

O PAPEL DA NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Monaliza Moreira Pinheiro

FASP – Faculdade São Francisco da Paraíba

Email: monalizamoreiralida@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6119365425224851>

Naedja Pereira Barroso

FMS – Faculdade Santa Maria

Email: naedjab@hotmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2969765612815197>

Resumo: O referido trabalho tem como tema de pesquisa O papel da nutrição no tratamento dos Transtornos Alimentares, apresentando como objetivo discorrer interpretativamente sobre Transtornos Alimentares e a atuação do nutricionista neste contexto a partir de uma revisão de literatura, a partir de uma revisão sistemática da literatura, do tipo qualitativo e de cunho descritivo-exploratório bibliográfico. Pode-se observar que o tratamento nutricional nesses Transtornos visa normalizar o consumo alimentar e melhorar o estado nutricional desses indivíduos, atuando em conjunto a um tratamento multidisciplinar, tendo em vista que os Transtornos Alimentares apresentam diversas causas, e não somente o desequilíbrio de ingestão alimentar. Diante dos resultados e estudos apresentados, pode-se observar que o tratamento nutricional deve buscar conscientizar esses indivíduos sobre os riscos de práticas alimentares inadequadas e o impacto disso na sua saúde e estado nutricional, bem como normalizar o consumo alimentar, evitando compulsão ou restrições alimentares, e priorizar o desenvolvimento de práticas e hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-Chave: Tratamento; Nutrição; Transtornos Alimentares; Alimentação Saudável.

THE ROLE OF NUTRITION IN THE TREATMENT OF EATING DISORDERS

Abstract: This paper has as a research theme The role of nutrition in the treatment of Eating Disorders, presenting as an objective to interpretatively discuss about Eating Disorders and the role of the nutritionist in this context from a literature review, from a systematic review of literature, of qualitative and descriptive-exploratory bibliographic type. It can be observed that the nutritional treatment in these Disorders aims to normalize food intake and improve the nutritional status of these individuals, acting together with a multidisciplinary treatment, considering that the eating disorders have several causes, and not only the unbalance of food intake. In view of the results and studies presented, it can be observed that the nutritional treatment must seek to make these individuals aware of the risks of inappropriate eating practices and the impact of this on their health and nutritional status, as well as normalize food intake, avoiding binge eating or dietary restrictions, and prioritize the development of healthy eating practices and habits.

Keywords: Treatment; Nutrition; Eating Disorders; Healthy Eating.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho o papel da nutrição no tratamento dos Transtornos Alimentares apresenta como objetivo discorrer interpretativamente sobre transtornos alimentares e a atuação do nutricionista neste contexto a partir de uma revisão de literatura.

Considera relevante esse trabalho por ser de extrema necessidade de fomentar debates sobre Transtornos Alimentares cada vez mais frequentes na sociedade atual, a partir de então identificar os pontos causadores para o aumento de incidência em nossa sociedade atual, bem como o papel da nutrição como prevenção e tratamento desses transtornos alimentares.

Inicialmente torna-se pertinente traçar algumas discussões sobre o padrão estético que sofreu modificações ao longo da história, novas maneiras, novas definições de beleza foram construídas ao longo desse tempo.

Nessa temática destaca uma discussão relevante que é sobre o corpo magro e definido. Em séculos passados foi associado a doenças, desnutrição e escassez de alimentos, hoje é cultuado como o “corpo ideal”, constituindo um padrão estético enraizado em nossa sociedade atual, que prega a busca incessante para se adequar a esse padrão estético, sem levar em consideração a saúde, cultura, hábitos e características fisiológicas de cada indivíduo. Essa pressão estética acarreta diversos problemas psicológicos, nutricionais, emocionais e psicossociais nos indivíduos, que se sentem incapacitados e excluídos, por não possuírem tal corpo, ou até mesmo fazem uso de técnicas e meios inadequados para perda de peso, como vômitos induzidos, dietas extremas e sem prescrição de um nutricionista, exercícios físicos de alta intensidade por tempos prolongados sem acompanhamento de um profissional qualificado, uso de medicamentos, como laxantes, entre outros, tornando-se uma busca incessante por um estilo de corpo impossível de ser alcançado em um indivíduo saudável, comprometendo seu estado de saúde e ocasionando o desenvolvimento de transtornos alimentares e distúrbios de imagem corporal.

Os Transtornos Alimentares são caracterizados por problemas psicossociais, emocionais, alterações no consumo alimentar, com quadros de compulsão ou inibição alimentar e problemas psicológicos, manifestados através de sintomas e alterações

clínica. Apresentam caráter multifatorial, podendo ter diversas causas, com fatores genéticos, familiares, socioculturais, dentre outros, que se relacionam entre si. Dentre os Transtornos Alimentares mais conhecidos estão à anorexia nervosa, bulimia nervosa, e distúrbio de imagem corporal, caracterizados pela perda de peso extrema, temor a obesidade, jejum prolongado, compulsão alimentar, no caso da bulimia nervosa, vômitos induzidos, prática de exercícios físicos por períodos prolongados, dietas extremas e sem prescrição de um profissional, distorção da imagem corporal, dentre outros, que se não identificados e tratados de forma precoce, pode ocasionar graves complicações de saúde, podendo levar ao óbito.

Estudos apontam que as mulheres tem maior incidência de desenvolver esses transtornos alimentares, em comparação com os homens, especialmente na adolescência. A Organização Mundial de Saúde afirma que aproximadamente 4,7% da população brasileira apresentam Transtornos Alimentares, especialmente na adolescência, onde esse percentual pode chegar a 10%. (REDAÇÃO FOLHA VITÓRIA, 2020).

A adolescência representa uma fase de mudança e transição, tanto física quanto emocional e psicossocial, elas se tornam mais vulneráveis as influências estéticas e alimentares, disseminadas especialmente nas redes sociais, onde constantemente pessoas sem estudo na área da nutrição ou qualificação profissional tendem a ditar o padrão estético e alimentar adequado, incentivando dietas de risco, que visem exclusivamente a perda de peso, indicações de práticas inadequadas, uso de medicamentos sem prescrição e orientação médica, que causam sérios riscos à saúde desses indivíduos, desenvolvendo Transtornos Alimentares, sendo o mais presente na maioria dos casos, a anorexia nervosa.

Estudos recentes relataram a alta prevalência de Transtornos Alimentares entre os estudantes e profissionais da área da saúde, sendo estes comumente associados ao corpo magro, definido, bom estado de saúde e dentro dos padrões estéticos empregados, o que ocasiona uma grande pressão social e estética nesses indivíduos, que acreditam precisarem atender a essas expectativas e padrões comumente associados por conta da profissão que estudam ou exercem. Um estudo realizado com 225 universitárias em cursos na área da saúde da Universidade de Santa Cruz

do Sul/RS (UNISC), com idade entre 18 e 45 anos, por meio do Body Suape Questionnaire (BSQ) e Eating Attitudes Test (EAT-26), avaliando a insatisfação com a imagem corporal e fatores de risco para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares, mostrou que estudantes que estavam com o peso adequado, considerando os valores de IMC, apresentam maior grau de insatisfação corporal, além de 87,75% das estudantes envolvidas na pesquisa apresentam EAT positivo, mais apresentam grau de insatisfação com o corpo. (KESSLER. POLL, 2017).

A justificativa do trabalho permeia na urgência em tratar sobre os Transtornos Alimentares e a relação da nutrição na prevenção e tratamento desses agravos, promovendo discussões acerca do tema no campo acadêmico, através de uma revisão bibliográfica de artigos científicos, dados científicos e livros que tratam sobre o assunto em questão.

A atuação do nutricionista no tratamento desses Transtornos Alimentares é de suma importância, tendo em vista que os mesmos ocasionam diversas complicações alimentares e nutricionais, com complicações no estado nutricional. Diante disso, o tratamento nutricional busca principalmente promover hábitos alimentares saudáveis e mudanças positivas no consumo alimentar, influenciando positivamente o estado nutricional desses indivíduos e corroborando para a eficiência no tratamento desses Transtornos Alimentares, sendo iniciado, monitorado e concluído exclusivamente por um nutricionista capacitado.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho científico sobre o papel da nutrição no tratamento dos Transtornos Alimentares propõe-se a uma revisão sistemática da literatura, do tipo qualitativa e de cunho descritivo-exploratório bibliográfico, no intuito de resgatar este tema de ordem social e humana que muito deve interessar à sociedade e seu debate, uma vez que esta situação afeta a todos diretamente ou indiretamente. O método usado nesta pesquisa é do tipo qualitativo e de cunho descritivo-exploratório bibliográfico, uma vez que este método não se preocupa com números e sim com a

qualidade e eficiência da pesquisa levando em conta a realidade de um determinado grupo estudado, preocupando-se com a essência da temática explorada.

Segundo Gerhardt e Silveira (2009) a pesquisa qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc. Os pesquisadores que adotam a abordagem qualitativa opõem-se ao pressuposto que defende um modelo único de pesquisa para todas as ciências, já que as ciências sociais têm sua especificidade, o que pressupõe uma metodologia própria.

Já quanto a Pesquisa no seu campo descritivo, Triviños (1987) afirma que:

A pesquisa descritiva exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Esse tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade. Para o mesmo os estudos descritivos podem ser criticados porque pode existir uma descrição exata dos fenômenos e dos fatos. Estes fogem da possibilidade de verificação através da observação (TRIVIÑOS, 1987, p. 35).

Porém para se descrever uma pesquisa precisa é que se faça a exploração de um determinado campo ou assunto a ser pesquisado, de tal forma que se possa construir o resultado da pesquisa em foco. Neste sentido, Gil (2007), afirma que:

Este tipo de pesquisa tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A grande maioria dessas pesquisas envolve: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que estimulem a compreensão (GIL, 2007, p. 56).

A pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória, só se o faz mediante a manipulação bibliográfica, pois se trata de algo que já foi levantado e discutido anteriormente a este trabalho científico. Daí, a necessidade de recorrermos à pesquisa também de ordem bibliográfica. Deste modo, Fonseca (2002) vem referendar o já dito, quando afirma:

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou

sobre o assunto. Existem, porém, pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (FONSECA, 2002, p. 32).

Este é o processo metodológico mediante o qual este trabalho está sendo construído na sua base científica. Espera-se que ele traga alguma colaboração no campo da pesquisa neste tema hora em foco. Para que este trabalho se tornasse realidade foram realizadas pesquisas através dos seguintes meios: Scientific Electronic Library Online – SciELO e Google Acadêmico através de artigos já publicados dentro do tema, também de Livros. Os descritores usados foram: “Transtornos Alimentares”, “Tratamento”, “Nutrição”, que fazem parte do campo de pesquisa deste trabalho.

Desse modo, foram selecionados artigos que se enquadram dentro dos objetivos desta pesquisa. Os critérios de exclusão foram: a) Rejeição de artigos com anos de publicação muito atrasados. b) Ou que falavam do tema muito capilarmente sem que trouxesse uma maior colaboração para o tema em foco. Os artigos foram selecionados mediante um estudo prévio e cuidadoso em que se buscou uma ênfase para o tema em estudo. Foram encontrados 12 artigos, dos quais 03 foram excluídos por repetição, totalizando assim em 09 artigos potencialmente relevantes ao estudo, e que vinham muito ao encontro do objetivo do tema trabalhado. Em seguida após aplicação do sistema de exclusão ficaram 04 artigos a serem lidos na íntegra para realizar a pesquisa bibliográfica. Estes artigos apontam elementos bastante interessantes ao tema em destaque.

3 RESULTADOS

O tratamento nutricional nos Transtornos Alimentares atua com a finalidade de normalizar o consumo alimentar e melhorar o estado nutricional desses indivíduos, atuando em conjunto a um tratamento multidisciplinar, tendo em vista que os Transtornos Alimentares apresentam diversas causas, e não somente o desequilíbrio de ingestão alimentar.

O ganho de pesos nesses indivíduos deve ser monitorado e controlado, evitando o consumo excessivo de grandes volumes de alimentos em intervalos curtos, pois o organismo ainda está em processo de recuperação e algumas funções se encontram limitadas, como a função gastrointestinal, podendo ocorrer à síndrome da realimentação. (LATTERZA *et al.*, 2004).

O consumo energético, especialmente de carboidratos, deve ser aumentado progressivamente e monitorado durante todo o tratamento, para que o trato gastrointestinal se recupere adequadamente dos danos acometidos em decorrência do transtorno alimentar, e absorva adequadamente esses nutrientes. Ademais, é importante que não seja recomendado a pesagem e contagem de calorias, pois podem aumentar a ansiedade e preocupação com a ingestão alimentar e o peso corporal do indivíduo, interferindo negativamente no tratamento nutricional.

Por fim, o tratamento nutricional deve buscar a incorporação de hábitos alimentares saudáveis, normalização do consumo alimentar, evitando e ressaltando o perigo do uso de métodos purgativos e não purgativos, como uso de laxativos, indução ao vômito, dentre outros, bem como estimular a maior aceitação e bem estar com a imagem corporal, atuando sempre em conjunto ao tratamento multidisciplinar, com a participação de médicos, psicólogos, psiquiatras, dentre outros profissionais, sendo iniciado e acompanhado por um nutricionista capacitado, realizando primeiramente uma anamnese detalhada, para conhecer os hábitos, alimentos ingeridos e a frequência e histórico de patologias, corroborando para a eficiência do tratamento nutricional.

4 DISCUSSÃO

Os Transtornos Alimentares apresentam caráter multifatorial e causam prejuízos severos a saúde dos indivíduos, especialmente no estado nutricional, sendo mais frequentes em mulheres, especialmente na adolescência, por sofrerem influência maior da mídia, bem como ainda estão em um período de construção de hábitos alimentares. O tratamento nutricional nesses transtornos atua na construção de hábitos alimentares adequados, melhorando o estado nutricional e conscientizando

esses indivíduos sobre os riscos da compulsão ou restrição alimentar e uso de métodos purgativos, contribuindo para normalizar o consumo alimentar e desenvolver uma relação prazerosa desses indivíduos com a alimentação, atuando em conjunto a um tratamento multidisciplinar, tendo em vista que os Transtornos Alimentares apresentam diversas causas, e não somente o desequilíbrio de ingestão alimentar.

5 CONCLUSÃO

Diante dos resultados e estudos apresentados sobre o tema em questão, pode-se observar que o tratamento nutricional deve buscar conscientizar esses indivíduos sobre os riscos de práticas alimentares inadequadas e o impacto disso na sua saúde e estado nutricional, bem como normalizar o consumo alimentar, evitando compulsão ou restrições alimentares, e priorizar o desenvolvimento de práticas e hábitos alimentares saudáveis e adequados a cada indivíduo. Ademais, é importante ressaltar que o tratamento nutricional é apenas uma parte do tratamento dos Transtornos Alimentares, devendo atuar sempre em conjunto aos demais tratamentos, visando à recuperação desses indivíduos.

6 REFERÊNCIAS

OMS alerta que cerca de 10% dos jovens brasileiros sofrem de distúrbios alimentares. Redação Folha Vitória. 24 de agosto de 2020. Disponível em: <https://www.folhavitoria.com.br/saude/noticia/08/2020/oms-alerta-que-cerca-de-10-dos-jovens-brasileiros-sofrem-de-disturbios-alimentares>>. Acesso em: 12 de abril de 2021.

KESSLER, A. L. POLL, F.A. **Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde.** 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000194>>. Acesso em: 12 de abril de 2021.

FARIAS, C.T.S; ROSA, R. H. A educação alimentar e nutricional como estratégia no tratamento dos transtornos alimentares. **Brasília Journal pé Health Review**, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/15623>>. Acesso em: 12 de abril de 2021.

PATRICIO, T.B. HOFF, I.O. A influência da insatisfação corporal e do comportamento alimentar inadequado no desenvolvimento dos transtornos

alimentares. **Saúde em Revista**, Piracicaba, 2019. Disponível em: < <https://doi.org/10.15600/2238-1244/sr.v19n51p109-117>>. Acesso em: 12 de abril de 2021.

LATTERZA, A.R. *et al.* Tratamento nutricional dos transtornos alimentares. **Rev. psiquiatr. clín.** 2004. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0101-60832004000400009>>. Acesso em: 12 de abril de 2021.