

CENTRO UNIVERSITÁRIO CAMPO REAL

ANA PAULA TERNOSKI NASCIMENTO

**BENEFÍCIOS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO
DE TRANSTORNOS ALIMENTARES**

**GUARAPUAVA
2025**

ANA PAULA TERNOSKI NASCIMENTO

**BENEFÍCIOS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO
DE TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como
obtenção parcial de nota para o título de Bacharel
em Nutrição.

Professor(a)

Orientadora: MILENA MORELLI de OLIVEIRA

**Guarapuava
2025**

BENEFÍCIOS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES: UM ARTIGO DE REVISÃO

Benefits of Behavioral Nutrition in the Treatment of Eating Disorders: A Review Article

Ana Paula Ternoski do Nascimento¹

Milena Morelli de Oliveira²

Resumo

O presente estudo teve como objetivo avaliar os benefícios da Nutrição Comportamental (NC) no tratamento de transtornos alimentares, incluindo anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar periódica. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com levantamento nas bases SciELO, PubMed, e Science Direct, contemplando estudos empíricos, revisões sistemáticas e meta-análises publicados entre 2015 e 2025. Os achados indicam que a NC promove melhora significativa no comportamento alimentar, redução da compulsão e dos comportamentos compensatórios, além de favorecer a autorregulação emocional e a aceitação corporal. Estratégias como comer intuitivo, mindful eating e reestruturação cognitiva demonstraram eficácia na prevenção de recaídas e no fortalecimento da autoestima. A integração da intervenção nutricional com suporte psicológico potencializa os efeitos clínicos, consolidando hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis. Conclui-se que a Nutrição Comportamental representa abordagem promissora, centrada no indivíduo e na relação saudável com os alimentos.

Palavras-chave: Nutrição Comportamental; Transtornos alimentares; Comer Intuitivo; Mindful Eating; Reestruturação Cognitiva; Autorregulação Emocional.

Abstract

This study aimed to evaluate the benefits of Behavioral Nutrition (BN) in the treatment of eating disorders, including anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating disorder. It is an integrative literature review conducted in SciELO, PubMed and Science Direct, including empirical studies, systematic reviews, and meta-analyses published between 2010 and 2024. Findings indicate that BN significantly improves eating behavior, reduces binge episodes and compensatory behaviors, and enhances emotional self-regulation and body acceptance. Strategies such as intuitive eating, mindful eating, and cognitive restructuring proved effective in preventing relapses and strengthening self-esteem. The integration of nutritional intervention with psychological support amplifies clinical outcomes, promoting healthier and more sustainable eating habits. Behavioral Nutrition emerges as a promising approach, focusing on the individual and fostering a healthy relationship with food.

Keywords: Behavioral Nutrition; Eating Disorders; Intuitive Eating; Mindful Eating; Cognitive Restructuring; Emotional Self-Regulation.

¹ Dados acadêmicos

² Dados acadêmicos

1 INTRODUÇÃO

A anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar são tipos de distúrbios alimentares que impactam aproximadamente 70 milhões de pessoas globalmente (BRASIL, 2022). Entre a população brasileira, estima-se que cerca de 3 a 4% são afetados por essas condições (GANDRA, 2022). Esses transtornos são considerados distúrbios psiquiátricos de origem multifatorial, influenciando a autopercepção dos indivíduos, com a relação com a comida e o ato de se alimentar (CATÃO; TAVARES, 2017).

A bulimia nervosa caracteriza-se por episódios recorrentes de ingestão exagerada de alimentos em curto período, seguidos de comportamentos compensatórios inadequados, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes ou prática excessiva de exercícios físicos. A anorexia nervosa, por sua vez, envolve restrição alimentar persistente, medo intenso de ganhar peso e distorção da imagem corporal, resultando em peso corporal significativamente abaixo do esperado para a idade e altura (IMC < 17,5).

Nesse cenário, observa-se que a forma como os alimentos são rotulados, como “bons” ou “ruins” pode gerar sentimento de culpa, contribuir para transtornos alimentares e até favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas. A Nutrição Comportamental (NC) surge, portanto, como uma abordagem inovadora, ao ir além do contexto técnico e biológico, incluindo aspectos sociais, culturais e emocionais no processo de cuidado (ALVARENGA et al., 2016). Essa perspectiva favorece mudanças graduais e sustentáveis nos hábitos alimentares, promovendo motivação e adesão ao tratamento (CATÃO; TAVARES, 2017).

O nutricionista, nesse contexto, atua como um terapeuta nutricional, empregando diversas técnicas como o aconselhamento nutricional, a entrevista motivacional, a prática de comer com atenção plena (mindful eating), o comer intuitivo e a terapia cognitivo-comportamental, com o intuito de auxiliar o paciente a desenvolver uma relação mais saudável com os alimentos (CREJO; MATHIAS, 2021). Assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar os benefícios da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares, analisando as técnicas aplicadas e seus efeitos sobre os indivíduos acometidos.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com objetivo de demonstrar a abordagem da nutrição comportamental e sua eficácia no tratamento dos transtornos alimentares. O levantamento foi realizado SciELO, PubMed e Science Direct. As estratégias de busca incluíram combinações de palavras chaves como “transtorno alimentar”, “comer intuitivo”, “comportamento alimentar”, em inglês “behavioral nutrition”, “eating disorders”, “body image”, “mindfull eating”, com delimitação entre aspas e a combinadas com os operadores booleanos OR e AND.

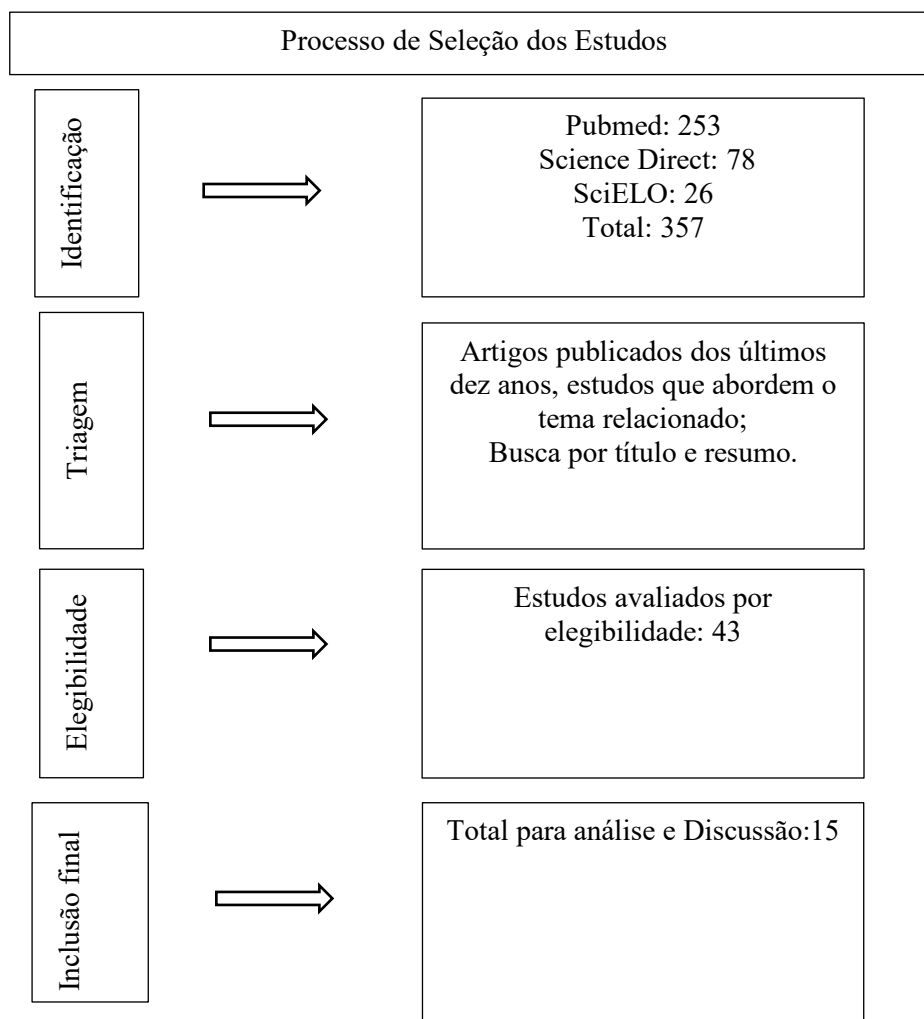
Foram incluídos artigos publicados entre 2004 a 2025, em português e inglês, estudos empíricos, revisões sistemáticas e meta-análises com foco em transtornos alimentares, anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno de compulsão alimentar, nutrição comportamental, aconselhamento nutricional, entrevista motivacional, mindfull eating (comer com atenção plena), comer intuitivo e terapia cognitivo-comportamental. Excluíram os artigos que não condiziam com os objetivos do estudo.

A seleção dos estudos foi realizada da seguinte forma, todos os títulos e resumos foram inicialmente avaliados para identificar estudos potencialmente relevantes, posteriormente, os artigos completos foram lidos e por fim, os estudos que atende aos critérios de inclusão foram selecionados para a análise final. Após foi elaborada uma tabela para a extração de dados contendo: autor, ano, título, objetivo, metodologia e principais resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao final do processo de seleção, 15 artigos atenderam aos critérios de inclusão e compuseram este estudo, constituindo a base para a análise dos benefícios da Nutrição Comportamental no tratamento dos transtornos alimentares. A Figura 1 apresenta o fluxograma do levantamento realizado nas bases SciELO, PubMed e Science Direct, ilustrando as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos.

Figura 1. Fluxograma do levantamento de dados realizado nas bases eletrônicas SciELO, PubMed e Science Direct:



Fonte: Elaborado pela autora (2025).

A síntese dos estudos incluídos está apresentada na Tabela 1, que aborda o título, autor/ano, metodologia e as principais informações de cada artigo selecionado.

Tabela 1. Síntese dos estudos sobre Nutrição Comportamental no Tratamento de Transtornos Alimentares incluídos na pesquisa.

Título	Autor/Ano	Metodologia	Objetivos e Principais Resultados
Eating disorder not otherwise specified: a review of the literature	Bailer et al., 2004	Revisão narrativa	Revisar literatura sobre transtornos alimentares não especificados. Resultados: identificação de padrões de compulsão e necessidade de abordagens multidisciplinares.
Técnicas da nutrição comportamental no tratamento dos	Catão & Tavares, 2017	Revisão teórica	Técnicas da nutrição comportamental. Resultado: destaque para comer

transtornos alimentares			intuitivo, <i>mindful eating</i> e escuta ativa como estratégias eficazes.
Family therapy for adolescent anorexia nervosa: controlled comparison	Eisler et al., 2016	Estudo comparativo controlado	Avaliar eficácia da terapia familiar em adolescentes com anorexia. Resultado: redução de recaídas e melhoria na comunicação familiar.
Cognitive behavior therapy and eating disorders	Fairburn, 2008	Revisão teórica e clínica	Analisar aplicação da TCC em transtornos alimentares. Resultado: TCC é eficaz para redução de compulsão e comportamentos compensatórios.
Nutrição comportamental na prática do nutricionista	Ferreira & Silva, 2025	Revisão prática	Apresentar estratégias clínicas de NC. Resultado: técnicas de <i>mindful eating</i> e comer intuitivo aumentam adesão e autoestima.
Mindful eating intervention and its effects on eating behavior	Hamatani et al., 2022	Revisão sistemática	Avaliar efeitos de intervenções de <i>mindful eating</i> . Resultado: redução de compulsão alimentar e aumento da atenção plena nas refeições.
Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder	Kristeller & Wolever, 2011	Estudo experimental	Investigar MB-EAT em compulsão alimentar. Resultado: melhora na autorregulação emocional e redução de episódios de binge.
The efficacy of intuitive eating interventions: a systematic review and meta-analysis	Linardon, Shatte & Fuller-Tyszkiewicz, 2018	Revisão sistemática e meta-análise	Avaliar eficácia de comer intuitivo. Resultado: aumento da autoestima, redução da culpa alimentar e melhoria da percepção corporal.
Humanized nutritional care and emotional listening in obesity treatment	Matos, Santana & Gomes, 2020	Estudo qualitativo	Explorar impacto da escuta emocional na obesidade. Resultado: melhora da relação com a alimentação e adesão ao tratamento.
Behavioral nutrition and eating disorders: integrative approach in clinical practice	Oliveira & Figueiredo, 2020	Revisão integrativa	Avaliar abordagem integrativa da NC. Resultado: integração nutrição + psicologia aumenta eficácia clínica.
Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo	Ramagem et al., 2023	Revisão narrativa	Apresentar métodos de NC em TA. Resultado: técnicas de atenção plena e comer

a nutrição comportamental			intuitivo reduzem recaídas e compulsão.
Nutrição comportamental: fundamentos e práticas	Scagliusi & Larino, 2025	Revisão teórica	Apresentar fundamentos e aplicação da NC. Resultado: técnicas comportamentais favorecem hábitos saudáveis e prevenção de TA.
NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls	Tiggemann & Slater, 2014	Estudo observacional	Analisar impacto da mídia na imagem corporal. Resultado: exposição a padrões estéticos aumenta risco de TA.
Eating disorders	Treasure, Duarte & Schmidt, 2020	Revisão científica	Revisar transtornos alimentares e tratamentos. Resultado: recomendação de abordagem multidisciplinar e atenção à saúde mental.
The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation	Tylka & Kroon Van Diest, 2013	Estudo de validação de escala	Validar escala de comer intuitivo. Resultado: ferramenta confiável para avaliar reconexão com sinais internos de fome/saciedade.

Fonte: Elaborado pela autora (2025).

3.1 Efeitos da nutrição comportamental e o contraste com abordagens tradicionais

A análise dos estudos revela que a aplicação da Nutrição Comportamental promove efeitos clínicos positivos e consistentes. Observou-se melhora no comportamento alimentar, estabilização do peso e redução de comportamentos compensatórios, como purgação e jejuns prolongados (SCAGLIUSI, 2010). Em contraste, as abordagens tradicionais, historicamente centradas na restrição calórica e no rígido controle alimentar, mostram-se insuficientes e frequentemente reforçam o ciclo disfuncional de restrição–compulsão–culpa (FAIRBURN, 2008).

A NC se consolida como uma abordagem mais eficaz ao promover uma relação mais consciente e gentil com a alimentação, o que é essencial para o sucesso terapêutico. Os achados indicam melhoria no comportamento alimentar, estabilização do peso e redução de comportamentos compensatórios como purgação e jejuns prolongados. Esses resultados foram evidenciados mesmo em intervenções de curta duração, desde que sustentadas por acompanhamento sistemático e componentes educacionais (SCAGLIUSI, 2010).

Os dados apontam que, ao promover uma relação mais consciente e gentil com a alimentação, a abordagem comportamental reduz o ciclo disfuncional de restrição–compulsão–culpa, frequentemente presente nesses transtornos. A compreensão do comer como fenômeno multidimensional, envolvendo aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais, mostrou-se essencial para o sucesso terapêutico (NARDI, 2014).

Estudos como o de Souza (2021) apontaram efeitos clínicos associados à redução da ansiedade alimentar e ao aumento do autocontrole, contribuindo para a diminuição da impulsividade e a melhora na autorregulação emocional.

Matos, Santana e Gomes (2020) destacam que a escuta qualificada e o acolhimento emocional são fundamentais no processo nutricional, especialmente para pacientes com histórico de fracasso em dietas convencionais. Esses elementos favorecem um ambiente terapêutico seguro e responsivo, permitindo uma abordagem mais eficaz e personalizada no tratamento da obesidade.

Além dos efeitos diretos sobre o padrão alimentar, os resultados indicaram ganhos na qualidade de vida percebida, diminuição de conflitos familiares sobre a alimentação e fortalecimento da autoestima, aspectos frequentemente negligenciados em abordagens tradicionais centradas apenas na restrição calórica ou na perda de peso (FERREIRA & SILVA, 2024). Houve também melhora do funcionamento global dos pacientes, refletida em melhor desempenho acadêmico, relações interpessoais mais equilibradas e maior organização da rotina, evidenciando que a Nutrição Comportamental impacta positivamente o bem-estar biopsicossocial (NARDI, 2014).

Por fim, verificou-se que os efeitos terapêuticos foram mais robustos quando o acompanhamento nutricional ocorreu de forma articulada com suporte psicoterapêutico e ações educativas em grupo, expandindo repertórios de enfrentamento e fortalecendo vínculos sociais protetores contra recaídas (FERREIRA & SILVA, 2024).

3.2 Redução da compulsão alimentar

A redução da compulsão destacou-se como um dos efeitos mais expressivos da Nutrição Comportamental. Intervenções baseadas na combinação entre reestruturação cognitiva, atenção plena (*mindful eating*) e planos alimentares flexíveis demonstraram elevada eficácia na interrupção do ciclo compulsivo (SILVA et al., 2015).

A adoção de estratégias de alimentação intuitiva, focada nos sinais internos de fome e saciedade, mostrou-se particularmente eficaz, ajudando os pacientes reconstruírem uma relação

de confiança com o corpo (HAMATANI et al., 2022). O reposicionamento do sistema de crenças, eliminando a categorização dicotômica de alimentos (proibido/liberado), foi fundamental para a diminuição da urgência compulsiva (FERREIRA & SILVA, 2024). No estudo de Bailer et al. (2004), pacientes que utilizaram autoajuda estruturada com base em terapia cognitivo-comportamental (TCC) relataram significativa redução de episódios de compulsão.

3.3 Impacto nas Alterações Cognitivas, Imagem Corporal e Adesão ao Plano Alimentar

A Nutrição Comportamental demonstrou impacto significativo tanto nas alterações cognitivas quanto na imagem corporal e na adesão ao plano alimentar. As intervenções baseadas em práticas de alimentação consciente, reestruturação cognitiva e exposição gradual a alimentos temidos contribuíram para a redução de crenças disfuncionais relacionadas à alimentação e ao corpo, diminuindo a culpa alimentar e promovendo uma percepção corporal mais realista (SOUZA, 2021; SCHMIDT et al., 2008). Esse processo favoreceu o aumento da autoeficácia alimentar, além de reduzir impulsividade e ansiedade associadas ao ato de comer.

Paralelamente, a melhoria da imagem corporal foi relatada de forma consistente nos estudos analisados. Estratégias centradas na percepção corporal, na autoaceitação e na escuta empática fortaleceram a relação do indivíduo com seu corpo real, afastando-o de padrões estéticos irreais (SCAGLIUSI, 2010). Pacientes submetidos à abordagem comportamental passaram a reconhecer sinais internos de fome e saciedade como referências confiáveis, o que facilitou a adesão ao plano alimentar e reduziu a percepção da alimentação como controle ou punição (SCHMIDT et al., 2008). Além disso, a personalização das estratégias e a adaptação cultural e afetiva do plano foram essenciais para consolidar a adesão a longo prazo e diminuir recaídas (FERREIRA & SILVA, 2024).

3.4 Impactos sociais e culturais na alimentação e nos transtornos alimentares

Os transtornos alimentares são fortemente influenciados por fatores sociais e culturais. Padrões estéticos que associam magreza a sucesso, saúde e beleza alimentam a insatisfação corporal e favorecem comportamentos alimentares disfuncionais (CASH & SMOLAK, 2011). A mídia e as redes sociais têm papel central na disseminação desses ideais, contribuindo para a adoção de práticas de risco, como dietas restritivas e exercícios compulsivos (TIGGEMANN & SLATER, 2014; PERES & SANTOS, 2020).

A Nutrição Comportamental contrapõe-se a essa lógica ao promover autonomia alimentar, aceitação corporal e reflexão crítica sobre discursos prescritivos da mídia (TYLKA & KROON VAN DIEST, 2013). Técnicas como *mindful eating* e comer intuitivo reduzem a dependência de regras externas, aumentando a confiança nos sinais internos e fortalecendo hábitos sustentáveis.

Assim, compreender os transtornos alimentares a partir de sua dimensão sociocultural amplia a eficácia das intervenções e reforça a necessidade de práticas clínicas integradas, sensíveis e humanizadas.

3.5 Abordagem Multidisciplinar e Benefícios da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares

O tratamento dos transtornos alimentares demanda uma abordagem multidisciplinar, conforme diretrizes internacionais (DSM; OMS, 2022), devido à complexidade que envolve simultaneamente fatores biológicos, cognitivos, emocionais e sociais. A atuação integrada de nutricionistas, psicólogos e psiquiatras permite um cuidado abrangente e contínuo, reduzindo sintomas, prevenindo recaídas e fortalecendo o processo terapêutico como um todo (TREASURE; DUARTE & SCHMIDT, 2020). Além disso, o suporte familiar é considerado um elemento essencial, já que intervenções que incluem a família contribuem para a melhora do ambiente emocional do paciente, ampliam o engajamento no tratamento e reduzem o risco de recidivas (EISLER et al., 2016).

Nesse contexto, a Nutrição Comportamental (NC) surge como uma abordagem que complementa e potencializa o trabalho multidisciplinar, ao reconhecer que o comportamento alimentar é influenciado por determinantes psicológicos, emocionais, sociais e ambientais. O nutricionista assume o papel de facilitador do autoconhecimento alimentar, promovendo autonomia e um relacionamento mais equilibrado e funcional com a comida (TYLKA & KROON VAN DIEST, 2013). A abordagem se distancia da prescrição rígida de dietas e prioriza mudanças graduais, sustentáveis e adaptadas à realidade do paciente.

Um dos pilares da NC, o comer intuitivo, favorece a rejeição de dietas restritivas e orienta a alimentação baseada nos sinais fisiológicos e no prazer de comer. Essa prática contribui para a redução da culpa, melhora da percepção corporal, fortalecimento da autoestima e reaproximação do paciente da própria experiência alimentar (LINARDON; SHATTE & FULLER-TYSZKIEWICZ, 2018). A integração entre Nutrição Comportamental e acompanhamento psicológico aprofunda ainda mais os resultados, ampliando a consciência emocional, reduzindo recaídas e promovendo melhor qualidade de vida (CREJO & MATHIAS, 2021).

Outro aspecto central da abordagem é a personalização das estratégias terapêuticas, dado que cada paciente possui gatilhos, crenças e padrões alimentares específicos. Assim, intervenções culturalmente sensíveis e ajustadas às necessidades pessoais tornam-se fundamentais para a eficácia do processo (KRISTELLER & WOLEVER, 2011). Ao reconhecer a natureza multifatorial dos transtornos alimentares, a Nutrição Comportamental se destaca como uma abordagem integrativa, humanizada e capaz de promover resultados clínicos mais duradouros e eficazes (CATÃO & TAVARES, 2017).

4 CONCLUSÃO

Os transtornos alimentares representam um importante desafio da saúde pública, dada a complexidade de fatores biológicos, psicológicos e socioculturais envolvidos. Abordagens tradicionais, centradas apenas na restrição calórica, mostram-se insuficientes e, muitas vezes, reforçam ciclos de culpa, ansiedade e compulsão alimentar. Em contraste, a Nutrição Comportamental mostra-se uma alternativa eficaz pois considera aspectos emocionais, cognitivos e sociais ao cuidado nutricional.

A personalização do tratamento, aliada à atuação multiprofissional, potencializa os resultados, prevenindo recaídas e promovendo a saúde integral. Em síntese, a NC representa um avanço significativo no manejo dos transtornos alimentares ao estabelecer bases sólidas para a construção de hábitos sustentáveis e autonomia. A sua aplicação evidencia que a verdadeira transformação alimentar vai além da dieta, resgatando saúde, equilíbrio e qualidade de vida de forma integral e duradoura.

REFERÊNCIAS

1. ALVARENGA, Marle dos Santos; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza. Tratamento nutricional da bulimia nervosa. *Revista de Nutrição*, [S.L.], v. 23, n. 5, p. 907-918, out. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732010000500020>
2. BAILER, M. E.; WILFLEY, D. E.; DEVLIN, M. J.; KOSLOWSKI, M.; WILSON, G. T. Eating disorder not otherwise specified: a review of the literature. *Journal of Abnormal Psychology*, v. 113, n. 4, p. 725–736, 2004.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/>. Acesso em: 21 set. 2025.
4. CASH, T. F.; SMOLAK, L. (ed.). *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2011.

5. CATÃO, L. G.; TAVARES, R. L. Técnicas da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares. *Revista Campo do Saber*, v. 3, n. 1, p. 244–261, 2017.
6. CREJO, F. P.; MATHIAS, C. A. Práticas de alimentação intuitiva e seus impactos na saúde mental de mulheres adultas. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, v. 36, n. 4, p. 312–320, 2021.
7. EISLER, I. et al. Family therapy for adolescent anorexia nervosa: the results of a controlled comparison of two family interventions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 57, n. 6, p. 683–689, 2016.
8. FAIRBURN, C. G. *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford Press, 2008.
9. FERREIRA, C. S.; SILVA, J. P. *Nutrição comportamental e prática clínica: fundamentos e aplicações*. São Paulo: Multivix, 2024.
10. GANDRA, A. Transtorno alimentar requer cuidado multidisciplinar, diz associação. Agência Brasil, 2022. Disponível em: <https://www.agenciabrasil.ebc.com.br>. Acesso em: 20 set. 2025.
11. HAMATANI, T. et al. Mindful eating intervention and its effects on eating behavior: a systematic review. *Appetite*, v. 168, p. 105765, 2022.
12. 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.
13. LINARDON, J.; SHATTE, A.; FULLER-TYSZKIEWICZ, M. The efficacy of intuitive eating interventions: a systematic review and meta-analysis. *Appetite*, v. 130, p. 119–131, 2018.
14. MATOS, P. R.; SANTANA, D. L.; GOMES, F. C. Humanized nutritional care and emotional listening in obesity treatment. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, v. 33, n. 6, p. 945–956, 2020.
15. NARDI, A. E. *Psicoterapia: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2014.
16. OLIVEIRA, A. L.; FIGUEIREDO, R. M. Behavioral nutrition and eating disorders: integrative approach in clinical practice. *Clinical Nutrition ESPEN*, v. 37, p. 128–135, 2020.
17. PERES, L. M.; SANTOS, T. C. Abordagens contemporâneas no tratamento dos transtornos alimentares: uma revisão integrativa. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 12, n. 1, p. 55–67, 2020.
18. RAMAGEM, L. et al. Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo a nutrição comportamental. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 11, e13121143553, 2023.
19. ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. 5–6, 2007.
20. SCAGLIUSI, F. B. Imagem corporal e comportamento alimentar: aspectos clínicos e psicossociais. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 37, n. 1, p. 25–31, 2010.
21. SCAGLIUSI, F. M.; LARINO, M. A. *Nutrição comportamental: fundamentos e práticas*. Revista Brasileira de Nutrição Clínica, v. 40, n. 2, p. 120–133, 2025.
22. SCHMIDT, U. et al. A review of the evidence-based treatments for eating disorders. *European Eating Disorders Review*, v. 16, n. 3, p. 169–183, 2008.
23. SILVA, A. L. et al. A influência da mídia no desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Psicologia em Estudo*, v. 20, n. 4, p. 657–666, 2015.
24. SOUZA, R. M. Transtornos alimentares e fatores psicossociais associados: uma revisão narrativa. *Revista Saúde & Pesquisa*, v. 14, n. 3, p. 411–420, 2021.
25. TIGGEMANN, M.; SLATER, A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, v. 47, n. 6, p. 630–643, 2014.
26. TREASURE, J.; DUARTE, T. A.; SCHMIDT, U. Eating disorders. *The Lancet*, v. 395, n. 10227, p. 899–911, 2020.

27. TYLKA, T. L.; KROON VAN DIEST, A. M. The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, v. 60, n. 1, p. 137–153, 2013.