

UNIVERSIDADE SANTO AMARO

CURSO DE NUTRIÇÃO

Niuclecia Almeida Oliveira

Terapia Nutricional na anorexia nervosa em adolescentes

São Paulo

2024

Niuclecia Almeida Oliveira

Terapia Nutricional na anorexia nervosa em adolescentes

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.
Orientador: Prof^a. Clara Rodrigues

São Paulo

2024

O45t Oliveira, Niuclecia Almeida.
 Terapia nutricional na anorexia nervosa em adolescentes /
 Niuclecia Almeida Oliveira. – São Paulo, 2024.

 24 p. : il., color.
 Orientadora: Clara Rodrigues.

 TCC Graduação. (Curso Superior em Nutrição) – Universidade
 Santo Amaro, 2024.
 Bibliografia incluída.

 1. Anorexia nervosa. 2. Dietoterapia. 3. Nutrição do
 adolescente. 4. Nutricionista. 5. Comportamento alimentar. I.
 Rodrigues, Clara, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

CDD 616.85

Niuclecia Almeida Oliveira

Terapia Nutricional na anorexia nervosa em adolescentes

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Ms. Clara Rodrigues

São Paulo, 28 de Novembro de 2024

Banca Examinadora

Prof. Ms. Clara Rodrigues

Orientador

Prof. Dr. _____

Avaliador

Prof. Dr. _____

Avaliador

Conceito Final

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço a Deus por me conceder saúde e força para concluir essa importante etapa da minha vida acadêmica.

Ao meu filho, David, meu namorado Carlos Ferreira, por estarem ao meu lado em todos os momentos, me dando forças para continuar.

Aos meus amigos, em especial a Ketheryn, Magno e colegas de curso, que compartilharam comigo momentos de desafios e conquistas, criando memórias que levarei para sempre.

À minha orientadora, Clara Rodrigues, sou profundamente grata por sua orientação, paciência e dedicação ao longo do desenvolvimento deste trabalho. Seu conhecimento e conselhos foram fundamentais.

Aos profissionais que contribuíram com meu estudo, fornecendo informações valiosas e me auxiliando na coleta de dados, o meu muito obrigado.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, me apoiaram e torceram pelo meu sucesso. Cada gesto de incentivo foi essencial para a realização deste trabalho.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Transtorno alimentar, é síndrome psiquiátrica, que afeta o comportamento, envolvendo recusa alimentar, vômitos, compulsão alimentar e períodos longos sem ingesta adequada. Estão relacionados com fatores emocionais, genéticas, insatisfação corporal, influência de mídias sociais, imposição familiar e amigos, o que desencadeia riscos à saúde. Existem diversos tipos de transtornos alimentares, porém a anorexia nervosa, juntamente com a bulimia, são as mais comuns. Já é sabido que a anorexia nervosa se inicia na infância, porém é na adolescência que 20% a 40% dos casos se desenvolvem como transtorno alimentar. As características básicas da anorexia nervosa são a baixa ingesta alimentar, medo intenso em ganhar peso ou engordar, e perturbação no modo Como o peso corporal é vivenciado. **OBJETIVO:** Apresentar as estratégias de tratamento nutricional na anorexia nervosa para o adolescente vinculando o papel do nutricionista. **METODOLOGIA:** Pesquisa bibliográfica do tipo revisão de literatura. Foram utilizadas bases de dados *LILACS*, *Scielo*, *MEDLINE* e *Pubmed*, publicados em português nos últimos 05 anos (2019 a 2023). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Estudos apontam que o manejo nutricional e comportamental em transtornos alimentares, com foco na anorexia nervosa, corrigem alterações nutricionais e promovem mudanças comportamentais. Destaca-se, também, a eficácia da nutrição comportamental, que inclui terapia cognitivo-comportamental, comer intuitivo e atenção plena. Estudos destacam a necessidade de abordagens multidisciplinares e da avaliação nutricional no tratamento de adolescentes com anorexia nervosa. **CONCLUSÃO:** O tratamento mais utilizado e indicado pela equipe de nutrição, nos casos de anorexia nervosa, é a nutrição comportamental, que aborda não só os aspectos nutricionais propriamente dito, mas inclui mudanças no comportamento e todo ambiente ao redor do paciente.

Palavras-chave: anorexia nervosa; dietoterapia; nutrição do adolescente; nutricionista; comportamento alimentar

ABSTRACT

INTRODUCTION: Eating disorders are psychiatric syndromes that affect behavior, involving refusal to eat, vomiting, binge eating, and long periods without adequate intake. They are related to emotional factors, genetics, body dissatisfaction, influence of social media, family and peer imposition, which trigger health risks. There are several types of eating disorders, but anorexia nervosa, along with bulimia, are the most common. It is already known that anorexia nervosa begins in childhood, but it is in adolescence that 20% to 40% of cases develop as an eating disorder. The basic characteristics of anorexia nervosa are low food intake, intense fear of gaining weight or becoming fat, and disturbance in the way body weight is experienced. **OBJECTIVE:** To present nutritional treatment strategies for anorexia nervosa in adolescents, linking the role of the nutritionist. **METHODOLOGY:** Bibliographic research of the literature review type. The LILACS, Scielo, MEDLINE, and Pubmed databases published in Portuguese in the last 5 years (2019 to 2023) were used. **RESULTS AND DISCUSSION:** Studies indicate that nutritional and behavioral management in eating disorders, with a focus on anorexia nervosa, corrects nutritional changes and promotes behavioral changes. The effectiveness of behavioral nutrition, which includes cognitive-behavioral therapy, intuitive eating, and mindfulness, is also noteworthy. Studies highlight the need for multidisciplinary approaches and nutritional assessment in the treatment of adolescents with anorexia nervosa. **CONCLUSION:** The treatment most used and indicated by the nutrition team, in cases of anorexia nervosa, is behavioral nutrition, which addresses not only the nutritional aspects themselves, but includes changes in behavior and the entire environment surrounding the patient.

Keywords: anorexia nervosa; diet therapy; adolescent nutrition; nutritionist; eating behavior

Sumário

1. INTRODUÇÃO	11
2. OBJETIVO GERAL.....	Erro! Indicador não definido.
3. METODOLOGIA.....	13
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
6. REFERÊNCIAS.....	24

Terapia Nutricional na anorexia nervosa em adolescentes

OLIVEIRA, Niuclecia Almeida¹

RODRIGUES, Clara²

RESUMO

INTRODUÇÃO: Transtorno alimentar, é síndrome psiquiátrica, que afeta o comportamento, envolvendo recusa alimentar, vômitos, compulsão alimentar e períodos longos sem ingesta adequada. Estão relacionados com fatores emocionais, genéticas, insatisfação corporal, influência de mídias sociais, imposição familiar e amigos, o que desencadeia riscos à saúde. Existem diversos tipos de transtornos alimentares, porém a anorexia nervosa, juntamente com a bulimia, são as mais comuns. Já é sabido que a anorexia nervosa se inicia na infância, porém é na adolescência que 20% a 40% dos casos se desenvolvem como transtorno alimentar. As características básicas da anorexia nervosa são a baixa ingesta alimentar, medo intenso em ganhar peso ou engordar, e perturbação no modo Como o peso corporal é vivenciado. **OBJETIVO:** Apresentar as estratégias de tratamento nutricional na anorexia nervosa para o adolescente vinculando o papel do nutricionista. **METODOLOGIA:** Pesquisa bibliográfica do tipo revisão de literatura. Foram utilizadas bases de dados LILACS, Scielo, MEDLINE e Pubmed, publicados em português nos últimos 05 anos (2019 a 2023). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Estudos apontam que o manejo nutricional e comportamental em transtornos alimentares, com foco na anorexia nervosa, corrigem alterações nutricionais e promovem mudanças comportamentais. Destaca-se, também, a eficácia da nutrição comportamental, que inclui terapia cognitivo-comportamental, comer intuitivo e atenção plena. Estudos destacam a necessidade de abordagens multidisciplinares e da avaliação nutricional no tratamento de adolescentes com anorexia nervosa. **CONCLUSÃO:** O tratamento mais utilizado e indicado pela equipe de nutrição, nos casos de anorexia nervosa, é a nutrição comportamental, que aborda não só os aspectos nutricionais propriamente dito, mas inclui mudanças no comportamento e todo ambiente ao redor do paciente.

Palavras-chave: anorexia nervosa; dietoterapia; nutrição do adolescente; nutricionista; comportamento alimentar

INTRODUCTION: Eating disorders are psychiatric syndromes that affect behavior, involving refusal to eat, vomiting, binge eating, and long periods without adequate intake. They are related to emotional factors, genetics, body dissatisfaction, influence of social media, family and peer imposition, which trigger health risks. There are several types of eating disorders, but anorexia nervosa, along with bulimia, are the most common. It is already known that anorexia nervosa begins in childhood, but it is in adolescence that 20% to 40% of cases develop as an eating disorder. The basic characteristics of anorexia nervosa are low food intake, intense fear of gaining weight or becoming fat, and disturbance in the way body weight is experienced. **OBJECTIVE:** To present nutritional treatment strategies for anorexia nervosa in adolescents, linking the role of the nutritionist. **METHODOLOGY:** Bibliographic research of the literature review type. The LILACS, Scielo, MEDLINE, and Pubmed databases published in Portuguese in the last 5 years (2019 to 2023) were used. **RESULTS AND DISCUSSION:** Studies indicate that

¹ Graduando em Nutrição da Universidade Santo Amaro. aluno@xxxx.xom

² Professor Orientador. Mestre, Universidade Santo Amaro -SP – clarodrigues@prof.unisa.br

nutritional and behavioral management in eating disorders, with a focus on anorexia nervosa, corrects nutritional changes and promotes behavioral changes. The effectiveness of behavioral nutrition, which includes cognitive-behavioral therapy, intuitive eating, and mindfulness, is also noteworthy. Studies highlight the need for multidisciplinary approaches and nutritional assessment in the treatment of adolescents with anorexia nervosa. **CONCLUSION:** The treatment most used and indicated by the nutrition team, in cases of anorexia nervosa, is behavioral nutrition, which addresses not only the nutritional aspects themselves, but includes changes in behavior and the entire environment surrounding the patient.

Keywords: anorexia nervosa; diet therapy; adolescent nutrition; nutritionist; eating behavior

1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, a imagem de corpo perfeito vem se transformando. Nos anos XX, o corpo ``ideal`` era mais volumoso e arredondado. Porém com o passar do tempo, enfrenta-se a busca por um corpo magro, atlético e bem definido, como podemos ver na internet e redes sociais (1). Essa grande exposição, gera olhares distorcidos do próprio corpo, gerando insatisfação da sua própria aparência, que em alguns casos, desencadeia transtornos alimentares (1).

Podemos caracterizar o transtorno alimentar, como síndromes psiquiátricas, que afetam o comportamento, envolvendo recusa alimentar, vômitos, compulsão alimentar e períodos longos sem ingesta adequada. Geralmente, estão relacionados com fatores emocionais, genéticas, insatisfação corporal, influência de mídias sociais, imposição familiar e amigos, o que desencadeia riscos à saúde (2, 3).

Existem diversos tipos de transtornos alimentares, porém a anorexia nervosa, juntamente com a bulimia, são as mais comuns. Já é sabido que a anorexia nervosa se inicia na infância, porém é na adolescência que 20% a 40% dos casos se desenvolvem como transtorno alimentar. Pode ser prejudicial ao desenvolvimento deste adolescente, visto que esta fase é de grandes transformações tanto biológicas quanto ambientais, e, influenciados pela mídia, família e sociedade, pode desencadear insatisfação corporal, insegurança, alterações físicas e emocionais e em estágios mais avançados, à morte (4; 5).

As características básicas da anorexia nervosa é a baixa ingesta alimentar, medo intenso em ganhar peso ou engordar, e perturbação no modo como o peso corporal é vivenciado. Observa-se desajuste da autoimagem, que se enxerga acima do peso, adota controle excessivo na alimentação (1). A maior incidência da anorexia nervosa se dá em mulheres, de 10 a 24 anos, e é considerada a 3ª doença crônica mais frequente em adolescentes, depois da asma e da obesidade (6).

O tratamento destas síndromes é multidisciplinar, visto a necessidade de acompanhamento médico e psicológico (2). Se tratando do papel do nutricionista nestas doenças, podemos destacar o nutricionista comportamental que atua de forma estratégica com questões psicossociais destes pacientes, identificando os comportamentos alimentares e auxiliando nas mudanças necessárias. Durante as condutas, são abordados temas como sentimentos no ato de comer, o local onde são realizadas as refeições, ambiente, porque se come, pois tudo isso influencia no comportamento alimentar (3).

Com isso, o objetivo deste trabalho é apresentar as estratégias de tratamento nutricional na anorexia nervosa para o adolescente vinculando o papel do nutricionista.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa é revisão de literatura.

Para a elaboração, no primeiro momento identificou-se o tema e a hipótese de pesquisa. Estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão das publicações, definição das informações a serem extraídas dos estudos, realizou-se a tabela bibliométrica com as variáveis, tema da pesquisa, autor, local e ano de publicação, objetivo, metodologia, principais resultados e conclusão.

A discussão, fez-se a apresentação da revisão com síntese do conhecimento.

Para a busca dos artigos foram utilizadas as bases de dados eletrônicas *LILACS*, *SciELO*, *MEDLINE* e *PubMed*, adotando-se os seguintes critérios de inclusão: artigos originais disponíveis na íntegra referentes à temática do estudo, publicados em português nos últimos 05 anos (2019 a 2023).

Foram excluídos artigos repetidos em uma das bases de dados consultadas e que estivessem fora do período abordado.

Os descritores utilizados para a busca dos artigos foram: anorexia nervosa; dietoterapia; nutrição do adolescente; nutricionista; comportamento alimentar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro nº 01 - Estudos selecionados, analisados, organizados por ordem de publicação.

Autoria	Ano	Título	Tipo de Estudo(delineamento do estudo)	Objetivo	População (amostra estudada)	Principais resultados do artigo	Conclusão do artigo
Verônica Gaete P Carolina Lopez C.	2020	Transtornos de la conducta alimentaria em adolescentes. Uma mirada integral	Revisão de Literatura	Contribuir para o conhecimento dos pediatras sobre transtornos alimentares em adolescentes, mediante uma revisão da literatura atualizada.	Artigos descritivos e observacionais /epidemiológicos sobre o tema proposto	Aborda a principal classificação internacional dos transtornos alimentares na literatura atual e a epidemiologia, etiologia, o impacto na saúde integral, a apresentação clínica e o tratamento destes transtornos mais frequentes na adolescência.	Conclui-se que os TCA são as enfermidades mais comuns que se iniciam na adolescência e há um aumento nos países em desenvolvimento. Diversos fatores atrapalham sua prevenção, pesquisa e o tratamento nestes países, sendo que a capacitação profissional é um tema emergente.
Isabela Conceição da Silveira	2021	Abordagens da nutrição comportamental em mulheres com anorexia e bulimia nervosa: revisão narrativa	Revisão de literatura narrativa	Analisar através de uma revisão de literatura narrativa evidências científicas nutricionais da nutrição comportamental no tratamento de mulheres com	Artigos de estudos transversais e revisões de literatura e livros em idioma português, do período entre 2013 e 2021.	Maior prevalência entre mulheres na faixa de 12 a 52 anos, no qual os fatores analisados foram checagem corporal, idade, peso, altura, IMC e atitudes alimentares.	As estratégias de entrevista motivacional e terapia cognitivo comportamental podem ser aplicadas como ferramentas para o tratamento tanto da anorexia quanto da bulimia nervosa, ressaltando a importância

				transtorno alimentar.			de que mais estudos sejam desenvolvidos com o intuito de ampliar a aplicação das abordagens comportamentais.
Bianca da Cunha Crejo Mariana Gianetta Mathias	2021	Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental	Revisão bibliográfica de caráter exploratório	Entender os conceitos de CT, dos Transtornos de compulsão alimentar periódico, bem como a prevalência e tratamento para estes transtornos com a perspectiva na nutrição comportamental.	Materiais científicos nacionais e internacionais, como estudos transversais e revisão de literatura, que abordassem o tema proposto, período entre 2010 à 2020.	Os estudos determinam a prevalência de TA, bem como a caracterização da população mais afetada e os fatores de risco. Não foram encontrados relatos científicos de terapias a serem seguidas nestes casos.	A nutrição com abordagem comportamental, tem uma abordagem mais humanista. Assim, percebe-se a necessidade atual em melhorar a relação do ser humano com a comida considerando todos os aspectos emocionais, sociais e culturais.
Pamela Alves Castilho Isabelle Zanquetta Carvalho	2021	Prevalência dos sintomas de anorexia nervosa, insatisfação da imagem corporal e estado nutricional em universitários	Estudo transversal quantitativo	Verificar a prevalência dos sintomas de anorexia nervosa, insatisfação da imagem corporal e avaliar estado nutricional em universitários	Adolescentes de ambos os sexos, faixa etária entre 17 e 19 anos, matriculados nos primeiros anos do período matutino e noturno de uma instituição de ensino privado da cidade de Maringá-PR	A análise dos dados mostrou que 53,5% dos adolescentes apresentavam distúrbios de imagem corporal, e 36,6, com sintomas de anorexia. Observou-se ainda associação dos sintomas de anorexia com a distorção da imagem corporal.	Conclui-se a presença de sintomatologia e distorção de imagem corporal nos participantes da pesquisa.

Graziele Andrade Barbosa	2022	A importância da nutrição comportamental frente aos transtornos alimentares: uma revisão narrativa	Revisão Narrativa	Realizar pesquisa sobre transtornos alimentares e sua relação com a nutrição comportamental.	Artigos científicos do tipo estudos transversal e revisão de literatura, entre 2016 e 2021, em português e inglês, seguindo o tema proposto.	Pontuou uma série de estudos a respeito da eficácia de três de quadro abordagens (TCC, Comer com atenção plena, Comer Intuitivo).	Conclui-se que as abordagens foram positivas para o tratamento de transtorno alimentar restritivo, anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno compulsão alimentar.
Jennifer Costa Miranda, Debora Barbosa Cavalcante Geovanna Ferreira dos Santos, Kamila Esteves de Paula, Caroline Castro de Araujo Xisto Sena Passos	2023	Estratégias de nutrição comportamental no manejo da anorexia nervosa e bulimia	Revisão integrativa de literatura	Investigar por meio da literatura científica, como as estratégias utilizadas na nutrição comportamental podem contribuir para o manejo da anorexia nervosa e bulimia.	Artigo de ensaio clínico, coorte e caso controle, dos últimos 5 anos.	A terapia comportamental se destacou como a abordagem mais comumente utilizada. Quanto aos métodos empregados para avaliar a eficácia das estratégias de cada amostra, houve variação, incluindo entrevistas, questionários, modelos lineares de efeito misto, o uso de tratamento baseado na Terapia Cognitivo Comportamental e o acompanhamento dos transtornos alimentares.	Concluiu-se que a nutrição comportamental tem um papel importante no tratamento dos transtornos alimentares, uma vez que o paciente ressignifica a sua relação com os alimentos e a sua percepção de imagem de corporal.

Luana Fernandes Santos	2023	A Avaliação nutricional como ferramenta importante para diagnosticar a anorexia nervosa	Revisão Bibliográfica	Descrever a importância do nutricionista e da avaliação nutricional para o diagnóstico da A.N em adolescentes e o processo de reabilitação.	Artigos de estudos transversais e revisão de literatura publicados nos anos de 2012 a 2022, somente na língua portuguesa.	O profissional nutricionista é de extrema importância para que o diagnóstico nutricional adequado seja fornecido ao paciente, a fim de que condutas mais assertivas sejam direcionadas. A conduta do profissional desde a primeira consulta com transtorno alimentar até a entrega de seu plano alimentar é muito delicada e muito importante.	Conclui-se que a avaliação nutricional é de extrema importância e o primeiro passo para o diagnóstico da anorexia nervosa e de outros transtornos alimentares.
------------------------	------	---	-----------------------	---	---	--	--

<p>Antonio Ricardo T Q Filho Ana Carolina M Cavicchioli Sabrina Soares Camelo Nathalia P Vilela Lourenço Luciana B Ferreira Vaz Jurimar C Lopes Filho Talles Matos de Oliveira</p>	2024	Estratégias nutricionais para o manejo de pacientes com Anorexia	Revisão de literatura	Explorar abordagens multidisciplinares no manejo da anorexia nervosa, com ênfase específica em estratégias nutricionais avançadas.	Estudos clínicos randomizados, revisões sistemáticas e diretrizes de organizações de saúde reconhecidas	Identificou-se a importância da restauração do peso e reequilíbrio metabólico através de uma realimentação gradual, para mitigar riscos da síndrome de realimentação. A personalização do plano nutricional, enfatizando o equilíbrio de macro e micronutrientes, e a suplementação direcionada foram destacadas.	Conclui-se que o manejo eficiente da anorexia nervosa requer uma abordagem multidisciplinar e tecnicamente sofisticada, integrando estratégias nutricionais especializadas, suporte psicológico e monitoramento rigoroso; esta abordagem é crucial para abordar os aspectos físicos e psicológicos complexos da anorexia, promovendo uma recuperação sustentada e melhorando os resultados a longo prazo para os pacientes.
<p>Rayr Soares Bonfim Rodrigo dos Santos C Andrade et al.</p>	2024	Anorexia Nervosa: do diagnóstico ao tratamento	Revisão de literatura	Oferecer uma visão geral acerca das características clínicas da anorexia	Artigos que abordavam estudos transversais e revisão de literatura entre 2020 à 2024, em português e inglês,	Alto índice de mortalidade está frequentemente associada com o sexo	Após o diagnóstico, bem como o tratamento correto, em especial o psicoterápico e da equipe

				nervosa, bem como do seu diagnóstico até o tratamento, destacando as principais complicações vivenciadas pelos seus indivíduos que apresentam esse transtorno.	com textos completos.	feminino e uma faixa etária mais jovem. Há necessidade de uma equipe multidisciplinar para intervir na melhoria e na qualidade dos pacientes.	multiprofissional além do apoio familiar, está documentada a redução da sintomatologia, melhorando a qualidade de vida dos pacientes e de seus familiares.
Paulo Vitor Nobre Gabriel Medeiros Nobre et al.	2024	Panorama atual da anorexia nervosa: complicações clínicas, implicações diagnósticas e manejo	Revisão Bibliográfica	Avaliar as complicações clínicas, diagnóstico e manejo da anorexia nervosa	Artigos originais e revisões sistemáticas em inglês e português, que abordaram os componentes diagnósticos, terapêuticos e complicações da A.N, publicados entre 2013 e 2024.	Ao diagnóstico inclui alguns critérios, incluindo restrição alimentar, medo intenso de ganhar peso e distorção da imagem corporal. O distúrbio pode ocasionar múltiplas alterações, como amenorreia, comprometimento da densidade mineral óssea, fraturas e alterações dos sinais vitais. O manejo da AN pode utilizar o tratamento familiar, como o método Maudsleu, a Terapia cognitivocomportamental para transtornos alimentares.	As consequências fisiológicas da AN são graves, incluindo comportamentos compensatórios. O diagnóstico de A.N. é complexo e tratamento requer uma abordagem multidisciplinar e individualizada e a gestão ambulatorial é uma opção acessível e segura para evitar internações prolongadas.

Em 2020, Gaete *et al*, realizaram revisão bibliográfica onde analisaram a literatura atual acerca dos transtornos alimentares. Pôde-se concluir que o manejo nutricional está direcionado para as correções das alterações nutricionais, as condutas alimentares e outros comportamentos destinados a um controle do que é saudável (7).

Silveira, em 2021, realizou revisão bibliográfica que analisou as abordagens da nutrição comportamental em mulheres com anorexia e bulimia nervosa. Após suas análises conclui que, a nutrição comportamental é uma das estratégias que podem ser utilizadas, visando a mudança do comportamento e percepções do indivíduo com a comida. Estratégias como entrevista motivacional e terapia cognitivo comportamental podem ser aplicadas como ferramentas para o tratamento (3). Corroborando com o resultado anterior, Crejo *et al*, ainda em 2021, reiteraram que a nutrição comportamental apresenta uma estruturação recente e tem uma visão nutricional não prescritiva, com uma abordagem mais humanista entendendo o indivíduo. Assim percebe-se a necessidade de melhorar a relação do ser humano com a comida considerando os aspectos emocionais, sociais e culturais quando se trata de transtornos alimentares (8).

Em 2021, Castilho *et al*, realizaram estudo que analisou prevalência de sintomas de anorexia nervosa em 71 adolescentes e obteve como resultado que 80% encontravam-se em eutrofia e apenas 2,8% estavam com excesso de peso. Relataram também que a terapêutica disponível para adolescentes é dividida em internação e acompanhamento ambulatorial preferencialmente acompanhados pela família. Visando recuperação do peso, o acompanhamento é multidisciplinar, porém o nutricionista é o profissional capacitado a planejar as refeições, dieta adequada e equilibrada a ser consumida, recuperar o estado nutricional do paciente e modificar padrões e comportamentos alimentares que possivelmente estarão afetados pela doença (4).

Corroborando com os resultados anteriores, Barbosa em 2022 realizou estudo bibliográfico analisando a importância da nutrição comportamental frente aos transtornos alimentares e relata que dentro da nutrição comportamental, 3

abordagens principais como: terapia cognitivo comportamental; comer com atenção plena e comer intuitivo, foram importantes para o tratamento da anorexia nervosa. Sugere novas pesquisas para maior exploração do tema (2).

Ainda sobre nutrição comportamental, Miranda et al em 2023, realizaram estudo bibliográfico que analisou as estratégias da nutrição comportamental na anorexia nervosa e puderam concluir que a nutrição comportamental desempenha papel significativo no manejo da anorexia nervosa, pois não aborda somente a nutrição física mas também as relações complexas que as pessoas possuem com a comida, no tocante ao comportamento e ao emocional, ressignificando a sua relação com os alimentos e a sua percepção de imagem corporal (9).

Em 2023, Santos realizou estudo de revisão bibliográfica que analisou a importância do nutricionista e da avaliação nutricional para o diagnóstico de AN em adolescentes e o processo de sua reabilitação. Pôde concluir que a avaliação nutricional tem extrema importância no diagnóstico de anorexia nervosa e serve como base para a equipe multidisciplinar desenvolver a conduta efetiva. Relata que a reabilitação nutricional deve ser feita de maneira gradual, com metas pequenas e mensuráveis para evitar que o paciente se assuste. A reeducação alimentar é indispensável, explicando sobre as necessidades nutricionais e reestabelecendo um comportamento alimentar adequado, assim, levando o paciente a fazer escolhas no seu dia a dia para um bom funcionamento do seu organismo (5).

Já em 2024, Bonfim *et al*, realizaram revisão sistemática e discorreram que o tratamento da A.N envolve medidas não farmacológicas, principalmente alterações ambientais, intervenção psicoterápica individual e familiar e terapia cognitivo-comportamental (10). Filho et al, realizaram estudo bibliográfico em 2024, que abordava as estratégias nutricionais para o manejo de pacientes com anorexia, e no tocante aos tratamentos dela, apresenta que este é um processo complexo que deve envolver uma combinação de estratégias para restauração do peso corporal e na normalização dos hábitos alimentares. É exigido planejamento alimentar cuidadoso, considerando preferências e possíveis

aversões ou restrições alimentares, considerando sempre a presença da educação alimentar, ensinando ao paciente a importância de uma dieta balanceada. A suplementação também é considerada um componente crucial para corrigir deficiências apoiando assim a recuperação global do paciente (11).

Ainda em 2024, Nobre et al, em revisão de literatura, relataram que o manejo da A.N é amplo e complexo. Aponta que o método Maudsley, padrão ouro no tratamento de A.N. em adolescentes, aborda uma perspectiva neutra em relação à etiologia e reconhece a família como um recurso crucial para facilitar a recuperação do indivíduo. A equipe guia a família através de 3 fases: realimentação e restauração do peso corporal, transferência gradual da responsabilidade ao adolescente e promoção do desenvolvimento de uma identidade adolescente saudável. Em conjunto, a terapia cognitiva comportamental se mantém como uma das principais alternativas para A.N, mesmo não existindo eficácia confirmada em relação aos demais tratamentos, corroborando com as demais publicações anteriormente citadas (12).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir as estratégias nutricionais no manejo da anorexia nervosa têm evoluído para uma abordagem mais humanizada, com foco na nutrição comportamental. Intervenções como a terapia cognitivo-comportamental, a alimentação intuitiva e o método Maudsley são amplamente recomendadas, associando o aspecto nutricional às questões emocionais e comportamentais. A reeducação alimentar e o planejamento nutricional cuidadoso, considerando preferências individuais e suplementação, são cruciais para a recuperação dos pacientes. O nutricionista vai atuar orientando as melhores escolhas alimentares, melhora da relação do adolescente com a comida, bem como sua percepção corporal.

No entanto, mais pesquisas são necessárias para avaliar a eficácia de longo prazo dessas intervenções.

5. REFERÊNCIAS

1. Menon, AM, Blanco MB, Bernardelli MS. "Ações de intervenção e orientação nutricional para estudantes com transtornos alimentares no Brasil: uma revisão sistemática de literatura." *Revista Conhecimento Online* 2 (2019): 93-113.
2. Barbosa, G. "A importância da nutrição comportamental frente aos transtornos alimentares: uma revisão narrativa." (2022).
3. Silveira, IC. "Abordagens da nutrição comportamental em mulheres com anorexia e bulimia nervosa: revisão narrativa." (2021).
4. Castilho, PA, Carvalho IZ. "Prevalência de sintomas de anorexia nervosa, insatisfação da imagem corporal e estado nutricional em universitários." *Psicologia: Abordagens teóricas e empíricas*. Vol. 1. Editora Científica Digital, 2021.
5. Santos, LF, Santos EA, Neto AB. "A Avaliação Nutricional como Ferramenta Importante para Diagnosticar a Anorexia Nervosa." *UNICIÊNCIAS* 27.2 (2023): 84-88.
6. Hurtado, MM, et al. "Composición corporal y evolución nutricional en adolescentes con anorexia nervosa." *Anales de Pediatría*. Vol. 99. No. 3. Elsevier Doyma, 2023.
7. Gaete, Verónica, and Carolina López. "Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral." *Revista chilena de pediatría* 91.5 (2020): 784-793.

8. Crejo BC, Mathias MG. "Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental." *Revista Interciência-imes catanduva* 1.6 (2021): 37-37.

9. Miranda, Jennifer Costa, et al. "Estratégias de nutrição comportamental no manejo da anorexia nervosa e bulimia." *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218* 4.10 (2023): e4104242-e4104242.

10. Bonfim, RS, et al. "Anorexia nervosa: do diagnóstico ao tratamento." *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences* 6.6 (2024): 2166-2178.

11. Filho ARTQ, et al. "Estratégias nutricionais para o manejo de pacientes com Anorexia." *Brazilian Journal of Health Review* 7.1 (2024): 6588-6599.

12. Nobre, PVC, et al. "Panorama atual da anorexia nervosa: complicações clínicas, implicações diagnósticas e manejo." *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences* 6.4 (2024): 1189-1199.