



BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

LUANA DOS SANTOS DO NASCIMENTO

COMPULSÃO ALIMENTAR EM TEMPOS DE COVID-19

**Conceição do Coité-BA
2022**

LUANA DOS SANTOS DO NASCIMENTO

COMPULSÃO ALIMENTAR EM TEMPOS DE COVID-19

Artigo científico submetido como Trabalho de Conclusão de Curso para o curso de Bacharelado em Nutrição para a Faculdade da Região Sisaleira.

Orientadora: Prof^a. Me. Marília Villela de Carvalho.

**Conceição do Coité-BA
2022**

Ficha Catalográfica elaborada por:
Carmen Lúcia Santiago de Queiroz – Bibliotecária
CRB: 5/1222

N17 Nascimento, Luana dos Santos do
Compulsão alimentar em tempos de COVID-19
/Luana dos Santos do Nascimento.- Conceição do
Coité:FARESI, 2022.
22f.; il.; color.

Orientadora: Prof^a. Me. Marília Villela de
Carvalho.

Artigo científico (bacharel) em Nutrição –
Faculdade da Região Sisaleira (FARESI).
Conceição do Coité, 2022.

1 Nutrição 2 Pandemia 3 Transtorno Alimentar. 4
Compulsão Alimentar I Faculdade da Região
Sisaleira – FARES.II Carvalho, Marília Vilela de. III
Título.

CDD: 641.1

COMPULSÃO ALIMENTAR EM TEMPOS DE COVID-19

Luana dos Santos do Nascimento¹

Marília Villela de Carvalho²

RESUMO

A pandemia do COVID-19 trouxe consequências para a população, relacionados a aspectos da saúde física e mental. A OMS relatou que no primeiro ano pandêmico pela COVID-19, a prevalência mundial de pessoas com ansiedade e depressão aumentou em 25%. A ansiedade e o estresse podem alterar os níveis de hormônios como grelina e cortisol. Esses hormônios quando elevados aumentam o apetite, o que pode levar o indivíduo ao quadro de transtorno alimentar, e agravar-se para um transtorno compulsivo alimentar, provenientes de fatores emocionais, hábitos alimentares irregulares e dietas restritivas sem acompanhamento nutricional. Diante desse contexto, é importante abordar a importância do acompanhamento com nutricionista, pois esse profissional está capacitado a intervir em alterações do comportamento alimentar, contribuindo para um suporte psicossocial do paciente juntamente com outros profissionais de uma equipe multidisciplinar.

PALAVRAS-CHAVE: Pandemia. Transtorno Alimentar. Compulsão Alimentar.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic brought consequences for the population, related to aspects of physical and mental health. The OMS reported that in the first year of a COVID-19 pandemic, the worldwide prevalence of people with anxiety and depression increased by 25%. Anxiety and stress can alter levels of hormones like ghrelin and cortisol. These hormones, when elevated, increase appetite, which can lead the individual to an eating disorder, and worsen to a compulsive eating disorder, arising from emotional factors, irregular eating habits and restrictive diets without nutritional monitoring. Given this context, it is important to address the importance of monitoring with a nutritionist, as this professional is able to intervene in changes in eating behavior, contributing to the psychosocial support of the patient along with other professionals from a multidisciplinary team.

KEYWORDS: Pandemic. Eating Disorder. Binge Eating

1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença infecciosa aguda provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2. Os sintomas variam do resfriado comum (tosse, febre, cansaço) a

¹ Discente do curso de Nutrição. Faculdade da Região Sisaleira – FARESI. Luanadossantos2011999@gmail.com.br

² Docente do curso de nutrição. Marília Villela de Carvalho. Faculdade da Região Sisaleira – FARESI. marilia.villela@faresi.edu.br

uma doença mais grave (infecção respiratória aguda) (OMS, 2020).

O surto da COVID-19 foi identificado no dia 7 de janeiro de 2020, e devido a rapidez que se espalhou entre todos os continentes, a Organização Mundial de Saúde (OMS) imediatamente fez uma declaração de emergência de Saúde Pública Internacional (ESPII). Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi oficialmente caracterizada como uma pandemia (OMS, 2020).

A OMS relatou que no primeiro ano pandêmico pela COVID-19, a prevalência mundial de pessoas com ansiedade e depressão aumentou em 25%, de acordo com um resumo científico divulgado no dia 2 de março de 2022. Verificou-se também o aumento dos níveis de estresse durante a pandemia (OMS, 2022).

O isolamento social foi uma das estratégias utilizadas pelos países para reduzir o risco de contaminação pelo SARS- CoV-2 desde 2019 (BRASIL, 2020). Mas, apesar de reduzir a propagação da doença, verificou-se que, por outro lado, afeta negativamente a saúde física e mental da população (Garcia LP., Duarte E., 2020). No que diz respeito aos problemas de saúde mental, observa-se o agravamento, em algumas situações, dos Transtornos Alimentares (TA), que são doenças psiquiátricas de origem multifatorial, caracterizadas por alterações no comportamento e hábito alimentar do indivíduo, prejudicando o bem estar físico e psicológico, provocando uma grande preocupação com o seu peso e insatisfação com a imagem corporal (APA, 2013, P. 350).

Algumas práticas presentes nos transtornos alimentares são: excesso de consumo alimentar irregular, compulsão e obsessão pela comida, dietas restritivas (utilizando práticas como o jejum e restrições alimentares, no intuito de impedir o ganho de peso ou por se achar acima do peso). Todos esses fatores podem prejudicar ainda mais o paciente, pois ele se priva de comer, e quando vai comer está com muita fome, correndo risco de consumir os alimentos de forma compulsiva. (ALVARENGA M, PHILIPPI ST, 2011).

O Transtorno de compulsão alimentar (TCA) é caracterizado como uma anormalidade na quantidade de alimentos consumidos, de forma mais rápida que o normal e pela sensação de desconforto após comer. O TCA pode ser desencadeado por agentes estressores, como a mudança de estado do humor, comer pelo conforto emocional, pela intensa fome depois de um jejum, entre outros (CID- 10, 1993).

O sobrepeso e obesidade é uma das doenças que podem estar relacionadas ao transtorno de compulsão alimentar, o peso não é um critério relacionado ao

diagnóstico de TCA (ISNARD, et al., 2003).

A COVID-19 trouxe muitas consequências para a população, relacionadas tanto a aspectos da saúde física, quanto da saúde mental. Pesquisas relatam, reações emocionais e comportamentais, sobretudo, em pessoas vulneráveis, trazendo um efeito negativo como o transtorno de ansiedade, incerteza, solidão, angústia, insônia, depressão e estresse, podendo haver comportamentos de risco à saúde, muitas vezes associados ao medo e uma gama de preocupações, que podem evoluir para comportamentos como compulsão alimentar, além de uso de álcool e tabaco (Shigemura J, Ursano RJ e et al, 2020).

Segundo Alvarenga M. (2016) a Nutrição Comportamental é um novo método científico e inovador da nutrição, utilizado para uma abordagem que considera aspectos fisiológicos, sociais e emocionais ligadas a atitudes alimentares, promovendo um olhar mais preciso sobre pacientes com Transtorno Alimentar (TA). Ideal para pessoas que não conseguem seguir uma dieta padrão, e que precisam de uma abordagem biopsicossocial e orientação nutricional.

A importância do Nutricionista em portadores de TA é muito significativa pois o nutricionista pode ajudar a melhorar a qualidade e controle da quantidade da alimentação, normalizando a sensação de fome e saciedade, dando um suporte psicossocial, reforço positivo e orientação nutricional (MORAES F., et al, 2019).

Considerado o exposto, esse artigo tem como objetivo avaliar os impactos que a pandemia da COVID-19 causou sobre o hábito e comportamento alimentar das pessoas e observar se a população estudada tem algum índice de TA.

Paralelamente, o trabalho pretende discutir sobre o uso de dietas restritivas, abordando sobre a importância do nutricionista e como esse profissional pode ajudar nesses casos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 PANDEMIA DA COVID-19

No dia 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi informada e alertada sobre diversos casos de pneumonia em uma cidade chamada Wuhan, na China, referindo-se à suspeita de uma nova cepa de coronavírus. No dia

7 de janeiro de 2020, uma semana depois, foi confirmado pelas autoridades chinesas a identificação de um novo tipo de coronavírus, recebendo o nome de SARS-CoV-2, o qual é responsável por causar a doença (coronavírus disease 2019) (OMS, 2020).

A disseminação do SARS-CoV-2 foi muito rápida e a taxa de contaminação e transmissão aumentava ainda mais em situações de aglomeração da população. (OMS, 2020). Para reduzir os riscos de exposição ao vírus, a OMS recomendou medidas preventivas decretando o uso de máscaras em lugares públicos e privados, manter a higiene das mãos, evitar aglomerações, respeitar e manter o distanciamento social, gerando como consequência, uma mudança no cotidiano das pessoas (OMS, 2020), o que causou repercussão na saúde mental dos indivíduos como os distúrbios emocionais e mudança nos hábitos alimentares (DOS SANTOS et al., 2021).

2.2 ESTRESSE

Eventos estressantes podem ser um dos principais fatores que levam ao aumento de compulsões alimentares (GLUCK, 2001).

[...] O estresse é classificado reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas.[...] (BVSMS, 2019).

O cortisol é o hormônio do estresse, e em altos níveis de estresse, esse agente estressor pode acabar estimulando a ingestão alimentar e o ganho de peso, associados a outros problemas emocionais e comportamentais, como a ansiedade entre outros (GLUCK, 2001).

Segundo Gluck ME (2006) os pacientes obesos citam com frequência queixas de compulsão alimentar e associam ao estresse.

2.3 TRANSTORNO ALIMENTAR

O Transtorno Alimentar (TA) é caracterizado como uma doença causada por hábitos alimentares irregulares, comportamento obsessivo, preocupações e insatisfação com

o peso e o corpo ou por um sofrimento grave. Geralmente o início do transtorno ocorre na adolescência ou na adulta jovem e pode ocorrer também na infância. Os fatores hormonais irregulares, psicológico (baixa autoestima) e ambientais são as causas principais para o desenvolvimento. (MARGOT Rittenhouse, et al, 2021).

Os transtornos alimentares é um fenômeno composto por várias dimensões, entre elas a interação de fatores pessoais, familiares e socioculturais que podem ser resultantes da preocupação sobre o alimento que se come, o peso e o corpo (SOUTO SG, 2002).

O TA pode ocorrer com mais frequência na adolescência, pois é uma fase da vida onde há diversas mudanças, como a puberdade que acontece em preparação para a fase adulta, e é caracterizada por alterações hormonais e corporais, ganho de peso, crises emocionais, preocupação com o corpo, o que pode repercutir no surgimento de sintomas relacionados ao TA (Lima, ROSA B., ROSA V., 2012).

2.4 TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR

O TCA é identificado por diversos aspectos como por exemplo, a ingestão de alimentos em um curto período de tempo e em quantidades maiores do que a maioria das pessoas consumiria. Ocorre também, a sensação de falta de controle, que é quando o indivíduo não consegue parar de comer e depois se sente culpado ou deprimido (APA, 2013).

O TCA é semelhante a comorbidades psiquiátricas comparados a bulimia nervosa e anorexia nervosa. Essa semelhança de comorbidade é referente aos transtornos depressivos, bipolares, ansiedade, provocando danos à saúde física e psicológica, relacionados a decepção com a imagem corporal, sentimento de culpa, tristeza, estresse entre outras emoções. Porém, cada tipo de transtorno alimentar se difere pela ação do indivíduo, ou seja, pelo comportamento alimentar, tendo como exemplo a restrição, purgação, ou compulsão (APA, 2013).

Segundo a APA (2013), o TCA dependendo da quantidade ou frequência das compulsões, pode ser considerado como:

Leve: 1-3 episódios por semana, **moderado:** 4-7 episódios por semana, **grave:** 8- 13 episódios por semana, **extremo:** > 14 episódios por semana.

2.5 OBESIDADE

Segundo a OMS, a obesidade pode ser definida como um agravo de caráter multifatorial, crônica, decorrente de balanço energético positivo que favorece ao acúmulo e excesso de gordura no corpo, sendo um fator de risco para a saúde devido à suas complicações metabólicas (OMS, 2000, P. 20). Na maioria dos casos, ocorre devido ao desbalanço energético, quando o indivíduo consome mais energia do que gasta, o que resulta em ganho de peso (OMS, 1995. P. 32).

A obesidade é decorrente do acúmulo do tecido adiposo, gerando um aumento nos valores do índice de massa corporal (IMC). Quanto maior o IMC, maior será o risco de desenvolver múltiplas doenças, incluindo diabetes mellitus, hipertensão, doenças cardiovasculares, apneia obstrutiva do sono, dislipidemia e diversos tipos de câncer (Donald D, HENSRUD MD, KLEIN S, 2006).

O tecido adiposo no seu estado inflamatório crônico produz e ativa agentes pró-inflamatórios como adipocinas, leptina, adiponectina, resistina e visfatina, citocinas e fatores quimiotáticos. Essas moléculas pró-inflamatórias podem atuar em diversas patologias, resultando, por exemplo, no desenvolvimento da resistência à insulina e no aumento do risco de doenças cardiovasculares associadas à obesidade (FANTUZZI G, 2005).

O estresse e a obesidade podem aumentar os níveis de hormônios como a grelina e cortisol, esses hormônios quando elevados induzem conseqüentemente ao estímulo do apetite (SARKER, FRANKS, CAFFREY, 2013).

2.6 NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

É uma abordagem que utiliza o aconselhamento nutricional e que tem como objetivo obter uma boa relação entre o corpo e o alimento. Tem como foco ajudar o paciente a resolver suas dificuldades alimentares, orientando a importância do comer intuitivo, ou seja, comer com a atenção plena, sem julgamentos e culpa. É um método que abrange fatores emocionais, fisiológicos e sociais (ALVARENGA.M, 2016).

De acordo com essa abordagem no acompanhamento clínico, o nutricionista deve primeiro fazer uma anamnese, observando os hábitos alimentares e o histórico de transtorno do paciente e depois logo após fazer uma avaliação de peso e altura,

ou seja, o IMC para ao decorrer do atendimento verificar se houve uma melhora do quadro clínico (SECAD ARTMED, 2021).

O nutricionista deve ter competências e habilidades também relacionadas a área da psicologia, para poder saber lidar com pacientes em situações de alteração do comportamento alimentar , deixando o indivíduo mais confiante, seguro e confortável em relação as suas escolhas alimentares, criando assim, um vínculo de empatia com paciente (SECAD ARTMED, 2021). Enfatizando sempre a importância do trabalho conjunto com o psicólogo nessas situações.

Muitas das vezes as pessoas com TCA, procuram um tratamento para perder peso, mas não comentam sobre as crises compulsivas alimentares, por tanto, no momento da anamnese o profissional de saúde deve investigar se o paciente tem ou não episódios compulsivos (ALVARENGA, et al, 2015).

O nutricionista deve implementar estratégias com intuito de evitar e eliminar a compulsão alimentar, pois não adianta fazer o paciente perder peso sendo que ele ainda está com transtorno alimentar. Então é importante, antes demais nada, garantir e promover uma grande evolução de melhora em relação ao comportamento alimentar, obtendo uma alimentação equilibrada e sempre mantendo uma boa relação entre o corpo e o alimento. E mediante a isso, o paciente naturalmente vai perder peso, mas primeiramente o objetivo é controlar a compulsão alimentar (ALVARENGA, et al, 2015).

A terapia cognitiva comportamental (TCC) é uma conduta da psicologia, onde são utilizadas técnicas para tratar de problemas emocionais, psicológicos e comportamentais, sendo caracterizado por um modelo psicoterápico (Beck, 1964). Com isso, a TCC é considerada um dos tratamentos que traz bons resultados para o controle de compulsão alimentar. Sendo assim, o primeiro passo que o Terapeuta Nutricional (TN) deve seguir para ajudar no tratamento do paciente é fazer com que o indivíduo reconheça o seu problema. Dessa maneira, quando há uma conscientização do paciente, ele irá perceber que precisa de ajuda, tendo uma facilidade e melhor resultado no tratamento (ALVARENGA, et al, 2015).

3 METODOLOGIA

Este estudo foi realizado por meio de uma pesquisa de campo, através de um questionário elaborado e realizado pelo google forms

(<https://forms.gle/Li1hDD1pfYSQe6Vd7>). O questionário foi elaborado utilizando como referência artigos científicos e o Manual de Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5). É composto por 8 perguntas relacionadas ao dia a dia durante a pandemia e sobre o comportamento alimentar. Responderam ao questionário, indivíduos de ambos os sexos (masculino e feminino), que tivessem mais do que 12 anos de idade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

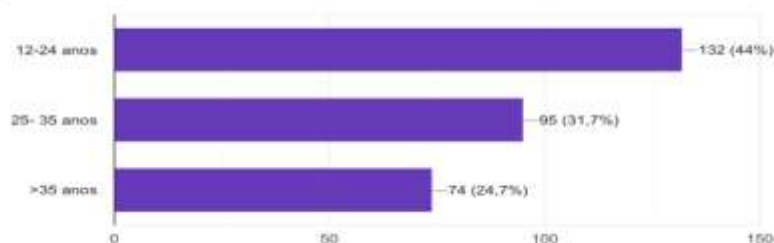
A pesquisa alcançou um total de 300 entrevistados, onde se obteve 300 respostas do questionário proposto.

A maioria dos entrevistados foi do sexo feminino com 243 entrevistadas(81%). Obteve-se um alcance de 57 entrevistados (19%) do sexo masculino. A idade mais recorrente na pesquisa foi na faixa etária de 12-24 anos com 132 respostas (44%), 25-35 anos, com 95 respostas (31,7%) e maior que 35 anos com 74 respostas (24,7%).

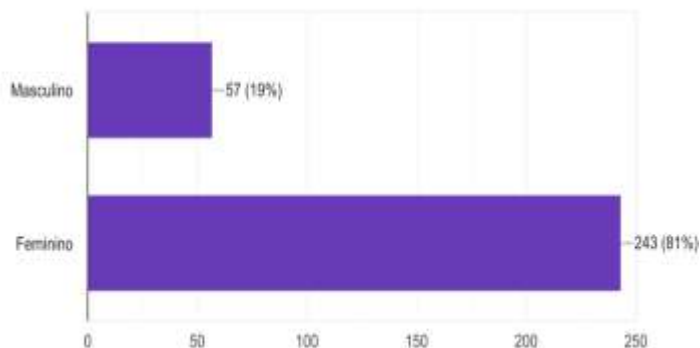
Percebe-se que a maioria das respostas obtidas na pesquisa têm associação com aspectos negativos sobre o comportamento e hábitos alimentares em relação aos impactos causados pela pandemia do covid-19. O período pandêmico modificou o cenário social das pessoas, ocorrendo mudanças no cotidiano, como por exemplo, problemas emocionais, sociais, pessoais e sem contar os sintomas causados pelo próprio vírus da covid-19, abalando a população em geral.



Qual a sua idade?
300 respostas

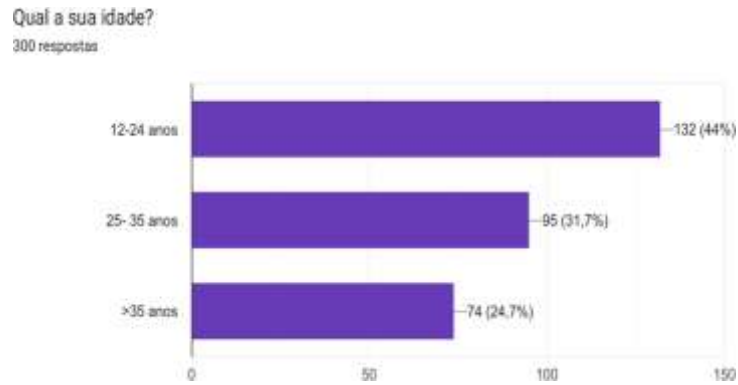


Sexo
300 respostas



Questionário teve 300 respostas, ou seja, 300 entrevistados.

Observa-se que a maioria dos entrevistados é do **sexo feminino** com 243 entrevistados (81%), e já o **sexo masculino** com 57 entrevistados(19%).



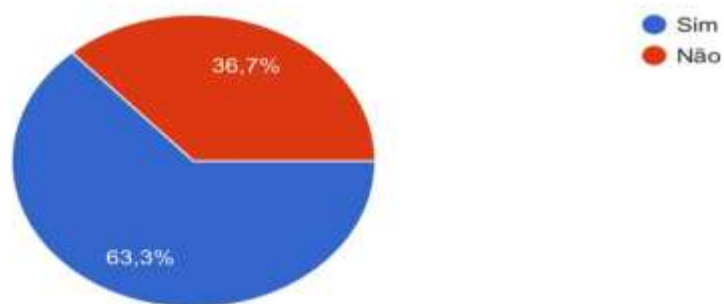
A idade mais recorrente a pesquisa foi na faixa etária de **12-24** anos, com 132 respostas (44%), a faixa etária de **25- 35** obteve 95 respostas (31,7%) e a faixa etária maior que **35** anos, 74 respostas (24,7%).

Segundo a autora BERTOLI S. et al (2016) o risco para a prevalência de compulsão alimentar ocorre mais em mulheres do que em homens, por estarem mais expostas e vulneráveis a fatores estéticos e sociais, tornando mais susceptível a desenvolver a doença.

DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19...

Seus hábitos alimentares mudaram?

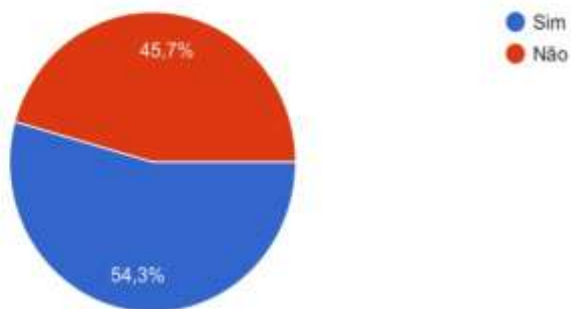
300 respostas



(Gráfico 1)

Aumentou o consumo de comidas industrializadas durante a pandemia? (Ex: doces, salgados, enlatados).

300 respostas



(Gráfico 2)

Em relação às perguntas associadas durante a pandemia do covid-19 mostraque:

(Gráfico 1) Seus hábitos alimentares mudaram?

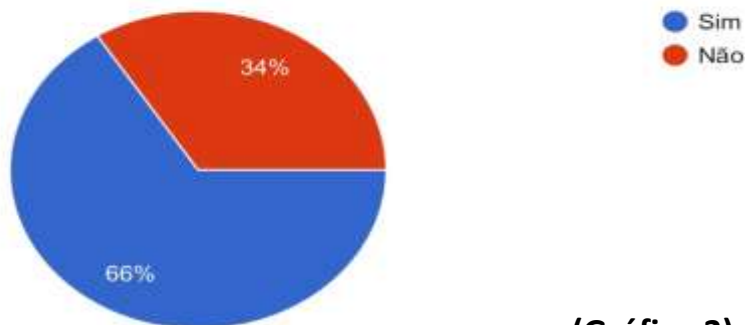
- **(SIM- 63,3%- 191 respostas)**
- **(NÃO- 36,7%- 110 respostas)**

(Gráfico 2) Houve aumento no consumo de industrializados ?

- **(SIM- 54,3%- 164 respostas).**
- **(NÃO- 45,7%- 137 respostas).**

Tornou-se uma pessoa mais sedentária?

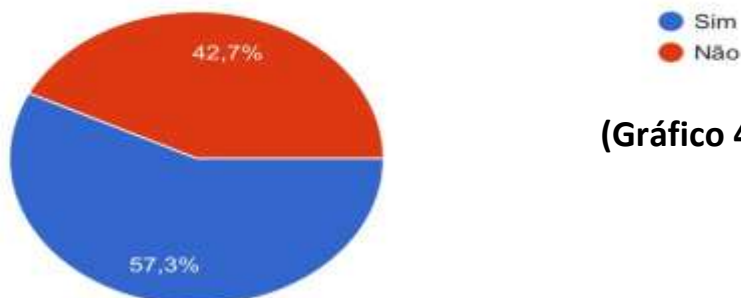
300 respostas



(Gráfico 3)

Houve aumento de peso durante a pandemia ?

300 respostas



(Gráfico 4)

(Gráfico 3) Tornou-se uma pessoa mais sedentária?

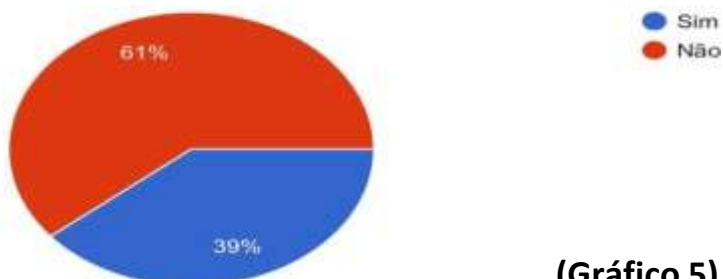
- (SIM- 66%- 199 respostas)
- (NÃO- 34%- 102 respostas)

(Gráfico 4) Houve aumento de peso durante a pandemia ?

- (SIM- 57,3%-172 respostas)
- (NÃO- 42,7%- 129 respostas)

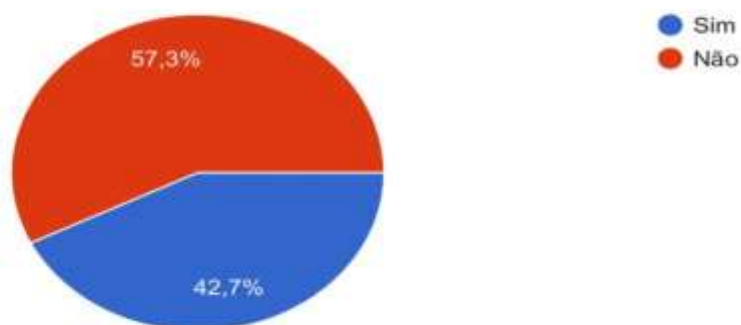
SOBRE O COMPORTAMENTO ALIMENTAR...

Sente descontrolo ao comer ? Ex: Comer exagerado
300 respostas



(Gráfico 5)

Você busca na comida um conforto emocional?
300 respostas



(Gráfico 6)

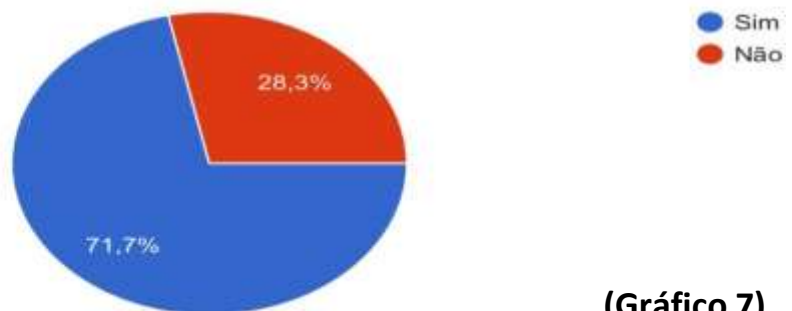
Já em relação ao questionário relacionado ao comportamento alimentar, mostra que há uma certa possibilidade de haver ou desenvolver um distúrbio alimentar, pois alguns participantes demonstraram alguns dos sintomas como por exemplo:

(Gráfico 5) O comer exagerado teve **(39% -117 respostas)**

(Gráfico 6) A Busca na comida para um conforto emocional **(42,7%-129 respostas)**

Já teve vontade de comer mesmo não estando com fome?

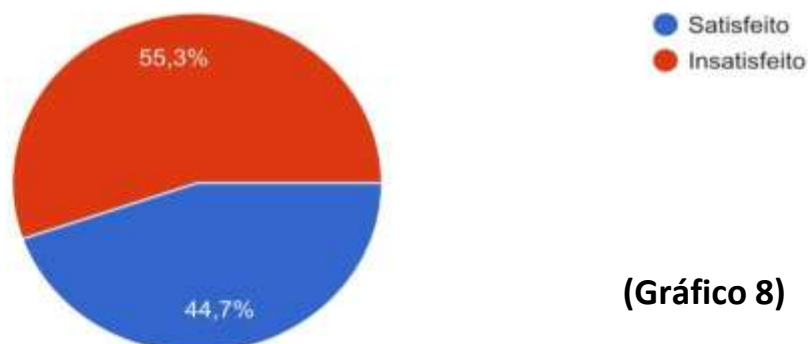
300 respostas



(Gráfico 7)

Como se sente em relação a sua imagem corporal?

300 respostas



(Gráfico 8)

(Gráfico 7) Vontade de comer mesmo não estando com fome (71,7%- 215 respostas).

(Gráfico 8) Insatisfação pelo corpo (55,3%- 167respostas)

De acordo com HALL et al (2020) a redução das práticas de atividades físicas podem causar alterações em processos cognitivos do indivíduo, relacionado ao próprio estresse sobre pressão do isolamento social

Estudos realizados no Brasil comprovam que a modificação no estilo de vida e hábitos alimentares irregulares durante a pandemia, influencia no aumento do consumo de alimentos industrializados, trazendo malefícios para saúde (MALTA et al., 2020).

Segundo SIMONNET et al (2020) os problemas emocionais são um dos principais fatores de risco de uma fome emocional e comer compulsivo, e estão predominantes principalmente em pessoas com excesso de peso.

Segundo Passos, L. (2020) o transtorno alimentar pode ocorrer em qualquer idade, mas a faixa etária mais prevalente é em adolescentes e jovens adultos, e o gatilho mais comum são as dietas restritivas.

COOPER et al (2020) expõe que a ansiedade na pandemia, traz mudanças como o aumento de peso e forma do corpo, favorecendo aumento de sintomas referentes ao transtorno alimentar.

REZENDE, L., e colaboradores (2020) relata em sua pesquisa que, através de práticas alimentares inadequadas, do sedentarismo, aumento de peso e dietas restritivas, e insatisfação corporal são os principais fatores que influenciam no aumento e risco da compulsão alimentar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É de extrema importância a abordagem desse assunto, pois a cada dia a prevalência dos casos de TCA aumenta. O TCA acontece de forma multifatorial, ocorrendo alterações no comportamento alimentar do indivíduo, por tanto, é interessante destacar a importância do acompanhamento com o nutricionista e terapeuta nutricional.

Esse estudo teve como objetivo analisar e entender como a pandemia da COVID-19 causou alterações no consumo e comportamento alimentar das pessoas, e através do questionário identificou-se que a pandemia pode afetar negativamente o comportamento alimentar das pessoas.

Dessa forma, percebe-se que as medidas preventivas de disseminação da pandemia, sobretudo o isolamento social e suas consequências na mudança de rotina das pessoas, pode sim, ser uma grande influência para o risco de transtornos alimentares, maus hábitos alimentares, sedentarismo, aumento no consumo de alimentos industrializados, insatisfação corporal, aumento do ganho de peso e a vontade de comer mesmo não estando com fome. Sobretudo no sexo feminino, de acordo com esse estudo através de um conjunto de fatores, acontecem com mais frequência, pois a mulher é mais sensível em questão de vaidade, ocorrendo a insatisfação pela imagem corporal, utilizando dietas irregulares com restrições, em busca do corpo perfeito e aceito pela sociedade. Diante a isso, abordar sobre esse assunto é de suma importância para a sociedade.

Conclui-se através dos resultados dessa pesquisa, que a pandemia da COVID-19 afeta diretamente ou indiretamente a vida das pessoas, havendo uma associação entre a presença de transtorno psíquico e transtorno de compulsão alimentar. As respostas apresentadas na pesquisa podem contribuir com o desenvolvimento de novos trabalhos na área da compulsão alimentar em tempos de pandemia, pois é um cenário onde as pessoas são obrigadas a praticar o isolamento social e a mudar drasticamente a sua rotina.

REFERÊNCIAS

Organização Mundial da Saúde (OMS), Organização Pan-americana da saúde (OPAS). *Folha informativa - COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)* 2020 abr [acessado 2022 Maio 13]. [cerca de 10 p.]. Disponível em:

»https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid_19&Itemid=875

World Health Organization (WHO). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Situation Report. 88* Genebra: WHO; 2020. Acessado em: 17 de maio 2022.

KIM, H. et al. **College Mental Health Before and During the COVID-19 Pandemic: Results From a Nationwide Survey.** Cognitive Therapy and Research, p. 1–10,

acessado em: 17 maio 2022.

Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek MD. **Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations.** Psychiatry and Clinical Neurosciences. Publicado : 2020 fev 8. doi: 10.1111/pcn.12988. P. 281-282. Acessado em: 26 de maio de 2022

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION: **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5.** Em PDF. 2013. Página 369. Acessado em: 11/06/22. Disponível em: http://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM_V.pdf

Gluck ME. **Stress response and binge eating disorder.** Appetite 2006; V-46 (1) P. 26-30. Acessado em: 11/06/22.

Souto SG. **Vivências e significados dos transtornos alimentares através da narrativa de mulheres [dissertação].** Fortaleza: Universidade Federal do Ceará; 2002. Acessado em: 12/06/22.

American Psychiatric Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5).** Arlington: American Psychiatric Publishing; 2013. Acessado em: 13/06/2022

Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10: Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Centro Coordenação da Organização Mundial de Saúde. Porto Alegre: Artes Médicas; 1993. Acessado em : 14/06/2022

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity.** Geneva, Switzerland: WHO, 2000. (WHO Technical Report Series, n. 894). Acessado em: 14/06/2022.

Dispo nível:: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry.** Geneva, 1995. (WHO Technical Report Series, n. 854). Acessado em: 15/06/2022. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf

Organização Mundial da Saúde (OMS), **Organização Pan-americana da saúde**

(OPAS). Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Publicado: 2 março2022

<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acessado em: 9 de junho

Isnard, P., Michel, G., Frelut, M.-L., Vila, G., Falissard, B., Naja, W., Mouren-Simeoni, M.-C. (2003). **Binge eating and psychopathology in severely obese adolescents.** International Journal of Eating Disorders, 34(2), 235-243. doi:10.1002/eat.10178. Acessado em: 17/06/22

Alvarenga M, Philippi ST. **Estrutura, padrão, consumo e atitude alimentar: conceitos e aplicações nos transtornos alimentares.** In: Alvarenga M, Scagliusi FB, Philippi ST, organizadores. Nutrição e transtornos alimentares: avaliação e tratamento. São Paulo: Manole; 2011. Acessado no dia : 18/06/22

DOS SANTOS QUARESMA, M. V. et al. **Emotional eating, binge eating, physical inactivity, and vespertine chronotype are negative predictors of dietary practices during COVID-19 social isolation: A cross-sectional study.** Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.), v. 90, p. 111223, publicado em outubro de 2021. Acessado em: 18/06/22

GLUCK, M.; GELIEBTER, A. AND SATOV, T. **Night eating syndrome is associated with depression, low self-esteem, reduced daytime hunger, and less weight loss in obese outpatients.** Obesity Research 9: 264-7, 2001. Acessado em. 18/06/22

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11331430/>

ALVARENGA, M. et. al. **Nutrição Comportamental.** 1 ed. digital. São Paulo. Ed. Manole, 2015. Acessado em: 19/06/22

Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Sz5qDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=info:SBrVDSzH2_cJ:scholar.google.com/&ots=jnbquWcTkh&sig=yy7dFrD-SAJu4evy2mijod8MCFI#v=onepage&q&f=false

MORAES F., MARAVALHAS A., Mourilhe C. **O papel do nutricionista na avaliação e tratamento de transtornos alimentares.** (Artigo de atualização, PDF). Publicado em: setembro de 2019. Acessado em 19/06/22

SECAD ARTMED. **Nutrição: como tratar pacientes com compulsão alimentar.** Publicado em: abril/2021, acessado em: 19/06/22.

Disponível em: <https://secad.artmed.com.br/blog/nutricao/nutricao-como-tratar-pacientes-com-compulsao-alimentar/>

Ministério da Saúde (Brasil). **Medidas não farmacológicas 2020**. Brasília:Ministério; 2020 [citado 2 ago 2020]. Acessado em: 19/ 06/22 Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/medidas-nao-farmacologicas>

Garcia LP, Duarte E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. Epidemiol Serv Saúde. Publicado: 29 (2) 2022. Acessado em: 19/06/22. Disponível em: » <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000200009>

Kanter R, Boza S. **Fortalecendo os sistemas alimentares locais em tempos de crises globais concomitantes: reflexões a partir do Chile**. Am J Saúde Pública. Publicado: 10 de junho 2020. Acessado em 19/06/22 Disponível em: » <https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305711>

Donald D, HENSRUD MD, KLEIN S: **Extreme obesity: a new medical crisis in United States**. Mayo Clin Proceedings 2006; V. 81(edição 10), P.S5-S10.Acessado em: 14/07/22

FANTUZZI G: **Adipose tissue, adipokines, and inflammation**. J Allergy Clin Immunol, maio de 2005;115(5):911-9. Acessado em: 14/07/22

De lima L., Rosa B., Vilela R. **Identidade ficção ação de fatores de predisposição aos transtornos alimentares: anorexia e bulimia em adolescentes de Belo Horizonte, Minas Gerais**. Estudos e Pesquisas em Psicologia, V.12 (2), P. 360-378. Publicado em 2012. Acessado em: 20 de julho de 2022.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5. Em PDF. Publicado em 2013. P. 353. Acessado em: 26/07/2022

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5. Em PDF. 2013. Página 369. Acessado em: 26/07/2022

Alvarenga M, Figueiredo M, Timernan F, Antonaccio C. **Nutrição comportamental**. Publicado em 28 julho 2015 (1ª edição) P. 381- 403. Acessado em: 30 de agosto de 2022

Alvarenga M. **Contexto da alimentação: comportamento, cultura e sociedade**. Publicado em dezembro de 2016. Editora Irene Macedo. São Paulo: Centro Universitário Senac. Volume: 5, nº 1. Acessado em: 28 de setembro.

Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2017/01/4434234.pdf>

BVSMS. **Estresse**. Biblioteca virtual em saúde. Publicado em 2019. Disponível: <https://bvsms.saude.gov.br/estresse/>.Acessado em: 05 de outubro de 2022.

Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. Archives of General Psychiatry, 10,561-571.

DOI:<http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>. Acessado em:07de outubro de 2022.

MARGOT Rittenhouse, et al. Eating Disorder Hope. Eating Disorders: Causes, Symptoms, Signs & Treatment Help. Pagina atualizada em 14 de junho de 2021. Disponível em: <https://www.eatingdisorderhope.com/information/eating-disorder> Acessado em: 07 de outubro de 2022

HERMAN, J. **Trauma and recovery: the aftermath of violence - from domestic abuse to political terror**. New York: Basic Books, 2015. Acessado em: 08 de outubro de 2022

HALL, G.; LADDU, D. R.; PHILLIPS, S. A.; LAVIE, C. J.; ARENA, R A. **"Tale of two**

pandemics: how will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?". Progress Cardiovascular Diseases, vol. 63, April, 2020. Acessado em: 4 de novembro de 2022

SIMONNET, A.; CHETBOUN, M.; POISY, J.; RAVERDY, V.; NOULETTE, J.;

DUHAMEL, A Da. **"High prevalence of obesity in severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-COV-2) requiring invasive mechanical ventilation"**. Obesity, vol. 28, n. 7.2020. Acessado em 04 de novembro de 2022

Bertoli, S., Leone, A., Ponissi, V., Bedogni, G., Beggio, V., Strepparava, M., & Battezzati, A. (2016). **Prevalência e fatores de risco para o comportamento de compulsão alimentar em 6.930 adultos iniciando um programa de perda ou manutenção de peso. *Nutrição em Saúde Pública*. V19(1)**. Acessado em: 04 de novembro de 2022

MALTA, D. et al. **The COVID-19 Pandemic and Changes in Adult Brazilian Lifestyles: a Cross-Sectional Study, 2020**. *Epidemiol. Serv. Saúde. Brasília*, v.29, n. 4, 2020. Acessado em: 04 de novembro de 2022

COOPER, M. et al. **Eating Disorders During the COVID-19 Pandemic and Quarantine: an Overview of Risks and Recommendations for Treatment and Early Intervention**. *The Journal of Treatment and Prevention*. v.29, n.1. 2020. Disponível em: Acesso em: 04 novembro 2022.

REZENDE, L., PEREIRA, E. COMPULSÃO ALIMENTAR NA ADOLESCÊNCIA:

PREVALÊNCIA E FATORES DE RISCO. Pdf. Publicado em : 10 de dezembro 2020.
Disponível em: [COMPULSÃO ALIMENTAR NA ADOLESCÊNCIA: PREVALÊNCIA E FATORES DE RISCO FOOD COMPULSION IN ADOLESCENCE](#)