



unifaema

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAEMA – UNIFAEMA

AMANDA MATOS BENAZZI

**A BUSCA PATOLÓGICA PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: O PAPEL DA
PSICOLOGIA NA COMPREENSÃO DA ORTOREXIA NERVOSA.**

**ARIQUEMES - RO
2024**

AMANDA MATOS BENAZZI

**A BUSCA PATOLÓGICA PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: O PAPEL DA
PSICOLOGIA NA COMPREENSÃO DA ORTOREXIA NERVOSA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao curso Psicologia do Centro Universitário
FAEMA – UNIFAEMA como pré-requisito para
obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Orientador (a): Prof. Esp. Kátiuscia de
Carvalho Santana.

**ARIQUEMES - RO
2024**

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B456b Benazzi, Amanda Matos.

A busca patológica pela alimentação saudável: o papel da psicologia na compreensão da ortorexia nervosa. / Amanda Matos Benazzi. Ariquemes, RO: Centro Universitário Faema – UNIFAEMA, 2024.

44 f. ; il.

Orientadora: Profa. Esp. Kátiuscia Carvalho de Santana.

Trabalho de Conclusão de Curso – Bacharelado em Psicologia – Centro Universitário Faema – UNIFAEMA, Ariquemes/RO, 2024.

1. Ortorexia Nervosa. 2. Transtornos alimentares. 3. Psicologia. I. Título. II. Santana, Kátiuscia Carvalho de.

CDD 150

Bibliotecária Responsável
Isabelle da Silva Souza
CRB 1148/11

AMANDA MATOS BENAZZI

**A BUSCA PATOLÓGICA PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: O PAPEL DA
PSICOLOGIA NA COMPREENSÃO DA ORTOREXIA NERVOSA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso Psicologia do Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA como pré-requisito para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Orientador (a): Prof. Esp. Kátiuscia de Carvalho Santana.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. Kátiuscia de Carvalho Santana
Centro Universitário UNIFAEMA

Prof. Dra. Luciane de Andrade Melo
Centro Universitário UNIFAEMA

Prof. Dra. Yesica Nunez Pumariega
Centro Universitário UNIFAEMA

**ARIQUEMES – RO
2024**

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus avós, que me ensinaram fé, resiliência e generosidade. Suas histórias e experiências de vida sempre foram um exemplo de como enfrentar as adversidades com um coração cheio de amor. Eles me mostraram que, mesmo nos momentos mais difíceis, é possível encontrar luz e esperança.

Ao meu pai, Valdecir, sou grata por ter me ensinado sabedoria, cuidado e amparo. Agradeço por ter sido meu protetor; em cada palavra e gesto seu, senti a força de um amor que me encoraja a seguir em frente. Seu exemplo de integridade e dedicação é uma bússola que guia minhas decisões e me faz acreditar no melhor de mim.

À minha mãe, Magda, agradeço por ter me ensinado determinação, persistência e afeto. Sua força e amor inabaláveis sempre foram meu combustível nos momentos desafiadores. Você é a razão pela qual aprendi a nunca desistir dos meus sonhos, mesmo quando o caminho é árduo.

Aos meus irmãos, Victor e Gustavo, agradeço por me ensinarem companheirismo, lealdade e fraternidade. Juntos, construímos memórias que aquecem meu coração e tornam a vida mais rica. Vocês sempre foram meu porto seguro, me apoiando em cada passo, e a amizade que compartilhamos é um laço que prezo profundamente.

*Em todo caos há um cosmos, em
toda desordem, uma ordem
secreta.*

- C. G. Jung

RESUMO

Esta pesquisa aborda a Ortorexia Nervosa, um transtorno alimentar caracterizado pela obsessão por uma alimentação considerada saudável, e sua compreensão no contexto psicológico. O estudo busca analisar as contribuições da psicologia para o diagnóstico, tratamento e prevenção dessa condição, com foco nos fatores psicológicos e socioculturais que influenciam seu desenvolvimento. O objetivo geral é compreender o papel da psicologia na identificação e manejo da Ortorexia Nervosa. O método utilizado foi uma revisão narrativa de literatura, com seleção de artigos em bases de dados como SciELO, LILACS e PubMed, que incluíram estudos publicados entre 2002 e 2023 sobre transtornos alimentares e Ortorexia. Os resultados destacam a prevalência crescente da Ortorexia, especialmente entre grupos de maior exposição a dietas rigorosas, como estudantes de nutrição e praticantes de atividades físicas. Abordagens terapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, Terapia Humanista e a Psicanálise, são eficazes no tratamento. Conclui-se que a psicologia tem um papel crucial na compreensão e intervenção da Ortorexia, sendo necessárias mais pesquisas para aprimorar critérios diagnósticos e estratégias preventivas.

Palavras-chave: Ortorexia Nervosa, transtornos alimentares, psicologia.

ABSTRACT

This research explores Orthorexia Nervosa, an eating disorder characterized by an obsessive pursuit of healthy eating. It delves into the psychological underpinnings of this condition and examines the contributions of psychology to its diagnosis, treatment, and prevention. The study aims to understand the psychological and sociocultural factors influencing orthorexia's development and the role of psychology in its identification and management. A narrative literature review was conducted, analyzing articles from SciELO, LILACS, and PubMed published between 2002 and 2023 on eating disorders and orthorexia. The findings reveal a rising prevalence of orthorexia, particularly among individuals exposed to strict dietary regimens, like nutrition students and fitness enthusiasts. Therapeutic approaches, including Cognitive-Behavioral Therapy, Humanistic Therapy, and Psychoanalysis, have demonstrated effectiveness in treating orthorexia. In conclusion, psychology plays a pivotal role in comprehending and addressing Orthorexia Nervosa. Further research is necessary to refine diagnostic criteria and develop more effective preventive strategies.

Keywords: Orthorexia Nervosa, eating disorders, psychology.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 GERAL	11
2.2 ESPECÍFICOS	11
3 REVISÃO DE LITERATURA	12
3.1 CONCEITUANDO OS TRANSTORNOS ALIMENTARES	12
3.1.1 Apresentando a Ortorexia	14
3.2 PRINCIPAIS CAUSAS DA ORTOREXIA	16
3.2.1 Fatores psicológicos	17
3.2.2 Fatores socioculturais	18
3.2.3 Fatores biológicos	19
3.3 ESTUDOS SOBRE A PREVALÊNCIA DA ORTOREXIA	20
3.4 ABORDAGENS E TÉCNICAS PSICOTERAPÊUTICAS PARA O TRATAMENTO DA ORTOREXIA NERVOSA	25
3.4.1 Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)	26
3.4.2 Terapia Humanista	27
3.4.3 Psicanálise	28
3.5 ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DA ORTOREXIA NERVOSA	29
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	31
CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	33
ANEXOS	43

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável tem ganhado crescente destaque impulsionada pela promoção midiática de dietas e hábitos alimentares que visam à saúde e longevidade. Contudo, esse ideal pode levar ao desenvolvimento de comportamentos obsessivos, resultando na Ortorexia Nervosa, um transtorno alimentar que caracteriza-se pela preocupação excessiva com a qualidade dos alimentos, o que pode comprometer tanto a saúde física quanto a mental, além de gerar isolamento social (Koven; Abry, 2015).

A relação entre alimentação e saúde, porém, vai além da simples manutenção física. A obsessão pela alimentação correta pode ser interpretada como uma busca por controle e perfeição, muitas vezes associada a traços de ansiedade e transtornos obsessivo-compulsivos (Silveira Jr. et al., 2015). De acordo com Bulik et al. (2022), essa relação desordenada com a comida pode ser influenciada por fatores neurobiológicos, o que justifica a necessidade de uma abordagem psicológica profunda para seu tratamento.

O avanço das redes sociais e a disseminação de informações alimentares não supervisionadas por profissionais de saúde também desempenham um papel importante na proliferação da Ortorexia. As plataformas de mídias sociais reforçam padrões alimentares rígidos e promovem uma idealização da saúde que pode ser prejudicial (Costa; Prado; Carvalho, 2022).

Do ponto de vista clínico, a Ortorexia desafia profissionais da saúde mental, especialmente devido à ausência de critérios diagnósticos formais e consensuais. Estudos como o de Koven e Abry (2015) apontam que o transtorno compartilha características com a Anorexia e a Bulimia, mas com foco na qualidade e não na quantidade dos alimentos. Portanto, é necessário que a psicologia aprofunde seu papel na definição e tratamento desse distúrbio, a fim de oferecer intervenções adequadas e eficazes.

Para compreender o papel da psicologia na Ortorexia, este estudo revisa a literatura científica atual, buscando identificar as abordagens psicoterapêuticas mais eficazes. Entre as técnicas analisadas estão a Terapia Cognitivo-Comportamental

(TCC), a Psicanálise e a Terapia Humanista, que se mostram promissoras na flexibilização dos comportamentos alimentares obsessivos.

Cada abordagem oferece uma visão distinta, o que contribui para a ampliação do entendimento sobre a complexidade desse transtorno. Dessa forma, o presente trabalho visa preencher lacunas na literatura existente sobre a Ortorexia Nervosa, propondo reflexões sobre a importância da psicologia na prevenção, diagnóstico e tratamento dessa condição.

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

- Analisar as contribuições da psicologia para o diagnóstico, tratamento e prevenção da Ortorexia Nervosa.

2.2 ESPECÍFICOS

- Definir os conceitos de transtornos alimentares e Ortorexia Nervosa;
- Analisar as principais causas desse transtorno;
- Abordar estudos realizados sobre o tema;
- Explicitar as abordagens e técnicas psicológicas para o tratamento da Ortorexia e as estratégias necessárias para sua prevenção.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 CONCEITUANDO OS TRANSTORNOS ALIMENTARES

O tema da alimentação é estudado sob diversas perspectivas das ciências sociais, humanas e biomédicas, refletindo uma interação complexa entre fatores psicológicos, históricos, culturais, biológicos e sociais. A relação entre seres humanos e a comida é ampla e multifacetada, envolvendo uma perspectiva individual e histórico social. A crescente preocupação com questões de saúde e ambientais no mundo ocidental e em países em desenvolvimento, reflete mudanças alimentares que podem começar de forma aparentemente inofensiva, mas evoluem para comportamentos excessivos, afetando negativamente a saúde mental e as relações sociais (Santos; D'avila; Alves, 2020).

Nesse contexto, Astudillo (2020) define os distúrbios alimentares como preocupações exageradas com a alimentação e a forma física, afetando tanto a saúde mental quanto a física dos indivíduos. No entanto, a psicopatologia dos distúrbios alimentares continua a evoluir, com novos fenótipos emergindo e algumas condições ainda em fase de pesquisa.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018) descreve os distúrbios alimentares como transtornos caracterizados por alterações graves no comportamento alimentar, que podem incluir desde a ingestão insuficiente até a excessiva de alimentos, causando impactos negativos tanto na saúde física quanto na mental. Esses transtornos estão frequentemente associados a uma fixação excessiva no peso corporal, na aparência física e na alimentação, levando a comportamentos como dietas rigorosas, prática exagerada de atividades físicas e outras ações prejudiciais à saúde.

Segundo a 5ª edição revisada do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR, 2021), os transtornos alimentares são definidos por comportamentos alimentares fora do padrão, que podem resultar em variações significativas de peso, desequilíbrios nutricionais e consequências físicas e psicológicas adversas. Já a 11ª edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11, 2018) define esses transtornos como padrões anormais de alimentação,

acompanhados por uma preocupação excessiva com alimentos e uma ênfase exagerada em questões relacionadas ao peso e à aparência física.

Tanto o DSM-5-TR quanto o CID-11 apresentam classificações semelhantes para essas condições. Entre os transtornos alimentares listados nesses manuais, incluem-se: Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Transtorno de Compulsão Alimentar, PICA, Transtorno Alimentar Restritivo/Evitativo, Transtorno Alimentar Específico e Transtorno Alimentar Não Especificado. Apesar das diferenças entre esses transtornos, eles compartilham características comuns, como padrões disfuncionais de alimentação e preocupação exagerada com a imagem corporal. Os transtornos mais debatidos são a Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa (Hiluy et al., 2019).

A Anorexia Nervosa, caracterizada pela restrição severa de alimentos e pelo medo intenso de ganhar peso, tem mostrado aumento alarmante entre adolescentes e jovens adultos. Já a Bulimia Nervosa, que envolve episódios de compulsão alimentar seguidos por comportamentos compensatórios inadequados, também apresenta crescimento significativo (Leonidas; Santos, 2015).

Ambos os transtornos alimentares resultam de uma interação complexa de fatores. No aspecto psicológico, a autoexigência e o perfeccionismo são frequentemente observados, além de uma forte ligação entre esses transtornos, a ansiedade e a depressão (Hiluy et al., 2019). No contexto social e cultural, a pressão da mídia e da sociedade para alcançar padrões de beleza idealizados exerce uma influência significativa no desenvolvimento desses transtornos (Copetti; Quiroga, 2018).

A influência familiar e os modelos alimentares domésticos impactam profundamente o desenvolvimento desses transtornos, especialmente em ambientes como o mundo da moda e do esporte, onde a ênfase na aparência é exacerbada. Pesquisas indicam uma predisposição genética significativa, com desequilíbrios neuroquímicos, especialmente na serotonina, afetando o humor e o apetite. Sob essa ótica, a Ortorexia, caracterizada pela obsessão por uma alimentação saudável, vem ganhando destaque como uma nova manifestação dessas preocupações alimentares extremas, reforçando a necessidade de uma compreensão mais aprofundada sobre o tema (Bulik et al. 2022).

3.1.1 Apresentando a Ortorexia

Ortorexia é o desejo utópico em obter a alimentação saudável “perfeita”, o sujeito se torna aficionado pelo alimento ideal, que atenda seus critérios de qualidade nutricional, sabor, textura, aparência e até mesmo tipo de preparo. O termo foi descrito pela primeira vez em 1997 por Steven Bratman, que a partir de sua experiência com pessoas “viciadas em comer saudável”, introduziu o conceito de Ortorexia, para descrever essa obsessão por uma dieta excessivamente saudável (Camillo, 2022). A palavra tem suas raízes no latim "*ortho*" que significa "correto", "reto" ou "certo" (Bratman, 2002). Já "*-rexia*" é uma terminação que frequentemente está relacionada a transtornos alimentares ou ações relacionadas à alimentação.

O surgimento da Ortorexia se relaciona à necessidade do ser humano em atender ao sujeito coletivo, uma vez que existe a super valorização de pessoas que seguem dietas alimentares tidas como saudáveis, em sua grande maioria também exibem aspectos físicos considerados ideais pelo senso estético contemporâneo (Costa et al, 2014). Essas pessoas são consideradas um padrão social a ser seguido e se veem como superiores aos demais por atenderem a um estilo de vida rigorosamente controlado. (Bratman, 2002).

Indivíduos com Ortorexia dedicam uma quantidade excessiva de tempo e atenção à escolha, preparação e consumo de alimentos, evitando rigorosamente aqueles percebidos como não saudáveis. Essa obsessão pode resultar em uma dieta extremamente restritiva, provocando desnutrição, acarretando um isolamento social significativo, comprometendo severamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados (Koven; Abry, 2015).

A Ortorexia Nervosa apresenta diversas semelhanças com outros transtornos alimentares, especialmente a Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa. Assim como na Anorexia, indivíduos com Ortorexia demonstram comportamentos compulsivos e perfeccionistas em relação à alimentação e à saúde. Semelhante à Bulimia, a Ortorexia também pode envolver episódios de comportamento alimentar desordenado, embora focados na qualidade dos alimentos em vez da quantidade (COSTA et al., 2014).

Porém, enquanto a Ortorexia e a Bulimia são caracterizadas pela preocupação excessiva com o peso e a forma corporal, a Ortorexia está centrada na qualidade dos alimentos e nos padrões dietéticos considerados saudáveis. Além disso, indivíduos com Ortorexia não necessariamente buscam emagrecimento, mas sim a sensação de pureza e bem estar através de uma alimentação restrita e saudável. Outro aspecto diferencial é a motivação subjacente, na Ortorexia a motivação está relacionada a crenças de saúde e bem estar, enquanto nos outros transtornos a motivação geralmente envolve a insatisfação corporal e o desejo de controle de peso (Souza, 2021).

A comunidade científica ainda debate sobre as características específicas que diferenciam a Ortorexia de outras condições semelhantes, como a Anorexia. Por esse motivo, a Ortorexia Nervosa ainda não é reconhecida formalmente como um transtorno alimentar no DSM-5. Outra questão é a falta de consenso sobre seus critérios diagnósticos e definições precisas. Ademais, a Ortorexia é um fenômeno relativamente novo, e a literatura disponível sobre o tema ainda é escassa, dificultando a formulação de critérios amplamente aceitos para sua inclusão nos manuais diagnósticos (Luna, 2016).

Embora a Ortorexia ainda não seja formalmente reconhecida como um transtorno alimentar nos principais manuais diagnósticos, seu impacto na vida dos indivíduos afetados é significativo, podendo estar associada a uma série de problemas da saúde mental, como ansiedade, depressão e transtorno obsessivo-compulsivo, sugerindo que a busca por uma alimentação ideal pode se transformar em um comportamento autodestrutivo (Zamora, 2005).

Dada a complexidade do quadro e a crescente prevalência de preocupações com a saúde alimentar, torna-se imperativo avançar na pesquisa e no desenvolvimento de critérios diagnósticos mais claros para a Ortorexia. Esses esforços não apenas auxiliarão na identificação precoce e no tratamento adequado, mas também fornecerão uma base sólida para intervenções que previnam o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais. A compreensão dos fatores que contribuem para o surgimento da Ortorexia Nervosa é essencial para abordar essa condição emergente. (Horovitz; Argyrides, 2023)

3.2 PRINCIPAIS CAUSAS DA ORTOREXIA

Os fatores psicológicos, socioculturais e biológicos que contribuem para o desenvolvimento da Ortorexia Nervosa são amplos e profundamente entrelaçados, formando uma rede complexa de influências que moldam o comportamento alimentar dos indivíduos. Sob essa perspectiva, a busca por controle extremo e perfeição pessoal tende a desencadear comportamentos alimentares rígidos e restritivos. Além disso, a pressão social por alcançar um estilo de vida saudável, aliada ao medo de doenças, faz com que muitas pessoas evitem rigorosamente alimentos considerados prejudiciais. A alimentação passa a ocupar uma posição central e obsessiva, com o foco exagerado em atingir um ideal de pureza que ultrapassa os limites de um comportamento equilibrado (Da Cás, 2022).

A presença de transtornos psicológicos, como ansiedade e transtorno obsessivo-compulsivo, agrava o risco de desenvolvimento da Ortorexia Nervosa. Indivíduos com essas condições podem desenvolver uma obsessão por padrões alimentares rígidos como uma forma de enfrentar suas inseguranças e ansiedades, a necessidade de controle e a busca constante por um estado ideal de saúde frequentemente levam a comportamentos alimentares extremos, onde a alimentação saudável torna-se uma maneira de lidar com medos e ansiedades pessoais (Silveira Jr et al., 2015).

Por outro lado, fatores socioculturais têm um impacto significativo no desenvolvimento da Ortorexia Nervosa. A promoção intensa de dietas e a ênfase na estética corporal fomentam uma preocupação excessiva com a alimentação, contribuindo para a adoção de comportamentos alimentares rigorosos. Simultaneamente, os aspectos biológicos também desempenham um papel crucial, envolvendo uma interação complexa entre predisposições genéticas, desequilíbrios neuroquímicos e funcionamento cerebral (Cândido et al., 2015).

Portanto, a Ortorexia Nervosa emerge da interação de diversos fatores psicológicos, socioculturais e biológicos, que se combinam e se reforçam mutuamente. A busca incessante por perfeição e controle sobre a saúde, aliada à pressão externa e às expectativas culturais, contribui para a formação de padrões alimentares obsessivos. Os fatores não atuam isoladamente, mas em um contexto

integrado que amplia a suscetibilidade ao transtorno, revelando a complexidade das influências psicológicas envolvidas (Cândido et al., 2015).

3.2.1 Fatores psicológicos

A Ortorexia Nervosa é frequentemente associada a uma combinação de fatores psicológicos, incluindo ansiedade, obsessões e comportamentos compulsivos. Indivíduos que apresentam altos níveis de ansiedade psicossocial e internalizam ideais de corpo perfeito, tendem a desenvolver comportamentos ortoréxicos. A predisposição é reforçada pela supervalorização da aparência física na sociedade contemporânea, onde a busca pelo corpo ideal se torna um fator significativo para o desenvolvimento da Ortorexia. (Silva et al., 2022).

A ansiedade, especialmente em suas formas mais severas, pode contribuir para a rigidez na alimentação e para a adoção de práticas alimentares extremas. Indivíduos com características ansiosas frequentemente buscam controlar aspectos da vida sobre os quais sentem pouca influência, como a alimentação. Essa busca por controle pode se manifestar em práticas ortoréxicas, nas quais a alimentação se torna um ponto focal para a redução da ansiedade e o gerenciamento do estresse (Siqueira, 2020).

Outro fator psicológico relevante é o perfeccionismo, que tem mostrado forte correlação com a Ortorexia. Pessoas com traços de perfeccionismo patológico tendem a seguir dietas rigorosas, movidas pela necessidade de controle sobre a saúde e o corpo, frequentemente em busca de um estado de pureza. O comportamento está diretamente relacionado à adoção de práticas alimentares restritivas, sendo um dos principais elementos na gênese da Ortorexia, especialmente em indivíduos que desejam manter controle total sobre sua alimentação e estilo de vida (Astudillo, 2023).

Silveira et al. (2015) identificou que indivíduos com Ortorexia frequentemente exibem comportamentos semelhantes aos encontrados no Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), incluindo rituais alimentares e uma necessidade de controle que reflete padrões obsessivos. Essa correlação sugere que a Ortorexia pode ser influenciada por mecanismos psicológicos semelhantes aos do TOC, como a necessidade de controle e a rigidez cognitiva, que intensificam os comportamentos alimentares restritivos.

A rigidez cognitiva, também desempenha um papel relevante no desenvolvimento da Ortorexia Nervosa. Indivíduos com esse traço tendem a apresentar uma visão inflexível sobre o que consideram uma alimentação saudável, o que pode levá-los a seguir regras alimentares de forma obsessiva. A rigidez cognitiva faz com que os indivíduos tenham dificuldade em se adaptar a mudanças na dieta ou em lidar com situações que envolvam alimentos fora de suas restrições auto impostas, intensificando comportamentos ortoréxicos. (Costa, 2021).

Por fim, aspectos como narcisismo e a busca pelo controle total sobre a vida também estão ligados ao comportamento ortoréxico. Em alguns grupos, a preocupação com a magreza e a qualidade dos alimentos se torna uma obsessão semelhante à observada em outros transtornos alimentares, como Anorexia e Bulimia. Os fatores psicológicos, combinados com a pressão sociocultural, formam um cenário propício para o desenvolvimento da Ortorexia Nervosa (Astudillo, 2020).

3.2.2 Fatores socioculturais

Os fatores socioculturais têm uma influência determinante no desenvolvimento da Ortorexia, especialmente devido à influência de mensagens midiáticas que exaltam padrões alimentares rígidos e idealizados. A constante exposição a essas mensagens pode levar à internalização de crenças alimentares extremas, principalmente entre adolescentes, que acabam adotando práticas alimentares excessivamente restritivas para se enquadrarem em um modelo de saúde inalcançável, a fusão de influências exerce um impacto significativo na modificação da relação com a comida. (Da Cás, 2022)

A mídia e as redes sociais moldam a percepção pública ao promover a idealização de uma alimentação perfeita e a demonização de certos alimentos, a pressão cultural cria um ambiente propício para que indivíduos vulneráveis desenvolvam uma relação patológica com a comida, onde a obsessão por uma alimentação ideal leva a sérios problemas de saúde física e mental, além de um isolamento social significativo. (Astudillo, 2020)

Exposições constantes a informações sobre alimentação saudável, que aliada à pressão social para manter padrões irreais de saúde e bem-estar, potencializa o desenvolvimento desse transtorno. As redes sociais, como Instagram e TikTok

desempenham um papel crucial nesse processo, oferecendo um fluxo contínuo de imagens idealizadas de corpos e práticas alimentares. O compartilhamento de dietas restritivas e a obsessão com um estilo de vida saudável nessas plataformas ampliam a preocupação com a qualidade dos alimentos, reforçando comportamentos obsessivos (Costa; Prado; Carvalho, 2022).

Imagens e mensagens que promovem dietas restritivas e corpos idealizados, quando constantemente apresentadas, levam os indivíduos a internalizar esses padrões como ideais a serem alcançados. O terror nutricional promovido por influenciadores digitais e campanhas publicitárias sobre saúde pode levar a uma obsessão patológica com a alimentação, onde a busca por um corpo perfeito se torna uma prioridade. Tais influências contribuem para que os indivíduos adotem práticas alimentares extremas, moldadas pela incessante busca por conformidade com padrões irrealistas, frequentemente exacerbados por narrativas midiáticas e culturais (Costa; Prado; Carvalho, 2022).

3.2.3 Fatores biológicos

Fatores biológicos, como predisposição genética, desequilíbrios neuroquímicos e funcionamento cerebral, desempenham um papel significativo no desenvolvimento da Ortorexia Nervosa. Segundo Santos Junior et al. (2023), a genética está presente como fator etiológico em diversos transtornos comportamentais, sendo fator de risco para o desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados, os autores destacam que o neurotrofina BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), se relaciona ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

A BDNF desempenha um papel crucial no controle de comportamentos alimentares, regulando o apetite e o peso corporal, especialmente no hipotálamo, região cerebral associada ao controle da ingestão alimentar. Vianna (2022) sugere que a diminuição dos níveis de BDNF pode estar relacionada ao aumento de comportamentos compulsivos e restritivos, possivelmente modulados por fatores genéticos, como o polimorfismo rs6265, que influencia o metabolismo e o comportamento alimentar.

Os desequilíbrios neuroquímicos também podem estar associados ao desenvolvimento da Ortorexia Nervosa, especialmente no que diz respeito aos níveis

de serotonina e dopamina. Esses neurotransmissores, que desempenham um papel crucial na regulação do humor e dos comportamentos compulsivos, estão desequilibrados em indivíduos que sofrem de transtornos alimentares. A pesquisa demonstrou que níveis alterados de serotonina, em particular, estão relacionados à ansiedade e ao perfeccionismo, fatores que intensificam a preocupação com a qualidade dos alimentos, o desequilíbrio pode levar a um comportamento obsessivo em relação à alimentação, contribuindo para o desenvolvimento de padrões ortoréxicos (Silva et al., 2022).

O funcionamento cerebral relacionado à ansiedade e ao perfeccionismo também tem grande impacto no comportamento obsessivo por alimentação saudável. Áreas do cérebro como o córtex pré-frontal e a amígdala, que estão envolvidas na regulação das emoções e do controle dos impulsos, são ativadas de maneira excessiva em pessoas que sofrem de Ortorexia. Isso pode levar à adoção de práticas alimentares extremas como forma de reduzir a ansiedade e o medo de adoecer, resultando em um ciclo vicioso de controle alimentar rígido e obsessão (Vianna, 2022).

3.3 ESTUDOS SOBRE A PREVALÊNCIA DA ORTOREXIA

É possível notar um movimento no que tange o estudo desse transtorno. Entre os estudos brasileiros recentes publicados acerca do tema, cita-se o realizado por Oliveira e Salomon (2018) que investigou a prevalência de Ortorexia Nervosa entre mulheres jovens e adultas que frequentam uma academia no Distrito Federal. Foram avaliadas 20 mulheres com idades entre 18 e 40 anos, utilizando o questionário ORTO-15. Os resultados mostraram que 35% das participantes apresentaram alta especificidade para o diagnóstico de Ortorexia, enquanto 45% estavam em risco de desenvolvê-la, totalizando 80% em situação de alerta para o transtorno, apenas 20% das mulheres estavam fora de risco.

Desenvolvido por Donini et al. (2005), o ORTO-15 é um questionário amplamente utilizado para identificar comportamentos associados à Ortorexia Nervosa. O questionário é composto por 15 itens que avaliam a preocupação com a alimentação, o planejamento das refeições, a culpa ao desviar da dieta, entre outros aspectos relacionados à rigidez alimentar. Cada pergunta é respondida com uma

pontuação que varia de um a quatro, e uma pontuação total abaixo de 40 indica risco de Ortorexia, enquanto abaixo de 35 sugere alta especificidade para o diagnóstico.

Outra pesquisa realizada com estudantes de educação física e nutrição de uma universidade no interior de São Paulo também utilizou o questionário ORTO-15 para identificar esses comportamentos e revelou uma alta prevalência de Ortorexia Nervosa nesse grupo, atingindo 85,1% dos participantes. Entre os estudantes de educação física, a prevalência foi ainda maior, alcançando 53,3%, enquanto entre os estudantes de nutrição, foi de 46,7%. Esses dados indicam que os estudantes de educação física, majoritariamente do sexo masculino, apresentam maior predisposição para desenvolver comportamentos ortoréxicos. (Silva; Fernandes, 2020).

Já Tocchetto (2016) focou especificamente em desportistas recreacionais, utilizando o questionário ORTO-15 para avaliar a prevalência da Ortorexia nesse grupo. Dos 50 participantes, 84% foram diagnosticados com comportamentos ortoréxicos, sendo que a prevalência foi maior entre os homens (62%) em comparação às mulheres (38%), indicando uma alta prevalência de comportamentos alimentares disfuncionais relacionados à Ortorexia nesse público, que tende a valorizar excessivamente a alimentação saudável, resultando em padrões obsessivos e prejudiciais à saúde.

O estudo conduzido por Vital et al. (2017) também analisou a Ortorexia em praticantes de atividades físicas regulares em uma instituição de ensino superior, no município de Petrolina- PE. A amostra incluiu 40 estudantes, de ambos os sexos, a partir dos 18 anos, cursando o primeiro e sétimo período de bacharelado em educação física, dos quais 33 (82,5%) apresentaram risco de desenvolver comportamentos ortoréxicos, os autores pontuaram que a obsessão por uma alimentação saudável, aliada à pressão para atingir padrões estéticos, pode levar a comportamentos alimentares disfuncionais.

Uma revisão descritiva realizada a partir de 119 publicações, sobre a prevalência da Ortorexia Nervosa em graduandos da área da saúde, revelou que o percentual médio da presença de comportamentos ortoréxicos foi cerca de 85,31%. A pesquisa destacou que alunos de nutrição constituem o grupo com maior

predisposição, possivelmente devido ao extenso conhecimento sobre alimentação saudável, observou-se uma maior prevalência desses comportamentos entre as mulheres (Brandão et al., 2021).

De Marchi e Baratto (2018), do mesmo modo centrou-se em investigar a prevalência desse transtorno em alunos de nutrição. Em uma amostra de 82 acadêmicos de uma Instituição de Ensino Superior no sudoeste do Paraná, os resultados indicaram que, 80% (n=66), dos participantes apresentavam comportamentos sugestivos de Ortorexia, evidenciando que a busca excessiva por uma alimentação saudável pode levar a deficiências nutricionais e impactos negativos na saúde mental dos indivíduos.

Em linha com esses achados, o estudo realizado com estudantes da área da saúde em uma universidade no Rio Grande do Sul reforça essa tendência, foi observada uma prevalência de 70,51% de risco para Ortorexia entre os participantes. A pesquisa, que envolveu 78 indivíduos com idades entre 20 e 50 anos, revelou que a maior parte dos casos estava entre estudantes do curso de nutrição. Além disso, a maioria dos indivíduos que apresentavam risco de Ortorexia estava em estado de eutrofia, segundo o Índice de Massa Corporal (IMC) (Rech; Conde, 2021).

No entanto, uma pesquisa apresentada no 13º Encontro de Iniciação Científica da Universidade de Marília, ocorrido no dia 24 de maio de 2023, ampliou o foco para estudantes de diferentes áreas do conhecimento. Com uma amostra de 220 participantes, o estudo revelou que 75% deles apresentavam comportamentos compatíveis com Ortorexia, destacando que a vulnerabilidade a esse transtorno não se limita a áreas diretamente relacionadas à nutrição ou ao esporte, mas está presente em um contexto populacional mais amplo (Silva et al., 2023).

Um exemplo disso é a prevalência de Ortorexia Nervosa em portadores de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), que tem sido foco de estudos recentes, devido à preocupação desses indivíduos com o controle rigoroso da alimentação. Em uma revisão bibliográfica conduzida por Souza (2022), foi identificado que pacientes com diabetes mellitus apresentaram uma tendência para comportamentos ortoréxicos, embora as ferramentas de avaliação, como o ORTO-15, apresentem limitações na mensuração exata da prevalência. Isso sugere que

esses pacientes, ao buscarem uma alimentação saudável para controlar suas doenças, podem desenvolver um comportamento alimentar obsessivo.

A necessidade de mais pesquisas sobre a Ortorexia Nervosa é premente, especialmente devido à escassez de estudos que abordem suas particularidades. Investigando aspectos como a relação entre a Ortorexia e fatores como a autoimagem e a cultura da saúde, os estudos adicionais podem contribuir para uma compreensão mais profunda dos mecanismos subjacentes, dos fatores de risco e das consequências desse transtorno. Essa investigação pode esclarecer como a Ortorexia se diferencia e se relaciona com outros transtornos alimentares, como a Anorexia e a Bulimia (Martins et al., 2011).

Os estudos sobre a prevalência da Ortorexia Nervosa destacam sua distribuição em diversos contextos e populações. Pesquisas como as de Oliveira e Salomon (2018) e Silva e Fernandes (2020) apontam que fatores como profissão, prática de atividades físicas e formação acadêmica influenciam o risco de comportamentos ortoréxicos. A tabela a seguir apresenta dados que ampliam a compreensão desse transtorno em diferentes amostras, evidenciando a necessidade de estudos diversificados para o avanço do conhecimento.

Tabela 1 - Estudos adicionais sobre a prevalência da Ortorexia Nervosa.

Autor	Ano	Título do Trabalho	Amostra	Resultado
Souza; Rodrigues	2014	Comportamento de risco para Ortorexia Nervosa em estudantes de nutrição.	150 alunas de nutrição, com idade média de 23,21 anos.	88,7% das alunas apresentavam risco de desenvolver comportamento ortoréxico.
Silveira	2015	Avaliação da prevalência de Ortorexia e dependência do exercício físico em atletas de diferentes modalidades esportivas.	96 atletas com idades entre 13 e 28 anos.	A prevalência de Ortorexia foi de 64% na amostra total, sendo mais encontrada em atletas do sexo masculino.

Cândido	2017	Prevalência de Ortorexia Nervosa em estudantes de cursos da área de educação da universidade federal de Campina Grande - Campus de Cuité - PB.	200 alunas matriculadas em diversas áreas da educação .	76,5% apresentaram comportamento de risco para o desenvolvimento de Ortorexia Nervosa.
Silva; Abreu	2019	Avaliação do risco de Ortorexia, Anorexia e Bulimia Nervosa entre praticantes de exercício físico em academias de Limoeiro do Norte – CE.	89 praticantes de atividade física, com média de idade de 27,77 ± 9,91 anos.	75 (84%) apresentaram sintomas ortoréxicos e 46 (51%) sintomas de outros transtornos alimentares.
Marques et al.	2019	A Ortorexia Nervosa em discentes do ensino superior e sua relação com a imagem corporal e os padrões alimentares.	712 alunos dos cursos de medicina e educação física.	Constatou-se prevalência de 71,1% (n = 506) de indivíduos com ON.
Shoemaker	2020	Orthorexia Nervosa: Prevalence in US Adults with Type 1 and Type 2 Diabetes.	Adultos com diabetes mellitus tipo 1 (n=35) e tipo 2 (n=61) .	Prevalência semelhante à da Ortorexia, 67,6% no tipo 1 e 62% no tipo 2.

Fonte: Elaborada pelo autor.

A análise dos estudos da tabela evidencia a complexidade da prevalência da Ortorexia Nervosa, influenciada por fatores socioculturais e individuais. A alta incidência, especialmente entre estudantes da saúde e praticantes de atividades físicas, como indicam Souza e Rodrigues (2014), reforça a urgência de estratégias

preventivas e maior conscientização. Esses dados ressaltam a necessidade de critérios diagnósticos claros e abordagens interdisciplinares para atender às demandas desse transtorno.

3.4 ABORDAGENS E TÉCNICAS PSICOTERAPÊUTICAS PARA O TRATAMENTO DA ORTOREXIA NERVOSA

O tratamento da Ortorexia Nervosa pode ser abordado de diversas maneiras, considerando a multiplicidade de fatores que a implicam, diferentes abordagens terapêuticas conseguem ser eficazes no combate à obsessão por alimentação saudável. De modo geral, o foco é trabalhar a relação desajustada com a comida e os impactos emocionais que isso causa, as diversas estratégias terapêuticas oferecem uma visão mais ampla do problema, permitindo que tanto o comportamento quanto os fatores emocionais envolvidos sejam tratados (Scorsolini-Comin; Santos, 2013).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido uma das abordagens mais usadas para tratar transtornos alimentares, ajudando o paciente a identificar e reestruturar pensamentos e comportamentos disfuncionais relacionados à alimentação. Técnicas como a reestruturação cognitiva, a exposição gradual a alimentos antes evitados e a modificação dos hábitos alimentares são utilizadas por parte dessa abordagem com intuito de auxiliar o paciente a flexibilizar a relação com a comida (Pires; Laport, 2019).

Na Terapia Humanista, por sua vez, temos um enfoque mais centrado no indivíduo e suas emoções, através de abordagens como a Gestalt-terapia e a terapia existencial, o paciente é incentivado a explorar suas emoções e valores internos, em um processo que busca promover autoconhecimento e aceitação, se baseando em criar um ambiente acolhedor e empático, onde o paciente pode refletir sobre suas escolhas e a relação que tem com sua alimentação (Santos et al., 2020).

Já a Psicanálise foca em aspectos inconscientes que podem influenciar a obsessão por uma alimentação saudável, através de técnicas como a associação livre, a interpretação dos sonhos e a análise dos mecanismos de defesa, o terapeuta busca entender conflitos internos e experiências passadas que possam estar ligados ao comportamento alimentar disfuncional, ao trabalhar esses elementos, é possível

ajudar o paciente a compreender a origem de sua obsessão e criar novas formas de lidar com suas emoções (Gomes et al., 2020).

3.4.1 Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se destaca como uma abordagem flexível e eficaz no tratamento da Ortorexia. Ao reconhecer a singularidade de cada indivíduo, a TCC personaliza as intervenções, adaptando-as às crenças, emoções e comportamentos específicos de cada paciente. Essa abordagem individualizada, que valoriza a colaboração entre terapeuta e paciente, cria um ambiente seguro e motivador, fundamental para a adesão ao tratamento e a obtenção de resultados duradouros (Duchesne; Almeida, 2002).

A TCC atua diretamente na modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, visando reduzir a ansiedade e o sofrimento associados aos transtornos alimentares. A reestruturação cognitiva, técnica central da TCC, auxilia o paciente a identificar e desafiar crenças irracionais sobre alimentação, peso e imagem corporal, substituindo-as por pensamentos mais realistas e adaptativos. Ao questionar e reavaliar suas crenças, o paciente adquire ferramentas para lidar de forma mais saudável com suas emoções e comportamentos (Oliveira; Deiro, 2013).

Além da reestruturação cognitiva, a TCC também enfatiza o controle de comportamentos alimentares. Através do monitoramento alimentar e da resolução de problemas, o paciente aprende a regular seus hábitos alimentares e a lidar com situações que desencadeiam comportamentos disfuncionais. A colaboração entre terapeuta e paciente é fundamental nesse processo, com o estabelecimento de metas realistas e a implementação de estratégias personalizadas para cada indivíduo (Willhelm; Fortes; Pergher, 2015).

O envolvimento da família é outro aspecto crucial da TCC no tratamento da Ortorexia. A família desempenha um papel fundamental ao oferecer apoio emocional e colaborar para a criação de um ambiente familiar mais saudável. Ao trabalhar com a família, o terapeuta busca identificar e modificar padrões de comunicação disfuncionais e crenças compartilhadas que possam contribuir para a manutenção do transtorno (Oliveira; Deiro, 2013).

A prevenção de recaídas é uma etapa essencial no processo terapêutico, a TCC oferece diversas estratégias para auxiliar os pacientes a lidar com situações de alto risco e a evitar comportamentos disfuncionais, como o treinamento em resolução de problemas, a identificação de gatilhos e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento. Além disso, o automonitoramento permite que os pacientes identifiquem padrões e triggers relacionados aos seus comportamentos alimentares, buscando estratégias para modificá-los (Duchesne; Almeida, 2002).

3.4.2 Terapia Humanista

A Gestalt-terapia, ao centrar-se na experiência presente e na subjetividade do indivíduo, oferece uma perspectiva única para a compreensão e tratamento de transtornos alimentares. Em vez de ter uma visão reducionista sobre os comportamentos alimentares problemáticos, essa abordagem contempla a pessoa em sua totalidade, buscando desvendar os significados ocultos por trás das diversas manifestações dos transtornos alimentares, ao desvelar as camadas da experiência, a Gestalt-terapia permite que o indivíduo estabeleça uma relação mais saudável consigo mesmo e com a comida (Elisiário, 2008).

Nunes e Holanda (2008) propõem que transtornos alimentares podem ser entendidos como uma tentativa de auto-regulação diante de desafios existenciais, uma forma de lidar com angústias e conflitos internos. Na terapia gestáltica, o diálogo aberto e a exploração das sensações corporais possibilitam a emergência de emoções e necessidades reprimidas, auxiliando o indivíduo a construir uma relação mais saudável consigo mesmo e com a comida.

A fenomenologia existencial, outra vertente da terapia humanista, também contribui significativamente para a compreensão da Ortorexia. Cunha e Dutra (2018) destacam a importância de se concentrar na vivência singular de cada paciente, buscando desvendar os significados que atribuem à sua relação com o corpo e a alimentação. Ao ir além dos diagnósticos e critérios clínicos, a fenomenologia permite uma exploração mais profunda das questões existenciais que subjazem aos transtornos alimentares, como a busca por padrões de beleza e a construção da identidade.

No contexto terapêutico, a Ortorexia pode ser compreendida como uma busca por controle e perfeição que pode limitar a experiência de vida. Ao explorar as raízes existenciais desse comportamento, o terapeuta auxilia o paciente a encontrar novas formas de lidar com suas angústias e a construir uma relação mais autêntica consigo mesmo e com o mundo. A jornada terapêutica, portanto, não se limita à modificação de hábitos alimentares, mas visa promover um crescimento pessoal e uma transformação profunda da experiência de ser (Cunha e Dutra, 2018).

3.4.3 Psicanálise

A psicanálise, ao explorar os elementos do inconsciente, oferece uma perspectiva singular sobre os transtornos alimentares. Diferentemente de abordagens que se concentram apenas nos sintomas, a psicanálise busca compreender as raízes inconscientes que alimentam a Ortorexia e outros distúrbios alimentares. A ideia central é que esses comportamentos, muitas vezes vistos como escolhas individuais, são, na verdade, manifestações de conflitos internos e experiências passadas (Haas, 2018).

Elementos como a relação terapêutica e a transferência são centrais nesse processo, permitindo que o paciente projete e elabore conflitos inconscientes. A família também desempenha um papel importante, uma vez que muitos desses conflitos têm raízes nas relações familiares. Além disso, a interpretação dos sonhos ajuda a revelar conteúdos inconscientes, oferecendo uma compreensão mais profunda dos aspectos simbólicos ligados à alimentação e ao corpo (Figueiredo et al., 2019).

A relação terapêutica, nesse contexto, é um espaço de escuta atenta e acolhedora, onde o paciente pode explorar seus sentimentos e pensamentos mais profundos. Através da transferência, importante mecanismo da psicanálise, o paciente projeta no terapeuta sentimentos e experiências passadas, permitindo que conflitos não resolvidos relacionados à alimentação emergam à consciência. A análise da transferência, portanto, torna-se uma ferramenta fundamental para a compreensão e a elaboração das disfunções alimentares (Marini, 2016).

Segundo Marini (2016), a família desempenha um papel crucial na dinâmica dos transtornos alimentares. A psicanálise reconhece a importância de incluir os

familiares no processo terapêutico, uma vez que as relações familiares podem tanto desencadear quanto perpetuar esses distúrbios, ao trabalhar com a família, o psicanalista busca identificar e modificar padrões de comunicação e interação disfuncionais, promovendo um ambiente mais saudável e favorável à recuperação do paciente.

Já os sonhos, como manifestações do inconsciente, oferecem pistas valiosas sobre os conflitos internos do paciente. Na psicanálise, a interpretação dos sonhos é uma ferramenta poderosa para acessar o material reprimido e compreender os significados simbólicos dos sintomas. Os sonhos não possuem uma única interpretação, mas sim múltiplas camadas de significado. No caso dos transtornos alimentares, os sonhos podem revelar as ansiedades, desejos e conflitos relacionados à imagem corporal, à autoestima e ao controle (Berry, 2014).

Ao investigar os aspectos inconscientes que subjazem aos transtornos alimentares, a psicanálise oferece ao paciente a oportunidade de construir uma nova narrativa sobre si mesmo. Ao desvendar os significados ocultos por trás dos sintomas, o paciente pode desenvolver uma compreensão mais profunda de suas experiências e estabelecer uma relação mais saudável consigo mesmo e com o mundo (Kelner, 2004).

A Ortorexia Nervosa, ao revelar uma relação simbiótica entre alimentação e controle emocional, expõe a necessidade de intervenções terapêuticas que transcendem o comportamento alimentar. Como observado por Gomes et al. (2020), o foco psicanalítico nos aspectos inconscientes do transtorno permite ao paciente explorar os significados ocultos por trás da obsessão por saúde e pureza alimentar. Ao integrar ferramentas como a análise dos sonhos e a associação livre, o tratamento oferece uma oportunidade de ressignificação dos sintomas, proporcionando um caminho para a compreensão dos conflitos internos que sustentam a Ortorexia. Dessa forma, o avanço terapêutico continua sendo uma peça-chave para lidar com as complexidades desse transtorno.

3.5 ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DA ORTOREXIA NERVOSA

A atuação de uma equipe multidisciplinar é crucial na prevenção da Ortorexia Nervosa, promovendo um atendimento abrangente que contempla as diversas

necessidades dos pacientes. Formada por nutricionistas, médicos nutrólogos, psiquiatras e psicólogos, essa equipe deve realizar uma investigação inicial cuidadosa, visando estabelecer um consenso sobre uma alimentação equilibrada que priorize o bem-estar do paciente (Luna, 2016).

É fundamental considerar a importância da intervenção psicológica na prevenção da Ortorexia Nervosa, com foco em aspectos como a autoimagem e a cultura da saúde. O acompanhamento psicológico adequado pode ajudar os indivíduos a desenvolverem uma compreensão equilibrada sobre hábitos alimentares, evitando que se desenvolva essa obsessão por padrões alimentares excessivamente rigorosos. Embora a preocupação com a saúde seja válida, é essencial que ela não se torne um fator de risco para comportamentos prejudiciais (Bartrina, 2007).

Além da intervenção terapêutica, o papel do nutricionista é crucial na prevenção desse transtorno. Varga (2013), destaca que o nutricionista pode identificar a transição entre uma alimentação saudável e a obsessão por dietas restritivas. Isso permite uma intervenção precoce, evitando que padrões alimentares disfuncionais se estabeleçam, sendo a reposição de micronutrientes, muitas vezes deficientes nos pacientes ortoréxicos, uma diretriz central nesse processo.

Tanto no contexto da psicologia quanto da nutrição, o profissional deve aplicar métodos como anamnese alimentar para detectar disfunções alimentares. A aplicação de questionários associada à análise clínica auxilia no diagnóstico e na prevenção do transtorno e de complicações associadas à Ortorexia, o uso do questionário ORTO-15 é uma prática recomendada para avaliar a gravidade dos sintomas e guiar o tratamento (Luna, 2016).

A prevenção da Ortorexia Nervosa requer uma análise aprofundada dos fatores que a distinguem de outros transtornos alimentares. Investigar a relação entre a autoimagem e a obsessão por dietas saudáveis é fundamental, pois esses aspectos podem identificar riscos e consequências significativas desse comportamento. Com o avanço das pesquisas nessa área, será possível não apenas ampliar o conhecimento sobre a Ortorexia, mas também desenvolver critérios diagnósticos mais precisos, pois a escassez de estudos específicos sobre o tema torna desafiador o estabelecimento de intervenções preventivas eficazes (Martins et al., 2011).

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa de literatura, com o objetivo de analisar as contribuições da psicologia para o diagnóstico, tratamento e prevenção da Ortorexia Nervosa. De acordo com Silveira (2018), a revisão narrativa de literatura é um método flexível e exploratório, adequado para pesquisas que buscam compreender perspectivas empíricas sobre um tema específico.

A seleção dos artigos foi realizada em bases de dados reconhecidas: Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (LILACS), Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), PubMed e Google Acadêmico. Foram utilizados descritores específicos relacionados ao tema, como "Ortorexia Nervosa", "transtornos alimentares" e "psicologia".

Os critérios de inclusão envolveram a escolha de artigos que abordassem diretamente a Ortorexia Nervosa, artigos disponíveis de forma completa nas plataformas, artigos publicados em português, inglês e espanhol, publicações do período de 2002 a 2023. O levantamento bibliográfico deste estudo incluiu um total de 64 referências, distribuídas em diferentes categorias: 35 artigos científicos, 3 livros, 9 monografias ou trabalhos de conclusão de curso, 4 dissertações, 1 anais de conferência, além de 12 outras fontes, como relatórios e documentos técnicos.

Excluíram-se reportagens de programas televisivos, artigos que não estavam disponíveis nas plataformas, estudos duplicados, traduções diferentes da língua inglesa, espanhola e portuguesa e artigos que não se alinharam com o foco do estudo.

A pesquisa foi conduzida de dezembro de 2023 a junho de 2024, utilizando bibliografia publicada nos últimos anos, em português, espanhol e inglês.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Ortorexia Nervosa emerge como um transtorno que reflete as complexas interações entre saúde, comportamento alimentar e cultura contemporânea. Apesar de não estar formalmente classificada nos manuais diagnósticos, a Ortorexia apresenta características que justificam sua inclusão futura como um transtorno alimentar distinto. A obsessão com a qualidade dos alimentos e o perfeccionismo relacionado à saúde têm impactos significativos na vida dos indivíduos, como mostram os estudos de Bulik et al. (2022) e Koven e Abry (2015), destacando a relevância de abordagens psicológicas para seu manejo.

O estudo evidenciou que a psicologia tem um papel fundamental no tratamento da Ortorexia, especialmente no que diz respeito à identificação de fatores subjacentes, como ansiedade e transtornos obsessivo-compulsivos (Silveira Jr. et al., 2015). Além disso, a revisão da literatura indicou que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz na reestruturação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, enquanto a Psicanálise e a Terapia Humanista auxiliam na compreensão das questões emocionais e inconscientes que motivam o transtorno (Pires; Laport, 2019; Gomes et al., 2020).

As abordagens psicoterapêuticas analisadas apontam para a necessidade de uma intervenção multidisciplinar no tratamento da Ortorexia, incluindo profissionais da psicologia e da nutrição. Essa colaboração é essencial para abordar tanto os aspectos comportamentais quanto os nutricionais do transtorno (Luna, 2016). Pesquisas como a de Horovitz e Argyrides (2023) reforçam que a ausência de critérios diagnósticos formais prejudica o reconhecimento precoce da Ortorexia, dificultando o acesso dos pacientes a tratamentos adequados.

Conclui-se, portanto, que a Ortorexia Nervosa é um transtorno alimentado pela pressão sociocultural por uma saúde perfeita, mas que resulta em efeitos adversos sobre a saúde mental. A psicologia, por meio de suas diversas abordagens, oferece ferramentas valiosas para a compreensão e o tratamento desse comportamento, destacando-se a importância de mais estudos para a criação de critérios diagnósticos consistentes.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. Porto Alegre: Artmed, 2021.

ASTUDILLO, Rosa Behar. **El amplio espectro de los trastornos evitativos/restrictivos de la ingestión de alimentos, ortorexia y otros desórdenes (alimentarios)**. Rev. chil. neuro-psiquiatr., Santiago , v. 58, n. 2, p. 171-185, jun. 2020 . Disponible en <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272020000200171&lng=es&nrm=iso>. accedido en 12 jan. 2024. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272020000200171>.

ASTUDILLO, Rosa Behar. **Ortorexia nerviosa: ¿Un estilo de vida o el surgimiento de un nuevo trastorno alimentario?**. Rev. chil. nutr., Santiago , v. 48, n. 2, p. 255-265, abr. 2021 . Disponible en <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000200255&lng=es&nrm=iso>. accedido en 07 dez. 2023. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000200255>.

ASTUDILLO, Rosa Behar. **Síndrome ortoréxico y perfeccionismo**. Rev. chil. neuro-psiquiatr., Santiago , v. 61, n. 4, p. 402-413, 2023 . Disponible en <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272023000400402&lng=es&nrm=iso>. accedido en 01 mar. 2024. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272023000400402>.

BARTRINA, J. A. **Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable [Orthorexia or when a healthy diet becomes an obsession]**. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, v. 57, n. 4, p. 313-315, dez. 2007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18524314/>. Acesso em: 02 dez. 2023.

BERRY, Patrícia. **O corpo sutil de eco. Contribuições para a psicologia arquetípica**. Petrópolis: Vozes, 2014.

BISCAINO, Lucca Corcini; GARZELLA, Milena Huber; KAPP, Edea Maria Zanatta; HORSZCZARUK, Sandra Marisa. **Neurotransmissores. *MoEduCiTec*Relatório Técnico-científico**, 04 out. 2016. Disponível em:

<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/moeducitec/article/view/7494>.

Acesso em: 18 maio 2024.

BRANDÃO, V. C. S.; XAVIER, W. de S.; AMBRÓSIO, C. L. B.; SANTANA, R. A. de. **The prevalence of ortorexia nervosa among university healthy students: A descriptive review** . Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 8, p. e30110817207, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i8.17207. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17207>. Acesso em: 15 jan. 2024.

BRATMAN, Steven. **Orthorexia Nervosa: the health food eating disorder**. New York: Broadway Books, 2002.

BULIK, Charlotte M.; COLEMAN, Jamie R. I.; HARDAWAY, J. A.; BREITHAUPT, L.; WATSON, H. J.; BRYANT, C. D.; BREEN, G. **Genetics and neurobiology of eating disorders**. *Nature Neuroscience*, v. 25, n. 5, p. 543-554, maio 2022. DOI: 10.1038/s41593-022-01071-z. Acesso em: 18 jan. 2024.

CÂNDIDO, A. P. C.; CARMO, C. C.; PEREIRA, P. M. de L. **Transtornos alimentares: uma revisão dos aspectos etiológicos e das principais complicações clínicas**. HU Revista, [S. l.], v. 40, n. 3 e 4, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2439>. Acesso em: 03 abr. 2024.

CÂNDIDO, A. P. **Prevalência ortorexia nervosa em estudantes de cursos da área de educação da Universidade Federal de Campina Grande - CES - Campus Cuité - PB**. 2017. Monografia (Bacharelado em Farmácia) — Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2017. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/7074>. Acesso em: 12 jun. 2024.

CÁS, Samira da. **Análise descritiva dos aspectos associados à ortorexia em adolescentes**. Tese (Doutorado em Saúde da Criança e do Adolescente) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Porto Alegre, 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/254476>. Acesso em: 15 abr. 2024.

CHOPRA, Vadaint Sikka. **Prevalencia de la ortorexia en la población adolescente canaria**. 2017. Trabalho de conclusão de curso (Grado de Enfermería) — Facultad de

Ciencias de La Salud, Universidad de La Laguna, La Laguna, 2017. Disponível em: <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/5377>. Acesso em: 09 jan. 2024.

COPETTI, Aline Vieira Sá e QUIROGA, Carolina Villanova. **A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes**. Rev. Psicol. IMED [online]. 2018, vol.10, n.2, pp.161-177. ISSN 2175-5027. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2664>. Acesso em: 16 jan. 2024.

COSTA, Jeiel Melo da. **Ortorexia nervosa e exercício físico: uma revisão narrativa**. Orientador: Fernando Vinícius Faro Reis. 2021. 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição)- Faculdade de Nutrição, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Pará, Belém, 2021. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/handle/prefix/5510>. Acesso em: 10 mar. 2024.

COSTA, Mariana Fernandes; PRADO, Shirley Donizete; CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares. **Orthorexia in social media: reflections between health and disease**. Saúde e Sociedade, São Paulo, Brasil, v. 31, n. 2, p. e210760pt, 2022. DOI: 10.1590/S0104-12902022210760pt. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/sausoc/article/view/197852>.. Acesso em: 07 fev. 2024.

COSTA, Mariana Fernandes. **Dietas da moda e transtornos alimentares: a construção de sentidos na busca do “corpo perfeito” e da “vida saudável”**. 2014. Tese (Doutorado em Alimentação, Nutrição e Saúde) — Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.bdtd.uerj.br/handle/1/7208>. Acesso em: 15 dez. 2023.

CUNHA, Élide Mayara da Nóbrega; DUTRA, Elza Maria do Socorro. **"Meu nome é Ana" - um estudo fenomenológico-existencial da experiência de mulheres com anorexia nervosa**. Revista da Abordagem Gestáltica, Goiânia, v. 24, n. 2, p. 123-136, maio/jun. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.18065/RAG.2018v24n2.7>. Acesso em: 03 fev. 2024.

DE MARCHI, P.; BARATTO, I. **Prevalência de ortorexia nervosa em acadêmicos do curso de Nutrição em uma Instituição de Ensino Superior no sudoeste do Paraná**. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 12, n. 74, p. 699-706, 01 jun. 2018.

DONINI, L. M.; MARSILI, D.; GRAZIANI, M. P.; IMBRIALE, M.; CANNELLA, C. **Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon.** *Eat Weight Disord.*, v. 9, n. 2, p. 151-157, jun. 2004. DOI: 10.1007/BF03325060. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/BF03325060>. Acesso em: 15 mar. 2024.

DUCHESNE, Mônica; ALMEIDA, Paola Espósito de Moraes. **Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares.** *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 24, supl. III, p. 49-53, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000700011>. Acesso em: 16 out. 2024.

ELISIARIO, M. A. R. **Transtorno Obsessivo Compulsivo à luz da Gestalt terapia.**
Compulsive obsessive behavior in the light of the gestalt therapy. *IGT na Rede* ISSN 1807-2526, [S. l.], v. 5, n. 8, 2008. Disponível em: <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/153>. Acesso em: 08 jan. 2024.

FIGUEIREDO, Maria do Desterro de et al. **Imagens arquetípicas na série de sonhos de um caso de bulimia nervosa.** *Pesqui. prá. psicossociais*, São João del-Rei, v. 14, n. 4, p. 1-13, dez. 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082019000400016&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 19 abr. 2024.

GOMES, D. F.; SILVA, T. R.; MOITA, M. P.; GONZAGA, M. J. D. **Concepções da psicanálise sobre a anorexia no brasil: uma revisão de escopo.** *sanare - Revista de Políticas Públicas*, [S. l.], v. 19, n. 1, 2020. DOI: 10.36925/sanare.v19i1.1416. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1416>. Acesso em: 11 jun. 2024.

HILUY, J.; NUNES, F. T.; PEDROSA, M. A. A.; APPOLINÁRIO, J. C. B. **Os transtornos alimentares nos sistemas classificatórios atuais: DSM-5 e CID-11.** *Debates em Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 6–13, 2019. DOI: 10.25118/2763-9037.2019.v9.49. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/49>. Acesso em: 03 fev. 2024.

HOROVITZ, O.; ARGYRIDES, M. **Orthorexia and Orthorexia Nervosa: A Comprehensive Examination of Prevalence, Risk Factors, Diagnosis, and Treatment.** *Nutrients*, v. 15, n. 17, p. 3851, 3 set. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu15173851>. Acesso em: 02 fev. 2024.

KELNER, Gilda. **Transtornos alimentares – um enfoque psicanalítico.** *Estudos de Psicanálise*, n. 24, p. 1-15, ago. 2004. Belo Horizonte: Círculo Psicanalítico de Pernambuco. ISSN 0100-3437. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-34372004000100001>. Acesso em: 15 dez. 2024.

KOVEN, N. S.; ABRY, A. W. **The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives.** *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 18 fev. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/NDT.S61665>. Acesso em: 15 dez. 2023.

LEONIDAS, Carolina; SANTOS, Manoel Antônio dos. **Relacionamentos Afetivo-Familiares em Mulheres com Anorexia e Bulimia.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 31, n. 2, p. 181-191, abr.-jun. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-37722015021711181191>. Acesso em: 11 abr. 2024.

LUNA, Carolina de Almeida. **Ortorexia nervosa: um desafio para o nutrólogo.** *International Journal of Nutrology*, v. 9, n. 1, p. 128-139, jan. 2016. DOI: 10.1055/s-0040-1705272. Licença: CC BY-NC-ND 4.0. Disponível em: link. Acesso em: 19 mai. 2024.

MARINI, M. **“Você poderá vomitar até o infinito, mas não conseguirá retirar sua mãe de seu interior” – psicanálise, sujeito e transtornos alimentares.** *Cadernos Pagu*, n. 46, p. 373–409, jan. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/18094449201600460373>. Acesso em: 11 mai. 2024.

MARTINS, M. C. T.; ALVARENGA, M. dos S.; VARGAS, S. V. A.; SATO, K. S. C. de J.; SCAGLIUSI, F. B. **Ortorexia nervosa: reflexões sobre um novo conceito.** *Revista de Nutrição*, v. 24, n. 2, p. 345–357, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000200015>. Acesso em: 18 dez. 2023.

MENINI CAMILLO, G. **Ortorexia Nervosa: uma revisão de literatura sobre seus aspectos gerais.** *BWS Journal (Descontinuada)*, [S. l.], v. 5, p. 1–9, 2022. Disponível

em: <https://bwsjournal.emnuvens.com.br/bwsj/article/view/360>. Acesso em: 22 jan. 2024.

NUNES, Arlene Leite; HOLANDA, Adriano. **Compreendendo os transtornos alimentares pelos caminhos da Gestalt-terapia**. Revista da Abordagem Gestáltica, v. 14, n. 2, p. 172-181, 2008. ISSN 1809-6867. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1809-68672008000200004&script=sci_abstract. Acesso em: 05 fev. 2024.

OLIVEIRA, Letícia Langlois; DEIRO, Carolina Peixoto. **Terapia cognitivo-comportamental para transtornos alimentares: a visão de psicoterapeutas sobre o tratamento**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 15, n. 1, p. 1-9, abr. 2013. ISSN 1517-5545. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452013000100004. Acesso em: 05 jan. 2024.

OLIVEIRA, Renata Fernandes de Araújo de; SALOMON, Ana Lúcia Ribeiro. **Ocorrência de ortorexia nervosa entre mulheres adultas jovens frequentadoras de uma academia no Distrito Federal**. 2018. 18 f. Monografia (Graduação) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/12615>. Acesso em: 15 jun. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: CID-11**. 11. ed. Genebra: OMS, 2019.

PIRES, Juliene Avila; LAPORT, Tamires Jordão. **Transtornos alimentares e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento**. Revista Mosaico, v. 10, n. 2 Sup, p. 1952, 2020. DOI: 10.21727/rm.v10i2Sup.1952. Disponível em: <https://doi.org/10.21727/rm.v10i2Sup.1952>. Acesso em: 12 fev. 2024.

RECH, E.; CONDE, S. R. **Prevalência de ortorexia nervosa em estudantes da área da saúde de uma universidade do Rio Grande do Sul**. Revista Destaques Acadêmicos, v. 13, n. 3, nov. 2021. DOI: 10.22410/issn.2176-3070.v13i3a2021.2960. Licença CC BY-NC 4.0. Acesso em: 03 jan. 2024.

REIS, Cristina Guimarães Bahia; MARQUES, Sandra Ferreira; SANTOS, Fábio Silva; MELO, Indra Senna; VIERA VENÂNCIO, Jordana Neves; VIANA, Thais Martins; MARTINS, Thayse. **A ortorexia nervosa em discentes do ensino superior e sua relação com a imagem corporal e os padrões alimentares.** Jul. 2019. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/1362>. Acesso em: 30 abr. 2024.

SANTOS JUNIOR, Edineu Lopes dos; FERNANDES, Gabriela Bertoni; SAFIEDDINE, Fatima Hassan; ALVES, Isadora Giacomino; FERREIRA, Jéssica Zanquis; PAIVA PAULA, Fabiane Angelica de; BARETTA, Irinéia Paulina; PACHECO, Rosiley Berton. **Distúrbios alimentares e seus fatores genéticos: revisão de literatura.** Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama, v. 27, n. 7, p. 3464-3483, 2023. DOI: 10.25110/arqsaude.v27i7.2023-014. Acesso em: 15 fev. 2024.

SANTOS, J. A. S. dos .; TRINDADE, V. L. R. da .; PEREIRA, O. P. .; SANTOS, L. da S. **Transtorno alimentar e objetificação feminina: um resultado das relações de poder?.** Revista JRG de Estudos Acadêmicos , Brasil, São Paulo, v. 3, n. 7, p. 123–142, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3992831. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/44>. Acesso em: 08 jun. 2024.

SANTOS, S. K.; D'AVILA, H. F.; ALVES, F. D. **Consumo alimentar de indivíduos com ortorexia e sua relação com nível de atividade física.** DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 15, e44043, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.44043>. Acesso em: 15 out. 2024.

SCORSOLINI-COMIN, Fabio; SANTOS, Manoel Antônio dos. **Psicoterapia como estratégia de tratamento dos transtornos alimentares: análise crítica do conhecimento produzido.** Estudos de Psicologia, [S. l.], v. 29, n. Suplemento 1, 2012. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/estpsi/article/view/8846>. Acesso em: 01 abr. 2024.

SHOEMAKER, Caitlyn Jahn. **Orthorexia Nervosa Prevalence in US Adults with Type 1 and Type 2 Diabetes.** 2020. Thesis (Master of Science) — University of Minnesota, Minneapolis, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/343620425_Orthorexia_Nervosa_Prevalence_in_US_Adults_with_Type_1_and_Type_2_Diabetes. Acesso em: 16 jan. 2024.

SILVA, I. V. X. da; GRANCHELLI, G. C.; SEQUETTO, J. M.; DETREGIACHI, C. R. P. **Prevalência de Ortorexia Nervosa em acadêmicos de diferentes áreas do conhecimento.** In: 13º Encontro de Iniciação Científica do Curso de Nutrição da Universidade de Marília - Nutriciência, 2023.

SILVA, L. M.; ABREU, J. V. **Avaliação do risco de ortorexia, anorexia e bulimia nervosa entre praticantes de exercício físico em academias de Limoeiro do Norte – CE.** Revista Eletrônica de Fisioterapia, v. 2, n. 1, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21439/refise.v2i1.50>. Acesso em: 11 jun. 2024.

SILVA, M. E. da .; ARAÚJO, G. K. de .; BARBOSA, M. S. da S.; CUNHA, F. T.; OLIVEIRA, D. C. de. **Determining factors for the development of Nervous Orthorexia: a literature review.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 1, p. e127111220529, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i1.20529. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20529>. Acesso em: 11 dez. 2023.

SILVA, M. R.; FERNANDES, P. L. **Presença de ortorexia nervosa em estudantes de educação física e nutrição.** Colloquium Vitae, v. 12, n. 1, p. 45–51, 2020. Disponível em: <https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/3313>. Acesso em: 08 fev. 2024.

SILVEIRA JR, Luiz Alberto da Silva; CYRINO, Luiz Arthur Rangel; ZEFERINO, Mayara Decker; ROSA, Priscilla Cristina da; BORGES, Sara. **Ortorexia nervosa e transtorno obsessivo-compulsivo: qual a relação?** Psicologia Hospitalar, São Paulo, v. 13, n. 2, ago. 2015. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092015000200004. Acesso em: 05 jan. 2024.

SILVEIRA, Simone Alves da. **Avaliação da prevalência de ortorexia e dependência do exercício físico em atletas de diferentes modalidades esportivas.** 2015. Trabalho de conclusão de graduação – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Curso de Nutrição. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/143759>. Acesso em: 02 jan. 2024.

SIQUEIRA, Leticia Rodrigues. **Ortorexia nervosa e seus fatores associados.** 2020. 26 f. Monografia (Graduação) – Curso de Nutrição, Universidade Federal do

Tocantins, Palmas, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11612/6160>. Acesso em: 06 dez. 2024.

SOUZA, Angelica Borges de; BARROS, Ligia Pereira da Silva. **Prevalência de ortorexia nervosa em portadores de doenças crônicas não transmissíveis.** 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) – Faculdade Pernambucana de Saúde, 2023. Disponível em: <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/1596>. Acesso em: 09 jun. 2024.

SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino de et al. **Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional.** In: Anais II CONBRACIS. Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29060>. Acesso em: 09 jan. 2024.

SOUZA, Eleta Maria Barros de Arruda Cavalcanti. **Ortorexia nervosa: revisão da literatura. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco,** 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23884>. Acesso em: 15 out. 2024.

SOUZA, Hugo Marcos Alves Vilhena. **Ortorexia nervosa em estudantes e egressos do curso de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais.** 2021. Dissertação (Mestrado em Nutrição e Saúde) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/>. Acesso em: 01 fev. 2024.

SOUZA, QJOV de; RODRIGUES, AM. **Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, [S. l.], v. 63, n. 3, p. 200–204, jul. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-20850000000264>. Acesso em: 15 out. 2024.

TOCCHETTO, Betina Franceschini. **Avaliação da prevalência de ortorexia e vigorexia em desportistas recreacionais e sua relação com a aptidão física.** 2016. Trabalho de conclusão de graduação (Educação Física: Licenciatura) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, [S. l.], 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/157232>. Acesso em: 09 dez. 2024.

VARGA, Márta; DUKAY-SZABO, Szilvia; TÚRY, Ferenc. **Orthorexia nervosa és háttértényezői [Orthorexia nervosa and its background factors]**. Ideggyógyászati Szemle, [S. l.], v. 66, n. 7-8, p. 220-227, jul. 2013. PMID: 23971352. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23971352/>. Acesso em: 25 abr. 2024.

VIANNA, Tatiana D'Almeida Mattos. **Variantes genéticas do BDNF e transtornos alimentares: uma revisão sistemática**. 2022. Dissertação (Mestrado em Neurociências e Comportamento) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022. doi:10.11606/D.47.2022.tde-08092022-110823. Acesso em: 25 abr. 2024.

VITAL, Aline Nataly Soares; SILVA, Amanda Beatriz Aureliano; SILVA, Emerson Iago Garcia; MESSIAS, Cristhiane Maria Bazílio de Omena. **Risco para desenvolvimento de ortorexia nervosa e o comportamento alimentar de estudantes universitários**. Revista Brasileira de Promoção da Saúde, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 83-89, jan./abr. 2017. DOI: <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2017v10n1p83-89>. Acesso em: 23 mar. 2024.

WILLHELM, A. R.; FORTES, P. M.; PERGHER, G. K. **Perspectivas atuais da terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos alimentares: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 52–65, 2015. DOI: 10.31505/rbtcc.v17i2.750. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/750>. Acesso em: 21 dez. 2024.

ZAMORA, M. L. C.; BOTE BONAECHEA, B.; GARCÍA SÁNCHEZ, F.; RÍOS RIAL, B. **Ortorexia nerviosa. Un nuevo trastorno de la conducta alimentaria? Actas Españolas de Psiquiatría**, v. 33, n. 1, p. 66-68, jan.-fev. 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15704033>. Acesso em: 27 jun. 2024.

ANEXOS

ANEXO A - QUESTIONÁRIO ORTO-15

Marcar com um X a alternativa que melhor corresponde ao seu comportamento em relação à comida	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Nunca
1. Você fica atento(a) às calorias dos alimentos quando come?				
2. Quando você vai a um mercado de alimentos, se sente confuso a respeito do que deve comprar?				
3. Nos últimos três meses, pensar sobre sua alimentação tem sido uma preocupação?				
4. As suas escolhas alimentares são determinadas pela preocupação com seu estado de saúde?				
5. O sabor é a qualidade mais importante que você leva em consideração ao escolher um alimento?				
6. Normalmente, você se dispõe a pagar mais por alimentos saudáveis?				

7. A preocupação com alimentação saudável toma mais de três horas do seu dia?				
8. Você se permite alguma quebra da sua rotina alimentar?				
9. Para você, o seu humor influencia o seu comportamento alimentar?				
10. Você acredita que a convicção de se alimentar saudavelmente aumenta sua autoestima?				
11. Você acha que o consumo de alimentos saudáveis modifica seu estilo de vida (ida a restaurantes, amigos...)?				
12. Você acredita que consumir alimentos saudáveis pode melhorar o seu aspecto físico?				
13. Sente-se culpado(a) quando sai da sua rotina alimentar?				
14. Você pensa que no mercado existem alimentos não saudáveis?				
15. Ultimamente, você costuma estar sozinho(a) quando se alimenta?				



DISCENTE: Amanda Matos Benazzi

CURSO: Psicologia

DATA DE ANÁLISE: 15.10.2024

RESULTADO DA ANÁLISE

Estatísticas

Suspeitas na Internet: **2,22%**

Percentual do texto com expressões localizadas na internet [△](#)

Suspeitas confirmadas: **2,02%**

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados [△](#)

Texto analisado: **93,53%**

Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).

Sucesso da análise: **100%**

Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.

Analisado por Plagius - Detector de Plágio 2.9.4
terça-feira, 15 de outubro de 2024

PARECER FINAL

Declaro para devidos fins, que o trabalho da discente AMANDA MATOS BENAZZI n. de matrícula **46600**, do curso de Psicologia, foi aprovado na verificação de plágio, com porcentagem conferida em 2,22%. Devendo a aluna realizar as correções necessárias.

Assinado digitalmente por: ISABELLE DA SILVA SOUZA
Razão: Responsável pelo documento
Localização: UNIFAEMA - Ariqueme/RO
O tempo: 16-10-2024 19:47:37

ISABELLE DA SILVA SOUZA
Bibliotecária CRB 1148/11
Biblioteca Central Júlio Bordignon
Centro Universitário Faema – UNIFAEMA