

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL SÃO MATEUS

**TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA INTEGRADO AO ENSINO
MÉDIO**

Bianca Neves Torres

Camilly Vitória Bezerra Martins da Silva

Giovana Nonato de Araújo

Guilherme Araújo Silva

Jayne de Jesus Vieira

Karina Cordeiro de Oliveira

**ESTUDO PARA CONSCIENTIZAÇÃO DE
TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES DO
ENSINO MÉDIO DA ETEC SÃO MATEUS**

São Paulo

2023

Bianca Neves Torres

Camilly Vitória Bezerra Martins da Silva

Giovana Nonato de Araújo

Guilherme Araújo Silva

Jayne de Jesus Vieira

Karina Cordeiro de Oliveira

**ESTUDO PARA CONSCIENTIZAÇÃO DE TRANSTORNOS
ALIMENTARES EM ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DA ETEC
SÃO MATEUS**

Trabalho de Componente Curricular
apresentado ao curso Técnico em Nutrição e
Dietética Integrado ao Ensino Médio da Etec São
Mateus, orientado pelas Profs. Luciana Pereira de
Souza e Agnes Curto, como requisito parcial
como obtenção de menção.

São Paulo

2023

Resumo

Introdução: Transtornos alimentares são condições psiquiátricas graves que afetam cada vez mais jovens ao redor do mundo. Essas desordens são caracterizadas por perturbações no comportamento alimentar, padrões distorcidos de pensamento e preocupação excessiva com o peso corporal e a forma física. **Objetivos:** Conscientizar adolescentes do ensino médio da ETEC São Mateus sobre o que são, os tipos mais comuns na faixa etária e prevenção para transtornos alimentares. **Metodologia:** O principal tipo de estudo utilizado para a confecção do trabalho é o transversal exploratório utilizando uma amostra de conveniência, além da Revisão bibliográfica que será feita a partir de pesquisas e artigos científicos, obtidos nas plataformas de busca acadêmica, Google acadêmico e Scielo. **Resultados:** 93,8% dos participantes da pesquisa afirmam que Transtornos Psicológicos podem desencadear Transtornos Alimentares. 98,8% dos participantes afirmam que adolescentes estão mais propícios a desenvolverem Transtornos Alimentares. 62,5% acreditam que Transtornos Alimentares sejam perturbações no comportamento alimentar, distorção de imagem e pensamento. 43,7% afirmam que a obesidade tem como consequência Transtornos Alimentares. 78,8% dos participantes da pesquisa afirmam que a relação familiar seria um dos motivos para desencadeamento de Transtornos Alimentares. **Considerações finais:** Devido a importância desse tema novos estudos devem ser realizados por ser uma problemática crescente nos adolescentes atualmente, assim é necessário à conscientização dos mesmos para uma melhor qualidade de vida, tendo em vista à saúde mental e alimentar.

Palavras-chave: Transtornos alimentares; Nutrição; Compulsão Alimentar; Ingestão de Alimentos.

Abstract

Introduction: Eating disorders are serious psychiatric conditions that increasingly affect young people around the world. These disorders are characterized by disturbances in eating behavior, distorted thought patterns, and excessive concern about body weight and physical shape. **Objectives:** Raise awareness among high school students at ETEC São Mateus about what eating disorders are, the most common types in their age group, and prevention methods for eating disorders. **Methodology:** The primary type of study used for the preparation of this work is exploratory cross-sectional, utilizing a convenience sample. Additionally, a bibliographic review will be conducted based on research and scientific articles obtained from academic search platforms such as Google Scholar and Scielo. **Results:** 93.8% of the research participants state that psychological disorders can trigger eating disorders. 98.8% of participants affirm that adolescents are more prone to developing eating disorders. 62.5% believe that eating disorders involve disturbances in eating behavior, image distortion, and thought patterns. 43.7% state that obesity has consequences for eating disorders. 78.8% of research participants affirm that family relationships are one of the factors triggering eating disorders. **Final Considerations:** Due to the importance of this topic, new studies should be conducted as it is a growing issue among teenagers today. Therefore, it is necessary to raise awareness among them for a better quality of life, considering both mental and nutritional health.

Keywords: Eating disorders; Nutrition; Binge Eating; Food Intake.

Sumário

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 JUSTIFICATIVA.....	9
3 OBJETIVOS.....	10
3.1 Objetivos Gerais	10
3.2 Objetivos Específicos	10
4 Metodologia	11
5 DESENVOLVIMENTO	13
5.1 TRANSTORNOS ALIMENTARES: Aspectos Gerais e Definições.....	13
5.2 Consequências Físicas e Psicológicas dos Transtornos Alimentares na Adolescência.....	14
5.3 Estratégia de prevenção e transmissão de informações sobre os transtornos alimentares na adolescência.....	16
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIA.....	27
APÊNDICE A – Termo e consentimento livre e esclarecido (TCLE).....	30
APÊNDICE B – Devolutiva.....	31

1 INTRODUÇÃO

Transtornos alimentares são condições psiquiátricas graves que afetam cada vez mais jovens ao redor do mundo. Essas desordens são caracterizadas por perturbações no comportamento alimentar, padrões distorcidos de pensamento e preocupação excessiva com o peso corporal e a forma física. Os transtornos alimentares mais comuns incluem a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar periódica. (ROSÁRIO, ET AL, 2023).

A anorexia nervosa é caracterizada pela restrição alimentar extrema, levando a um peso corporal abaixo do recomendado e um medo intenso de ganhar peso. Já a bulimia nervosa envolve episódios recorrentes de compulsão alimentar seguidos por comportamentos compensatórios, como vômitos autoinduzidos ou uso excessivo de exercícios físicos. Por sua vez, o transtorno da compulsão alimentar é marcado por episódios recorrentes de consumo excessivo de alimentos, sem o controle ou a compensação posterior. (ABREU, FILHO, 2004).

Os Transtornos Alimentares (TAs) possuem uma etiologia multifatorial, composta de predisposições genéticas, socioculturais e vulnerabilidades biológicas e psicológicas. Entre os fatores predisponentes, destacam-se a história de Transtorno Alimentar e transtorno do humor na família, o contexto sociocultural, os padrões de interação presentes no ambiente familiar, caracterizado pela extrema valorização do corpo magro, disfunções no metabolismo das monoaminas centrais e traços de personalidade. (MORGAN, ET AL, 2002).

A dieta é o comportamento que geralmente antecede a instalação de um Transtorno Alimentar (TA). Contudo, a presença isolada da dieta não é suficiente para desencadear o Transtorno Alimentar, tornando-se necessária uma interação entre os fatores de risco e outros eventos precipitantes. Por último, o curso crônico ou transitório de um Transtorno Alimentar está relacionado à ocorrência de eventos vitais significativos, persistência de distorções cognitivas, e a alterações secundárias ao estado de desnutrição. (MORGAN, ET AL, 2002).

Nos últimos 20 anos o número de casos mundiais de Transtornos de Compulsão Alimentar (TCA) praticamente dobrou, se mostrando predominantes na fase da adolescência. OS "TCAs geralmente apresentam suas primeiras manifestações na infância e na adolescência". Já que durante esta faixa etária há transformações intensas, tanto no crescimento quanto no desenvolvimento dos jovens, assim podendo ocorrer um aumento de insatisfação corporal. (APPOLINÁRIO, CLAUDINO, 2000).

Os critérios estabelecidos para diagnóstico de TA têm sido cada vez mais estudados nas últimas três décadas, configurando-se - quanto à classificação- como transtornos devido à falta de conhecimento mais aprofundado sobre sua etiopatogenia, sendo, suas causas, consideradas multifatoriais, isto é, que abrange fatores psicológicos, biológicos e socioculturais. (CLAUDINO, BORGES, 2002).

Além disso, é de suma importância destacar as consequências físicas e psicológicas dessas condições. Os Transtornos Alimentares podem levar a complicações graves na saúde, como desnutrição, problemas cardíacos, distúrbios gastrointestinais, entre outros. No aspecto emocional, os jovens afetados por esses transtornos frequentemente apresentam sintomas de depressão, isolamento social, sentimento de culpa e baixa qualidade de vida. (ROSÁRIO, ET AL, 2023).

Observa-se que a imagem corporal na visão de alguns adolescentes tornou-se um problema, principalmente pela necessidade de perder peso ou de ganhar, ocasionando diversos sintomas de transtornos alimentares. A importância de conscientizar os familiares quanto aos ocorridos, indicando ao acompanhamento psicológico e acolhimento familiar é essencial para o movimento de intercessão, mesmo que a tomada de consciência do problema demore a ocorrer. (GOMES, ET AL, 2021).

Portanto, este trabalho visa contribuir para a compreensão dos transtornos alimentares em jovens, enfatizando a importância da conscientização, prevenção e

tratamento adequado. Através da análise dos fatores de risco, das consequências e das estratégias terapêuticas, espera-se que seja possível fornecer informações relevantes e embasadas, que contribuam para a promoção de uma saúde mental e física mais saudável entre os jovens. (ROSÁRIO, ET AL, 2023).

2 JUSTIFICATIVA

Com Transtornos Alimentares presentes na sociedade, foi decidido a escolha desse tema em busca da conscientização para adolescentes com uma forma de trazer mais informações sobre o assunto.

Nosso trabalho de conclusão de curso traz como proposta não de diagnosticar, mas sim conscientizar esta faixa etária, sobre Transtornos Alimentares, mostrando que é um problema recorrente nos dias atuais e incentivando esses adolescentes a se atentarem em sua alimentação.

Cabe ao técnico em nutrição e dietética auxiliar no atendimento ao público e, juntamente com outros profissionais da saúde, realizar palestras e campanhas de conscientização para esse público e orientar como deve ser feita uma refeição saudável.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivos Gerais

Conscientizar adolescentes do ensino médio da ETEC São Mateus sobre o que são, os tipos mais comuns na faixa etária e prevenção para Transtornos Alimentares.

3.2 Objetivos Específicos

- Aprofundar os conhecimentos referentes aos malefícios relacionados aos Transtornos Alimentares na saúde do adolescente;
- Apontar por meio da pesquisa de campo os possíveis primeiros sinais de desenvolvimento de Transtornos Alimentares em adolescentes;
- Apresentar métodos para prevenir e conscientizar jovens sobre Transtornos Alimentares mais evidentes nessa faixa etária.

4 Metodologia

Tipo de estudo: O principal tipo de estudo que será usado para a confecção do trabalho é o transversal exploratório utilizando uma amostra de conveniência. Além da Revisão bibliográfica que será feita a partir de pesquisas e artigos científicos, obtidos nas plataformas de busca acadêmica, Google acadêmico e SciELO. Por meio dos seguintes termos: Transtornos alimentares, nutrição, perturbação no comportamento alimentar, compulsão alimentar, medo de ganhar peso, ingestão de alimentos.

População alvo: O público-alvo do trabalho consiste em adolescentes de 14 a 19 anos de idade estudantes matriculados na ETEC São Mateus localizada na Zona Leste de São Paulo/SP.

Amostra: A Instituição conta com aproximadamente 640 adolescentes matriculados, destes, será retirada uma amostra de 80 alunos

CrITÉRIOS de Inclusão: Farão parte do estudo adolescentes entre 14 a 19 anos de idade da ETEC São Mateus que concordarão em participar da pesquisa assinando o termo de consentimento que esclarecerá o objetivo da pesquisa.

CrITÉRIOS de Exclusão: Serão excluídos do estudo os adolescentes que não se enquadrarão na faixa etária da pesquisa, que estejam cursando Nutrição e Dietética, vinculado ao ensino médio e que não estejam matriculados na ETEC São Mateus.

Aspectos éticos: Será realizado todo esclarecimento necessário aos participantes sobre o trabalho e seu objetivo e os que concordaram em fazer parte da pesquisa assinarão um termo de consentimento que conterá no próprio questionário. Os participantes poderiam deixar de participar do estudo em qualquer momento e será garantido o sigilo das informações dos dados.

Instrumentos Utilizados: - Questionário autoaplicável contendo 10 perguntas fechadas, encaminhada virtualmente via WhatsApp.

Análise dos dados - Os dados foram analisados e apresentados sob a forma de gráficos.

Devolutiva – Ideia do grupo para a devolutiva é o material educativo folder digital.

5 DESENVOLVIMENTO

5.1 TRANSTORNOS ALIMENTARES: Aspectos Gerais e Definições

Os Transtornos Alimentares (TA's) têm uma etiologia multifatorial, para produzir e, muitas vezes, perpetuar a doença. Classicamente, separa-se em três fatores, sendo eles, Fatores Predisponentes, aqueles que aumentam a chance de aparecimento do TA, mas não o tornam inevitável, isso inclui: Personalidade e outros transtornos psiquiátricos, Agregação familiar e Causas sócio-culturais); Os Fatores Precipitantes, que marcam o aparecimento dos sintomas dos TA, pode-se incluir as dietas); Os Fatores Mantenedores, que determinam se o transtorno vai ser perpetuado ou não, envolve alterações fisiológicas e psicológicas produzidas pela desnutrição e pelos constantes episódios de compulsão alimentar e purgação, que tendem a perpetuar o transtorno(MORGAN CM, ET AL, 2002).

São descritos como transtornos e não como doenças por ainda não se conhecer bem sua etiopatogenia. Com isso, pacientes costumam julgar a si mesmas baseando-se quase que exclusivamente em sua aparência física, com a qual se mostram sempre insatisfeitas (BORGES, ET AL,2002). Assim alguns aspectos vêm impulsionando a multiplicação de estudos e de acompanhamento para observar a evolução das doenças alimentares ao longo do tempo, bem como seus fatores de bom e mau prognóstico.

Os TA estão relacionados às complicações clínicas que variam de acordo com as características do transtorno, podendo ocorrer déficit de crescimento, queilose, erosão dental, periodontites, hipertrofia das glândulas salivares, hipovolemia, desequilíbrio hidroeletrolítico e ganho de peso (FIATES, ET AL, 2013). Uma breve revisão histórica evidencia a existência dessas patologias ao longo do tempo e retoma a velha discussão psicopatológica do essencial e do acessório, do patogenético e do pato plástico, enfim das relações entre a doença e a cultura.

Tais relações socioculturais, interferem na qualidade de vida referente aos aspectos, já que é consistente o fato de os Transtornos Alimentares apresentarem maiores prejuízos emocionais do que físicos, dado que as emoções também influenciam na motivação e na vontade de comer. A presença de comorbidades,

sintomatologia depressiva ou ansiosa, e gravidade do quadro alimentar verificou-se correlacionada a níveis mais altos de prejuízo. Sequelas psicossociais e complicações clínicas relacionadas ao comprometimento do estado nutricional e às práticas compensatórias inadequadas para o controle do peso são experimentadas pelos portadores de transtornos (LACEY, ET AL, 2002). Tal fato aponta para a necessidade de se considerar os aspectos clínicos e psiquiátricos conjuntamente ao suporte social e envolvimento familiar, no curso do tratamento e planejamento clínico.

5.2 Consequências Físicas e Psicológicas dos Transtornos Alimentares na Adolescência

Os Transtornos Alimentares (TA's) são condições psiquiátricas marcadas por perturbações significativas nos padrões alimentares a partir de situações predisponentes (que aumentam a chance do desenvolvimento do TA) e os mantenedores (determinam se o transtorno vai ser perpetuado ou não) (MORGAN et al, 2002), em vista que na etiologia a alteração de comportamento alimentar é considerada multifatorial, envolvendo componentes psicológicos, genéticos, neuroquímicos e socioculturais.

A adolescência é o período de transição para a idade adulta, repleta de alterações morfológicas e psicossociais (FONTENELE, et al 2019). Estes fatores, alternados à um Transtorno Alimentar desencadeia seguimentos difíceis de se reverter, principalmente em adolescentes. Desta forma, os Transtornos Alimentares são caracterizados por diversas alterações comportamentais. Dentre os mais comuns, podem-se destacar a Bulimia Nervosa, Anorexia Nervosa, que apresentam a prática de vômito induzido, e a Compulsão Alimentar Periódica.

Segundo estudos, os Transtornos Alimentares estão associados diretamente a fatores físicos e a outros transtornos psiquiátricos, que podem desencadeá-los. Observa-se também que o tema é pouco discutido em grande parte da população. Sendo assim, foi verificado por este grupo de pesquisa, que a etiologia dos transtornos alimentares é extensa e acarretam diversas complicações clínicas, essas diminuem a

qualidade de vida e em casos extremos podem culminar com a morte do indivíduo (CARMO et al, 2014).

São considerados fatores predisponentes: sexo feminino; baixa autoestima; traços obsessivos e perfeccionistas ou impulsividade e instabilidade afetiva; dificuldade de expressar emoções; história de transtornos psiquiátricos como depressão, transtorno da ansiedade ou dependência de substâncias; tendência à obesidade; alterações da neurotransmissão; abuso sexual; agregação familiar; hereditariedade; histórico familiar de TA's; padrões de interação familiar como rigidez, intrusividade e evitação de conflitos ou desorganização e falta de cuidados; além dos fatores sócio-culturais como por exemplo o ideal cultural de magreza. (MORGAN et al, 2002; BORGES et al, 2006).

Os Transtornos Alimentares conduzem a severos aumentos das morbidades e mortalidades, que podem se manifestar de diversas formas, intensidades e gravidades. Considerando que podem repercutir no corpo por lesões, como o vômito induzido, os principais sinais clínicos decorrentes dessa prática são: desgaste dentário, fissuras angulares, queilose (afecção dos lábios e ângulos da boca) e disgeusia (distorção ou diminuição do paladar), decorrentes da deficiência de vitaminas, hipertrofia das glândulas salivares, bradicardia (diminuição do ritmo cardíaco), em decorrência de hipopotassemia (diminuição dos níveis de potássio) (MESSIAS, et al, 2018.).

Já em decorrência dos efeitos que podem se intensificar ou servir de gatilho para novos transtornos psicológicos a partir das dietas extremas vêm sendo analisados em diversos estudos clínicos. A baixa ingestão calórica e os jejuns prolongados têm sido relacionados ao aumento da depressão, ansiedade, nervosismo, fraqueza e irritabilidade (Borkolesetal), assim como a alta ingestão calórica sem exercícios físicos. Dificultando a partir dessas situações o relacionamento pessoal e interpessoal.

5.3 Estratégia de prevenção e transmissão de informações sobre os transtornos alimentares na adolescência

Durante a fase da adolescência ocorrem diversas mudanças físicas, emocionais e sociais que acabam por influenciar, de certa forma significativamente, a relação dos jovens tanto com a alimentação, quanto com a própria imagem corporal. Com isso, inúmeros Transtornos Alimentares se tornam ameaças e de grande preocupação para o bem-estar e saúde dos adolescentes. O desenvolvimento de estratégias de prevenção e a transmissão de informações sobre os Transtornos Alimentares se tornam de extrema importância no combate contra os distúrbios nutricionais, além de trazer uma melhor conscientização associada aos riscos decorrentes dos mesmos. As estratégias têm como principal objetivo educar adolescentes e familiares sobre certos sinais de alerta dos Transtornos Alimentares, as abordagens de prevenção e os fatores de risco. (PALLA, ET AL, 2019)

Existem diversos tipos de estratégias de prevenção. Uma dessas estratégias seria a nutrição comportamental, sendo ela uma abordagem inovadora e incluindo aspectos sociológicos, sociais, culturais e emocionais da alimentação, assim trazendo uma solução diferente para situações em que o nutricionista tenha percebido uma certa dificuldade do paciente em seguir dietas padrão ou orientações nutricionais tradicionais, e esperando que aconteça uma mudança comportamental e uma continuidade no tratamento, de acordo com (CATÃO e TAVARES, 2017).

Entre as estratégias técnicas de terapia comportamental, pode-se citar a entrevista motivacional, que se trata de uma técnica utilizada na própria nutrição comportamental, em que seu principal objetivo seria descobrir quais são as motivações do paciente para que ocorra uma mudança, por meio de uma cooperação do TND (técnico em nutrição e dietética). Durante a conversa, o paciente é direcionado a pontos do comportamento que deseja mudar, logo se tornando uma conversa mais afastada do estilo de consulta habitual, em que o TND vai direcionando o indivíduo, e também verificando sua prontidão para a mudança. (CATÃO e TAVARES, 2017).

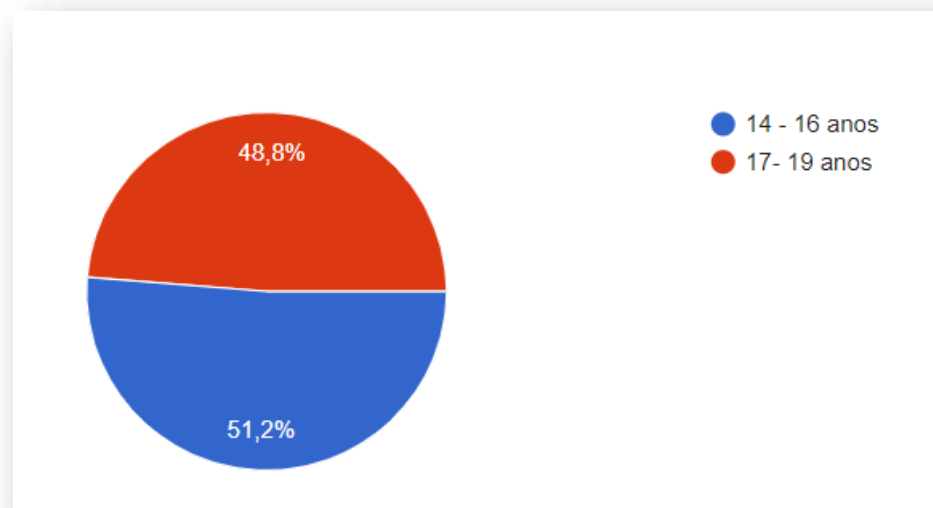
Também há como estratégia o comer intuitivo, baseado em ensinamentos para as pessoas terem uma boa relação com a comida, trata-se de uma análise na qual a pessoa vai conhecer seu próprio corpo, e tendo como propósito trazer uma sintonia

com a comida, corpo e mente. Nessa abordagem existem três pilares, sendo eles: permissão incondicional para comer; comer para entender as necessidades fisiológicas e não emocionais e apoiar-se nos sinais internos de fome e saciedade para determinar o que, quanto e quando comer. Além de ajudar os pacientes a seguirem os sinais de fome produzidos pelos próprios corpos, essa abordagem ensina a lidar com os sentimentos sem descontar na alimentação, já que, muitas vezes as pessoas usam a comida como uma forma de diminuir as emoções e não necessariamente para satisfazer necessidades fisiológicas. Por isso há alguns exercícios de terapia cognitiva-comportamental usados nesse tipo de situação, nisso deve-se ser esclarecido pelo TN sobre os problemas causados pelo comer emocional, e como auxílio é aplicada uma lista com diversos sentimentos ao paciente, para que ele pense sobre qual emoção está sentindo, e assim, após identificar, evitar o uso de comida para contê-lo, e com a ajuda do TN procurar outras maneiras de lidar com seus sentimentos. (CATÃO e TAVARES, 2017).

A adolescência é uma fase delicada em que os jovens estão moldando suas identidades e são particularmente vulneráveis a influências externas, como mídia e pressões sociais, que podem afetar negativamente sua relação com a alimentação e a imagem corporal. Portanto, investir em estratégias de prevenção nesse estágio da vida é fundamental para evitar que os Transtornos Alimentares se instalem e causem danos de longo prazo. A prevenção deles se torna uma prioridade de saúde pública. Estratégias como a nutrição comportamental, a entrevista motivacional, o comer intuitivo e a terapia cognitivo-comportamental têm se mostrado eficazes na promoção de uma relação saudável com a alimentação e a imagem corporal entre os jovens. Além disso, a educação e a conscientização desempenham um papel crucial na prevenção, ajudando a eliminar mitos e suposições em torno dos transtornos alimentares. Ao adotar uma abordagem compassiva e abrangente, podemos esperar redução a incidência desses transtornos e proporcionar aos adolescentes um caminho mais saudável em direção ao bem-estar e à saúde. (ROSA,2020).

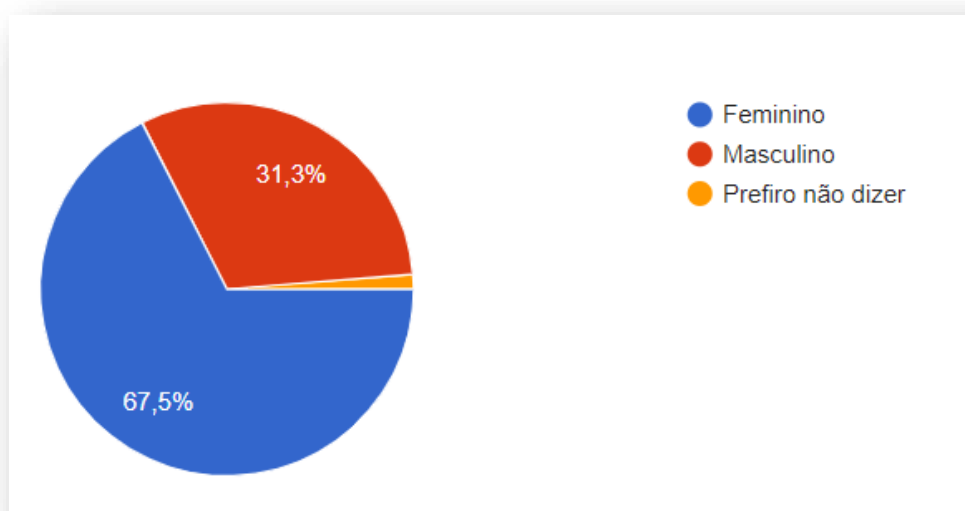
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

FIGURA 01 – Faixa etária dos participantes da pesquisa



De acordo com a Figura 01, pode-se observar que os participantes em sua maioria têm entre 14 a 16 anos sendo em 51,2%, já os participantes de 17 a 19 anos sendo em 48,8%. O porquê disto é a faixa etária relacionada ao público específico destinado à pesquisa, sendo eles adolescentes – de acordo com a OMS referente a jovens de 12 a 19 anos.

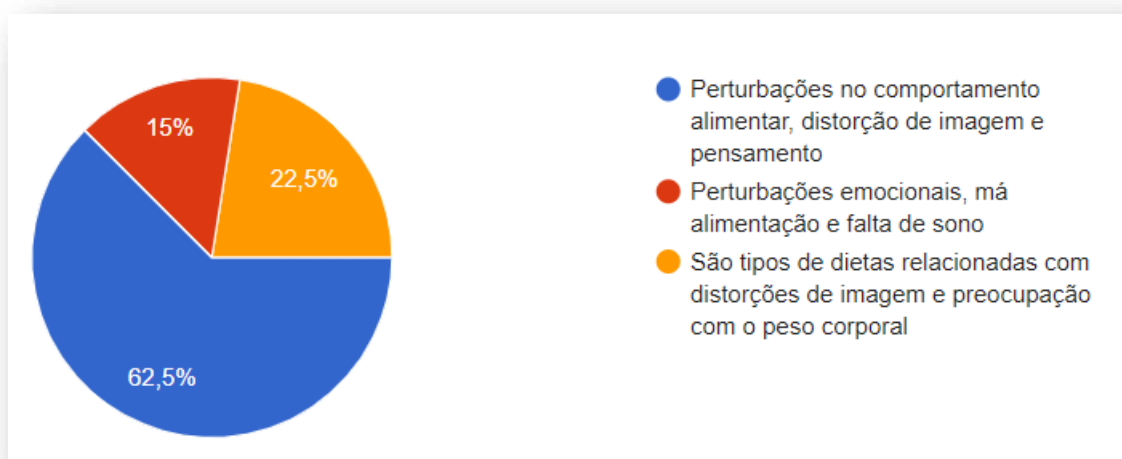
FIGURA 02 – Gênero dos participantes da pesquisa



De acordo com a Figura 02, pode-se observar que o gênero dos participantes é majoritariamente feminino, sendo 67,5% e 31,3% masculino. O porquê disto é que as mulheres tendem a ter mais clareza emocional para identificação e exposição – ou ocultação – de sintomas.

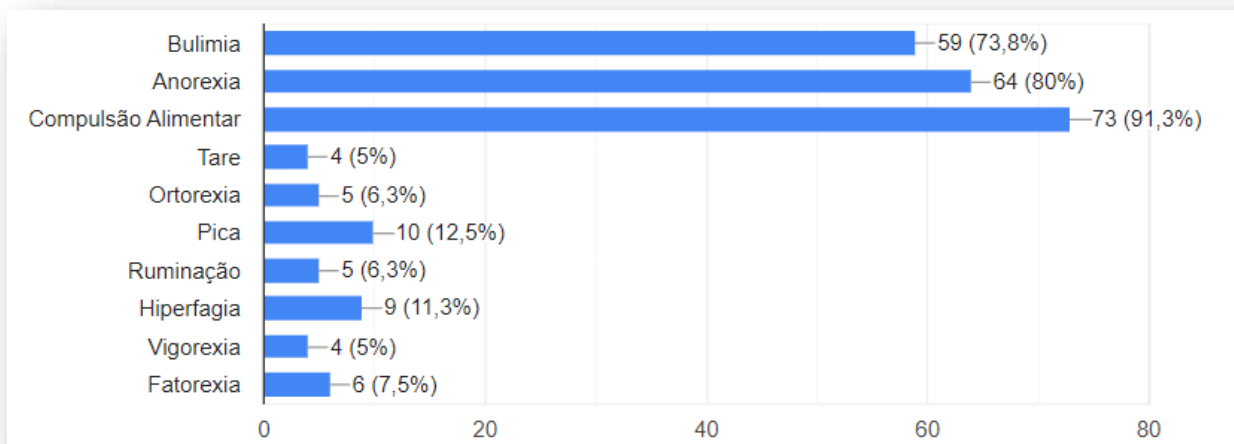
Segundo Melin et al, em pesquisas realizadas em 2002, apenas 10% dos casos são confirmados no sexo masculino. Esta disparidade pode ser atribuída a fatores biológicos e culturais, mas também indica a existência de dificuldades no diagnóstico dos TA em homens, diante disso podemos perceber que o exposto se assemelha com os dados da Figura 02.

FIGURA 03 – Conhecimento dos participantes sobre Transtornos Alimentares



De acordo com a Figura 03, pode-se observar que 62,5% dos participantes acreditam que os Transtornos Alimentares são perturbações no comportamento alimentar, distorção de imagem e pensamento, enquanto 15% acreditam que são perturbações emocionais, má alimentação e falta de sono.

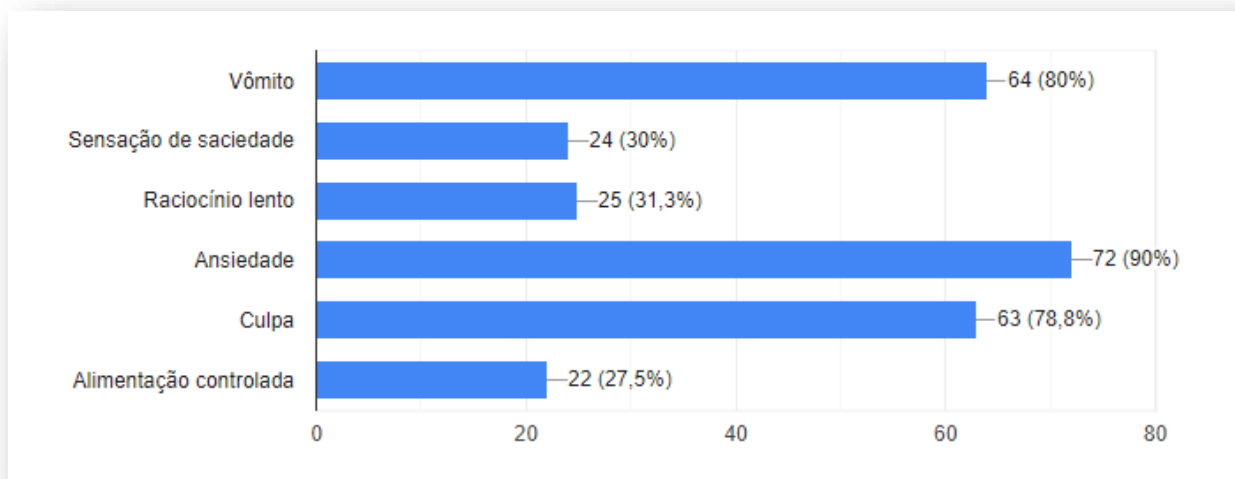
FIGURA 04 – Transtornos Alimentares conhecidos pelos participantes



De acordo com a Figura 04, pode-se observar que entre os Transtornos Alimentares conhecidos pelos participantes, o que apresenta maior índice é a compulsão alimentar com 91,3% e o menor índice os transtornos: tare e vigorexia com 5%. O porquê disto é antigo histórico dos transtornos alimentares mais conhecidos, como mostrado no gráfico.

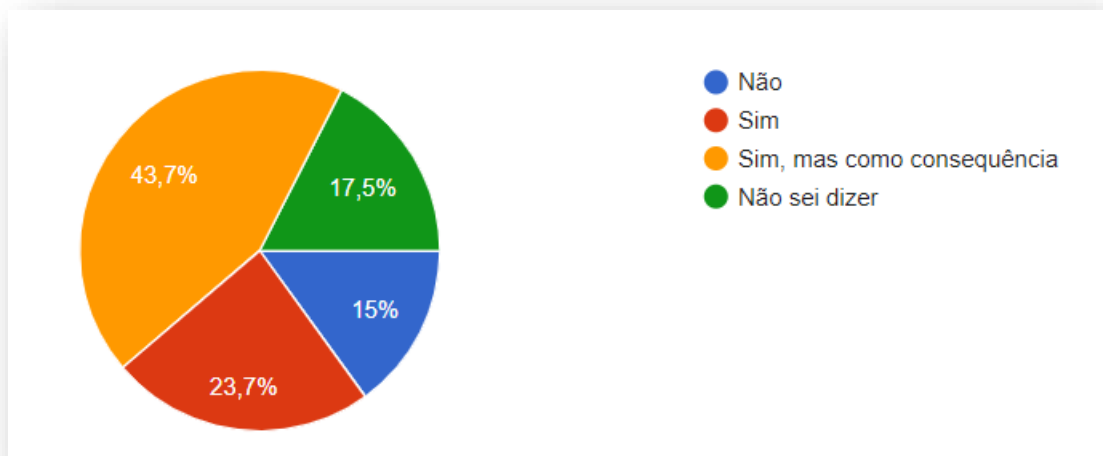
Segundo Bressan et al (2015), em pesquisa semelhante à nossa dizem que os Transtornos Alimentares modernos, entre eles a Vigorexia e Ortorexia, necessitam de maior exposição a população, e isso se assemelha a figura 04 em que mostra que a Ortorexia e a Vigorexia, são os transtornos alimentares menos conhecidos, o que justifica serem TA's modernos.

FIGURA 05 – Conhecimento dos participantes em relação aos sintomas dos Transtornos Alimentares



De acordo com a Figura 05, pode-se observar que o sintoma dos Transtornos Alimentares mais conhecido é a ansiedade com 90% e o menos conhecido é a alimentação controlada com 27,5%.

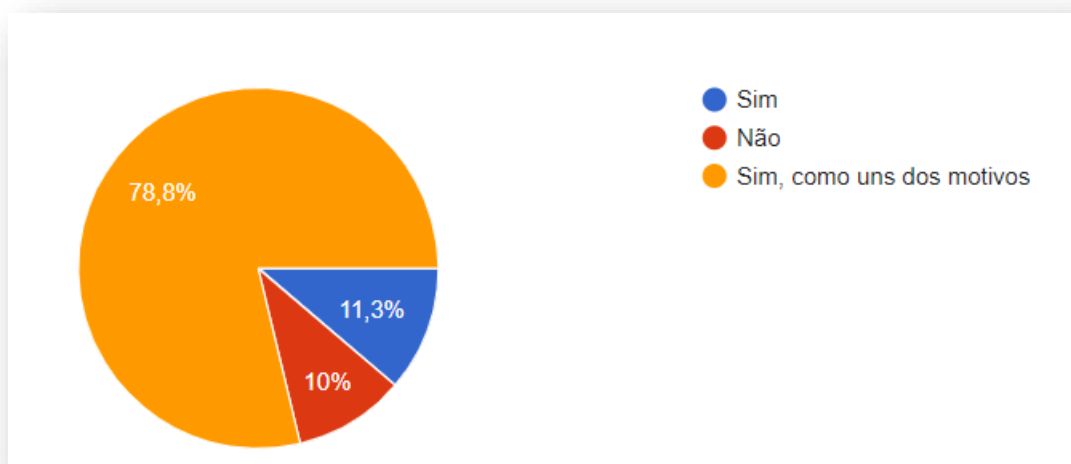
FIGURA 06 – Presunção dos participantes a questão de obesidade ser ou não um Transtorno Alimentar



De acordo com a Figura 06, pode-se observar que 43,7% dos participantes da pesquisa afirmam que a obesidade é uma consequência de transtornos alimentares e 23,7% alegam que é um Transtorno Alimentar.

De acordo com Alves et al, em pesquisas realizadas em 2017 onde afirmam que obesos podem ser uma população em risco para o desenvolvimento dos transtornos alimentares, diante disso podemos perceber que os participantes da nossa pesquisa possuem ciência da relação entre Transtorno Alimentar e obesidade.

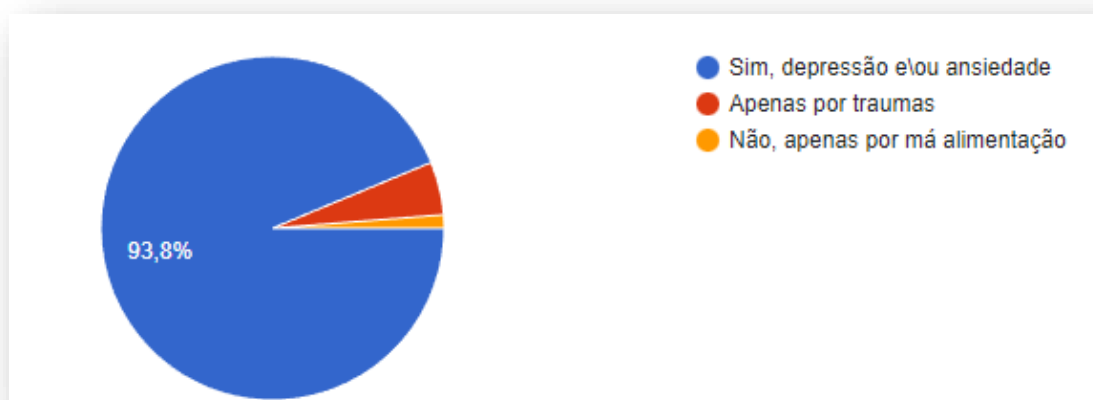
FIGURA 07 – Opinião dos participantes sobre a relação dos Transtornos Alimentares com a família



De acordo com a Figura 7, pode-se observar que 78,8% dos participantes da pesquisa afirmam que um dos motivos de Transtornos Alimentares tem relação com a família e 11,3% alegam que a relação familiar é a causa de Transtornos Alimentares.

De acordo com Souza et al, em pesquisas realizadas em 2006, afirmam que a família contribui diretamente para o desenvolvimento de TA's, mas segundo os mesmos autores para o desenvolvimento destes transtornos são necessários também fatores individuais, diante disso podemos perceber que os participantes da nossa pesquisa possuem ciência que a relação familiar possui participação no desenvolvimento da doença.

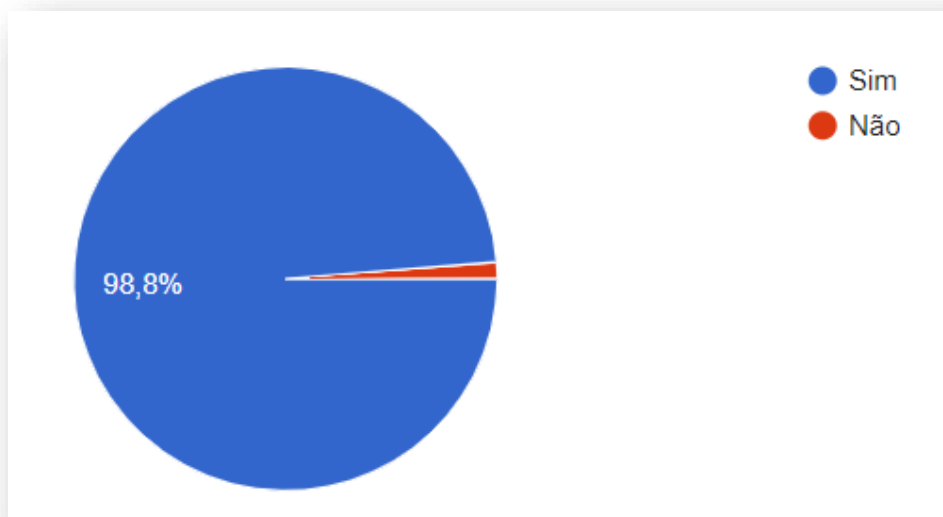
FIGURA 08 – Compreensão sobre impactos dos Transtornos Psicológicos acerca dos Transtornos Alimentares



De acordo com a Figura 8, pode-se observar que 93,8% dos participantes da pesquisa afirmam que transtornos psicológicos tem como consequência os transtornos alimentares.

De acordo com Cavalcante et al, em pesquisas realizadas em 2020, afirmam que pessoas que apresentam transtornos psicológicos como ansiedade e depressão sofrem impactos dos Transtornos Alimentares, já que muitas vezes pelo estresse mental ou desânimo acabam descontando os sentimentos na alimentação. Também é explicado que com o aumento dos transtornos psicológicos durante os últimos anos houve como consequência maiores casos de transtornos alimentares.

FIGURA 09 – Opinião dos participantes sobre adolescentes estarem mais propícios a desenvolver Transtornos Alimentares

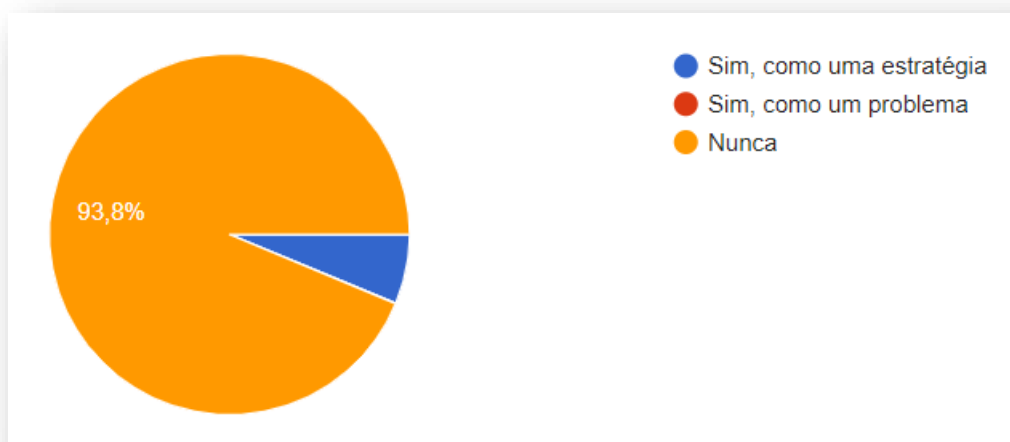


De acordo com a Figura 9, pode-se observar que 98,8% dos participantes da pesquisa afirmam que adolescência estão mais favoráveis a desenvolver transtornos alimentares e 1,2% afirmam que os adolescentes não são mais propícios a desenvolver essa doença.

De acordo com Fonseca et al, em uma pesquisa realizada em 2008, afirmam que os adolescentes estão mais propícios a desenvolverem TA devido ao contexto atual, onde há uma profunda valorização da forma estética enquanto representação social, diante disso podemos perceber que os participantes da nossa pesquisa

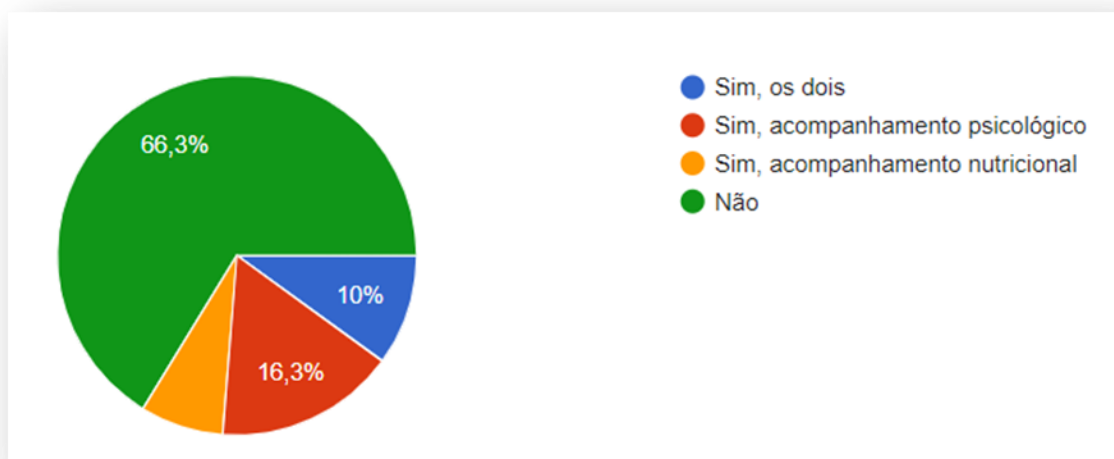
possuem ciência que a adolescência é uma fase de risco para o desenvolvimento dessas doenças.

FIGURA 10 – Conhecimento dos participantes sobre Nutrição Comportamental



De acordo com a Figura 10, pode-se observar que 93,8% dos participantes da pesquisa afirmam que nunca ouviram falar sobre nutrição comportamental e 6,2% dos participantes afirmam que conhecem a nutrição comportamental com forma de estratégia.

FIGURA 11 – Participantes que possuem acompanhamento nutricional ou psicológico



De acordo com a Figura 11, pode-se observar que 66,3% dos participantes nunca tiveram acompanhamento nutricional ou psicológico e 16,3% alegam que tiveram apenas acompanhamento psicológico.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo a conscientização de adolescentes do ensino médio sobre o que são, os tipos mais comuns na faixa etária, seus malefícios e prevenção para transtornos alimentares.

Para encontrarmos o resultado abaixo utilizamos a metodologia revisão bibliográfica e coleta de dados onde os principais resultados são 98,8% dos participantes afirmam que adolescentes estão mais propícios a desenvolverem transtornos alimentares. 93,8% afirmam que Transtornos Psicológicos como por depressão e ansiedade podem desencadear Transtornos Alimentares. 62,5% acreditam que Transtornos Alimentares sejam perturbações no comportamento alimentar, distorção de imagem e pensamento. 43,7% afirmam que a obesidade tem como consequência Transtornos Alimentares. 78,8% dos participantes da pesquisa afirmam que a relação familiar seria um dos motivos para desencadeamento de Transtornos Alimentares.

Devido a importância desse tema novos estudos devem ser realizados por ser uma problemática crescente nos adolescentes atualmente, assim é necessário à conscientização dos mesmos para uma melhor qualidade de vida, tendo em vista à saúde mental e alimentar.

REFERÊNCIA

Bressan, M. R., Pujals, C. (2015). TRANSTORNOS ALIMENTARES MODERNOS: UMA COMPARAÇÃO ENTRE ORTOREXIA E VIGOREXIA. Revista Uningá Review PDF, Vol. 23, n.3, 30. Disponível em:https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=tipos+de+transtornos+alimentares+menos+comuns&btnG=#d=gs_qabs&t=1700248661971&u=%23p%3D9VdNRDcGk94
Acesso em 18 de Novembro de 2023, às 16:22

Nunes, M. A. A., Appolinario, J. C. B. (2016). TRANSTORNOS ALIMENTARES EM MULHERES. Revista RDP, v.3, 47. Disponível em:<https://revistardp.org.br/abp/article/view/847>
Acesso em: 17 de novembro de 2023, às 16:32

CLAUDINHO, M.A;BORGES,F.B.M.Critérios diagnósticos para os transtornos alimentares: conceitos em evolução. Revista Brasileira de Psiquiatria 2002;24 dezembro. Disponível em:
[#https://www.scielo.br/j/rbp/a/XS563y7fMmQ85MCnprFhfD/?lang=pt](https://www.scielo.br/j/rbp/a/XS563y7fMmQ85MCnprFhfD/?lang=pt) # Acesso em: 22 de agosto 2023.

FIATES,R.M.G; GONÇALVES, A.J; MOREIRA,M.A.E; TRINDADE,M.S.B.E. Transtornos alimentares na infância e na adolescência. Revista Paulista de Pediatria 2013, 31 março. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/FhGt8KPLRMTDkmKvM4HtQPh/#>
Acesso em: 22 de agosto 2023.

CÂNDIDO, C.P.A; CARMO, C.C; PEREIRA,L.M.P. Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. HU Revista, Juiz de Fora, jul./dez. 2014. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1845/2439-13557-1pb.pdf#:~:text=Os%20transtornos%20alimentares%20têm%20uma,et%20al.%2C%202006>). Acesso em: 22 de agosto 202

BLAY, L.S ; STEFANO, C.S ; TIRICO, P.P. Qualidade de vida e transtornos alimentares: uma revisão sistemática. Cadernos Saúde Pública, Rio de Janeiro, 26(3): 431-449, mar, 2010. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csp/a/MpsxpBxsBhDRYyZC7JGSyRM/?lang=pt&format=pdf>
Acesso em: 22 agosto 2023

NEGRÃO, D.A ; MORGAN, M.C ; VECCHIATTI, R.I. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. Revista Bras Psiquiatr 2002;24 (Supl II):18-23. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/4k6LHnmVLtm8Yr3LPMbp6vC/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 22 agosto 2023.

AMORAS, DINAH et al. Caracterização dos transtornos alimentares e suas implicações na cavidade bucal. Ver Odontol. UNESP, v. 39, n. 4, p. 241-245 (2010). Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4548921/mod_folder/content/t0/Transtornos%20Alimentares%20e%20Implica%C3%A7%C3%B5

es%20Bucais%20-%20Amoras%20et%20al%20Rev%20Unesp.pdf

Acesso em: 05 de setembro de 2023, às 14:30.

BORGES, NÁDIA et al. TRANSTORNOS ALIMENTARES – QUADRO CLÍNICO. Medicina (Ribeirão Preto) [Internet]. V. 39 n. 3 (2006). Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v39i3p340-348>

Acesso em: 10 de setembro de 2023, às 09:15.

CARMO, CRISTIANE; PEREIRA, PRISCILA; CÂNDIDO.

Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas, HU Revista, Juiz de Fora, v. 40, n.

3 e 4, p. 173-181 (2014). Disponível em:

<https://fiadmin.bvsalud.org/document/view/49zgc>

Acesso em: 02 de setembro de 2023, às 16:55.

PAPEBAUM, MARCELO, et al. Diabetes mellitus e transtornos alimentares: uma revisão sistemática, J.bras.psiquiater. vol. 53(3) 163-73 (2004). Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/MarceloPapelbaum/publication/288307337_Diabetes_mellitus_and_eating_disorders_A_systematic_review/links/56a60f1808aebf168e31faf4/Diabetes-mellitus-and-eating-disorders-A-systematic-review.pdf

Acesso em: 9 de setembro de 2023, às 11:20.

SANTOS, MANOEL; SCORSOLINI-COMIN, FABIO; GAZIGNATO, ELAINE Aconselhamento em saúde: fatores terapêuticos em grupo de apoio psicológico para transtornos alimentares. Estudos de Psicologia Campinas 31(3), 393-403 (2014).

Disponível em: [https://doi.org/10.1590/0103-166x2014000300008RevOdontolUNESP,Araraquara,39\(4\):241-245\(2010\).URL:](https://doi.org/10.1590/0103-166x2014000300008RevOdontolUNESP,Araraquara,39(4):241-245(2010).URL:)

Acesso em: 17 de setembro de 2023, às 17:10.

SOIHET, JULIE; SILVA, ALINE. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar, v. 18 n.

1 (2019): Nutrição Brasil v18n1. Disponível em:

<https://doi.org/10.33233/nb.v18i1.2563>

Acesso em: 12 de setembro de 2023, às 19:25.

CLAUDINHO, M.A ;BORGES, F.B.M. Critérios diagnósticos para os transtornos alimentares: conceitos em evolução. Revista Brasileira de Psiquiatria 2002;24 dezembro. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/XS563y7fMmQ85MCnprFhfD/?lang=pt#>

Acesso em: 22 de agosto 2023.

FIATES,R.M.G; GONÇALVES, A.J; MOREIRA,M.A.E; TRINDADE,M.S.B.E.

Transtornos alimentares na infância e na adolescência. Revista Paulista de Pediatria 2013, 31 março. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpp/a/FhGt8KPLRMTDkmKvM4HtQPh/#>

Acesso em: 22 de agosto 2023

CÂNDIDO,C.P.A; CARMO,C.C; PEREIRA,L.M.P. Transtornos Alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas. HU Revista, Juiz de Fora, jul./dez. 2014.

Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1845/2439-13557-1-pb.pdf#:~:text=Os%20transtornos%20alimentares%20têm%20uma,et%20al.%2>

C%202006). Acesso em: 22 de agosto 2023 BLAY, L.S ; STEFANO, C.S ; TIRICO, P.P. Qualidade de vida e transtornos alimentares: uma revisão sistemática. Cadernos Saúde Pública, Rio de Janeiro, 26(3): 431-449, mar, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/MpsxpBxsBhDRYyZC7JGSyRM/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 22 agosto 2023

NEGRÃO, D.A ; MORGAN, M.C ; VECCHIATTI, R.I. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. Revista Bras Psiquiatr 2002;24 (Supl II):18-23. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/4k6LHnmVLtm8Yr3LPMbp6vC/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 22 agosto 2023.

Bressan, M. R., Pujals, C. (2015). TRANSTORNOS ALIMENTARES MODERNOS: UMA COMPARAÇÃO ENTRE ORTOREXIA E VIGOREXIA. Revista Uningá Review PDF, Vol. 23, n.3, 30. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=tipos+de+transtornos+alimentares+menos+comuns&btnG=#d=gs_qabs&t=1700248661971&u=%23p%3D9VdNRDcGk94 Acesso em 18 de Novembro de 2023, às 16:22

MELIN, Paula et al. Transtornos alimentares em homens: um desafio diagnóstico. Rev Bras Psiquiatr 2002;24(Supl III):73-6. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000700016> Acesso em: 22 de novembro de 2023, às 10:36.

Nunes, M. A. A., Appolinario, J. C. B. (2016). TRANSTORNOS ALIMENTARES EM MULHERES. Revista RDP, v.3, 47. Disponível em: <https://revistardp.org.br/abp/article/view/847> Acesso em: 17 de novembro de 2023, às 16:32

Cavalcante, L. F., Brandão, L. R., Carneiro, M. C. R., Sousa, T. F., & Arcanjo, A. G. (2020). QUAL O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL NA ANSIEDADE DAS PESSOAS E COMO ISSO PODE AFETAR SUA RELAÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO. Revista Multidisciplinar Em Saúde, 1(3), 67. Disponível em: <https://editoraime.com.br/revistas/index.php/rem/s/article/view/443> Acesso em: 22 de novembro de 2023.

Laura V. S., Manoel A. S. (2006). A FAMÍLIA E OS TRANSTORNOS ALIMENTARES. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=A+FAM%C3%8DLIA+E+OS+TRANSTORNOS+ALIMENTARES&btnG=#d=gs_qabs&t=1701044051491&u=%23p%3D5XVXilqn4c8J Acesso em: 21 de novembro de 2023 às 16:37

CARLOS E. F. M., REBECCA A. M., CARLA M. (2019) O PAPEL DO NUTRICIONISTA NA AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=O+PAPEL+DO+NUTRICIONISTA+NA+AVALIA%C3%87%C3%83O+E+TRATAMENTO+DOS+TRANSTORNOS+ALIMENTARES&btnG=#d=gs_qabs&t=1701044264038&u=%23p%3Dfj8Hcm7WN6QJ Acesso em: 21 de novembro de 2023 às 16:17

APÊNDICE A – Termo e consentimento livre e esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está convidado (a) a participar como voluntário (a) de uma pesquisa sobre Estudo para conscientização de Transtornos Alimentares em adolescentes do ensino médio da Etec São Mateus. Esta pesquisa tem como objetivo conscientizar adolescentes do ensino médio da Etec São Mateus sobre o que são, os tipos mais comuns na faixa etária e prevenção para transtornos alimentares.

Os dados da pesquisa podem ser divulgados respeitando seus dados pessoais, sendo sua identificação totalmente sigilosa.

Agradecemos imensamente sua colaboração para a continuidade desta pesquisa. Declaro que entendi os objetivos de minha participação na pesquisa e concordo em participar do projeto "Estudo para conscientização de Transtornos Alimentares em adolescentes do ensino médio da Etec São Mateus

Pesquisadores:

Bianca Neves Torres

Camilly Vitória Bezerra Martins da Silva

Giovanna Nonato de Araújo

Guilherme Araújo Silva

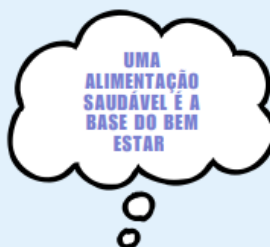
Jayne de Jesus Vieira

Karina Cordeiro de Oliveira

APÊNDICE B – Devolutiva

RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MELHOR

- Faça no mínimo 3 refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar);
- Consuma 3 frutas ao dia e inclua pelo menos em uma das grandes refeições verduras e/ou legumes;
- Evite frituras, doce, refrigerantes, alimentos industrializados, maionese, salgadinhos, embutidos, carnes processadas e alimentos em conserva;
- Não coma com pressa isso pode prejudicar sua digestão causando mal estar;
- Mastigue bem os alimentos para garantir uma boa digestão e correto aproveitamento dos nutrientes.



SE ALIMENTE COM SABEDORIA



O QUE NÃO PODE FALTAR NA SUA ALIMENTAÇÃO

Cereais e tubérculos



Arroz, Milho, Pães. Dê preferência aos integrais e tubérculos (mandioca, batata). São importantes fontes de energia e ricos em carboidratos.

Legumes, frutas e verduras



São ricos em vitaminas, minerais e fibras

Carnes, peixes, aves e ovos



Fontes de proteínas. Procure comer peixes duas vezes na semana.

Óleos e gorduras



Prefira alimentos assados, grelhados ou cozidos. Use azeite para temperar saladas.

Leites e derivados



Fontes de cálcio. Na forma de leite desnatado, iogurtes, queijos e manteiga.

Leguminosas sementes e castanhas



Fontes de proteínas e gorduras de boa qualidade. Use leguminosas como soja grão de bico, lentilha, ervilha. Consuma feijão todos os dias. Acrescente sementes como abóbora, girassol, gergelim para enriquecer a refeição. Castanhas, nozes, amêndoas, amendoim.

Água



Para cada 1 kg são necessários 35 ml de água. Desta maneira é necessário multiplicar seu peso em Kg por 35, para obtermos em ml a quantidade diária de hidratação que precisamos.

Ex: $70 \text{ kg} \times 35 \text{ ml} = 2.450 \text{ ml}$ ou 2 litros e 450 mililitros.



