

## TIPOS DE TÉCNICAS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Leticia Aparecida Barufi Fernandes, Luciane Breseghelo Fiel Silva.

**Resumo:** Os transtornos alimentares são distúrbios psiquiátricos multifatoriais que afetam diretamente a saúde física, mental e social do indivíduo acometido, podendo ocasionar morbidades e até mesmo serem letais. A nutrição comportamental é uma abordagem científica da nutrição que fornece algumas técnicas possíveis de serem utilizadas no tratamento dos transtornos alimentares. Apoiado nisso, o objetivo deste trabalho é nomear e definir os distúrbios alimentares mais comuns, bem como nomear e descrever as diferentes técnicas da área da nutrição comportamental utilizadas no tratamento destes distúrbios alimentares. A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura a partir de livros nacionais físicos e eletrônicos, sites oficiais do governo e artigos científicos, sendo que esses últimos, para serem selecionados, foi realizada uma busca na ferramenta Google Scholar. Foram escolhidos 16 artigos publicados entre 2017 e 2022, escritos em português. A partir da revisão de literatura, foi possível evidenciar resultados satisfatórios a partir da utilização de técnicas da nutrição comportamental no tratamento de transtornos alimentares. Baseando-se nos resultados desta revisão de literatura, é possível concluir que os padrões de beleza motivam a busca incessante por um corpo magro e resultam em comportamentos alimentares disfuncionais que podem ocasionar transtornos alimentares. Além disso, mostrou-se que diferentes técnicas da nutrição comportamental apresentam resultados satisfatórios no tratamento dos transtornos alimentares no que se refere à melhora da saúde física, mental e social do indivíduo.

**Palavras-chave:** padrões de beleza; dietas da moda; transtornos alimentares; nutrição comportamental.

ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2019

BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. O.; SILVA, A. F. S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD - Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 6, n. 3, p. 118-135, 2020

CATÃO, L. G.; TAVARES, R. L. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, p. 244-260, 2017

TRIBOLE, E. RESCH, E. **Comer Intuitivo: exercícios práticos: 10 princípios para nutrir um relacionamento saudável com a comida**. Tradução de Fernando Gomes do Nascimento. 1ª ed. Santana de Parnaíba: Manole, 2022.