

A IMPORTÂNCIA DAS TÉCNICAS DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO MANEJO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

THE IMPORTANCE OF BEHAVIORAL NUTRITION TECHNIQUES IN THE MANAGEMENT OF EATING DISORDERS

Aline Dias¹

Aloma Maria¹

Angélica Gabriele ¹

Resumo: Na sociedade atual, em que os padrões de beleza se encontram cada vez mais elevados, tentar enquadrar-se nos padrões de beleza impostos socialmente tornou-se algo comum. Diante deste contexto, infelizmente os transtornos alimentares estão se tornando cada dia mais frequentes, dentre os quais encontram-se aqueles relacionados ao hábito de comer. Diante deste contexto, a nutrição comportamental destaca-se como uma nova abordagem terapêutica, voltada para os aspectos físicos, psicológicos, nutricionais e comportamentais de indivíduos que apresentem algum tipo de transtorno alimentar. Diante do exposto, o presente estudo tem como principal objetivo elucidar acerca das principais técnicas de nutrição comportamental utilizadas no manejo clínico de pacientes que apresentam distúrbios comportamentais elucidando seus principais benefícios. Para que os objetivos fossem alcançados, realizou-se um estudo de revisão integrativa da literatura, utilizando como base de dados Scielo, PubMed, livros e periódicos nacionais, revistas ou jornais indexados nas plataformas virtuais utilizando como descritores em saúde: transtornos alimentares; nutrição comportamental e manejo clínico. O presente estudo buscou demonstrar que a nutrição comportamental possui resultados positivos no tratamento de transtornos alimentares, especialmente em pacientes do sexo feminino, sendo, portanto, recomendados para o manejo clínico dos transtornos alimentares.

Palavras-chave: Transtorno Alimentar; Manejo Clínico; Nutrição Comportamental; Benefícios.

Abstract: In today's society, where beauty standards are increasingly high, trying to fit into socially imposed beauty standards has become commonplace. In this context, unfortunately eating disorders are becoming more frequent and more frequent, among which are those related to the habit of eating. In this context, behavioral nutrition stands out as a new therapeutic approach, focused on the physical, psychological, nutritional and behavioral aspects of individuals who present some type of eating disorder. In view of the above, the present study aims to elucidate about the main behavioral nutrition techniques used in the clinical management of patients with behavioral disorders elucidating its main benefits. In to achieve the objectives, an integrative literature review study was carried out, using as a database Scielo, PubMed, books and national journals, journals or newspapers indexed in virtual platforms using as health descriptors: eating disorders; nutrition and clinical management. The present study allowed us to observe that behavioral nutrition has positive results in the treatment of eating disorders, especially in female patients, and are therefore recommended for the clinical management of eating disorders.

Keywords: Eating Disorder; Clinical Management; Behavioral Nutrition; Benefits.

¹ Alunas graduandas do curso de Bacharel em Nutrição pela Universidade Unigranrio, sede de Nova Iguaçu

INTRODUÇÃO

A sociedade moderna vem imputando um padrão de beleza cada dia mais elevado, onde o belo é considerado um corpo cada vez mais magro. No entanto, ao mesmo tempo que observa-se um aumento no padrão de beleza, nota-se que os índices de obesidade encontram-se igualmente elevados. Assim, associando-se estes dois quadros, observa-se um crescimento exacerbado de pacientes diagnosticados com transtornos alimentares, especialmente entre pacientes do sexo feminino.

Assim entende-se que o sobrepeso está diretamente relacionado com o comportamento alimentar, em virtude das mais diversas causas, dentre os quais podemos citar, fatores sociais, psicológicos, ambientais dentre outros. Assim, pode-se dizer que os padrões atualmente impostos pela sociedade, vem representando um sério risco a saúde da população de um modo geral, uma vez que para que o “corpo ideal” seja alcançado os indivíduos são levados a compulsão alimentar ou a outros transtornos alimentares (FERREIRA, 2018).

O comportamento alimentar relacionado à comida, está intimamente relacionado com a autopercepção dos sentidos e da identidade social de um indivíduo. Logo a Nutrição Comportamental surge com esse novo olhar, que aborda diversos aspectos inerentes aos comportamentos alimentares por meio de estratégias distintas (SILVA; MARTINS, 2017).

De um modo geral, podemos dizer que os transtornos alimentares são quadros clínicos caracterizados por aspectos como o medo mórbido de ganho de peso, redução voluntária e exagerada do consumo nutricional, ingestão excessiva de alimentos seguidos por episódios de êmese forçada além do uso abusivo de fármacos laxativos e/ou diuréticos. São patologias consideradas graves e de prognóstico reservado, trazendo na maior parte dos casos sérios riscos à saúde dos pacientes.

Para a abordagem de nutrição comportamental, o nutricionista aplica diversas técnicas que estimulam a mudança efetiva de hábitos, dentre uma das ferramentas utilizadas podemos citar a Entrevista Motivacional, Comer intuitivo, Comer com atenção plena, Terapia Cognitivo Comportamental dentre outras, fazendo assim uma comunicação considerada mais responsável e inclusiva, estabelecendo um vínculo de segurança entre paciente e alimentos (ALVARENGA et al., 2019).

Logo, entende-se que para o sucesso das intervenções nutricionais, o conhecimento acerca do comportamento alimentar torna-se cada vez mais importante, visto que não é

somente o ato de comer, mas todo o contexto no qual o comer está inserido, bem como os fatores sociais, culturais, demográficos e psicológicos que os rodeiam (FERREIRA, 2018).

Diante do exposto, o presente estudo tem como principal objetivo analisar qual a importância da Nutrição comportamental no manejo clínico dos transtornos alimentares demonstrando como as mesmas podem beneficiar os pacientes.

METODOLOGIA

Para a construção do presente estudo, a metodologia utilizada consiste em uma revisão integrativa da literatura, baseada no método hipotético dedutivo, na qual busca-se, através de conhecimentos já publicados acerca de um determinado assunto, respaldo para um entendimento mais elucidado.

Após a decisão do tema e a formulação da questão norteadora, buscou-se por artigos científicos indexados nas principais bases de dados que discorressem sobre a presente tema. As bases de dados consultadas no presente estudo foram: Scielo, PubMed e Google acadêmico. Os descritores utilizados para a busca dos artigos foram: Transtorno Alimentar. Manejo Clínico. Nutrição Comportamental. Benefícios. Ambos utilizados separadamente ou em associação através do operador booleano AND.

Como critério de inclusão optou-se por artigos publicados na íntegra, em português e inglês, que estivessem com versão gratuita disponível, sendo publicados de janeiro de 2011 a novembro de 2021. Inseriu-se também no presente estudo periódicos publicados no ambiente virtual, anais e teses.

Como critérios de exclusão, foram retirados aqueles publicados fora dos padrões estabelecidos anteriormente. Após breve análise dos resumos e separação dos artigos que realmente se enquadravam nos padrões escolhidos, os artigos foram lidos na íntegra e os resultados descritos a seguir.

REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Transtornos alimentares

Os transtornos de comportamento alimentar podem ser definidos como distúrbios psiquiátricos, cuja etiologia é multifatorial, caracterizados pelo consumo, padrões e atitudes alimentares considerados extremamente distorcidos, associado a uma preocupação exagerada com o peso corpóreo e a forma do mesmo, sendo os mais conhecidos Bulimia e Anorexia Nervosa. Observa-se na sociedade atual, uma enorme necessidade de pessoas encaixarem-se nos padrões impostos pela sociedade, cada vez mais elevado e relacionado com a magreza.

Com essa supervalorização da imagem, as pessoas passam a apresentar diversas mudanças no comportamento alimentar, que muitas das vezes está associado a distúrbios de imagem corporal (NUNES et al., 2017).

Os Transtornos de Comportamento Alimentar (TCA) possui etiologia multifatorial, que caracterizam-se por comportamentos alimentares distorcidos, além do excesso de preocupação com a imagem corporal. Os transtornos alimentares surgem ainda nos primeiros anos de vida, mais especificamente na fase da adolescência, trazendo complicações na saúde geral dos indivíduos, principalmente no sexo feminino (BANDEIRA et al., 2016).

A Anorexia Nervosa (AN) é um distúrbio altamente prevalente na atualidade, apresentando um alto índice de mortalidade devido aos problemas físicos gerados, bem como um alto índice de suicídio. De acordo com os ensinamentos de Bento et al., (2016) a anorexia nervosa pode ser explicada como o transtorno alimentar caracterizado pela recusa alimentar pelo paciente, causando importante perda de peso, baixa taxa metabólica basal e elevada exaustão.

Por sua vez, a bulimia pode ser caracterizada por um ciclo constituído de uma dieta bastante restritiva, compulsão e purgação. Normalmente os episódios vem seguidos por reações compensatórias com episódios eméticos provocados ou pela utilização de fármacos laxativos. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatísticos dos Transtornos Mentais, os transtornos são diferentes um dos outros em relação ao curso clínico, desfecho e tratamentos, mesmo apresentando comportamentos em comum (DSM-V, 2018).

Como salientado anteriormente, os transtornos alimentares mais conhecidos são anorexia nervosa e a bulimia. Mas existem outros transtornos alimentares que carecem de destaque, dentre os quais encontram-se o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), transtorno este caracterizado por episódios recorrentes de compulsão alimentar, sem a existência de qualquer comportamento de compensação para evitar um possível ganho ponderal (NUNES, et al., 2017).

Como dito anteriormente, diversos são os fatores de riscos relacionados ao desenvolvimento desta perturbação persistente dentre os quais encontram-se efeitos biológicos, ambientais, psiquiátricos, dentre outros. No entanto, como sintomas relacionados com os transtornos alimentares surgem frequentemente na infância, coincidindo com a puberdade, uma etapa significativa da maturação biológica e psicológica, efeitos negativos relacionados ao bullying pode agravar ainda mais a situação, tendo, portanto, grande relevância para a compreensão dos transtornos alimentar e consequentes intervenções (SOUZA, 2016)

O manejo no tratamento dos transtornos alimentares sofreu um avanço significativo nos últimos anos, no entanto, continua sendo árduo, prolongado e de resultados ainda um pouco duvidosos e em diversas ocasiões é considerado insatisfatório. Isso ocorre devido a condições relacionadas a própria patologia que em sua complexidade representa um grande desafio a qualquer esforço terapêutico. E por outro lado, existem mecanismos de negação acionados tanto pelos pacientes como pelos seus familiares, no sentido de negar a gravidade da doença, dificultando consideravelmente a adesão ao tratamento (COPETTI, 2018).

Dentre os principais objetivos relacionados ao tratamento ambulatorial dos Transtornos alimentares podemos destacar: reabilitação nutricional, cessação do comportamento para alteração de peso, melhora nos comportamentos alimentares bem como no estado psicológico e emocional dos pacientes. Assim sendo, conhecer os indicadores de bom e mau prognóstico relacionados aos transtornos alimentares possibilita determinar com maior precisão a intensidade e o melhor tipo de tratamento a ser utilizado.

3.2 Nutrição Comportamental

De acordo com os ensinamentos de Alvarenga M (2016), a nutrição comportamental não é um ramo da nutrição, justifica-se como uma abordagem inovadora, que inclui aspectos sociológicos, sociais, culturais e emocionais relacionados a alimentação, abrindo espaço assim para a atuação dos nutricionistas, que viram a necessidade de metodologias alternativas para tratar pacientes que apresentassem transtornos alimentares e dificuldades em seguir dietas padrão ou as orientações nutricionais tradicionais. Sendo assim, espera-se que a mudança comportamental ocorra de fato e esses pacientes sintam-se motivados a dar continuidade ao tratamento e assim alcançar os objetivos que lhes foram propostos.

Cabe considerar que o comportamento alimentar vai além do ato de ingerir alimento ou comer. Assim sendo, nota-se que o comportamento alimentar envolve diversos outros fatores, como por exemplo, fatores emocionais e culturais, independente de apenas dar saciedade a fome. As sensações que sentimos ao ingerirmos alimentos, locais onde as refeições são realizadas, as circunstâncias externas, o motivo pelo qual comemos, e até mesmo os pensamentos no momento em que ingerimos o alimento, influencia significativamente neste comportamento (ALVARENGA, et al., 2019).

Segundo os ensinamentos de Alvarenga et al., (2016), os nutricionistas que trabalham com essa abordagem terapêutica são denominadas como terapeutas nutricionais (TN). Estes profissionais, além de auxiliar um indivíduo em relação à estrutura e o que o mesmo deve

consumir, também auxilia no entendimento de como a emoção pode influenciar no comportamento e atitudes alimentares.

Cabe destacar que o Terapeuta nutricional passa por inseguranças quando depara-se com as diversas situações das quais seus pacientes estão propensos, medo de não conseguir resolver o seu problema bem como o medo de agrava-lo ainda mais. Para que estas questões sejam minimizadas faz-se necessário que o TN busque por auxílio de outros profissionais, considerados mais experientes neste processo, bem como auxílio de profissionais inseridos nas equipes multidisciplinares, para que juntos possam solucionar os problemas do paciente (TEIXEIRA, 2015).

Assim sendo, o terapeuta nutricional é responsável por auxiliar o paciente a construir um percurso gradual, tornando-se viável a execução de um bom planejamento alimentar. Para tanto estes profissionais utilizam técnicas como “Entrevistas motivacionais” “Comer intuitivo” “Comer com atenção Plena”, sendo estes os pontos mais abordados em pacientes com transtornos alimentares, para que assim os pacientes possam se sentir motivados no processo de mudança dos comportamentos alimentares (ALVARENGA et al., 2019).

Para que isso ocorra de forma mais concreta, são estabelecidas estratégias que auxiliem nesse processo, dentre as quais encontram-se: a determinação dos objetivos do tratamento, ter um planejamento mais flexível, estabelecer metas bem detalhadas, elaborar práticas educativas dentre outras medidas (ALVARENGA et al., 2016).

Nesta visão, o principal papel da nutrição comportamental é a comunicação responsável e científica responsável por transmitir mensagens consistentes, levando em consideração que estes transtornos possuem diversas causas etiológicas e devem ser tratadas respeitando as crenças e os valores de cada paciente (ALMEIDA, 2018).

3.3 Relação da Nutrição com os Transtornos Alimentares

Como visto anteriormente o transtorno alimentar é considerado um transtorno psiquiátrico, que afeta na maioria das vezes adolescentes e adultos jovens, especialmente do sexo feminino. Este transtorno com o passar do tempo trazem um grande prejuízo fisiológico, psicológico e social, acarretando uma menor qualidade de vida (COPETTI, 2018).

Aproximadamente 90 % dos pacientes são do sexo feminino, com maior incidência em indivíduos da raça branca e classe socioeconômica média e alta, no entanto pesquisas vem demonstrando que indivíduos podem pertencer a qualquer classe econômica, sendo esta apenas as mais prevalentes.

Nos casos de transtornos alimentares, a conduta nutricional tem como principal objetivo identificar a relação do indivíduo com o alimento, que na maior parte dos casos encontra-se altamente alterada. Com isso os quadros mais estudados por estes profissionais, conforme demonstrado anteriormente, são a Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa, ambos apresentando condições comportamentais específicas.

3.4 Técnicas de Terapia Comportamental

Diversas técnicas podem ser utilizadas para o manejo clínico comportamental dos pacientes diagnosticados com transtornos alimentares, dentre as quais podemos citar: entrevista motivacional, comer intuitivo, terapia cognitivo comportamental, dentre outras. O presente estudo irá fazer uma breve abordagem acerca das principais técnicas utilizadas na atualidade para auxiliar os pacientes com algum dos transtornos alimentares citados anteriormente.

3.4.1 Entrevista Motivacional

Segundo os ensinamentos de Alvarenga et al., (2019), a entrevista motivacional é uma técnica amplamente utilizada na Nutrição Comportamental, na qual o principal objetivo é descobrir os reais motivos do indivíduo para que ocorra a mudança comportamental, por meio da comunicação colaborativa do Terapeuta Nutricional. Na entrevista, os pacientes são guiados para as escolhas de comportamentos que desejam modificar.

A entrevista motivacional pode ser considerada ainda como uma conversa que afasta-se do estilo tradicional de consulta, em que o TN direciona os indivíduos a declarações auto motivacionais, observando seu desejo para a mudança (BURGESS et al., 2017).

A entrevista motivacional é aplicada em situações que envolvem mudanças comportamentais, como por exemplo adesão à dieta, prática de atividade física, tratamento de transtornos alimentares, enfim, tudo que está diretamente relacionada à saúde e bem-estar. Para que a EM seja bem-sucedida, se faz necessário criar um ambiente onde o indivíduo se sinta acolhido, confortável e seguro, pois geralmente, todo processo de mudança de comportamento causa desconforto e ansiedade (ALVARENGA et al., 2019).

3.4.2 Comer intuitivo

Almeida e Furtado (2017), discorrem que o Comer Intuitivo (CI), ou *Intuitive Eathing* é uma abordagem baseada em evidências, responsável por ensinar as pessoas a terem uma boa relação com a comida, conhecendo seu próprio corpo. Tem como principal

objetivo, fazer com que o indivíduo possua uma verdadeira sintonia com a comida, mente e corpo. A mesma autora relata que são três os pilares dessa abordagem: permissão incondicional para comer; comer para entender as necessidades fisiológicas e não emocionais e apoiar-se nos sinais internos de fome e saciedade para determinar o que, quanto e quando comer.

A consciência introspectiva é a capacidade de perceber sensações físicas que surgem de dentro do corpo, mediada diretamente pelo cérebro. Sendo assim, comedores intuitivos tem maior consciência intuitiva. A capacidade de sintonia mente-corpo fornece ao indivíduo uma poderosa ferramenta para identificar suas necessidades, por exemplo: sonolência, bexiga cheia, fome, ou seja, o corpo envia mensagens de acordo com as necessidades físicas e psicológicas. Então, quando há regras, como fazer uma dieta, há uma confusão entre a mente e o corpo (TRIBOLE et al., 2017).

3.4.3 Comer com atenção Plena (*Mindful Eating*)

O ato de comer envolve outras razões além das necessidades biológicas. A comida desperta sensações e prazer, e este comportamento relacionado a comida está diretamente ligado a identidade social do indivíduo. Nesse contexto, o comportamento alimentar reflete todos os aspectos relacionados ao indivíduo, sejam eles psicológicos, fisiológicos ou fatores externos (SILVA; MARTINS, 2017).

Quando se fala de mudança de comportamento alimentar, algumas técnicas são utilizadas, como por exemplo, o Mindfulness, expressão inglesa utilizada para descrever “atenção plena”, “observação vigilante”, “mente alerta” e “consciência plena” dentre outras (HIRAYAMA, 2014).

Como mais uma proposta de intervenção para tratamento de transtornos alimentares e de obesidade, a técnica de Comer em Atenção Plena é uma prática dirigida à percepção e ampliação da consciência dos processos internos, onde o foco são as sensações internas, explica Almeida e Assumpção (2018). O Mindful Eating, ou “atenção plena ao comer”, está inserido dentro do Mindfulness. Nessa técnica, o indivíduo deve estar totalmente atento ao ato de comer, sentir sabor, odor e textura dos alimentos, sem distrações, e assim, saber reconhecer seu corpo e saber quando estiver satisfeito, sem utilizar a fome emocional (SILVA; MARTINS, 2017).

De acordo com Almeida e Assumpção (2018), estudos mostram que o Mindful Eating é uma boa estratégia para redução da escolha impulsiva de alimentos, podendo auxiliar na perda de peso.

3.4.4 Terapia Cognitivo Comportamental

Criada por Aaron Beck em 1956, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) passou a ser estudada e utilizada no mundo inteiro em inúmeros transtornos e problemas psicológicos, auxiliando o indivíduo nas mais diversas adversidades como ansiedade, transtornos alimentares, obesidade, entre outros. Os resultados obtidos através do tratamento com esse tipo de terapia, não proporciona somente uma remissão temporária dos sintomas, mas a manutenção em longo prazo da melhora alcançada. Isso ocorre porque o paciente consegue mudar seus pensamentos e consequentemente seus comportamentos disfuncionais, conseguindo êxito nas suas metas (NEUFELD; MOREIRA; XAVIER, 2012).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma intervenção semiestruturada, objetiva e orientada para metas, que aborda fatores cognitivos, emocionais e comportamentais no tratamento dos transtornos psiquiátricos. Na TCC algumas estratégias são empregadas para tratar os diferentes tipos de transtornos alimentares.

Tabela 01: Estratégias utilizadas na TCC

Estratégias para tratamento da Anorexia nervosa	Diminuição da frequência da atividade física	Estratégias para o tratamento do Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP)	Eliminação de consumo de diuréticos e laxantes
Diminuir a restrição alimentar Diminuir a frequência da atividade física Incentivar a inserção de alimentos gradativamente à dieta e a prática saudável de atividade física	Incentivar o paciente a reduzir a prática exagerada de atividade física, incentivando práticas que permitam a relação interpessoal	Modificação de hábitos alimentares Incentivar os pacientes a manterem-se distantes de alimentos que devem ser consumidos em pequenas quantidades	A partir do momento em que a alimentação vai ser normalizada, incentivar a retirada deste tipo de fármaco.

Fonte: autoral, 2021

CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que na atualidade em decorrência do padrão de beleza que se encontra cada vez mais elevado os índices de distúrbios alimentares vêm aumentando significativamente, necessitando assim de uma abordagem diferenciada, e inovadora.

Dentre as inúmeras abordagens citadas pela literatura na atualidade encontra-se a Terapia Nutricional, sendo relatados resultados positivos para pacientes com transtornos alimentares. Esta é responsável por atuar em todas as esferas relacionadas ao indivíduo, ou seja, nas áreas biopsicossociais, juma vez que há uma relação inquestionável dos fatores sociais, fisiológicos, biológicos e emocionais com a alimentação.

Assim sendo, para pacientes com transtornos alimentares independente da natureza, a nutrição comportamental vem apresentando resultados satisfatórias, e para tanto utiliza-se de técnicas distintas, o presente estudo citou três delas, nas quais leva o paciente a entender melhor a sua relação com a comida. Sugere-se que mais estudos sejam realizados para entender acerca da relação da comida com os aspectos biopsicossociais, uma vez que estes ainda são pouco elucidados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, C.; FURTADO, C. Comer Intuitivo. UNILUS Ensino e Pesquisa, vol. 14, n. 37, 2017.

ALMEIDA, C., ASSUMPÇÃO, A. A eficácia do mindful eating para transtornos alimentares e obesidade: revisão integrativa. Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, vol. 3, n.6, 2018.

ALVARENGA, M.; SCAGLIUSI, F.; PHILIPPI, S. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. Revista de Psiquiatria Clínica, vol.38, n.1, pag. 03- 07, 2011.

ALVARENGA, M. et. al. Nutrição Comportamental. 1 ed. digital. São Paulo. Ed. Manole, 2016. ALVARENGA, M. Contextos da Alimentação. Revista de comportamento, cultura e sociedade, vol. 5, n.1, 2016.

ALVARENGA M. et. al. Nutrição Comportamental. 2ª ed. Barueri – SP. Editora Manole, 2019

BANDEIRA, Y. et.al. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. Jornal brasileiro psiquiatria, vol. 65, n. 2, pag. 168-173, 2016.

BENTO, K. et al. Transtornos alimentares, imagem corporal e estado nutricional em universitárias de Petrolina-PE. *Revista Brasileira de ciências saúde*, vol. 20, n. 3, pag. 197- 202, 2016.

BOSI, M. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, vol. 38, n. 2, pag. 243-252, 2014.

BURGESS, E. et.al. Behavioural treatment strategies improve adherence to lifestyle intervention programmes in adults with obesity: a systematic review and meta-analysis. *Clínica Obesidade*, vol.7, n.1, pag.105-14, 2017.

COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, 2018.

FERREIRA. Talita Dantas. Transtornos Alimentares: principais sintomas e características psíquicas. *Uningà*, vol.55, n.2, pag.169-176, 2018.

FIGLIE, N.; GUIMARÃES, L. A Entrevista Motivacional: conversas sobre mudança. *Bol. Academia Paulista de Psicologia*, vol.34, n.87, pag. 472-489, 2014

HALUCH, Carlos Eduardo Ferreira; BERNARDINETTI, Raissa Ribeiro; RAVAZZANI, Edilceia. Compulsão alimentar: A relação entre dietas restritivas

e transtorno de compulsão alimentar periódica. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 4, n. 1, p. 221-221, 2018.

HIRAYAMA, M. et al. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciências saúde coletiva*, vol. 19, n. 9, pag. 3899-3914, 2014.

MOREIRA, Daiane Evangelho et al. Transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e estado nutricional: estudo comparativo entre estudantes de Nutrição e Administração. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 8, n. 1, p. 18-25, 2017.

SILVA, B.; MARTINS, E. Mindful Eating na Nutrição Comportamental. *Revista Científica Univiçosa*, vol.9, n.1, 2017.

SOUZA, Ana Paula Leme de; PESSA, Rosane Pilot. Tratamento dos transtornos alimentares: fatores associados ao abandono. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, p. 60-67, 2016.

STACHUKA, Allan do Prado; SANTOS, Andressa Guerra dos. Relação entre dietas restritivas e transtorno de compulsão alimentar periódica. 2021.

TEIXEIRA, Carla Somaio et al. Transtornos alimentares em adolescentes de uma escola estadual do noroeste

paulista. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 2, p. 84-87, 2015.

TRIBOLE, E. et. al. Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos de

Emagrecimento: O Relato de Uma Experiência. **PSICO**, vol. 43, n. 1, pag. 93-100, 2012.