



## C A P Í T U L O 7

# DISTÚRBIO ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA: COMPULSÃO ALIMENTAR

**Larissa Aparecida Pires Kalina**

Estudante do 3º ano do Ensino Médio, Colégio Adventista de Bragança Paulista - CABP, Brasil

**Luciane de Souza Oliveira Valentim**

Professora Orientadora Mestre do Colégio Adventista de Bragança Paulista - CABP, Brasil

**Rafael Augusto Valentim da Cruz Magdalena**

Professor Coorientador Doutor do Colégio Adventista de Bragança Paulista - CABP, Brasil

**Amanda Cristina Mancinelli**

Orientadora Coordenadora Pedagógica do Colégio Adventista de Bragança Paulista - CABP, Brasil

**RESUMO:** A alimentação compulsiva é um distúrbio alimentar que pode ser difícil de controlar. Milhões de pessoas ao redor do mundo são afetadas por esse problema, que pode causar esgotamento físico, mental e social. Este trabalho busca aprofundar as causas, sintomas, consequências para a saúde e os métodos de tratamento da compulsão alimentar. Compreender melhor essa condição complexa é essencial para preveni-la e tratá-la de forma eficaz. A pesquisa tem como objetivo principal investigar os sintomas, fatores desencadeantes e formas de tratamento da compulsão alimentar, analisando os aspectos psicológicos e sociais que contribuem para o desenvolvimento do transtorno, bem como avaliando as abordagens terapêuticas mais eficazes atualmente disponíveis. Além disso, busca-se conscientizar o público sobre a importância do diagnóstico adequado e os impactos severos que esse distúrbio pode ter na vida dos indivíduos. Para a coleta de dados, realizamos entrevistas com um nutricionista e um psicólogo, por meio de questionários contendo, respectivamente, sete e seis perguntas. Também utilizamos plataformas de pesquisa online para localizar artigos científicos e selecionar os conteúdos mais relevantes sobre o tema. Esta investigação pretende contribuir com informações importantes sobre como lidar com a compulsão alimentar, especialmente entre adolescentes, promovendo a conscientização e auxiliando no processo de recuperação.

**PALAVRAS-CHAVE:** compulsão alimentar. Adolescente . distúrbio. tratamento. causas. gatilhos. distúrbio.

## INTRODUÇÃO

A compulsão alimentar é quando você ingere muita comida em pouco tempo e sente que não consegue controlar seus hábitos alimentares. Saúde mental e nutrição são um grande tema atualmente. A doença pode ser relacionada à obesidade e a outros problemas metabólicos, um grande impacto no bem-estar geral dos indivíduos, resultando em danos físicos e psicológicos. As preocupações de saúde pública relacionadas aos transtornos alimentares, como a compulsão alimentar, precisam de atenção. O trabalho mostrou que esta doença se tornou mais comum, especialmente em adolescentes, que estão constantemente em mudanças devido aos hormônios e estão conectados a internet onde existe uma série de comparações estéticas.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Imagen 1: Etapas do trabalho



Fonte: próprio autor

## A Compulsão alimentar

Segundo uma pesquisa realizada pela aluna de formação de terapeutas especialistas em dependência química, Adriana de Marins Vieira, "A Compulsão alimentar é um transtorno alimentar em que a pessoa apresenta episódios recorrentes de ingestão de grandes quantidades de alimentos em pouco tempo, mesmo quando não sente fome." (2017, s.p.)

Apesar de estar relacionada aos alimentos, a compulsão alimentar tem raiz psicológica e é reconhecida como um transtorno psiquiátrico. Geralmente, durante os episódios, a pessoa sente perda de controle e, após o ocorrido, experimenta sensação de vergonha, nojo, angústia e culpa.

## Causas

Existem algumas situações que podem levar a compulsão alimentar, podendo ser:

### **Dietas rígidas**

De acordo com Jonatas de Oliveira, nutricionista, "Após dietas muito rígidas, há o risco da pessoa desenvolver compulsão alimentar. Muitos especialistas afirmam que estas dietas deixam as pessoas deprimidas e privadas de diversos alimentos, o que aumenta o desejo por comidas que elas não poderiam comer. Além disso, diversas pesquisas apontam que as dietas muito restritas levam ao impulso por comer, sentimento de desânimo e incapacidade de parar de comer quando saciado." (OLIVEIRA, 2022, s.p.)

### **Comer por conforto emocional**

Pessoas que comem de forma compulsiva normalmente têm mudanças emocionais como gatilho. Alguns exemplos são: passar por términos de relacionamentos ou situações de aflição e angústia. Episódios de empolgação e euforia também podem resultar em compulsão alimentar. Além disso, o transtorno também pode ser uma maneira da pessoa lidar com o estresse, depressão e ansiedade, como uma tentativa de válvula de escape.

### **Baixa autoestima**

Problemas com a imagem corporal e baixa autoestima têm ligação direta com o descontrole em comer. Afinal, pessoas com compulsão alimentar normalmente não gostam de sua aparência. Elas constantemente acham que deveriam comer menos, mesmo que não consigam fazer algo a respeito disso.

As consequências da pessoa se sentir acima do peso e com medo de engordar podem virar constantes tentativas de compensar com dietas intensas, restrições alimentares e uso de medicamentos para emagrecer, o que pode levar a problemas ainda piores.

## Problemas emocionais mais graves

Casos de compulsão alimentar associados a outras práticas, como bulimia, podem estar ligados a traumas no passado, como abuso sexual, abandono afetivo, agressão, entre outros.

## Sintomas

Uma das principais características da compulsão alimentar é a ingestão de grandes quantidades de comida em curtos períodos de tempo. No entanto, existem outros sinais de aviso e evidências que pessoas com esse transtorno podem apresentar, como: Perda de controle, Continuar comendo mesmo quando não está fisicamente com fome ou quando já está saciado, ingerir compulsivamente qualquer alimento, mesmo não sendo de seu agrado, Comer sozinho ou em segredo por vergonha da quantidade de comida que está sendo ingerida; Sentimento de nojo, culpa e vergonha após os episódios de compulsão; Evitar situações sociais, especialmente aquelas envolvendo alimentos;

Sentimentos de baixa autoestima e infelicidade sobre seu peso e formato de corpo.

## Entrevistas com profissionais

Para enriquecer o trabalho, realizamos entrevistas com profissionais especializados no tema, buscando aprofundar nosso entendimento e trazer uma perspectiva mais ampla e fundamentada. Essas entrevistas forneceram informações relevantes, que complementam os dados teóricos apresentados, e também destacaram experiências práticas e visões críticas que ajudam a compreender os desafios e as oportunidades relacionados ao assunto. Essa abordagem colaborativa contribuiu para um trabalho mais dinâmico e informativo, conectando teoria e prática de maneira significativa.

## Visão nutricional

Para a realização deste questionário entramos em contato com o profissional nutricionista Felipe Tofannin, que atua em seu próprio consultório na cidade de Pedra Bela.

## **Pergunta 1 : O que pode causar a compulsão alimentar:**

Resposta:

### **Fatores psicológicos**

- a) Traços de personalidade: uma visão crítica e negativa do eu (ou seja, baixa auto-estima) e a tendência a ser extremamente competitiva e estabelecer padrões irrealisticamente altos (ou seja, perfeccionismo) desde pouca idade, são fatores de risco para compulsão alimentar. Tendências impulsivas também podem influenciar o desenvolvimento da compulsão alimentar.
- b) Fazer dieta muito restrita: fazer dieta de maneira rígida, inflexível e extrema é um dos fatores de risco mais poderosos para a compulsão alimentar. Geralmente, a privação fisiológica e psicológica causada pela dieta encoraja as pessoas a exagerar ou a consumir muito os alimentos que são evitados.
- c) Preocupações com a imagem corporal: como nos sentimos e avaliamos nosso corpo é um fator importante que coloca as pessoas em risco de compulsão alimentar. Uma imagem corporal negativa incentiva as pessoas a procurar métodos extremos de controle de peso (por exemplo, dieta, pílulas de perda de peso, exercício excessivo, etc.), o que aumenta a suscetibilidade ao comportamento de compulsão alimentar.

### **Fatores físicos e sociais**

- a) idade: a compulsão alimentar geralmente se desenvolve na adolescência. Durante esse período, as pessoas são mais propensas a idealizar a forma corporal magra e, portanto, são mais propensas a se esforçar ao máximo para atingir esse tipo de corpo, colocando-as em risco de compulsão alimentar.
- b) Obesidade: a obesidade infantil representa um risco para o desenvolvimento da compulsão alimentar. A obesidade amplia preocupações com a imagem corporal, vergonha e baixa auto-estima, o que pode colocar alguém em risco de perder o controle sobre a alimentação.
- c) Genética: a genética desempenha um papel no desenvolvimento da compulsão alimentar, em parte porque a compulsão alimentar ocorre na família. A ciência ainda precisa identificar um gene específico de “compulsão alimentar”, embora seja possível que processos epigenéticos estejam envolvidos, ou seja, onde certos comportamentos como a dieta alteram a expressão de genes específicos para influenciar a compulsão alimentar.

## **Outros fatores que podem ser envolvidos no transtorno de compulsão alimentar**

a) Eventos traumáticos, mortes, separação, doença física, tragédia, abuso sexual e / ou físico e bullying geralmente podem levar ao transtorno da compulsão alimentar. Embora a associação não seja tão comum quanto com outros transtornos alimentares, um histórico de abuso de substâncias está associado a casos de transtorno da compulsão alimentar periódica.

## **Pergunta 3: Quais as consequências disto?**

Resposta:

Qualidade de vida prejudicada e satisfação com a vida reduzida. Desagregação das relações interpessoais e isolamento social .Transtornos de humor, ansiedade e uso de substâncias. Obesidade e doenças relacionadas à obesidade (por exemplo, diabetes tipo 2, hipertensão etc.). Baixa autoestima

E ainda, um efeito físico comum da compulsão alimentar é o ganho de peso, que pode levar à obesidade. Isso pode colocar você em risco de vários problemas de saúde físicos relacionados, alguns dos quais podem ser fatais:

Colesterol alto e pressão alta – o que pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, como doença cardíaca coronária e derrame

Diabetes – uma condição a longo prazo que faz com que seu nível de açúcar no sangue fique muito alto

Osteoartrite – uma condição que causa dor e inchaço nas articulações

Alguns tipos de câncer – como câncer de mama e intestino

## **Pergunta 4: Como a pessoa pode se reeducar nutricionalmente?**

Resposta:

De forma geral a pessoa deve:

-Incluir na sua alimentação mais frutas, verduras e legumes. Pois as frutas e vegetais são de extrema importância para a saúde além de serem também fontes de fibras que nos trazem bastante saciedade.

- Aumentar a quantidade de proteína, a proteína é um conjunto de aminoácidos que fazem a reparação e manutenção do nosso corpo, também ajuda a reduzir o índice glicêmico dos carboidratos e nos trazem bastante saciedade.

- Começar a praticar qualquer tipo de atividade física, fazer exercício é excelente para a saúde e através deles liberamos alguns hormônios, principalmente hormônios que reduzem o stress e ansiedade, fatores presentes na maioria dos indivíduos com compulsão alimentar.

-Evitar alimentos industrializados:

Os alimentos industrializados por serem rico em gordura trans, açúcar e sódio são alimentos hiper palatáveis (alimentos bem gostosos) então quanto mais você come mais vai querer comer.

-Buscar ajuda de um profissional (NUTRICIONISTA) onde o mesmo irá te orientar sobre alimentação saudável e estilo de vida, e junto disso uma dieta bem planejada e estruturada de acordo com rotina e condições individuais da pessoa, contendo todos os nutrientes necessários para a nutrição daquele indivíduo. Ensinado também para o paciente formas, estratégias e boas combinações de alimentos para que o mesmo não passe fome e sinta prazer em fazer a dieta dentro desse período, até aprender que ele deve seguir esses hábitos no seu dia a dia.

#### **Pergunta 5: Há algum tipo de restrição na dieta para pessoas com essa doença**

Resposta:

-Não fazer uma dieta restrita, principalmente com baixa quantidade de carboidratos, isso pode elevar o nível de compulsão alimentar.

-Não fazer a dieta do amiguinho(a) ou da internet, cada corpo é um corpo e cada um tem a sua individualidade e necessidade biológica.

-Não fazer dietas da moda em geral.

#### **Pergunta 6: A compulsão alimentar está mais relacionada a parte mental ou nutricional do paciente?**

Resposta:

-Pode ser os dois, pode ser mental que ocorre através dos fatores psicológicos citados na pergunta número 1, ou por eventos negativos recorrentes na vida do indivíduo que levaram ele a desenvolver isso, como também pode ser nutricional como: maus hábitos, falta de conhecimento, dietas restritas e etc.

## Visão psicológica

Para a realização deste questionário entramos em contato com a profissional na área da psicologia Kelly Morena

### **Pergunta 1: O que é a compulsão alimentar na visão psicológica?**

Resposta: A compulsão alimentar é um distúrbio alimentar caracterizado por episódios recorrentes de ingestão excessiva de alimentos em um curto período de tempo, acompanhados por uma sensação de falta de controle sobre o comportamento alimentar. Na visão psicológica, a compulsão alimentar é frequentemente associada a questões emocionais, como estresse, ansiedade, depressão, baixa autoestima e dificuldades no manejo das emoções.

Muitas vezes, as pessoas que sofrem de compulsão alimentar usam a comida como uma forma de lidar com emoções difíceis ou como uma maneira de conforto temporário. No entanto, isso pode levar a um ciclo vicioso, no qual os sentimentos negativos resultantes da compulsão alimentar podem aumentar ainda mais o desejo de comer em excesso.

### **Pergunta 2: Quais são os gatilhos dessa doença?**

Resposta: Os gatilhos para a compulsão alimentar incluem estresse, ansiedade, depressão, solidão, restrição dietética, emoções negativas, crenças distorcidas sobre comida e peso, e ambiente alimentar. Esses fatores podem interagir de maneiras complexas, desencadeando episódios de compulsão alimentar em algumas pessoas. O tratamento envolve identificar e lidar com esses gatilhos específicos para desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes.

### **Pergunta 3: Como pode ser amenizada as crises e como pode ser controlada pela pessoa?**

Resposta: A compulsão alimentar é um distúrbio que causa a necessidade de consumir grandes quantidades de alimentos e depois de um episódio de compulsão alimentar a pessoa fica se sentindo culpada e triste. Ficar muito tempo sem comer ou diminuir a quantidade de alimentos drasticamente não é a solução para controlar o problema

É importante beber bastante água e consumir alimentos com fibras

É necessário evitar alimentos com poucos nutrientes, carregados de calorias, gorduras, açúcar e sódio

Aprender técnicas de enfrentamento saudáveis, como praticar atividade física e meditação regular, planejar as refeições e dormir bem são estratégias usadas para controlar a compulsão alimentar

Praticar a alimentação consciente, prestando atenção às sensações físicas de fome e saciedade.

Buscar ajuda profissional de um psicólogo, psiquiatra ou nutricionista especializado em distúrbios alimentares.

#### **Pergunta 4 : Como a distorção de imagem surge através dessa doença?**

A distorção da imagem corporal é uma característica comum associada à compulsão alimentar e a outros distúrbios alimentares. Essa distorção envolve uma percepção distorcida do próprio corpo, na qual a pessoa pode ver-se como mais gorda ou mais inadequada do que realmente é.

A compulsão alimentar pode contribuir para a distorção da imagem corporal de várias maneiras:

1. Ganho de peso: Isso pode desencadear sentimentos de insatisfação com o corpo e contribuir para uma visão distorcida da própria imagem corporal.

1.2 Ciclo de dietas restritivas: Muitas pessoas que sofrem de compulsão alimentar tentam compensar seus episódios de comer em excesso por meio de dietas restritivas ou comportamentos compensatórios, como jejum ou exercício excessivo. Essas restrições extremas podem resultar em flutuações de peso e podem aumentar ainda mais a insatisfação com a imagem corporal.

1.3 Comparação social: A exposição a imagens corporais idealizadas na mídia e nas redes sociais pode levar as pessoas a compararem seus corpos com padrões irrealistas de beleza. Isso pode aumentar os sentimentos de inadequação e contribuir para a distorção da imagem corporal.

1.4 Autoestima prejudicada: A compulsão alimentar e a insatisfação com a imagem corporal podem afetar negativamente a autoestima e a autoconfiança de uma pessoa. Esses sentimentos podem perpetuar a visão distorcida do próprio corpo e aumentar a vulnerabilidade aos episódios de compulsão alimentar.

1.5 Padrões de pensamento distorcidos: Padrões de pensamento distorcidos, como foco excessivo em falhas percebidas ou interpretação negativa de eventos, podem contribuir para a visão distorcida do próprio corpo.

## **Pergunta 5: Existe tratamento para a distorção de imagem?**

Resposta: Tratar a distorção de imagem corporal na compulsão alimentar pode ser um desafio, pois muitas vezes está enraizado em questões emocionais e psicológicas complexas.

Mas algumas abordagens como a terapia

1.1cognitivo-comportamental (TCC): Identifica e desafia pensamentos distorcidos sobre o corpo.

1.2 Terapia de aceitação e compromisso (ACT): Ajuda a aceitar pensamentos e sentimentos, enquanto se compromete com valores pessoais.

Terapia interpessoal (TIP): Explora como as relações sociais influenciam a percepção do corpo.

1.3 Exposição gradual: Expor-se a situações que geram ansiedade em relação à imagem corporal de forma gradual.

1.4 Promoção da autoestima: Desenvolver uma autoestima saudável e aceitação do próprio corpo.

Essas estratégias ajudam a superar a distorção da imagem corporal e a desenvolver uma relação mais saudável com o próprio corpo.

### **Gatilhos, evitando gatilhos e cura**

De acordo com Kelly Moreno, psicóloga, "Os gatilhos para a compulsão alimentar incluem estresse, ansiedade, depressão, solidão, restrição dietética, emoções negativas, crenças distorcidas sobre comida e peso, e ambiente alimentar. Esses fatores podem interagir de maneiras complexas, desencadeando episódios de compulsão alimentar em algumas pessoas. O tratamento envolve identificar e lidar com esses gatilhos específicos para desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes." (MORENO, 2024).

Seguindo sua linha de raciocínio, pesquisamos técnicas que ajudam a evitar os gatilhos

1. Identificar gatilhos: Faça um diário alimentar e anote o que come, quando e em que circunstâncias. Isso pode ajudar a identificar padrões e gatilhos específicos.

2. Planejamento das refeições: Planeje suas refeições e lanches com antecedência para evitar escolhas impulsivas. Tenha sempre opções saudáveis à mão.

3. Alimentação Consciente : Pratique a alimentação consciente (mindful eating), prestando atenção aos sinais de fome e saciedade, e comendo devagar.

4. Evitar Dietas Restritivas: Dietas muito restritivas podem levar a episódios de compulsão. Foque em uma alimentação equilibrada e sustentável.

5. Gerenciamento do Estresse: O estresse é um gatilho comum. Técnicas de relaxamento como meditação, ioga e exercícios físicos podem ajudar.
  6. Suporte Social: Conversar com amigos, familiares ou um terapeuta pode oferecer apoio emocional e ajudar a lidar com os gatilhos.
  7. Ambiente Alimentar: Mantenha alimentos saudáveis visíveis e acessíveis. Evite armazenar grandes quantidades de alimentos desencadeantes em casa.
  8. Desenvolver Habilidades de Enfrentamento: Aprender novas formas de lidar com emoções difíceis pode reduzir a necessidade de usar a comida como conforto.
  9. Dormir Bem: A privação do sono pode aumentar a fome e os desejos por alimentos não saudáveis. Procure manter uma rotina regular de sono.
  10. Consultar um Profissional: Um nutricionista ou psicólogo especializado em transtornos alimentares pode fornecer suporte personalizado e técnicas específicas para lidar com a compulsão alimentar.
- Combinar essas abordagens e adaptar as estratégias ao longo do tempo pode ajudar a alcançar uma recuperação duradoura e uma relação mais saudável com a alimentação

## Relato pessoal

Este é um relato pessoal da aluna Larissa Kalina, que está redigindo este trabalho junto com o aluno Felipe Rodrigues

Por volta dos meus 10/11 anos, passei na minha primeira consulta com um nutrólogo chamado Fernando Vale. Ele já atendia o meu pai há alguns anos, então sabíamos o quanto rígido ele era. Na minha segunda consulta com ele, ouvi diversas coisas que me deixaram mal com o meu corpo e com medo, ele não parou de falar o quanto eu estava acima do peso e poderia ter diversas doenças se não seguisse a dieta que ele havia me passado, mas como uma criança de 10 anos poderia seguir uma dieta tão restritiva como aquela?

Nunca fui uma criança que não comia frutas e verduras, na verdade, eu amava comer todo tipo de fruta e verdura. Mas meu problema com a dieta eram as restrições de carboidratos e doces, não que eu comesse esses alimentos em excesso, mas qualquer criança com a minha idade gostaria de comer um docinho de vez em quando.

Meu pai também tinha bastante problemas com o emagrecimento, chegando a pesar 180 kg. Quando ele se frustrava em não ter conseguido emagrecer, ele descontava na comida, comia porções exageradas de várias coisas e acabava me induzindo a fazer o mesmo, como eu não entendia o que estava fazendo, comia junto com ele achando que era apenas por diversão.

Voltei mais algumas vezes ao nutrólogo, todas as vezes ele fazia diversos comentários maldosos sobre o meu peso e restringia cada vez mais minha dieta. Isso me gerava uma ansiedade absurda e um medo muito grande de comer qualquer coisa, mas às vezes eu não conseguia me controlar e acabava descontando toda essa ansiedade na comida, onde eu encontrava conforto emocional.

Minha vida também não era nem um pouco na linha, meus pais haviam acabado de passar por um divórcio e estavam no meio do processo para a separação, isso me gerava um grande estresse já que eles nunca foram muito amigáveis entre eles, o que só complicou as coisas para mim, já que eu ficava no meio das brigas. Toda vez que acontecia algo entre eles, eu corria até a cozinha e comia tudo que via pela frente, não importava se era arroz, doce, fruta, eu só precisava comer para não me sentir tão mal com aquela situação. Mas tinha um grande problema, depois de comer tanto para suprir uma dor, a culpa vinha a toda e acabava comigo, me dava dores de estômago, enjôo, raiva e muita tristeza e eu nem sabia lidar com isso.

Com os meus 14 anos havia atingido meus 90 kg, isso me marcou de uma forma que não consigo descrever, foi um choque tão grande, logo eu que fazia de tudo para emagrecer, estava no meu maior peso. Sempre vi minhas tias tomarem remédios para emagrecer, então eu comecei a pegar alguns escondidos e tomar todos os dias, eles eram inibidores de fome naturais, então eu não tinha fome alguma, passava dias e dias sem colocar nada na boca. Até que um dia fui sair com o meu primo e vomitei o que eu nem tinha no estômago, não conseguia parar a ânsia e minha vista escureceu. Depois disso, tive que falar pra minha mãe o que eu havia feito e ela me proibiu de tomar aqueles remédios novamente.

Com 16 anos comecei a academia, pesando 98kg, estava morrendo de vergonha e mal conseguia fazer os exercícios direito, mas continuei indo todos os dias, mas sempre chegava em casa frustrada por não conseguir fazer os exercícios direito e acabava comendo muito para tentar sumir com essa decepção, como sempre a culpa vinha logo depois do último pedaço.

Um tempinho depois, comecei a passar com o nutricionista e dono da academia, Felipe Tofannin (citado na visão nutricional) ele foi quem mais me ajudou, não me passou dieta restritiva, ele apenas ajustou o que eu já comia e implementou com algumas outras coisas, ele me disse que na verdade aquilo era uma reeducação alimentar. Segui por bastante tempo tudo o que ele me passou e consegui resultados bons. Mas isso logo acabou, minha mãe acabou passando por grandes dificuldades financeiras e pelo falecimento de uma das irmãs e não conseguia pagar a academia nem as consultas, então toda a minha frustração veio a tona e eu comecei a comer compulsivamente de novo, não me importava com a dieta e nem em fazer uma caminhada, acabei voltando ao meu peso antigo.

Recentemente descobri que tudo o que eu passo, na verdade tem um nome, compulsão alimentar, isso clareou bastante coisa para mim, pois consigo pesquisar sobre o assunto e possíveis tratamentos, minha condição financeira ainda não é das melhores, mas tenho consciência do que tenho que fazer para controlar meus episódios de compulsão e quero passar isso para todas que passaram pelas mesmas coisas que eu e não tiveram nenhum direcionamento adequado. Ler este trabalho é como me olhar no espelho, me identifico com cada linha escrita aqui, sei exatamente como é cada sentimento descrito e como é doloroso lidar com essa situação. Por isso espero que esta monografia auxilie quem passa por isso e não sabe como se livrar deste peso.

## Questionário

Para maior auxílio dos leitores, criamos um questionário que auxilie a identificar o distúrbio, porém, isto não é um laudo médico, é apenas um direcionamento para que a pessoa procure um profissional e tenha um laudo médico legítimo e o tratamento adequado.

[https://docs.google.com/forms/d/13gC2\\_bFKk4PmyMcqNVILKqPhSm9p5fAArHjsIsy\\_wrY/viewform](https://docs.google.com/forms/d/13gC2_bFKk4PmyMcqNVILKqPhSm9p5fAArHjsIsy_wrY/viewform)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A compulsão alimentar na adolescência é um problema complexo que envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Essa monografia mostrou as causas, consequências e possíveis intervenções para essa doença destacando a necessidade de tratamento, apoio dos familiares e amigos e prevenção.

Ao longo deste estudo, foi possível identificar que a compulsão alimentar na adolescência está associada a fatores emocionais, como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Além disso, o ambiente familiar e social acarreta uma influência significativa sobre os hábitos alimentares dos adolescentes, podendo tanto contribuir para o desenvolvimento da compulsão quanto servir como um suporte essencial para sua superação.

Os dados apresentados mostram que a compulsão alimentar não tratada pode levar a sérias consequências para a saúde física e mental dos adolescentes, incluindo obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e distúrbios psicológicos. Portanto, é importante que pais, educadores e profissionais de saúde estejam atentos aos sinais e sintomas dessa doença.

A intervenção rápida é importante para minimizar os impactos negativos da compulsão alimentar. Programas de educação nutricional, suporte psicológico e promoção de estilos de vida saudáveis devem ser implementados em escolas e comunidades. Além disso, a formação de profissionais de saúde para reconhecer e tratar a compulsão alimentar de maneira sensível e eficaz é fundamental.

A compulsão alimentar na adolescência representa um desafio significativo para a saúde, exigindo esforços de diversos setores da sociedade. Ao promover a conscientização, apoiar a pesquisa contínua e implementar intervenções baseadas em evidências, é possível reduzir a proporção e melhorar a qualidade de vida dos adolescentes afetados. É fundamental que a abordagem seja compreensiva, integrando aspectos físicos, emocionais e sociais para promover um desenvolvimento saudável e equilibrado durante essa fase crucial da vida.

Em geral, a luta contra a compulsão alimentar na adolescência é uma tarefa contínua que requer comprometimento, empatia e ação colaborativa. Somente através de um esforço conjunto poderemos oferecer aos adolescentes o apoio necessário para superar esses desafios e alcançar seu pleno potencial.

Estas considerações finais não apenas mostram o conteúdo da monografia, mas também reforçam a importância do tema e sugerem áreas para futuras pesquisas, proporcionando uma visão clara e completa do assunto tratado.

## REFERÊNCIAS

TOFFANIN, Felipe. Nutricionista. Entrevista concedida a [Larissa Aparecida Pires Kalina], em [24 de Abril 2024].

MORENA, Kelly. Psicóloga. Entrevista concedida a [Larissa Aparecida Pires Kalina], em [24 de Abril 2024].

KALINA, Larissa Aparecida Pires. Relato pessoal sobre [compulsão alimentar]. [Digital], [27 de Maio 2024].

SIBEL E CAMPOS, Anna e Bea. O sobrepeso emocional: Livre-se da culpa e mantenha uma relação saudável com seu corpo e a comida. [Amazon]: [Agir], [2022].

REDE D'OR SÃO LUIZ. Compulsão Alimentar: O que é, sintomas, tratamentos e causas. Disponível em: <https://www.rededorsaoluz.com.br/doencas/compulsao-alimentar>. Acesso em: 10 out. 2023