

UNIVERSIDADE SOCIEDADE EDUCACIONAL DE SANTA CATARINA

**GABRIELA ROLDÃO MICUANSKI
VANUSA PANNEITZ CARVALHO DE MIRANDA**

**ABORDAGENS TERAPÊUTICAS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: UMA
REVISÃO NARRATIVA**

**JOINVILLE
2023**

UNIVERSIDADE SOCIEDADE EDUCACIONAL DE SANTA CATARINA

**GABRIELA ROLDÃO MICUANSKI
VANUSA PANNEITZ CARVALHO DE MIRANDA**

**ABORDAGENS TERAPÊUTICAS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: UMA
REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Sociedade
Educativa de Santa Catarina, como
exigência para obtenção do título de
Bacharel em Nutrição.

Orientador: Me. Ana Carina Exterkoetter

**JOINVILLE
2023**

AGRADECIMENTOS

(Gabriela)

Agradeço primeiramente a Deus, por me guiar e me conduzir até aqui. Por ter sido meu sustento e minha força durante a minha trajetória. Por me mostrar dia após dia que a nutrição vai muito além de calorias, muito além de nutrientes. Por ter me dado essa profissão para servir, cuidando e amando pessoas.

Expresso minha profunda gratidão ao meu esposo Allan, por não ter medido esforços para me auxiliar durante todo o percurso da faculdade e da vida. Por todo amor, cuidado, incentivo e compreensão comigo. Por todas as pequenas e grandes coisas.

À minha sogra Clemair, que é uma verdadeira mãe pra mim. Por todo o seu cuidado em todos os detalhes, por sua gentileza sem fim e seu lindo coração.

Aos professores e preceptores de estágio, por todo conhecimento compartilhado conosco.

Por fim, à nossa querida orientadora Ana Carina Exterkoetter, por todo seu tempo e dedicação dispostos na orientação do nosso trabalho.

Gratidão define esse momento. Valeu a pena!

“Comer é mais do que jogar lenha na fogueira ou abastecer um carro. Comer é mais do que escolher um alimento e dar para uma criança. Comer e dar de comer reflete nossa atitude e relacionamento com nós mesmos, com os outros e com as nossas histórias. Comer tem relação com autorrespeito, nossa conexão com nossos corpos e compromisso com a vida.” - Ellyn Satter

AGRADECIMENTOS

(Vanusa)

Este trabalho só foi possível de realizar com o apoio de todos aqueles que me rodeiam.

Agradeço, em primeiro lugar, a Deus, que me agraciou com vida, sabedoria e me capacitou diante dos desafios que foram enfrentados ao longo deste percurso, para a concretização deste trabalho.

Expresso minha profunda gratidão ao meu esposo Gesiel, a minha filha Nicolli, aos meus pais, familiares e amigos que acabam como sendo família, que temos a sorte de nos cruzar e a audácia de escolher mantê-las, cujo apoio e compreensão foram fundamentais em todas as etapas desta jornada acadêmica, desempenhando um papel crucial na realização desse sonho.

Estendo meus agradecimentos a todos os professores que contribuíram para minha formação ao longo dos últimos quatro anos no curso de nutrição da Unisociesc. Aos supervisores e preceptores de estágio, reconheço a importância do conhecimento e das experiências compartilhadas em diversas áreas de atuação, bem como o estímulo oferecido para a conclusão do curso.

De maneira especial, quero expressar minha gratidão à professora Ana Carina Exterkoetter, cuja orientação, competência, incentivo, paciência e correções foram elementos fundamentais para o desenvolvimento e conclusão deste trabalho acadêmico.

A todos, o meu muito obrigado!

RESUMO

A abordagem da nutrição comportamental foi introduzida em 2014 pelo Instituto Nutrição Comportamental (INC). O enfoque desta abordagem reside na compreensão da relação das pessoas com a comida, transcendendo a visão convencional do alimento como mera fonte de nutrientes.

Este estudo tem como objetivo aprofundar a compreensão da abordagem da nutrição comportamental. O propósito é destacar os benefícios de um tratamento focado na modificação do comportamento, explorando suas raízes e implicações no paciente como um todo, buscando promover uma transformação na relação do paciente com a alimentação e no ato de se alimentar.

Foi realizada uma revisão bibliográfica abrangente, consultando diversas bases de dados, incluindo livros especializados sobre transtornos alimentares e nutrição comportamental.

O nutricionista que trabalha com essa abordagem é chamado de terapeuta nutricional (TN). Esse profissional, além de auxiliar uma pessoa em relação à estrutura e o que ele deve consumir, também ajuda no entendimento de como as emoções influenciam no comportamento e atitudes alimentares utilizando de abordagens terapêuticas para conseguir de fato ajudar o paciente.

Palavras-chave: Nutrição Comportamental; Entrevista Motivacional; Comer Intuitivo; Mindful Eating; Terapia Cognitivo Comportamental.

ABSTRACT

The behavioral nutrition approach was introduced in 2014 by the Behavioral Nutrition Institute (INC). The focus of this approach lies in understanding people's relationship with food, transcending the conventional view of food as a mere source of nutrients.

This study aims to deepen understanding of the behavioral nutrition approach. The purpose is to highlight the benefits of a treatment focused on behavior modification, exploring its roots and implications for the patient as a whole, seeking to promote a transformation in the patient's relationship with food and the act of eating.

A comprehensive literature review was carried out, consulting several databases, including specialized books on eating disorders and behavioral nutrition.

The nutritionist who works with this approach is called a nutritional therapist (TN). This professional, in addition to helping a person in relation to the structure and what they should consume, also helps in understanding how emotions influence eating behavior and attitudes using therapeutic approaches to actually help the patient.

Keywords: Behavioral Nutrition; Motivational Interviewing; Intuitive Eating; Mindful Eating; Cognitive behavioral therapy.

LISTA DE ABREVIATURAS

INC - Instituto de Nutrição Comportamental.....	11
CI - Comer Intuitivo.....	18
TCC - Terapia Cognitivo Comportamental.....	24
TN - Terapeuta Nutricional.....	26

LISTA DE FIGURAS

FIGURAS

Figura 1 - A representação do eu: sintonia e expressão.....19

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Princípios da abordagem Entrevista Motivacional.....	17
Tabela 2 - Os 10 princípios do comer intuitivo.....	19
Tabela 3 - Qualidades da mente necessários para a prática de atenção plena.....	22
Tabela 4 - Princípios da terapia nutricional com base na TCC.....	24
Tabela 5 - Benefícios da Nutrição comportamental frente a aspectos biopsicossociais.....	26

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. JUSTIFICATIVA	12
3. OBJETIVOS	13
3.1 OBJETIVO GERAL.....	13
4. METODOLOGIA	13
5. RESULTADOS	15
5.1 Caracterização da nutrição comportamental.....	15
5.2 Técnicas de terapia nutricional comportamental.....	17
5.2.1 Entrevista Motivacional.....	17
5.2.2 Comer Intuitivo.....	18
5.2.3 Mindful Eating.....	20
5.3.4 Terapia Cognitivo Comportamental.....	23
5.3.5 O nutricionista frente a nutrição comportamental.....	26
6. CONCLUSÃO	27
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

1. INTRODUÇÃO

A abordagem da nutrição comportamental foi introduzida em 2014 pelo Instituto Nutrição Comportamental (INC). Antes desse marco, profissionais de diversas áreas, incluindo nutrição, psicologia e ciências humanas, já se dedicavam ao estudo do comportamento alimentar.

O Instituto Nutrição Comportamental, foi a consolidação da proposta da abordagem nutrição comportamental juntamente com o nome Nutrição Comportamental, em 2014 – cunhado por cinco nutricionistas: Marle Alvarenga, Cynthia Antonaccio, Samantha Macedo, Manoela Figueiredo e Fernanda Timerman.

A partir de conhecimentos, estudos e publicações na área do comportamento alimentar, elas se uniram para sistematizar um primeiro encontro científico em agosto de 2014. O objetivo era debater em grande escala o comportamento alimentar no Brasil. Uma história que começa no final dos anos 90 e início dos anos 2000 a partir de trabalhos de mestrado e doutorado defendidos por nossas idealizadoras, com temáticas envolvendo os transtornos alimentares e o comportamento alimentar. (INC, 2023)

O enfoque desta abordagem reside na compreensão da relação das pessoas com a comida, transcendendo a visão convencional do alimento como mera fonte de nutrientes. Nesse contexto, a alimentação não apenas nutre, mas também estabelece conexões significativas, proporcionando prazer e expressando elementos como identidade, espiritualidade, comunidade e relações interpessoais (ALVARENGA *et al.*, 2019).

É evidente que as escolhas alimentares contemporâneas tendem a ser influenciadas predominantemente pelo papel biológico dos alimentos, negligenciando aspectos como prazer, preferências e gostos alimentares. Essa perspectiva estritamente biológica em relação à alimentação pode conduzir a uma desconexão intensa com os sinais internos de fome e saciedade, transferindo a tomada de decisão sobre o que e quanto comer para regras externas (REZENDE *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2018).

Nesse cenário, o aumento da obesidade se destaca como um dos desafios mais complexos em termos de saúde pública. Apesar de sua prevalência em ascensão, o tratamento dessa condição ainda enfrenta

dificuldades significativas de adesão (WHO, 2014). As abordagens convencionais para o excesso de peso geralmente se baseiam em dietas, envolvendo restrições tanto quantitativas quanto qualitativas na ingestão de alimentos. Contudo, os resultados têm sido insatisfatórios, possivelmente devido à falta de promoção de mudanças comportamentais (Freire, 2020).

O comportamento alimentar compreende cognições e afetos que moldam as ações relacionadas à alimentação. No contexto da transformação na relação com a comida, o nutricionista tem a responsabilidade de identificar comportamentos disfuncionais e padrões habituais. Além disso, é incumbência dele propor soluções para modificar cognições inadequadas e ensinar estratégias de mudança. Em resumo, o comportamento alimentar humano representa uma interação complexa entre o estado fisiológico, psicológico e o ambiente externo (Alvarenga et al., 2019; Gethin, 2011).

A abordagem da nutrição comportamental representa um novo enfoque que explora diversos aspectos do comportamento relacionado à alimentação por meio de uma variedade de estratégias (SILVA; MARTINS, 2017). Nesse contexto, os nutricionistas aplicam técnicas com o intuito de efetivar mudanças de hábitos, tais como a "Entrevista Motivacional", "Comer Intuitivo", "Mindful Eating" e "Terapia Cognitivo-Comportamental", promovendo uma comunicação mais responsável e inclusiva, estabelecendo laços, segurança e respeito (ALVARENGA et al., 2016).

Estudos sugerem que uma relação profissional-paciente mais empática é o primeiro passo para melhorar essa situação, resultando em melhor compreensão do paciente, maior confiança e adesão ao tratamento. A empatia está intimamente ligada às necessidades sociais e é crucial para o sucesso do tratamento (CHRISTINE, 2019).

Este estudo tem como objetivo aprofundar a compreensão da abordagem da nutrição comportamental. O propósito é destacar os benefícios de um tratamento focado na modificação do comportamento, explorando suas raízes e implicações no paciente como um todo, buscando promover uma transformação na relação do paciente com a alimentação e no ato de se alimentar.

2. JUSTIFICATIVA

Explorar o comportamento alimentar e suas abordagens possibilita a melhoria na eficácia das intervenções nutricionais. A compreensão mais aprofundada do comportamento alimentar eleva as probabilidades de sucesso. Neste contexto, a compreensão aprofundada e a análise das estratégias da nutrição comportamental representam um passo fundamental para a melhoria das práticas clínicas e para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e humanizadas.

Considerando a ideia de que existe uma ligação entre os problemas alimentares e os desafios emocionais, o ponto chave da pesquisa foi conhecer as estratégias/usos da nutrição comportamental e entender como essa abordagem pode ajudar pessoas que lidam com dificuldades em relação à comida.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo deste estudo é conduzir uma revisão narrativa abrangente da literatura científica que explora as diversas técnicas vinculadas à abordagem da nutrição comportamental, com foco na melhora de hábitos alimentares saudáveis.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar os princípios e teorias da nutrição comportamental e seu papel na promoção de hábitos alimentares saudáveis.
- Explorar de maneira abrangente as diferentes técnicas, como o comer intuitivo e a terapia cognitivo-comportamental, associadas à nutrição comportamental e sua influência no comportamento alimentar.
- Analisar a aplicabilidade das técnicas da nutrição comportamental na prática clínica.

4. METODOLOGIA

Para este estudo, foi conduzida uma revisão bibliográfica abrangente nas seguintes bases de dados: Literatura Internacional em Ciências da Saúde (PubMed), Scientific Electronic Library Online (Scielo), Google Scholar (Google acadêmico), além de fontes online fornecidas pelo Ministério da Saúde. Foram ainda consultados livros especializados relevantes sobre transtornos alimentares e nutrição comportamental.

Foram utilizados os seguintes descritores: nutrição e comportamento alimentar, transtornos alimentares, nutrição comportamental, abordagens terapêuticas, terapia nutricional, neurociência e nutrição. Como critérios de inclusão foram utilizados estudos nacionais e internacionais e trabalhos que investigam técnicas e intervenções de nutrição comportamental no tratamento de transtornos alimentares.

Como critérios de inclusão, foram incluídos trabalhos relevantes e relacionados ao tema do estudo, dos anos de 1990 a 2023.

E como critérios de exclusão, artigos que não se encaixavam nas especificações acima.

A estratégia de busca envolveu a combinação estratégica dos termos e palavras-chave citados anteriormente. A utilização de operadores booleanos (AND, OR) e outros filtros adequados foi empregada para refinar a pesquisa e identificar estudos que se encaixem perfeitamente nos objetivos da revisão. Esta estratégia será adaptada para atender às particularidades de cada base de dados.

5. RESULTADOS

5.1 Caracterização da nutrição comportamental

A investigação sobre mudança de comportamento tem sido uma área de foco na saúde, visando melhorar os serviços oferecidos. Dentro dessa perspectiva, as teorias de mudança comportamental têm como objetivo apoiar intervenções, buscando geralmente alterar comportamentos específicos (SEIXA et al., 2020).

O comportamento alimentar é entendido como o conjunto de pensamentos e emoções que guiam as ações relacionadas à alimentação, estando diretamente ligado à autopercepção dos sentidos e à identidade social humana (FRANZONI; MARTINS, 2017). Além de atender às necessidades biológicas, a comida expressa identidade e, para além disso, está associada ao prazer, à família, à espiritualidade e ao relacionamento com o mundo.

A abordagem da Nutrição Comportamental visa modificar o comportamento alimentar através de técnicas de automonitoramento e autocontrole (ALVARENGA et al., 2019). Dentro desse enfoque, a ideia é instruir a pessoa a distinguir entre a fome física e a fome emocional, sugerindo que a alimentação deve ocorrer em sintonia com as sensações de fome, apetite e saciedade (SEIXA et al., 2020).

Para otimizar sua eficácia, a nutrição comportamental opera com os seguintes princípios: inclusividade, permitindo a inovação na prática nutricional por profissionais de diversas origens; ampliação do escopo de atuação do nutricionista, empregando técnicas que vão além do ensino tradicional na graduação; reconhecimento de que todos os alimentos têm um lugar válido em uma alimentação saudável, levando em consideração os aspectos fisiológicos, culturais e emocionais de cada indivíduo; adoção de uma abordagem biopsicossocial que enfatiza que a saúde é mais dependente de comportamentos saudáveis do que de conformidade com padrões de peso impostos pela sociedade (ALVARENGA et al., 2016).

A compreensão dos padrões estabelecidos e a sugestão de novas abordagens, combinando o antigo e o novo comportamento, podem auxiliar os

indivíduos no processo de mudança. Além disso, a construção de uma relação terapêutica sólida, por meio de comunicação eficaz e reforços positivos, é essencial para o processo de mudança comportamental. O estabelecimento de uma aliança terapêutica e a aplicação de técnicas específicas são fundamentais para promover mudanças comportamentais bem-sucedidas no contexto da alimentação e da atividade física. (ALVARENGA et al., 2016).

De acordo com Alvarenga et al. (2016), o nutricionista que trabalha com essa abordagem é chamado de terapeuta nutricional (TN). Esse profissional, além de auxiliar uma pessoa em relação à estrutura e o que ele deve consumir, também ajuda no entendimento de como as emoções influenciam no comportamento e atitudes alimentares. Vale ressaltar que o TN também passa por inseguranças quando se depara com as mais diversas situações dos seus pacientes, com medo de não conseguir resolver o problema e até mesmo piorá-lo. Para que isso seja minimizado, se faz necessário que o TN busque auxílio com outros TN mais experientes e também com psicólogos.

Vale destacar que essas intervenções não visam modificar os alimentos consumidos pelo indivíduo, mas sim compreender a relação que as pessoas têm com a comida e como mente e corpo percebem a experiência alimentar (CAMILLER et al., 2016). A atenção, presença e ausência de julgamento em relação à alimentação, junto ao reconhecimento dos sinais internos de fome e saciedade, ajudam a reduzir o consumo excessivo e a alimentação influenciada por fatores emocionais e/ou ambientais. Isso repercute positivamente na relação com a comida e no comportamento alimentar (WARREN; SMITH; ASHWELL, 2017).

A nutrição comportamental não é de fato uma especialidade, mas uma abordagem inovadora que justifica incluir aspectos sociológicos, sociais, culturais e emocionais da alimentação. Isso abre espaço para a atuação do nutricionista, que reconhece a necessidade de um enfoque adicional ao tratar pacientes com transtornos alimentares e dificuldades em aderir a dietas padrão ou orientações nutricionais convencionais. Assim, espera-se que a mudança de comportamento ocorra efetivamente, incentivando os pacientes a manterem o tratamento e atingirem seus objetivos. Enquanto nutricionista, "estudamos sobre o alimento, nutrientes e corpo humano, mas estudamos pouco sobre o ser humano..." (ALVARENGA et al., 2016).

5.2 Técnicas de terapia nutricional comportamental

5.2.1 Entrevista Motivacional:

A entrevista motivacional (EM) é uma abordagem terapêutica amplamente empregada em várias áreas da saúde, incluindo a nutrição comportamental. Ela se destaca por adotar um estilo de comunicação colaborativo e centrado no paciente, com o propósito de investigar as motivações e ambivalências em relação a comportamentos problemáticos, como os transtornos alimentares (Masheb, et al., 2021).

Um dos princípios fundamentais da EM é a compreensão da ambivalência como uma parte natural do processo de mudança. Nesse sentido, o terapeuta nutricional deve reconhecer que o paciente pode estar dividido entre a manutenção do comportamento problemático e o desejo de mudança, e deve auxiliá-lo a explorar esses sentimentos ambivalentes de maneira não julgamental (Smith, et al., 2018).

Outro princípio essencial da EM é a utilização de perguntas abertas e reflexivas, que possibilitam ao paciente explorar e expressar seus próprios pensamentos e sentimentos. As perguntas devem ser direcionadas para a exploração da ambivalência, em vez de buscar persuadir ou aconselhar (Wilson, et al., 2021).

A prática da entrevista motivacional segue os seguintes princípios (DILILLO et al., 2003):

Tabela 1 - Princípios da abordagem Entrevista Motivacional

1. Use o aconselhamento, demonstre empatia	Empregue perguntas abertas e aplique competências de comunicação, incorporando técnicas de escuta reflexiva para compreender e acolher os sentimentos do paciente. Evitar julgamentos, assim como comentários que expressam alerta, indignação, censura, acusação ou confronto, é crucial.
2. Desenvolva discrepância: este princípio diz respeito à situação atual	Auxilie o paciente na identificação dessas discrepâncias. Explore os

das pessoas (hábitos atuais) e onde elas querem estar (objetivos)	valores, ambivalências, disposição para mudança e barreiras percebidas.
3. Acompanhar a resistência de acordo com as prioridades que a cada paciente deseja trabalhar	A resistência pode surgir quando a pessoa reconhece a necessidade de modificar seus padrões de comportamento. Evitar a abordagem de "consertar" ou resolver cada problema é crucial quando há ambivalência. O profissional deve buscar conduzir reflexões para orientar as percepções do paciente.
4. Promover a autoeficácia. A entrevista motivacional é baseada na capacidade existente de mudança dos indivíduos	Destacando conquistas passadas, eles ganham confiança para alcançar e sustentar a mudança desejada. O profissional deve auxiliar na criação de um plano de ação para as mudanças.

Fonte: Autora, 2023

Além disso, reconhecer, apoiar e elogiar o paciente por meio de afirmações constitui uma estratégia relevante na entrevista motivacional. Para assegurar que o profissional compreenda as expressões do indivíduo, é fundamental resumir o que foi mencionado anteriormente. Esse resumo não apenas permite que o indivíduo reflita sobre suas ambivalências, mas também sobre suas afirmações motivacionais. Um aspecto essencial da entrevista motivacional é focar no que é significativo para o indivíduo. À medida que ocorre progresso, a dinâmica da entrevista se ajusta para identificar novas metas de mudança comportamental (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

5.2.2 Comer Intuitivo

Comer intuitivo (CI) é uma abordagem fundamentada em evidências, criada por Evelyn Tribole e Elyse Resch, que visa desenvolver uma relação saudável com a comida e um entendimento profundo do próprio corpo. Por meio de uma "sabedoria corporal", incentiva as pessoas a confiarem em suas sensações físicas e emocionais, descartando a prática de dietas como método de mudança de comportamento. Os três pilares fundamentais do CI são: permissão incondicional para comer, atender às necessidades fisiológicas em

vez de emocionais e confiar nos sinais internos de fome e saciedade para determinar os padrões alimentares. (TRIBOLE et al., 2017).

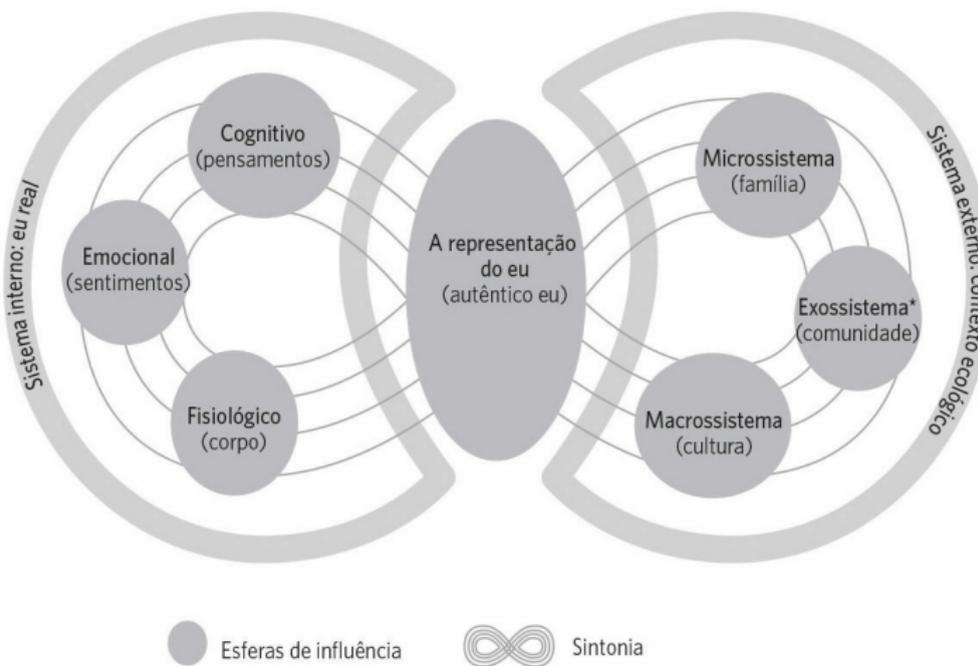
Tabela 2 - Os 10 princípios do comer intuitivo

Princípios	Descrição
Princípio 1. Rejeitar a mentalidade de dieta	Abandonar a mentalidade de dieta e a crença de que certos alimentos são bons ou ruins. Em vez disso, focar na conexão com as necessidades do corpo.
Princípio 2. Honrar sua fome	Aprender a reconhecer e respeitar os sinais de fome do corpo, respondendo com alimentação quando sentir fome.
Princípio 3. Fazer as pazes com a comida	Eliminar a lista de alimentos proibidos e desenvolver uma relação saudável com todos os tipos de alimentos, sem culpa.
Princípio 4. Desafiar o policial alimentar	Questionar pensamentos negativos sobre comida, corpo e imagem corporal, cultivando uma mentalidade mais positiva.
Princípio 5. Descobrir o fator satisfação	Buscar alimentos que satisfaçam o paladar e proporcionem prazer, focando na qualidade da experiência alimentar.
Princípio 6. Sentir a sua saciedade	Parar de comer quando se sentir satisfeito, respeitando os sinais de plenitude do corpo.
Princípio 7. Lidar com suas emoções com gentileza	Desenvolver habilidades alternativas para lidar com emoções e situações estressantes que não envolvam comer.
Princípio 8. Respeitar o seu corpo	Aceitar e apreciar a diversidade de formas e tamanhos corporais, cultivando uma atitude positiva em relação ao próprio corpo.
Princípio 9. Movimentar-se sentindo a diferença	Encontrar formas de atividade física que tragam prazer e bem-estar, em vez de apenas para queimar calorias.
Princípio 10. Honrar a sua saúde com uma nutrição gentil	Escolher alimentos que promovam a saúde e o bem-estar, sem se prender a regras rígidas ou restrições.

Fonte: Autora, 2023

O desafio no Comer Intuitivo é alcançar uma harmonia entre os sistemas internos e externos. Portanto, seus princípios se concentram principalmente no sistema interno proposto pelo modelo de harmonia (The Attunement Model) - Figura 1. Este modelo conceitualiza a fusão dos sistemas internos e externos de um indivíduo, representando sua autenticidade, ou seja, a integração do sistema interno - pensamentos, emoções e necessidades fisiológicas - com o sistema externo - família, comunidade e cultura. O equilíbrio e a saúde se manifestam quando o indivíduo adota práticas que promovem o crescimento e a saúde, em sintonia com os fatores externos (ecologia). (ALVARENGA et al., 2016), (PSYCHOLOGY IN THE SCHOOLS, VOL. 43(2), 2006).

Figura 1 - A representação do eu: sintonia e expressão



Fonte: Cook-Cottone, 2006

5.2.3 Mindful Eating:

Mindfulness, que geralmente é traduzido para o português como consciência plena, é a habilidade intencional de direcionar a atenção para o presente, sem julgamentos ou críticas, adotando uma postura de receptividade e interesse. O termo Mindfulness e Mindful Eating são utilizados com o mesmo significado dentro da nutrição comportamental (ALVARENGA et al., 2016). A

atenção plena pode ser considerada uma capacidade inata do ser humano. (BAUER-WU, 2011).

O propósito das práticas meditativas é alcançar um estado de serenidade, generosidade, compaixão, concentração, ética e autorregulação da atenção para a consciência das experiências imediatas (VISCARDI et al., 2019). De acordo com SOUZA et al. (2020), a meditação também promove o desenvolvimento de habilidades e a regulação emocional, incluindo o cultivo do bem-estar e o equilíbrio emocional.

A prática da alimentação consciente vai além de simplesmente comer devagar e prestar atenção ao que está sendo ingerido. Envolve a plena atenção ao sabor do alimento na boca, a consciência dos sinais de fome e saciedade, e a consideração das emoções despertadas durante a alimentação (DUNN et al., 2018). Segundo Nelson (2017) e Kristeller, Wolever e Sheets (2014), a alimentação consciente possibilita o desenvolvimento da autonomia e a escolha consciente de qualquer tipo de alimento. Valoriza toda a experiência envolvida no ato de comer, incluindo os efeitos da comida nas sensações físicas e emocionais antes, durante e após a alimentação, tornando cada refeição um momento de autocuidado e gentileza consigo mesmo.

Mindful Eating representa uma experiência que envolve todas as dimensões do nosso ser - o corpo, a mente e o coração - desde a escolha e preparo dos alimentos até o ato de comer, mantendo a atenção plena no presente, sem julgamentos ou críticas em relação às sensações físicas e emocionais que surgem durante a refeição. Essa prática auxilia na superação de pensamentos automáticos e comportamentos disfuncionais, assim como na redução de padrões prejudiciais à saúde, ao mesmo tempo em que minimiza os gatilhos emocionais associados à alimentação, promovendo uma relação saudável que está sintonizada com os sinais internos do corpo (DANTAS et al., 2021).

Kabat-zinn descreve sete pilares chamados “qualidades da mente” necessários para a prática de atenção plena. São eles: não julgamento, paciência, mente de principiante, confiança, não resistência, aceitação e desapego (KABAT-ZINN, 1990), descrito na tabela 3.

Tabela 3 - Qualidades da mente necessários para a prática de atenção plena

Característica	Descrição	Observação
Não julgamento	É um fundamento essencial para se tornar “testemunha imparcial de sua própria experiência” e parte de observar de forma neutra sobre o que está acontecendo internamente e ao redor de você, sem julgamento de valor, como “bom ou mau”, “certo ou errado”.	É comum na nossa vida diária o julgamento e a categorização automática de tudo, inclusive de nossos pensamentos e sentimentos. Na prática da atenção plena, é importante reconhecer quando eles aparecem e intencionalmente colocar-se como uma testemunha imparcial, lembrando-se de somente observá-los. Não se deve também “julgar seus julgamentos”, ou seja, se perceber que está se julgando, não se criticar ou se culpar por estar fazendo isso.
Paciência	Permitir e aceitar que se aprenda e se desenvolva por meio da meditação em seu próprio ritmo.	Devemos intencionalmente nos lembrar de que não devemos ficar impacientes, por exemplo, por percebermos que estamos julgando algum pensamento, ou porque estamos praticando meditação há algum tempo e não observamos ainda nenhum benefício. Essas experiências fazem parte do processo.
Mente de principiante	Ter uma mente aberta, fresca e inquisidora, que observa com curiosidade, como se fosse a primeira vez.	Permite que se esteja livre de expectativas baseadas em experiências anteriores, permite que sejamos receptivos a novas possibilidades.
Confiança	Acreditar em si mesmo e confiar na sua intuição, reconhecendo que você é a maior autoridade no que diz respeito ao seu corpo e aos seus sentimentos.	Mesmo quando se busca ajuda profissional, é importante confiar em si mesmo e na sua autoridade, mesmo que cometa “erros”. É por meio dos erros que adquirimos novos aprendizados e conhecemos melhor nosso funcionamento.

Não resistência	Não ser forçado a alcançar determinado objetivo.	Fazemos quase tudo com um propósito. Porém, em meditação, essa atitude pode ser um obstáculo, ainda mais se nos esforçamos demais para atingirmos determinado objetivo (como sentir-se de determinada maneira, mais relaxado ou “iluminado”, ou baixar sua pressão arterial, por exemplo). O ideal é tentar encarar a meditação não como o “meio para um fim”; a finalidade seria a própria prática da meditação. Com paciência e prática regular, objetivos podem ser alcançados aos poucos, de maneira natural.
Aceitação	Ver as coisas como elas realmente são no presente, não importando o que estiver acontecendo ou como você estiver se sentindo. Isso não significa que devemos gostar de tudo ou ter uma atitude passiva, mas simplesmente aceitar o que se é	Quando não aceitamos algo, gastamos tanta energia negando ou resistindo ao fato, que pouco sobra para adotarmos uma postura de mudança positiva. Somos muito mais propensos a saber o que fazer quando temos uma ideia mais clara e neutra da situação do que quando temos nossa mente e visão embaçadas por nossos julgamentos. O não julgamento e a aceitação não significam passividade, e sim uma atitude de tentar tomar consciência mais clara e menos reativa da realidade e, assim, responder de maneira mais adequada às situações.
Desapego	Não se agarrar ou não resistir a determinados pensamentos ou sentimentos	Em meditação, praticamos intencionalmente deixar de lado a tendência de elevar alguns aspectos de nossa experiência e rejeitar outros. Desapegar é uma forma de deixar de estar, de aceitar as coisas como elas são.

Fonte: adaptado de KABAT-ZINN, 1999.

5.2.4 Terapia Cognitivo Comportamental:

Aaron Beck desenvolveu uma forma de psicoterapia no início da década de 1960, a qual denominou originalmente "terapia cognitiva". O termo "terapia cognitiva" hoje é usado por muitos da nossa área como sinônimo de "terapia cognitivo-comportamental". Para o tratamento da depressão, Beck concebeu

uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais (inadequados e/ou inúteis).

Desde aquela época, ele e outros autores tiveram sucesso na adaptação dessa terapia a populações surpreendentemente diversas e com uma ampla abrangência de transtornos e problemas. Em todas as formas de terapia cognitivo-comportamental, o tratamento está baseado em uma formulação cognitiva, as crenças e estratégias comportamentais que caracterizam um transtorno específico. (BECK, 2013).

O uso da TCC no tratamento nutricional não significa que o terapeuta nutricional (TN) vai se aprofundar na análise das emoções, mas sim utilizar técnicas adaptadas à realidade da Nutrição como parte do aconselhamento nutricional, ajudar o indivíduo a resgatar os sinais internos de fome, saciedade e o prazer em comer, levando a hábitos alimentares equilibrados e conscientes. Trata-se de uma abordagem diferenciada de tratamento, fundamentada em evidências. (ALVARENGA et al., 2016)

A aplicação da terapia cognitivo-comportamental pode elevar a motivação, capacitando os indivíduos a promoverem o autocuidado com o intuito de alcançar transformações comportamentais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Tabela 4 - Princípios da terapia nutricional com base na TCC

Princípios	Descrição
Princípio 1	Estabelecer uma relação de empatia com o indivíduo; conhecer o histórico das condições clínicas, do problema com o peso e a imagem corporal, tentativas de tratamentos anteriores, hábitos alimentares, atividade física, razões para querer emagrecer, barreiras para as modificações; explicações sobre o tratamento; orientação sobre a importância do automonitoramento; aumento da motivação.
Princípio 2	Estabelecer um formato-padrão de atendimento, objetivando a mudança de comportamento (revisão do diário alimentar e das tarefas de casa propostas; estabelecimento de agenda da sessão de forma colaborativa; definição de novas tarefas e resumo dos principais tópicos abordados). Usar as estratégias comportamentais para maximizar a adesão ao planejamento alimentar; apresentar os

	princípios da alimentação saudável; trabalhar regras, crenças e medos em relação à comida; trabalhar técnicas para solução de problemas
Princípio 3	Identificação das barreiras comportamentais e cognitivas às mudanças, auxiliando os indivíduos a administrá-las. Usar o diário alimentar para avaliar como, quando, quanto, o que e onde o paciente come, e estabelecer metas comportamentais. Trabalhar a resistência à mudança (Capítulo 9); enfatizar a importância de comer de acordo com as percepções de fome, saciedade e vontade; promover ou resgatar um comer intuitivo.
Princípio 4	Incentivar a praticar ou aumentar atividades físicas no dia a dia (como usar escadas, por exemplo); e também de exercício formal, se for apropriado. Enfatizar a importância de uma atividade prazerosa e que promova bem-estar geral.
Princípio 5	Discutir as preocupações com a imagem corporal e seu papel nos comportamentos alimentares e na prática de atividade física. Auxiliar o desenvolvimento de uma imagem corporal positiva.
Princípio 6	Discutir a perda de peso de maneira holística e com senso crítico – como possibilidade da mudança de comportamentos e não como meta principal. Trabalhar metas reais, possíveis, saudáveis e adequadas. Revisar os motivos que levaram ao ganho de peso, histórico das dietas restritivas e suas consequências. Enfatizar a necessidade de “aceitação e mudança”, ou seja, a aceitação de um peso condizente com sua realidade
Princípio 7	Revisão dos comportamentos que envolvem o ato de comer, das distrações (comer com televisão ligada, por exemplo), comer inconsciente, locais e estratégias que auxiliam e que atrapalham um comportamento saudável. Estimular um comer consciente e com atenção plena.
Princípio 8	A manutenção das mudanças comportamentais deve ser planejada com a revisão dos progressos, interrupção da automonitoração (se for o caso), gerenciamento do peso e imagem corporal no futuro; prevenção de tentativas futuras de emagrecimento e preparação de um plano de ação pessoal de manutenção e prevenção de recaídas. Todas estas devem promover a autoeficácia e competências alimentares.

Fonte: Adaptado de Alvarenga et al., 2019.

5.3 O nutricionista frente a nutrição comportamental

A partir da nutrição comportamental o nutricionista vislumbra um algo a mais para tratar pacientes que apresentavam transtornos alimentares e dificuldades em seguir dietas padrão ou orientações nutricionais tradicionais. O nutricionista que trabalha com essa abordagem é chamado de terapeuta nutricional (TN) e, além de orientar em relação ao consumo alimentar, também ajuda no entendimento de como as emoções influenciam no comportamento e atitudes alimentares (ALVARENGA, 2019).

A abordagem não dietética é um modelo terapêutico emergente que tem se mostrado eficaz no tratamento de transtornos alimentares, nela se destaca a importância de focar nos comportamentos alimentares e no bem-estar geral do paciente, em vez de simplesmente promover a perda de peso e se concentra na promoção de mudanças comportamentais positivas, em vez de restrições alimentares rigorosas. (MENDES, 2013). É importante que os pacientes compreendam que a abordagem não dietética não é uma solução rápida para a perda de peso, mas uma abordagem terapêutica que promove mudanças a longo prazo na vida do paciente (BARDONE-CONE, et al., 2007).

Um profissional capaz de compreender e interpretar individualmente o paciente, utilizando técnicas e habilidades de comunicação, valorizando a subjetividade ao lidar com emoções e comportamentos complexos relacionados aos alimentos, adquire uma compreensão mais detalhada das condições do sujeito. Isso vai além do aspecto biológico, abrangendo também aspectos psicológicos, culturais, econômicos e históricos. Ao estabelecer vínculos mais profundos, esse profissional consegue oferecer um cuidado em saúde mais abrangente, fomentando uma relação de confiança e, conseqüentemente, promovendo a adesão à reeducação (Warren et al., 2017).

Tabela 5 - Benefícios da Nutrição comportamental frente a aspectos biopsicossociais

Autor/ano	Benefícios da nutrição comportamental
Biagio. L. D; Moreira. P;	Melhora a qualidade de vida e influencia diretamente

Amaral. C. K. (2020).	de forma positiva na relação do indivíduo com as refeições diárias.
Freire, R. (2020).	Ajuda o indivíduo a se relacionar com a comida, auxiliando na minimização da culpa ao se alimentar e estimulando a sensação de prazer nessa prática.
Casemiro. P. J; et al. (2020).	Influencia na perda de peso através da adequação de alimentos à necessidade alimentar
Job. A. R; Soares. A. C. O. (2019).	Reduz o efeito sanfona, pois a nutrição comportamental unida a mudança de hábitos ajuda no abandono de dietas restritivas.
Albergaria. R, et al. (2018).	Auxilia na mudança de hábitos com o abandono de hábitos nocivos à sua saúde.
Obara. A. A; Vivolo. S. R. G; Alvarenga. M. S. (2018).	Estimula a se alimentar de forma consciente de acordo com as necessidades corporais diárias.
Bernardes. M. S; Marín-Léon.L. (2018).	Auxilia na minimização de sintomas como cansaço corporal, ansiedade e depressão.
Franzoni, B.; Martins, E.S. (2017).	Auxilia em aspectos emocionais como ansiedade e depressão.
Warren, J.M.; Smith, N.; Ashwell, M. (2017).	Estimula o prazer na alimentação, diminuindo o sentimento de culpa ao alimentar-se.
Barbosa, M.I.C. et al. (2016).	Auxilia na perda de peso de forma saudável.

Fonte: Adaptado de Cunha et al, 2022.

6. CONCLUSÃO

Diante das pesquisas abordadas nesta revisão, torna-se claro que as experiências alimentares são únicas e fomentam o desenvolvimento da autonomia e escolha consciente dos alimentos. Valorizando cada aspecto envolvido no ato de comer, desde os efeitos nas sensações físicas e emocionais até antes, durante e após a alimentação, estas abordagens priorizam os sinais de fome e saciedade. Além disso, promovem uma atitude não-julgadora em relação aos alimentos, visando a redução de episódios de comer emocional e excessivo.

O entendimento aprofundado do comportamento alimentar e de suas abordagens terapêuticas é de suma importância para os nutricionistas, uma vez que frustrações nesse contexto podem desencadear compulsões e transtornos alimentares. Apesar de ser um tema em ascensão na atual cena científica, observa-se que ainda é pouco explorado. A expansão do conhecimento nessa área pode enriquecer as abordagens nutricionais, ampliando as discussões sobre estratégias promissoras para lidar com sobrepeso, obesidade e transtornos alimentares, representando um recurso valioso para a promoção da saúde e qualidade de vida. Assim, há uma evidente demanda por pesquisas adicionais neste domínio, buscando resultados mais específicos e avançados.

A nutrição comportamental transcende sua função meramente como fonte de estratégias e intervenções nutricionais. É imperativo que seja delineada por uma abordagem mais abrangente, incorporando características multiprofissionais. Esta perspectiva inclui não apenas o nutricionista, mas também o psicólogo, o terapeuta ocupacional e o profissional de educação física, destacando a importância de ter empatia pelo paciente e considerá-lo como um todo, indo além da contagem isolada de calorias. Essa abordagem integrada pode representar uma mudança significativa na promoção da saúde e no tratamento de questões relacionadas à alimentação e ao bem-estar.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 - ALMEIDA, C. B. DE; FURTADO, C. DE C. **COMER INTUITIVO**. UNILUS Ensino e Pesquisa, v. 14, n. 37, p. 38–46, 31 mar. 2018. Disponível em: <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>.

2 - Masheb, et al. (2021). **A randomized controlled trial for obesity and binge eating disorder**: Low-energy-density dietary counseling and cognitive behavioral therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12), 821-829.

3 - Smith, et al. (2018). **Beyond body mass index**: Advantages of abdominal measurements for characterizing adolescents with bulimic symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 51(3), 211-214.

4 - Wilson, et al. (2021). **Psychological treatment of eating disorders**. *American Psychologist*, 62(3), 199-216.

5 - Mendonça, M. F. M. (2016). **Fatores associados ao consumo de grupos alimentares em adolescentes da cidade de São Paulo**. (Tese de doutorado). Universidade de São Paulo Faculdade de Saúde Pública (USP).

6 - Bauer-Wu S. **Leaves falling gently** – living fully with serious & life-limiting illness through mindfulness, compassion and connectedness. Oakland: New Harbinger Publications Inc.; 2011

7 - Kabat-Zinn J. **Full catastrophe living**: using the wisdom of your body to face stress, pain, and illness. New York: Delta; 1990.

8 - **MINISTÉRIO DA SAÚDE UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**. [s.l: s.n.]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/instrutivo_crianca_adolacente.pdf.

9 - CAMILLERI, G. M. et al. **Intuitive Eating Dimensions Were Differently Associated with Food Intake in the General Population–Based NutriNet-Santé Study.** *The Journal of Nutrition*, v. 147, n. 1, p. 61–69, 26 out. 2016.

10 - DALEN, J. et al. Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): **Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity.** *Complementary Therapies in Medicine*, v. 18, n. 6, p. 260–264, dez. 2010.

11 - DUNN, C.; HAUBENREISER, M.; JOHNSON, M.; NORDBY, K.; AGGARWAL, S.; MYER, S.; THOMAS, C. **Mindfulness Approaches and Weight Loss, Weight Maintenance, and Weight Regain.** *Current Obesity Reports*, v.7, n.1, p.37-49, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29446036/>.

12 - **AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION DSM-5** ®. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>>.

13 - FRANZONI, B.; MARTINS, E.S. **Mindful Eating na Nutrição Comportamental.** *Revista Científica Univiçosa*, v.9, n.1, p.82-6, 2017. Disponível em: <https://academico.univicoso.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/921>.

14 - KABAT-ZINN, J. **Mindfulness.** *Mindfulness*, v.6, n.6, p.1481-83, 2015.

15 - NELSON, J.B. **Mindful Eating:** The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrun*, v.30, n.3, p.171-4, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5556586/>.

- 16 - KRISTELLER, J.L.; WOLEVER, R.Q. **Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation.** Eating Disorders, v.19, n.1, p.49- 61, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/211>.
- 17 - REZENDE, F.A.C.; PENAFORTE, F.R.O.; MARTINS, P.C. **Corpo, comida e comportamento humano.** São Paulo: Editora IACI; 2020. 238p.
- 18 - SEIXA, C.M.; CASEMIRO, J.P.; COUTINHO, C.O.; CONDE, T.N.; BRANDÃO, A. L. **Fábrica da nutrição neoliberal: elementos para uma discussão sobre as novas abordagens comportamentais.** Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 30, n.4, p.1-21, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/HDDqhcXjpPmz7pgH7CCKqGq/?format=html>.
- 19 - SOUZA, A.P.L.; PENAFORTE, F.R.O.; AZEVEDO, L.D.S.; QUINHONEIRO, D.C.G.; PESSA, R.P. **Creation of the Brazilian Center of Mindful Eating: Recovery of conscience and love when eating.** SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, v.16, n.3, p.73-80, 2020.
- 20 - VISCARDI, A.A.F.; LECUONA, D.S.; CORREIA, P.M.S.; MARINHO, A. **A meditação como ferramenta lúdica: potenciais e limites à promoção da saúde.** Journal of Management and Primary Health Care, v.10, n.e-5, p.1-12;2019. Disponível em: <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/587>.
- 21 - WARREN, J.M.; SMITH, N.; ASHWELL, M. **A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms.** Nutrition Research Reviews, v.30, n.2, p.272–83, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28718396/>.
- 22 - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight.** Fact sheet no. 311, 2014. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

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

24 - Rezende, F.A.C., Penaforte, F.R.O., & Martins, P.C. (2020). **Corpo, comida e comportamento humano.** São Paulo: Editora IACI, 238.

25 - Freire, R. (2020). Scientific evidence of diets for weight loss: **Different macronutrient composition, intermittent fasting, and popular diets.** Nutrition, 69, 110549.

26 - Camilleri, G. M., Méjean, C., Bellisle, F., Andreeva, V.A., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S., et al. (2016). **Intuitive Eating Dimensions Were Differently Associated with Food Intake in the General Population–Based NutriNet-Santé Study.** The Journal of Nutrition, 147(1), 61–9.

27 - Silva. F. B., & Martins. E. S. (2017). **Mindful eating na nutrição comportamental.** Revista científica Univiçosa. 9(1), 82-86.

28 - Gethin, R. (2011). **On some definition of Mindfulness.** Contemporary Buddhism, 12(1), 263-79.

29 - Biagio. L. D., Moreira. P., & Amaral. C. K. (2020). **Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 69(3), 171-8.

30 - Freire, R. (2020). **Scientific evidence of diets for weight loss:** Different macronutrient composition, intermittent fasting, and popular diets. Nutrition, 69,110549.

31 - Casemiro. P. J., et al. A. L. (2020). Rio de Janeiro. **Fábrica da nutrição neoliberal:** elementos para uma discussão sobre as novas abordagens comportamentais. Revista de saúde coletiva. 30(4), 1-21. Dalen, J., et al. D. (2010). Pilot stud.

32 - Job. A. R., & Soares. A. C. O. (2019). **Percepção dos acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e controle de peso.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 13(78), 291-298.

33 - Albergaria. R, et al. (2018). **Dutch eating behavior questionnaire: validation and exploitation in adults with obesity.** Psicologia, Saúde & Doença. 19(1). 144-150.

34 - ALVARENGA M. et. al. **Nutrição Comportamental.** 1a ed. Barueri – SP. Editora Manole, 2016.

35 - Obara. A. A., Vivolo. S. R. G., & Alvarenga. M. S. (2018). **Preconceito relacionado ao peso na conduta nutricional:** um estudo com estudantes de nutrição. São Paulo. 34(8).

36 - Franzoni, B., & Martins, E.S. (2017). **Mindful Eating na Nutrição Comportamental.** Revista Científica Univiçosa, 9(1), 82-6

37 - Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). **A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours:** effectiveness and associated potential mechanisms. Nutrition Research Reviews, 30(2), 272–83.

38 - Barbosa, M. I. C. et al. (2016). **Educação Alimentar e Nutricional:** influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes. O Mundo da Saúde, 40(04), 399-409.

39 - Cunha, Paloma & Ferreira, José & Freitas, Francisca. (2022). **A nutrição comportamental e a relação com os aspectos sociais, fisiológicos e emocionais.** Research, Society and Development. 11. e59111537123. 10.33448/rsd-v11i15.37123.

40 - NUNES, L.; SANTOS, M.; SOUZA, A. **Fatores de risco associados ao desenvolvimento de bulimia e anorexia nervosa em estudantes universitários: uma revisão integrativa.** HU Revista, vol. 43, n. 1, pag. 61-69, 2017.

41 - 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.

42- CHRISTINE, R. **Transtornos Alimentares e Neurociência.** [s.l.] Editora Appris, pag. 25, 2019.

43 - 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.

44 - SILVA, R. I.; GUEDES, K. DE L.; FREIRE, L. G. **Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo a nutrição comportamental.** Research, Society and Development, v. 12, n. 11, p. e13121143553–e13121143553, 21 out. 2023.

45 - ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental.** [s.l.] Editora Manole, 2016.