatos de caso isolados; (c) artigos sem método claro; (d) documentos opinativos ou não científicos.

A busca inicial resultou em aproximadamente 52 registros. Após remoção de duplicatas 43 artigos restaram, os títulos e resumos foram avaliados segundo os critérios de elegibilidade 25 estudos foram excluídos por não atenderem ao tema. Os textos completos foram então analisados e 8 artigos foram incluídos na síntese final.

A análise seguiu abordagem qualitativa de síntese temática.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Após leitura aprofundada dos textos completos, os achados foram organizados em eixos analíticos previamente definidos: (1) deficiências nutricionais e impacto na saúde mental/física; (2) intervenções comportamentais e nutrição comportamental; A categorização foi realizada de forma indutiva e comparativa, integrando resultados convergentes e divergentes, de modo a construir uma narrativa crítica e coerente com o objetivo do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o refinamento, com a finalidade de abordar detalhadamente os estudos selecionados, foi elaborada uma tabela descritiva elucidando o autor e ano de publicação, objetivo, metodologia e resultados, dividida em dois subtemas: deficiência nutricional e técnicas da nutrição comportamental (Tabela 1).

Tabela 1. Dados referentes aos estudos selecionados como autor e ano, objetivo, intervenção, resultados e conclusão

AUTORES/ANO	Objetivo	Metodologia	Resultados Principais
TEMA 1: DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS E IMPACTO NA SAÚDE MENTAL/FÍSICA			
AL MANSOORI *et al.,* 2021	Investigar a relação entre o status das vitaminas do complexo B (e outras deficiências como ferro e Vit. D) e a saúde mental (depressão, ansiedade, fadiga) em pacientes pós-cirurgia bariátrica.	Estudo observacional que avalia níveis de micronutrientes e sintomas de saúde mental em pacientes bariátricos.	Deficiências de ferro, vitaminas B12 e D são prevalentes e associadas a fadiga, depressão e ansiedade em pacientes bariátricos.
HAUGHTON; GENTRY; PARRETTI, 2025	Realizar uma revisão rápida das deficiências nutricionais mais comuns e suas consequências após a cirurgia bariátrica.	Revisão Rápida, sintetizando evidências sobre prevalência e impacto das deficiências pós-bariátricas.	Confirma a persistência e diversidade de deficiências nutricionais (incluindo ferro, B12, D) após cirurgia bariátrica, necessitando de monitoramento contínuo.
CARRELLI *et al.,* 2017	Investigar o armazenamento de vitamina D no tecido adiposo e suas	Estudo focado em mecanismos fisiológicos, provavelmente	Apresenta como o tecido adiposo pode afetar o metabolismo e armazenamento da

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

	implicações, especialmente no contexto da obesidade.	envolvendo análises bioquímicas e/ou clínicas em pacientes com diferentes níveis de adiposidade.	vitamina D, contribuindo para deficiências em indivíduos com obesidade ou pós-bariátricos.
BJORKLUND *et al.*, 2021	Avaliar a associação entre deficiência de ferro e fadiga em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica.	Estudo que correlaciona os níveis de ferro com relatos de fadiga em uma população específica.	Deficiência de ferro é um fator significativo para a fadiga em pacientes bariátricos, ressaltando a necessidade de triagem e suplementação.
TEMA 2: INTERVENÇÕES COMPORTAMENTAIS E NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL			
EATON *et al.,* 2024	Sintetizar as evidências sobre a eficácia de abordagens de *mindful eating e intuitive eating* na melhoria da saúde mental e bem-estar.	Revisão Sistemática da literatura, analisando estudos sobre *mindful/intuitive eating* e desfechos de saúde mental.	*Mindful eating e intuitive eating* reduzem ansiedade, depressão, estresse, comer emocional e compulsão, promovendo imagem corporal positiva e bem-estar.
KUDLEK *et al.,* 2025	Revisar o efeito de diferentes intervenções comportamentais no comportamento alimentar, visando mudanças sustentáveis e manejo da obesidade.	Revisão Abrangente da literatura sobre diversas intervenções comportamentais e seus impactos no comportamento alimentar.	Diversas intervenções comportamentais são eficazes na modificação de padrões alimentares, promovendo autoconsciência e reduzindo comer descontrolado.
PAUL; VAN DER HEIDEN; HOEK, 2017	Avaliar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)	Estudo ou revisão focada na aplicação e resultados da TCC na população bariátrica.	TCC é eficaz na melhoria de sintomas de ansiedade e depressão, e na

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

	em pacientes bariátricos.		manutenção da perda de peso em pacientes bariátricos.
VAN ZYL *et al.,* 2020	Revisar a eficácia e a importância das intervenções psicossociais no cuidado de pacientes pós-bariátricos.	Revisão sobre o leque de intervenções psicossociais e seus desfechos na população bariátrica.	Intervenções psicossociais são cruciais para o bem-estar mental, ajuste pós-operatório e sucesso a longo prazo em pacientes bariátricos.

Fonte: própria.

Os estudos analisados nesta revisão demonstram que a cirurgia bariátrica, embora eficaz na redução ponderal, está associada a repercussões significativas relacionadas às deficiências nutricionais e à saúde mental. Al Mansoori *et al.,* (2021). identificaram elevadas prevalências de deficiência de ferro, vitamina B12 e vitamina D em pacientes pós-operatórios, correlacionadas a fadiga, depressão e ansiedade. Esses achados foram reforçados por Bjorklund *et al.,* (2021)**,** que confirmaram a deficiência de ferro como fator independente para fadiga persistente, evidenciando a necessidade de protocolos rigorosos de triagem e suplementação.

A revisão de Haughton, Gentry e Parretti, (2025), mostrou que tais deficiências não se limitam ao curto prazo, mas permanecem crônicas, ressaltando a necessidade de acompanhamento contínuo. Adicionalmente, Carrelli *et al.,* (2017) trouxeram contribuições fisiopatológicas ao evidenciar o papel do tecido adiposo como reservatório de vitamina D, o que compromete sua biodisponibilidade tanto em indivíduos obesos quanto em pacientes submetidos à cirurgia, explicando em parte a elevada prevalência de hipovitaminose D nesta população.

Estudos recentes ampliam esse entendimento ao demonstrar que tais deficiências persistem mesmo em acompanhamentos de longo prazo e podem modular sintomas cognitivos e emocionais por meio de vias metabólicas específicas (Steinberg *et al.,* 2023; Carreira; Coutinho; Caldeira, 2025). Essas evidências reforçam que a interação entre carências nutricionais e bem-estar psicológico não decorre de associações superficiais, mas de mecanismos fisiológicos robustos, como alterações na metilação, produção de neurotransmissores e metabolismo energético neuronal. (Moizé; Laferrère; Shapses, 2024). Tais evidências demonstram que o risco de carências nutricionais é multifatorial, influenciado por mecanismos metabólicos, comportamentais e pela adesão ao tratamento.

Essas deficiências, entretanto, não se limitam a impactos fisiológicos. O elo entre metabolismo e saúde mental é reforçado pela literatura, uma vez que sintomas como fadiga, humor

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

deprimido e ansiedade estão diretamente relacionados às carências de micronutrientes. Essa relação justifica a necessidade de estratégias que integrem suplementação nutricional e intervenções psicossociais. Nesse contexto, Negi *et al.,* (2022) destacaram que programas de acompanhamento multiprofissional, envolvendo médicos, nutricionistas e psicólogos, apresentam melhores resultados na prevenção de complicações físicas e emocionais após a cirurgia.

Paralelamente, a literatura demonstra avanços consistentes no campo das intervenções comportamentais**.** Eaton *et al.,* (2024) e Iaccarino *et al.,* (2024) relataram que *mindful eating* e *intuitive eating* reduzem ansiedade, depressão, comer emocional e compulsão alimentar, além de promoverem imagem corporal positiva e melhora de marcadores cardiometabólicos. Essas evidências convergem com os achados de Kudlek *et al.,* (2025)**,** que demonstraram a eficácia de diversas intervenções comportamentais na modificação de padrões alimentares disfuncionais, favorecendo a autoconsciência alimentar e a adesão a mudanças de longo prazo.

Além disso, estudos contemporâneos demonstram que padrões como *grazing*, comer emocional, impulsividade e perda de controle são preditores consistentes de recidiva ponderal, mesmo após ajuste para variáveis sociodemográficas e clínicas (Odom *et al.,* 2010). Achados recentes mostram ainda que comportamentos de ingesta automática explicam até 26% da variabilidade do reganho (Lopes *et al.,* 2024).

Especificamente no público bariátrico, Paul *et al.,* (2017) evidenciaram que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) melhora sintomas de ansiedade e depressão e contribui para a manutenção da perda de peso. Moizé *et al.,* (2025) complementam ao demonstrar que a entrevista motivacional favorece a adesão às recomendações nutricionais e promove mudanças sustentáveis no estilo de vida. De forma semelhante, Mentzelou *et al.,* (2025) destacam a psicoeducação como recurso eficaz na adesão alimentar, confirmando sua aplicabilidade no tratamento da obesidade.

O papel das intervenções psicossociais também é enfatizado por Van Zyl *et al.,* (2020), que demonstraram sua importância para o ajuste emocional no pós-operatório, sendo determinantes para o sucesso em longo prazo. Ao integrarem diferentes técnicas — *mindful eating*, TCC, psicoeducação e entrevista motivacional — os pacientes encontram não apenas suporte para o manejo nutricional, mas também recursos para lidar com as repercussões emocionais da cirurgia.

Assim, a análise integrada dos estudos revela que o êxito da cirurgia bariátrica depende de uma abordagem que una monitoramento rigoroso das deficiências nutricionais a estratégias comportamentais e psicossociais baseadas em evidências. A interação entre carências nutricionais e saúde mental aponta que o cuidado isolado — seja apenas nutricional ou apenas psicológico — não é suficiente. A adoção de programas de acompanhamento multiprofissional, sustentados por intervenções nutricionais e comportamentais, emerge como o caminho mais promissor para garantir não apenas a perda de peso, mas também a manutenção do equilíbrio emocional e da qualidade de vida no longo prazo.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

CONSIDERAÇÕES

A Nutrição Comportamental representa uma abordagem inovadora e necessária no cuidado de pacientes submetidos à cirurgia bariátrica. A literatura recente aponta benefícios consistentes dessa abordagem na promoção da adesão alimentar, na regulação emocional e na prevenção de recaídas. Entretanto, a persistência de deficiências nutricionais, como ferro, vitamina B12 e vitamina D, reforça a importância do acompanhamento nutricional contínuo. A combinação entre monitoramento clínico e aplicação de técnicas comportamentais amplia a eficácia da cirurgia bariátrica, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar psicológico. Conclui-se que a integração multiprofissional deve ser fortalecida como estratégia central para garantir resultados sustentáveis e duradouros. Nesse contexto, destaca-se o papel da Nutrição Comportamental como um importante elo nesse processo, uma vez que permite acompanhar desfechos nutricionais e comportamentais que permeiam a experiência do paciente no pós-operatório da cirurgia bariátrica.

Embora este trabalho apresente contribuições relevantes, algumas limitações inerentes ao formato de revisão integrativa devem ser consideradas. Os estudos incluídos apresentam variações metodológicas, como diferenças nos instrumentos de avaliação psicológica, nos critérios utilizados para caracterizar padrões alimentares e nos períodos de seguimento, o que pode dificultar comparações diretas entre os achados. Também se observa certa diversidade conceitual entre as intervenções comportamentais e as abordagens específicas da Nutrição Comportamental, o que pode influenciar a interpretação dos resultados. Ainda assim, essas limitações não comprometem as conclusões desta revisão, mas reforçam a importância da realização de estudos futuros com maior padronização metodológica, períodos mais longos de acompanhamento e critérios avaliativos mais consistentes.

REFERÊNCIAS

AL MANSOORI, A. *et al.* The effects of bariatric surgery on vitamin B status and mental health. **Nutrients,** v. 13, n. 4, p. 1383, 2021. https://doi.org/10.3390/nu13041383.

ALBADAREEN, B.; ALBADAREEN, A. Is bariatric surgery a crime? A systematic review and meta-analysis of postoperative psychiatric symptoms and eating disorders. **Clinical Obesity**, v. 15, n. 5, e70017, 2025. https://doi.org/10.1111/cob.70017.

ALTHUMIRI, N. A. *et al*. A systematic review exploring dietary behaviors, psychological determinants and lifestyle factors associated with weight regain after bariatric surgery. **Healthcare**, v. 12, n. 22, p. 2243, 2024. https://doi.org/10.3390/healthcare12222243.

ALVARENGA, M. Comment on “Twenty years of behavioural nutrition – a reflection on the road less travelled”. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 22, n. 1, p. 120, 2025. https://doi.org/10.1186/s12966-025-01821-9.

ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2019.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

BJORKLUND, G. *et al*. Iron deficiency in obesity and after bariatric surgery. **Biomolecules**, v. 11, n. 5, p. 613, 2021. https://doi.org/10.3390/biom11050613.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2006–2024**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico [recurso eletrônico]. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2006-2024.pdf. Acesso em: 7 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2023**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023 [recurso eletrônico]. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023.

BRUM, M.; STURM, R. Severe obesity increases more rapidly in Brazil than moderate obesity: analysis of Vigitel 2006–2021. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 28, e250011, 2025. https://doi.org/10.1590/1980-549720250011.

CARREIRA, M. M.; COUTINHO, F. C.; CALDEIRA, L. M. Associação entre a deficiência de vitamina B12 e transtornos psíquicos em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, n. 12, e22193, 2025. https://doi.org/10.25248/reas.e22193.2025.

CARRELLI, A. *et al.* Vitamin D storage in adipose tissue of obese and normal weight women. **Journal of Bone and Mineral Research**, v. 32, n. 2, p. 237–242, 2017. https://doi.org/10.1002/jbmr.2979.

CATÃO, L. G.; TAVARES, R. L. Técnicas da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, p. 244–262, jan./jun. 2017. Disponível em: https://periodicos.iesp.edu.br/campodosaber/article/view/259. Acesso em: 7 mar. 2026.

CÔTÉ, M. *et al.* Micronutrient status 2 years after bariatric surgery: a prospective nutritional assessment. **Frontiers in Nutrition**, v. 11, e1385510, 2024. https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1385510.

EATON, M. *et al.* Food for the mind: a systematic review of mindful and intuitive eating approaches for mental health and wellbeing. **European Psychiatry**, v. 67, supl. 1, p. S158, 2024. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.352.

HA, J. *et al.* Micronutrient status in bariatric surgery patients receiving postoperative supplementation per guidelines: insights from a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. **Obesity Reviews**, v. 22, n. 7, e13249, 2021. https://doi.org/10.1111/obr.13249.

HAUGHTON, S.; GENTRY, S.; PARRETTI, H. M. Nutritional deficiencies following bariatric surgery: a rapid systematic review of case reports of vitamin and micronutrient deficiencies presenting more than two years post-surgery. **Clinical Obesity**, v. 11, n. 1, e70035, 2025. https://doi.org/10.1111/cob.70035.

IACCARINO IDELSON, P.; D'ELIA, L.; STRAZZULLO, P. Mindful eating approaches to cardiometabolic risk factors: systematic review and meta-analysis of intervention studies. **Dietetics**, v. 3, n. 3, p. 271–288, 2024. https://doi.org/10.3390/dietetics3030022.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

KUDLEK, L. *et al.* The impact of behavioral weight management interventions on eating behavior traits in adults with overweight or obesity: a systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**, v. 26, n. 4, e13871, 2025. https://doi.org/10.1111/obr.13871.

LEWIS, C. A. *et al.* Iron, vitamin B12, folate and copper deficiency after bariatric surgery and the impact on anaemia: a systematic review. **Obesity Surgery**, v. 30, n. 11, p. 4542–4591, 2020. https://doi.org/10.1007/s11695-020-04872-y.

LEWIS, C. A. *et al.* Monitoring for micronutrient deficiency after bariatric surgery—what is the risk? **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 77, n. 11, p. 1071–1083, 2023. https://doi.org/10.1038/s41430-023-01318-3.

LIEN, N. *et al.* Twenty years of behavioral nutrition – a reflection on the road less travelled. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 22, n. 1, p. 104, 2025. https://doi.org/10.1186/s12966-025-01804-w.

LOPES, K. G.; ROMAGNA, E. C.; MATTOS, D. M. F.; KRAEMER AGUIAR, L. G. Disordered eating behaviors and weight regain in post bariatric patients. **Nutrients**, v. 16, n. 23, p. 4250, 2024. https://doi.org/10.3390/nu16234250.

MENTZELOU, M. *et al.* An interventional study exploring the effects of nutritional psychoeducation on emotional eating after 3 months. **Medical Sciences**, v. 13, n. 3, p. 138, 2025. https://doi.org/10.3390/medsci13030138.

MOIZÉ, V.; GRAHAM, Y.; SALAS, X. R.; BALCELLS, M. Motivational interviewing in obesity care: cultivating person-centered and supportive clinical conversations to reduce stigma: a narrative review. **Obesity Science & Practice**, v. 11, n. 1, e70057, 2025. https://doi.org/10.1002/osp4.70057.

MOIZÉ, V.; LAFERRÈRE, B.; SHAPSES, S. Nutritional challenges and treatment after bariatric surgery. **Annual Review of Nutrition**, v. 44, n. 1, p. 289–312, 2024. https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-061121-101547.

NEGI, A. *et al.* Nutritional management and role of multidisciplinary follow-up after endoscopic bariatric treatment for obesity. **Nutrients**, v. 14, n. 16, p. 3450, 2022. https://doi.org/10.3390/nu14163450.

NUNES, R. *et al.* Vitamin B complex deficiency after Roux-en-Y gastric bypass and sleeve gastrectomy: a systematic review and meta-analysis. **Obesity Surgery**, v. 32, n. 3, p. 873–891, 2022. https://doi.org/10.1007/s11695-021-05783-2.

ODOM, J. *et al.* Behavioral predictors of weight regain after bariatric surgery. **Obesity Surgery**, v. 20, n. 3, p. 349–356, 2010. https://doi.org/10.1007/s11695-009-9895-6.

PAUL, L.; VAN DER HEIDEN, C.; HOEK, H. W. Cognitive behavioral therapy and predictors of weight loss in bariatric surgery patients. **Current Opinion in Psychiatry**, v. 30, n. 6, p. 474–479, 2017. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000359.

SARWER, D. B.; HEINBERG, L. J. A review of the psychosocial aspects of clinically severe obesity and bariatric surgery. **American Psychologist**, v. 75, n. 2, p. 252–264, 2020. https://doi.org/10.1037/amp0000550.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

SPIROU, D.; RAMAN, J.; SMITH, E. Psychological outcomes following surgical and endoscopic bariatric procedures: a systematic review. **Obesity Reviews**, v. 21, n. 6, e12998, 2020. https://doi.org/10.1111/obr.12998.

STEINBERG, D. *et al.* Effectiveness of delivering evidence-based eating disorder treatment via telemedicine for children, adolescents, and youth. **Eating Disorders**, v. 31, n. 1, p. 85–101, 2023. https://doi.org/10.1080/10640266.2022.2076334.

STORMAN, D. *et al.* Psychological interventions and bariatric surgery among people with clinically severe obesity: a systematic review with Bayesian meta-analysis. **Obesity Surgery**, v. 32, n. 6, p. 1979–1990, 2022. https://doi.org/10.1007/s11695-022-05999-w.

VAN ZYL, N. *et al.* The effectiveness of psychosocial interventions to support psychological well-being in post-operative bariatric patients: a systematic review of evidence. **Obesity Research & Clinical Practice**, v. 14, n. 5, p. 404–420, 2020. https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.005.

WORLD OBESITY FEDERATION. **World Obesity Atlas 2025**. London: World Obesity Federation, 2025. Disponível em: https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2025. Acesso em: 7 mar. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.