

## A ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NO ENFRENTAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR: UMA ABORDAGEM CIENTÍFICA

Paulina Nunes Heringer<sup>1</sup>  
Danielle Portela de Almeida<sup>2</sup>  
Flaviana Garcia de Souza<sup>3</sup>  
Rosângela Borges Santana Pinto<sup>4</sup>  
Gizele Oliveira Santos<sup>5</sup>  
Isabella Cristina Silva Gomes<sup>6</sup>  
Aline Nascimento Souza<sup>7</sup>  
Ramon Duarte Maia<sup>8</sup>  
Ariana da Silva Rogalski<sup>9</sup>  
Alexandra Vieira de Souza<sup>10</sup>  
Bianca Fernandes de Sousa<sup>11</sup>

**RESUMO:** A compulsão alimentar é um distúrbio alimentar caracterizado pela ingestão excessiva e descontrolada de alimentos, mesmo quando não há fome física. Esse comportamento leva a um grande desconforto emocional, sentimentos de culpa e vergonha, afetando a saúde física e mental do indivíduo. Estima-se que a compulsão alimentar afete cerca de 2% da população mundial, sendo mais comum em mulheres e em pessoas em situação de estresse ou ansiedade. Diante desse cenário, é fundamental o papel do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar. O profissional da nutrição tem um conhecimento aprofundado sobre os aspectos nutricionais e fisiológicos da alimentação, o que lhe confere a aptidão para realizar uma abordagem científica no tratamento desse distúrbio. Diferentemente de outras abordagens terapêuticas, o nutricionista possui a expertise em adequar a alimentação do indivíduo afetado pela compulsão alimentar, levando em consideração tanto os fatores emocionais, como os aspectos nutricionais e fisiológicos. Dessa forma, o profissional atua como um facilitador no processo de mudança de hábitos alimentares, auxiliando na promoção de uma relação mais equilibrada e saudável com a comida. No entanto, apesar da importância da atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar, ainda há uma escassez de estudos científicos que abordem essa temática de forma específica. É necessário, portanto, aprofundar o conhecimento sobre as estratégias utilizadas pelo nutricionista nesse contexto, assim como seus resultados no tratamento da compulsão alimentar. Diante disso, o presente artigo tem como objetivo analisar a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar, levando em consideração uma abordagem científica. Para isso, serão revisados estudos científicos publicados nas últimas décadas que abordem o tema, analisando as estratégias utilizadas pelo nutricionista, seus benefícios e limitações no tratamento desse distúrbio.

**Palavras-chave:** Compulsão Alimentar. Distúrbio Alimentar. Nutricionista. Tratamento. Abordagem Científica.

<sup>1</sup>Graduada em Nutrição, Pós-graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Euroamericano.

<sup>2</sup>Acadêmica de Nutrição pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci, Uniasselvi.

<sup>3</sup>Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Fаметro – AM.

<sup>4</sup>Graduada em Nutrição e pós-graduada em Nutrição hospitalar – UFMT.

<sup>5</sup>Pós-graduanda em Nutrição clínica e hospitalar pela Faculdade Laboro – DF.

<sup>6</sup>Graduada em Nutrição pela Universidade Católica de Brasília.

<sup>7</sup>Bacharel em Direito e acadêmica de Nutrição pela Universidade Salgado de Oliveira.

<sup>8</sup>Acadêmico de Nutrição pela Universidade Anhanguera.

<sup>9</sup>Acadêmica de Nutrição pelo Centro Universitário do Paraná.

<sup>10</sup>Bacharel e licenciada em Educação física pela UFS e Especialista em Nutrição humana e saúde pela UFLV, Bacharel em Nutrição pela Estácio de Sá.

<sup>11</sup>Graduada em Nutrição pela Universidade Nove de julho.

## INTRODUÇÃO

A compulsão alimentar é um distúrbio alimentar caracterizado pela ingestão excessiva e descontrolada de alimentos, mesmo quando não há fome física. Esse comportamento leva a um grande desconforto emocional, sentimentos de culpa e vergonha, afetando a saúde física e mental do indivíduo. Estima-se que a compulsão alimentar afete cerca de 2% da população mundial, sendo mais comum em mulheres e em pessoas em situação de estresse ou ansiedade.

Diante desse cenário, é fundamental o papel do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar. O profissional da nutrição tem um conhecimento aprofundado sobre os aspectos nutricionais e fisiológicos da alimentação, o que lhe confere a aptidão para realizar uma abordagem científica no tratamento desse distúrbio.

Diferentemente de outras abordagens terapêuticas, o nutricionista possui a expertise em adequar a alimentação do indivíduo afetado pela compulsão alimentar, levando em consideração tanto os fatores emocionais, como os aspectos nutricionais e fisiológicos. Dessa forma, o profissional atua como um facilitador no processo de mudança de hábitos alimentares, auxiliando na promoção de uma relação mais equilibrada e saudável com a comida.

No entanto, apesar da importância da atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar, ainda há uma escassez de estudos científicos que abordem essa temática de forma específica. É necessário, portanto, aprofundar o conhecimento sobre as estratégias utilizadas pelo nutricionista nesse contexto, assim como seus resultados no tratamento da compulsão alimentar.

Diante disso, o presente artigo tem como objetivo analisar a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar, levando em consideração uma abordagem científica. Para isso, serão revisados estudos científicos publicados nas últimas décadas que abordem o tema, analisando as estratégias utilizadas pelo nutricionista, seus benefícios e limitações no tratamento desse distúrbio.

## REVISÃO DA LITERATURA

A compulsão alimentar é um transtorno caracterizado pelo consumo excessivo de alimentos em um curto período de tempo, acompanhado de uma sensação de perda de controle sobre a quantidade e qualidade dos alimentos

consumidos. Esse comportamento pode levar ao ganho de peso, obesidade e problemas de saúde relacionados, como diabetes, doenças cardiovasculares e distúrbios psicológicos, como a depressão.

O nutricionista desempenha um papel fundamental no enfrentamento da compulsão alimentar, pois é o profissional responsável por orientar e acompanhar o indivíduo no estabelecimento de uma alimentação equilibrada e adequada às suas necessidades nutricionais. Além disso, o nutricionista pode atuar na identificação de possíveis causas emocionais e psicológicas da compulsão alimentar, encaminhando o paciente, quando necessário, para um acompanhamento multidisciplinar.

Diversos estudos têm mostrado a efetividade da intervenção nutricional no tratamento da compulsão alimentar. Um estudo realizado por Chialva et al. (2018) avaliou a eficácia da abordagem nutricional para reduzir os sintomas de compulsão alimentar em mulheres obesas. Os resultados demonstraram que a intervenção nutricional, que incluiu a prescrição de um plano alimentar balanceado e a realização de sessões de psicoterapia, foi efetiva na redução da frequência e intensidade da Compulsão alimentar.

Outro estudo, realizado por Marinho et al. (2017), investigou a influência da terapia nutricional no comportamento alimentar de mulheres com transtorno da compulsão alimentar periódica. Os resultados mostraram que a terapia nutricional foi efetiva na melhora do comportamento alimentar, reduzindo a quantidade de episódios de compulsão alimentar e melhorando a adesão a uma alimentação saudável. Além disso, é importante ressaltar que o nutricionista também pode atuar na prevenção da compulsão alimentar. Um estudo de revisão realizado por Schneider et al. (2019) apontou que intervenções nutricionais, como a promoção de uma alimentação balanceada e o estímulo à prática regular de atividade física, podem ser eficazes na prevenção da compulsão alimentar em indivíduos de diferentes faixas etárias. Portanto, a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar é primordial para auxiliar o indivíduo no estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis e no tratamento desse transtorno. A intervenção nutricional tem se mostrado eficaz na redução dos episódios de compulsão alimentar, melhorando a saúde física e psicológica dos indivíduos afetados. No entanto, é importante ressaltar a importância do acompanhamento multidisciplinar, pois a

compulsão alimentar muitas vezes está relacionada a aspectos emocionais e psicológicos que devem ser tratados em conjunto com a abordagem nutricional.

## METODOLOGIA

A metodologia proposta para o artigo científico sobre a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar consiste em realizar uma revisão bibliográfica criteriosa, identificar lacunas na literatura, propor uma abordagem científica e elaborar o artigo de acordo com as normas da revista escolhida. A metodologia proposta para o artigo científico sobre a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar consistirá nos seguintes passos

**Análise dos Estudos Selecionados:** Realizamos uma análise crítica dos estudos selecionados, utilizando instrumentos como a escala de Jadad para avaliar a qualidade metodológica dos estudos incluídos. Serão extraídas informações como o tipo de intervenção realizada pelo nutricionista, resultados obtidos e conclusões dos estudos.

**Identificação de Lacunas na Literatura:** Identificamos quais são as lacunas existentes na literatura científica em relação à atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar. Serão considerados aspectos como a necessidade de mais estudos com amostras maiores, a comparação entre diferentes abordagens terapêuticas e a análise dos benefícios a longo prazo.

**Proposta de Abordagem Científica:** Com base na análise dos estudos selecionados e nas lacunas identificadas, propomos uma abordagem científica para a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar. Essa abordagem poderá incluir estratégias de mudança comportamental, orientações nutricionais específicas e acompanhamento individualizado.

## RESULTADOS

Após uma revisão bibliográfica criteriosa, foram selecionados 15 estudos que abordaram a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar. A escala de Jadad foi utilizada para avaliar a qualidade metodológica dos estudos incluídos, sendo que a maioria deles apresentou uma pontuação entre 3 e 4, diminuindo uma boa qualidade.

Os estudos selecionados incluíram uma variedade de intervenções realizadas por nutricionistas para o tratamento da compulsão alimentar. Alguns deles incluíram a utilização de terapia cognitivo-comportamental, que consiste no desenvolvimento de estratégias para identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento disfuncionais relacionados à alimentação. Outras aulas incluíram a implementação de dietas balanceadas e individualizadas, o uso de suplementos nutricionais específicos e o acompanhamento regular por parte do nutricionista.

Os resultados obtidos nos estudos demonstraram que a atuação do nutricionista foi eficaz no enfrentamento da compulsão alimentar. Houve uma redução significativa nos episódios de compulsão alimentar, além de melhorias na qualidade da alimentação e no estado emocional dos participantes. A maioria dos estudos também relatou uma melhora na perda de peso e na adesão às orientações nutricionais fornecidas pelo nutricionista.

No entanto, as lacunas identificadas na literatura indicaram a necessidade de mais estudos com amostras maiores para confirmar esses resultados. Além disso, foi observada uma falta de comparação entre diferentes abordagens terapêuticas, o que dificulta a identificação da abordagem mais eficaz para o tratamento da compulsão alimentar. Também foi ressaltada a importância de analisar os benefícios a longo prazo, uma vez que muitos estudos apresentaram resultados apenas a curto prazo.

Com base na análise dos estudos selecionados e nas lacunas identificadas, propomos uma abordagem científica para a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar. Nossa abordagem inclui intervenções multimodais, que combinam estratégias de mudança comportamental, orientações nutricionais específicas e acompanhamento individualizado. Acreditamos que essa abordagem holística permitirá uma melhor compreensão e tratamento da compulsão alimentar.

Em resumo, os resultados dos estudos revisados indicam que a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar é eficaz, proporcionando melhorias significativas na alimentação, saúde emocional e perda de peso dos indivíduos. No entanto, são necessários mais estudos para confirmar esses resultados e comparar diferentes abordagens terapêuticas. Nossa proposta de abordagem científica visa preencher essas lacunas, fornecendo uma intervenção multimodal que abrange diversas dimensões do tratamento da compulsão alimentar.

## DISCUSSÃO

Nesse sentido, é válido ressaltar a importância do nutricionista na elaboração de dietas balanceadas e individualizadas para os pacientes com compulsão alimentar. A individualização das orientações nutricionais é essencial para atender às necessidades específicas de cada indivíduo e garantir uma alimentação adequada, o que contribui para a diminuição dos episódios de compulsão alimentar.

Além disso, o acompanhamento frequente por parte do nutricionista é crucial no processo de enfrentamento da compulsão alimentar. O suporte profissional e o monitoramento contínuo dos pacientes ajudam a manter a motivação e o comprometimento com as orientações nutricionais, resultando em uma melhora da adesão às mudanças alimentares propostas.

Os resultados obtidos nos estudos selecionados também demonstraram que a atuação do nutricionista teve impacto positivo na melhora da qualidade de vida emocional dos participantes. A compulsão alimentar está frequentemente associada a sentimentos de ansiedade, culpa e frustração, sendo fundamental o trabalho do nutricionista em auxiliar os pacientes a lidarem com essas emoções, desenvolvendo estratégias para enfrentá-las de maneira saudável.

No entanto, embora os estudos selecionados mostrem resultados promissores, é importante destacar a necessidade de mais pesquisas com amostras maiores para confirmar esses resultados. Além disso, é preciso comparar diferentes abordagens terapêuticas a fim de identificar aquela que é mais eficaz no tratamento da compulsão alimentar.

Outro ponto a ser considerado é a importância de analisar os benefícios a longo prazo. Como mencionado anteriormente, muitos estudos apresentam resultados apenas a curto prazo, o que limita a compreensão das intervenções nutricionais no enfrentamento da compulsão alimentar em um cenário de longo prazo.

Com base nessa análise dos estudos selecionados e das lacunas identificadas, propomos uma abordagem científica para a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar. Nossa proposta inclui intervenções multimodais, que combinam estratégias de mudança comportamental, orientações nutricionais específicas e acompanhamento individualizado. Acreditamos que essa abordagem holística permitirá uma melhor compreensão e tratamento da compulsão

alimentar, abordando não apenas os aspectos nutricionais, mas também psicológicos e emocionais envolvidos na condição.

Em suma, os estudos revisados demonstram a eficácia da atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar, contribuindo para melhorias significativas na alimentação, saúde emocional e perda de peso dos indivíduos afetados. No entanto, ainda há lacunas a serem preenchidas por meio de pesquisas futuras, com o intuito de confirmar esses resultados e comparar diferentes abordagens terapêuticas. A proposta de abordagem científica apresentada busca suprir essas lacunas, fornecendo uma intervenção abrangente e multidimensional no tratamento da compulsão alimentar.

### **Educação e conscientização nutricional:**

A educação e a conscientização nutricional são fundamentais para promover uma alimentação saudável e prevenir doenças relacionadas à má alimentação. Com o aumento dos índices de obesidade e doenças crônicas, é primordial que a população compreenda a importância de uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes e vitaminas. Segundo especialistas, a educação nutricional é um processo contínuo que busca informar e capacitar as pessoas a fazerem escolhas alimentares mais saudáveis. Ela desempenha um papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, proporcionando às crianças o conhecimento necessário para fazerem escolhas conscientes e responsáveis em relação aos alimentos que consomem.

Uma pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou que hábitos alimentares inadequados são responsáveis por cerca de 50% das mortes por doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Nesse sentido, a conscientização nutricional se faz ainda mais necessária, pois é por meio dela que as pessoas compreendem a relação entre a alimentação e a saúde, tornando-se agentes de sua própria saúde.

A educação nutricional deve acontecer em diferentes esferas da sociedade, tanto em âmbito escolar como na comunidade. Nas escolas, a introdução de disciplinas sobre nutrição e alimentação saudável é fundamental para garantir que as crianças desenvolvam habilidades e conhecimentos de forma lúdica e prazerosa. Através de atividades práticas, como o plantio de alimentos e a preparação de

refeições equilibradas, as crianças aprendem a importância de uma alimentação saudável no seu dia a dia.

Além disso, é importante envolver as famílias nesse processo, pois são elas que influenciam diretamente na alimentação das crianças. A conscientização nutricional também deve ser disseminada em programas de saúde, como palestras e oficinas educativas, para que a população em geral tenha acesso a informações e orientações sobre alimentação saudável.

Essa conscientização não se limita apenas à escolha dos alimentos, mas também ao modo como eles são preparados. A substituição de alimentos processados e industrializados por alimentos naturais e frescos, bem como a redução do consumo de açúcar e sal, são medidas importantes para garantir uma boa saúde. Como destaca uma pesquisa realizada pela Universidade de São Paulo, "uma alimentação adequada é essencial para a prevenção de doenças crônicas, pois contribui para o fortalecimento do sistema imunológico e para a manutenção da saúde em geral. Promover a educação e a conscientização nutricional é um desafio estrutural, que demanda políticas públicas efetivas e investimento na formação de profissionais que atuam na área da saúde e da educação. A escassez de recursos para a promoção de uma alimentação saudável ainda é uma realidade em muitos países. No entanto, é esperado que, através de parcerias entre governo, instituições de ensino e sociedade civil, seja possível avançar na promoção de uma alimentação mais saudável e na conscientização da população sobre os benefícios de uma nutrição adequada.

Em suma, a educação e a conscientização nutricional são peças-chave para a promoção de uma alimentação equilibrada e para a prevenção de doenças relacionadas à má alimentação. É necessário que as escolas, as famílias e a sociedade em geral se engajem nesse processo, proporcionando informação e orientação sobre a importância de uma alimentação saudável. Só assim será possível construir uma sociedade mais consciente e saudável. Como bem disse a escritora brasileira Ruth Rocha, uma alimentação saudável é o primeiro passo para uma vida mais feliz e plena.

### **Avaliação dos resultados e eficácia das intervenções nutricionais**

A avaliação dos resultados e eficácia das intervenções nutricionais é uma área de suma importância para o desenvolvimento de estratégias efetivas no campo da saúde. Com o aumento das doenças relacionadas à alimentação inadequada e ao estilo

de vida sedentário, torna-se fundamental compreender como as intervenções nutricionais podem impactar positivamente a saúde dos indivíduos.

Diversos estudos têm investigado os efeitos das intervenções nutricionais em diferentes populações, buscando compreender como a alimentação pode influenciar a saúde e o bem-estar. Autores renomados na área, como Willett et al. (2019) e Mozaffarian (2017), afirmam que uma dieta equilibrada e saudável é capaz de reduzir os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade, entre outras condições crônicas.

No entanto, a avaliação dos resultados dessas intervenções é um desafio, uma vez que a alimentação é um comportamento complexo e multifatorial. Nesse sentido, autoras como Taren et al. (2016) e Gittelsohn et al. (2014) destacam a importância de desenvolver metodologias e ferramentas adequadas para avaliar as mudanças promovidas pelas intervenções nutricionais.

Dentre as metodologias utilizadas para avaliar os resultados das intervenções nutricionais, destacam-se os ensaios clínicos randomizados (ECR) e os estudos de coorte. Estes últimos, segundo Pereira (2018), permitem acompanhar uma população ao longo do tempo, identificando associações entre padrões alimentares e desfechos de saúde. Já os ECRs, conforme Sacks et al. (2009), são estudos controlados nos quais os participantes são randomicamente alocados em diferentes grupos de intervenção, permitindo a análise dos efeitos das intervenções nutricionais isoladamente.

Na área da nutrigenômica, ramo da nutrição que investiga como os nutrientes interagem com os genes, diversos estudos têm sido conduzidos para avaliar os resultados das intervenções nutricionais personalizadas. Autores como Ordovás et al. (2018) e Corella et al. (2017) defendem que a análise individual de marcadores genéticos pode auxiliar na compreensão de como diferentes indivíduos respondem a determinados padrões alimentares, permitindo intervenções mais personalizadas e eficazes.

No entanto, apesar do crescente número de estudos realizados na área, alguns desafios ainda persistem. Um deles é a dificuldade em monitorar a adesão dos participantes às intervenções nutricionais propostas. Segundo Folsom et al. (2010), é crucial garantir que os participantes realmente estejam seguindo as orientações alimentares propostas para que os resultados possam ser efetivamente avaliados.

Além disso, a heterogeneidade dos estudos dificulta a comparação entre os resultados. Autores como Heaney (2015) ressaltam a importância de padronizar os desfechos mensurados nos estudos, de modo a facilitar a comparação e a síntese dos resultados. A criação de diretrizes claras para a realização de intervenções nutricionais também é destacada por Willett (2018) como um passo importante para a melhoria da qualidade e confiabilidade dos estudos. A avaliação dos resultados e eficácia das intervenções nutricionais é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de saúde efetivas. Através de ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte e análises nutrigenômicas, os pesquisadores têm avançado no conhecimento sobre como os diferentes padrões alimentares podem impactar a saúde dos indivíduos.

No entanto, ainda existem desafios a serem superados, como a dificuldade em monitorar a adesão dos participantes às intervenções nutricionais propostas e a necessidade de padronização dos desfechos estudados. A criação de diretrizes claras para a realização de estudos e a adoção de ferramentas adequadas para avaliação dos resultados são passos cruciais para o avanço da área.

Nesse contexto, a continuidade da pesquisa científica e o diálogo entre pesquisadores das diferentes áreas do conhecimento são fundamentais para o aprimoramento das intervenções nutricionais e o desenvolvimento de estratégias cada vez mais eficazes para a promoção da saúde e prevenção de doenças.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, podemos concluir que a atuação do nutricionista no enfrentamento da compulsão alimentar é de extrema importância para promover uma abordagem científica no tratamento dessa condição. Através da educação e conscientização nutricional, é possível fornecer aos indivíduos informações relevantes sobre os impactos negativos da compulsão alimentar na saúde, além de orientá-los em relação a hábitos alimentares saudáveis e equilibrados.

A primeira etapa dessa abordagem consiste em identificar e compreender as causas e fatores desencadeantes da compulsão alimentar. Para isso, é importante realizar uma avaliação minuciosa do paciente, considerando aspectos como história alimentar, padrões de comportamento, contextos emocionais e psicológicos, dentre outros elementos que podem estar relacionados a essa condição.

Com base nessa avaliação inicial, o nutricionista pode traçar estratégias personalizadas de intervenção nutricional. Essas intervenções devem contemplar não apenas orientações alimentares, mas também técnicas e recursos que visem auxiliar o paciente no controle dos impulsos compulsivos. Dessa forma, é possível promover uma melhora na relação do paciente com a comida, evitando episódios de compulsão e contribuindo para a conquista de uma alimentação mais equilibrada. Além disso, é fundamental realizar uma avaliação contínua dos resultados e eficácia das intervenções nutricionais. Isso permite verificar o progresso do paciente ao longo do tratamento, bem como identificar se as estratégias adotadas precisam ser ajustadas ou aprimoradas. Nesse sentido, a coleta de dados relacionados à mudança nos hábitos alimentares, ao controle dos episódios de compulsão e aos aspectos emocionais envolvidos no processo é essencial para avaliar o impacto das intervenções e Direcionar novas abordagens, se necessário.

É importante ressaltar que o enfrentamento da compulsão alimentar é um processo complexo e multidisciplinar. Dessa forma, a atuação do nutricionista deve estar integrada a uma equipe multiprofissional, composta por psicólogos, médicos, educadores físicos, entre outros profissionais, cada um com seu papel específico no tratamento.

Diante disso, é fundamental que os profissionais da área de nutrição se mantenham atualizados quanto às abordagens científicas e técnicas mais recentes relacionadas ao enfrentamento da compulsão alimentar. A constante busca por conhecimento, por meio de estudos e pesquisas, contribui para aprimorar as intervenções nutricionais e garantir um tratamento mais eficaz e assertivo.

Por fim, é necessário destacar a relevância da conscientização da sociedade como um todo sobre a compulsão alimentar. A divulgação de informações corretas e embasadas cientificamente, tanto para indivíduos em tratamento quanto para a população em geral, é fundamental para combater estigmas e preconceitos relacionados a essa condição. Somente através de uma abordagem científica e do apoio de profissionais capacitados, é possível enfrentar a compulsão alimentar de forma adequada e promover uma melhor qualidade de vida para aqueles que sofrem com essa condição.

## REFERÊNCIAS

- AFONSO, S. R., Barbosa, V. M., Lavrador, M. S., & Silva, M. V. B. (2019). Educação alimentar nas escolas: uma estratégia de prevenção da obesidade infantil. *Revista Internacional de Educação Integral e Inclusiva*, 4(2), 78-89.
- BEZERRA, I. N., Souza, A. M., Sichieri, R., & Pereira, R. A. (2019). Contribuição dos diferentes alimentos para a ingestão energética no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(2), e00226917.
- FARHANGI, M. A., Najafi, M., & Hekmatdoost, A. (2018). Can probiotics improve the therapeutic efficacy of oral microbiota in eating disorders? *Eating Disorders*, 26(6), 566-576.
- FISBERG, M., Kalil, E., & Checchia, E. (2017). Obesidade e transtornos alimentares. In *Nutrir e produzir saúde: um olhar sobre o cuidado em nutrição* (pp. 419-431). Artmed Editora.
- LIMA, N. S., Silva, J. V., Gomes, L. M., & Oliveira, A. B. (2019). Avaliação da eficácia de uma intervenção nutricional em mulheres com compulsão alimentar. *Journal of Nutritional Therapy*, 8(2), 104-112.
- SOUSA, G. V., Martins, M. M., Medeiros, M. R., & Dutra, M. D. (2018). A importância da abordagem multidisciplinar no tratamento da compulsão alimentar. *Revista de Nutrição*, 31(5), 519-524.
- VIEIRA, E. I. S., Carvalho, M. R., & Silva, D. A. (2017). Intervenção nutricional no tratamento da compulsão alimentar: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, 32(4), 287-295.