

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO MANEJO DE BULIMIA E COMPULSÃO ALIMENTAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

BEHAVIORAL NUTRITION IN THE MANAGEMENT OF BULIMIA AND BINGE EATING: AN INTEGRATIVE REVIEW

Weslanny Sarinny Lopes Mendes¹, Thalison de Sousa Machado², Andressa Silva Costa³, Carla Fregona da Silva⁴, João Gomes de Oliveira Neto⁵

INFORMAÇÃO DO ARTIGO

Histórico do artigo:

Recebido em 21
Maio 25
Revisado em 03
Junho 25
Aceito em 14 Agosto
26

Palavras-chave:

Nutrição
comportamental;
Bulimia nervosa;
Atenção plena;
Transtorno de
compulsão
alimentar;
Terapia
cognitivo-comporta-
mental.

Keywords:

Behavioral nutrition;
Bulimia nervosa;
Mindfulness;
Binge eating
disorder;
Cognitive behavioral
therapy.

RESUMO

A nutrição comportamental tem se consolidado como abordagem terapêutica promissora no manejo da bulimia nervosa e do transtorno de compulsão alimentar. Este estudo analisou, por meio de revisão integrativa, as principais estratégias aplicadas no tratamento desses transtornos. A pesquisa foi realizada nas bases LILACS, SciELO e PubMed, utilizando descritores específicos e critérios de inclusão definidos. Foram selecionados dez estudos publicados entre 2019 e 2024. Os achados evidenciam a eficácia da terapia cognitivo-comportamental como intervenção de primeira linha, enquanto o *mindful eating* e o *mindfulness* apresentam benefícios complementares, contribuindo para redução de compulsões, melhora da imagem corporal e hábitos mais saudáveis. Conclui-se que a nutrição comportamental representa ferramenta útil e aplicável na prática clínica, reforçando a importância de capacitação multiprofissional para ampliar a efetividade do tratamento.

ABSTRACT

Behavioral nutrition has emerged as a promising therapeutic approach in managing bulimia nervosa and binge eating disorder. This study analyzed, through an integrative review, the main strategies applied in treating these disorders. Searches were conducted in LILACS, SciELO, and PubMed databases using specific descriptors and defined inclusion criteria. Ten studies published between 2019 and 2024 were included. Findings highlight the effectiveness of cognitive-behavioral therapy as a first-line intervention, while mindful eating and mindfulness show complementary benefits, contributing to binge reduction, improved body image, and healthier eating habits. It is concluded that behavioral nutrition is a useful and applicable tool in clinical practice, reinforcing the need for multiprofessional training to enhance treatment effectiveness.

¹ Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/UNISULMA. Graduanda em Nutrição, sarinnylopes14@gmail.com.

² Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/UNISULMA. Graduado em Nutrição. Docente do curso de Nutrição - IESMA/UNISULMA. thalison.machado@unisulma.edu.br.

³ Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/UNISULMA. Mestra em Saúde e Tecnologia – UFMA. Graduada em Nutrição. Docente do curso de Nutrição - IESMA/UNISULMA. andressa.silva@unisulma.edu.br.

⁴ Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/UNISULMA. Graduado em Nutrição. Docente do curso de Nutrição - IESMA/UNISULMA. carla.silva@unisulma.edu.br

⁵ Universidade Federal do Maranhão – UFMA. Doutor em Ciência dos Materiais - UFMA. Licenciado em Química. Professor-Pesquisador no Programa de Pós-Graduação em Ciência dos Materiais (PPGCM) – UFMA. joao.gon@ufma.br



Introdução

A nutrição comportamental (NC) surge como uma abordagem que busca compreender e modificar o comportamento alimentar por meio da valorização dos sinais internos do corpo e da promoção de uma relação mais equilibrada e positiva com a alimentação. Ao considerar os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação, a NC contribui para transformações significativas no comportamento alimentar, sem recorrer a práticas restritivas ou punitivas (Alvarenga *et al.*, 2016).

A alimentação vai muito além do simples ato de ingerir alimentos, ela está inserida em um contexto complexo que envolve diversos fatores (Catão; Tavares, 2020). O comportamento alimentar, por sua vez, é influenciado por pensamentos, sentimentos e emoções que moldam as escolhas alimentares e as atitudes em relação à comida (Cunha; Ferreira; Freitas, 2022).

Quando esse comportamento se torna disfuncional, a alimentação passa a ser utilizada como resposta a emoções negativas, ansiedade ou à pressão por padrões estéticos impostos pela sociedade. Essa relação distorcida com a comida constitui um fator de risco significativo para o desenvolvimento dos transtornos alimentares (TA) (Crejo; Mathias, 2021).

Os TA englobam distúrbios relacionados à ingestão alimentar e às atitudes diante da alimentação, podendo comprometer gravemente a saúde física e psicossocial dos indivíduos (DSM-5, 2014). Alguns fatores como dinâmica familiar, personalidade e ambiente social, podem atuar de forma interdependente no surgimento e manutenção dos quadros clínicos dos TA (Siqueira *et al.*, 2020).

Entre os principais transtornos alimentares estão a bulimia nervosa (BN) e o transtorno de compulsão alimentar (TCA). O TCA caracteriza-se por episódios recorrentes de ingestão excessiva de alimentos em curto período, acompanhados de sensação de perda de controle. Já a BN envolve um ciclo de restrição alimentar seguido por episódios de compulsão e comportamentos compensatórios, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes, jejum prolongado ou prática excessiva de exercícios físicos. Esses episódios são frequentemente acompanhados por sentimento de culpa e vergonha (Silva; Atherino; Lima, 2020; Ferreira, 2018).



Além de impactarem profundamente a qualidade de vida, esses transtornos apresentam altos índices de recorrência e mortalidade, sendo o suicídio uma das principais causas de óbito. Mulheres entre 18 e 30 anos, residentes em países desenvolvidos, são as mais afetadas por essas condições (Timerman, 2021).

Assim, este estudo tem como objetivo avaliar as principais estratégias da nutrição comportamental e seus impactos no tratamento da BN e do TCA, a partir de uma revisão integrativa da literatura científica. Busca-se sistematizar as evidências recentes (2019–2024), de modo a auxiliar e contribuir para a prática clínica e a atuação multiprofissional em saúde, fortalecendo o manejo terapêutico desses transtornos.

Metodologia

Este estudo é uma revisão integrativa da literatura sobre a utilização da nutrição comportamental no tratamento de BN e TCA. A revisão integrativa possibilita a síntese de evidências científicas de diferentes metodologias, favorecendo uma compreensão abrangente sobre o tema

A estrutura dessa revisão seguiu as seguintes etapas: 1) Elaboração da pergunta norteadora; 2) Busca e seleção dos estudos primários; 3) Coleta de dados; 4) Avaliação crítica dos estudos incluídos na revisão; 5) Síntese dos resultados; 6) Apresentação do método (Mendes; Silveira; Galvão, 2019).

Para definição da questão norteadora, utilizou-se a estratégia PICO, estruturada conforme (Aromataris; Munn, 2020): P (População) - indivíduos com TCA e BN; I (Interesse) - abordagens da nutrição comportamental; Co (contexto) – identificar o impacto da nutrição no tratamento de tais transtornos. Com base nessa estratégia, a pergunta norteadora foi: Como a nutrição comportamental pode auxiliar no tratamento de BN e TCA?

A busca na literatura foi realizada nas plataformas de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed).

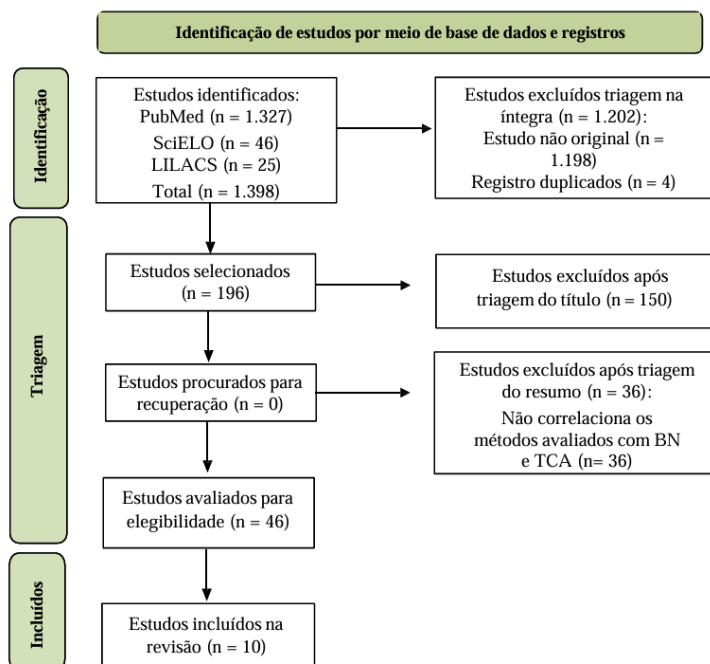
Para a pesquisa na base de dados PubMed foram utilizados os Medical Subject Headings (MeSH), já para LILACS e SciELO foram utilizados os Descritores em Ciências

da Saúde (DeCS): “transtorno de compulsão alimentar/binge eating disorder”, “bulimia nervosa”, “nutrição comportamental/behavioral nutrition”, “atenção plena/mindfulness”, “comer com atenção plena/mindful eating” e “terapia cognitivo comportamental/cognitive behavioral therapy”, foi utilizado o operador booleano “AND” para especificar a pesquisa.

O levantamento dos artigos foi realizado em setembro de 2024, contemplando publicações entre janeiro de 2019 e agosto de 2024. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados em inglês, português ou espanhol, disponíveis gratuitamente online, e que abordassem a aplicação da nutrição comportamental no tratamento da BN e do TCA. Como critérios de exclusão, adotaram-se: estudos não originais, como revisões de literatura, dissertações e teses, e artigos que não atenderam ao objetivo da revisão.

Para análise do estudo, foram reunidos os seguintes dados: autor, ano, idioma, período de publicação, tipo de estudo e objetivo. Após a conclusão da busca pelos estudos, foi realizado um processo de seleção utilizando o fluxograma do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Page et al., 2021), representado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos incluídos no estudo.



Fonte: Adaptado do PRISMA (2021). Imperatriz – MA, Brasil, 2024.

Resultados

A busca nas bases de dados resultou na identificação de um total de 1.398 artigos, distribuídos da seguinte forma: 46 na base SciELO, 25 na LILACS e 1.327 na PubMed. Essa ampla distribuição evidencia a predominância de estudos internacionais sobre o tema, especialmente indexados na PubMed, o que pode indicar um maior volume de produção científica em países de língua inglesa. Após a aplicação dos critérios de exclusão, como duplicidade, indisponibilidade gratuita e inadequação ao escopo temático, 125 artigos foram selecionados para uma triagem mais criteriosa.

Essa triagem foi realizada com base nos títulos e resumos, considerando a aderência à pergunta norteadora proposta por esta revisão. Após essa etapa, apenas 10 artigos atenderam plenamente aos critérios de inclusão estabelecidos e foram incorporados à amostra final do estudo. Esses trabalhos se alinharam aos objetivos da pesquisa por abordarem diretamente o uso da nutrição comportamental no tratamento da BN e do TCA.

O Quadro 1 apresenta a totalidade dos estudos incluídos nesta revisão integrativa. Todos os trabalhos selecionados consistem em ensaios clínicos ou estudos de caso, publicados nos idiomas inglês, espanhol e português, evidenciando a diversidade linguística da produção científica sobre o tema. Durante o processo de busca e seleção, observou-se uma escassez de publicações que relacionem de forma direta as estratégias da nutrição comportamental com o tratamento dos transtornos BN e TCA.

Quadro 1 – Apresentação dos artigos incluídos na revisão.

AUTOR/ANO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
Hartmann <i>et al.</i> , 2024.	Avaliar intervenção de autoajuda cognitivo-comportamental online para BN.	Redução dos sintomas e da carga da doença, mostrando potencial das intervenções digitais.
Juarascio <i>et al.</i> , 2021.	Comparar <i>mindfulness</i> e aceitação (MABTs) e terapia cognitivo-comportamental (TCC) em transtornos alimentares.	MABTs e TCC tiveram resultados semelhantes em viabilidade, aceitação e melhora clínica.

Grilo; Lydecker; Gueorguieva, 2023.	Testar eficácia da TCC em pacientes com TCA refratários.	TCC mostrou-se eficaz em adultos com TCA e obesidade que não responderam a tratamentos iniciais.
Prussner <i>et al.</i> , 2024.	Avaliar autoajuda cognitivo-comportamental online para TCA.	Redução de compulsão alimentar e melhora da saúde mental; solução escalável para o tratamento.
Schopf <i>et al.</i> , 2023.	Examinar características e resultados em AN e BN em cuidados clínicos.	Sessões ambulatoriais curtas melhoraram BN e AN; heterogeneidade de tratamento limita comparações.
Carvalho <i>et al.</i> , 2019.	Relatar caso de TCC em paciente com BN crônica e severa.	Recuperação comportamental antecedeu a cognitiva; TCC mostrou-se viável e eficaz.
Minari <i>et al.</i> , 2024.	Analisar impacto da EM em obesos com TCA.	Melhorou medidas antropométricas, compulsão, imagem corporal, hábitos e qualidade de vida em curto prazo.
Pinto-Gouveia <i>et al.</i> , 2019.	Avaliar intervenção BEfree em grupo de mulheres com TCA.	Redução da compulsão e psicopatologia alimentar; aumento da autocompaixão, mantidos em 3 e 6 meses.
Melisse <i>et al.</i> , 2023.	Examinar TCC-E de autoajuda guiada em TCA.	Tratamento eficaz; reforça diretrizes internacionais de TCC-E de autoajuda guiada.
Barakat <i>et al.</i> , 2023.	Investigar suporte clínico adicional em TCC online para BN.	Bons resultados obtidos mesmo sem suporte clínico estruturado; programa breve mostrou eficácia.

Fonte: Autores, 2024.

Discussão

A NC é uma abordagem que visa transformar a relação do indivíduo com a comida, priorizando a autonomia alimentar, a aceitação corporal e a escuta dos sinais de fome e saciedade. Entre as principais estratégias destacam-se o *mindfulness*, o *mindful eating* e a terapia cognitivo-comportamental para desenvolver uma consciência plena durante a alimentação e reestruturar padrões disfuncionais. Alvarenga *et al.* (2016) ressaltam que tais intervenções não devem se basear em dietas restritivas, mas sim em uma reconexão com o corpo e seus sinais, promovendo mudanças sustentáveis.

Entre as estratégias da NC, destaca-se o *mindful eating* (ME), que tem mostrado efeitos positivos na redução de episódios compulsivos e na melhora da imagem corporal.



Minari et al. (2024), em um estudo com 82 pacientes com obesidade e TCA, observaram que a prática do ME contribuiu para a melhora dos hábitos alimentares, redução da compulsão e maior qualidade de vida. Esses achados são compatíveis com os de Pinto-Gouveia et al. (2019), que integraram *mindfulness*, autocompaixão e ação baseada em valores em um programa terapêutico, resultando em melhora na psicopatologia alimentar, autoimagem e gravidade da compulsão alimentar.

Complementando essa perspectiva, Kalika, Hussain e Mantzios (2023) apontam que o ME favorece a internalização de motivações alimentares, deslocando o foco de fatores externos (pressão estética e normas sociais) para fatores internos (prazer em comer, saciedade). Sala et al. (2021) corroboram esses achados ao demonstrarem que a terapia cognitiva baseada em *mindfulness* promove melhora nos sintomas de compulsão, restrição alimentar e imagem corporal, além de impactar positivamente quadros de depressão e ansiedade.

Além do *mindfulness*, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) se destaca como intervenção de primeira linha para TA. Grilo, Lydecker e Gueorguieva (2023) demonstraram, em um ensaio com 31 pacientes com TCA, que a TCC promoveu remissão dos episódios compulsivos em 61,1% dos casos, frente a 7,7% no grupo controle. Em continuidade, Grilo e Juarascio (2023) enfatizam que a eficácia da TCC está na reestruturação de pensamentos automáticos e crenças disfuncionais, promovendo maior consciência e controle sobre os comportamentos alimentares.

Estudos presenciais também sustentam a eficácia da TCC. Carvalho et al. (2019), em um estudo de caso, relataram melhora significativa em uma paciente com BN grave após seis meses de TCC, com manutenção dos resultados no acompanhamento pós-tratamento. Moore e Waller (2023) avaliaram a TCC em grupo com pacientes com BN e TCA e relataram melhora na frequência alimentar, sintomas de ansiedade e depressão, embora sem alterações no índice de massa corporal.

Schopf et al. (2023) analisaram intervenções cognitivas em ambientes clínicos distintos (integral e ambulatorial) e constataram melhorias significativas em sintomas de ansiedade, depressão e índice de massa corporal, embora a remissão completa ainda seja um desafio. Hamatani et al. (2019), por sua vez, aplicaram TCC individual por videoconferência

em pacientes com TCA e BN, observando uma redução de 71% nos episódios de compulsão e purgação, mesmo sem mudanças significativas nos episódios combinados.

A TCC aprimorada (TCC-E) também se mostrou promissora. Melisse et al. (2023), em estudo com 176 pacientes com TCA, relataram redução expressiva dos episódios de compulsão alimentar (de 19 para 3 episódios), além da manutenção dos resultados no pós-tratamento. Por fim, Monteleone et al. (2022) reforçam que, em casos de BN, a TCC individual apresenta maior eficácia na remissão de sintomas e na reestruturação psicopatológica quando comparada a outras intervenções.

Wilson e Kagabo (2024) destacam que os ciclos de purgação presentes na BN intensificam a distorção da percepção corporal e reforçam crenças disfuncionais, sendo a TCC eficaz ao atuar diretamente sobre essas crenças. Essa constatação dialoga com os princípios da nutrição comportamental, que busca desconstruir padrões rígidos de alimentação e corpo, promovendo práticas alimentares mais compassivas.

Intervenções combinadas entre TCC e abordagens baseadas em aceitação e mindfulness também têm sido investigadas. Juarascio et al. (2021), ao comparar a TCC com as intervenções baseadas em aceitação (MABTs) em pacientes com BN, observaram que ambas foram viáveis e bem aceitas, sugerindo que podem ser utilizadas de forma complementar. Da mesma forma, Hessler-Kaufmann et al. (2020) observaram que estratégias contextuais, como autocompaixão e mindfulness, apresentaram maior eficácia na regulação emocional a curto prazo em comparação à reestruturação cognitiva tradicional, em pacientes internadas com BN.

A TCC online demonstrou eficácia. Estudos mostram que intervenções de autoajuda baseadas na web reduziram episódios de compulsão e melhoraram sintomas de transtornos alimentares e autoestima (Hartmann et al., 2024). Pruessner et al. (2024) ainda constataram que essa modalidade promove reduções equivalentes ou superiores à TCC presencial na perda de controle alimentar.

Barakat et al. (2023) reforçam a viabilidade das intervenções remotas ao compararem três grupos: TCC com suporte clínico, TCC sem suporte e grupo controle. Os autores constataram que a redução dos comportamentos alimentares desordenados foi semelhante nos dois primeiros grupos, indicando que a TCC pode ser eficaz mesmo sem suporte clínico



intensivo. De forma semelhante, Ohsako et al. (2023) aplicaram uma TCC de autoajuda guiada, com suporte semanal por e-mail, e observaram uma taxa de abstinência de 25% dos comportamentos bulímicos, além de redução gradual dos episódios de compulsão.

Apesar dos resultados positivos, algumas limitações devem ser consideradas. O recorte temporal (2019–2024) pode ter excluído estudos relevantes anteriores. Além disso, o número reduzido de trabalhos encontrados, especialmente com foco em BN e TCA, sugere que a produção científica ainda é limitada. Tais limitações reforçam a necessidade de novas pesquisas com abordagens multiprofissionais ampliando o alcance no manejo dos transtornos alimentares.

Conclusões

A nutrição comportamental mostra-se uma abordagem eficaz e promissora no manejo da bulimia nervosa e do transtorno de compulsão alimentar, contribuindo para a redução de episódios compulsivos, melhora da imagem corporal e desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis. Entre as estratégias avaliadas, a terapia cognitivo-comportamental se destaca como tratamento de primeira linha, enquanto práticas complementares, como o *mindful eating* e o *mindfulness*, reforçam resultados positivos e ampliam as possibilidades terapêuticas.

Os achados reforçam a importância da atuação multiprofissional, considerando a complexidade e a etiologia multifatorial desses transtornos. Na prática clínica, a incorporação de estratégias da nutrição comportamental pode auxiliar profissionais de saúde na oferta de intervenções menos restritivas e mais centradas no paciente, promovendo maior adesão ao tratamento. Além disso, a necessidade de capacitação continuada dos profissionais envolvidos é evidente, garantindo a aplicação adequada dessas abordagens e fortalecendo seu papel no cuidado integral aos indivíduos com transtornos alimentares.

Referências

ALVARENGA, M. et al. *Nutrição comportamental*. Barueri: Manole, 2016.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de*

transtornos mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>.

AROMATARIS, E.; MUNN, Z. Chapter 1: JBI Systematic Reviews. In: JBI. *JBI Manual for Evidence Synthesis*. [S.l.]: JBI, 2020. Disponível em: <https://jbi.global/jbi-manual-for-evidence-synthesis>.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115534> BARAKAT, S. et al. A randomised controlled trial of clinician supported vs self-help delivery of online cognitive behaviour therapy for bulimia nervosa. *Psychiatry Research*, v. 329, p. 115534, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115534>

BARBOSA, G. A. *A importância da nutrição comportamental frente aos transtornos alimentares: uma revisão narrativa*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Laboro, São Luís, 2022.

BRYSON, C.; DOUGLAS, D.; SCHMIDT, U. Established and emerging treatments for eating disorders. *Trends in Molecular Medicine*, v. 30, n. 4, p. 392–402, 2024.

CARVALHO, L. C. A. et al. Terapia cognitivo-comportamental para bulimia nervosa crônica e severa: estudo de caso. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, v. 21, n. 1, p. 85–98, 2019.

CATÃO, L. G.; TAVARES, R. L. Técnicas da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares. *Revista Campo do Saber*, v. 3, n. 1, 2020.

CREJO, B. C.; MATHIAS, M. G. Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental. *Revista Interciência*, 2021.

CUNHA, P. P.; FERREIRA, J. C. S.; FREITAS, F. M. N. A nutrição comportamental e a relação com os aspectos sociais, fisiológicos e emocionais. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, p. e59111537123, 2022.

GRILO, C. M.; JUARASCIO, A. Binge-eating disorder interventions: review, current status, and implications. *Current Obesity Reports*, v. 12, n. 3, p. 406–416, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s13679-023-00517-0>

GRILO, C. M.; LYDECKER, J. A.; GUEORGUEVA, R. Cognitive-behavioral therapy for binge-eating disorder for non-responders to initial acute treatments: randomized controlled trial. *International Journal of Eating Disorders*, v. 56, n. 8, p. 1544–1553, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.23975>

HAMATANI, S. et al. Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy via Videoconference for Patients With Bulimia Nervosa and Binge-Eating Disorder: Pilot Prospective Single-Arm Feasibility Trial. *JMIR Formative Research*, v. 3, n. 4, p. e15738, 2019. DOI: <https://doi.org/10.2196/15738>



<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.19019>HARTMANN, S. et al. Web-based cognitive behavioral treatment for bulimia nervosa: a randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, v. 7, n. 7, e2419019, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.19019>.

HESSLER-KAUFMANN, J. B. et al. Emotion regulation strategies in bulimia nervosa: an experimental investigation of mindfulness, self-compassion, and cognitive restructuring. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, v. 7, n. 1, p. 13, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40479-020-00129-3>

JUARASCIO, A. S. et al. Mindfulness and acceptance-based behavioral treatment for bulimia-spectrum disorders: a pilot feasibility randomized trial. *International Journal of Eating Disorders*, v. 54, n. 7, p. 1270–1277, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.23512>.

KALIKA, E.; HUSSAIN, M.; MANTZIOS, M. Exploring the moderating role of mindfulness, mindful eating, and self-compassion on the relationship between eating-disordered quality of life and orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders*, v. 28, n. 1, p. 18, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01542-7>

MELISSE, B. et al. Efficacy of web-based, guided self-help cognitive behavioral therapy-enhanced for binge eating disorder: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, v. 25, e40472, 2023. DOI: <https://doi.org/10.2196/40472>

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. *Texto & Contexto – Enfermagem*, v. 28, 2019.

MINARI, T. P. et al. Effects of mindful eating in patients with obesity and binge eating disorder. *Nutrients*, v. 16, n. 6, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu16060884>

MONTELEONE, A. M. et al. Treatment of eating disorders: a systematic meta-review of meta-analyses and network meta-analyses. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, v. 142, p. 104857, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104857>

MOORE, E.; WALLER, G. Brief group cognitive-behavioral therapy for bulimia nervosa and binge-eating disorder: A pilot study of feasibility and acceptability. *International Journal of Eating Disorders*, v. 56, n. 6, p. 1228–1232, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.23935>

OHSAKO, N. et al. A pilot trial of an online guided self-help cognitive behavioral therapy program for bulimia nervosa and binge eating disorder in Japanese patients. *BioPsychoSocial Medicine*, v. 17, n. 1, p. 37, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13030-023-00294-1>

<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, n. 71, 2021. DOI:

<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

PINTO-GOUVEIA, J. et al. Incorporating psychoeducation, mindfulness and self-compassion in a new programme for binge eating (BEfree): exploring processes of change. *Journal of Health Psychology*, v. 24, n. 4, p. 466–479, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/1359105316676628>

<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.11127> PRUESSNER, L. et al. Effectiveness of a web-based cognitive behavioral self-help intervention for binge eating disorder: a randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, v. 7, n. 5, e2411127, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.11127>.

SALA, L. et al. Mindfulness-based cognitive therapy added to usual care improves eating behaviors in patients with bulimia nervosa and binge eating disorder by decreasing the cognitive load of words related to body shape, weight, and food. *European Psychiatry*, v. 64, n. 1, e67, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2242>

SCHOPF, K. et al. Eating disorder treatment in routine clinical care: a descriptive study examining treatment characteristics and short-term treatment outcomes among patients with anorexia nervosa and bulimia nervosa in Germany and Switzerland. *PLoS ONE*, v. 18, n. 6, e0280402, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280402>

SIQUEIRA, A. B. R.; SANTOS, M. A.; LEONIDAS, C. Confluências das relações familiares e transtornos alimentares: revisão integrativa da literatura. *Psicologia Clínica*, v. 32, n. 1, p. 123–149, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33208/PC1980-5438v0032n01A06>

SILVA, B. D.; ATHERINO, J. C.; LIMA, R. S. V. Transtorno da compulsão alimentar no ambiente de trabalho: uma revisão bibliográfica. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 40, p. e2521, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e2521.2020>

TIMERMAN, F. *Transtornos alimentares*. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2021.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1386347> WILSON, K.; KAGABO, R. Bulimia nervosa and treatment-related disparities: a review. *Frontiers in Psychology*, v. 15, p. 1386347, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1386347>.

