



OBESIDADE E TERAPIA COMPORTAMENTAL NUTRICIONAL: UMA REVISÃO LITERÁRIA SOBRE OS TRATAMENTOS PARA OBESIDADE E TRANSTORNOS ALIMENTARES

MARIA VERONICA SEABRA AMORIM COSTA; ALEXA CLARINA FARIAS ARAÚJO; LUIZE RAYANE LIMA DA SILVA

Introdução: A obesidade e os transtornos alimentares representam grandes desafios de saúde pública devido às suas origens multifatoriais e aos impactos significativos na qualidade de vida dos indivíduos. Essas condições estão fortemente entrelaçadas, envolvendo aspectos metabólicos, psicológicos, culturais e sociais. A nutrição comportamental surge como uma abordagem inovadora, que busca integrar o tratamento nutricional com o entendimento das emoções e comportamentos alimentares, promovendo uma atuação mais humanizada e eficaz. **Objetivos:** O objetivo principal deste estudo é realizar um levantamento bibliográfico sobre as abordagens terapêuticas voltadas para a obesidade e transtornos alimentares, analisando estratégias que unam aspectos nutricionais e comportamentais. Pretende-se identificar quais intervenções demonstraram maior efetividade na adesão dos pacientes aos tratamentos e na melhoria dos prognósticos nutricionais e psicológicos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão literária em bases de dados como Lilacs, Scielo, ScienceDirect e PubMed, selecionando artigos publicados entre 2000 e 2024, nos idiomas português e inglês. A seleção dos materiais considerou a relevância dos títulos, resumos e palavras-chave, priorizando estudos que abordassem a interface entre nutrição e comportamento alimentar em tratamentos de obesidade e transtornos alimentares. **Resultados:** Os resultados apontam que a obesidade, além de ser uma doença crônica metabólica, apresenta grande influência de fatores emocionais, como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Transtornos como a compulsão alimentar, bulimia nervosa e síndrome do comer noturno são frequentemente associados. A terapia comportamental nutricional mostrou-se eficaz em promover mudanças sustentáveis, ao trabalhar crenças, sentimentos e hábitos alimentares, proporcionando uma adesão mais sólida ao tratamento e melhor qualidade de vida a longo prazo. **Conclusão:** O sucesso no tratamento da obesidade e dos transtornos alimentares exige uma abordagem integrada que considere tanto o estado físico quanto o emocional do paciente. A nutrição comportamental se destaca como uma ferramenta essencial para transformar a relação dos indivíduos com a comida, estimulando mudanças duradouras e promovendo saúde e bem-estar de forma integral.

Palavras-chave: **SAÚDE MENTAL; COMPORTAMENTO ALIMENTAR; TRATAMENTO NUTRICIONAL;**