

# PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES RELATIVAS AOS TRANSTORNOS ALIMENTARES: O PAPEL DA ENFERMAGEM

ZERBETTO, L.O.<sup>1</sup>; RAMALHO, A.M.de A.<sup>2</sup>

**Palavras-chave:** Práticas complementares. Distúrbios alimentares. Papel da enfermagem.

## INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TA) são caracterizados por perturbações persistentes na alimentação ou no comportamento relacionado ao comer, levando à ingestão excessiva ou à restrição severa de alimentos. (Fortes, *et al* 2016) Embora sua prevalência seja considerada baixa, esses transtornos têm altos índices de morbidade e mortalidade, além de impactarem negativamente a vida pessoal e psicossocial dos indivíduos. (Barbosa *et al.*, 2020.)

Um dos melhores tratamentos da TA é a utilização das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) que são recursos que promovem tanto a recuperação quanto a prevenção de doenças, atuando nos aspectos físicos e mentais da saúde. Elas se destacam por serem métodos não medicamentosos, focados no autocuidado, acolhimento, vínculo e integração com o ambiente e a comunidade (Paulino; Yoem, 2022).

Segundo Aguiar *et al.* (2019) profissionais que utilizam essas práticas oferecem alternativas à medicalização e aos procedimentos invasivos, renovando a abordagem de promoção da saúde.

O objetivo deste trabalho é conhecer as práticas integrativas e complementares voltadas ao tratamento de pacientes com distúrbios alimentares, atendidos por enfermeiros e com o intuito de esclarecer como essas práticas podem ser utilizadas para apoiar o tratamento dos transtornos alimentares.

---

<sup>1</sup> Luana Ogido Zerbetto. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana-PR. Contato: luanaoz2409@gmail.com

<sup>2</sup> Amanda Maria de Almeida Ramalho. Orientadora do projeto e docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana-PR. Contato: amanda.ramalho@fap.com.br

A escolha do tema reflete não apenas uma inquietação acadêmica, mas também uma vivência pessoal da pesquisadora. Tendo enfrentado transtornos alimentares no passado, ela experimentou os desafios físicos e emocionais que essas condições impõem. Essa experiência proporcionou a ela uma perspectiva única sobre a necessidade de abordagens que vão além dos tratamentos convencionais. Atualmente, como pesquisadora na área de enfermagem, ela reconhece o quanto as práticas integrativas e complementares podem ser fundamentais para um tratamento mais humanizado e integral desses transtornos.

Do ponto de vista acadêmico e científico, este trabalho busca contribuir para a expansão do conhecimento sobre a aplicabilidade dessas práticas no tratamento de transtornos alimentares, área ainda carente de estudos aprofundados no Brasil. Embora a ciência tenha avançado no reconhecimento de tratamentos alternativos. Acredito que a pesquisa pode lançar luz sobre como essas abordagens podem ser integradas ao cuidado da enfermagem, favorecendo uma assistência mais completa e humanizada.

Além disso, a relevância social deste estudo é evidente, os transtornos alimentares afetam milhares de pessoas, maioria de jovens e mulheres, e estão relacionados não apenas a questões de saúde física, mas também mental e emocional. A inclusão de práticas integrativas e complementares pode representar um avanço significativo no tratamento desses transtornos, oferecendo uma abordagem que considera o indivíduo em sua totalidade. Dessa forma, a pesquisa visa contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes e para o fortalecimento do papel da enfermagem como agente transformador na saúde pública.

Assim, este trabalho tem como objetivo não apenas preencher lacunas na literatura científica, mas também gerar impacto social positivo, ajudando a desmistificar os transtornos alimentares e ampliando o leque de estratégias terapêuticas que podem ser utilizadas no cuidado integral do paciente

## **OBJETIVO**

Conhecer as práticas integrativas e complementares voltadas ao tratamento de pacientes com distúrbios alimentares, atendidos por enfermeiros.

## **MÉTODO**

Adotou-se uma revisão descritiva bibliográfica, consultando artigos, publicações e livros realizados antes de 2024, sobre diversos tópicos relacionados ao tema. As fontes foram retiradas de plataformas respeitáveis, como Cielo, Livros, COFEN, o portal de revistas de universidades como a USP e o Google Acadêmico. Esse processo foi essencial para garantir uma base teórica sólida.

A revisão envolveu a descrição e o resumo das informações, permitindo uma análise crítica das práticas integrativas e complementares no tratamento de transtornos alimentares. Além disso, destacou a importância da enfermagem nesse contexto. A escolha de referências de instituições renomadas assegurou a credibilidade dos dados, contribuindo para uma compreensão mais ampla do tema e abrindo espaço para novas investigações e práticas na área.

Os critérios de inclusão adotados foram a concordância com o tema e o enfoque em artigos e publicações realizadas entre 2014 e 2023. Já os critérios de exclusão consideraram materiais publicados fora desse intervalo de tempo ou que apresentavam divergência em relação ao assunto abordado.

## **DESENVOLVIMENTO**

A revisão descritiva mostrou que as práticas integrativas e complementares têm potencial para apoiar o tratamento de transtornos alimentares, contribuindo para o bem-estar dos pacientes e auxiliando no manejo dos sintomas.

De acordo com Alvares e Santana (2022) os transtornos alimentares, como anorexia, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica, estão frequentemente associados à ansiedade. A ansiedade, caracterizada por estresse intenso e preocupação constante, pode ter um impacto significativo no comportamento alimentar. Indivíduos ansiosos podem adotar comportamentos alimentares disfuncionais como uma forma de lidar com suas emoções. Alguns podem restringir severamente a ingestão de alimentos como uma tentativa de controlar aspectos de suas vidas em meio ao estresse, enquanto outros podem buscar alívio temporário na comida, resultando em episódios de compulsão alimentar (Candido *et al.*, 2023).

Esses pacientes sofrem com o medo do próprio peso, segundo Cardoso, Zuben e Santos (2014) há métodos inadequados usados para o controle de peso, como a indução de vômitos, uso de medicamentos como diuréticos, laxantes e supressores de apetite, além de dietas restritivas, exercícios físicos excessivos, consumo abusivo de cafeína e até o uso de substâncias ilícitas, como uma cocaína.

As terapias complementares têm ganhado destaque como opções de tratamento para aliviar esses sintomas da ansiedade, sendo utilizadas em conjunto com abordagens convencionais. Essas práticas, como yoga, meditação, aromaterapia, ajudam a reduzir o estresse e promover o equilíbrio emocional. Essas terapias auxiliam no controle da ansiedade ao melhorar o bem-estar físico e mental, proporcionando uma abordagem holística que complementa tratamentos médicos e psicológicos tradicionais. (Silva; Lima; Bastos, 2015)

O papel da enfermagem foi destacado como essencial na implementação dessas abordagens, proporcionando cuidado integral e promovendo o equilíbrio físico e emocional dos pacientes. Os resultados reforçam a importância das práticas integrativas como uma estratégia valiosa no tratamento de transtornos alimentares, evidenciando a relevância da atuação da enfermagem nesse processo terapêutico. (Pereira; Souza; Schweitzer, 2021)

## CONCLUSÃO

A pesquisa está em andamento com previsão de término para 2025 e com os resultados obtidos é possível notar que as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) têm se mostrado eficazes no cuidado de indivíduos com transtornos alimentares, promovendo equilíbrio físico, emocional e mental. A enfermagem desempenha um papel essencial nesse contexto, integrando essas abordagens ao cuidado holístico, proporcionando suporte contínuo e humanizado. A aplicação das PICs pela enfermagem contribui para uma recuperação mais abrangente, auxiliando na melhora dos sintomas e no bem-estar geral dos pacientes.

## REFERÊNCIAS

ALVARES, Daniele Andreia; SANTANA, Aline Alves de. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. **Pubsaúde**. São Paulo. 2020. Disponível em: <https://pubsaude.com.br/wp-content/uploads/2020/11/065-Correlacao-entre-dietas-restritivas-e-o-surgimento-ou-agravamento-de-transtornos-alimentares.pdf> . Acesso em: 17 set. 2024

AGUIAR, Jordana; KANAN, Lília Aparecida; MASIERO, Anelise Viapiana. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. **Rev. Saúde Em Debate**. Rio de Janeiro. V. 43, N. 123, P. 1205-1218, OUT-DEZ 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/5NdGgywFCNsQPWZQmZymcqM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 set. 2024

BARBOSA, Mariana Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA, Ana Flavia de Sousa. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**. São Paulo (Edição em Português), v. 16, n. 3, p. 118-135, 2020. Disponível em: <https://revistas.usp.br/smad/article/view/165262/168213> . Acesso em: 16 set. 2024

CANDIDO, Ana Júlia de Paula Santos et al. A influência da ansiedade nos transtornos alimentares. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. São Paulo.v. 12, n. 10, pág. e108121043497-e108121043497. 2023. Disponível em: <file:///C:/Users/USER/Downloads/43497-Article-458659-1-10-20231015.pdf> . Acesso em: 16 set. 2024

CARDOSO, Érika Arantes Oliveira; ZUBEN, Bruna Vieira Vom; SANTOS, Manoel Antonio. Qualidade de vida de pacientes com anorexia e bulimia nervosa. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**. v. 9, p. 329-340, 2014. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/10346/9710> . Acesso em: 16 set. 2024

FORTES. Leonardo de Sousa et al. Modelo etiológico dos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em adolescentes brasileiros do sexo feminino. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 32(4):e00024115. 2016 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/rD8tCkBtPkYDTy7mp6pBvpd/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 18 set. 2024

PAULINO, Beatriz de Lima Pereira; YOEM, Rita Heloisa da Costa. Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade.**rev. Pubsaúde**, São Paulo. v. 10, p. a353, 2022. Disponível em: <https://pubsaude.com.br/wp-content/uploads/2022/07/353-Praticas-Integrativas-no-tratamento-da-ansiedade.pdf> . Acesso em: 16 set. 2024

PEREIRA, Erika Cardozo; SOUZA, Geisa Colebrusco de; SCHVEITZER Mariana Cabral. Práticas Integrativas e Complementares ofertadas pela enfermagem na Atenção Primária à Saúde .**SAÚDE DEBATE** | RIO DE JANEIRO, V. 46, N. Especial 1, P. 152-164, Mar 2022. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/yyMJm4f47BCgX6Qwnkk48pJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 set. 2024

SILVA, Luana Batista da; LIMA, Indiara Campos; BASTOS, Rodrigo Almeida. Terapias complementares e integrativas: conhecimento e utilização pelos docentes do curso de enfermagem de uma instituição pública. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**. Feira de Santana. v. 5, n. 1, p. 40-45, 2015 Disponível em: <https://ojs3.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1008/796> . Acesso em: 16 set. 2024