

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Izabelli Coelho Ribeiro¹

Douglas Roberto Guimaraes Silva²

1 Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

2 Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN.

E-mail para contato: nutriizabelliribeiro@gmail.com

RESUMO - Este trabalho teve como objetivo analisar a eficácia da nutrição comportamental no tratamento de transtornos alimentares, como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. Realizou-se uma revisão sistemática de literatura, abrangendo estudos publicados entre 2017 e 2024, utilizando bases como SciELO, Google Acadêmico e PubMed. A pesquisa focou em técnicas de *mindful eating* e *intuitive eating*, que visam melhorar a relação dos pacientes com a alimentação e reduzir episódios de transtornos alimentares. Os resultados indicaram que a nutrição comportamental, integrada a uma abordagem multidisciplinar, é eficaz no tratamento desses transtornos, promovendo mudanças duradouras nos hábitos alimentares e na percepção corporal dos pacientes. Embora a adesão ao tratamento, especialmente em casos de anorexia, continue a ser um desafio, a abordagem comportamental se mostrou promissora. Conclui-se que a nutrição comportamental oferece uma alternativa humanista e eficaz, sendo recomendada para a prevenção de recaídas e promoção de uma recuperação sustentável.

Palavras-chave: Nutrição comportamental. Transtornos alimentares. Anorexia nervosa. Bulimia nervosa. Compulsão alimentar.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TAs) são condições psiquiátricas graves e complexas que afetam milhões de pessoas em todo o mundo (GANDRA, 2022; AQUINO; BRAZ; OLIVEIRA, 2023). Esses distúrbios persistentes no comportamento alimentar estão frequentemente associados a fatores psicológicos e emocionais, impactando significativamente a saúde física e mental dos indivíduos (CATÃO; TAVARES, 2017; SAMUEL; POLLI, 2020). Entre os transtornos mais prevalentes, destacam-se o transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP), a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN) (BRASIL, 2022).

O TCAP é caracterizado por episódios recorrentes de ingestão excessiva de alimentos em um curto período de tempo, frequentemente acompanhado pela sensação de perda de controle sobre o ato de comer. Indivíduos que sofrem desse transtorno geralmente experimentam sentimento de culpa, vergonha e angústia após os episódios de compulsão, mas não realizam comportamentos compensatórios, como na bulimia (CREJO; MATHIAS, 2022).

Já a anorexia nervosa envolve uma restrição alimentar extrema, com uma recusa persistente em manter um peso corporal mínimo saudável, motivada por um medo intenso de

ganhar peso e uma distorção da imagem corporal. Os pacientes com AN podem apresentar uma percepção severamente distorcida do próprio corpo, considerando-se acima do peso mesmo quando estão perigosamente abaixo do peso (SGARBI et.al, 2023).

Por sua vez, a bulimia nervosa é marcada por episódios de compulsão alimentar semelhantes aos do TCAP, mas seguidos de comportamentos compensatórios para evitar o ganho de peso, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes, jejuns ou exercícios físicos excessivos. Assim como na AN, há uma preocupação intensa com o peso e a forma corporal (SGARBI et.al, 2023).

Diante desse cenário, a nutrição comportamental surge como uma abordagem promissora para o tratamento desses transtornos, integrando fatores emocionais, condições físicas, necessidades nutricionais e padrões alimentares (SILVA; MARTINS, 2017). O objetivo é promover mudanças duradouras nos hábitos alimentares por meio de técnicas de automonitoramento e autocontrole (CATÃO; TAVARES, 2017). Além disso, a nutrição comportamental faz uso de ferramentas eficazes, como a entrevista motivacional, que trabalha a ambivalência em relação à mudança (MASHEB et.al, 2021); O comer intuitivo (*intuitive eating*), que reconecta o indivíduo com os sinais naturais de fome e saciedade (CATÃO; TAVARES, 2017); o comer com atenção plena (*mindful eating*), que traz consciência ao ato de comer (ALVARENGA et al., 2019; SOUZA, 2021); e a terapia cognitivo comportamental, eficaz na reestruturação de pensamentos e comportamentos disfuncionais (ALVARENGA et.al, 2019).

Neste contexto, objetivou-se, por meio de uma revisão sistemática descritiva da literatura, analisar a eficácia da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares, com foco na anorexia, bulimia e transtorno de compulsão alimentar. Essa análise é crucial para avançar no entendimento de abordagens terapêuticas, identificando medidas e estratégias que promovam a saúde e previnam esses distúrbios. Assim, a compreensão dos fatores que influenciam a relação entre alimentação e percepção corporal é fundamental para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, que considerem as particularidades de cada indivíduo.

2 METODOLOGIA

A pesquisa, iniciada em março de 2023, seguiu um delineamento exploratório qualitativo, com o objetivo de explorar a eficácia da nutrição comportamental no tratamento de transtornos alimentares, como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, visando sintetizar o conhecimento

existente e demonstrar a aplicabilidade e eficácia da abordagem de nutrição comportamental no tratamento desses transtornos.

A coleta de dados foi realizada a partir das bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), Google Acadêmico e PubMed, com a seleção de artigos que atendiam a critérios previamente estabelecidos para a pesquisa. Esses critérios incluíram o período de publicação entre 2017 e 2024 e a relevância dos artigos para os temas de nutrição comportamental e transtornos alimentares. Foram utilizados termos de busca principais e associados, como 'transtornos alimentares', 'nutrição comportamental', 'compulsão alimentar', 'anorexia' e 'bulimia'. As buscas foram realizadas em inglês e português, aplicando o operador booleano AND para assegurar a precisão dos resultados. O processo de seleção dos estudos foi dividido em duas etapas: primeiro, a análise de títulos e resumos, excluindo aqueles que não apresentavam relação direta com o tema proposto; em seguida, a leitura completa dos artigos selecionados, avaliando sua metodologia, relevância e contribuição para os objetivos do estudo.

O processo de seleção dos estudos foi conduzido em duas etapas. Na primeira etapa, foram analisados os títulos e resumos dos artigos, excluindo aqueles que não apresentavam relação direta com o tema proposto ou que não atendiam aos critérios de inclusão. Na segunda etapa, os artigos previamente selecionados foram lidos integralmente, avaliando-se sua relevância e contribuição para os objetivos do estudo. Somente os artigos que apresentavam metodologias adequadas e discussões pertinentes foram incluídos na análise final.

As informações relevantes dos artigos selecionados foram registradas, incluindo dados como autores, ano de publicação, metodologia utilizada, resultados e principais conclusões. Posteriormente, os dados foram sintetizados e organizados de acordo com os objetivos específicos do estudo, proporcionando uma visão integrada sobre a eficácia da nutrição comportamental no tratamento de transtornos alimentares.

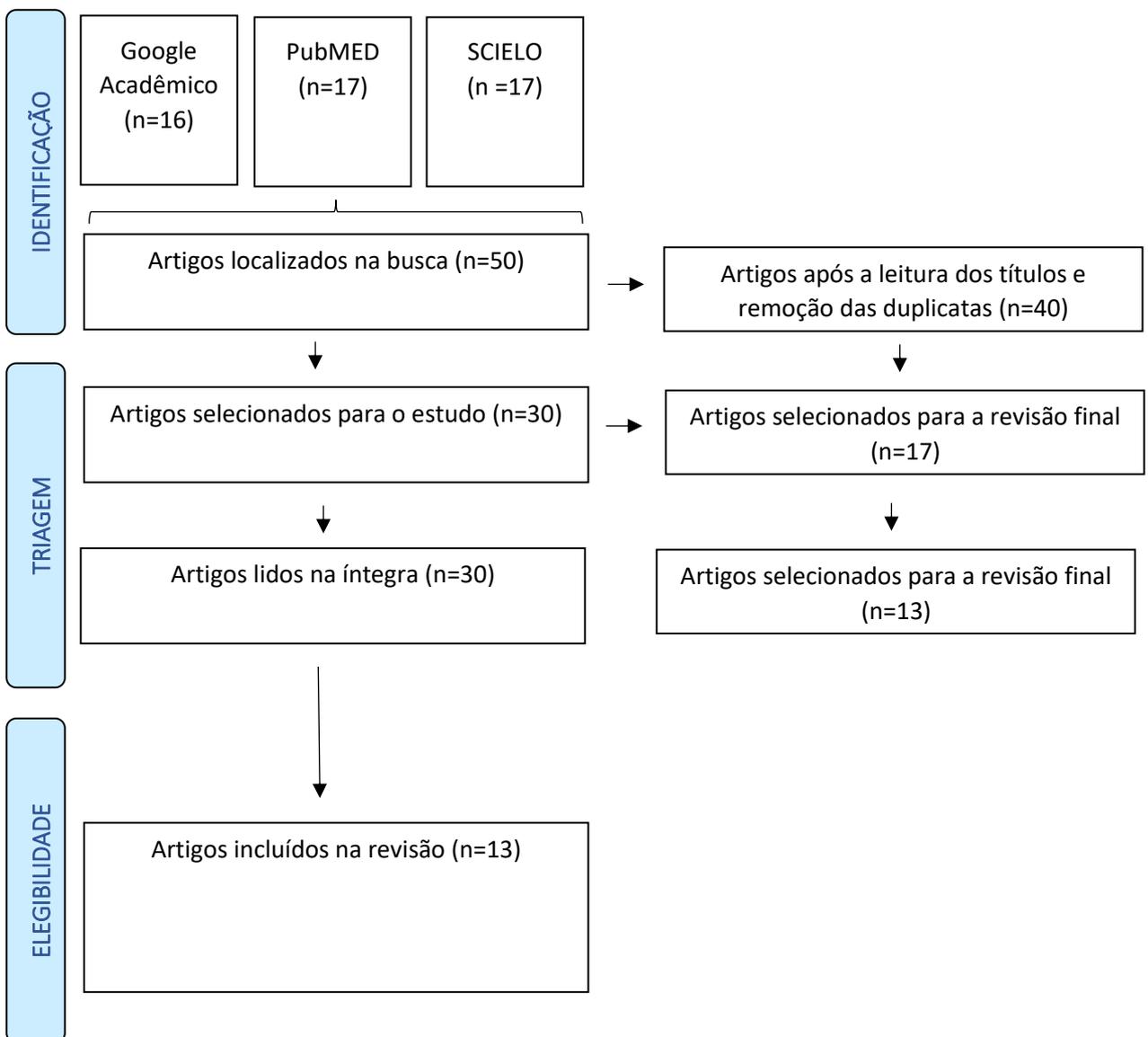
Por fim, foi realizada uma análise crítica dos estudos incluídos, destacando suas contribuições para o entendimento da eficácia da nutrição comportamental, além de identificar as limitações de cada pesquisa. A partir dessa análise, foram sugeridas direções para futuras pesquisas, com base nas lacunas identificadas na literatura atual.

3 RESULTADOS

Foram analisados 13 artigos e o livro "Nutrição Comportamental. 2ª ed." de Alvarenga et al., que serviu como base teórica essencial. A busca inicial nas bases de dados resultou em 50 artigos, dos quais 10 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, como ausência de relação entre o tratamento de transtornos alimentares e nutrição comportamental,

além de limitações como a falta de dados sobre a eficácia dessa abordagem no contexto específico de transtornos como anorexia nervosa e bulimia nervosa. Outros artigos foram descartados por não abordarem a nutrição comportamental de forma substancial ou por não oferecerem resultados empíricos claros sobre o impacto das intervenções. Após leitura completa dos 40 artigos restantes, 30 foram considerados relevantes, mas, após uma segunda análise, 13 foram selecionados para a revisão final, com base na aderência aos critérios de inclusão, como relevância temática, qualidade metodológica e clareza dos resultados em relação ao tratamento de transtornos alimentares por meio da nutrição comportamental, conforme detalhados na figura 1.

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos



Fonte: Adaptado de Moher e colaboradores (2009).

Dos 13 textos selecionados para esta revisão, 84,6% estavam em língua portuguesa e os 7,7% restantes em inglês. O estudo mais antigo no período estabelecido para a busca apresentava a data de 2017, e o mais recente, 2024. Cerca de 70% adotaram uma abordagem qualitativa, enquanto 30% usaram métodos quantitativos. Os transtornos alimentares mais abordados foram anorexia nervosa (40%), bulimia nervosa (35%) e transtorno de compulsão alimentar (25%).

Tabela 1 – Características dos artigos incluídos

Título do Artigo	Autores	Objetivo	Resultado	Conclusão
Avaliação dos transtornos alimentares e seus impactos na qualidade de vida: uma revisão sistemática da literatura	Washington Moura Braz; Mayco Carneiro de Aquino; Gislene Farias de Oliveira.	Realizar uma revisão sistemática sobre os transtornos alimentares e seus impactos na qualidade de vida.	Transtornos alimentares prejudicam a qualidade de vida com impactos fisiológicos, emocionais e sociais, afetando ambos os sexos, mas com insatisfação corporal mais acentuada em mulheres.	Transtornos alimentares afetam negativamente a qualidade de vida, principalmente no aspecto psicológico, e estão ligados à depressão, ansiedade e dificuldades na adesão ao tratamento.
Técnicas da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares	Larissa Gomes Catão; Renata Leite Tavares	Explorar as técnicas da nutrição comportamental e seus benefícios para indivíduos com transtornos alimentares.	Transtornos alimentares são comuns em jovens e adultos, mesmo com IMC normal. A nutrição comportamental, por meio de "comer intuitivo" e "comer em atenção plena", melhora o controle alimentar e o bem-estar.	O estudo indicou alta prevalência de risco para transtornos alimentares e insatisfação corporal em mulheres com IMC normal, ressaltando a eficácia da nutrição comportamental.
Uma análise dos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia	Mariana Sgarbi; Eder Ourofino; Ana Fontes; Emílio Siqueira.	Analisar as características da Anorexia Nervosa (AN) e da Bulimia Nervosa (BN).	A anorexia e a bulimia têm alta prevalência, especialmente entre mulheres.	A anorexia e a bulimia, causam prejuízos significativos ao funcionamento social, psicológico e ocupacional. O tratamento mais indicado para ambos é a terapia cognitivo-comportamental.

Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental	Bianca da Cunha Crejo; Mariana Giaretta Mathias.	Entender os conceitos de CT, dos Transtornos de Compulsão Alimentar Periódico, bem como a prevalência e tratamento para os transtornos com a perspectiva da Nutrição Comportamental.	Destaca que o que se busca no tratamento da TCAP é a diminuição dos episódios compulsivos, fazer com que o paciente perceba quais são os fatores desencadeantes para os episódios e consiga controlá-los, passar a ter práticas de um comer mais atento, ter autonomia para fazer escolhas alimentares mais adequadas, além de melhorar a relação do indivíduo com a comida e seu próprio corpo.	A Nutrição Comportamental adota uma abordagem mais humanista e não prescritiva, considerando que cada indivíduo é único, com condições físicas e emocionais que influenciam sua relação com a comida. Além de focar no aspecto nutricional, essa abordagem valoriza os fatores emocionais, sociais e culturais envolvidos na alimentação, sendo especialmente relevante no tratamento de transtornos alimentares.
Nutrição comportamental e o mindful eating	Robertta Guadagnin de Souza	Aprofundar o conhecimento acerca da intervenção do <i>mindful eating</i> no comportamento alimentar	A fome, apetite e saciedade são sensações fundamentais na regulação do comportamento alimentar, orientando a decisão de começar e de parar de comer, promovendo assim, mudanças saudáveis no comportamento relativo à alimentação.	Compreender o comportamento alimentar e seus fatores reguladores é crucial para a saúde. O <i>mindful eating</i> promove autonomia e escolhas conscientes, ajudando a prevenir disfunções alimentares.
Sobre anorexias y bulimias: concepciones y suposiciones etiológicas en la perspectiva de los profesionales de Salud	Alexandre Costa-Val; Vivían Andrade Araújo Coelho; Marília Novais da Mata Machado; Rosana Teresa Onocko Campos; Celina Maria Modena.	Investigar as percepções de profissionais de saúde sobre as causas da anorexia e bulimia, explorando fatores sociais e culturais.	Os profissionais reconhecem a complexidade dos fatores envolvidos, como padrões de beleza, pressão social e questões familiares, além de questões individuais como	É essencial uma abordagem multidisciplinar no tratamento, considerando aspectos biológicos, sociais e psicológicos. O diálogo entre profissionais de

			autoestima e saúde mental. A falta de consenso sobre diagnósticos é destacada, indicando a necessidade de formação contínua.	diferentes áreas é fundamental para intervenções mais eficazes.
A randomized controlled trial for obesity and binge eating disorder: Low-energy-density dietary counseling and cognitive-behavioral therapy	Robin M. Masheb; Carlos M. Grilo; Barbara J. Rolls	Avaliar o efeito de uma dieta de baixa densidade energética, combinada com TCC, na perda de peso e remissão da compulsão alimentar em pacientes obesos com TCAP.	Ambos os grupos apresentaram taxas semelhantes de remissão da compulsão, mas o grupo com dieta de baixa densidade energética teve melhores resultados na redução da densidade energética e no aumento do consumo de frutas e vegetais.	A dieta de baixa densidade energética combinada com TCC mostrou-se eficaz para melhorar os resultados dietéticos e pode ser uma abordagem promissora para tratar obesidade e TCAP.
Representações sociais e transtornos alimentares: revisão sistemática	Ligia Ziegler Samuel; Gislei Mocelin Polli	Apresentar uma revisão sistemática da literatura sobre as representações sociais dos transtornos alimentares nos últimos 10 anos.	O artigo discute a resalta que a autoestima está ligada ao desenvolvimento saudável das crianças. Os autores propõem intervenções que consideram o contexto social e emocional, destacando a necessidade de um suporte psicológico adequado. As conclusões sugerem que ações de promoção da saúde mental, focadas na autoestima, podem prevenir problemas emocionais futuros e contribuir para o bem-estar geral.	Promover saúde vai além da alimentação, incluindo sono e saúde mental. Desconstruir ideias culturais permite novas perspectivas sobre corpo e alimentação. As representações sociais são cruciais para entender os significados atribuídos a esses aspectos, sendo relevante para várias áreas da saúde.

Fonte: os autores

A análise dos 13 estudos selecionados trouxe uma compreensão mais ampla sobre a eficácia da nutrição comportamental no tratamento de transtornos alimentares. A bulimia e a

anorexia geram consequências graves nas esferas social, psicológica e profissional. A abordagem terapêutica mais eficaz para lidar com esses transtornos é a terapia cognitivo-comportamental (SGARBI et.al, 2023). A abordagem comportamental mostrou-se eficaz em casos de anorexia, bulimia e transtorno de compulsão alimentar, com uma ênfase crescente no uso de práticas como o "comer intuitivo" (*intuitive eating*) e o "comer com atenção plena" (*mindful eating*), que contribuem para a melhoria da relação dos indivíduos com a alimentação e com seus corpos (BARBOSA et.al, 2020).

A maioria dos estudos indica que a aplicação da nutrição comportamental pode reduzir episódios de transtornos alimentares, promovendo maior conscientização sobre os fatores que os desencadeiam e incentivando escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. Além disso, foi possível observar que essa abordagem vai além da prescrição de uma dieta, integrando fatores emocionais, sociais e culturais, o que a torna uma metodologia mais humanista e centrada no paciente.

Outro ponto relevante é a multidisciplinaridade do tratamento dos transtornos alimentares, destacada em diversas pesquisas. A combinação de diferentes abordagens, como a terapia cognitivo-comportamental, aliada à nutrição comportamental e ao acompanhamento psicológico, foi citada como fundamental para o sucesso do tratamento e para a prevenção de recaídas.

Os dados encontrados reforçam a importância da nutrição comportamental como um método não prescritivo que se adapta às necessidades individuais, oferecendo uma alternativa eficaz para o tratamento de transtornos alimentares, especialmente quando associado a outras terapias. Os resultados obtidos com essa abordagem podem contribuir significativamente para a melhora da saúde e do bem-estar de indivíduos que sofrem com transtornos alimentares, proporcionando uma recuperação mais equilibrada e sustentável.

4. DISCUSSÃO

A análise dos artigos revelou que a nutrição comportamental, por meio de abordagens como o "comer intuitivo" (*intuitive eating*) e o "comer com atenção plena" (*mindful eating*), tem se mostrado eficaz no tratamento de transtornos alimentares como anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP). Diversos autores concordam que essas técnicas ajudam os pacientes a restabelecer uma relação mais saudável com a comida e a desenvolver maior autonomia em suas escolhas alimentares (ALVARENGA et al., 2019; CATÃO; TAVARES, 2020; MASHEB et al., 2021).

As semelhanças entre os estudos se concentram na eficácia das práticas de *mindful eating* e *intuitive eating*, destacadas por autores como Souza (2020) e Crejo e Mathias (2020), que enfatizam a importância dessas técnicas no controle alimentar. Essas intervenções, segundo os estudos, contribuem para a diminuição de episódios de compulsão alimentar e promovem a conscientização sobre os fatores emocionais que desencadeiam esses episódios. Além disso, autores como Moura Braz et al. (2020) e Sgarbi et al. (2021) concordam que a combinação de técnicas comportamentais com terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem um efeito positivo na reestruturação dos pensamentos disfuncionais que levam aos transtornos alimentares.

No entanto, há divergências sobre a aplicabilidade dessas técnicas para diferentes públicos. Enquanto Crejo e Mathias (2020) apontam que a nutrição comportamental é altamente eficaz para indivíduos com IMC normal que apresentam transtornos alimentares, Moura Braz et al. (2020) indicam que a abordagem pode ser menos efetiva em casos graves de AN, onde o medo de ganho de peso e distúrbios emocionais podem interferir na adesão ao tratamento.

Outro ponto de concordância entre os estudos é a multidisciplinaridade necessária no tratamento de transtornos alimentares. A maioria dos autores, como Costa-Val et al. (2021) e Ziegler Samuel e Polli (2021), reconhecem a importância de envolver diferentes áreas, como psicologia, psiquiatria e nutrição, para fornecer um tratamento eficaz. Essa integração é crucial, especialmente em casos como a AN, onde o aspecto psicológico do distúrbio é profundo e demanda intervenções mais complexas (SGARBI et al., 2021).

Os estudos quantitativos, como o realizado por Masheb et al. (2021), trouxeram dados concretos sobre os benefícios da combinação de uma dieta de baixa densidade energética com a terapia cognitivo-comportamental. O grupo que seguiu esse protocolo mostrou melhorias significativas na perda de peso e na remissão da compulsão alimentar, apontando para a eficácia de abordagens integradas. Isso corrobora com as conclusões de Souza (2020) e Moura Braz et al. (2020) sobre a necessidade de intervenções que abordem tanto aspectos nutricionais quanto psicológicos.

Entretanto, alguns estudos apresentaram limitações relacionadas à falta de consenso entre os profissionais de saúde sobre os melhores métodos diagnósticos e tratamentos, como relatado por Costa-Val et al. (2021). A falta de consenso pode dificultar a implementação de abordagens eficazes e evidencia a necessidade de uma formação contínua para os profissionais de saúde, especialmente no manejo de casos complexos de transtornos alimentares.

Embora a literatura apresente resultados promissores, a adesão ao tratamento ainda é um desafio. Sgarbi et al. (2021) apontam que, em casos de AN, o medo de ganho de peso e a distorção da imagem corporal podem dificultar a aceitação das técnicas de nutrição

comportamental. Esse desafio reforça a necessidade de estratégias mais personalizadas, que considerem o estado emocional do paciente e ofereçam suporte contínuo.

Trabalhos futuros devem explorar a atuação do nutricionista na promoção de maior adesão às intervenções comportamentais em pacientes com transtornos alimentares. Um aspecto a ser investigado é como o nutricionista pode trabalhar junto à equipe multidisciplinar para desenvolver abordagens mais integradas, que considerem os aspectos emocionais, culturais e sociais da alimentação.

Além disso, seria relevante realizar estudos que avaliem a eficácia de programas de educação continuada para nutricionistas, a fim de garantir que estejam preparados para atuar em casos complexos de transtornos alimentares. Pesquisas futuras também poderiam focar em estratégias para adaptar as técnicas de *mindful eating* e *intuitive eating*) para diferentes populações, especialmente para aqueles com maior resistência ao tratamento, como pacientes com AN.

Por fim, o desenvolvimento de novas tecnologias, como aplicativos de acompanhamento alimentar baseados em nutrição comportamental, pode ser uma área promissora. Esses aplicativos poderiam auxiliar os pacientes a monitorarem seus comportamentos alimentares de maneira mais autônoma, oferecendo suporte e feedback em tempo real, complementando o tratamento presencial.

4. CONCLUSÃO

A nutrição comportamental se destaca como uma abordagem promissora no tratamento de transtornos alimentares, integrando fatores emocionais, sociais e culturais. Ao promover práticas como o *intuitive eating* e o *mindful eating*, essa abordagem vai além das tradicionais restrições alimentares, oferecendo uma estratégia mais humanista e centrada no paciente. A literatura revisada reforça a importância dessa intervenção no manejo de condições como a anorexia, bulimia e transtorno de compulsão alimentar, mostrando que a combinação de técnicas comportamentais com o suporte psicológico e nutricional é fundamental para o sucesso do tratamento e a prevenção de recaídas. Apesar de seus benefícios, a implementação da nutrição comportamental enfrenta desafios, como a adesão dos pacientes e a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar, o que evidencia a importância de desenvolver políticas que facilitem o acesso a esse tipo de abordagem terapêutica. Assim, conclui-se que a nutrição comportamental é uma ferramenta poderosa no combate aos transtornos alimentares, contribuindo significativamente para a recuperação e promoção de uma relação mais equilibrada com a alimentação e o corpo.

5 REFERÊNCIAS

ALVARENGA M. et. al. *Nutrição Comportamental*. 2ª ed. Barueri – SP. Editora Manole, 2019. Acesso em: 04 mai. 2024.

AQUINO, Mayco Carneiro; BRAZ, Washington Moura; DE OLIVEIRA, Gislene Farias. 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, 2023. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3529/5739>. Acesso em: 03 mai. 2024.

BARBOSA, Marina Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA, Ana Flavia de Sousa. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, v. 16, n. 3, p. 118-135, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/165262>. Acesso em: 9 nov. 2024.

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: 04 mai. 2024.

CATÃO, Larissa Gomes; TAVARES, Renata Leite. Técnicas da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares. *Revista Campo do Saber*, v. 3, n. 1, 2017. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/campodosaber/article/view/259>. Acesso em: 03 mai. 2024.

COSTA-VAL, Alexandre et al. Sobre anorexias e bulimias: concepções e suposições etiológicas na perspectiva dos profissionais de Saúde. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 23, p. e170293, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/icse/2019.v23/e170293/>. Acesso em: 04 mai. 2024.

GANDRA, A. Transtorno alimentar requer cuidado multidisciplinar, diz associação: alerta é feito no dia mundial de ação dos transtornos alimentares. Agência Brasil, 2022. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-06/transtorno-alimentar-requer-cuidado-multidisciplinar-diz-associacao%3famp>. Acesso em: 04 mai. 2024.

LEITE, Renata Patrícia Pinheiro; DINIZ, Thaís Magalhães; DE ANDRADE AOYAMA, Elisângela. O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem. *Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde – ReBIS*, v. 2, n. 4, 2020. Disponível em: <https://revista.rebis.com.br/index.php/revistarebis/article/view/185>. Acesso em: 05 mai. 2024.

MASHEB, Robin M.; GRILO, Carlos M.; ROLLS, Barbara J. A randomized controlled trial for obesity and binge eating disorder: low-energy-density dietary counseling and cognitive-behavioral therapy. *Behaviour Research and Therapy*, v. 49, n. 12, p. 821-829, 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000579671100194X>. Acesso em: 05 mai. 2024.

SAMUEL, L. Z.; POLLI, G. M. Representações sociais e transtornos alimentares: revisão sistemática. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, v. 40, n. 98, p. 91–99, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100010. Acesso em: 03. mai. 2024.

SGARBI, Mariana Teixeira et al. Uma análise dos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia. Revista Eletrônica Acervo Médico, v. 23, n. 2, p. e12172-e12172, 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/12172>. Acesso em: 03 mai. 2024.

SILVA, B.; MARTINS, E. *Mindful Eating* na Nutrição Comportamental. Revista Científica Univiçosa, vol.9, n.1, 2017. Acesso em: 04 mai. 2024.

SOUZA, Robertta Guadagnin de et al. Nutrição comportamental e o mindful eating: uma revisão da literatura. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3387/1/Artigo%20TCC-%20Robertta.pdf>. Acesso em: 04 mai. 2024.