

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES INFLUENCIADOS PELAS REDES SOCIAIS

THE IMPORTANCE OF BEHAVIORAL NUTRITION IN EATING DISORDERS INFLUENCED BY SOCIAL MEDIA

Claudia Michele Nobre¹
Eduarda Lopes de Lima¹
Gabriela Teixeira de Medeiros¹
Merle Rayane da Silva Duarte¹
Tatiane Guedes Henrique¹
Fausto Pierdoná Guzen²

RESUMO

A influência das redes sociais sobre alterações no comportamento alimentar das pessoas tem sido apontada como uma condicionante e desencadeadora de transtornos alimentares, com impactos nocivos à saúde física e psicoemocional. Em vista disso, vem-se discutindo a importância de tratamentos que atuem nesses casos partindo de uma concepção que abranja não apenas as técnicas de dietas, mas também fatores emocionais, culturais e fisiológicos dos pacientes. Com isso, surge a intervenção pela Nutrição Comportamental. Nesse cenário, este estudo tem como escopo o desempenho da Nutrição Comportamental no tratamento dos transtornos alimentares, relacionando os impactos das redes sociais nesses distúrbios e na resignificação da relação com a comida. Para tanto, foi adotada uma abordagem metodológica que consiste na revisão de literatura do tipo narrativa, a partir de buscas nos bancos de dados *Scielo*, *Pubmed* e *Google Acadêmico*, dentro do recorte temporal dos últimos cinco anos (2018-2023). Os estudos apontam os benefícios da Nutrição Comportamental como a abordagem mais eficaz no tratamento de bulimia, anorexia e compulsão alimentar, citados como os transtornos mais incidentes. Todavia, ainda que percebido o destaque na eficácia através de técnicas como o “Comer Intuitivo” e “Comer com Atenção Plena”, há necessidade de ampliar os estudos que tragam evidências clínicas e resultados de protocolos, principalmente no Brasil, de forma a dar maior visibilidade, consistência ao uso e potencialidades dessas técnicas, instigando e dando suporte às intervenções profissionais.

Palavras-chave: “Nutrição Comportamental”; “Transtornos alimentares”; “Comportamento alimentar”; “influência das redes sociais nos transtornos alimentares”.

ABSTRACT

The influence of social networks on changes in people's eating behavior has been identified as a condition and trigger of eating disorders, with harmful impacts on physical and psycho-emotional health. In view of this, the importance of treatments that act in these cases has been discussed, based on a conception that encompasses not only diet techniques, but also considers emotional, cultural and physiological factors of patients, a context in which intervention stands out by Behavioral Nutrition. From this perspective, this study aims to explore the performance of Behavioral Nutrition in the treatment of eating disorders, relating the impacts of social networks on these disorders and the reframing of the relationship with

¹ Discentes do Curso de Nutrição da Universidade Potiguar (UNP), Campus Salgado Filho.

² Professor Orientador do Curso de Nutrição da Universidade Potiguar (UNP), Campus Salgado Filho.

food. To this end, a methodological approach was adopted that consisted of a narrative literature review, based on searches in the Scielo, Pubmed and Google Scholar databases, within the time frame of the last five years (2018-2023). Studies point to the benefits of Behavioral Nutrition as the most effective approach in the treatment of bulimia, anorexia and binge eating, cited as the most common disorders. However, even though the emphasis on effectiveness through techniques such as Intuitive Eating and Eating with Mindfulness is perceived, there is a need to expand studies that provide clinical evidence and protocol results, especially in Brazil, in order to give greater visibility and consistency to the use and potential of these techniques, instigating and supporting professional interventions.

Keywords: “Behavioral Nutrition”; “Eating disorders”; “Eating behavior”; “influence of social media on eating disorders”.

1 INTRODUÇÃO

O ato de alimentar-se transcende o mero desejo de saciar a fome, sendo também um reflexo de como situações externas podem influenciar na forma como o alimento é visto e a alimentação praticada. Tem relação direta, portanto, com questões de ordem social, cultural e econômica e, também, com fatores emocionais do indivíduo (Gomes, 2021).

Sobre isso, estudos vêm fomentando a discussão sobre como influências externas da sociedade contemporânea tem sido um condicionante pontual para adoção de determinados comportamentos alimentares, principalmente motivados pelo forte apelo midiático que repercute a busca por um padrão estético firmado como ideal e que é associado a como o indivíduo se relaciona com o alimento (Nunes *et al*, 2022).

Nesse âmbito, de forma ainda mais incisiva, chama atenção a alta repercussão dos conteúdos dispostos em redes sociais como moduladores de comportamentos alimentares, nem sempre benéficos, haja vista que nesses meios ocorrem, demasiadamente, recomendações sem respaldo científico, que disseminam atitudes e práticas relacionadas à alimentação que podem ser nocivas à qualidade de vida e à saúde dos consumidores desses conteúdos (Lopes; Rodrigues Junior, 2022).

O comportamento alimentar compreende um conjunto de pensamentos e emoções que condicionam a adoção de atitudes e práticas relacionadas à alimentação, sofrendo influência de diversos fatores – biológicos, sociais, culturais e emocionais – capazes de interferir nas escolhas alimentares, de forma positiva ou negativa. Todavia, quando ocorre a adoção de condutas exageradas e desproporcionais, pode desencadear comportamentos disfuncionais, potencializando a insurgência dos chamados Transtornos Alimentares (TAs) (Almeida, 2021).

Os TAs são transtornos mentais incapacitantes, mortais e dispendiosos, que afetam o comportamento alimentar, levando a crenças distorcidas sobre o próprio corpo, peso, alimentação e valor de si próprio (Camargo; Lopes; Bernardino, 2020). Essas crenças associadas à autoimagem tendem a desencadear sofrimento e prejuízos em atividades cotidianas do indivíduo, podendo ser incisivas sobre a saúde física e emocional (Silva; Pires, 2019).

Os TAs mais comuns são: Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN) e o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), cujos desdobramentos têm influenciado nas taxas de morbidade e mortalidade. A AN, por exemplo, possui a maior taxa de mortalidade dentre os transtornos, pois cerca de 5% a 20% dos pacientes vão a óbito, seja por consequência de desnutrição e/ou por suicídio associado a este quadro (Braz; Aquino; Oliveira, 2023).

A prevalência desses transtornos tem aumentado significativamente nas últimas duas décadas, tornando-se um problema de saúde pública que pode gerar consequências letais (Silva, 2022).

De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar (Ministério da Saúde, Brasil, 2022). Estudo realizado pela *Universidad de Castilla-la Mancha* (Espanha), intitulado “Proporção global de transtornos alimentares em crianças e adolescentes: Uma revisão sistemática e meta-análise”, revelou que mais de 20% dos jovens entre seis e 18 anos apresentam algum tipo de transtorno alimentar, como AN e BN, sendo o grupo feminino o mais acometido (Arimatheia, 2023).

Sobre o tratamento para quadros de TAs, tem repercutido os benefícios das técnicas de Nutrição Comportamental (NC) como estratégias eficazes no manejo dos sintomas e na readequação do comportamento alimentar de pessoas que desenvolvem esses transtornos (Lima, 2021).

A NC se difundiu como sendo um método inovador que se vale da análise de aspectos sociológicos, sociais, culturais e emocionais da alimentação, para atuar na intervenção de comportamentos nutricionais disfuncionais. Tem perfil multidisciplinar, mas especificadamente na área da Nutrição representa um campo novo de atuação, onde o nutricionista tem o potencial de transcender as consultas técnicas baseadas em orientações nutricionais e recomendações de dietas tradicionais. Embora essas técnicas sejam primordiais também na condução de tratamentos de TAs, a NC consegue elevar o tratamento a um aspecto mais amplo do ser humano, podendo alcançar resultados mais significativos e eficazes (Barbosa, 2022).

Considerando tais premissas, este estudo se debruça sobre a relação do impacto das redes sociais sobre o comportamento alimentar e a insurgência de TAs, delineando a seguinte questão problemática: como a nutrição comportamental atua no tratamento de TAs?

A partir dessa questão propulsora, o objetivo principal do estudo é explorar na literatura científica como se situa o desempenho das técnicas da NC no tratamento dos TAs. De forma específica, os objetivos são: discutir a influência e impactos das redes sociais sobre a adoção de comportamentos alimentares disfuncionais; descrever as características dos principais TAs; e identificar as técnicas da NC mais referenciadas no tratamento de TAs, apontando seus benefícios.

A temática justifica-se por sua relevância social, pois trata-se de um problema de saúde pública com alto impacto na vida dos indivíduos que são acometidos por TAs. Ademais, a relação entre a forma desenfreada de conteúdos disseminados nas redes sociais e as constantes mudanças de hábitos e comportamentos alimentares prejudiciais, precisa cada vez mais estar em evidência, a fim de repercutir todos os danos prováveis a saúde física e emocional das pessoas. Profissionalmente, o tema da NC tem ganhado um novo olhar de acadêmicos e profissionais da Nutrição, como sendo um campo de atuação promissor, face os relatos positivos das abordagens que envolvem suas diferentes técnicas de atuação.

2 METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho optou-se por uma revisão de literatura do tipo narrativa. Na qual o objetivo está centrado em elevar e atualizar o conhecimento sobre determinada temática, mediante a análise da produção científica existente (Brum *et al.*, 2015).

Como forma de alcançar especialmente informações mais atualizadas sobre o desempenho das técnicas de NC nos tratamentos de TAs, os critérios de inclusão foram estudos em forma de artigos publicados em periódicos ou anais de eventos, bem como livros que abordassem especialmente sobre Nutrição comportamental e suas técnicas e pesquisas de cunho acadêmico (monografias, dissertações), com recorte temporal de cinco anos. Os textos selecionados tinham seus resultados lidos e quando enquadrados nos critérios de

inclusão preestabelecidos eram selecionados para a leitura na íntegra. Os artigos que não se encaixaram no delineamento da pesquisa, foram excluídos.

As buscas foram feitas nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), PubMed e Google Acadêmico, através dos seguintes descritores “Transtornos alimentares”, “comportamento alimentar”, “Anorexia”, “Bulimia”, “Transtornos alimentares e redes sociais”, “compulsão alimentar”.

3 COMPORTAMENTO ALIMENTAR E REDES SOCIAIS: RISCOS E PROPENSÃO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

O comportamento alimentar pode ser descrito como um conjunto de ações associadas ao alimento, e que são conduzidas por um sistema de escolhas que costuma se embasar no que a pessoa conhece ou acredita sobre alimentação e nutrição, e que influem diretamente desde a ingestão do alimento, como a tudo que a ele se relaciona (Silva; Pires, 2019).

Todavia, essas escolhas podem se originar tanto de ações conscientes ou automáticas em relação ao próprio alimento ou aos hábitos alimentares – enquadram relações conscientes que envolvem sabor, valor nutricional, disponibilidade, custo –, como também por fatores biológicos, socioculturais e psicológicos (Nunes *et al.*, 2022).

Desse modo, mais que um ato de ingerir quantidades calóricas que devem satisfazer as necessidades do organismo, alimentar-se representa um ato social que se soma ao comportamento humano (Costa; Figueiredo; Ferreira, 2020). Por isso, se diz que o comportamento alimentar não é uma consequência biológica ou de influência puramente interna, ao contrário, se relaciona às experiências individuais e pessoais que podem envolver simbolismos, crenças e imaginação, influências sociais e ambientais (Lopes; Rodrigues Junior, 2021).

Esse comportamento alimentar já começa a se moldar desde o nascimento, e à medida que o indivíduo vai vivenciando fases seguintes do desenvolvimento humano, que vai absorvendo novas experiências e que vai se expondo a novos tipos de influências (Gomes *et al.*, 2022).

Por essas premissas, estudos que investigam o comportamento humano têm sido pontuais em afirmar que, a soma dos fatores externos sobre o seu delineamento tem sido mais impactante do que os desejos conscientes de cada pessoa sobre sua alimentação. Isso por que existe uma tendência visível na sociedade contemporânea de alcançar modelos idealizados, quase sempre relacionados a estilos de vida, mas principalmente sobre o corpo, que impactam a autoimagem e conduzem a adoção de comportamentos alimentares que se voltam àquela idealização (Cruz; Pacheco, 2021).

Um exemplo tem sido a influência que a exposição prolongada às mídias digitais, sobretudo as redes sociais, tem exercido sobre o desenvolvimento de mudanças nocivas no comportamento alimentar, mediante a internalização de padrões de corpo e beleza (Moraes; Santos; Leonidas, 2021).

Assim, atribuindo uma supervalorização às aparências que se consideram como ideal, as pessoas passam a adotar comportamentos desordenados, baseados em “modismos alimentares” – na maioria das vezes sem rigor científico e respaldo profissional –, muitos deles envolvendo dietas com perfil controlador fundados na proibição total de determinados grupos alimentares, com restrição extrema de calorias e gordura. Esse comportamento, contudo, se torna fator de risco para o surgimento de TAs, visto que a insatisfação corporal associada a hábitos excessivos e restritivos é considerada como um dos critérios para o diagnóstico, por exemplo, de AN e BN (Costa; Figueiredo; Ferreira, 2020).

Assis, Guedine e Carvalho (2020) mostram nos resultados de sua pesquisa que 52,74% dos participantes possuem o hábito de acompanhar dicas alimentares na mídia, 35,82% já

consumiram alimentos propostos pelas mídias com o objetivo de emagrecimento, e 32,34% relataram que ao observar corpos disseminados como “belos” e “ideais” pelas mídias, se sentiram motivados a seguir dietas sem um acompanhamento nutricional adequado. Ainda, 27,9% dos participantes apresentaram comportamentos alimentares disfuncionais que se relacionam ao desenvolvimento de TAs, provenientes da adoção de dietas restritivas e desequilibradas, visando o emagrecimento.

Do mesmo modo, Esteves, Veras e Santos (2022) também observaram na amostra de mulheres que compôs sua pesquisa, que 67% já modificaram algum comportamento alimentar devido à influência de algum perfil seguido em rede social. Também verificaram que 74% das participantes se sentiam inferiores com o seu corpo em relação aos corpos de influenciadores digitais, impactando de forma negativa sua autoimagem.

Entende-se que as mídias sociais conseguiram desempenhar uma forte influência sobre o comportamento alimentar, todavia, tem se inclinado principalmente em oferecer nocividade à saúde física e psicoemocional dos consumidores de conteúdos, prejudicando efetivamente e maciçamente a relação da pessoa com o alimento (Nunes *et al.*, 2022).

Assim, se a alimentação assume vários papéis determinantes na vida do ser humano – estrutural, energético, funcional e até psicológico – é preciso propagá-los para tentar inibir a falsa ideia de que a alimentação influi apenas na aparência física, inibindo assim os riscos aos quais os indivíduos estão expostos diariamente por adotar comportamentos alimentares conduzidos por modelos externos, que não levam em consideração as consequências negativas que podem desencadear (Castilho; Carvalho, 2020).

3.1. ANOREXIA NERVOSA E A POTENCIAL INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS SOBRE SEU DESENCADEAMENTO

Dentre os transtornos alimentares relacionados à obsessão desmedida por corpo magro e que resulta em comportamentos disfuncionais, a Anorexia Nervosa é definida pelo Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª Edição (DSM-5) como uma recusa persistente do indivíduo em relação à ingestão de calorias/energia, o que leva a um peso corporal significativamente menor do que o esperado para altura e idade. Essa recusa é motivada por uma distorção da imagem corporal e temor aguçado de ganhar peso, que por sua vez, inibe até mesmo o reconhecimento da própria condição patológica, acarretando comportamentos compensatórios que podem desencadear um agravamento do quadro clínico de desnutrição acentuada (Moraes; Santos; Leônidas, 2021).

Em suas duas formas, a AN do tipo restritiva (perde-se muito peso em um curto espaço de tempo, devido a dietas, jejuns restritivos), ou AN do tipo compulsão alimentar purgativa (ocorre períodos de restrição alimentar intensa, alternados com períodos de compulsão alimentar seguida de rituais purgativos), podem desencadear complicações clínicas que, dentre outras, envolvem alterações metabólicas, endócrinas, alterações ósseas, alterações hematológicas como anemia, alterações cardiovasculares como a hipotensão arterial, além de alterações gastrointestinais como a constipação e a dilatação gástrica em decorrência da realimentação abrupta (Silva *et al.*, 2020).

Afora isso, também são apontados distúrbios psicológicos que costumam acompanhar a AN, como a ansiedade, fobia, depressão, compulsões e preocupação distorcida com a imagem corporal. Esse conjunto de fatores que relacionam as características específicas da AN e a possibilidade de progressão para outras patologias, somadas a alta incidência (de que?), torna esse transtorno um problema de saúde pública (Silva; Moreira, 2022).

Embora as causas dos transtornos alimentares costumem ser associadas à combinação de fatores – biológicos, psicológicos, familiares, socioculturais, genéticos e de personalidade –, a etiologia da AN é desconhecida e poucos fatores de risco são descritos na literatura.

Contudo, percebe-se que é comum o apontamento de que a pressão contemporânea sobre a imagem corporal possa ter significativa influência sobre o desencadeamento dos sintomas (Vieira, 2019). Nesse sentido, estudos que trazem em suas abordagens a influência da mídia, com recorte nas redes sociais, têm sido recorrentes.

Citando o estudo realizado pela Sociedade Real Para a Saúde Pública (RSPH) em 2017, Carvalho (2019) relata que as informações evidenciam a rede social Instagram como a que gera maior impacto negativo sobre a saúde mental, de forma mais expressiva em jovens, sendo a insatisfação corporal um dos principais efeitos observados.

O que agrava essa questão é que, levadas por um sentimento de sofrimento e constantemente pelo próprio isolamento social, muitas pessoas com TAs recorrem as redes sociais para obter ajuda, mas acabam se deparando com perfis ou comunidades que se compõem de pessoas com os mesmos transtornos e que, ao invés de buscar intervenção para cessar ou minimizar os sintomas, atuam no sentido de fortalecer a patologia. No contexto da AN, comunidades como o Pró-Ana que compartilham estratégias para que os participantes consigam ficar mais tempo sem comer, dicas para disfarçar a magreza excessiva, entre outros conteúdos que fortalecem a negação da doença e que agrava os quadros de anorexia (Blasi, 2022).

Dessa forma, verifica-se que as redes sociais reúnem um emaranhado de marketing sobre produtos, métodos e afins, que estão frequentemente voltados à valorização da imagem externa das pessoas, em detrimento da saúde como um todo, sendo esses impactos negativos, contudo, que tem contribuído para despertar ou incutir sentimentos de insatisfação corporal, sendo esses, incisivos na repercussão de casos de TAs (Moraes; Santos; Leonidas, 2021).

3.2. BULIMIA NERVOSA COMO REFLEXO DA INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS

A Bulimia Nervosa caracteriza-se por uma compulsão alimentar recorrente, por determinado período, o que ocasiona um consumo aumentado de alimentos e, na sequência faz o indivíduo se utilizar de métodos compensatórios como a autoindução de vômitos, uso de laxantes e diuréticos, uso excessivo de cafeína e/ou dietas inadequadas, ou a prática descontrolada de exercícios. Esses comportamentos influenciam na depleção de massa muscular e na perda de peso excessiva (Santos Junior *et al.*, 2023).

Esses dois aspectos associados a um terceiro – a autoavaliação negativa e constante sobre a forma e peso corporal –, formam o conjunto básico de características da BN. Para fechar um diagnóstico é considerada a frequência, em média, de no mínimo uma vez por semana em que esses aspectos ocorrem (Azevedo; Scherer, 2021).

A frequência desses comportamentos também serve para avaliar o nível da gravidade da BN, sendo: Grau Leve, quando se tem 1 a 3 episódios por semana; Grau Moderado, os episódios acontecem de 4 a 7 vezes por semana; Grau Grave, de 8 a 13 vezes por semana; e Grau Extremo, os episódios ocorrem cerca de 14 vezes por semana ou mais (Silveira, 2021).

Sintomas como frustração, impulsividade, baixa autoestima, isolamento social e transtornos mentais como ansiedade e depressão podem estar presentes em pessoas com BN, concomitante às características específicas do próprio transtorno (Silva, 2022). Desse modo, percebe-se que a persistência dos sintomas desencadeia uma série de riscos à saúde e inúmeras consequências fisiológicas e psicológicas que envolvem alterações metabólicas, cardiovasculares, digestivas, pulmonares, gastrointestinais, neuroendócrinas e mentais (Avelar *et al.*, 2023).

A etiologia desse transtorno, assim como a AN, tem caráter multifatorial, e costuma ser considerado o fator genético, social e emocional, portanto, envolvendo causas tanto de ordem interna como externa. Sua incidência mostra maior prevalência no público jovem, com destaque no sexo feminino (Santos Junior, 2023).

Nesse contexto, é bem enfatizada a ideia que considera a BN um transtorno majoritariamente relacionado à cultura da magreza, que é uma condição social repercutida como tradicional dentro de um padrão cultuado como o mais adequado a ser mantido. Muitas dessas ideias são fomentadas intensamente no contexto contemporâneo, sobretudo pelo alto alcance e influência exercidos pelas mídias sociais sobre a vida das pessoas que consomem seus conteúdos (Cruz; Pacheco, 2021).

Especialmente os conteúdos repassados pelas redes sociais, despontam como um fator influente nas circunstâncias socioculturais das pessoas que desenvolvem BN, pois embora existam perfis que explanam a autoaceitação, a maior parte dos perfis envolve a disseminação de que existe um corpo mais belo e ideal, e que esse está relacionado à magreza. O mais problemático, é que há uma expressiva inclinação em culpabilizar à alimentação como impeditivo do alcance para esse corpo que passa a ser desejado (Marques; Sanches; Ferreira 2021).

Quando essa idealização alcança e impacta fatores de ordem psicossociais das pessoas, muitas podem desenvolver repulsa com a comida, expressando raiva pela fome, sentimento de culpa e de incapacidade de manusear alimentos (Silva; Moreira, 2021). Essas percepções acabam levando a uma negação das necessidades físicas individuais, no qual o comer passa a ser entendido como uma escolha e não como uma necessidade. É daí então que começam a repercutir nessas pessoas comportamentos disfuncionais que desencadeiam a BN (Pommer *et al.*, 2021).

Avelar *et al* (2023) relatam que, além de serem propagadoras de comportamentos inadequados e excessivos para conduzir a um emagrecimento rápido e alcançar o modelo perfeito por ela disseminados, as redes sociais também têm servido para a propagação direta de conteúdos indutores da prática da BN. O exemplo mais conhecido é a comunidade Pró-Mia, que reúne indivíduos que expressam suas experiências e sentimentos, fortalecendo as atitudes disfuncionais, compartilhando estratégias ou conselhos de como desenvolver ou manter determinados comportamentos relacionados ao transtorno.

Essas comunidades, naturalizam e fomentam esses transtornos, incentivando a aceitação social, envolvendo os participantes num contexto de pertencimento ao grupo, tentando solidificar os comportamentos já desenvolvidos. Desse modo, a influência que as redes sociais têm inferido na contextualização de casos de Bulimia são, além de um fator desencadeante e intensificador da insurgência de sintomas, um obstáculo a mais para busca de tratamento (Marques; Sanches; Ferreira, 2021).

3.3. TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR

Considerado o transtorno alimentar mais comum, o Transtorno de Compulsão alimentar é caracterizado como uma falta de controle no ato de se alimentar, em que, mesmo o indivíduo estando fisiologicamente satisfeito, ele não consegue parar de comer, levando-o a ingerir grandes quantidades de alimentos por um longo período (Rezende; Pereira, 2020). Uma pessoa acometida por esse tipo de transtorno chega a ingerir até 6.000 kcal em um único episódio de compulsão, valor três vezes maior do que o recomendado a adultos saudáveis (Santos Júnior, 2023).

Desde a primeira vez que foi citado, o conceito de TCA já passou por algumas alterações¹. Atualmente, a *American Psychological Association* (APA) caracteriza a TCA como transtorno psiquiátrico que tem por característica clínica a hiperfagia (comer em excesso), apresentando episódios periódicos de excessiva ingestão de alimentos em até 2

¹ Na quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5 – AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION) foi apresentado o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP).

horas, sem a presença de purgação compensatória. Durante a ingestão, o indivíduo desenvolve tanto um elemento subjetivo (sensação de perda de controle) como objetivo (ao que come e o quanto se come) (Schmoller, 2019).

O TCA apresenta uma classificação de acordo com o grau de severidade dos episódios e com a frequência que ocorrem, podendo ser: Grau Leve - 1 a 3 episódios de compulsão alimentar por semana; Grau Moderado - 4 a 7 episódios por semana; Grau Grave - 8 a 13 episódios por semana; e Grau Extremo - 14 ou mais episódios de compulsão alimentar por semana (Oliveira, 2022).

Além dos sintomas específicos, complicações cardiovasculares e respiratórias, bem como perturbações do foro psicológico como a Depressão, a Ansiedade ou o abuso de Substâncias, também podem ser percebidos como consequência do TCA (Braz; Aquino; Oliveira, 2023).

Segundo Carlos (2021, p.7) “A busca de comida com o objetivo de suprir necessidades psicológicas como tristeza, ansiedade e solidão ou usa-se o alimento como forma de recompensa, intitula-se de fome emocional”, Mediante a isso, temos que o comer emocional é provocado por emoções e sentimentos, sejam tristeza, estresse, felicidade, conforto, relaxamento, o comer se faz frequentemente presente nos momentos bons ou ruins, mas devido a existência da imposição de regras e restrições sobre o alimento, acabam gerando a tentação de comer um alimento imposto como “ruim”, sendo esse descontrole emocional o potencializador para o descontrole alimentar, trazendo o alívio momentâneo para o gatilho que lhe foi gerado pelo alimento. Como um exemplo típico, temos os episódios de picos de estresse, quando a liberação de cortisol estimula a ingestão alimentar. A taxa de prevalência desse transtorno costuma ser expressiva, e no Brasil se apresenta em 15% a 56% dos pacientes que procuram auxílio no tratamento para emagrecer, caracterizando um problema típico da população obesa. Nos pacientes que se submeteram a cirurgia bariátrica, a prevalência do TCA varia entre 64% antes da cirurgia e 22% após a cirurgia (Rolim *et al.*, 2021).

Em relação a gênero e idade, Rezende e Pereira (2022) citam dois estudos. Um em que se encontrou prevalência de TCA em 31% das meninas e 16% dos meninos, na faixa etária de 14 a 19 anos; outro no qual a prevalência foi de 31% nas meninas e 11% nos meninos, na faixa etária de 10 a 20 anos. Conclui-se, então, que o grupo mais vulnerável ao acometimento de TCA é o de mulheres jovens.

Conforme Esteves, Veras e Santos (2022), a compulsão alimentar tem destaque para incidência em mulheres adultas e jovens. Para os autores, esses grupos se tornam um público mais suscetível por serem também os que mais procuram enquadramento num padrão de corpo magro. Relatam que a busca por emagrecimento, associado à adoção de dietas inadequadas, acaba colocando as pessoas em possíveis ciclos de restrição, compulsão, culpa e compensação.

Todavia, a manipulação desordenada de dietas com alto grau restritivo, sem acompanhamento profissional, tende a induzir uma série de reações súbitas, gerando um efeito rebote no sujeito que, conforme a severidade, tende a lhe predispor ao surgimento de compulsão alimentar (Oliveira, 2022).

Esses aspectos de fatores externos como condicionantes da compulsão são importantes, pois, a etiologia do TCA considera justamente a influência de fatores sociais, biológicos e psicológicos, já que esses tendem a promover mudanças de comportamento alimentar. Santos Júnior (2023) relata que a influência externa das redes sociais, de forma mais acentuada, repercute estereótipos como sinônimos de saúde e beleza, gerando ao mesmo tempo desejo e frustração por alcançar ou não esse modelo.

Pelos conteúdos midiáticos das redes sociais percebe-se uma indução a modelos de dietas restritivas que são fortes propulsoras de desordens no comportamento alimentar. No estudo de Oliveira (2022) que avaliou a influência das práticas alimentares restritivas sobre o desencadeamento da compulsão alimentar, chegou-se exatamente à evidência da associação positiva entre essas variáveis.

Em sua conclusão, Oliveira (2022) situa a restrição alimentar como um gatilho ao desenvolvimento de TCA, relacionando ainda essas restrições à insatisfação corporal que leva os indivíduos a adoção de práticas alimentares restritivas. Esses, por estarem envoltos na percepção de que não estão no peso ideal, passam a incluir no comportamento alimentar dietas restritivas que podem promover um efeito rápido, embora seja alta a possibilidade de efeito rebote. Nessas situações, a pessoa fica exposta a desequilíbrios cognitivos, emocionais e fisiológicos, capazes de ocasionar quadros de compulsão alimentar.

4 ABORDAGEM DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL EM TRANSTORNOS ALIMENTARES.

No campo de tratamento nutricional que envolve os transtornos alimentares, a Nutrição Comportamental se revela como uma nova abordagem que se volta aos aspectos psicológicos, físicos, nutricionais e comportamentais do indivíduo. Trata-se de uma abordagem que, através de suas estratégias, pode conduzir a mudança efetiva no comportamento alimentar e nos pensamentos disfuncionais sobre a comida (Escoval, 2022).

Nesse sentido, o novo olhar ao qual a NC atribui ao nutricionista – que nessa área chama-se “Terapeuta Nutricional” – abre espaço para uma atuação que vai além do atendimento prescritivo e avaliativo que envolve a indicação de dietas padrões ou orientações nutricionais tradicionais, mas o permite ampliar a perspectiva de um tratamento eficaz ao incluir aspectos sociológicos, sociais, culturais e emocionais relacionados à alimentação (Crejo; Mathias, 2021).

Parte da compreensão que os TAs têm perfil multifatorial e, tendo relação direta com o comportamento alimentar, precisa ser tratado através de abordagens terapêuticas de cunho biopsicossocial que consigam alcançar todos os fatores que influenciam na relação do indivíduo com o alimento (Almeida *et al.*, 2021). Assim, a NC começa a trabalhar o exterior e o psicológico, ensinando o indivíduo que não há alimentos errados, mas sim um equilíbrio em todo o contexto da alimentação (Santos, 2022).

Para Miranda *et al* (2023), um dos mais importantes princípios que orientam a NC é a valorização da compreensão e exploração das crenças, valores e emoções que cada indivíduo desenvolve em relação à alimentação. Isso consegue dar um direcionamento para que o terapeuta nutricional consiga identificar as motivações e fatores que o levam a adotar ou evitar determinados alimentos e, assim, estabelecer a técnica mais apropriada de abordagem.

As técnicas que mais se destacam e repercutem nos estudos no campo da NC são: Entrevista Motivacional, Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), Comer Intuitivo (*intuitive eating*) e Comer com Atenção Plena (*mindful eating*). Desses, os dois últimos têm ganhado especial atenção na literatura científica (Silveira, 2021).

Escoval (2022) explica que essas técnicas, em suma, se baseiam em duas etapas: educacional e experimental. Depois de feita a anamnese acerca dos hábitos alimentares dos pacientes, a etapa educacional envolve o trabalho com os conceitos de alimentação saudável, funções e fontes dos nutrientes, recomendações nutricionais, consequências da restrição alimentar e das purgações. Já na fase experimental, a atuação terapêutica envolve mais especificamente a relação paciente-alimento-corpo, conduzindo o paciente na identificação dos significados que o corpo e a alimentação possuem, como os sinais de fome e saciedade.

A partir da análise de diferentes estudos, Miranda *et al* (2023) verificaram que a abordagem através das técnicas da NC consegue exercer um papel imprescindível no manejo de transtornos como a AN e BN, considerando não somente a nutrição física, mas também abordando as relações complexas que as pessoas possuem com a comida, incluindo aspectos comportamentais e emocionais.

No estudo de Silveira (2021), que analisa evidências científicas sobre as estratégias nutricionais da NC no tratamento de mulheres com AN e BN, as intervenções revelaram resultados satisfatórios, uma vez que foi possível perceber melhoras significativas na aceitação corporal e a diminuição do comer emocional. Essas melhoras também são percebidas por Santos (2022), ao descrever que o tratamento deve procurar a estabilização do peso concomitantemente com os pensamentos em relação ao medo de engravidar. Em casos de BN e AN, por exemplo, é preciso esclarecer e tentar alcançar a compreensão e aceitação do paciente sobre as consequências negativas das restrições calóricas, os benefícios das orientações nutricionais, explicar e levar a aceitação da importância de todos os grupos alimentares e aprender como balanceá-los em uma refeição de forma que também seja prazerosa.

Para Silva, Guedes e Freire (2021), o tratamento da AN e BN para ser adequado e ter mais probabilidade de sucesso é preciso que no âmbito nutricional o foco seja, além da recuperação nutricional – principalmente em casos mais evoluídos – ser conduzido com apoio psicológico e emocional em todo o processo de estabilização do peso. Assim, entendem que o tratamento não pode se deter apenas aos aspectos clínicos decorrentes do transtorno, pois corre o risco de ser um processo desestimulante e de pouca aderência. Nesse caso, é primordial envolver abordagens da NC – definida após identificação individual da necessidade – atuando nas questões biopsicossociais que impactam no comportamento alimentar do paciente.

Nessa perspectiva, as técnicas da NC têm sido citadas como eficazes para um tratamento adequado e duradouro, com vista à promoção de um comportamento saudável com a comida, especialmente nos casos de AN, BN e compulsão alimentar. Contudo, é necessário que o terapeuta nutricional esteja preparado e habilitado para aplicá-las, respeitando as individualidades de cada paciente e averiguando sua evolução para que prossiga com o uso delas (Silva; Guedes; Freitas, 2023).

4.1. COMER INTUITIVO (INTUITIVE EATING)

Dentre as técnicas de abordagem da NC, tem-se o Comer Intuitivo (*Intuitive Eating*), que foi desenvolvido pelas nutricionistas Elsy Resch e Evelin Tribble e se baseia em evidências. A finalidade principal dessa técnica é ajudar as pessoas a seguirem sinais internos de fome, comendo o que se escolhe sem desenvolver sentimento de culpa, contribuindo, assim, para uma verdadeira sintonia entre indivíduo-corpo-mente-alimento (Martins; Hornung; Pedroso, 2019).

Essa finalidade é condicionada a partir de três pilares que embasam a abordagem do Comer Intuitivo: 1) permissão incondicional para comer; 2) comer para atender as necessidades fisiológicas e não emocionais; e 3) apoiar-se nos sinais de fome e saciedade para determinar o que, quanto e quando comer (Barbosa, 2022).

A partir desses pilares, na literatura são apontados os 10 princípios do Comer Intuitivo, descritos por suas idealizadoras: 1º- *Rejeitar a mentalidade das dietas*, pois são responsáveis por desregular as funções de fome e saciedade; 2º- *Honrar a fome*, no sentido de ter consciência sobre o nível de fome sentida; 3º- *fazer as pazes com os alimentos*, ou seja, não atribuir uma classificação de proibição e permissão sobre os alimentos; 4º- *Desafiar o policial alimentar*, que implica em rejeitar as vozes internas e externas que medem ou avaliam

as escolhas alimentares; 5º- *Sentir a saciedade*, reconhecendo os sinais do corpo sobre a sensação de satisfação; 6º- *Descobrir o fator de satisfação*, direcionando as escolhas dos alimentos relacionando as propriedades que eles contêm e que conseguem alcançar o que se deseja; 7º- *Lidar com as emoções sem usar comida*, requer percepção das razões pelas quais se quer comer; 8º- *Respeitar o corpo*, requer a aceitação da própria realidade; 9º- *Exercitar-se sentindo a diferença*, tem o objetivo de trazer bem estar corporal em detrimento de queimar calorias; e 10º- *Honrar a saúde*, praticando uma nutrição gentil que tenha como finalidade benefícios que alcancem a saúde de forma plena, ou seja, abrangendo o aspecto físico, emocional e o mental (Silva; Guedes; Freire, 2022).

Desse modo, vê-se que o delineamento dessa técnica consiste em conduzir a pessoa no processo de reaprender a confiar em seu corpo, e um passo importante é conseguir distinguir a fome física – indução biológica das necessidades de reposição de nutrientes - da fome emocional – reação de influências biopsicossociais. Sendo assim, diferente das dietas calculadas e prescritas em atendimento tradicional por nutricionistas e que são elaboradas em detrimento de objetivos específicos, a técnica do Comer Intuitivo propõe uma alimentação pautada na intuição, ou seja, que a partir de suas próprias percepções sobre fome e saciedade, cada pessoa consiga definir suas escolhas alimentares, a frequência e o tempo de se alimentar (Abreu; Spengler, 2022).

Barbosa (2022) cita o resultado de um estudo realizado em uma clínica especializada nos EUA, que envolveu 120 mulheres que tinham diagnóstico de AN (39%) e BN (30%) e que passaram por tratamento com abordagem do Comer Intuitivo. A técnica se desenvolveu através da realização de aulas semanais de nutrição, acompanhadas de monitoramento e avaliação da integração dos princípios do Comer Intuitivo pelas pacientes. Os resultados apresentados no estudo evidenciaram que as mulheres conseguiram aplicar os princípios e desenvolveram uma maior confiança na capacidade de seus corpos, percebendo os sinais de fome e saciedade, conseguindo estabelecer atitudes mais conscientes e saudáveis em relação à alimentação.

Sobre isso, Lima *et al* (2021) faz referência ao impacto positivo do Comer Intuitivo em tratamentos de TAs, citando que as técnicas de abordagem desse modelo conseguem estimular o autoconhecimento, trabalhando a permissão incondicional do indivíduo, sem se prender a dietas impositivas, mas partindo do respeito a saciedade e do reconhecimento sobre suas reações emocionais sem relacionar “o comer” como uma resposta automática dessas reações.

Silveira (2021) também conclui em sua revisão narrativa que, tendo em vista que há uma forte descrença na consideração das manifestações sobre fome que o corpo sinaliza, a abordagem com Comer Intuitivo em pacientes com TAs tem demonstrado que, ao conseguir desenvolver a percepção sobre seus sentimentos e os impactos que causam na sua relação com a comida, é mais promissor o alcance de uma melhor aceitação da sua imagem corporal, apresentando uma menor ingestão emocional, passando a dar mais atenção aos sinais importantes no processo de se alimentar.

4.2. COMER COM ATENÇÃO PLENA (MINDFUL EATING)

O Comer com Atenção Plena ou *Mindful Eating*, tem se mostrado eficaz diante da capacidade alcançada pelo indivíduo de focalizar a atenção para experiências internas, desenvolvendo atitudes de autoaceitação e inibição das reações de julgamento próprio, bem como o alcance da redução das hiper-reações aos estímulos negativos. Esse conjunto de fatores está associado com a capacidade de ministrar novas formas adaptativas de lidar com os estímulos externos, que são, dentro do complexo de ciclo emocional das pessoas, sendo um desencadeante importante de comportamentos alimentares disfuncionais (Dantas *et al.*, 2021).

No desempenho do Comer com Atenção Plena, o indivíduo está atento, de forma consciente, às questões como aroma, cores, sabores, texturas e processos relacionados ao ato de alimentar-se, sendo capaz, nesse caso, de identificar em seu corpo os sentimentos e sensações em relação à fome (Arena; Ferreira, 2021).

Assim, a importância dessa técnica está na recuperação de uma capacidade perdida de ter consciência dos próprios sinais antes, durante e após a alimentação, assim como o da percepção do alimento. Entende-se que essas são habilidades inatas a cada indivíduo, mas que vão se perdendo e se condicionando a outros fatores influentes como hábitos familiares, influências sociais e midiáticas (Silva; Guedes; Freire, 2023).

Dessa forma, as intervenções do *Mindful Eating* possuem perfil cognitivo, que envolvem estratégias dirigidas a desafiar ou mudar o conteúdo de pensamentos e crenças disfuncionais que exercem certa potencialidade no desenvolvimento e manutenção dos TAs (Falconi *et al*, 2022).

Pieniz *et al* (2023) destaca que, dentre os passos que podem ser seguidos pelo terapeuta nutricional no manejo do tratamento baseado na Atenção Plena, no sentido de contribuir na estruturação de uma nova rotina, envolve a orientação que ajude a desenvolver princípios como: desacelerar, escolher opções com atenção plena, comer com atenção, comer para ter saciedade, comer sem culpa, fazer uso de todos os sentidos para escolher alimentos que além de nutrir de forma essencial o corpo, também traz satisfação à mente.

Santos (2022) relata que a abordagem da Atenção Plena instiga a consciência e a aceitação do presente, e sem julgamentos ao desdobramento da experiência, podendo fazer uso de práticas como o ioga e meditações como formas de treinamento, descritas como favoráveis na restauração da cognição inadequada que se tem sobre os alimentos.

No estudo de Miranda *et al* (2023), 44 adultos passaram por triagem de elegibilidade e consentimento onde foram selecionados para receber 20 sessões de tratamento baseados no comer com atenção plena, onde foi investigado como as estratégias utilizadas na NC podem contribuir para o manejo da AN e BN. Os estudos citados indicam que os pacientes que receberam terapia baseada na Atenção Plena experimentaram melhorias significativas na maioria das variáveis avaliadas após o tratamento, e essas melhorias foram mantidas no acompanhamento. O melhor desempenho descrito esteve relacionado a aspectos como consciência e clareza emocional.

O emprego de estratégias de Atenção Plena também foi citado por Arena e Ferreira (2021) como componente de terapias baseadas em evidências que podem ser importantes para o comportamento relacionado à comida, especialmente tratando-se de escolhas alimentares impulsivas e consumo exagerado que estão relacionados aos TAs.

Na revisão levantada por Barbosa (2022) foi evidenciada uma boa resposta das técnicas do *mindful eating* no tratamento de pacientes com AN, sendo percebido o aumento na ingestão calórica e do IMC, e a redução de comportamento de restrição alimentar. Já em relação a BN, não foram encontradas evidências na literatura alcançada pela pesquisa.

Rolim *et al* (2022) cita a eficácia da abordagem no tratamento de casos de TCA, afirmando que o foco não é apenas o emagrecimento, mas sobretudo a capacidade de ajudar o paciente a entender e reconhecer o seu problema, ou seja, a base do tratamento é a mudança comportamental e a sua relação com o corpo e o alimento. Os autores entendem que tratamentos baseados apenas em métodos prescritivos são desencorajantes, devendo ser associados a métodos que trabalhem atitudes (crenças, sentimentos e cognições) relacionadas à comida, visando a mudança de comportamento, uma vez que pesquisadores da área tem demonstrado que somente dietas são ineficazes, e não se sustentam a longo prazo em relação ao tratamento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos que conduziram essa revisão apontam os benefícios da Nutrição Comportamental como a abordagem mais eficaz no tratamento de Bulimia, Anorexia e Compulsão alimentar, citados como os transtornos mais incidentes. Das técnicas mais repercutidas foram destacadas especialmente o Comer Intuitivo (*Intuitive Eating*) e o Comer com Atenção Plena ou *Mindful Eating*, que procuram atuar na mudança do comportamento alimentar, e na forma como as pessoas ministram os estímulos externos que impactam na sua forma de satisfação com a autoimagem e na própria relação com a comida.

Todavia, é preciso citar as limitações que envolvem o campo de pesquisa que tratam dos benefícios dessas técnicas no tratamento dos TAs, visto que a maior parte dos achados trazem descrições de cunho teórico, sendo maior parte revisões de literatura sem maiores informações sobre protocolos, bem como se mostra limitado o alcance de estudos de campo atuais que descrevam relatos de evidências clínicas sobre as intervenções da Nutrição comportamental.

Outro aspecto relevante observado nessa revisão e em análise aos estudos que contextualizaram as informações expostas, é a relação entre abordagens da NC – principalmente as técnicas de Comer Intuitivo e Atenção Plena ao comer – devem ser mais aprofundadas e exploradas no cenário da pesquisa científica brasileira, de forma que dê suporte a prática e intervenções aos profissionais da área da saúde e que atuam de forma multidisciplinar no tratamento desses transtornos, já que poucos estudos em português são encontrados.

REFERÊNCIAS

ABREU, L. A. de; SPENGLER, M. F. **Comer intuitivo e seus benefícios no tratamento de transtornos alimentares e obesidade**. 2022. 47f. Projeto de Pesquisa (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário Unicuritiba, Curitiba, 2022.

ALMEIDA, D. C. de. *et al.* **Análise do sucesso da abordagem comportamental nos tratamentos de transtornos nutricionais**. 2021. 15f. Artigo científico (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário UNA, Catalão, 2021.

ARENA, M. da S.; FERREIRA, J. P. de C. Associação entre a alimentação com atenção plena (*Mindful Eating*), consumo e escolhas alimentares: revisão da literatura. In: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNICAMP, 29, São Paulo, 2021. **Anais [...]**. Disponível em: <https://www.prp.unicamp.br/inscricao-congresso/resumos/2021P18334A35994O5692.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2023.

ARIMATHEIA, J. de. Estudo revela que mais de 20% dos jovens apresentam Transtorno de Comportamento Alimentar. In: **O Perobal**, 23 de março de 2023. Disponível em: <https://operobal.uel.br/ciencia/2023/03/23/estudo-revela-que-mais-de-20-dos-jovens-apresentam-transtorno-de-comportamento-alimentar/>. Acesso em: 19 nov. 2023.

ASSIS, L. C.; GUEDINE, C. R.; CARVALHO, P. H. Uso da mídia social e sua associação com comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes de Nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v.69, n. 4, p. 220-227, 2020.

AVELAR, A. V. S. *et al.* **Mídia e comportamento alimentar na adolescência: reflexo da exposição midiática na formação da autoimagem e hábitos alimentares**. 2023. 70f. Trabalho

de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário de Belo Horizonte, Belo Horizonte, 2023.

AZEVEDO, L. O. C.; SCHERER, A. D. **Fenômenos psicossociais que influenciam no desenvolvimento da bulimia nervosa na percepção de mulheres.** 2021. 29f. Artigo Científico (Graduação em Nutrição) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Florianópolis Trajano, 2021.

BARBOSA, G. A. **A importância da nutrição comportamental frente aos transtornos alimentares:** uma revisão narrativa. 2022. 37f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Nutrição Clínica) – Faculdade Laboro, Brasília, 2022.

BLASI, J. I. **A influência das redes sociais no desenvolvimento de transtornos alimentares.** 2022. 30f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pitágoras, Poços de Caldas, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar.** 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>. Acesso em: 27 out. 2023.

BRAZ, W. M.; AQUINO, M. C. de; OLIVEIRA, G. F. de. Avaliação dos transtornos alimentares e seus impactos na qualidade de vida: Uma revisão sistemática da literatura. **Id on Line Revista de Psicologia.** v. 17, n. 65, p. 276-296, Fev. 2023.

BRUM, C. N. *et al.* Revisão narrativa de literatura: aspectos conceituais e metodológicos na construção do conhecimento da enfermagem. In: LACERDA, M. R.; COSTENARO, R. G. S. (Orgs.). **Metodologia da pesquisa para a enfermagem e saúde:** da teoria à prática. Porto alegre: Mória, 2015.

CAMARGO, S. P. da S.; LOPES, R. F. F.; BERNARDINO, L. G. Terapia Cognitivo-Comportamental Multicomponente para Adolescentes com Transtorno Alimentar: Um estudo de Caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas,** Ribeirão Preto, v.16, n.2, p. 114-121, 2020.

CARLOS, L. de; O. **Você tem fome de que?.** Editora Laboro, São Luís, 2021. 14 f. : il. color.

CARVALHO, L. C. **A Influência das mídias sociais na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes do sexo feminino da Faculdade Pernambucana de Saúde do RECIFE-PE.** 2019. 37F. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2019.

CASTILHO, P. A.; CARVALHO, I. Z. Prevalência de sintomas de anorexia nervosa, insatisfação da imagem corporal e estado nutricional em universitários. In: FEDEL, C. B.;

DAMIÃO, D. B.; ZAGO, M. C. (Orgs.). **Psicologia:** abordagens teóricas e empíricas. p. 277-287.

COSTA, P. da; FIGUEIREDO, R. S.; FERREIRA, J. C. S. O impacto das mídias sociais em transtornos alimentares. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n. 6, p.22859-22875, nov./dez., 2022.

CREJO, B. da C.; MATHIAS, M. G. Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental. **Revista Interciência**, Catanduva, v. 1, n.6, p. 37-44, jul. 2021.

CRUZ, L. G. da; PACHECO, I. C. **Influência da mídia como agravante dos transtornos alimentares**. 2021. Disponível em: https://repositorio.alfaunipac.com.br/publicacoes/2021/608_influencia_da_midia_como_agravante_dostranstornos_alimentares.pdf. Acesso em: 03 nov. 2023.

DANTAS, A. E. C. *et al.* Mindfulness como terapêutica nos distúrbios alimentares: uma revisão integrativa de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.2, p. 9076-9093 mar./abr., 2021.

ESCOVAL, F. **Comportamento alimentar no tratamento de transtornos alimentares - uma revisão de literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário GADERGS, Porto Alegre, 2022.

ESTEVES, N. O.; VERAS, R. de S.; SANTOS, A. C. de C. P. Redes Sociais: O impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar de mulheres. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 11, n. 8, p. 1-10, 2022.

FALCONI, J. *et al.* **Avaliação do Mindful Eating para o Tratamento de Transtornos Alimentares: anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar**. Artigo Científico (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário IBMR, Barra, 2022.

FEIJO, F. **Mindfulness na abordagem a Anorexia Nervosa**, 2022. 27F. Monografia (Especialização em Práticas Contemplativas e Mindfulness) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022.

GOMES, G. da C. R. *et al.* Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 10, n. 16, p. 1-10, 2021. ISBN 978-65-89-410-08-9.

LIMA, B. B. *et al.* **Bulimia e a influência da nutrição comportamental**. 2021. 42f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição Dietética) – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, São Paulo, 2021.

LOPES, C. M.; RODRIGUES JUNIOR, O. M. A influência da mídia no comportamento alimentar entre os adolescentes: Transtornos **alimentares anorexia nervosa e a bulimia nervosa**. **Research**, São Paulo, v. 11, n. 13, p. 1-10, 2022.

MARQUES, M. R.; SANCHES, M. D. P.; FERREIRA, J. C. de S. A influência da mídia social no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. **Revista Científica Multidisciplinar - RECIMA21**, São Paulo, v. 2, n.5, p. 1-12, 2021.

MARTINS, S.; HORNUNG, C. D.; PEDROSO, S. M. D. O comer intuitivo. JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS, 17, Ponta Grossa, 2019. **Anais [...]**. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1483>. Acesso em: 07 nov. 2023.

MIRANDA, J. C. *et al.* Estratégias de nutrição comportamental no manejo da anorexia nervosa e bulimia. **Revista Científica Multidisciplinar - RECIMA21**, v.4, n.10, p. 1-12, 2023.

MORAES, R. B. de; SANTOS, M. A. dos; LEONIDAS, C. Repercussões do Acesso às Redes Sociais em Pessoas com Diagnóstico de Anorexia Nervosa. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 1178-1199, set./dez., 2021.

NUNES, L. B. *et al.* Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. **Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v.8, n. 5, p. 2552-2562, maio. 2022.

OLIVEIRA, M. L. S. de. **Restrição alimentar e sua associação com compulsão alimentar em estudantes de nutrição de Maceió- AL**. 2022. 77f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022.

PIENIZ, A. R. *et al.* Mindful eating: ferramenta da nutrição comportamental para utilização na assistência de nutrição. In: CONGRESSO INTERNACIONAL EM SAÚDE, 8, Evento online, 2023. **Anais [...]**. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/19685>. Acesso em: 04 nov. 2023.

POMMER, D. M. *et al.* Aspectos psicossociais e patológicos da bulimia. ENCONTRO DE INICIAÇÃO CINETÍFICA DA AJES, C, Cuiabá, 2021. **Anais [...]**. Disponível em: https://eventos.ajes.edu.br/iniciacao-cientifica-guaranta/uploads/arquivos/628bf3dd2b03f_Artigo---Diulya-e-Leticia-Certo.pdf. Acesso em: 22 out. 2023.

REZENDE, N. L.; PEREIRA, S. E. **Compulsão alimentar na adolescência: prevalência e fatores de risco**. 2020. 17f. Artigo (Graduação em Nutrição) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás, 2020.

ROLIM, A. C. P. *et al.* Análise dos Fatores Associados ao Transtorno de Compulsão Alimentar em Adolescentes: Uma Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.6, p. 28873-28888 nov./dez., 2021.

SANTOS JUNIOR, E. L. dos. *et al.* Distúrbios alimentares e seus fatores genéticos: revisão de literatura. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v.27, n.7, p. 3464-3483, 2023.

SANTOS, A. C.G.; AMARAL, M. F. **Anorexia Nervosa em Mulheres - Consequências e Tratamentos**. 2021. 25F. Trabalho de Conclusão do Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Paranaense, Cascavel, 2021.

SANTOS, M. P. dos. **Nutrição comportamental no tratamento de transtornos alimentares em um contexto de emagrecimento**. 2022. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pitágoras de Uberlândia, Uberlândia, 2022.

SCHOMOLLER, A. A. **Conduta nutricional aplicada no Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP)**. 2019. 43F. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário FACVEST, Lages, 2019.

SILVA, D. C. da; MOREIRA, L. C. de M. A influência do Instagram na anorexia e na bulimia nervosa. **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 4, n. 8, p.46-71, jul./dez. 2022.

SILVA, J. C. S. **O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares**. 2022. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Pitágoras, São Luís, 2022.

SILVA, L. M. *et al.* Recomendações nutricionais para anorexia nervosa: revisão integrativa. **Revista de Saúde Pública de Mato Grosso do Sul**, v. 3, n.2, p. 64-77, 2020.

SILVA, R. I.; GUEDES, K. de L.; FREIRE, L. G. Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo a nutrição comportamental. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 12, n. 11, p. 1-10, 2023.

SILVA, S. A. da; PIRES, P. F. F. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. **Revista Terra & Cultura, Cadernos de Ensino e Pesquisa**, [S.l], v. 35, n. 69, p. 53-67, jul./dez. 2019.

SILVEIRA, I. C. da. **Abordagens da nutrição comportamental em mulheres com anorexia e bulimia nervosa: revisão integrativa**. 2021. 55f. Monografia (Graduação em Nutrição) – Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira, 2021.

VIANA, B. S. *et al.* Redes sociais e os transtornos alimentares: o papel do nutricionista. 2022. **Revista Universo**, Juiz de Fora, n. 16, p. 1-15, 2022.

VIEIRA, T. M. M. **Transtornos alimentares do tipo anorexia e bulimia nervosa**. 2019. 37f. Monografia (Graduação em Enfermagem) – Centro Universitário UniAtenas, Paracatu, 2019.