

# TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES

**Nutr Cezar Vicente Jr**

Esp. em Transtornos Alimentares (AMBULIM)

Grupo de Estudos em Comer Compulsivo e Obesidade  
(GRECCO – HCFMUSP)

Co-autor do livro Nutrição Comportamental

# IMAGINE QUE VOCÊ TEM MEDO DE ALTURA

(EX: TOPO PRÉDIO)



Quando você conta do seu medo para os outros, elas parecem não compreender, o que faz você se sentir sozinho

Mesmo parecendo amedrontador, você sente um desejo genuíno de estar no prédio, o que faz vc se sentir dividido entre querer e ter medo

Você tem medo de cair e sabe racionalmente que o prédio dificilmente vai cair, mas ainda assim sente **MUITO** medo

Você gostaria muito de “se controlar” e subir tranquilamente no prédio, porque parece muito simples estar lá

Mesmo tendo medo, pelo menos 3x ao dia você *precisa* decidir subir no prédio ou não

DOENÇAS sérias, de ordem psiquiátrica, categorizadas pelo CID-11 e DSM-V

Caracterizadas por profundas alterações no comportamento alimentar

Existem diversos tipos de transtornos alimentares, além da anorexia e bulimia

O QUE SÃO TRANSTORNOS ALIMENTARES (TA)?

**OMS → Código Internacional de Doenças (CID 11) - 2018**

**American Psychiatry Association (APA) → Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM V) - 2013**

**Anorexia Nervosa (AN)**

**Bulimia Nervosa (BN)**

**Transtorno da  
Compulsão Alimentar  
(TCA)**

**Outros Transtornos  
Alimentares / da  
Alimentação**

**TRANSTORNOS ALIMENTARES  
“OFICIAIS”**

# UMA PESSOA COMEU 8 BRIGADEIROS

## CENÁRIO A

Essa pessoa estava em uma festa de aniversário conversando e se divertindo e comeu isso ao longo da festa que durou algumas horas.

## CENÁRIO B

Essa pessoa estava fazendo um trabalho no computador e tinham alguns brigadeiros numa bandeja próxima, ela foi comendo enquanto trabalhava ao longo da tarde.

## CENÁRIO C

Essa pessoa esperou todos dormirem para ir na geladeira e comer os brigadeiros para ninguém ver.

AGREGANDO OUTRAS INFORMAÇÕES  
ALÉM DO CONSUMO EM SI

Se o problema não está em o que e nem quanto ela comeu, onde ele está?

# ESPECTROS DO COMER

## COMER TRANSTORNADO

### Saudável

Comer regularmente e respeitando fome e saciedade

Variar os alimentos que come e comportamentos ligados ao comer e que sejam adequados com o contexto

Praticar exercícios porque gosta / para melhorar a saúde

Sentir-se bem com o seu corpo

Métodos não-saudáveis para controle do peso corporal

Prática de dietas

Atividades físicas excessivas

Preocupação e insatisfação com o corpo

Usar substitutos de refeições

Fazer jejum

### Não-saudável

### Transtornos alimentares

Não comer quase nada e/ou compensar o que come.

Comer grandes quantidades de comida escondida(o)

Odiar o próprio corpo

Odiar a comida

Achar que é gorda(o) mesmo quando os outros dizem o contrário

Perder peso não significa que a satisfação da pessoa com o corpo irá melhorar **a longo prazo**. Satisfação com o corpo e peso corporal são coisas diferentes!

Peso "real"



Imagem Corporal



Ações

Significado

Percepção

# CORPO, PESO E IMAGEM CORPORAL

**Conhecimentos básicos em psicologia**

**Conhecimentos em psiquiatria**

**Habilidades de comunicação**

**Técnicas de mudança de comportamento**

**Além dos conceitos básicos de alimentação e nutrição**

**QUE CONHECIMENTOS O NUTRICIONISTA  
QUE TRABALHA COM TA PRECISA TER?**



**Trabalha especialmente com base no Aconselhamento Nutricional: É um “modo de estar” no atendimento nutricional. E o objetivo é a mudança de comportamento relacionado à alimentação.**

**Desconstrução do conceito de alimentação saudável: amplo, flexível e real**

**Recuperação do estado nutricional e melhora da alimentação e atitudes alimentares**

**Discussão sobre peso, corpo, beleza e sua relação com saúde**

**Colaboração com a interrupção métodos inadequados de controle de peso corporal**

**Discutir o caso em equipe**

**O QUE O NUTRICIONISTA QUE TRABALHA COM TA FAZ?**

**A diferença do nutricionista que trabalha com NC em pessoas com TA está no nível de habilidade necessário com essas técnicas + conhecimentos sobre as especificidades de cada TA para poder trabalhá-las também.**

AN  
Out/2017

Horário	Alimento/ Quantidade	Fome	Sacie.	Onde/ Com quem?	Tempo	Sentimento / Pensamentos
Quarta						
15h17	Um polenguinho light + água	2	5	Trabalho sozinha	5min	Eu não tinha comido nada hoje ainda e comecei a me sentir muito mal por isso. Recebi notificação aqui do app e enrolei um tempinho pensando no que comer. Então decidi comer algo que tinha na minha gaveta no escritório. Ainda to com fome mas não acho que mais um Polenguinho mataria a fome então vou esperar chegar mais tarde.
22h17	Meia porção de nachos com molho de cheddar e bacon e um taco com recheio de alface tomate guacamole jalapenho chilli e carne	2	10	Em casa, com namorado	20min	Eu comi feliz, tava muito gostoso o alimento e a companhia. Imediatamente assim que terminei veio a culpa é a preocupação de ter engordado.

AN

Jan/2018

	Alimento/ Quantidade	Fome	Sacie.	Onde/ Com quem?	Tempo	Sentimento / Pensamentos
9h15	Magic toast com requeijão light e refresco de abacaxi	3	7	Em casa sozinha	10min	Tive que comer me arrumando mas gostei do que escolhi pro café da manhã e por ter comido de manhã. O dia promete ser longo então o melhor é eu me alimentar direito
13h00	Marmitinha, macarrão integral com brócolis	2	6	Trabalho com colegas	20min	Esse macarrão não tem molho, então fica um pouco seco. Mas sei que alimenta bem, então não preoquepei tanto. Passei a manha experimentando roupa pro show de hj a noite imaginando as outras meninas que teriam por la, magras e tals, acabei optando por ir de cinta mas isso me incomoda tanto. Queria não precisar disso pra me sentir bem
16h00	Maçã picada e Yakult	3	6	Trabalho sozinha	10m	Não acho que a maçã me encheu, mas gostei de ter cortado ela assim pois passou a sensação de ser um petisco.
20h00	Marmita de panqueca integral com frango	3	7	Trabalho com amigos	20m	Tem um colega que sempre janta aí jantei com ele foi bom ter companhia

"Imagine se nós fossemos diferentes tipos de flores. Uma violeta não pode se tornar um dente-de-leão e um dente-de-leão não pode se tornar uma tulipa. Floresça na sua própria essência."



*Cezar Vicente Jr.*  
NUTRIÇÃO DIFERENTE E HUMANIZADA

@nutricionista.cezar



cezar.vicente@usp.br



www.nutricaoodiferente.com

