Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.7, 2023

ISSN 2178-6925

UMA PERSPECTIVA DE ANÁLISE DOS FATOES ASSOCIADOS AO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA

AN ANALYSIS OF THE FACTORS ASSOCIATED WITH EATING BEHAVIOR AND BEHAVIORAL NUTRITION AS A THERAPEUTIC TOOL

Francielle Soares Ramos

Acadêmica de Nutrição pela faculdade Alfa Unipac, Brasil.

E:mail franciellesr46@gmail.com

Victoria Rodrigues Queiroz de Carvalho

Acadêmica de Nutrição pela faculdade Alfa Unipac, Brasil.

E:mail victoriarq@live.com

Elaine Cristina Rocha Oliveira

Nutricionista, mestre em Ciências Biológicas.

Professora Orientadora pela faculdade Alfa Unipac, Brasil.

E:mail: elaine77oliveira@gmail.com

Resumo

O estudo teve por objetivo abordar sobre os transtornos de comportamento alimentares (TCA) e o papel terapêutico da nutrição comportamental no contexto atual em que o padrão estético associa a imagem corporal à beleza e ao sucesso. Portanto, pretendeu-se problematizar o contexto social em que os transtornos alimentares são criados. Para a realização da pesquisa foi utilizada a metodologia de pesquisa bibliográfica, e para a realização do texto utilizou-se de uma revisão da literatura que incidiu sobre artigos, obras e temas atuais diversos. O TCA tem múltiplas relações causais e, neste caso, práticas dietéticas restritivas são um problema de saúde pública que o analista do comportamento pode abordar na clínica sem negligenciar a necessidade de compreender os processos micro e macro culturais envolvidos. A etiologia dos transtornos alimentares é complexa e diversos especialistas na área concordam que geralmente os fatores envolvidos estão relacionados a influências sócio-culturais e, dessa forma, a efetividade do tratamento requer uma abordagem multidisciplinar. Por isso, a orientação de um profissional nutricionista é fundamental para auxiliar o paciente a melhorar sua relação com a comida e com o corpo. Isso inclui discussões sobre crenças alimentares com base científica, padrões sociais de beleza e qualidade de vida, com o objetivo de promover hábitos alimentares mais saudáveis. Como resultado dessa abordagem, os nutricionistas podem obter melhorias significativas no bem-estar emocional, fisiológico e social de seus pacientes, levando a uma melhor interação entre as duas partes. Ao utilizar a nutrição comportamental no tratamento de transtornos alimentares e compulsão alimentar, o nutricionista apoia seus pacientes na melhora da relação com a comida e com o seu corpo.

Palavras-chave: Transtornos de comportamento alimentares; Atualidade; Imagem; Tratamento.

ISSN 2178-6925

Abstract

The study aimed to address eating disorders (ED) and the therapeutic role of behavioral nutrition in the current context in which the aesthetic standard associates body image with beauty and success. Therefore, it was intended to problematize the social context in which eating disorders are created. To carry out the research, the methodology of bibliographical research was used, and to carry out the text, a literature review was used that focused on articles, works and various current themes. ACT has multiple causal relationships and, in this case, restrictive dietary practices are a public health problem that the behavior analyst can address in the clinic without neglecting the need to understand the micro and macro cultural processes involved. The etiology of eating disorders is complex and several specialists in the area agree that the factors involved are generally related to socio-cultural influences and, therefore, the effectiveness of the treatment requires a multidisciplinary approach. Therefore, guidance from a professional nutritionist is essential to help the patient improve their relationship with food and with the body. This includes discussions on science-based dietary beliefs, social standards of beauty and quality of life, with the aim of promoting healthier eating habits. As a result of this approach, nutritionists can achieve significant improvements in their patients' emotional, physiological and social well-being, leading to better interaction between the two parties. By using behavioral nutrition in the treatment of eating disorders and binge eating, nutritionists support their patients in improving their relationship with food and their body.
Keywords: Eating behavior disorders; Present; Image; Treatment

1. Introdução

Os transtornos alimentares (TA) dividem-se em dois grandes grupos, anorexia e bulimia, e ocorrem através de perturbações comportamentais no hábito alimentar, envolvendo aspectos de distorção da imagem corporal relacionados às condições físicas, socioculturais e religiosas. Considera-se atualmente o dobro de incidência desses transtornos nas duas últimas décadas, o que pode ainda estar subestimado devido ao diagnóstico tardio (SBNp, 2019).

A incidência dos transtornos alimentares praticamente dobrou nas últimas décadas e, apesar de serem entendidas como síndromes das sociedades ocidentais modernas, há registros seculares de patologias semelhantes, sendo marcadas por determinações socioculturais. Influências notáveis neste comportamento são: apelos religiosos, purificação da alma e busca de ideais de beleza decorrentes da enorme influência midiática que temos na atualidade (Rodrigues, 2020).

Numa perspectiva histórica, inicialmente os transtornos alimentares estavam associados a apelos religiosos, sobretudo à imagens de santificação através da recusa de alimentos, tornando o jejum uma forma de atingir objetivos espirituais mais elevados. Atrelada a esses fatores, a gula passou a ser um dos sete pecados capitais, acabando por tornar a recusa de comer uma grande austeridade para o máximo de espiritualidade (Silva, 2015). O psiquiatra francês Laségue em 1873,

ISSN 2178-6925

publicou o artigo "*Del'anorexie hystérique"* no qual descreveu a ocorrência da anorexia bem como sua apresentação clínica em oito pacientes jovens. Nessa época, a principal causa da doença relatada pelo médico francês seria de origem espiritual, tendo como característica central a crença mórbida de que a alimentação é prejudicial e, por isso, deve ser evitada. Laségue destacou sobre a busca de reconhecimento e a contribuição da família para a manutenção dos sintomas.

Ao longo do tempo, outros fatores foram sendo identificados como influenciadores do comportamento alimentar e a fobia associada ao ganho de peso, foi apresentada pela primeira vez em 1899 pelo médico francês, Charcot, e continua vigente na atualidade (Geraldo; Lange, 2016).

As pessoas afetadas pela disfunção alimentar têm crenças distorcidas e disfuncionais sobre seus corpos, peso, alimentação e autoestima. Essas crenças estão associadas a pensamentos obsessivos sobre controle de peso, graves distorções da autoimagem e das emoções, causando grande sofrimento e prejuízo para as atividades diárias do indivíduo (Souza, Silva, & Martins, 2018). É importante notar que tais características clínicas são observadas em todos os TAs, sugerindo um conjunto comum de mecanismos para sua origem e manutenção, referido na literatura como uma perspectiva transdiagnóstica (Almeida; Marinho, 2017).

De acordo com Borges (2010, p.103), na sociedade atual, o culto à magreza está diretamente ligado a imagens de poder, beleza e ascensão social, ditado todos os dias por meio das mídias, o autor ainda salienta a importância que tem para a saúde os devidos cuidados com o corpo. No entanto, a ênfase nos cuidados com o corpo nos últimos anos tem sido excessiva e prepotente. É crucial estar consciente dos seus próprios limites corporais, e nunca nos forçar além do que é apropriado. O paradoxo é assim entendido como uma batalha de gigantes: se de um lado temos a indústria de fast food vendendo os prazeres associados à alimentação, de outro temos a poderosa indústria da beleza, preocupada em deixar as pessoas cada vez mais insatisfeitas com seus corpos. É nesse contexto ambíguo que se abre caminho para o surgimento e agravamento dos transtornos alimentares. (Almeida; Marinho, 2017).

A relação entre o ser humano e a alimentação inclui fatores que vão além do simples ato de repor as energias por meio da alimentação. Existem muitas questões culturais, emocionais e psicológicas associadas ao assunto. Portanto,

ISSN 2178-6925

alguns nutricionistas acreditam que o método clínico não pode ser reduzido a uma análise puramente racional da dieta do paciente (Alvarenga, et al., 2019).

Argumenta-se que o tratamento precisa levar em consideração comportamentos e hábitos que possam interferir na alimentação diária, o que define o conceito de nutrição comportamental. A abordagem da nutrição comportamental objetiva aliar uma alimentação adequada e de qualidade, baseada em alimentos integrais e frescos, reduzindo a presença de alimentos ultraprocessados, com a percepção dos mecanismos de fome e saciedade, praticando a atenção plena ao escolher, preparar e consumir os alimentos.

Neste estudo, serão tratadas as diversas influências sobre o comportamento alimentar, bem como seu contexto social na atualidade e as perspectivas de cuidado terapêutico sob a ótica da nutrição comportamental. Para tanto foi realizada uma pesquisa bibliográfica por meio de revisão de literatura com a busca sobre este tema em bases científicas como Scielo, Google Acadêmico, Livros e Revistas Digitais.

1.1 Objetivos Gerais

O presente estudo contempla uma análise sucinta acerca dos aspectos relacionados ao comportamento alimentar sob a ótica do contexto sociocultural, oferecendo alguns suportes que nos permitem deslocar essa questão da dimensão exclusiva da experiência individual para a análise das práticas sociais relacionadas ao corpo que vivem na experiência contemporânea de entender os transtornos alimentares hoje como um agravamento dos sintomas sociais. Desta forma este trabalho foi assim organizado: 1 – Definição, epidemiologia, histórico e aspectos relacionados aos Transtornos Alimentares; 2 – A influência do contexto sócio-cultural; 3 - Comportamento alimentar e 4 – Nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares.

ISSN 2178-6925

2. Revisão da Literatura

2.1 Transtornos alimentares

Diversos tipos de transtornos alimentares são descritos na literatura, no entanto os mais prevalentes incluem: bulimia, anorexia nervosa e o transtorno do comer compulsivo (SBNp, 2019). São condições psiquiátricas caracterizadas por aspectos como medo mórbido de ganho de peso, preocupação excessiva com o peso e forma do corpo, restrição voluntária de consumo de alimentos com emagrecimento progressivo, ingestão de grandes quantidades de comida, seguidas de vômitos e abuso de laxantes e/ou diuréticos (Hiluy et al, 2019). Constituem graves tipos de enfermidades que podem cursar com mau prognóstico, associadas a alta mortalidade por desnutrição e ocorrência de limitações físicas, emocionais e sociais (Samuel, 2020).

Muitas vezes os transtornos alimentares começam a apresentar ocorrências ainda na adolescência já que é uma fase em que a busca pelo corpo perfeito é algo que os se almeja, o que pode precipitar a manifestação destes distúrbios, Todavia, tais transtornos não tendem a desaparecer com o tempo, muito pelo contrário, eles provavelmente irão acompanhar o doente até a fase adulta causando-lhe muitos problemas psicológicos. Vale destacar que a etiologia dos transtornos alimentares influencia as conexões sociais, psicológicas e biológicas no desenvolvimento nesta faixa etária (Petroski et al., 2012).

Assim, o campo dos transtornos alimentares, como campo especial de estudo, pode emergir de múltiplas perspectivas reflexivas, centradas na biomedicina e na psicanálise, pois é um problema psicológico, manifestado fisicamente, e com suas consequências. Salienta-se que este é um campo de estudo controverso, pois enfrenta divergências teóricas, conceituais e terapêuticas. (Pedrosa; Teixeira, 2015).

Parece que, ao ler sobre a história da anorexia e bulimia nervosa, que essas são doenças antigas, apesar de serem consideradas síndromes das sociedades ocidentais modernas. Existem registros esporádicos de patologias semelhantes aos distúrbios alimentares que remontam a vários séculos. Além disso, a prevalência dessas doenças cresceu significativamente e dados da literatura demonstram que a incidência praticamente dobrou em nossa atualidade (Rodrigues, 2020).

ISSN 2178-6925

Estudiosos da área realizaram investigações sobre a associação entre padrões de beleza estipulados pela cultura ocidental e o aumento do número de casos de TAs. O ideal magro predominante nessas sociedades é compreendido pela literatura como um dos fatores culturais centrais que contribuiria para o aumento desses transtornos na pós-modernidade (Samuel, 2020).

De acordo com dados apresentados pelo Ministério da saúde em 2022, a anorexia é mais incidente em mulheres de 12 a 17 anos e ocorre através de restrição alimentar severa, incluindo jejuns extremos. A bulimia é caracterizada por episódios incontroláveis e frequentes de hiperfagia seguidos de métodos de compensação como indução de vômito, consumo de laxantes e diuréticos sendo manifestada com mais frequência na idade adulta (Brasil, 2022).

Os distúrbios alimentares são conhecidos por afetar predominantemente a população jovem, e a nível nacional no ano de 2020, os transtornos alimentares, como bulimia, anorexia e compulsão alimentar, afetaram cerca de 4,7% da população (Passos, 2020). Estudos feitos por Daniel J. Devoe e sua equipe do Mathison Centre for Mental Health, da Universidade de Calgary, Canadá, apontam que as medidas de controle da pandemia, como o isolamento social, podem ter influenciado na exacerbação de comportamentos alimentares problemáticos e o que por consequência aumentou significativamente as internações por TA. (Deram, 2022).

2.2 A influência do contexto sócio-cultural

Hábitos e práticas alimentares são construídos com base nas condições socioculturais (Sá, 2014) e, nesse sentido, a economia é um aspecto influente. Desde os primórdios dos tempos, sempre houve grande associação entre uma alimentação saudável e as formas do corpo feminino ideal ou “comercial”. Sendo assim, na grande maioria das vezes quando o assunto é comida, será apresentada uma imagem sólida de uma mulher magra que geralmente é utilizada como um sinal de poder e riqueza, e consolidando a ideia de que a magreza representa autodisciplina e sucesso (Rodrigues, 2012).

No mundo moderno, a globalização e a mídia vêm de todas as formas de expressão estabelecendo a construção dessa idealização de corpo perfeito (Sá, 2014). Personalidades magras, atrizes e modelos, com altura alta e musculatura

ISSN 2178-6925

definida ditam a forma correta de como um corpo que "deveria" ser seguido (Rodrigues, 2012).

Estudos mostram dados preocupantes neste sentido. Por exemplo, preconceito contra gordura afeta crianças desde a pré-escola e mulheres com sobrepeso têm mais dificuldade em obter empregos e bons salários do que aqueles que dentro do padrão estético valorizado (Nature Medicine, 2020). Embora seja considerada uma doença, muitas pessoas não a conhecem ou simplesmente não respeitam quem é acometido pela obesidade. Por isso, é comum que uma pessoa receba olhares de desaprovação, comentários maldosos, críticas destrutivas e *bullying*. Em geral, e sem nenhuma justificativa, essas pessoas são consideradas preguiçosas, indisciplinadas e fracas. Os preconceitos que levam ao tratamento injusto podem ocorrer em diversos âmbitos, como escola, trabalho, amigos, família, profissionais de saúde e sociedade. A desvalorização social e a pobreza não apenas atrasariam a busca por atendimento médico, mas também colocariam em risco a saúde mental dessas pessoas. (CNN, 2022).

Assim, o ser humano é pressionado, de diversas formas a materializar, no próprio corpo, o ideal de corpo da cultura em que está inserido. A sociedade, especialmente a feminina, mais vulnerável a ideais de beleza culturalmente criada, é pressionada a essa representação por meio de punições (crítica, desprezo, zombaria) e gratificações (dinheiro, poder, admiração). Os ganhos secundários costumam ser tão poderosos que o indivíduo renuncia ao contato interior e perde ligação com o seu corpo real (Rodrigues, 2012).

Percebe-se, portanto, que atualmente existe uma busca excessiva por esse padrão de beleza generalizada que, na maioria das vezes, é fisiologicamente impossível de alcançar. Esta busca obsessiva acaba desfigurando, assim, a tênue linha divisória entre cuidados com o corpo saudável e o movimento sutil de instalação da doença (Baracat e Baracat, 2017). Tal padrão estético é considerado pela literatura como central para o aumento do número de casos de transtornos alimentares (Sá, 2014).).

Os transtornos alimentares são graves e de etiologia complexa. Entre os especialistas prevalece uma compreensão multifatorial em que os aspectos culturais têm importância significativa. Constata-se que o ideal de magreza vigente é um dos importantes fatores culturais que contribuem para o incremento destes transtornos na pós-modernidade. O campo de investigação sobre a forma como o

ISSN 2178-6925

mundo globalizado, a sociedade e a mídia transmitem padrões estéticos e, consequentemente, dietas e hábitos de alimentação inadequada, é bastante vasto, novo e pouco explorado pelos profissionais da área. (Baracat e Baracat, 2017).),

Assim, acredita-se que a família, os profissionais de saúde, familiares e educadores devem estar sempre atentos as suas crianças, adolescentes, pacientes e estudantes, estabelecendo continuamente um clima de diálogo, cuidado e informações sobre o comportamento de risco de desenvolver transtornos alimentares. Além disso, devem incentivar e valorizar nas crianças e adolescentes, outros nobres valores que vão contra esse ideal excessivo de beleza.

2.3. Comportamento alimentar

O comportamento alimentar é caracterizado por escolhas subjetivas na alimentação, determinadas principalmente por aspectos socioeconômicos, culturais e psicológicos. E nesse sentido, o ato de “alimentar” é norteado pelos cinco sentidos: olfato, tato, audição, visão e paladar, que proporcionam desejo e prazer antes de comer. No entanto, as mudanças nos padrões alimentares não estão apenas ligadas à percepção desses sentidos, mas também ao estado emocional do indivíduo (Mota, 2012).

Desta forma, é de conhecimento geral que o alimento é diretamente associado às necessidades fisiológicas do indivíduo, o que contribui para o funcionamento do organismo, mantendo seu estado nutricional e auxiliando na prevenção e tratamento de várias doenças. (Lima; Neto; Farias, 2015). No entanto, algumas pessoas podem adotar práticas alimentares inadequadas que podem desequilibrar sua condição fisiológica e promover o desenvolvimento doenças. (Mota, 2012).

Além dos aspectos elencados, cabe ressaltar que o estado emocional de um indivíduo pode influenciar seu comportamento alimentar (Souza; Lúcio; Araújo, 2017). Vários estudos mostram a relação entre os hábitos alimentares e o aparecimento de sintomas associados a transtornos depressivos, mostrando que os alimentos mais consumidos neste processo são aqueles ricos em carboidratos e gorduras de pior qualidade (Oliveira, 2014; Garcia et al. 2018).

Por esses aspectos, cabe também ressaltar que o complexo eixo hipotálamo-hipófise-adrenal presente no sistema nervoso central atua na seleção

ISSN 2178-6925

do alimento e esta escolha está diretamente ligada a uma melhor palatabilidade o que determina a aceitabilidade (Peterson Et Al, 2018).

Portanto, sabe-se que alimentos gordurosos e doces podem levar a sensações de prazer, aroma, sabor e, sobretudo, facilidade de acesso, portanto, geram estímulos bruscos e fazem com que o indivíduo sinta a necessidade de "querer". Dessa forma, pessoas com transtornos depressivos experimentam maior apetite por alimentos que trazem prazer imediato e, consequentemente torna-se um círculo vicioso, esses desejos são diretamente associados a um aumento nas respostas dos neurotransmissores (Oliveira; Motta; Japur, 2016).

Segundo Leite (2019), o consumo excessivo desse tipo de alimento permite a ocorrência de sintomas depressivos e, além disso, pode desencadear processos inflamatórios, formação de radicais livres, desequilíbrio nos neurotransmissores, podendo também causar alterações na microflora intestinal, e consequentemente causando transtornos no quadro clínico do paciente.

2.4 Nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares

A terapia comportamental para TA é realizada de forma multidisciplinar, com indivíduos sendo acompanhados por diversos profissionais, incluindo psicólogos, psiquiatras e nutricionistas. Com o acompanhamento de um profissional nutricionista, serão equilibrados os comportamentos alimentares através de técnicas e métodos direcionados, bem como auxiliando no planejamento alimentar (Alvarenga et al., 2019).

Um nutricionista que trata pacientes com transtornos alimentares é referido como um terapeuta nutricional (TN) porque requer conhecimento de psicologia, psiquiatria, habilidades interpessoais e de comunicação e técnicas de mudança de comportamento (Alvarenga et al., 2019).

O TN deve ser capaz de reconhecer os sinais e sintomas característicos da DE, avaliar todos os aspectos da dieta do paciente, estimar e determinar as metas de peso adequadas para cada fase do tratamento, instruir o paciente sobre como manter o peso e comer de forma saudável e dar conselhos sobre o processo de aquisição de novas atitudes alimentares Também auxilia no planejamento alimentar, tornando a tarefa mais prazerosa e fácil. É importante não contar calorias

e pesar os alimentos; por outro lado, usar os conceitos de grupo de alimentos e tamanho de porção nas medidas caseiras (Alvarenga et al., 2019).

Segundo Alvarenga (2016), a nutrição comportamental pode ser vista como uma abordagem inovadora por nutricionistas que observaram a dificuldade de muitos pacientes com transtornos alimentares não conseguirem se adequar apenas às orientações tradicionais e dietas padrão.

É necessário buscar a avaliação de um especialista, como o nutricionista, que tem papel importante e essencial em uma equipe multidisciplinar, capaz de retornar gradativamente a uma alimentação normal por meio da reeducação alimentar, como base para o tratamento dessas doenças e restaurar a saúde do paciente. A terapia nutricional é um processo que envolve o acompanhamento do estado nutricional do paciente e o tratamento adequado, onde o nutricionista e a equipe trabalham juntos para mudar os comportamentos do paciente em relação à alimentação e ao peso. Uma vez que esteja ciente das alterações do apetite e distúrbio da imagem, o nutricionista deve identificar e investigar possíveis transtornos alimentares só assim é possível fazer um diagnóstico diferenciado e garantir a eficácia do tratamento, (Leite; Diniz; Aoyama, 2022)

A abordagem nutricional no TA foca nas percepções e pensamentos do indivíduo sobre seus hábitos alimentares, além de focar na alimentação, tendo como objetivo primordial o acompanhamento nutricional. Para abordar essas questões, é importante conectar-se com a paciente e empregar intervenções de longo prazo, incorporando a educação nutricional (Hiluy et al, 2019). Portanto, o papel do profissional nutricionista é fundamental para ajudar os pacientes a melhorar sua relação com a comida e seu corpo, discutir crenças alimentares baseadas na ciência, discutir padrões de beleza e qualidade de vida, com o objetivo de melhorar o comportamento alimentar (Alvarenga et al., 2016).

3. Considerações Finais

Nas circunstâncias deste trabalho, através da análise de muitos estudos, foi possível sintetizar e reunir elementos básicos que poderão contribuir para o conhecimento e a prática dos profissionais interessados neste tema.

Compreende-se o tratamento nutricional sob a perspectiva da nutrição comportamental, abrange a integralidade do indivíduo em seus aspectos:

fisiológico, social, cultural e emocional relacionados à alimentação, o que influencia uma positiva relação profissional-paciente.

Assim, de acordo com os estudos apresentados, a aplicação da proposta de nutrição comportamental e suas estratégias no tratamento da obesidade associada aos transtornos da compulsão alimentar periódica mostra-se qualificada e extremamente eficaz.

Vários fatores são responsáveis pelo desenvolvimento de carências nutricionais relacionadas ao comportamento alimentar alterado, isso dificulta o tratamento dos distúrbios alimentares devido à complexidade do sistema orgânico. Lidar com todas as questões relacionadas as abordagens clínicas, terapêuticas e psicológicas também apresenta desafios importantes. É por isso que os profissionais de saúde enfrentam dificuldades significativas no tratamento desses distúrbios.

Portanto a Nutrição Comportamental (NC) se sobressai devido a sua já comprovada eficácia em pacientes que apresentam transtornos alimentares (TA). Sendo assim, para um diagnóstico correto é preciso uma consulta detalhada com o paciente e seus familiares, analisando todos os sinais e sintomas para selecionar o tratamento mais adequado para o caso.

Desta forma destaca-se que o entendimento desta abordagem auxilia os nutricionistas a alcançar uma melhora significativa em sua atuação nos aspectos emocional, cultural, fisiológica e social, o que resulta em uma melhor interação com seus pacientes.

Ademais, comprovou-se que o tratamento por meio da nutrição comportamental, alcança resultados significativos na relação nutricionista-paciente, incluindo o tratamento do distúrbio alimentar excessivo e da compulsão alimentar.

Referências

ALMEIDA, Diogo; MARINHO, Guadalupe. **Terapia cognitivo-comportamental transdiagnóstica: uma revisão de literatura.** Revista Psicologia, Saúde & Doenças Vol. 22, Nº. 3, 979-990, 2021. https://doi.org/10.15309/21psd220317 >. Acesso em 28 nov. 2022.

ALVARENGA, Marle. **Nutrição comportamental 2a ed.** Editora Manole, 2019. 9788520456163. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520456163 Acesso em: 02 nov. 2022.

ALVARENGA, M. S.; KORITAR, P.; PISCIOLARO, F.; MANCINI, M.; CORDÁS, T. A.; SCAGLIUSI, F. B. **Eating attitudes of anorexia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder and obesity without eating disorder female patients: differences and similarities. Physiology & Behavior**. United States, v. 131, [S.l], mai. 2014. Disponível

em:https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031938414002236?via%3Dihub. Acesso em: 01 abr. 2020.

BARACAT Mariana, BARACAT, Juliana. **A influência social e cultural da idealização do corpo perfeito através dos meios de comunicação e seu impacto na formação da imagem corporal.** Disponivel em: http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/Xwf05ZDP3MtONsC_2017-10-17-21-27-33.pdf Acesso em 27 Nov de 2022

BORGES. Valdeci Rezende. **História e Literatura: algumas considerações.** Revista de Teoria da História, Goiânia, ano 1, n. 3, p. 94-109, jun. 2010.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar.** Brasil, 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 26 nov 2022.

CNN, Brasil. **Pessoas com obesidade enfrentam preconceitos e grave estigma social.** Disponível em https://www.cnnbrasil.com.br/branded-content/saude/pessoas-com-obesidade-enfrentam-preconceitos-e-grave-estigma-social/ Acesso em 26 nov 2022.

DERA**M. Sophie. Internação por transtorno alimentar aumentou 48% na pandemia, diz estudo.** Disponivel em: https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/sophie-deram/2022/05/11/internacao-por-transtorno-alimentar-aumentou-48-na-pandemia-diz-estudo.htm;/ Acesso em 26 nov 2022.

GARCIA, G. et al. **Relação entre sintomatologia ansiosa, depressiva e compulsão alimentar em pacientes com doenças cardiovasculares**. Latino-Am. Enfermagem, São Paulo, 2018.

GERALDO, Raoni Pereira da Silva Ramos; LANGE, Elaine Soares Neves. **O declínio da função paterna na anorexia feminina.** Rev. Subj., Fortaleza , v. 16, n. 2, p. 34-45, ago. 2016 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692016000200003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 28 nov. 2022. http://dx.doi.org/10.5020/23590777.16.2.34-45.

HILEY, Et Al. **Os transtornos alimentares nos sistemas classificatórios atuais:** DSM-5 E CID-11. Diposnivel em: http://dx.doi.org/10.25118/2236-918X-9-3-1. Acesso 28 Nov de 2022.

LEITE, Ana R. R.E.N. **Nutrição e saúde mental: O papel da dieta na perturbação depressiva.** 2018. Tese (Mestrado integrado em Medicina) – instituto de ciências biomédicas Abel salazar, Universidade do Porto, Portugal, 2018.

LEITE, Renata Patrícia Pinheiro; DINIZ, Thaís Magalhães; AOYAMA, Elisângela de Andrade. **O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem.** Disponivel em: https://revistarebis.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/159/141 .Acesso em 27 Nov. 2022

LIMA, R. S.; NETO, J. A. F.; FARIAS, R. S. P. **Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade.** Demetra, Viçosa, Minas gerais, 2015.

MOTA, Diana C. L. **Comportamento Alimentar, Ansiedade, Depressão e Imagem Corporal em Mulheres Submetidas à Cirurgia Bariátrica**. 2012. Tese (Mestrado em ciências) - Faculdade de Filosofia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

NATURALE, MEDICINE. **Joint international consensus statement for ending stigma of obesity.** Disponivel em: https://www.nature.com/articles/s41591-020-0803-x?error=cookies_not_supported&code=72ebd9e3-62cd-4689-9702-6d3f963f15a1#Sec13 Acesso em: 28 Nov de 2022.

OLIVEIRA, Viviane I. M. de. **Depressão e atividade física**.2014. Disponível em https://pt.scribd.com/document/355946835 Acesso em: 18 de nov. 2022.

OLIVEIRA; MOTA; JAPUR. **Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários**. Demetra, Minas Gerais.

PASSOS> Leticia**. De ruminação a compulsão: os transtornos alimentares que afetam os jovens.** Disponivel em: https://veja.abril.com.br/saude/de-ruminacao-a-compulsao-os-transtornos-alimentares-que-afetam-os-jovens/ Acesso em: 28 Nov de 2022.

PEDROSA, R.L; TEIXEIRA, L.C. **A perspectiva biomédica dos transtornos alimentares e 10 seus desdobramentos em atendimentos psicológicos**. Psicologia – USP, volume 26, número 2, 11 2015..

PETERSON, Et Al. **Influência do nível de atividade física dos pais no nível de aptidão física dos filhos**. Disponivel em: https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/361/413 .Acesso em: 25 Nov de 2022.

PETROSKI, E.L et al. **Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em 14 adolescentes**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 17, p. 1071-1077, 2012

RODRIGUES, Fernado. **Os padrões de beleza ao longo da história.** Disponivel em: https://drfernandorodrigues.com.br/os-padroes-de-beleza-ao-longo-da-historia/.Acesso em: 28 Nov de 2022.

RODRIGUES, Heloisa de Almeida Fernandes. **"Alimentação como fonte de sociabilidade e de hospitalidade".** In: SINAIS - Revista Eletrônica. Ciências Sociais. Vitória: CCHN, UFES, Edição n.12, v.1, Dezembro 2012. pp. 85 – 100.

SBNP. **Sociedade Brasileira de Neuropsicologia**. Boletim SBNp, São Paulo, SP, v.2, n.10, p. 1-30, outubro, 2019.

SÀ, Amanda. **Hábitos do cotidiano afetam práticas alimentares.** Disponivel em: https://informe.ensp.fiocruz.br/noticias/36008 Acesso em 27 Nov de 2022

SAMUEL, Ligia Ziegler; POLLI, Gislei Mocelin**. Representações sociais e transtornos alimentares: revisão sistemática**. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo , v. 40, n. 98, p. 91-99, jun. 2020 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2020000100010&lng=pt&nrm=iso acessos em 28 nov. 2022

SOUZA, T. B. de.; LÚCIO, J. M.; ARAÚJO, A. S. **Ansiedade e alimentação: Uma análise inter-relacional**. Ciências da saúde, [s.l], 2017.

SILVA Marcelo Moraes e. **O pecado da gula**. Physis: Revista de Saúde Coletiva [online]. 2015, v. 25, n. 3 [Acessado 28 Novembro 2022] , pp. 1033-1039. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312015003000018>. ISSN 1809-4481. https://doi.org/10.1590/S0103-73312015003000018.

SOUZA, G. S. F., SILVA, E. C. A., & MARTINS, A. C. S. (2018). **Avaliação de Pacientes com Transtornos Alimentares**. *International Journal of Nutrology, 11*(1), 324-327. doi: 10.1055/s-0038-1674458.