



**CENTRO UNIVESITÁRIO NOBRE
BACHARELANDO EM NUTRIÇÃO**

MARTA LOPES DE ALMEIDA
REBECA NUNES DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DAS DIETAS RESTRITIVAS PARA O TRANSTORNO
DA COMPULSÃO ALIMENTAR**

FEIRA DE SANTANA - BA
2021

MARTA LOPES DE ALMEIDA

REBECA NUNES DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DAS DIETAS RESTRITIVAS PARA O TRANSTORNO DA
COMPULSÃO ALIMENTAR**

Projeto solicitado pelo docente Prof. Me. Gustavo Marques Porto Cardoso, à turma de Nutrição do 8º Semestre do Centro Universitário Nobre (UNIFAN), como requisito parcial da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientadora: Prof.^a Esp. Melina Moraes Torres

FEIRA DE SANTANA - BA

2021

**A INFLUÊNCIA DAS DIETAS RESTRITIVAS PARA O TRANSTORNO DA
COMPULSÃO ALIMENTAR**

MARTA LOPES DE ALMEIDA

REBECA NUNES DA SILVA

Aprovado em ____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Esp. Melina Moraes Torres
(ORIENTADORA)

Prof. Me. Gustavo Marques Porto Cardoso
(PROFESSOR DE TCC II)

Prof. Esp. Liliane Vidal de Oliveira Damas
(CONVIDADA)

CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE

A INFLUÊNCIA DAS DIETAS RESTRITIVAS PARA O TRANSTORNO DA COMPULSÃO ALIMENTAR

MARTA LOPES DE ALMEIDA¹

REBECA NUNES DA SILVA¹

MELINA MORAES TORRES²

RESUMO

Introdução: a adesão por dietas restritivas está relacionada a diversas estratégias e objetivos específicos, principalmente, o emagrecimento. O aumento da restrição alimentar possui um âmbito primordial, pois acredita-se que esta é a única forma de alcançar o emagrecimento. **Objetivo:** Analisar a influência das dietas restritivas como possibilidade de origem para o transtorno de compulsão alimentar. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, de natureza qualitativa e abordagem descritiva. Realizou-se uma busca nas bases de dados Scielo, Pubmed, Science e na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações a partir dos descritores em português, restrição alimentar e compulsão alimentar; dieta e compulsão alimentar, dieta e transtorno alimentar; e em inglês, *food restriction* e *bing eating* acompanhados pelo operador booleano AND. Foram selecionados somente artigos, nos idiomas português e inglês, publicados entre 2011 e 2021 e com texto completo disponível gratuito. **Resultados:** O acervo dos estudos encontrados relata que as dietas restritivas podem causar mudanças no comportamento alimentar dos indivíduos adeptos da mesma, além da depressão e a baixa autoestima, tendo como consequência a presença de um ciclo retroalimentado de restrição, principalmente em mulheres que buscam o emagrecimento. **Conclusão:** Foi possível concluir que a adesão às dietas restritivas, sobretudo entre mulheres, sem acompanhamento profissional individualizado, habitua ser reflexo de uma insatisfação com a própria imagem, tendo como consequência a culpa e a baixa autoestima, além da sensação de fracasso, podendo resultar em conflitos na relação com a comida, no ato de comer e no peso.

Palavras-chave: Restrição Alimentar; Compulsão Alimentar; Dieta; Transtorno Alimentar

¹Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário Nobre (Unifan).

²Nutricionista, Pós Graduada em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica (IAPP). Analista Comportamental e Líder Coach (IBC), Practitioner PNL (IK). Docente e Coordenadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário Nobre (Unifan – BA).

ABSTRACT

Introduction: adherence to restrictive diets is related to several specific strategies and objectives, especially weight loss. The increase in food restriction has a primordial scope, as it is believed that this is the only way to achieve weight loss. **Objective:** To analyze the influence of restrictive diets as a possible source of binge eating disorder. **Methodology:** This is an integrative literature review, qualitative in nature and descriptive approach. A search was carried out in the Scielo, Pubmed, Science databases and in the Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations using the descriptors in Portuguese, food restriction and binge eating; diet and binge eating, diet and eating disorder; and in English, food restriction and binge eating accompanied by the Boolean operator AND. Only articles were selected, in Portuguese and English, published between 2011 and 2021 and with full text available free of charge. **Results:** The collection of studies found reports that restrictive diets can cause changes in the eating behavior of individuals who adhere to it, in addition to depression and low self-esteem, resulting in the presence of a feedback cycle of restriction, especially in women who seek the slimming. **Conclusion:** It was possible to conclude that adherence to restrictive diets, especially among women, without individualized professional monitoring, is usually a reflection of dissatisfaction with their own image, resulting in guilt and low self-esteem, in addition to the feeling of failure, which can result in conflicts in relation to food, in the act of eating and in weight.

Keywords: Food restriction; Food Compulsion; Diet; Eating disorder

INTRODUÇÃO

Fazer dieta está relacionada a inúmeras estratégias e objetivos específicos, principalmente, o emagrecimento. Diante das diversas táticas, o aumento da restrição alimentar possui um âmbito primordial, pois há uma visão sólida de que essa é a única forma de perda de peso. O desprazer ao olhar o corpo no espelho ocasiona práticas de dietas que, muitas vezes, podem favorecer prejuízos ao organismo, uma vez que tanto o excesso quanto a deficiência podem causar doenças (SOIHET; SILVA, 2019).

Com frequência, na mídia, é apresentada novas dietas da moda com consequências milagrosas e imediatas. Habitualmente, costumam ser restritivas de forma extrema, podendo ocorrer a diminuição das necessidades energéticas, de uma porção ou até exclusão de um grupo alimentar. Além disso, tem se tornado comum as pessoas realizarem tais dietas sem auxílio profissional individualizado, podendo ocasionar em danos mais severos (PEREIRA *et al.*, 2019).

De acordo com Araújo (2010) a alimentação está profundamente ligada a aspectos físicos, psicológicos, juntamente com o contexto histórico, político e social, tornando a temática relevante para a qualidade de vida e bem-estar do ser humano, onde a influência das dietas restritivas para o transtorno de compulsão alimentar é um tema que vem merecendo crescente atenção de um modo geral, devido principalmente, à valorização do “corpo ideal” e o domínio que a mídia assume para o desenvolvimento de padrões de beleza muitas vezes inalcançáveis.

Sendo assim, a motivação para este estudo surgiu após leituras das autoras a respeito da nutrição comportamental, cuja a linha de estudo aborda principalmente a incessante busca pela boa relação com a alimentação de forma consciente e sustentável. Portanto, estudou-se e analisou-se a influência das dietas restritivas como possibilidade de origem para o transtorno de compulsão alimentar.

A relevância do estudo remete-se a utilização de formas exacerbadas das dietas restritivas, principalmente por mulheres, seja pela exigência social do corpo perfeito ou pelo receio dos problemas de saúde advindos sobretudo da obesidade, priorizando-se medidas extremas desde jejum absoluto por alguns dias a outras que passam semanas comendo apenas frutas e verduras, eliminando do cardápio nutrientes indispensáveis para manter a boa saúde, acreditando-se que estes são os culpados por sua insatisfação corporal.

Frente ao exposto, cientificamente julga-se motivar novas estratégias nutricionais que inviabilizem as dietas restritivas, principalmente aquelas isentas de acompanhamento nutricional, priorizando uma dieta que alcance as necessidades do indivíduo, e principalmente, respeitando a individualidade biológica.

Diante desse fato e com objetivo de buscar dissoluções sobre a influência das dietas restritivas para o transtorno de compulsão alimentar, auxiliando, então, em uma melhor qualidade de vida destes indivíduos, expressa-se a pergunta de investigação: Qual a influência das dietas restritivas para o transtorno da compulsão alimentar?

Sendo assim, este estudo tem como objetivo geral, analisar a influência das dietas restritivas para o transtorno da compulsão alimentar levando em consideração a implicação no domínio da nutrição comportamental, ainda analisando estratégias utilizadas neste âmbito, expondo de forma eficiente como elas podem trazer benefícios para autonomia alimentar.

METODOLOGIA

A fim de obter resultados e respostas para a problematização exposta neste trabalho, foi realizada uma revisão integrativa de literatura, de natureza qualitativa e abordagem descritiva, que consiste, segundo Severino (2013) em achados de resultados de pesquisas anteriores, como artigos, livros e teses, que já foram trabalhados por outros pesquisadores e adequadamente registrados.

Foram utilizados como base de dados, a *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo), *National Library of Medicine* (Pubmed), *Science Research* (Science) e a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). Como Descritores em Ciências da Saúde (DecS) foram utilizados: em português, restrição alimentar e compulsão alimentar; dieta e compulsão alimentar, dieta e transtorno alimentar; e em inglês, *food restriction* e *bing eating*. Sendo utilizado o operador booleano AND em todas as bases de dados.

As pesquisas aconteceram em março de 2021 e teve como parâmetros de inclusão: textos publicados nos idiomas inglês e português, entre os anos 2011 a 2020, em formato de artigo e com texto completo gratuito. Os parâmetros de exclusão foram artigos que fugiram da temática ou artigos com informações incompletas e duplicados.

Com a inserção dos descritores e do operador booleano AND nas bases de dados selecionadas, encontrou-se 1.274 artigos. Ao serem acrescentados os filtros especificados foram reduzidos para 478, tendo assim todos os seus títulos lidos, sendo excluídos 456 artigos. Foram realizadas leituras dos resumos dos 22 artigos restantes, sendo excluídos 16. Os 5 artigos que restaram foram lidos por completo e utilizados no presente estudo. Segue abaixo, na Figura 1, os dados da seleção e exclusão dos artigos.

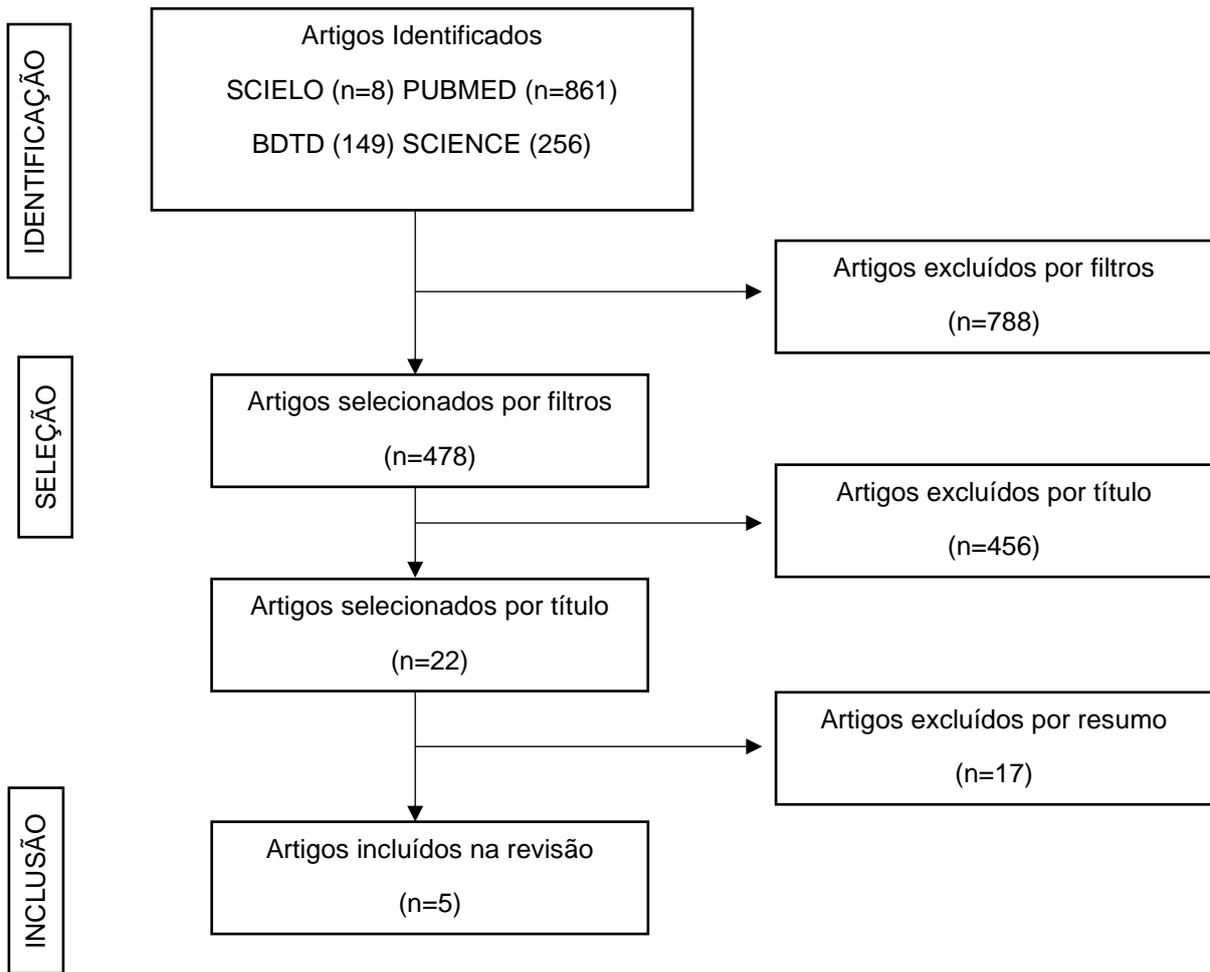


Figura 1. Fluxograma da seleção dos artigos revisados.

Fonte: Autoria própria, 2021.

RESULTADOS

Os cinco artigos escolhidos foram publicados entre 2011 e 2020, sendo estudos brasileiros e internacionais, no qual relacionam de forma distinta a restrição alimentar como possível influência para o transtorno da compulsão alimentar. Dentre os artigos incluídos na revisão integrativa, três são de autoria de nutricionista e em dois não foi possível identificar a categoria profissional de seus autores.

Os artigos encontrados foram conduzidos com indivíduos que estavam em processo de restrição alimentar cognitiva (FERREIRA, 2018). Estudantes

universitários (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2019). Mulheres com autopercepção de sintomas de transtorno alimentar (MALTEZ; BLAMIREs, 2016). Adolescentes e jovens adultos, alunos do ensino fundamental e médio (GOLDSCHMIDT *et. al.*, 2011).

Os cinco artigos utilizaram métodos semelhantes para obter os resultados. Porém, com ferramentas distintas, como entrevistas (FERREIRA, 2018). Questionários (MALTEZ; BLAMIREs, 2016) e Escalas (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2019).

Os artigos estão compilados para melhor visualização dos achados no Quadro 1.

Quadro 1. Artigos selecionados para a revisão de literatura em termos de título da publicação, autoria, metodologia utilizada e conclusões, 2021.

Título	Autor/Ano	Método	Conclusão
A restrição alimentar e seus impactos no comportamento alimentar.	FERREIRA (2018)	Estudo observacional de caráter quantitativo. Amostra de 61 indivíduos (ambos os sexos e maiores de 18 anos) que estavam em processo de restrição alimentar cognitiva.	Conclui-se que em processo de restrição alimentar cognitiva, há alterações no comportamento alimentar, sendo mais prevalente em mulheres com IMC elevado e idade jovem.
Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários.	OLIVEIRA, FIGUEREDO, CORDÁS (2019)	Estudo transversal. Amostra de estudantes da graduação ou pós-graduação de ambos os sexos com idade entre 17 e 60 anos, que estivessem de acordo com o Termo de Compromisso Livre e Esclarecido antes do preenchimento do questionário on-line.	Conclui-se que os praticantes de low-carb apresentaram comportamento alimentar agravado com maior pontuação para compulsão alimentar.
A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens.	MALTEZ e BLAMIREs (2016)	Estudo analítico do tipo transversal. Amostra de mulheres com autopercepção de sintomas de transtorno	Conclui-se que há forte relação entre a restrição alimentar e a compulsão alimentar.

		alimentar (dentro da faixa etária de 18 a 35 anos).	
Which Dieters Are at Risk for the Onset of Binge Eating? A Prospective Study of Adolescents and Young Adults.	GOLDSCHMIDT <i>et. al.</i> (2011)	Estudo longitudinal. Amostra de 1.827 adolescente e jovens adultos alunos do ensino fundamental e médio de 31 escolas públicas em Minneapolis/ St.	Conclui-se que a depressão e a baixa autoestima parecem ser fatores salientes envolvidos na relação entre dieta e início de compulsão alimentar entre adolescentes e adultos jovens.
Caloric Deprivation Increases Responsivity of Attention and Reward Brain Regions to Intake, Anticipated Intake, and Images of Palatable Foods	STICE, BURGER e YOKUM (2013)	Estudo prospectivo e experimental. Amostra de 166 adolescentes do sexo feminino e masculino, sendo, no estudo 1 = 34 mulheres adolescentes e no estudo 2 = 132 adolescentes (ambos os sexos)	Conclui-se, então, que a privação calórica aguda e prolongada aumenta o valor de recompensa dos alimentos, particularmente alimentos palatáveis com alta densidade energética

Fonte: Autoria própria, 2021.

DISCUSSÃO

As dietas restritivas caracterizam-se pela exclusão total ou parcial de um grupo alimentar, com alteração da quantidade e qualidade dos alimentos ingeridos, visando principalmente a perda de peso corporal. Esta restrição pode ser baseada em dietas da moda, dietas com restrição de algum macronutriente (carboidrato, proteína ou lipídio) e dietas com restrição rigorosa de calorias. Goldschmidt *et. al.* (2011) ressaltam que a prática de dietas restritivas proporciona impactos negativos cerca de duas a três vezes mais no desenvolvimento da compulsão alimentar, além dos sintomas de depressão e baixa autoestima. Enfatizam ainda que, o reconhecimento precoce desses fatores entre os indivíduos adeptos a dieta deve ser uma prioridade para a prevenção e intervenção precoce da compulsão alimentar.

De acordo com o DSM-V (2014) o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) é desenvolvido por frequentes episódios de compulsão alimentar, que consiste na ingestão, em um intervalo determinado, de uma quantidade maior de alimentos que o habitual para a maioria das pessoas consumirem no mesmo período, diante das

mesmas circunstâncias, concomitante ao sentimento de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio.

O comportamento alimentar não está baseado apenas em fatores fisiológicos ou na aprovação do alimento como saudável ou não para consumo, mas também em fatores sociais, culturais, psicológicos e ambientais. Além do uso de todos os sentidos: visão, olfato, audição, paladar e tato, levando sempre em consideração fatores como aparência, aroma, consistência e texturas dos alimentos.

Em um estudo analítico do tipo transversal, com mulheres em idade média de 18 a 35 anos, foi investigado a influência de práticas alimentares restritivas no surgimento de sintomas de transtornos alimentares, onde foi concluído que 95% das participantes demonstrarem-se insatisfeitas com a própria imagem tendo as dietas restritivas como alternativa para alcançar o “corpo ideal” imposto pela sociedade, além de relatarem aumento de apetite após realizar uma dieta e, na maioria das vezes, vontade de comer o alimento que foi considerado proibido (MALTEZ, 2016).

A mentalidade de dieta da sociedade inviabiliza o comer consciente e com prazer, onde os alimentos são classificados apenas em saudáveis e não saudáveis, sem avaliação da frequência e contexto alimentar, podendo gerar um ciclo vicioso de dieta, onde o indivíduo insatisfeito com algo em seu corpo ou seu peso inicia uma dieta, gerando frustração e tristeza pela privação, a restrição gera desejo pelo “alimento proibido” levando-o posteriormente ao exagero alimentar, sentimento de culpa e um eventual ganho de peso, motivando uma insatisfação corporal e assim, reiniciando o ciclo.

Corroborando, em um estudo, onde alunos da Universidade de São Paulo (USP) foram avaliados para identificar a presença de compulsão alimentar associada ou não a práticas compensatórias em praticantes de dieta low-carb (baixo teor de carboidratos), foi identificado que os indivíduos praticantes da dieta apresentaram maiores valores para a compulsão alimentar, peso e índice de massa corporal (IMC) e menores valores para frequência de consumo de arroz, pão francês e chocolate, relatando sentimento de culpa após consumo destes carboidratos e, aumento da preocupação com o peso e a forma corporal, além de demonstrarem comportamentos alimentares compensatórios (OLIVEIRA; FIGUEREDO; CORDÁS, 2019).

Neste contexto, faz-se necessário compreender os sinais de fome do corpo, pois a fome física não é específica, qualquer alimento pode suprir a necessidade de energia, enquanto a fome emocional, pode ter origem nas vontades acumuladas não

respeitadas e aceitas, podendo surgir pensamento como “eu mereço mais” ou “não era exatamente isso que eu queria”. Deste modo, quando a fome e à saciedade são respeitadas, naturalmente, come-se com mais tranquilidade e moderação, parando quando se sentir confortavelmente satisfeito, sem culpa ou frustrações.

Deram (2018) evidencia a importância de estar atento aos sentimentos na hora de comer, com a atenção plenamente no momento presente, levando os alimentos à boca devagar, mastigando-os bem, sentindo o sabor e a textura, sem distrações, como televisão ou celular, mantendo uma relação mais natural com o alimento, principalmente os obtidos diretamente da natureza (in natura).

Stice; Burger; Yokum (2013) investigaram por ressonância magnética, se a restrição calórica autoimposta aguda e de longo prazo aumenta a responsividade das regiões de atenção e recompensa no cérebro. Concluíram que o período de restrição aguda e de longo prazo de calorias está relacionada a uma maior valorização da recompensa e atenção às imagens de alimentos palatáveis, ou seja, abdicar-se da ingestão alimentar por longo período de tempo, tem o efeito de aumentar o valor de recompensa da comida, podendo levar a escolhas alimentares inadequadas.

O sistema de recompensa do cérebro é ativado quando o ser humano tem uma experiência prazerosa, estimulando o cérebro a produzir um neurotransmissor chamado de dopamina. Se ao consumir chocolate, por exemplo, gerar muito prazer ao indivíduo, o cérebro registra o momento fazendo com que o mesmo lembre não apenas do sabor do chocolate, mas também da sensação de prazer em si, podendo assim, guiar as suas escolhas alimentares apenas nos alimentos que geram esses sentimentos, aumentando o consumo destes alimentos em situações de restrição.

Ferreira (2018) diz que os transtornos alimentares tem causa multifatorial, preconizando que a dieta é mais um dos gatilhos para o desenvolvimento destes, pois restringir o consumo energético pode favorecer manifestações psicológicas, como preocupação com comida e em comer, aumento da responsabilidade emocional e mudanças de humor e distração, comprometendo a boa relação com a alimentação, que deveria ser consciente e sustentável.

Assim, o foco do tratamento nutricional para o paciente com Transtorno de Compulsão Alimentar deve objetivar a mudança de comportamentos, hábitos e crenças limitantes a respeito dos alimentos, para manter uma alimentação normalizada, para que haja controle das compulsões alimentares.

CONCLUSÃO

Diante do exposto é possível concluir que a adesão às dietas restritivas, sobretudo entre mulheres, sem acompanhamento profissional individualizado, habitua ser reflexo de uma insatisfação com a própria imagem, tendo como consequência a culpa e a baixa autoestima, além da sensação de fracasso, podendo resultar em conflitos na relação com a comida, no ato de comer e no peso.

Utilizar uma abordagem nutricional individualizada que interrompa o ciclo vicioso da restrição e exagero, fazendo com que os pacientes compreendam que saúde estar além do seu peso, pode ajudar os mesmos na obtenção de novos hábitos alimentares e de vida de forma ampla, incluindo o contexto de vida biopsicossocial e também cultural.

Nesta perspectiva, a nutrição comportamental pode mostrar-se como opção para o acompanhamento dos indivíduos, utilizando como uma das estratégias a Terapia Cognitiva Comportamental, que visa auxiliar o paciente a resgatar os sinais internos de fome, saciedade e prazer em comer, considerando aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação e inviabilizando a classificação dos alimentos apenas por seu valor nutricional. Além disso, faz-se necessária a continuação de pesquisas, a fim de divulgar os riscos que as dietas restritivas podem trazer a saúde.

Financiamento: Este estudo não recebeu financiamento externo.

Conflito de Interesse: As autoras não possuem conflitos de interesse a declarar.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, M. P. N.; COSTA-SOUZA, J.; TRAD, L. A. B. A alimentação do trabalhador no Brasil: Um resgate da produção científica nacional. **História, Ciências, Saúde - Manguinhos**, v. 17, n. 4, p. 975–992, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/hcsm/v17n4/08.pdf>. Acesso em: 19 de ago de 2020.
- DE OLIVEIRA, J.; FIGUEREDO, L.; CORDÁS, T. A. Prevalence of eating disorders risk behavior and “low-carb” diet in university students. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 4, p. 183–190, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v68n4/1982-0208-jbpsiq-68-04-0183.pdf>. Acesso em: 18 de mar de 2021. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000245>.

DERAM, Sophie. **O peso das dietas**. 2º ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

FERREIRA, G. L. A restrição alimentar e seus impactos no comportamento alimentar. 2018. 32 f. Monografia (Graduação) - **Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília**, p. 1-32, 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/12672>. Acesso em: 18 de mar de 2021.

GOLDSCHMIDT, A. B. *et al.* Which dieters are at risk for the onset of binge eating? A prospective study of adolescents and young adults. **Journal of Adolescent Health**, v. 51, n. 1, p. 86–92, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22727082/>. Acesso em: 18 de mar de 2021. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.11.001>.

MALTEZ, B. G.; BLAMIRE, É. A influência de dietas restritivas nos diversos transtornos alimentares em mulheres jovens. **Tese (Bacharelado em Nutrição)**, p. 1–30, 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/11192>. Acesso em 18 de mar de 2021.

NASCIMENTO, M. I. *et al.* **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>. Acesso em: 26 de abr de 2021.

PEREIRA, G. A. L. *et al.* Adesão de dietas da moda por frequentadores de academias de musculação do município de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 131–136, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1268>. Acesso em: 01 de set de 2020.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2013. Disponível em: [https://www.ufrb.edu.br/ccaab/images/AEPE/Divulga%C3%A7%C3%A3o/LIVROS/Metodologia do Trabalho Cient%C3%ADfico - 1%C2%AA Edi%C3%A7%C3%A3o - Antonio Joaquim Severino - 2014.pdf](https://www.ufrb.edu.br/ccaab/images/AEPE/Divulga%C3%A7%C3%A3o/LIVROS/Metodologia%20do%20Trabalho%20Cient%C3%ADfico%20-%201%C2%AA%20Edi%C3%A7%C3%A3o%20-%20Antonio%20Joaquim%20Severino%20-%202014.pdf). Acesso em: 01 de set de 2020.

SOIHET, J.; SILVA, A. D. REVISÃO Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar Psychological and metabolic effects of food restriction in binge eating disorders. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55–62, 2019. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoBrasil/article/view/2563>. Acesso em: 18 mar de 2021. <https://doi.org/10.33233/nb.v18i1.2563>

STICE, E.; BURGER, K.; YOKUM, S. Caloric Deprivation Increases Responsivity of Attention and Reward Brain Regions to Intake, Anticipated Intake, and Images of Palatable Foods. n. 541, p. 322–330, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23201365/>. Acesso em 18 de mar de 2021. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.11.028>.