



**BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**NATALYA CARNEIRO ARAÚJO**

**O IMPACTO NUTRICIONAL DECORRENTE DA BUSCA EXAGERADA PELO  
CORPO PERFEITO NA ADOLESCÊNCIA**

**Conceição do Coité-BA**

**2020**

**NATALYA CARNEIRO ARAÚJO**

**O IMPACTO NUTRICIONAL DECORRENTE DA BUSCA EXAGERADA PELO  
CORPO PERFEITO NA ADOLESCÊNCIA**

Artigo Científico apresentado ao curso de  
Nutrição da Faculdade da Região Sisaleira,  
como requisitos de avaliação da disciplina de  
Trabalho de Conclusão de Curso.

Orientadora: Iza Charla da Silva Macedo.

**Conceição do Coité-BA  
2020**

**Ficha Catalográfica elaborada por:**  
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba.  
1837

A663i Araújo, Natalya Carneiro

O impacto nutricional decorrente da busca exagerada pelo corpo perfeito n adolescência. .- Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2020.

21 f.

Referências: f. 18 - 21

Artigo científico apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade da Região Sisaleira, como requisito de avaliação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso.

Orientadora: Iza Charla da Silva Macedo

1. Estratégia nutricional. 2. Transtornos alimentares. 3. Comportamento alimentar. I. Título.

CDD : 616.8526

# O IMPACTO NUTRICIONAL DECORRENTE DA BUSCA EXAGERADA PELO CORPO PERFEITO NA ADOLESCÊNCIA

Natalya Carneiro Araújo<sup>1</sup>

Iza Charla Macedo<sup>2</sup>

## RESUMO

**Introdução:** A adolescência é uma fase da vida caracterizada por inúmeras transformações. A alimentação se desenvolve de maneira diferente ao longo dessas fases e é influenciada por vários estágios como físico, cognitivo, social e emocional. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é: Identificar as correlações entre os transtornos alimentares e o estado nutricional dos adolescentes. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e está relacionada ao levantamento de dados sobre as motivações de um grupo em compreender e interpretar determinados comportamentos e a relação com a nutrição nesse processo. **Resultados e discussões:** Estudos mostram que o índice de adolescentes acima do peso no Brasil cresceu nos últimos anos, bem como a busca de uma dieta que proporcione uma rápida perda de peso, na maioria das vezes são dietas incorretas, o que acaba por agravar ainda mais a situação por colocarem a saúde e o desenvolvimento em risco. Durante a pesquisa observou-se que a família tem influência no processo social, emocional e pode interferir no comportamento alimentar dos adolescentes. Os Transtornos Alimentares são problemas de saúde muito graves, sendo descritos pelo medo de engordar, vontade exagerada de emagrecer e distúrbio da percepção da imagem corporal, desencadeando várias doenças como: Anorexia, bulimia e vigorexia, que estão cada vez mais comuns na atualidade e podem estar relacionadas com mudanças no comportamento e consumo alimentar dos adolescentes. **Conclusão:** As estratégias nutricionais adequadas podem promover qualidade de vida aos adolescentes com transtornos alimentares, melhorando desenvolvimento cognitivo, emocional e social, o que está relacionado ao comportamento alimentar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estratégia Nutricional; Transtornos alimentares; Comportamento alimentar

## ABSTRACT

**Introduction:** Adolescence is a phase of life characterized by countless transformations. Food develops differently during these phases and is influenced by various stages such as physical, cognitive, social and emotional. **Objective:** The objective of this work is: To identify the correlations between eating disorders and the nutritional status of adolescents. **Methodology:** This is a qualitative research, with an exploratory character and is related to the collection of data on the motivations of a group to understand and interpret certain behaviors and the relationship with nutrition in this process. **Results and discussions:** Studies show that the index of overweight adolescents in Brazil has grown in recent years, as well as the search for a diet that provides rapid weight loss, most of the times they are incorrect diets, which ends up

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Nutrição.

<sup>2</sup> Orientadora.

aggravating even more more the situation by putting health and development at risk. During the research it was observed that the family has an influence on the social and emotional process and can interfere in the eating behavior of adolescents. Eating Disorders are very serious health problems, being described by fear of gaining weight, exaggerated desire to lose weight and disturbed perception of body image, triggering various diseases such as: Anorexia, bulimia and vigorexia are increasingly common today and may be related to changes in adolescent behavior and food consumption. Conclusion: Adequate nutritional strategies can promote quality of life for adolescents with eating disorders, improving cognitive, emotional and social development, which is related to eating behavior.

**KEY-WORDS:** Nutritional Strategy; Eating Disorders; Eating Behavior

## 1. INTRODUÇÃO

O comer e nutrir são considerados atos que remetem elementos que diferem a interação humana, familiar e social, sendo uma necessidade humana. Sabe-se que o comportamento alimentar, é um aspecto que vai além do ato de comer, associa a ingestão de alimentos a impulsos internos e externos, considerando os fatores psicológicos, sociais e orgânicos. Diante disso, as características sensoriais do alimento e o valor nutritivo, apresentam relações ocultas que levam às carências psicológicas e emotivas que independem a fome (SOUTO e FERRO-BUCHER, 2006).

A adolescência é uma fase da vida caracterizada por inúmeras transformações. A alimentação se desenvolve de maneira diferente ao longo dessas fases e é influenciada pelos estágios de desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional.

Nas últimas décadas, houve, no Brasil, uma diminuição importante na prevalência de baixo peso em adolescentes, esses indicadores nutricionais não representam melhorias absolutas. Outro panorama atual é o aumento dos níveis de excesso de peso e obesidade, e dos comportamentos de risco para transtornos alimentares. Adicionalmente, estima-se que de 25 a 45% dos pacientes de consultório pediátrico apresentem queixa de algum tipo de dificuldade alimentar (FIGUEIREDO et al. 2015).

Deste modo, distúrbios no comportamento alimentar compõem patologias complexas e graves, de alto grau de morbidade, principalmente na adolescência, que acabam afetando de forma ampla e severa o desenvolvimento do indivíduo. O uso de meios de emagrecimento inadequados e a insatisfação com a massa corporal constituem fatores de risco para o desenvolvimento dos mesmos (LOCK et al, 2001).

O comportamento é definido como uma “relação interativa de transformação entre organismo e o ambiente que o cerca, no qual os padrões de comportamento são naturalmente selecionados em função de seu valor apropriado” (GALISA. et al.2014), quer dizer, o comportamento é o produto conjunto da história de aprendizagem de uma pessoa.

O comportamento alimentar se torna excessivo e doentio, quando se diferencia das atitudes que são espontâneas, sendo elas adotadas pela maioria dos indivíduos de uma população, e quando induz a consequências nocivas para a saúde ou a um sentimento pessoal de anormalidade frente à sociedade. Sendo assim, o tratamento não envolve apenas a educação nutricional, mas também a mudança de atitudes e comportamentos alimentares (GALISA,2014).

Os transtornos alimentares são quadros caracterizados por profundas alterações no comportamento alimentar e disfunções no controle de peso e forma corporal, que levam a sérios prejuízos clínicos, psicológicos e de convívio social. Por ter etiologia multidimensional, o tratamento interdisciplinar especializado é fundamental (ALVARENGA. et al. 2015).

A atuação do nutricionista é essencial no tratamento dos transtornos alimentares, sendo ele o profissional melhor capacitado para aplicar as estratégias nutricionais, através do auxílio nas escolhas alimentares e na variedade das dietas, participando de todo o processo no planejamento das refeições, ajudando o paciente a consumir uma dieta adequada e equilibrada, monitorando o balanço energético, assim como o ganho de peso e normalizando seu padrão alimentar, mostrando que a mudança de comportamento deve sempre envolver planejamento e contato com os alimentos (ALVARENGA;LARINO, 2002; LATTERZA et. al, 2004).

O atendimento nutricional para esse público tem como objetivo possibilitar o crescimento e desenvolvimento genético esperado, evitar carências nutricionais, prevenir problemas de saúde e garantir o desenvolvimento de hábitos e atitudes alimentares saudáveis (PASCOAL. et al. 2015).

Este trabalho tem como objetivos identificar as correlações entre os transtornos alimentares e o estado nutricional dos adolescentes. Onde contribuem para a aceitação dos adolescentes em relação a seus corpos e, em casos necessários, para mudanças de hábitos alimentares, buscarem ajuda de profissionais especializados na área para tratá-los proporcionando assim uma qualidade de vida melhor e expectativa de vida.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, pois tem caráter exploratório do tipo sistêmica, onde está relacionada com levantamento de dados sobre as motivações de um grupo em compreender e interpretar determinados comportamentos, a opinião e as expectativas dos indivíduos de uma população. As pesquisas exploratórias buscam proporcionar uma visão geral de um determinado fato, do tipo aproximativo.

A pesquisa exploratória avaliará quais teorias ou conceitos existentes podem ser aplicados a um determinado problema ou novas teorias e conceitos que devem ser desenvolvidos. De acordo com Malhotra (2001), a pesquisa exploratória é usada nos casos que tem necessidade de definir o problema com maior precisão. Além disso, tem as seguintes características: informações definidas ao acaso e o processo de pesquisa flexível e não-estruturado. As amostras são pequenas e não-representativa e através das análises dos dados é qualitativa.

O objetivo desse tipo de estudo é procurar padrões, ideias ou hipóteses. A ideia não é testar ou confirmar uma determinada hipótese. A coleta de dados para a realizar esse estudo foi feita com base em informação retiradas de livros, revistas, artigos, além de depoimentos retirados de alguns sites como Scielo, Google acadêmico, Licacs, BVs, Medline. A forma de busca foi realizada pelas palavras chaves e pelo tema direto escolhido e do mesmo alternando as palavras para obter resultado pretendido na busca. Foi realizada a busca em 40 a 45 artigos para a realização deste trabalho. A busca pela inclusão dos artigos foi escolhida os artigos completos; publicados no período de 2011 a 2020; disponíveis no idioma português e inglês. O público escolhido foi os adolescentes na faixa etária de 12 anos aos 18 anos de ambos os sexos.

Os critérios usados para a escolha das palavras chaves se deram pelos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). As palavras chaves utilizadas foram: adolescente, imagem corporal, distúrbios alimentares, as estratégias nutricionais, transtornos alimentares.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

#### 3.1 AS PRÁTICAS ALIMENTARES E EVOLUÇÃO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES NOS ADOLESCENTES

Pesquisas realizadas através da revisão bibliográfica, mostram que o índice de adolescentes acima do peso no Brasil cresceu nos últimos anos, bem como a busca de uma dieta que proporcione uma rápida perda de peso, na maioria das vezes são dietas incorretas, o que acaba por agravar ainda mais a situação por colocarem a saúde e o desenvolvimento em risco.

Os adolescentes passam, gradativamente, maior tempo fora de casa, na escola e com os amigos que, também, influenciam na escolha dos alimentos e estabelecem o que é socialmente aceito. Diante disso, Carvalho et al (2011), descreve que o Comer, alimentar e nutrir são categorias analíticas e instrumentais no campo da pesquisa científica. Vale ressaltar que no dia-a-dia da casa, na rua, no âmbito escolar no trabalho a palavra comer, nutrir ou alimentar podem ser definidas como práticas do senso comum, e no olhar da ciência podendo ser definidos como construções de sentidos específicos nas ações da sociedade que desse modo não dão conta das transformações que ocorrem na alimentação.

Bull (1992), fala que as mudanças no modo alimentar no dia de hoje acabam levando a consumo de lanches e *fast foods*, vem sendo influenciado por alguns fatores como, a frequência de consumo e valores nutricionais dos alimentos escolhidos. Logo alguns estudos mostram que com a alimentação dos adolescentes brasileiros, ocorre a inadequação alimentar com a carência de ingestão de produtos lácteos, frutas e hortaliças e excesso de açúcar e gordura (Gambardella, 1996).

Neste sentido, questiona-se em relação ao entendimento dos sentidos e significados do alimento. Assim, questiona-se quais são os estímulos que, em dado momento, lançam adolescentes a uma jornada infinita, estimulando-os a adotarem estilos de vida que possuem diversas interpretações sobre a alimentação saudável associada à qualidade de vida.

Carvalho et al. 2011 acreditam que a beleza está relacionada com a cultura, que se molda e muda conforme o tempo. Ele cita também, as

doenças como bulimia, anorexia e vigorexia, que são ocasionadas através dos padrões impostos pela mídia e pela sociedade, que trazem como consequência, exclusão social e problemas psicológicos.

Levando em consideração a independência crescente dos adolescentes, a participação na vida social, a influência dos hábitos alimentares, os mesmos sendo alvos de propagandas, fazendo a alimentação rápida e fora de casa, excluem refeições ou as substituem por lanches que tem a composição inadequada, compram e preparam sua própria comida por conta da facilidade (WAITZBERG, 2000).

De acordo com as autoras Alexandra Shmidt e Claudete Oliveira, relatam que o mercado da beleza, mídia e Marketing estão trazendo consequências acotidiano dos jovens, por isso devem ficar atentos para não cair nessa armadilha impostas pelo nome “corpo perfeito”. No qual buscam métodos a todo custo para obter uma aparência que julgam imprescindível para a obtenção do sucesso, esquecendo a essência dos seus valores reais e que é preciso ficar atento a isso. “O assunto beleza, perfeição, chegou a tal ponto tão prejudicial à saúde que as consequências em nome da aparência além de cirurgias plásticas vêm doenças como bulimia, anorexia nervosa, vigorexia e ortorexia.” (SHMIDTT, Alexandra e OLIVEIRA, Claudete, 2009).

Uma pesquisa realizada por Bastos et.al 2015 entre adolescentes demonstrou que eles dedicam mais atenção na hora de escolher a dieta a qual seguir do que antes de tudo procurar se informar, pois nem toda dieta é saudável. Ainda, Bastos et. Al 2015, afirmam que para ser saudável, é necessário manter uma boa qualidade de vida, através de práticas saudáveis como a prática de atividades físicas e uma boa alimentação acompanhada de profissionais qualificados e muita força de vontade para vencer as tentações apresentadas no dia a dia. Além disso, afirmam também que a falta de informações corretas, o meio em que vivem, as pessoas que os rodeiam, conduzem a comportamentos arriscados ao aderirem dietas que leva a uma alimentação incorreta ou, até mesmo a não ingestão de alimentos. Tal fato ocasiona a perda de nutrientes, vitaminas e sais minerais.

A última Pesquisa Nacional de Saúde do Adolescente (PENSE),

realizada com adolescentes de 13 a 15 anos de todas as regiões brasileiras (85,5% de escolas públicas), coletou dados sobre vômitos e uso de laxantes e outros medicamentos para perder ou ganhar peso entre adolescentes (LEAL, Greisse, PHILIPPI, Sonia e ALVARENGA, Marle, 2013).

No entanto, ainda continua desconhecido ao falar sobre comportamentos alimentares disfuncionais entre adolescentes brasileiros, incluindo associações entre eles e com problemas de imagem corporal. Logo os autores concordam entre eles com a opinião de que a busca desenfreada pelo corpo perfeito, causam danos à saúde, principalmente pela realização de procedimentos dietéticos e físicos sem auxílio profissional e feitas inadequadamente.

### 3.2 O PAPEL DA FAMÍLIA COMO INFLUENCIADORA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES

Durante a pesquisa observa-se que a família tem uma influência no processo social, emocional e pode influenciar no comportamento alimentar dos adolescentes.

De acordo com Costa et.al (2010), a adolescência é um período de autoafirmação e marcado pela busca de identidade, a dimensão social do comportamento alimentar acaba refletindo na tentativa de diminuição da influência familiar. Nesse caso, sendo muito comum que o adolescente procure novas amizades em ambientes do meio social em que vive, com consequência sobre o comportamento alimentar.

Afirmam também, que nem sempre o papel da família é igualado da mesma forma, muitas vezes a própria família passa todo o dever de mudança de hábito alimentar aos filhos, negando, sua parcela de responsabilidade na dinâmica alimentar da qual é parte. Esta realidade pode ser explicada pelo comportamento alimentar inadequado predominante entre pais, tendo em vista que eles próprios não se sentem à vontade quando são questionados sobre a própria alimentação.

Estudos mostram que as refeições feitas junto aos pais tem um efeito positivo no controle de peso e nos hábitos alimentares. Através das leituras feitas para desenvolvimento desse artigo, foi observado um estudo realizado nos Estados Unidos, Garcia et. al (2010) com quase 100.000 adolescentes de 11 a 19 anos, foi encontrada semelhança positiva entre a frequência de jantar com apoio familiar e hábitos de vida saudáveis e foi inversamente proporcional às desordens alimentares. E no início da década de 1990, nos Estados Unidos, foi realizado um inquérito por meios de entrevistas com os pais de adolescentes entre 12 a 17 anos e descobrindo que 47% dos adolescentes do estudo faziam refeições com seus pais de 4 a 6 vezes na semana.

Diante dos artigos estudados é notório que a família é um importante determinante no aspecto social capaz de moldar o comportamento alimentar dos adolescentes.

Segundo Centro de Nutrição celular (2019), os pais exercem um importante papel como exemplo para seus filhos ajudando nas práticas alimentares e estabelecendo os alimentos, o local e o momento adequado para seu consumo, mas permitindo que a criança utilize os seus próprios recursos e respeitando sempre a sua saciedade. Para isso, sendo importante criar opções atrativas e nutritivas para que componham adequada e equilibradamente sua dieta. Assim como a escola também exerce um papel fundamental na formação de hábitos saudáveis na alimentação, visto que o adolescente passa boa parte do tempo em atividades escolares.

### 3.3 ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA OS TRATAMENTOS DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

Diante dos dados levantados por meio de artigos evidenciam que os Transtornos Alimentares são problemas de saúde muito grave, que podem prejudicar, principalmente, as adolescentes do sexo feminino, podem ocasionar consequências graves, biológicas e psicológicas podendo levar a quadro de morbidade e mortalidade alta (FERREIRA; VEIGA, 2010;

BORGES et al, 2006; PINZON et al, 2004). Portanto esses transtornos são descritos pelo medo de engordar, vontade exagerada de emagrecer e distúrbio da percepção da imagem corporal (NUNES et al, 2001; MORANDÉ et al, 1999).

Segundo o Centro de Nutrição Celular (2019), muitas vezes, casos como anorexia nervosa, ou bulimia que são transtornos alimentares eles ocupam o terceiro lugar de doença crônica em adolescentes, que se não tratados podem levar até o óbito. E ainda anemia por deficiência de ferro, desnutrição crônica e arteriosclerose também estão entre as deficiências nutricionais na adolescência. Segundo os autores Castro et al. (2010), publicado no caderno vida- encarte semanal de Jornal Zero Hora abordam o que compões o corpo ideal é a saúde. [...] O paciente precisa entender que perder peso é pensar a longo prazo. Um tratamento mais eficaz deve ser multidisciplinar além de fazer uma reeducação alimentar e incluir uma atividade física na sua rotina, o paciente deve se preocupar também com o aspecto psicológico, para não desanimar diante dos obstáculos.

Conforme Alvarenga (2011) o nutricionista dentro de uma equipe multidisciplinar ao tratar de adolescentes com transtornos alimentares é o único capacitado a recomendar mudanças no comportamento e consumo alimentar uma vez que estes aspectos estão profundamente alterados. Estas mudanças são divididas em duas etapas: educacional e experimental. O tratamento nutricional devendo ser conduzido com uma detalhada anamnese diante dos hábitos alimentares do paciente e histórico da doença e importante também o aconselhamento nutricional especializado é indispensável no tratamento destes transtornos (LUPATINI, 2014).

De acordo com Lupatini (2011), a adolescência é um dos períodos mais críticos no desenvolvimento humano. Esta fase da vida é considerada especialmente vulnerável em termos nutricionais, devido a uma maior carência nutricional e necessidades especiais de nutrientes, provocadas pela maior velocidade de crescimento e pelas alterações do estilo de vida e dos hábitos alimentares que nela ocorrem. A obesidade na adolescência é, de fato, um problema grave.

Alvarenga (2011) cita também que são necessários o uso de métodos

como: avaliar medidas de peso, altura, restrições alimentares, relação com os alimentos e crenças nutricionais sendo de fundamental importância. A etapa educacional envolve conceitos de alimentação saudável, recomendações nutricionais, fontes dos nutrientes e restrições alimentares. A experimental é mais voltada para a relação que o paciente tem para com os alimentos e o seu corpo.

Segundo Lobera; Ríos, (2009), o padrão dietético identificado em pacientes com transtornos alimentares possui uma ingestão alimentar baixa em calorias e de nutrientes em geral, além disto, costumam não ter regularidade para suas refeições, tendo uma variabilidade de padrões dietéticos.

Lupatini (2011) aponta que todo adolescente precisa de alimentação equilibrada para promover o seu crescimento, dar satisfação e prazer; evitar o consumo de alimentos industrializados, por conter substâncias nocivas à saúde, o seu uso frequente é prejudicial (salsicha, presunto, sucos em garrafa, açúcar branco, refrigerantes). Alimentos ricos em açúcar como doces e refrigerantes, tiram o apetite e alimentam mal. Evitar os refrigerantes, pois eles impedem absorção de minerais importantes como o cálcio.

Em um estudo de López et.al (2015), fala sobre a ação antioxidante que pode estar relacionada com o estado nutricional dos adolescentes onde associou-se ao ganho de peso, demonstrando que diante da ingestão de macro e micronutrientes tem recuperação significativa do peso, tanto a atividade da catalase quanto a capacidade total de antioxidante

De acordo com o Guia Alimentar (2012), o diagnóstico precoce dos transtornos alimentares bem como a adoção de um tratamento terapêutico adequado contribui profundamente para o tratamento, e a alimentação, tem papel importantíssimo não somente em sua recuperação, mas também na resolução do problema.

Segundo Borges, (2004) o foco da estratégia nutricional se dá pela diminuição da frequência das ocorrências de compulsão e depois de emagrecimento. Logo Azevedo, Santos e Fonseca, (2004), Morgan, Vecchiatti e Negrão, (2002), fala que não fazer uma dieta restritiva é importante para evitar a compulsão alimentar.

Portanto, o diário alimentar é muito usado como estratégias no tratamento para combater os transtornos alimentares, pois é onde o paciente registra os alimentos ingeridos e principalmente as ocorrências de compulsões. Além disso, é importante relatar o sentimento no momento das ocorrências e se havia fome no momento, com isso vai adquirir controle e disciplina do paciente (LATTERZA E COLABORADORES, 2004).

Cordas, 2006, afirma que o tratamento deve conter 6 passos para uma mudança lenta e sucessiva, porém eficaz: 1. Alimentação saudável; 2. Hábito de exercício físico regular; 3. Sair da atitude passiva; 4. Definir seus objetivos e priorizá-los; 5. Assumir postura de comprometimento e responsabilidade com seu tratamento; 6. Mudança no estilo de vida.

A alimentação é um fator predominante para produzir serotonina, aumentando assim o bom humor e ajudando a combater os transtornos alimentares, vale lembrar que não deve substituir o tratamento com a intervenção medicamentosa e terapia. Os alimentos produzem substâncias como cofatores fundamentais para síntese de serotonina, como por exemplo: triptofano (aminoácido), magnésio, cálcio, vitamina B6, ácido fólico (NAVARRO, 2018).

Analisando a relação entre alimentos e produção de substâncias que atuam nas sensações e comportamento humano, propõe-se a utilização de alguns alimentos estratégicos no tratamento de transtornos alimentares, apresentados na tabela a seguir: (Tabela 1)

**Tabela 1:** Alimentos que ajudam no controle dos Transtornos Alimentares

	<b>Alimentos</b>	<b>Benefícios</b>
<b>Frutas</b>	Melancia, mamão, abacate, tangerina, limão, banana.  Laranja e Maçã	Ricas em triptofano, ajuda na produção de serotonina.  Fonte de ácido fólico, está associada a menor prevalência de sintomas depressivos. Rica em Vit. C
<b>Leites e derivados</b>	iogurte desnatado, leite desnatado, manteiga, queijo.	Fonte de cálcio: ajuda a reduzir o controle do nervosismo e irritabilidade.
<b>Oleaginosas</b>	Castanha-do-pará, nozes e amêndoas	Fonte de selênio, melhora os sintomas da depressão, auxiliando na redução do estresse.
<b>Proteínas</b>	Ovos  Carnes e peixes	Fonte de tiamina e niacina (Vit. Complexo B), melhora o humor.  Combate a depressão, produção de serotonina, relaxar, criar sensação de prazer e até induzir na melhora do sono.
<b>Carboidratos complexos</b>	Pão, cereais integrais	Ricos em vitaminas do complexo B e E. Estimulam a produção dos neurotransmissores, combatendo a ansiedade e depressão.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A insatisfação corporal apresenta alta predominância entre os adolescentes, principalmente no sexo feminino, que faz uso de dietas inadequadas para adquirir o corpo perfeito. Dessa forma, deve-se procurar, medidas que possam contribuir para a conscientização desses adolescentes, para que suas condutas não tragam prejuízos e/ou interfiram no estado nutricional e na qualidade de vida. Ressalta-se ainda, que é de suma importância buscar um tratamento que seja multidisciplinar, a fim de atenderem a esta demanda em específico.

As estratégias nutricionais podem promover qualidade de vida desses adolescentes que sofrem com os transtornos alimentares, melhorando desenvolvimento cognitivo, emocional, social, o que está relacionado com o comportamento alimentar. Dentro da estratégia nutricional, a família tem um papel importante no processo de educação dos adolescentes e para a promoção de hábitos de vida e nas escolhas alimentares. Sendo assim, esta pesquisa contribui de forma positiva também para o trabalho dos profissionais de saúde como modo de prevenção e promoção e manutenção da saúde. Com isso, permite-se proporcionar o crescimento de estudos na área e um maior conhecimento geral a respeito.

#### REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. S.; SCAGLIUISI, F. B.; PHILIPPI, S. T: Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. **Revista Psiquiátrica Clínica**, v. 38, n. 1, p. 3-7, 2011.
- ALVARENGA, M; LARINO, MA. Terapia nutricional na anorexia e bulimia nervosas. **Revista Brasileira de Psiquiatria** 2002; 24(3): 39-43.
- ALVARENGA, MS. **Bulimia nervosa avaliação do padrão e comportamento alimentares**. São Paulo 2001. Tese [doutorado]. Curso Interunidades em Nutrição Humana Aplicada, Universidade de São Paulo.
- AZEVEDO, Alexandre Pinto de; SANTOS, Cimâni Cristina dos; FONSECA, Dulcineia Cardoso da. Transtorno da compulsão alimentar periódica. **Archives of Clinical**

**Psychiatry (São Paulo)**, v. 31, n. 4, p. 170-172, 2004.

BASTOS, Matheus Vieira. **A importância de trabalhar a aptidão física na escola**. 2015.

BORGES, N. J. B. G.; SICCHIERI, J. M. F.; RIBEIRO, R. P. P.; MARCHINI, J. S.;

SANTOS, J. E. Transtornos alimentares - Quadro clínico. **Revista de Medicina**, v. 39, n. 3, p. 348, 2006

BULL, N.L., PHIL, M. **Dietary habits, food consumption and nutrient intake during adolescence**. *Journal of Adolescent Health*, New York, v.13, n.5, p.384-388, 1992.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares; LUZ, Madel Therezinha; PRADO, Shirley Donizete. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 155-163, 2011.

CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de et al. Imagem corporal, estado nutricional e comportamento com relação ao peso entre adolescentes brasileiros. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 3099-3108, 2010.

Centro de Nutrição Celular. **A alimentação na adolescência**;Disponível em :

<<https://nutricaoeprazer.com.br/a-alimentacao-na-adolescencia/>>2019.

COSTA, Larissa da Cunha Feio; VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. Influência de fatores socioeconômicos, comportamentais e nutricionais na insatisfação com a imagem corporal de universitárias em Florianópolis, SC. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 665-676, 2010.

FERREIRA, J. E. S.; VEIGA, G. V. Confiabilidade (teste-reteste) de um questionário simplificado para triagem de adolescentes com comportamentos de riscos para transtornos alimentares em estudos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 11, n. 3, p. 393-401, 2010.

GALISA, M.S. et al. **Educação Alimentar e Nutricional**: da Teoria à Prática. 1ªed. Vila Mariana – SP: Roca, 2014.

GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí; FRANCH, Claudia. Prática alimentar de adolescentes. **Revista de nutrição**, v. 12, n. 1, p. 55-63, 1999.

GARCIA, Cynthia Analía; CASTRO, Teresa Gontijo; SOARES, Rafael Marques. Comportamento alimentar e imagem corporal entre estudantes de Nutrição de uma universidade pública de Porto Alegre-RS. **Clinical & Biomedical Research**,v. 30, n. 3, 2010.

GUIA ALIMENTAR: **Como ter uma alimentação saudável** – O seu guia de nutrição.  
Disponível  
em:

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_alimentacao\\_saudavel.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf)

LATTERRZA, A.R; DUNKER, K. L. L; SCAGLIUSI, F.B; KEMEN, E. Tratamento

nutricional dos transtornos alimentares. **Revista psiquiátrica clínica**, São Paulo, p. 173-176, 15 Set. 2004.

Leal GVS, Philippi ST, VO Polacow, Cordás TA, Alvarenga MS. **O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes?** JBras Psiquiatr. 2013; 62: 62-75

LOBERA, I. J; RÍOS, P. B. Choice of diet in patients with anorexia nervosa. **Nutr Hosp**, Sevilla, p. 682-687,2009.

LOCK, J; LE GRANGE, D; AGRAS, SW; DARE, C. **Treatment Manual for Anorexia Nervosa: A Family – Based Approach**. The Guilford Press. New York.2001.

LÓPEZ, M. J. O; PRIETO, I. R; RÍOS, P. B; CERDA, F; MARTÍN, F; LOBERA, I.

J. **Antioxidant Activity and Nutritional Status in Anorexia Nervosa: Effects of Weight Recovery**. Nutrients, p. 2193 -2208, Nov. 2015.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause: Alimentos**

**nutrição e dietoterapia**. 13ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. 1227p

MARIUZZO, **Patrícia. Ciênc. Cult.** VOL. 64 N.3 São Paulo 2012 DISPONÍVEL EM  
[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?pid=S0009-67252012000300006&script=sci\\_arttext&tlng=en/](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?pid=S0009-67252012000300006&script=sci_arttext&tlng=en/). Acesso em Outubro 2019

Matos, M. G. D., Machado, M. D. C. S., Raimundo, R., Moleiro, P., Figueiras, M.J., & Neufeld, C. B. (2018). **Prevenção e promoção na saúde mental das crianças, adolescentes e jovens: tertúlia de reflexão**.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Alimentos que ajudam no combate à depressão**. 2014. DISPONÍVEL EM: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/34271-alimentos-que-ajudam-no-combate-a-depressao>. Acesso: 03/08/2020.

MORGAN, Christina; VECCHIATTI, Ilka; NEGRÃO, André. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. São Paulo, v.24, suppl.3, Dec.2002.

NUNES.MA, Olinto MTA, Barros F, Camey S. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Rev Bras Psiquiatr** 2001; 23(1):21-27.

MALHOTRA, N. **Pesquisa de marketing**. 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

OLIVEIRA.C,M,S.MENDONCA, A, M. RENAUD, L. **De que alimentação**

**estamos falando? Discursos de jornalistas e análise de conteúdo de notícias populares**. *Interface (Botucatu)* [online]. 2019, vol.23,

e180093.

Epub 10-Jul-2019.  
1414-

ISSN

3283. <http://dx.doi.org/10.1590/interface.180093>.

PIOVESAN, Armando; TEMPORINI, Rita. **Departamento de prática de saúde pública da faculdade de saúde pública**- Universidade de São Paulo - Brasil.

**REVISTA SAÚDE PÚBLICA**, VOL. 29 N.4, São Paulo, AGOSTO, 1995.

DISPONÍVEL

EM

[https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0034-89101995000400010&script=sci\\_arttext&tIng=/](https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0034-89101995000400010&script=sci_arttext&tIng=/). Acesso em Setembro 2019

Souto S, Ferro-Bucher JSN. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Rev Nutr** 2006;19:693-704.

SOUZA, Lara. Estética x Saúde: Consequências. 2015. DISPONÍVEL EM:

Waitzberg, D.L. **Nutrição Oral, Enteral e Parenteral na Prática Clínica**. 3ª edição. São Paulo. Atheneu. 2000.