

DESCONSTRUINDO O HÁBITO DA FOME

NOTAS

INTRODUÇÃO

14. **40% dos pacientes pararam de comer por simples impulso:** MASON, Ashley E. *et al.*, “Testing a Mobile Mindful Eating Intervention Targeting Craving-Related Eating: Feasibility and Proof of Concept”, *Journal of Behavioral Medicine*, 41, nº 2, 2018, p. 160-73; doi: 10.1007/s10865-017-9884-5.

CAPÍTULO 1. COMO SE CHEGA AO TRANSTORNO ALIMENTAR?

22. **A ciência extraordinária da junk food viciante:** MOSS, Michael, “The Extraordinary Science of Addictive Junk Food”, *New York Times Magazine*, 20 de fevereiro de 2013, <https://www.nytimes.com/2013/02/24/magazine/the-extraordinary-science-of-junk-food.html>. Acesso em 25 de novembro de 2023.
22. **Doritos comemora o milionésimo ingrediente:** “Doritos Celebrates One Millionth Ingredient”, *The Onion*, 14 de maio de 1996, <https://www.theonion.com/doritos-celebrates-one-millionth-ingredient-1819563896>. Acesso em 25 de novembro de 2023.

CAPÍTULO 2. A FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

24. **cancha no Peru e chulpi no Equador:** GARCÍA-LARA, Silverio e SERNA-SALDIVAR, Sergio O., “Corn History and Culture”, in SERNA-SALDIVAR, Sergio O., org., *Corn: Chemistry and Technology*, 3ª ed., Duxford, Reino Unido, Woodhead Publishing, 2019, p. 1-18.
24. **cancha no Peru e chulpi no Equador:** MANGELSDORE, Paul C., “The Origin of Corn”, *Scientific American*, agosto de 1986, p. 80-87.
27. **a mensagem não se perca:** ZIMMERMAN, Christopher A. e KNIGHT, Zachary A., “Layers of Signals That Regulate Appetite”, *Current Opinion in Neurobiology*, 64, 2020, p. 79-88; doi: 10.1016/j.conb.2020.03.007.
31. **diante das emoções fortes:** ARNSTEN, Amy F. T., “Stress Signalling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function”, *Nature Reviews Neuroscience*, 10, nº 6, 2009, p. 410-422; doi: nrn2648[pii]10.1038/nrn2648.
32. **para levar você a um lugar seguro:** ARNSTEN, Amy F. T., “Stress Weakens Prefrontal Networks: Molecular Insults to Higher Cognition”, *Nature Neuroscience*, 18, nº 10, 2015, p. 1.376-1.385; doi: 10.1038/nn.4087.

32. **para levar você a um lugar seguro:** ARNSTEN, Amy F. T. *et al.*, “The Effects of Stress Exposure on Prefrontal Cortex: Translating Basic Research into Successful Treatments for Post-Traumatic Stress Disorder”, *Neurobiology of Stress*, 1, 2015, p. 89-99; doi: 10.1016/j.ynstr.2014.10.002.
35. **ele está em uma encruzilhada:** KRINGELBACH, M. L. e ROLLS, E. T., “The Functional Neuroanatomy of the Human Orbitofrontal Cortex: Evidence from Neuroimaging and Neuropsychology”, *Progress in Neurobiology*, 72, nº 5, 2004, p. 341-372.
36. **mas com uma diferença:** RESCORLA, R. A. e WAGNER, Allan R., “A Theory of Pavlovian Conditioning: Variations in the Effectiveness of Reinforcement and Nonreinforcement”, in BLACK, Abraham H., e PROKASY, William Frederick, org., *Classical Conditioning II: Current Research and Theory*, Nova York, Appleton-CenturyCrofts, 1972, p. 64-99.
38. **se explora um território novo ou se fica com algo bom:** COSTA, Vincent D. e AVERBECK, Bruno B., “Primate Orbitofrontal Cortex Codes Information Relevant for Managing Explore-Exploit Tradeoffs”, *Journal of Neuroscience*, 40, nº 12, 2020, p. 2.553-2.561; doi: 10.1523/JNEUROSCI.2355-19.2020.
38. **aproveitar demais nos deixa presos aos hábitos:** ADDICOTT, M. A. *et al.*, “A Primer on Foraging and the Explore/Exploit Trade-Off for Psychiatry Research”, *Neuropsychopharmacology*, 42, nº 10, 2017, p. 1.931-1.939; doi: 10.1038/npp.2017.108.
39. **tem um papel importante no equilíbrio entre buscar e aproveitar:** COSTA, Vincent D. *et al.*, “Dopamine Modulates Novelty Seeking Behavior During Decision Making”, *Behavioral Neuroscience*, 128, nº 5, 2014, p. 556-66; doi: 10.1037/a0037128.
39. **o contrário nos leva a ficar parados e aproveitar:** BEELER, Jeff A., FRAZIER, Cristianne R. M. e ZHUANG, Xiaoxi, “Putting Desire on a Budget: Dopamine and Energy Expenditure, Reconciling Reward and Resources”, *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 6, 2012, p. 49; doi: 10.3389/fnint.2012.00049.

CAPÍTULO 3. POR QUE AS DIETAS (E A CONTAGEM DE CALORIAS) NÃO FUNCIONAM

41. **o setor do emagrecimento:** Vicky Allan, “The Fat Controllers”, *The Herald* (Escócia), 7 de janeiro de 2006, <https://www.heraldscotland.com/default-content/12445279.fat-controllers-battle-new-year-bulge-begins-vicky-allan-weighs-lives-behind-diets/>.
41. **programa de emagrecimento da Secretaria de Saúde da cidade:** ALLAN, Vicky, “The Fat Controllers”.
43. **Alan Marlatt e Judith Gordon:** CURRY, Susan, MARLATT, G. Alan e GORDON, Judith R., “Abstinence Violation Effect: Validation of an Attributional Construct with Smoking Cessation”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, nº 2, 1987, p. 145-149; doi: 10.1037/0022-006X.55.2.145.
44. **fortalecer o músculo do autocontrole:** RESNICK, Brian, “Why Willpower Is Overrated”, *Vox*, 2 de janeiro de 2020, <https://www.vox.com/science-and-health/2018/1/15/16863374/willpower-overrated-self-control-psychology>. Acesso em 25 de novembro de 2023.
44. **mais um mito do que um músculo mental utilizável:** ENGBER, Daniel, “Everything Is Crumbling”, *Slate*, 6 de março de 2016, <https://www.slate.com/articles/health-and-science/cover-story/2016/03/ego-depletion-an-influential-theory-in-psychology-may-have-just-been-debunked.html>.
44. **mais exaustas ficam:** MILYAVSKAYA, Marina e INZLICHT, Michael, “What’s So Great About Self-Control? Examining the Importance of Effortful Self-Control and Temptation in Predicting Real-Life Depletion and Goal Attainment”, *Social Psychological and Personality Science*, 8, nº 6, 2017, p. 603-611; doi: 10.1177/1948550616679237.
44. **no decorrer da história humana:** Sandra Aamodt, “Why Dieting Doesn’t Usually Work”, TEDGlobal 2013, <https://www.ted.com/talks/sandra-aamodt-why-dieting-doesn-t-usually-work/transcript?language=en>.

48. **a ambivalência e a certeza ativam redes cerebrais diferentes:** LUTTRELL, Andrew, *et al.*, “Neural Dissociations in Attitude Strength: Distinct Regions of Cingulate Cortex Track Ambivalence and Certainty”, *Journal of Experimental Psychology: General*, 145, nº 4, 2016, p. 419-433; doi: 10.1037/xge0000141.
49. **o ACE (Adverse Childhood Experiences, experiências negativas na infância):** WISS, David A. e BREWERTON, Timothy D., “Adverse Childhood Experiences and Adult Obesity: A Systematic Review of Plausible Mechanisms and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies”, *Physiology & Behavior*, 223, 2020, p. 112964; doi: 10.1016/j.physbeh.2020.112964.
49. **a anorexia nervosa tem a taxa de mortalidade mais alta:** BIRMINGHAM, C. Laird *et al.*, “The Mortality Rate from Anorexia Nervosa”, *International Journal of Eating Disorders*, 38, nº 2, 2005, p. 143-146; doi: 10.1002/eat.20164.
50. **pesa cerca de um bilionésimo trilionésimo de grama:** BIEVER, Celeste, “World’s Most Sensitive Scales Weigh a Zeptogram”, *New Scientist*, 30 de março de 2005, <https://www.newscientist.com/article/dn7208-worlds-most-sensitive-scales-weigh-a-zeptogram/>.
50. **aparelhos digitais para monitorar a saúde:** Research2Guidance, *Mobile Health Market Report 2013-2017*, <https://research2guidance.com/product/mobile-health-market-report-2013-2017/>. Acesso em 25 de novembro de 2023.
50. **Um deles é o chamado viés de conclusão:** GINO, Francesca e STAATS, Bradley, “Your Desire to Get Things Done Can Undermine Your Effectiveness”, *Harvard Business Review*, 22 de março de 2016, <https://hbr.org/2016/03/your-desire-to-get-things-done-can-undermine-your-effectiveness>. Acesso em 25 de novembro de 2023.
51. **colapsar ao ser pressionada com o propósito de controlá-la:** GOODHART, Charles, “Problems of Monetary Management: The U.K. Experience”, *Papers in Monetary Economics*, 1, 1975.
51. **que ficou obcecado pela contagem de passos:** TAPPER, James, “A Step Too Far? How Fitness Trackers Can Take Over Our Lives”, *The Guardian*, 10 de novembro de 2019, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/nov/10/counting-steps-fitness-trackers-take-over-our-lives-quantified-self>. Acesso em 25 de novembro de 2023.

CAPÍTULO 4. DIA 1: SEJA BEM-VINDO AO DESAFIO DOS 21 DIAS

58. **abandonar um hábito inútil ou formar um hábito proveitoso:** Judson Brewer, *Unwinding Anxiety: New Science Shows How to Break the Cycles of Worry and Fear to Heal Your Mind*, Nova York, Avery, 2021; *Desconstruindo a ansiedade*, Rio de Janeiro, Sextante, 2021.

CAPÍTULO 8. DIA 5: DIFERENCIE FOME DE OUTROS IMPULSOS

75. **Food Cravings Questionnaires (FCQs):** MEULE, Adrian, “Twenty Years of the Food Cravings Questionnaires: A Comprehensive Review”, *Current Addiction Reports*, 7, nº 21, 2020, p. 30-43; doi: 10.1007/s40429-020-00294-z.
76. **área central envolvida no sistema de recompensa do cérebro:** HEINZ, Andreas *et al.*, “Identifying the Neural Circuitry of Alcohol Craving and Relapse Vulnerability”, *Addiction Biology*, 14, nº 1, 2009, p. 108-118; doi: 10.1111/j.1369-1600.2008.00136.x.
76. **diferença entre gostar e querer:** Kent C. Berridge, “‘Liking’ and ‘Wanting’ Food Rewards: Brain Substrates and Roles in Eating Disorders”, *Physiology & Behavior*, 97, nº 5, 2009, p. 537-550; doi: 10.1016/j.physbeh.2009.02.044.

77. **esses neurotransmissores não aparecem nos exames para constatar o uso de maconha:** RAICHLIN, David A. *et al.*, “Wired to Run: Exercise-Induced Endocannabinoid Signaling in Humans and Cursorial Mammals with Implications for the ‘Runner’s High,’” *Journal of Experimental Biology*, 215, nº 8, 2012, p. 1.331-1.336; doi: 10.1242/jeb.063677.
79. **carboidratos complexos para prevenir diabetes, doenças cardíacas e derrames:** McGOVERN, George *et al.*, *Dietary Goals for the United States*, 2ª ed., Report of the Select Committee on Nutrition and Human Needs, Senado dos Estados Unidos, dezembro de 1977, <https://naldc.nal.usda.gov/download/1759572/PDF>.
79. **alto teor de açúcar:** NGUYEN, P. K., LIN, S. e HEIDENREICH, P., “A Systematic Comparison of Sugar Content in Low-Fat vs Regular Versions of Food”, *Nutrition & Diabetes*, 6, nº 1, 2016, p. e193; doi: 10.1038/nutd.2015.43.
80. **fome hedônica:** ESPEL-HUYNH, H. M., MURATORE, A. F. e LOWE, M. R., “A Narrative Review of the Construct of Hedonic Hunger and Its Measurement by the Power of Food Scale”, *Obesity Science and Practice*, 4, nº 3, 2018, p. 238-249; doi: 10.1002/osp4.161.
80. **fome hedônica:** LOWE, Michael R. *et al.*, “Hedonic Hunger Prospectively Predicts Onset and Maintenance of Loss of Control Eating Among College Women”, *Health Psychology*, 35, nº 3, 2016, p. 238-244; doi: 10.1037/hea0000291.
80. **fome hedônica:** LOWE, Michael R. e BUTRYN, Meghan L., “Hedonic Hunger: A New Dimension of Appetite?” *Physiology & Behavior*, 91, nº 4, 2007, p. 432-439; doi: 10.1016/j.physbeh.2007.04.006.

PARTE 2. INTERROMPA OS CICLOS DE HÁBITOS PRESTANDO ATENÇÃO: DIAS 6 A 16

85. **ainda é o padrão atual:** Agency for Healthcare Research and Quality, “Five Major Steps to Intervention. (The ‘5 A’s’),” <https://www.ahrq.gov/prevention/guidelines/tobacco/5steps.html>. Acesso em 25 de novembro de 2023.
86. **cinco vezes mais eficaz:** BREWER, Judson A. *et al.*, “Mindfulness Training for Smoking Cessation: Results from a Randomized Controlled Trial”, *Drug and Alcohol Dependence*, 119, nº 1-2, 2011, p. 72-80; doi: 10.1016/j.drugalcdep.2011.05.027.

CAPÍTULO 9. DIA 6: O PODER DA ATENÇÃO

89. **fazer conexões empáticas com os outros:** BREWER, Judson A., *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love – Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits*, New Haven e Londres, Yale University Press, 2017.
89. **fazer conexões empáticas com os outros:** BREWER, Judson A., “Feeling Is Believing: The Convergence of Buddhist Theory and Modern Scientific Evidence Supporting How Self Is Formed and Perpetuated Through Feeling Tone (*Vedanā*)”, *Contemporary Buddhism*, 19, nº 1, 2018, p. 1-14; doi: 10.1080/14639947.2018.1443553.

CAPÍTULO 10. DIA 7: O COMER ATENTO

95. **escutar a sabedoria do corpo:** “10 Principles of Intuitive Eating”, <http://intuitiveeating.org/10-principles-of-intuitive-eating/>. Acesso em 25 de novembro de 2023.
98. **para avaliar a atenção:** FRAMSON, Celia *et al.*, “Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire”, *Journal of the American Dietetic Association*, 109, nº 8, 2009, p. 1.439-1.444; doi: 10.1016/j.jada.2009.05.006.

CAPÍTULO 11. DIA 8: RECONEXÃO COM O CORPO

105. **hiperativa em pessoas com transtornos de ansiedade:** GRAY, Richard, “‘Island of the Brain’ Explains How Physical States Affect Anxiety”, *Horizon: The EU Research and Innovation Magazine*, 2 de agosto de 2018, <https://ec.europa.eu/research-andinnovation/en/horizon-magazine/island-brain-explains-how-physical-states-affect-anxiety>.

CAPÍTULO 12. DIA 9: O PLATÔ DO PRAZER

113. **Gostar é muito diferente de querer:** BERRIDGE, Kent C., “Wanting and Liking: Observations from the Neuroscience and Psychology Laboratory”, *Inquiry*, 52, nº 4, 2009, p. 378-398; doi: 10.1080/00201740903087359.
116. **tempo para processar o que e quanto você comeu:** ZELMAN, Kathleen M., “Slow Down, You Eat Too Fast”, WebMD, <https://www.webmd.com/diet/obesity/features/slow-down-you-eat-too-fast>. Acesso em 25 de novembro de 2023.
116. **tempo para processar o que e quanto você comeu:** STEEN, Juliette, “We Found Out If It Really Takes 20 Minutes to Feel Full”, *HuffPost*, 9 de novembro de 2016, <https://www.huffpost.com/entry/we-found-out-if-it-really-takes-20-minutes-to-feel-full-n-61087613e4b0999d2084fcaf>.

CAPÍTULO 13. DIA 10: A FERRAMENTA DO DESEJO (PARTE 1)

117. **“Overeating and Mindfulness in Ancient India”:** ANĀLAYO, Bhikkhu, “Overeating and Mindfulness in Ancient India”, *Mindfulness*, 9, nº 5, 2018, p. 1.648-1.654; doi: 10.1007/s12671-018-1009-x.
118. **até que ponto se estende a gratificação no mundo:** BODHI, Bhikkhu, *In the Buddha’s Words: An Anthology of Discourses from the Pāli Canon*, Wisdom Publications, 2005, p. 192-193.
124. **elas passavam pelo programa Eat Right Now:** TAYLOR, Véronique A. *et al.*, “Awareness Drives Changes in Reward Value Which Predict Eating Behavior Change: Probing Reinforcement Learning Using Experience Sampling from Mobile Mindfulness Training for Maladaptive Eating”, *Journal of Behavioral Addictions*, 10, nº 3, 2021, p. 482-497; doi: 10.1556/2006.2021.00020.

CAPÍTULO 16. DIA 13: A FERRAMENTA DO DESEJO (PARTE 2)

140. **que a expressão *atenção plena* seja uma tradução moderna:** <https://encyclopediaofbuddhism.org/wiki/Sm%E1%B9%9Bti>. Acesso em 25 de novembro de 2023.

CAPÍTULO 19. DIA 16: ADEUS A SEU COMITÊ

163. **condições de iluminação afetavam a produção dos funcionários:** “Hawthorne Effect (Observer Effect): Definition and History”, Statistics How To, <https://www.statisticshowto.com/experimental-design/hawthorne-effect/>. Acesso em 25 de novembro de 2023.

PARTE 3. ESCOLHA A MAIOR E MELHOR OPÇÃO: DIAS 17 A 21

168. **o tipo D e o tipo I:** LITMAN, Jordan A. e SILVIA, Paul J., “The Latent Structure of Trait Curiosity: Evidence for Interest and Deprivation Curiosity Dimensions”, *Journal of Personality Assessment*, 86, nº 3, 2006, p. 318-328; doi: 10.1207/s15327752jpa8603-07.
168. **um gole d’água quando estão com sede:** BLANCHARD, Tommy C., HAYDEN, Benjamin Y. e BROMBERG-MARTIN, Ethan S., “Orbitofrontal Cortex Uses Distinct Codes for Different Choice

Attributes in Decisions Motivated By Curiosity”, *Neuron*, 85, nº 3, 2015, p. 602-614; doi: 10.1016/j.neuron.2014.12.050.

CAPÍTULO 20. DIA 17: LIBERDADE DE ESCOLHA NÃO FORÇADA

175. **capacidade das pessoas de se engajar em escolhas atentas:** BECCIA, Ariel L. *et al.*, “Women’s Experiences with a Mindful Eating Program for Binge and Emotional Eating: A Qualitative Investigation into the Process of Change.” *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26, nº 10, 2020, p. 937-944; doi: 10.1089/acm.2019.318.

CAPÍTULO 21. DIA 18: A RELAÇÃO ENTRE COMIDA E HUMOR

179. **A psiquiatria nutricional:** Eva Selhub, “Nutritional Psychiatry: Your Brain on Food”, Harvard Health Blog, 18 de setembro de 2022.
179. **índice glicêmico mais alto aumentava o risco de depressão:** HAGHIGHATDOOST, Fahimeh *et al.*, “Glycemic Index, Glycemic Load, and Common Psychological Disorders”, *American Journal of Clinical Nutrition*, 103, nº 1, 2015, p. 201-209; doi:10.3945/ajcn.114.105445.
179. **aumentam a hiperatividade em crianças:** McCANN, Donna *et al.*, “Food Additives and Hyperactive Behaviour in 3-Year-Old and 8/9-Year-Old Children in the Community: A Randomised, Double-Blinded, Placebo-Controlled Trial”, *The Lancet*, 370, nº 9.598, 2007, p. 1.560-1.567; doi: 10.1016/S0140-6736(07)61306-3.
179. **talvez afetem os transtornos do humor:** ROSENBLAT, Joshua D. *et al.*, “Inflamed Moods: A Review of the Interactions Between Inflammation and Mood Disorders”, *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 53, 2014, p. 23-34; doi: 10.1016/j.pnpbp.2014.01.013.

CAPÍTULO 22 DIA 19: GENEROSIDADE

185. **depois de olhar as fotos:** MILLGRAM, Yael *et al.*, “Sad as a Matter of Choice? Emotion-Regulation Goals in Depression”, *Psychological Science*, 26, nº 8, 2015, p. 1.216-1.228; doi: 10.1177/0956797615583295.
189. **veja como seu cérebro fica com a generosidade:** GARRISON, Kathleen A. *et al.*, “BOLD Signal and Functional Connectivity Associated with Loving Kindness Meditation”, *Brain and Behavior*, 4, nº 3, 2014, p. 337-347; doi: 10.1002/brb3.219.
189. **a generosidade, principalmente com nós mesmos, pode ser assustadora:** GILBERT, Paul *et al.*, “Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures”, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, nº 3, 2011, p. 239-255; doi: 10.1348/147608310X526511.
190. **Eis como descrevemos nossas decobertas:** BECCIA, A.L., *et al.* “Women’s Experiences with a Mindful Eating Program for Binge and Emotional Eating: A Qualitative Investigation into the Process of Change”, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26, nº 10, 2020, p. 937-944.

CAPÍTULO 23. A QUESTÃO DOS TRAUMAS

198. **antes da invenção do papel:** BREWER, Judson A., ELWAFI, Hani M. e DAVIS, Jake H., “Craving to Quit: Psychological Models and Neurobiological Mechanisms of Mindfulness Training as Treatment for Addictions”, *Psychology of Addictive Behaviors*, 27, nº 2, 2013, p. 366-379; doi: 10.1037/a0028490.
200. **50% do tempo da vida em vigília:** KILLINGSWORTH, Matthew A. e GILBERT, Daniel T., “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind”, *Science*, 330, nº 6.006, 2010, p. 932; doi: 10.1126/science.1192439.