# ALIMENTANDO BEM A MENTE E O CORPO: A ABORDAGEM INTEGRADA NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

MARCOS FERNANDES DA SILVA; CARLOS HENRIQUE BARBOSA ROZEIRA; MIRELLA VALERIOTE RIBEIRO; URSULA AMANDA DE SÁ DA CUNHA; VANESSA DE OLIVEIRA FERREIRA BORGES DE SOUZA

**INTRODUÇÃO**: Os transtornos alimentares (TAs) são um problema de saúde multifacetado que afeta milhões de pessoas, principalmente mulheres jovens. São caracterizados por padrões alimentares disfuncionais, comportamentos de restrição alimentar e preocupação excessiva com a aparência corporal. É um problema que não afeta apenas o corpo físico, mas a saúde emocional e psicológica. **OBJETIVOS:** Descrever a importância da abordagem interdisciplinar no tratamento dos TAs e como a colaboração entre psicologia, nutrição e psiquiatria pode ajudar os pacientes a alcançar a recuperação. **METODOLOGIA:** Foram realizadas pesquisas em bases de dados eletrônicas, como PubMed, Medline e Scopus. Foram selecionados estudos publicados entre os anos de 2010 e 2022, utilizando descritores pertinentes ao tema. **RESULTADOS**: A abordagem interdisciplinar é essencial para tratar todos os aspectos dos TAs, incluindo questões emocionais, comportamentais, cognitivas e fisiológicas. Uma abordagem unidisciplinar, como apenas a terapia psicológica ou apenas a intervenção nutricional, pode não ser suficiente para tratar todas as dimensões do transtorno. Dentre as diversas patologias, destacamos: anorexia nervosa, caracterizada por excessiva preocupação com o peso corporal, uma recusa em manter um peso corporal saudável e uma distorção da imagem corporal; e a bulimia nervosa, qualificada por episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios, como vômitos autoinduzidos ou uso de laxantes. Os fatores de risco incluem história de obesidade, dieta restritiva, perfeccionismo e baixa autoestima. O diagnóstico é realizado com base em critérios clínicos e psiquiátricos. A avaliação psiquiátrica é fundamental no diagnóstico, pois permite a identificação de comorbidades psiquiátricas associadas, como transtornos de ansiedade e depressão. A terapia cognitivo-comportamental é uma das principais abordagens psicoterapêuticas utilizadas para tratar os TAs, visando a mudança de comportamentos e pensamentos disfuncionais relacionados à alimentação e imagem corporal. A terapia nutricional é fundamental para promover uma alimentação saudável e adequada, bem como para restaurar o peso corporal e melhorar a saúde física. Muitos pacientes com TAs apresentam deficiências nutricionais devido à falta de ingestão adequada de alimentos e a comportamentos alimentares disfuncionais, como restrição alimentar. **CONCLUSÃO**: A abordagem integrada pode resultar em melhores resultados de tratamento, maior satisfação do paciente e maior probabilidade de sucesso a longo prazo.

**Palavras-chave:** Transtornos psicológicos, Intervenção nutricional, Intervenção psicológica, Intervenção psiquiátrica, Recuperação multidisciplinar.

DOI: 10.51161/ii-conbesp/16865