



**FACULDADE DE ILHEUS-CESUPI  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**CHÁRITAS DE ALMEIDA ANDRADE**

**DIETAS RESTRITIVAS E O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE COMPULSÃO  
ALIMENTAR EM ADOLESCENTE**

**ILHÉUS-BAHIA  
20201**



**COLEGIADO DO CURSO DE NUTRIÇÃO  
COORDENAÇÃO DA MONOGRAFIA  
ARTIGO CIENTÍFICO**

**DIETAS RESTRITIVAS E O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE COMPULSÃO  
ALIMENTAR EM ADOLECENTE**

**ILHÉUS-BAHIA  
2021**

**CHÁRITAS DE ALMEIDA ANDRADE**

**DIETAS RESTRITIVAS E O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE COMPULSÃO  
ALIMENTAR EM ADOLECENTE**

Monografia – Artigo científico- apresentado  
como pré-requisito para obtenção do título de  
Graduação em Nutrição pela Faculdade de  
Ilhéus.

**Área de concentração:** Nutrição Clínica.

**Orientador:** Prof<sup>a</sup>. Me. Livia Souza Guimaraes  
Rocha e Silva.

**ILHÉUS-BAHIA  
2021**

## DIETAS RESTRITIVAS E O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE COMPULSÃO ALIMENTAR EM ADOLECENTE

### CHÁRITAS DE ALMEIDA ANDRADE

Artigo científico publicado pela revista Revista BrJournal of Development, ISSN 2525-8761 avaliada pela CAPES como Qualis B2, o artigo intitulado “DIETAS RESTRITIVAS E O RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE COMPULSÃO ALIMENTAR EM ADOLECENTES” de autoria de Cháritas de Almeida Andrade, Rodrigo Alves Bezerra, Ana Prudência Assis Magnavita, Livia Souza Guimaraes Rocha e Silva, foi publicado no v.7, n. 5, p. 50918-50928.

*Livia Souza Guimaraes Rocha e Silva.*

---

Prof<sup>a</sup>

Faculdade de Ilhéus - CESUPI  
(Professor-orientador)

## DEDICATÓRIA

**DEDICO ESTE TRABALHO PRIMEIRAMENTE A DEUS, PELA FORÇA AO LONGO DE TODO O PERÍODO. DEPOIS DEDICO A MINHA QUERIDA MÃE ÂNGELA MARIA DE ALMEIDA QUE TEM ME APOIADO, COM AMOR E MUITA TORCIDA EM TODOS OS MOMENTOS, AO QUERIDO AMIGO RODRIGO ALVES BEZERRA PELO INCENTIVO, APOIO E AMIZADE, TAMBÉM A NARAIR OLIVEIRA QUE ME ACOLHEU COM MUITO CARINHO E TORCEU MUITO PELO SUCESSO DO TRABALHO. O ARTIGO É O DESFECHO DE UM SONHO QUE VEM SENDO CONSTRUÍDO POUCO A POUCO, TODOS PROFESSORES, COLEGAS, FAMILIARES PARTICIPAM DESSA VITÓRIA.**

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRUDUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>12</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>13</b>

## DIETAS RESTRITIVAS E O RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE COMPULSÃO ALIMENTAR EM ADOLESCENTES

Cháritas de Almeida Andrade<sup>1</sup>,

Lívia Souza Guimaraes Rocha e Silva <sup>2</sup>

### RESUMO

O comportamento alimentar é determinado por aspectos sociais, ambientais e toda uma relação desenvolvida com o alimento, porém algumas práticas podem representar um risco para o desenvolvimento de transtorno alimentar, principalmente na fase da adolescência. Devido a crescente preocupação com a aparência e o peso corporal, associado a imposição e influência das redes sociais a busca por dietas restritivas e suas práticas sem acompanhamento se tornaram comum. Com isso o presente trabalho tem como objetivo apontar os riscos da restrição e a Compulsão Alimentar que vem aumentando sua incidência na população mais jovem. Constitui se de revisão de uma literatura realizada através de busca em bases de dados eletrônicos de artigos científicos no período entre 2011 a 2021. A análise dos resultados destaca uma significativa relação das práticas de dietas restritivas no surgimento da Compulsão Alimentar, com maior prevalência de casos em adolescentes, do sexo feminino e com maior distribuição de gordura corporal. Foi relatado ainda um maior risco em indivíduos com depressão e ansiedade e prejuízos nos hábitos alimentares a longo prazo. Logo, podemos considerar a prática de dietas restritivas sem acompanhamento profissional adequado como um fator de risco para o desenvolvimento da Compulsão Alimentar. Apesar da necessidade de mais estudos e resultados concretos, ainda assim é importante salientar a importância da educação nutricional no ambiente familiar e a observação de possíveis gatilhos como a insatisfação como o próprio corpo e mudanças nos hábitos alimentares na fase da adolescência.

**Palavras-chave:** Adolescência. Controle de peso. Compulsão Alimentar. Controle de peso.

### ABSTRACT

Eating behavior is determined by social and environmental aspects and a whole relationship developed with food, but some practices may represent a risk for the development of eating disorders, especially in the adolescence phase. Due to the growing concern with appearance and body weight, associated with the imposition and influence of social networks, the search for restrictive diets and their unaccompanied practices has become common. With this, the present work aims to point out the risks of restriction and the Food Compulsion that has been increasing its incidence in the younger population. It is a literature review carried out by searching electronic databases of scientific articles in the period between 2011 and 2021. The analysis of the results highlights a significant relationship between the practices of restrictive diets in the emergence of Food Compulsion, with a higher prevalence of cases in adolescents, female and with greater distribution of body fat. An increased risk has also been reported in individuals with depression and anxiety and impaired long-term eating habits. Therefore, we can consider the practice of restrictive diets without

adequate professional monitoring as a risk factor for the development of Food Compulsion. Despite the need for further studies and concrete results, it is still important to emphasize the importance of nutritional education in the family environment and the observation of possible triggers such as dissatisfaction with the body itself and changes in eating habits in the adolescence phase.

**Keywords:** Adolescence. Weight control. Food Compulsion. Weight control.

1. Discente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ilhéus –CESUPI, Ilhéus, BA. E-mail: [charitasalmeida@hotmail.com](mailto:charitasalmeida@hotmail.com)
2. Mestre em Microbiologia Agrícola. Docente do curso de Nutrição da Faculdade de Ilhéus -CESUPI, Ilhéus, BA. E-mail: [lr.liviarocha@gmail.com](mailto:lr.liviarocha@gmail.com)
3. Mestre em Engenharia de Alimentos. Docente do curso de Nutrição da Faculdade de Ilhéus -CESUPI, Ilhéus, BA. E-mail: [anamagnavita1@hotmail.com](mailto:anamagnavita1@hotmail.com)
4. Doutor em Genética e Biologia Molecular. Coordenador do curso de Medicina Veterinária da Faculdade Irecê - FAI, Irecê, BA. E-mail: [rodrigoalvesbezerra@gmail.com](mailto:rodrigoalvesbezerra@gmail.com)

## 1 INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é descrito como a relação com as práticas alimentares, as quais estão associadas ao ambiente familiar e questões socioculturais. O comportamento alimentar envolve múltiplos fatores, a compreensão dos seus determinantes e fatores de riscos é de grande relevância para reflexão de estratégias de prevenção. Considerando alguns determinantes para alterações do comportamento alimentar regular, Coelho; Pires (2014) defendem que a influência do ambiente familiar é um dos principais determinantes do comportamento de crianças e adolescentes. Essas relações podem ter como resultado as preocupações exageradas com o peso e o formato do corpo e insatisfação com o corpo.

A mídia também tem um importante papel de influência na vida de várias famílias, impondo padrões de beleza, dietas da moda, culto a magreza, comportamentos e hábitos alimentares. As dietas restritivas vêm ganhando muito destaque atualmente e estão relacionadas com o aumento nos casos de compulsão alimentar e transtornos alimentares (BLOC et al., 2019).

Com vários incentivos para o controle de peso as dietas da moda fazem muito sucesso pelos seus resultados rápidos, porém não duradouros. As dietas restritivas provocam sérios desequilíbrios nos hormônios responsáveis pela regulação do balanço energético causando diversas desordens no organismo, ansiedade, nervosismo, obsessão por comida, aumento da fome, diminuição da saciedade,



sentimentos de angústia e culpa, depressão, e perda de controle na ingestão alimentar. A Bulimia, Anorexia e Compulsão Alimentar são os principais Transtornos Alimentares que estão relacionados a práticas restritivas de alimentos autoimposta e preocupações exageradas com o peso (MEIRELES, 2018).

A Compulsão Alimentar vem acompanhada de questões emocionais como ansiedade e depressão associado a problemas com o peso. A prática da restrição Alimentar trás efeitos negativos para a saúde mental do indivíduo e desencadeia prejuízos na alimentação e nutrição do organismo, levando o a comportamentos compulsivos, como um mecanismo de compensação ao sofrimento causado pela restrição alimentar e posteriormente o desenvolvimento de compulsão Alimentar (SILVA; RETRÃO; LANDIM, 2020).

Neste contexto, o estudo objetivou analisar a relação das dietas restritivas para o desenvolvimento de Compulsão Alimentar em adolescentes.

## **2 METODOLOGIA**

O trabalho foi desenvolvido seguindo os preceitos do estudo exploratório, por meio de uma pesquisa bibliográfica. A qual foi desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de artigos científicos.

Artigos científicos sobre a temática os quais foram acessados nas bases de dados Scielo, Portal Periódico Capes, e PUBMED publicados nos últimos 10 anos (2011 a 2021). Sendo utilizados artigos nacionais e internacionais, disponíveis online em texto completo.

Para a seleção das fontes, foram consideradas como critério de inclusão as bibliografias que abordem a temática, e serão excluídas aquelas que não atenderem a temática.

A coleta de dados seguiu a seguinte premissa: Leitura Exploratória de todo o material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se a obra consultada é de interesse para o trabalho); Leitura Seletiva (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam); Registro das informações extraídas das fontes em instrumento específico (autores, ano, método, resultados, discussões e conclusões).

Houve o comprometimento em citar os autores utilizados no estudo respeitando a norma brasileira de referências regulamentada pela NBR 6023-2018 que dispõe sobre os elementos a serem incluídos e orienta a compilação e produção

de referências. Os dados coletados foram utilizados exclusivamente com finalidade científica.

Esta pesquisa teve a finalidade de refletir os aspectos de risco promovidas pelas práticas de restrição alimentar e abrange questões sociais relacionados ao estudo do comportamento alimentar e o surgimento de perturbações psicológicas e alimentares da sociedade.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O comportamento alimentar está ligado a relação dos hábitos do indivíduo com o alimento, com o meio familiar, questões genéticas, psicológicas, fisiológicos, padrões sociais e interações nutricionais, os quais são modificados ao longo do tempo (CARVALHO et al., 2014).

Segundo Coelho; Pires (2014) o ambiente familiar é o principal referencial, que tanto pode ser positivo quanto negativo proporciona a socialização e interação com o alimento e onde é construído o padrão alimentar, os processos cognitivos de sensação, observação e aprendizado, servirão de base para o estilo de vida. Na análise feita por Tosatti et al. (2017) mostra um resultado otimista no consumo de verduras, carnes e menor consumo de alimentos prontos, em indivíduos que realizavam suas refeições em família.

Além do fator familiar, há também a forte influência da mídia, a qual afeta negativamente na escolha de alimentos, através das propagandas de alimentos prontos, ultra processados e gordurosos (MOURA, 2015).

Lira et al. (2017) em sua pesquisa considera que quanto maior o acesso a redes sociais, revistas de moda, maior a probabilidade em ter insatisfação corporal, existindo também uma alta relação com dificuldades no controle de peso.

Atualmente, os adolescentes representam o grupo de pessoas que passam maior tempo nas redes sociais, consumindo conteúdos de influenciadores digitais que valorizam mais questões estéticas e definições musculares que a saúde em si. São instigados por modelos e padrões de vida alcançados através de procedimentos estéticos de alto custo (TRINDADE et al., 2019).

De modo geral o gênero feminino sofre mais influência da mídia em relação ao gênero masculino. As cirurgias e procedimentos estéticos no Brasil tem o predomínio do público feminino. Muitas adolescentes iniciam dietas restritivas, que

são encontradas com muita facilidade na internet, na maioria das vezes sem supervisão dos seus responsáveis e com a precariedade de orientações levando a um risco nutricional, devido a estas práticas (DAVILA; CÁS; MELLO, 2020).

De acordo com Melo et al. (2019) através de uma pesquisa realizada com 75 escolares, aponta uma significativa relação ao tempo em que os usuários estão expostos a conteúdos digitais e seus hábitos alimentares. Os escolares que passavam mais horas acessando e expostos as redes sociais e televisão apresentaram desequilíbrio nos padrões alimentares além de sobrepeso, sedentarismo, menor interação com os familiares e preferência por alimentos gordurosos e industrializados. Corroborando com o achado anterior, o estudo transversal realizado com 127 estudantes sobre a influência de redes sociais em temas como: estética, alimentação saudável, o Instagram lidera a prevalência de acessos (COSTA et al., 2019).

Assim podemos correlacionar várias questões pertinentes a desordens alimentares, dietas da moda e várias problemáticas atuais estão sendo relacionadas a rede social Instagram.

A depressão e ansiedade também são temas que estão sendo muito debatidos nestes últimos tempos, e considerados fatores importantes para o desenvolvimento de perturbações no comportamento alimentar e alterações, comportamentais, hormonais e bem-estar de maneira geral, pesquisas mostram que o estado de humor negativo interfere no comportamento alimentar e eleva as chances de transtornos alimentares (FORTES et al., 2016). A influência além de alterar o padrão alimentar de milhares de brasileiros, impõe um padrão de beleza inalcançável, promovendo um sentimento de insatisfação e insegurança para seus usuários (LIRA et al., 2017).

Os determinantes do comportamento alimentar, quando apresentam algum tipo de desarmonia podem levar a perturbações alimentares, desencadeando transtornos alimentares. Os principais transtornos são bulimia nervosa, anorexia nervosa e compulsão alimentar. A prevalência destes transtornos é mais elevada em mulheres jovens e tem início na fase da adolescência (SOIHET; SILVA, 2019).

A Compulsão Alimentar é apontada como transtorno mais comum, na maioria dos casos é diagnosticada e associada a outros transtornos. A compreensão e relevância dos estudos em relação a compulsão é bem recente. Sendo que este transtorno representa um crescente problema de saúde pública (SOIHET; SILVA, 2019).

A compulsão alimentar está associada e surge na maioria dos estudos a partir de outras adversidades como a depressão, ansiedade, sobrepeso, vulnerabilidade emocional, pressão social, insatisfação com o corpo entre outras situações. As pessoas em sua maioria adolescentes e mulheres jovens são consideradas mais vulneráveis para desenvolver esse transtorno em relação aos homens (BLOC et al., 2019; SILVA; RETRÃO; LANDIM, 2020).

Este transtorno surge através de perturbações alimentares, que variam entre restrições alimentares, atrelado a dietas, medo dos alimentos com alto valor energético, medidas compensatórias para o controle do peso como: uso de diuréticos e laxantes e episódios de compulsão. Em tais circunstâncias os episódios vão ocorrendo com mais frequência como efeito colateral das restrições alimentares (KLOBUKOSKI; HÖFELMANN, 2017).

Segundo a base de dados do WHO (2016) a obesidade e sobrepeso vem ganhando proporções epidêmicas no Brasil, além de representar um problema de saúde pública, também está associada ao aumento nos casos de transtornos e perturbações alimentares. Esses índices crescentes de obesidade revela a importância da alimentação saudável também nos traz crescentes preocupações da população em obter o controle de peso, aderindo à prática de severas limitações alimentares, sem orientação profissional adequada (MEIRELES, 2018).

A alimentação tem como principal objetivo atender as necessidades do organismo, respeitando a individualidade e necessidade energética de cada ser humano. No entanto nos deparamos com várias doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes provocadas por alimentação inadequada, pobre em nutrientes, sedentarismo e com elevado valor energético. Em contrapartida temos a grande massa em busca do corpo perfeito da forma mais rápida possível, e essas fórmulas mágicas são visualizadas por qualquer pessoa de qualquer idade que tenham acesso à internet e redes sociais (KLOBUKOSKI; HÖFELMANN, 2017).

As dietas da moda, que prometem resultados milagrosos em pouco tempo, também descritas como dietas restritivas são definidas por “restrição parcial ou total de grupos de alimentos intencionalmente” (SILVA et al., 2020) como a dieta *Low Carb*, dieta Paleolítica, Jejum intermitente, entre outras realizadas na maioria das vezes sem orientações e acompanhamento de um nutricionista (SOIHET; SILVA, 2019).

A restrição desencadeia vários efeitos negativos como: sensação de fraqueza, nervosismo, ansiedade, inquietação, irritabilidade, aumento nos níveis de

cortisol o qual ajuda a elevar o nível de glicose no sangue causando glicemia, compulsão por açúcar, fadiga pressão alta, e proporcionam maior chances para episódios de compulsão alimentar (VARGAS; PESSOA; ROSA, 2018).

Aqueles que aderem a práticas restritivas, pode levar o organismo para um estado de alerta, onde são acionados mecanismos de proteção, desencadeando reações psicológicas negativas, levando a pessoa a ter sentimentos obsessivo por comida, aumento anormal da fome, diminuição ou desregulação da saciedade, insônia, e a desproporção do controle da fome. O cérebro ativa os mecanismos de autodefesa para o organismo buscar aquilo que precisa para sua sobrevivência que é o alimento. Após o período de restrição o indivíduo come muito além do que necessita e por compensação de todo o estresse sofrido (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005).

A grande problemática da prática de tais dietas é a falta de orientação nutricional, porque cada metabolismo tem suas peculiaridades e as dietas precisam ser individualizadas para atender as especificidades de cada um. Destacando a importância do nutricionista para o acompanhamento no processo de emagrecimento saudável e ressaltando a importância da reeducação alimentar no ambiente familiar devido ao aumento de casos de compulsão alimentar e transtornos alimentares em adolescentes (MOURA, 2015).

As consequências provocadas pelas práticas de dietas severas como estresse, ansiedade, depressão, angústia, insônia e problemas emocionais graves são os fatores que desencadeiam atitudes compulsivas e posteriormente a Compulsão Alimentar (VARGAS; PESSOA; ROSA, 2018).

Os problemas de sobrepeso e obesidades são fatores preocupantes e os principais motivos que levam a busca pelo controle de peso e mudanças no estilo de vida de muitas pessoas. Estudos mostram que a restrição alimentar está associada em muitos casos ao reganho de peso em um curto período, redução do metabolismo, desequilíbrios emocionais e comportamentos alimentares transtornados. As práticas de dietas restritivas estão sendo considerado um fator de risco para compulsão Alimentar como mostra no estudo de Oliveira, Figueredo e Cordás (2019) no qual foram realizados com um total de 853 universitários, o grupo de jovens que fizeram as dietas 217 jovens obtiveram uma alta prevalência de compulsão alimentar.

Felippe et al (2011) mostrou que existe uma maior prevalência da compulsão Alimentar em meninas com maior índice de gordura corporal e na faixa de

14 a 19 anos. Fatores apontados como de risco é a depressão e ansiedade associado a idade influenciam na insatisfação corporal e em práticas de dietas restritivas sem acompanhamento profissional adequado.

## **CONCLUSÃO**

Em virtude dos aspectos mencionados destacamos a importância do acompanhamento de um nutricionista no acompanhamento de perda de peso e da educação nutricional adequado no ambiente familiar assim como a conscientização dos adolescentes acerca da influência das redes sociais para prevenção de gatilhos psicológicos relacionados a insatisfação corporal.

Observamos as consequências das práticas de dietas restritivas e seus malefícios a saúde, bem-estar, nutricionais, psicólogos, sociais, perturbações alimentares e nos últimos anos estudos salientam a relação da restrição alimentar no surgimento do Transtorno da Compulsão Alimentar, destaca a maior prevalência no sexo feminino e em indivíduos com maior índice de gordura corporal, com ênfase para a fase da adolescência grupo este que vem se sobressaindo em casos de Compulsão Alimentar.

A compulsão Alimentar pode ser provocada por diversos fatores associados e a prática de dietas restritivas é abordada como mais um fator de risco, sendo que a literatura não relata evidências concretas dessa relação, embora muitos artigos tragam esses levantamentos.

## REFERÊNCIAS

ALCKMIN-CARVALHO, Felipe; RAFIHI-FERREIRA, Renatha; ROCHA, Marina; MELO, Márcia. ANOREXIA NERVOSA'S ANALYTICAL-BEHAVIORAL COMPREHENSION. **Psicologia, Saúde & Doença**, [S.L.], v. 21, n. 02, p. 423-434, jun. 2020. Sociedad Portuguesa de Psicologia da Saude. <http://dx.doi.org/10.15309/20psd210217>

ANDRADE, Laura Helena S. G. de; VIANA, Maria Carmen; SILVEIRA, Camila Magalhães. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. **Archives Of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, [S.L.], v. 33, n. 2, p. 43-54, 2006. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-60832006000200003>.

BERNARDI, Fabiana; CICHELERO, Cristiane; VITOLO, Márcia Regina. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 85-93, fev. 2005. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732005000100008>

BLOC, Lucas Guimarães; NAZARETH, Ana Clara; MELO, Anna Karynne; MOREIRA, Virginia. Transtorno de Compulsão Alimentar: revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia e Saúde**, [S.L.], p. 3-17, 8 fev. 2019. Universidade Catolica Dom Bosco. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i1.617>

COELHO, Helena Martins; PIRES, António Prazo. Relações familiares e comportamento alimentar. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 45-52, mar. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-37722014000100006>.

CONTI, Maria Aparecida; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí; GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi. Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 18, n. 4, p. 491-497, ago. 2005. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732005000400005>.

COSTA, Muana Lucena; ARAÚJO, Daline Fernandes Souza; CASSIANO, Maria Helena; FIGUEIRÊDO, Heverton Araújo de Oliveira; OLIVEIRA, Vanessa Teixeira de Lima; BARBOSA, Isabelle Ribeiro; SILVA, Fábio Henrique Vieira Cristo e. Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. **Brazilian Journal Off Health Review**, [S.L.], v. 2, n. 6, p. 5898-5914, out. 2019. Brazilian Journal off Health Review. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv2n6-084>.

D'AVILA, Helen Freitas; CÁS, Samira da; MELLO, Elza Daniel de. Instrumentos para avaliar o comportamento alimentar de crianças e adolescentes. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.L.], v. 15, p. 31-55, 30 abr. 2020. Universidade de Estado do Rio de Janeiro. <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2020.40131>

ENES, Carla Cristina; SILVA, Jessica Rondoni. Associação entre excesso de peso e alterações lipídicas em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 23, n. 12, p. 4055-4063, dez. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182312.27882016>

FORTES, Leonardo de Sousa; CIPRIANI, Flávia Marcele; PAES, Santiago Tavares; COELHO, Fernanda Dias; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Relação entre o estado de humor e os comportamentos alimentares de risco para os transtornos alimentares em adolescentes. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 65, n. 2, p. 155-160, jun. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000117>

HAIL, Lisa; GRANGE, Daniel Le. Bulimia nervosa in adolescents: prevalence and treatment challenges. **Adolescent Health, Medicine And. Therapeutics**, [S.L.], v. 9, p. 11-16, jan. 2018. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.2147/ahmt.s135326>.

JUSTINO, Maraísa I. C.; ENES, Carla Cristina; NUCCI, Luciana Bertoldi. Self-perceived Brody image and body satisfaction of adolescents. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, [S.L.], v. 20, n. 3, p. 715-724, set. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1806-93042020000300004>

KLOBUKOSKI, Cristina; HÖFELMANN, Doroteia Aparecida. Compulsão alimentar em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados. **Cadernos Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 4, p. 443-452, 6 dez. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1414-462x201700040094>.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 66, n. 3, p. 164-171, set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000166>

LUTTER, Michael; NESTLER, Eric J. Homeostatic and Hedonic Signals Interact in the Regulation of Food Intake. **The Journal Of Nutrition**, [S.L.], v. 139, n. 3, p. 629-632, 28 jan. 2009. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.3945/jn.108.097618>.

MELO, Janete da Costa Barbosa de; LUSTOZA, Gabriella Freire; IBIAPINA, Daniela Fortes Neves; LANDIM, Liejy Agnes dos Santos Raposo. Influência da mídia no consumo de alimentos ultra processados e no estado nutricional de escolares. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S.L.], n. 29, p. 10-16, 13 ago. 2019. Revista Eletrônica Acervo Saúde. <http://dx.doi.org/10.25248/reas.e1016.2019>.

MESQUITA, Cristina; RIBEIRO, Cristiana. Os média como fator influenciador das escolhas alimentares das famílias. **Proceedings Innodoct/18. International Conference On Innovation, Documentation And Education**, [S.L.], v. 5, n. 4, p. 3-20, 14 nov. 2018. Editorial Universitat Politècnica de València. <http://dx.doi.org/10.4995/inn2018.2018.8910>.



MOURA, Neila Camargo de. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. **Segurança Alimentar e Nutricional**, [S.L.], v. 17, n. 1, p. 113-165, 9 fev. 2015. Universidade Estadual de Campinas. <http://dx.doi.org/10.20396/san.v17i1.8634805>.

OLIVEIRA, Jônatas de; FIGUEREDO, Leandro; CORDÁS, Táki Athanássios. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “Low Carb” em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 68, n. 4, p. 183-190, dez. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000245>

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, [S.L.], v. 18, n. 1, p. 55-144, 4 ago. 2019. Atlantica Editora. <http://dx.doi.org/10.33233/nb.v18i1.2563>.

STICE, Eric; RAGAN, Jennifer. A preliminary controlled evaluation off an eating disturbance psychoeducational intervention for college students. **International Journal Off Eating Disorders**, [S.L.], v. 31, n. 2, p. 159-171, 15 fev. 2002. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.10018>