

Espelho, espelho meu!

Guia de Educação Alimentar e Nutricional: Alimentação Saudável, Comportamento Alimentar e Emocional

VOÇÊ NÃO É SÓ
O QUE VOCÊ
COME!



EDITORA
IFSUL

Christine Gonçalves Alves
Liliane da Costa Ores
Roberta Gonçalves Crizel

Espelho, espelho meu!

Guia de Educação Alimentar e Nutricional: Alimentação
Saudável, Comportamento Alimentar e Emocional

INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE

Reitor
Carlos Jesus Anghinoni Correa
Vice-Reitora
Lia Joan Nelson Pachalski

EDITORIA IFSUL
Editor Executivo
Marcelo Bender Machado

Conselho Editorial

Marcelo Bender Machado (Presidente)
Carla Rosani Silva Fiori
Jean Marcos da Silva
Kal El Basílio Brito
Klaus Boesch
Lisandre de Oliveira
Mariana Jantsch de Souza
Nei Jairo Fonseca dos Santos Junior
Roberta Bermudes dos Santos Silva
Rodrigo Kohn Cardoso
Tatiana Boff

Editora IFSul

Rua Gonçalves Chaves, 3218 – 5º andar – sala 509
96015-560 – Pelotas – RS
Fone: (53) 3026.6094
editoraifsul@ifsul.edu.br
<http://omp.ifsul.edu.br>

Christine Gonçalves Alves
Liliane da Costa Ores
Roberta Gonçalves Crizel

Espelho, espelho meu!

Guia de Educação Alimentar e Nutricional: Alimentação
Saudável, Comportamento Alimentar e Emocional



2025

© 2025 Editora IFSul



Este livro está sob a licença Creative Commons (br.creativecommons.org), que segue o princípio do acesso público à informação. O livro pode ser compartilhado desde que atribuídos os devidos créditos de autoria. Não é permitida nenhuma forma de alteração ou a sua utilização para fins comerciais.

Coordenação editorial: *Carla Rosani Silva Fiori*

Revisão textual: *Stela Marina Nunes de Castro*

Projeto gráfico: *Jenifer Alves da Cruz*

Diagramação final: *Equipe Editora IFSul*

Este livro segue o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.



Ficha Catalográfica

A474e Alves, Christine Gonçalves.
Espelho, espelho meu: guia de educação alimentar e nutricional: alimentação saudável, comportamento alimentar e emocional / Christiane Gonçalves Alves, Liliane da Costa Ores, Roberta Gonçalves Crizel. – Pelotas: Editora do IFSul, 2025.
54 p. : il. color.

Modo de acesso: <http://omp.ifsul.edu.br/>
ISBN: 978-65-89178-37-8

1. Alimentação. 2. Educação alimentar. 3. Nutrição. 4. Educação nutricional. 5. Transtorno alimentar. I. Ores, Liliane da Costa. II. Crizel, Roberta Gonçalves. III. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense - IFSul. IV. Título.

CDD 613

Catalogação na publicação:
Bibliotecária Glória Acosta Santos CRB 10/1859
Biblioteca IFSul - Câmpus Pelotas

Índice

Apresentação	06
1. Alimentação Saudável: Por Que Isso é Importante?	07
2. O que é Educação Alimentar e Nutricional (EAN)?	08
3. A Importância da Nutrição para Aprendizagem	15
4. Cultura alimentar, mídia e redes sociais	20
5. O Comportamento Alimentar	26
6. Transtornos alimentares: o que são e como identificar	28
7. A verdade sobre dietas e padrões de beleza	39
8. Como prevenir transtornos alimentares	40
9. Onde buscar ajuda?	46
Referências	48

Apresentação

Este guia é para você que quer aprender mais sobre como se alimentar bem, sem paranoias ou dietas malucas. Aqui, a gente fala sério sobre saúde, corpo, redes sociais e comportamento alimentar, mas de um jeito direto e sem julgamentos.

O comportamento alimentar vai muito além da simples ingestão de nutrientes, sendo uma experiência complexa, a qual envolve a dimensão fisiológica, que lida com os mecanismos biológicos reguladores da fome e da saciedade no organismo; a dimensão afetiva e relacional, na qual a alimentação se conecta diretamente com o prazer, as emoções e a formação de vínculos, desde o início da vida e a dimensão social e cultural, onde o ato de comer é um pilar para a celebração e a organização da vida em sociedade. Portanto, compreender a nutrição e o comportamento alimentar exigem um olhar integral que reconheça essa tríplice relação – corpo, emoção e convívio social – como chave para um relacionamento saudável com a comida (Dalgalarroondo, 2019).

Vamos descobrir juntos como cuidar da nossa alimentação e da nossa mente de forma equilibrada, crítica e consciente.

É preciso ter um olhar para a relação com a comida e com o corpo!



1. Alimentação Saudável: Por Que Isso é Importante?



Manter uma alimentação saudável não precisa ser complicado ou chato. O segredo é aprender a se alimentar de forma equilibrada, sem dietas malucas ou restrições excessivas. Aqui vão alguns pontos-chave para uma alimentação que realmente faça bem ao corpo e à mente:

- Variedade é tudo: Incluir frutas, legumes, proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis na alimentação é essencial para seu corpo funcionar direitinho.
- Porções na medida certa: Comer até se sentir satisfeito, não até se sentir “cheio”. Controlar as porções é importante para não exagerar ou ficar sem energia.
- Equilíbrio dos nutrientes: Proteínas, carboidratos e gorduras têm funções diferentes no nosso corpo. Comer os três de forma balanceada é essencial.
- Beber água: A água é super importante para manter o corpo hidratado, ajudar na digestão e manter a energia lá em cima.

Comer de maneira saudável é importante não só para o corpo, mas também para ajudar a manter o foco nos estudos, o humor equilibrado e as energias sempre renovadas.

2. O que é Educação Alimentar e Nutricional (EAN)?

É aprender sobre comida de um jeito completo



Comer não é só nutrir o corpo, é cultura, prazer e saúde!

A EAN ajuda você a:

- Fazer escolhas alimentares mais conscientes.
- Entender como a alimentação afeta seu bem-estar físico e mental.
- Pensar de forma crítica sobre o que vê nas redes e na TV.

Reflita: Você já se perguntou “Como é a minha relação com a comida?”

É importante reconhecermos que existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental. Além disso, uma boa alimentação tem papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças e na relação que construímos com o nosso corpo.

A alimentação saudável vai além de nutrir o corpo. Quando falamos em saúde e bem-estar físico e mental, entendemos que a alimentação

também tem relação com a sociedade onde estamos inseridos e com o prazer, já que não nos alimentamos com o único objetivo de “saciar a fome”.

Nós comemos nos mais diversos momentos: quando estamos fisiologicamente com fome, comemos de forma social (em comemorações), comemos para manter uma tradição, e comemos influenciados pelos nossos sentimentos e emoções, que podem ser tanto bons quanto ruins, mas que impactam diretamente em nossa relação com a comida.

O alimento está muito conectado com as nossas emoções (Sanchez, 2024; Sousa, 2023).

Muitas pessoas que tentam mudar seus hábitos alimentares, pensam apenas na mudança em bases racionais e, por vezes, sentem-se frustradas, pois a alimentação tem significados que vão além da função “nutritiva”:

Ela pode, por exemplo, representar um "prazer imediato" e, portanto, servir para aliviar e compensar sentimentos tidos por negativos, como tristeza, angústia, ansiedade e medo (Brisotto, 2022).

Muitas vezes, as pessoas comem certos alimentos — especialmente doces — para tentar aliviar sentimentos ruins ou situações difíceis. O problema é que, quando o alimento passa a ser usado para esconder ou substituir emoções como tristeza, rejeição ou conflitos pessoais, ele deixa de ser apenas uma fonte de prazer e se torna uma forma de não lidar com o que realmente está acontecendo.

Considerando isso e o que a comida representa para cada indivíduo, é que percebemos como desenvolvemos nossa relação com ela. E, muitas vezes, essa relação não é saudável. E como conseguimos identificar se é ou não considerada “saudável”?

O que é uma alimentação saudável de verdade?



Não é viver de salada!

Alimentação saudável é buscar o equilíbrio e a variedade, priorizar alimentos naturais e nutritivos e respeitar os sinais de fome e saciedade do corpo. É um modo de se alimentar com consciência e promover energia, bem-estar e saúde a longo prazo.

Dicas práticas:

- Priorizar alimentos naturais ou pouco processados: frutas, legumes, arroz, feijão, ovos etc.
- Utilizar com moderação produtos ultraprocessados: salgadinhos, refrigerantes, embutidos.
- Beber bastante água.
- Comer com atenção e sem pressa.
- Curtir as refeições em família ou com amigos.

- Conseguir fazer escolhas alimentares mais saudáveis, mas sem deixar de aproveitar os alimentos que dão prazer, evitando exageros ou regras rígidas.

- Permitir-se comer em diferentes momentos — seja por estar feliz, triste, entediado ou apenas com vontade — é algo comum, mas quando essa prática se torna uma forma frequente de lidar com emoções, pode evoluir para um comportamento alimentar descontrolado e, em alguns casos, levar à compulsão alimentar (Guazzilli et al., 2023).

- Prestar atenção aos sinais do corpo, como fome e saciedade e aprender a respeitá-los.

- Entender que a alimentação é importante e merece atenção, mas que ela é apenas uma parte da sua vida e não deve tomar conta de tudo.

- Saber que comer bem envolve flexibilidade, pois nossos hábitos mudam com as emoções, com a rotina, com a fome do momento e até com o que temos disponível.

Então, uma alimentação saudável de verdade alinha-se perfeitamente com os princípios da Nutrição Comportamental e do Comer Intuitivo (*Intuitive Eating*):

1. Não é rígida ("Não é viver de salada!", "evitando exageros ou regras rígidas").
2. É baseada em "Comida de Verdade" (alimentos naturais ou pouco processados).
3. Prioriza a escuta corporal (respeitar a fome e a saciedade).
4. Valoriza o aspecto emocional e social (comer com prazer, curtir as refeições, permitir-se comer por emoções ou vontade).
5. Promove a flexibilidade ("comer de tudo um pouco").

A "alimentação saudável de verdade" é aquela que atende à tríade da saúde, que vai além apenas dos nutrientes:

Dimensão	Conceito	Seus Exemplos
1. Nutricional/Biológica	Basear a alimentação em nutrientes essenciais.	"Priorize alimentos naturais ou pouco processados: frutas, legumes, arroz, feijão, ovos etc."
2. Comportamental/Psicológica	Respeitar os sinais internos, a flexibilidade e o bem-estar mental.	"Respeitando seu corpo, sua fome e seus gostos." / "Comer com atenção e sem pressa." / "Saber que comer bem envolve flexibilidade..."
3. Sociocultural/Afetiva	Valorizar o prazer, as interações sociais e o significado cultural da comida.	"Curta as refeições em família ou com amigos!" / "Permitir-se comer em diferentes momentos." / "não deixar de aproveitar os alimentos que dão prazer."

Em resumo, a alimentação saudável de verdade é uma prática de autocuidado que busca o equilíbrio entre a qualidade nutricional (comida de verdade) e a saúde mental (comer com prazer, flexibilidade e sem culpa).

Como identifico se a minha relação com a comida não está legal?



Alguns comportamentos podem parecer normais ou até incentivados, mas na verdade podem indicar que algo não vai bem na forma como você se relaciona com a alimentação:

- Estar sempre fazendo dieta ou seguindo “modinhas” da internet;
- Pensar em comida o tempo todo, com ansiedade ou culpa;
- Cortar certos grupos de alimentos sem necessidade;
- Usar remédios e suplementos sem orientação profissional;
- Pular refeições com frequência ou apresentar episódios de restrição ou exagero ao comer;
- Nunca se permitir comer algo que gosta, mesmo com vontade;
- Ficar obcecado com calorias, rótulos e controlar tudo o que come;
- Medir o corpo ou se pesar o tempo todo, com excesso de preocupação com peso ou aparência;
- Fazer exercícios de forma exagerada ou como punição por ter comido;
- Ter hábitos que parecem saudáveis, mas que causam sofrimento físico ou emocional.

Esses comportamentos podem afetar sua saúde física, mental e social — e, com o tempo, levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

Ter um ou mais desses sinais não significa necessariamente que você tem um transtorno alimentar, mas pode ser um alerta. Fique atento(a) ao seu bem-estar e procure ajuda profissional se sentir que algo não está bem.

Lembre-se: a forma como você se relaciona com a comida muitas vezes reflete também a forma como se relaciona com o seu corpo — e cuidar disso com carinho e atenção faz toda a diferença.

3. A Importância da Nutrição Para Aprendizagem



Você sabia que o que come pode influenciar diretamente na sua memória, atenção e disposição para estudar? A alimentação tem um papel fundamental no funcionamento do cérebro — afinal, ele precisa de energia e nutrientes para pensar, concentrar-se e guardar informações novas.

Macronutrientes: o combustível do cérebro

Os macronutrientes — carboidratos, proteínas e gorduras boas — são as principais fontes de energia para o corpo e a mente.

- **Carboidratos complexos**, como os encontrados em cereais integrais, frutas e legumes, liberam energia de forma lenta e constante, ajudando na concentração ao longo do dia.
- **Proteínas**, presentes em carnes magras, ovos, feijões e lentilhas, fornecem aminoácidos, que formam os neurotransmissores — substâncias que permitem a comunicação entre os neurônios.

- **Gorduras boas**, como as do abacate, das castanhas e dos peixes ricos em ômega-3 (salmão, sardinha) são essenciais para a memória e o raciocínio, pois compõem parte das células cerebrais.

Evitar o excesso de gorduras saturadas (como as de frituras, embutidos e fast food) e açúcares simples é fundamental, já que esses alimentos podem prejudicar o funcionamento do hipocampo, área do cérebro responsável pela memória.

Micronutrientes: os “pequenos grandes aliados”

Os micronutrientes são as vitaminas e minerais — mesmo em pequenas quantidades — eles fazem toda a diferença para o aprendizado.

- O **ferro** e as **vitaminas do complexo B** ajudam na oxigenação do cérebro e no metabolismo energético.
- A **vitamina C** e a **vitamina E** atuam como **antioxidantes**, protegendo as células cerebrais do envelhecimento precoce.
- O **iodo** e o **zinco** contribuem para o bom funcionamento da **memória e da atenção**.

Esses nutrientes estão em alimentos simples do dia a dia, como frutas, verduras, leguminosas, sementes e cereais integrais. Comer de forma variada é a melhor maneira de garantir que o corpo receba tudo o que precisa — sem exageros e sem restrições desnecessárias.

Em resumo

Uma boa alimentação não é importante apenas para a saúde física, mas também para aprender melhor, pensar mais rápido e manter a disposição. Estudar com o corpo bem nutrido é estudar com o cérebro no seu máximo potencial (Wang, 2024; Gutema, 2023).

Má Alimentação e Impactos no Desempenho Escolar



Estudantes que frequentam a escola sem realizar refeições adequadas – seja por pular o café da manhã ou substituí-las por lanches pouco nutritivos – podem apresentar queda de concentração, lentificação do raciocínio e maior dificuldade de memória de curto prazo durante as aulas. Evidências sugerem, por exemplo, que não tomar o café da manhã prejudica o desempenho cognitivo relacionado à memória e também influencia negativamente a frequência e participação escolar (Simões; Machado; Höfelmann, 2021).

Além disso, dietas baseadas predominantemente em alimentos ultraprocessados (ricos em açúcares, gorduras pouco saudáveis e sódio) tendem a afetar o equilíbrio metabólico e podem levar a oscilações bruscas de glicemia, o que interfere na atenção e no humor do estudante em sala de aula (Araújo; Duarte; Silva, 2024).

Outro ponto preocupante é que a alimentação insuficiente ou de baixo valor nutritivo, ao longo do tempo, pode contribuir para problemas de saúde que indiretamente atrapalham o rendimento escolar, como baixa imunidade (aumentando faltas por doença) e distúrbios do sono ou do desenvolvimento (Ye, 2023; Gramlich, 2023).

No Brasil, pesquisas têm mostrado que adolescentes com hábitos alimentares inadequados exibem maior propensão a dificuldades de aprendizado. Por exemplo, o consumo excessivo de bebidas açucaradas e snacks industrializados foi correlacionado a pior desempenho em testes de proficiência, enquanto hábitos saudáveis – como realizar refeições em horários regulares e em família – associam-se a melhores indicadores de sucesso escolar (Simões; Machado; Höfelmann, 2021).

Portanto, a má alimentação não afeta apenas a saúde física, mas também compromete diretamente o desempenho escolar, seja por reduzir a capacidade cognitiva momentânea, seja por contribuir para condições crônicas que dificultam a trajetória acadêmica do jovem.

Com base em alguns estudos, a relação entre alimentação e aprendizado pode ser sintetizada da seguinte forma:

Comida na escola melhora as notas, especialmente para quem mais precisa.

- Uma pesquisa de Deus e Silva (2023) mostrou que a presença de nutricionistas no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) das escolas públicas trouxe um aumento considerável nas notas de Matemática e Língua Portuguesa dos alunos em avaliações nacionais.

- Isso indica que oferecer refeições escolares saudáveis e orientadas impulsiona o desenvolvimento mental e acadêmico, agindo como um auxílio importante para diminuir a diferença de aprendizado entre estudantes de baixa renda (Deus; Silva, 2023).

Pular o café da manhã atrapalha a alimentação e o estudo.

- Um estudo em Curitiba (PR) revelou que uma grande parte dos adolescentes (cerca de 41,4%) não toma café da manhã regularmente (Simões; Machado; Höfelmann, 2021).

- Manter o hábito de tomar café da manhã está ligado a uma dieta mais rica em nutrientes importantes (como cálcio e fibras) e com menos itens não saudáveis (como refrigerantes e miojo), o que, por sua vez, está associado a uma melhor concentração e desempenho na escola (Simões; Machado; Höfelmann, 2021).

Adicionalmente, vale mencionar que o Brasil possui importantes políticas públicas unindo saúde e educação, como o próprio PNAE e o Programa Saúde na Escola (PSE), que incluem componentes de educação alimentar e nutricional. O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) tem servido de referência para tais ações, por apresentar diretrizes baseadas em evidências científicas sobre como uma alimentação adequada em quantidade e qualidade é capaz de melhorar diversos aspectos da vida, incluindo o rendimento intelectual dos estudantes.

Em síntese, as evidências nacionais recentes corroboram a noção de que investir em alimentação saudável é investir em educação: estudantes bem alimentados aprendem melhor, faltam menos e possuem maior capacidade de aproveitar as oportunidades escolares.

Sendo assim, a nutrição adequada se mostra essencial para o desenvolvimento cognitivo e o sucesso escolar dos estudantes do ensino médio. Uma dieta equilibrada garante que o cérebro disponha de todos os componentes necessários para processar informações, armazenar conhecimentos e manter a concentração nas atividades acadêmicas.

Por outro lado, a má alimentação – seja por deficiência de nutrientes, seja por excesso de produtos não saudáveis – tem efeito direto na capacidade de aprendizado, refletindo-se em pior desempenho, mais dificuldades em sala de aula e até maiores taxas de absenteísmo e evasão.

Dessa forma, investir em alimentação saudável no contexto escolar e familiar não é apenas uma questão de saúde, mas também de educação. Políticas públicas, escolas e famílias devem atuar de forma integrada para garantir que os adolescentes tenham acesso a alimentos de qualidade e informação para fazer escolhas alimentares melhores, pois, ao adotar práticas alimentares adequadas – conforme orientações oficiais como as do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) – cria-se um ambiente propício para que os estudantes desenvolvam todo o seu potencial cognitivo.

Nutrir o corpo adequadamente é nutrir a mente: uma condição indispensável para melhorar a aprendizagem e construir um futuro mais promissor para os jovens.

4. Cultura Alimentar, Mídia e Redes Sociais



Você já reparou como a internet está cheia de regras sobre o que comer ou como o corpo "deve" ser?

Cuidado com:

- “Dicas milagrosas” de influenciadores.
- Conteúdos que vendem fórmulas mágicas ou dietas restritivas.
- Imagens editadas que mostram corpos “perfeitos”.
- A comida não precisa ser um inimigo. Nem o seu corpo.

“Comer é fundamental. Nutrir-se é um ato de acolhimento, de amor-próprio e de cuidado com o nosso corpo e nossa mente”

ALERTA MÁXIMO: A Realidade por Trás das "Canetas de Emagrecimento"

A onda das "canetinhas" (como Ozempic, Mounjaro e outras) está em alta principalmente nas redes sociais. No entanto, elas não são uma fórmula mágica de beleza, mas medicamentos sérios, inicialmente desenvolvidos para tratar doenças como o Diabetes Tipo 2.

Usar essas injeções sem a indicação médica correta e sem acompanhamento é um risco para a sua saúde!

Para Quem e Quando Servem? A Indicação Certa

Esses medicamentos, que atuam no seu corpo controlando a fome e a saciedade, são ferramentas para tratar doenças crônicas. O uso para emagrecimento é reservado para casos de:

- Obesidade e Sobre peso (excesso de peso) que já estão causando outros problemas de saúde, como pressão alta, colesterol alto ou diabetes.
- A decisão de usar deve ser sempre junto a um médico especialista, geralmente, um Endocrinologista ou Nutrólogo, que avalia o seu quadro completo.

IMPORTANTE: O tratamento é de longo prazo, não para utilizar por alguns meses e parar. Se o uso é interrompido de forma abrupta, há um risco real de o peso voltar rapidamente (efeito sanfona).

Os Riscos do "Uso Descontrolado" - O Alerta de Saúde

Quando usadas por conta própria ou apenas por estética, as canetas emagrecedoras podem causar problemas sérios. Estudos recentes alertam que o uso sem supervisão não está isento de riscos e pode acarretar consequências adversas à saúde (Santos; Deuner, 2024).

Efeitos Colaterais Comuns	Riscos Graves (Podem Levar à Internação!)	Risco Mental e Comportamental
Náuseas, vômitos e diarreia ou constipação intestinal (prisão de ventre).	Pancreatite (inflamação grave do pâncreas) e problemas na vesícula biliar.	Focam na "solução milagrosa", desviando a atenção da relação saudável com a comida (tema central deste guia).
Sensação de fraqueza e mal-estar.	Risco de reganho de peso após a suspensão do uso.	Podem ser um gatilho perigoso para quem tem ou teve Transtornos Alimentares (TAs) .

Lei da ANVISA: No Brasil, a venda desses medicamentos exige a retenção da receita médica controlada justamente para combater a automedicação e proteger a população.

O Que Fazer de Verdade? Seja Inteligente com a Sua Saúde

Se você busca uma mudança duradoura no seu corpo e na sua saúde, a saída não é o "atalho" da caneta sem acompanhamento. É a ajuda profissional completa:

1. Agende uma consulta com um Endocrinologista ou um Nutrólogo: Este é o profissional que fará uma avaliação completa e dirá se o medicamento é seguro ou necessário para o seu caso.

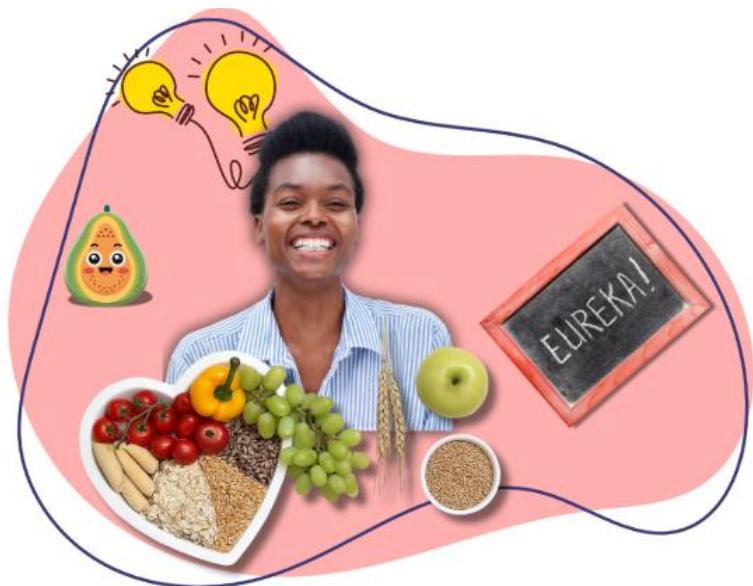
2. Monte seu time: O tratamento funciona melhor quando é multidisciplinar.

*Nutricionista Comportamental: Para aprender a comer de forma consciente, sem dietas malucas.

*Psicólogo: Para cuidar da sua saúde mental, autoestima e da sua relação com o corpo e a comida.

Sua saúde é mais importante do que qualquer padrão estético de rede social. Não se arrisque!

Entendendo os seus sentimentos



Nossas emoções influenciam diretamente nosso comportamento alimentar. Comer não é só sobre fome física — é também sobre sentimentos. Como você está se sentindo pode afetar o que, quanto e como você come.

Por isso, o primeiro passo é reconhecer que sentir é parte da vida. Em vez de ignorar ou evitar, vale a pena escutar esses sentimentos, entender o que eles estão pedindo e responder com cuidado.

No fim das contas, cada escolha que fazemos — até na comida — tem uma emoção por trás. E aprender a perceber isso é um ato de autocuidado.

A nutrição comportamental é um jeito diferente de pensar sobre alimentação. Ela não foca só no que você come, mas também em como, por que e quando você come. Ou seja, leva em conta seus hábitos, emoções, pensamentos e até o ambiente ao seu redor.

Em vez de seguir dietas restritivas, ela ajuda você a:

- **Prestar mais atenção ao corpo**, reconhecendo quando está com fome ou satisfeito;
- **Comer com mais consciência**, aproveitando o momento da refeição sem culpa ou distrações (como celular ou TV);
- **Respeitar seus sentimentos**, sem usar a comida para lidar com estresse, ansiedade ou tédio;
- **Fazer escolhas equilibradas**, sem se proibir ou exagerar.

A ideia é criar uma relação saudável e tranquila com a comida — algo muito importante na adolescência, fase cheia de mudanças físicas e emocionais.

5. O Comportamento Alimentar



O comportamento alimentar é um fenômeno complexo e central na experiência subjetiva das pessoas, bem como no convívio em sociedade, segundo Dalgalarro (2019).

Quanto à dimensão fisiológico-nutritiva, relaciona-se aos processos biológicos que regulam a fome e a saciedade. Envolve fatores metabólicos, hormonais, neuroquímicos e cerebrais que controlam a ingestão de alimentos e garantem o suprimento das necessidades nutricionais do organismo.

Pensando na dimensão afetiva e relacional, a fome e a alimentação também estão extremamente vinculadas ao prazer e às emoções. Desde os primeiros dias de vida, comer é mais do que se nutrir, é uma forma de vínculo afetivo. A amamentação, por exemplo, é a primeira experiência de conexão entre mãe e bebê, sendo um momento de cuidado, afeto e criação de laços emocionais.

E, em se tratando da dimensão social e cultural, todas as culturas desenvolvem normas e rituais em torno da alimentação. Comer juntos, por

exemplo, é uma prática comum que fortalece laços sociais e afetivos. Grandes marcos da vida, como formaturas, casamentos, aniversários, costumam ser celebrados ou marcados por refeições coletivas, ou seja, a alimentação também cumpre um papel importante na organização da vida social.

6. Transtornos Alimentares: o que são e como identificar?

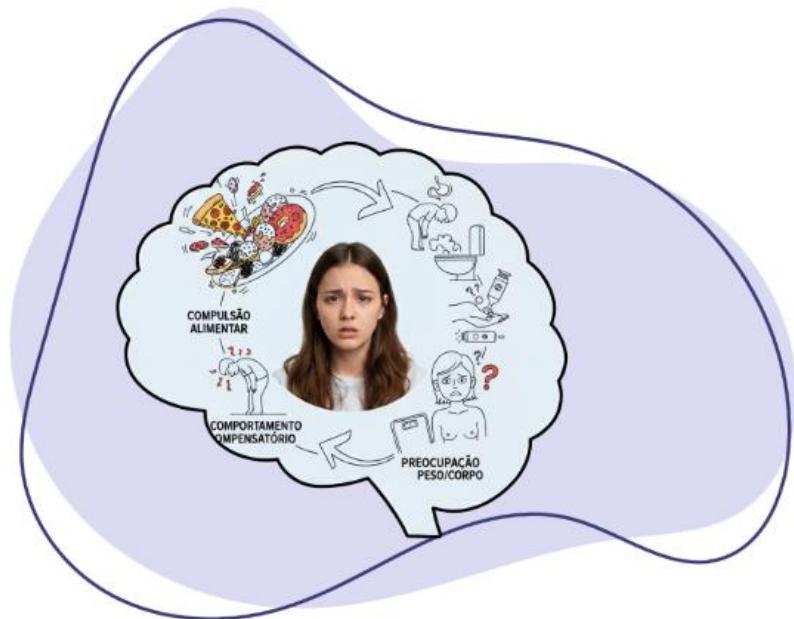


Às vezes, a relação com a comida não é tão tranquila. Muitas pessoas acabam criando comportamentos que afetam a saúde física e emocional. Transtornos alimentares são distúrbios psicológicos que envolvem uma preocupação exagerada com a comida e o corpo. Esses transtornos podem começar por causa de padrões de beleza impostos pela sociedade, pressão por resultados rápidos ou até fatores familiares e emocionais.

Nesse sentido, os Transtornos Alimentares (TAs) caracterizam-se por uma alteração persistente na alimentação ou nos comportamentos alimentares do indivíduo, prejudicando de forma significativa sua saúde e/ou seu equilíbrio psicossocial (Appolinario, 2022).

Vamos conhecer os principais transtornos alimentares!!

Bulimia Nervosa



Essencialmente caracterizada por episódios recorrentes de compulsão alimentar, comportamentos compensatórios inadequados, e por muitas vezes extremos, para evitar o ganho de peso e autoavaliação indevidamente influenciada pela forma e pelo peso corporais, segundo APA (2023).

Sendo assim, a bulimia é um transtorno onde a pessoa come uma grande quantidade de comida rapidamente (em episódios de compulsão) e depois tenta “desfazer” isso, seja se forçando a vomitar, fazendo jejum ou usando laxantes.

Há uma preocupação persistente com o comer e desejo irresistível de se alimentar, com o paciente sucumbindo a repetidos episódios de hiperfagia, ou *binge eating* (“ataques” à geladeira, à despensa, com sensação de perda do controle no comer).

A bulimia nervosa começa na adolescência ou na idade adulta jovem; a manifestação inicial antes da puberdade ou depois dos 40 anos é

incomum. A vivência de múltiplos eventos estressantes na vida também podem precipitar o aparecimento de bulimia nervosa.

Comportamento: Comer muito em pouco tempo e tentar eliminar a comida de alguma forma.

Consequências: Problemas no estômago, dentes, e até mesmo desequilíbrios no corpo, que podem prejudicar a saúde a longo prazo.

Ajuda: Psicólogos e nutricionistas podem ajudar a tratar a bulimia com terapia e planos alimentares adequados.

A cantora Lady Gaga, por exemplo, já relatou publicamente ter enfrentado a bulimia nervosa durante parte de sua vida, reforçando que o problema não escolhe vítimas e que é fundamental falar sobre saúde mental e alimentar com empatia e informação.



Karen Wiles/SYGMA / Imagine

Lady Gaga fala sobre transtornos alimentares:
A cantora revela que teve bulimia no colégio

Lady Gaga lutou contra a bulimia durante a adolescência. Em fevereiro de 2012, ela falou sobre seu passado de transtornos alimentares em uma entrevista com Maria Shriver.

Como e por que ela teve transtornos alimentares? Gaga admitiu, "Eu costumava vomitar o tempo todo no colégio. Então, eu não sou tão confiante. Eu queria ser uma bailarina magra, mas eu era uma garota italiana sensual, cujo pai servia almôndegas no jantar toda noite.

Eu costumava ir para casa e dizer, "Pai, por que o senhor sempre nos serve essa comida? Eu preciso ficar magra". E ele dizia, "Coma seu espaguete".

Qual é seu conselho para aqueles com problemas com o peso e o corpo? Cuidadosamente, ela disse: "É muito difícil, mas... você precisa conversar com alguém sobre isso. Isso arruinou minha voz, então eu tive de parar. O ácido nas cordas vocais... é muito ruim."

Lady Gaga é famosa, bem-sucedida, talentosa e idolatrada por muitos. Mas sua luta com o peso e problemas com o corpo e a confiança continuam:

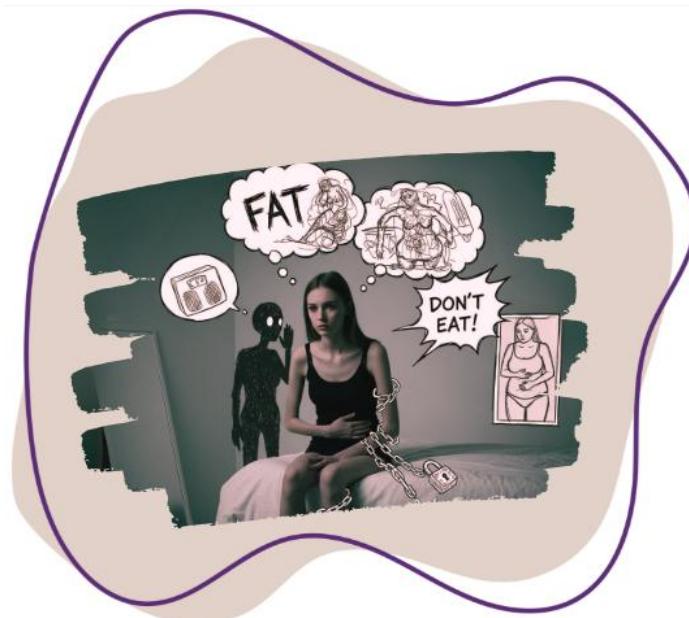
"O peso ainda é uma luta. Cada vídeo em que estou, cada capa de revista, eles esticam você – fazem você perfeita", ela confessa. "Não é a vida real. Eu vou dizer isso para as garotas: a dieta tem de parar. Todo mundo, pare com isso. Porque no fim das contas está afetando crianças e está deixando as meninas doentes."

Curiosamente, em 2010, Gaga disse à *New York Magazine*, "As estrelas pop não deveriam comer". A revista respeitosamente mencionou que Gaga "parecia debilitada por uma rigorosa dieta de fome."

Fonte: Adaptado de <http://www.huffingtonpost.com/2012/02/09/lady-gaga-reveals-she-was-bulimic-in-highschool_n_1266646.html>.

Fonte: Adaptado de: http://www.huffingtonpost.com/2012/02/09/lady-gaga-reveals-she-was-bulimic-in-highschool_n_1266646.html. Acesso em: 27 nov. 2025

Anorexia Nervosa



A anorexia é quando alguém tem um medo muito grande de ganhar peso e começa a restringir a alimentação de forma extrema. Isso leva a um emagrecimento muito rápido e à perda de nutrientes essenciais, podendo acarretar profunda alteração da imagem corporal e a busca incansável pela magreza, por vezes até o ponto da inanição.

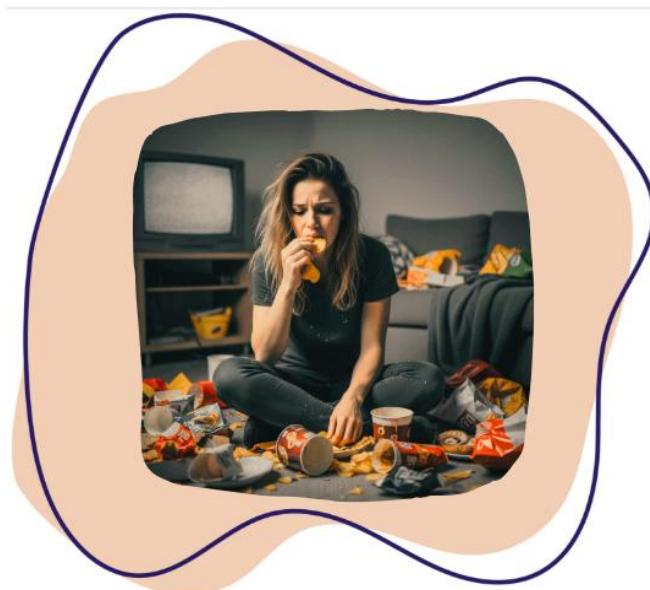
A pessoa come somente quantidades mínimas de alimento ou se exercita vigorosamente para compensar a ingestão alimentar, de modo que o peso corporal algumas vezes cai perigosamente.

Comportamento: Comer muito pouco, exagerar no exercício físico, evitar certos alimentos ou situações que envolvem comida.

Consequências: Perda de energia, enfraquecimento do sistema imunológico, queda de cabelo, entre outros problemas graves.

Ajuda: O tratamento envolve terapia e acompanhamento nutricional para restabelecer um padrão alimentar saudável.

Compulsão Alimentar (Binge Eating)



A característica essencial deste transtorno são os episódios recorrentes de compulsão alimentar, que devem ocorrer, em média, pelo menos uma vez por semana durante três meses, segundo APA (2023). Os episódios devem vir acompanhados de sentimento de falta de controle, como incapacidade de evitar comer ou de parar de comer depois de começar. Além disso, a compulsão ocorre em segredo ou o mais discretamente possível. Em geral, acaba havendo sentimentos de culpa, vergonha e desconforto. Convém dizer ainda que a compulsão alimentar, com frequência, começa durante ou depois de um episódio de dieta para perder peso.

Comportamento: Comer em grandes quantidades de forma descontrolada, frequentemente por causa de estresse ou ansiedade.

Consequências: Ganho de peso rápido, problemas emocionais e dificuldades de saúde a longo prazo.

Ajuda: Terapia e apoio emocional são essenciais para lidar com a compulsão e ajudar a encontrar um equilíbrio saudável.

A obesidade não está inclusa no DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) como um transtorno mental. O acúmulo de gordura corporal resulta do excesso prolongado de ingestão energética em relação ao gasto energético. Uma gama de fatores genéticos, fisiológicos, comportamentais e ambientais que variam entre os indivíduos contribui para o desenvolvimento da obesidade. É importante destacar que ela pode ser consequência de outros transtornos alimentares (como a compulsão alimentar), ou decorrente de transtornos mentais como depressão.

Por que isso importa?

A obesidade na adolescência pode trazer consequências para agora e para o futuro:

• **Problemas de saúde:** como Diabetes tipo 2, pressão alta, colesterol alto e dores nas articulações. Conforme Pulgarón (2012), além dos riscos metabólicos, a obesidade infantil/na adolescência está associada a condições como asma, problemas dentários, transtornos internos e externos (como ansiedade/depressão), déficit de atenção/hiperatividade, problemas de sono, entre outros.

• **Questões emocionais:** baixa autoestima, ansiedade e até bullying.

• **Impacto na vida adulta:** adolescentes obesos têm mais chance de se tornarem adultos obesos e desenvolverem doenças graves. Isso se chama “efeito tracking” que é a tendência de manutenção de um comportamento, condição ou característica ao longo do tempo.

O que fazer?



Manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas regularmente e cuidar da saúde mental são atitudes fundamentais não apenas para prevenir a obesidade ou a compulsão alimentar, mas para todas as dimensões da vida. Esses hábitos favorecem o equilíbrio físico e emocional, fortalecem o sistema imunológico, melhoram o humor, aumentam a concentração, reduzem o estresse e promovem uma sensação geral de bem-estar.

Em outras palavras, cuidar do corpo e da mente é um investimento integral na qualidade de vida, refletindo positivamente nos estudos, no trabalho, nos relacionamentos e em cada escolha cotidiana.

Vigorexia



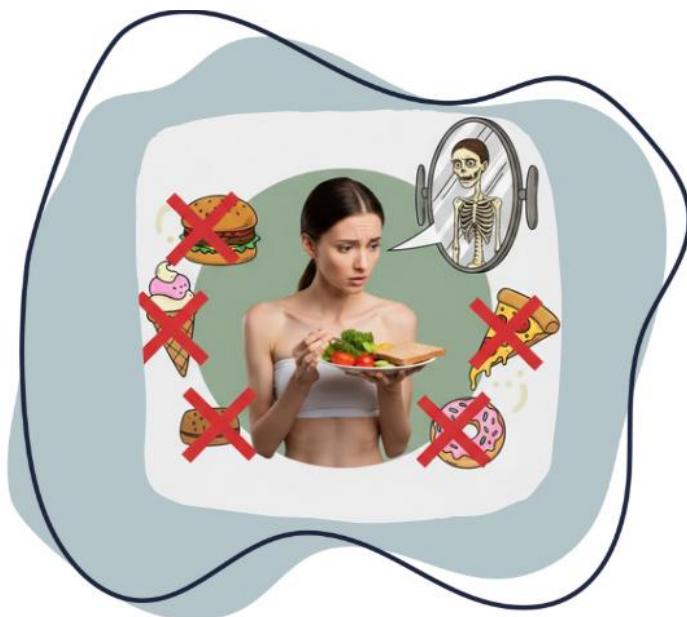
A vigorexia é quando alguém fica obcecado com o aumento da massa muscular, chegando a distorcer a própria imagem do corpo, mesmo já tendo um físico atlético.

Comportamento: Usar excessivamente suplementos, esteróides e treinar de forma exagerada.

Consequências: Problemas de saúde, como danos ao coração e ao fígado, por conta do uso de substâncias.

Ajuda: A terapia pode ajudar a pessoa a lidar com a ideia que tem do próprio corpo e a se afastar de comportamentos prejudiciais.

Ortorexia



Ortorexia é quando alguém fica obcecado por comer apenas alimentos “super saudáveis” e evita outros alimentos que considera “ruins”. Isso pode levar a uma alimentação excessivamente restritiva.

Comportamento: Evitar qualquer alimento que não se encaixe em um padrão muito rigoroso de "saudável".

Consequências: Deficiências nutricionais e dificuldades sociais, já que pode ser difícil comer fora com os amigos, por exemplo.

Ajuda: O apoio psicológico pode ajudar a pessoa a encontrar um equilíbrio e entender que a alimentação saudável não precisa ser tão rígida.

Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo



O Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (ARFID) caracteriza-se por esquiva ou restrição graves na área da alimentação, “produzidas”, em certo sentido, pela aversão a alimentos pela pessoa. Este comportamento alimentar restritivo acaba resultando em aporte inadequado e insuficiente de quantidade e variedade de alimentos para o gasto energético e as necessidades nutricionais.

Aqui o padrão alimentar restritivo, diferentemente do que ocorre na anorexia ou na bulimia nervosa, não reflete preocupações com o peso ou com as formas corporais. O comportamento está centrado em evitar alimentos, não em parecer magro ou no pavor de engordar.

O ARFID é quando uma pessoa evita certos alimentos devido ao medo de se sentir mal ou pela textura, odor e gosto dos alimentos. Isso pode levar a uma alimentação super restrita.

Comportamento: Comer só um número muito limitado de alimentos e não se arriscar a experimentar coisas novas.

Consequências: Deficiências nutricionais, falta de energia e até falhas no crescimento.

Ajuda: A terapia nutricional e psicológica ajuda a ampliar a variedade de alimentos e a superar a aversão.

São transtornos mentais, e não frescura! Precisam de tratamento com psicólogos, médicos e nutricionistas.

7. A verdade sobre dietas e padrões de beleza

Dieta não é sinônimo de saúde.

Respeitar seu corpo é o começo de uma vida saudável. A alimentação saudável envolve equilíbrio, respeito ao corpo e à relação com a comida (Brasil, 2014).

Por que dietas restritivas são perigosas?

- Causam efeito sanfona (engorda-emagrece).
- Podem levar à compulsão.
- Afetam sua saúde mental.
- Desvalorizam o prazer de comer.

8. Como Prevenir Transtornos Alimentares?



Prevenir transtornos alimentares começa com a educação e a conscientização. Aqui estão algumas dicas para manter uma relação saudável com a comida e com o corpo:

- Aceitar seu corpo: Não existe um "corpo perfeito". O importante é estar saudável e se sentir bem com quem você é.
- Comer com prazer: Comer não precisa ser uma obrigação. Experimente diferentes tipos de comida e aproveite o momento de comer com amigos e família.
- Falar sobre sentimentos: Se você se sente pressionado(a) sobre seu corpo ou comida, conversar com alguém de confiança pode ajudar a aliviar essa carga emocional.
- Evitar comparações: As redes sociais podem criar uma pressão gigantesca para que a gente se compare aos outros. Lembre-se: o que aparece online nem sempre é real.

"Apairoxone-se por cuidar de si mesmo!"

- Não se compare!
- Aprenda a escutar seu corpo: fome, saciedade, cansaço.
- Respeite sua genética e seu biótipo.
- Evite comentários sobre o corpo dos outros (mesmo que pareça elogio).
- Busque ajuda se estiver com sofrimento emocional relacionado à comida ou aparência.

Como você se vê?



Na adolescência, o corpo passa por muitas mudanças — é natural se olhar no espelho com mais atenção e começar a se comparar com outras pessoas. Mas essa fase também pode ser cheia de inseguranças e dúvidas sobre a própria aparência.

O que é imagem corporal?

É a forma como você **vê, sente e pensa sobre o seu corpo**. Isso vai muito além da aparência: envolve emoções, pensamentos e a forma como você se relaciona com seu corpo no dia a dia.

Insatisfação corporal

É quando a pessoa **não está contente com seu corpo ou com partes dele**, mesmo que esteja saudável. Pode surgir por comparação com padrões irreais que aparecem nas redes sociais, filmes ou até em conversas com amigos.

Essa insatisfação pode causar tristeza, baixa autoestima, ansiedade e até levar a comportamentos perigosos, como dietas restritivas, uso de medicamentos sem orientação e excesso de exercícios físicos.

Distorção da imagem corporal



É quando a pessoa **vê seu corpo de uma forma diferente da realidade**. Por exemplo: alguém pode estar com um peso saudável, mas se enxergar como acima do peso. Ou pode achar que precisa mudar algo que, na verdade, está totalmente normal.

Essa distorção pode afetar a saúde mental e estar ligada a transtornos alimentares, como anorexia e bulimia.

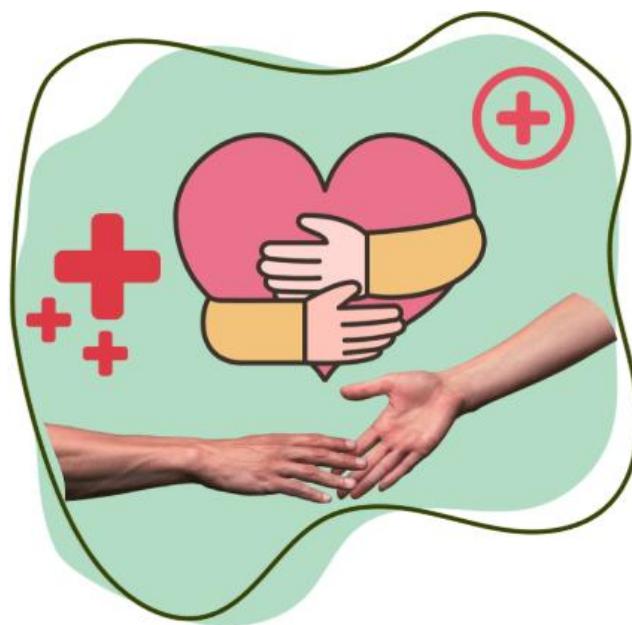
Construindo uma relação mais saudável com o corpo

- Lembre-se de que **não existe um corpo “perfeito”** — todos os corpos são diferentes e valiosos.
- Cuide do seu corpo com respeito, e não com punição.
- Questione padrões que aparecem nas redes sociais ou na mídia. Muitas imagens são editadas e irreais.

- Preste atenção em como você fala sobre si mesmo. Seja mais gentil com seu corpo.
- Valorize o que seu corpo faz por você: ele te move, respira, sente, vive.

**"A forma como você se trata constrói a forma como você se enxerga.
Seja gentil com você."**

Você não está sozinho(a).



Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar do corpo. Ter bem-estar emocional significa sentir-se bem consigo, lidar com os sentimentos de forma equilibrada e buscar ajuda quando as coisas ficam difíceis.

Na adolescência, é comum sentir insegurança com o corpo ou não se reconhecer durante tantas mudanças. Mas, quando isso causa **tristeza**

constante, culpa, ansiedade, ou afeta o modo como você se alimenta, é um sinal de que algo merece atenção e cuidado.

Fique atento(a) a sinais como:

- Tristeza frequente ou baixa autoestima por causa da aparência.
- Evitar sair, se esconder ou deixar de fazer coisas por vergonha do corpo.
- Dietas extremas, restrição alimentar, ou comer compulsivamente com culpa.
- Obsessão com peso, medidas ou calorias.
- Sentir que perdeu o controle sobre o que come ou como se sente em relação ao corpo.

9. Onde buscar ajuda?

Você não precisa enfrentar isso sozinho(a). Existem profissionais e lugares prontos para te acolher:

- **Família ou responsáveis:** Falar com alguém de confiança é o primeiro passo.
- **Escola:** Psicólogos, orientadores educacionais, nutricionistas ou outros profissionais da saúde podem te ouvir e encaminhar para ajuda profissional.
- **Unidades de saúde (Unidades Básicas de Saúde, Ambulatórios, Centros de Especialidades, Clínicas-escola das Universidades, Centros de Atenção Psicossocial, entre outros):** Serviços públicos de saúde mental estão disponíveis gratuitamente.
- **Psicólogo(a) ou psiquiatra:** Profissionais que podem te ajudar a entender seus sentimentos e criar caminhos para se sentir melhor.
- **Nutricionista com abordagem humanizada:** Pode ajudar com uma relação mais equilibrada com a comida, sem julgamentos.

Lembre-se:

Sentir tristeza ou insegurança não é fraqueza. **Pedir ajuda é um ato de coragem.** Falar sobre o que você sente é o primeiro passo para se cuidar de verdade.

Você merece viver bem, com respeito ao seu corpo, às suas emoções e ao seu tempo.

**Seja gentil com seu corpo,
com sua mente e com sua fome.**



“Que a alimentação seja teu remédio”

(HIPÓCRATES. Que o teu alimento seja o teu remédio e o teu remédio seja o teu alimento. Atribuído a Hipócrates de Cós (460–370 a.C.), filósofo e médico grego)



Referências

ALVARENGA, Marle dos Santos *et al.* **Nutrição comportamental**. São Paulo: Atheneu, 2017.

ALVARENGA, Marle dos Santos *et al.* **Nutrição comportamental**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2021.

ALVARENGA, Marle dos Santos; DUNKER, Karin Louise Lenz; ROMANO, Erika Checon Blandino; PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Terapia nutricional para transtornos alimentares. In: PHILIPPI, Sonia Tucunduva; DUNKER, Karin Louise Lenz; ROMANO, Erika Checon Blandino (orgs.). **Transtornos alimentares**: uma visão nutricional. Barueri: Manole, 2004. p. 231–250.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5-TR. 5. ed., texto rev. Porto Alegre: Grupo A, 2023.

APPOLINARIO, J. C.; NUNES, M. A.; CORDÁS, T. A. **Transtornos alimentares**: diagnóstico e manejo. Porto Alegre: Grupo A, 2022.

ARAÚJO, P. H. G. de; DUARTE, A. O.; SILVA, M. C. da. Influência da dieta na saúde mental e no rendimento cognitivo: uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 6, e11013646103, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/46103>. Acesso em: 22 mai. 2025.

BERNARDI, F. *et al.* Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 1, p. 85–93, jan./fev. 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 22 mai. 2025.

BRISOTTO, Marina; SILVA, Myllena Diessy; ANDRETTA, Ilana. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 153–160, dez. 2022.

CHAPUT, J. P. *et al.* Obesidade: uma doença ou adaptação biológica? Uma atualização. **Obesity Reviews**, v. 13, n. 8, 2012.

- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- DEUS, C. de; SILVA, M. M. da C. A atuação de nutricionistas no PNAE e seus efeitos sobre o desempenho escolar. **Estudos Econômicos** (São Paulo), v. 53, n. 2, p. 411–455, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ee/a/qy8ybJJYcsy8LFGMq7HpW9t/>. Acesso em: 22 mai. 2025.
- DUCHESNE, M. et al. Evidências sobre a terapia cognitivo-comportamental no tratamento de obesos com transtorno da compulsão alimentar periódica. **Revista Brasileira de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 29, n. 1, 2007.
- DUNKER, Karin Louise Lenz et al. Nutrição comportamental na prevenção conjunta de obesidade e comer transtornado. In: ALVARENGA, Marle dos Santos et al. (orgs.). **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2018. p. 465–483.
- ERSKINE, J.; GEORGIOU, G. Effects of thought suppression on eating behaviour in restrained and non-restrained eaters. **Appetite**, v. 54, p. 499–503, 2010.
- FOSTER, G. D. et al. Primary care physicians' attitudes about obesity and its treatment. **Obesity Research**, v. 11, n. 10, 2003.
- FOXCROFT, L. **A tirania das dietas**. São Paulo: Três Estrelas, 2013.
- GRAMLICH, R. et al. Seasonality, nutrient adequacy and household food insecurity are associated with school absenteeism, academic performance and growth in young children. **Public Health Nutrition**, v. 26, n. 4, p. 643–654, 2023. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/050D116C89E0F7BC5FDDE6465D21C496>. Acesso em: 16 out. 2025.
- GUAZZILLI, Alessandro R. et al. A scoping review of emotion regulation and inhibition in emotional eating and binge-eating disorder: what about a continuum? **Journal of Eating Disorders**, v. 11, n. 197, p. 1–23, 2023. Disponível em: <https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-023-00916-7>. Acesso em: 16 out. 2025.
- GUTEMA, Befikadu T. et al. Effects of iron supplementation on cognitive development in school-age children: systematic review and meta-analysis. **PLoS ONE**, v. 18, n. 6, e0287703, 2023.
- KORITAR, Priscila et al. Transtornos alimentares na infância e adolescência. In: AQUINO, Rita de Cássia de; PHILIPPI, Sonia Tucunduva (orgs.). **Nutrição clínica: estudos de casos comentados**. Barueri: Manole, 2017. p. 377–394.
- LATTERZA, Andréa R. et al. Tratamento nutricional dos transtornos alimentares. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 141–147, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/d43SGw4CMDcSzvG7sJGWPZm/>. Acesso em: 22 mai. 2025.

LEVINOVITZ, A. **A mentira do glúten e outros mitos sobre o que você come.** Porto Alegre: CDG, 2015.

MANN, T. et al. Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. **American Psychologist**, v. 62, n. 3, 2007.

MICHAEL, E. O. Stereotypical thinking about foods and perceived capacity to promote weight gain. **Appetite**, v. 44, n. 3, 2005.

MURRAY, J. A. et al. High-fat-sugar diet is associated with impaired hippocampus-dependent memory in humans. **Neuropsychologia**, v. 169, n. 108279, p. 1–10, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37150429/>. Acesso em: 16 out. 2025.

PIETILÄINEN, K. H. et al. Does dieting make you fat? A twin study. **International Journal of Obesity**, v. 36, n. 3, p. 456–464, 2011.

PULGARÓN, Elizabeth R. Childhood obesity: a review of increased risk for physical and psychological comorbidities. **Clinical Therapeutics**, v. 35, n. 1, p. A18–A32, jan. 2013. DOI: 10.1016/j.clinthera.2012.12.014.

SANCHEZ, C. E. et al. Relationship between emotional eating and nutritional intake in adult women with overweight and obesity: a cross-sectional study.

Nutrition Journal, v. 23, n. 14, 2024. Disponível em:

<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-024-01030-3>.

Acesso em: 16 out. 2025.

SANTOS, R. F. dos; DEUNER, M. C. Riscos associados ao uso indiscriminado de Semaglutida (Ozempic). **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 7, n. 14, p. e141185, 2024. DOI: 10.55892/jrg.v7i14.1185.

SANTOS, Leila P.; GIGANTE, Denise P. Tracking of nutritional status from childhood to adolescence: a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, n. 6, p. 1037–1044, 2013. DOI: 10.1590/S0034-8910.2013047004710.

SATTER, Ellyn. **Como alimentar seu filho**: uma abordagem de nutrição positiva. 2. ed. Tradução de Fábio A. R. Pereira. São Paulo: Summus, 2008.

SIMÕES, A. M.; MACHADO, C. O.; HÖFELMANN, D. A. Associação do consumo regular de café da manhã e comportamentos relacionados à saúde em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2243–2251, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MWfXfr7g96jmRtbLPjkYXSh/>. Acesso em: 22 mai. 2025.

SOETENS, B. et al. Suppression in obese and non-obese restrained eaters: piece of cake or forbidden fruit? **European Eating Disorders Review**, v. 16, 2008.

SOUZA, Patricia B. R.; MILHOMEM, Nádia R. S. O impacto da ansiedade na alimentação: o comer emocional e o prazer momentâneo. **Facit Business and Technology Journal**, Palmas, v. 1, n. 47, 2023. Disponível em:

<https://revistas.faculdadefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/2664>. Acesso em: 21 out. 2025.

VENÂNCIO, S. Por que é tão importante uma alimentação adequada e saudável no início da vida? (Entrevista). **Ministério da Saúde – Saúde Brasil**, 4 abr. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/por-que-e-tao-importante-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-no-inicio-da-vida>. Acesso em: 22 mai. 2025.

WANG, Zhiwei et al. **Macronutrient intake is associated with intelligence and neural development in adolescents**. Frontiers in Nutrition, 2024.

WERNECK, Gabriella de P.; OLIVEIRA, Diana R. de. Autoestima e estereótipos do comer emocional. **Revista de Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 13, n. 3, p. 117–130, set. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity and overweight. 2014. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Acesso em: 21 out. 2025.

YE, Q. et al. Lower intakes of key nutrients are associated with more school and workplace absenteeism in US children and adults: a cross-sectional study of NHANES 2003–2008. **Nutrients**, v. 15, n. 20, p. 4356, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37892431/>. Acesso em: 16 out. 2025.



Logomarca criada por
Patrícia Koschier Buss Strelow
CCS – IFSul

Este livro foi editorado com as fontes Aptos e Tahoma.
Versão digital (*e-book*), em acesso aberto, disponível em:
<http://omp.ifsul.edu.br/index.php/portaleditoraifsul>

Espelho, espelho meu! é um guia de Educação Alimentar e Nutricional voltado para adolescentes, que propõe um olhar crítico e acolhedor sobre a relação com a comida, o corpo e as emoções. De forma leve e direta, aborda temas como alimentação saudável sem neurá, a influência das redes sociais e da cultura alimentar, a importância da nutrição no desempenho escolar, transtornos alimentares, padrões de beleza e imagem corporal. Além de explicar como nossas escolhas alimentares são influenciadas por sentimentos e comportamentos, o guia também orienta sobre onde buscar ajuda e como prevenir problemas. Mais do que falar sobre o que comer, o material incentiva o autocuidado, a escuta do corpo, o respeito às diferenças e a construção de uma relação mais gentil com a alimentação e com o espelho.