


# A Importância da Nutrição Comportamental no Tratamento da Anorexia em Adolescentes

**Autor(res)**

Danielle Fernandes Alves
Maísa Maria De Brito Silva

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

**Resumo**

A anorexia nervosa é um transtorno alimentar que afeta predominantemente adolescentes e se caracteriza por restrição severa da ingestão alimentar, medo intenso de ganhar peso e distorção da imagem corporal. Esse transtorno impacta a saúde física e emocional dos indivíduos acometidos, exigindo uma abordagem multidisciplinar para o tratamento. Tradicionalmente, a reestruturação cognitiva e a reintrodução alimentar progressiva são as principais estratégias utilizadas. No entanto, a nutrição comportamental tem se destacado como abordagem inovadora, integrando aspectos psicológicos e nutricionais para promover uma relação mais equilibrada com a alimentação. O presente estudo teve como objetivo compreender a importância da nutrição comportamental no tratamento da anorexia nervosa em adolescentes, analisando seu impacto na recuperação física e psicológica, prevenção de recaídas e reintegração de comportamentos alimentares saudáveis. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, considerando publicações dos últimos dez anos nas bases Google Acadêmico, SciELO e Biblioteca Acadêmica da Faculdade Anhanguera de Uberlândia. Os resultados indicam que a nutrição comportamental contribui para a reconfiguração das crenças distorcidas sobre peso e imagem corporal, favorecendo a recuperação nutricional e emocional dos pacientes. Além disso, a integração dessa abordagem com outras estratégias terapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, mostrou-se eficaz na redução da restrição alimentar e na construção de hábitos mais saudáveis. Conclui-se que a adoção da nutrição comportamental no tratamento da anorexia nervosa em adolescentes pode proporcionar uma recuperação mais sustentável e prevenir recaídas, destacando a necessidade de mais pesquisas para fortalecer sua aplicabilidade clínica.