

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - NUTRIÇÃO

**A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA NO  
TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES**

*Sandro Murylo Prado Cruz (sandro.mpc@hotmail.com)*

*Willian Afonso De Oliveira Dos Reis (willian.oliveira@aluno.unifenas.br)*

A Educação Alimentar e Nutricional como Estratégia no Tratamento dos Transtornos Alimentares

Sandro Murylo Prado Cruz\*; Willian Afonso de Oliveira dos Reis\*; Carolina Soares Horta de Souza\*\*.

Objetivo: O estudo tem como objetivo aprimorar o entendimento acadêmico e científico acerca da incorporação da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no tratamento dos TCA, destacando sua relevância para a saúde pública. A pesquisa analisa a efetividade da EAN como tática no tratamento de Transtornos do Comportamento Alimentar (TCA).

Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa, onde os termos "Educação Alimentar e Nutricional" e "Transtornos Alimentares" foram utilizados na busca de artigos nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Esta é uma revisão de estudos publicados entre 1997 e 2018, que enfatiza a importância de uma estratégia multidisciplinar no tratamento dos Transtornos de Comportamento Alimentar e Obesidade, que inclui médicos,

psicólogos e nutricionistas. Os achados indicam que instrumentos como a EAN e a Técnica Cognitivo-Comportamental se mostram eficientes na recuperação da condição nutricional e na alteração de hábitos alimentares prejudiciais.

Resultados: Os resultados ressaltam a relevância do nutricionista no tratamento de distúrbios alimentares, ressaltando a exigência de uma estratégia personalizada que incentive comportamentos saudáveis. A Educação Alimentar e Nutricional, aliada à abordagem cognitivo-comportamental, é crucial para instruir sobre nutrição e desfazer mitos. Esta estratégia auxilia no desenvolvimento de competências que beneficiam a saúde. No entanto, considerando as disfunções psiquiátricas dos pacientes, é necessário integrar a Educação Alimentar a outros tratamentos para assegurar uma recuperação efetiva.

Considerações finais: Os distúrbios alimentares são doenças psiquiátricas sérias com causas intrincadas, resultando em comportamentos compensatórios que exigem tratamento interdisciplinar, que inclui médicos, psicólogos e nutricionistas envolvidos. A literatura indica que a Educação Nutricional, aliada à técnica cognitivo-comportamental, são instrumentos fundamentais para aprimorar a condição nutricional e fomentar o bem-estar biopsicossocial dos pacientes. No entanto, a Educação Alimentar deve ser aplicada em conjunto com outras terapias, já que, isoladamente, não é eficiente. Os achados são pertinentes para especialistas no campo, contudo, o estudo indica a necessidade de mais pesquisas acadêmicas para aprofundar o assunto.

Palavras-chave: Alimentação; Distúrbios alimentares; Nutrição.

\* Discentes da UNIFENAS; \*\* Docentes da UNIFENAS - Campus Alfenas.

\*

Palavras-chave: alimentação; distúrbios alimentares; nutrição; educação alimentar e nutricional.