

CARTILHA PSICOEDUCATIVA

- Tudo que preciso saber sobre Transtorno Alimentar em atletas de alto rendimento



Autoras

**Joanna Maria Oliveira da Silva
Maria Luiza dos Santos Teixeira
Rosângela Vieira Dornelas Câmara Paes
Fernanda Gouveia da Fonte**

**Só porque você pensa algo, não significa necessariamente que seja verdade
- Judith Beck**

Sobre as autoras:

—→ Joanna Maria Oliveira da Silva

- Estudante de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).
- Email: 17joannamaria17@gmail.com



—→ Maria Luiza dos Santos Teixeira

- Estudante de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).
- Email: MariaLuizateixeira@gmail.com

—→ Rosângela Ricardo Vieira

- Escritora, Psicóloga e Professora da FACHO e FPS
- Psicóloga formada pela Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP);
- Especialista em Treinamento Esportivo e Terapia Cognitivo Comportamental.



—→ Fernanda Gouveia da Fonte

- Estudante de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).
- Coautora da cartilha psicoeducativa.



SUMARIO



Apresentação.....4

O que é transtorno alimentar?.....6

Principais transtornos
alimentares em atletas de alto rendimento.....6

Identificando sintomas e sinais.....7

Fatores de risco do Transtorno Alimentar.....8

O impacto dos transtornos alimentares em
atletas10

Mitos e verdades.....11

Principais técnicas e manejo.....14

Diretrizes17

Recursos e suporte18



Apresentação

Os atletas de alto rendimento são aqueles que se dedicam intensamente desde o treinamento até o aprimoramento contínuo, juntamente com a disciplina, além de possuir habilidades naturais. Estes entendem a importância de cuidar de seu corpo como um todo, se tratando do físico, técnico e mental, por isso eles optam por uma rotina rigorosa e exigente, sendo um processo árduo chegando a dedicarem horas intermináveis para o aprimoramento de suas habilidades e técnicas, além do fortalecimento do seu corpo, em conjunto com uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável. Mas o que realmente os impulsionam ao mais alto nível de desempenho é a junção do trabalho árduo e seu talento.

Além do treinamento físico e técnico, os atletas de alto rendimento também trabalham com uma equipe multidisciplinar contendo treinadores, nutricionistas, fisioterapeutas e psicólogos esportivos, que desempenham papéis fundamentais na vida e rotina do atleta para assim poder aumentar o seu potencial e otimizar seu rendimento.

A vida de um atleta de alto rendimento é repleta de sacrifícios, o que torna necessário momentos de abdicar de muitas coisas que a maioria das pessoas considera normais, como tempo livre, festas e até mesmo relacionamentos pessoais, a fim de se dedicarem completamente ao seu esporte.

Por causa deste contexto em que vivem os atletas de alto rendimento estão em risco aumentado para o desenvolvimento de transtornos alimentares devido às demandas físicas e psicológicas do seu esporte.

Os transtornos alimentares podem ter um impacto significativo na saúde e no desempenho do atleta e é importante que os mesmos e as equipes de suporte estejam cientes dos sinais e sintomas de um transtorno alimentar. A identificação precoce e o tratamento adequado podem ajudar a minimizar as consequências negativas dessa adversidade na saúde e no desempenho atlético dos atletas.

A psicoeducação é uma estratégia utilizada na Terapia Cognitiva-Comportamental, que desempenha um papel importante na área dos Transtornos Alimentares, testada e aprovada para diversas questões e age a partir da ideia de que quanto mais informada está uma pessoa sobre sua condição de saúde física e mental, sobre seu funcionamento, no pensar, sentir e agir, e sobre a forma como pode ser conduzido seu tratamento, mais ela estará pronta para participar ativamente do processo de mudança.

A escolha da construção da Cartilha Psicoeducativa foi feita buscando “o ensino de princípios e conhecimentos psicológicos relevantes para o cliente” (Dobson & Dobson, 2010, p. 71), atingindo também a família e todo o suporte social do atleta como importante fonte de apoio, contribuindo para a participação ativa no tratamento.

Boa leitura !

O que é o transtorno alimentar?

Os transtornos alimentares afetam os comportamentos relacionados à alimentação, causando impacto significativo na saúde física e mental das pessoas afetadas. Isso pode levar a alterações no consumo ou absorção de alimentos.

Além disso, esses transtornos psiquiátricos podem causar problemas relacionados a distorções no percebimento corporal e impactar negativamente os problemas psicológicos e sociais do indivíduo. Isso pode levar a comportamentos como fome extrema, compulsão, purgação e restrição alimentar.

Principais transtornos alimentares em atletas de alto rendimento

Nos atletas, isso não é diferente.

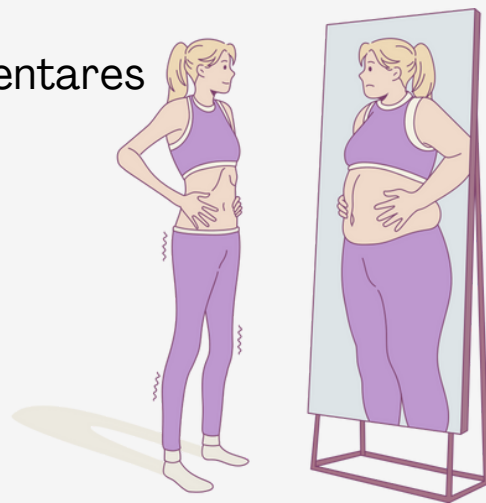
A busca por um padrão de corpo ideal, influenciada pela competição esportiva, pode causar danos significativos aos atletas. A cobrança feita, muitas vezes, por pessoas do meio como treinadores e a mídia esportiva para alcançar o corpo ideal tem grande influência nesses comportamentos.

Aqui estão alguns dos principais transtornos alimentares que afetam atletas de alto rendimento:

Anorexia nervosa :

- Se dá por uma restrição alimentar extrema
- Leva a uma perda significativa de peso
- Medo intenso de ganhar peso
- Distorção da imagem corporal

Atletas de esportes que exigem um corpo magro ou leve, como ginástica, corrida, patinação artística e mergulho, têm maior risco de desenvolver anorexia nervosa.



Bulimia nervosa

Envolve episódios recorrentes de compulsão alimentar mas sem os comportamentos compensatórios típicos da bulimia nervosa.

- Seguidos de purgação através de:
- Vômitos auto induzidos;
- Uso de laxantes;
- Exercícios excessivo.

Atletas que desejam manter ou melhorar sua forma física podem recorrer à bulimia nervosa para controlar o peso corporal.



Transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP)



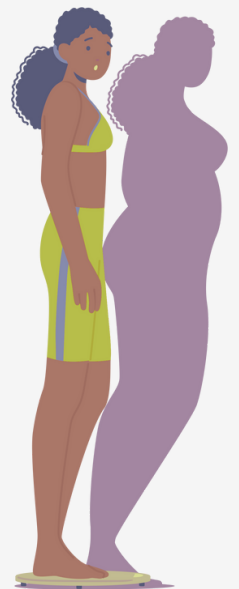
- Envolve episódios recorrentes de compulsão alimentar
- Sem os comportamentos compensatórios típicos da bulimia nervosa

Atletas que têm dificuldade em controlar seus padrões alimentares e que comem em excesso devido ao estresse ou à ansiedade podem estar em risco de desenvolver TCAP.

Transtorno da alimentação restritiva evitativa (TARE)

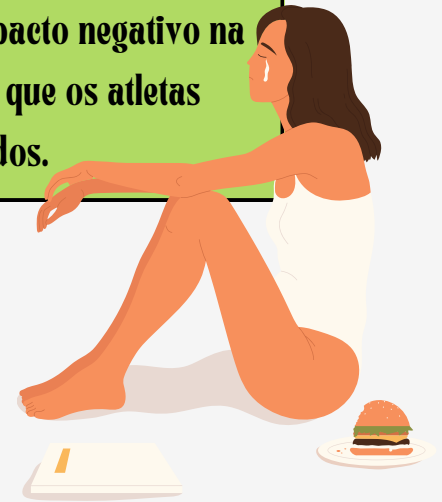
- Envolve uma restrição alimentar severa
- Mas sem a preocupação com a imagem corporal ou o medo de ganhar peso associados à anorexia nervosa.

Envolve uma restrição alimentar severa Mas sem a preocupação com a imagem corporal ou o medo de ganhar peso associados à anorexia nervosa.



IMPORTANTE LEMBRAR!

Muitos atletas podem experimentar comportamentos alimentares desordenados que não se encaixam em nenhum dos transtornos alimentares descritos acima. Esses comportamentos podem ter um impacto negativo na saúde e no desempenho atlético e, portanto, é essencial que os atletas tenham acesso a apoio e tratamento adequados.



Identificando sinais e sintomas

Os sinais e sintomas dos transtornos alimentares aparecem de diversas formas. Dentre eles, podem estar:

Atenção aos sinais !

- Obsessão por comida, peso ou imagem corporal;
- Vômitos auto induzidos;
- Exercícios excessivos;
- Abuso de laxantes, diuréticos, pílulas dietéticas ou estimulantes;
- Idas ao banheiro após refeições;
- Jejum;
- Verifica o peso diversas vezes durante o dia;
- Insatisfação com o corpo;
- Desmaios devido à desidratação;
- Evitar comer com outras pessoas.

Sintomas

- Sintomas físicos:
 - Pele e cabelos secos;
 - Constipação;
 - Mãos e pés frios;
 - Problemas digestivos;
 - Fadiga;
 - Fraqueza;
 - Insônia;
 - Infecções recorrentes;
 - Resfriados recorrentes;
 - Baixa imunidade.
- Dietas restritivas envolvendo contagem de calorias;
- Culpa ao comer.

Fatores de risco

É importante lembrar que esses fatores não atuam sozinhos e não são determinantes, cada pessoa pode ser influenciada de maneira diferente por eles.

Alguns dos principais fatores de risco incluem:

HISTÓRICO PESSOAL OU FAMILIAR:

Atletas com esse fator de risco têm maior probabilidade de desenvolver esses problemas. Podem contribuir para a suscetibilidade de um indivíduo a transtornos alimentares:

- Fatores genéticos;
- Psicológicos;
- Ambientais.

LESÕES E REABILITAÇÃO:

As lesões esportivas podem levar a mudanças:

- Na rotina de treinamento;
- Na percepção corporal do atleta.

Durante o processo de reabilitação, a falta de exercício físico combinada com a pressão para se recuperar rapidamente pode desencadear comportamentos alimentares desordenados.

AMBIENTE ESPORTIVO COMPETITIVO:

- Ambientes esportivos altamente competitivos podem criar uma cultura que valoriza a magreza e o controle alimentar excessivo.
- Levando atletas a adotarem comportamentos alimentares desordenados para se adequarem às expectativas do ambiente.

Fatores de risco

DIETA RESTRITIVA E EXCESSO DE EXERCÍCIO:

- Dietas rigorosas
- Restrição alimentar extrema
- Comportamentos excessivos de exercício podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares
- O desejo de perder peso ou controlar o corpo muitas vezes leva a práticas alimentares não saudáveis e compulsões alimentares, que podem se transformar em transtornos alimentares.

EXPECTATIVAS DE DESEMPENHO:

- Atletas muitas vezes enfrentam uma pressão significativa para alcançar um desempenho máximo em suas competições.
- Eles podem acreditar que controlar sua alimentação e peso é essencial para obter um desempenho superior, levando a comportamentos alimentares prejudiciais.

TREINADORES E COLEGAS DE EQUIPE:

- Influências sociais, como treinadores ou colegas de equipe, podem desempenhar um papel importante no desenvolvimento de transtornos alimentares em atletas.
- Comentários sobre peso, tamanho corporal ou dietas restritivas podem ter um impacto negativo na percepção corporal e no comportamento alimentar.

O impacto dos transtornos alimentares em atletas

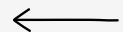
Se faz necessário o entendimento sobre esses impactos para assim poder desenvolver a conscientização e a prevenção, pois os transtornos alimentares tendem a ter impacto significativo de diversas maneiras na vida dos atletas de alto rendimento, seja na saúde física, mental, emocional, médica, no desempenho desportivos, podendo trazer consequências a longo prazo.

Vamos explorar cada um desses aspectos com mais detalhes:

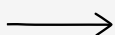
Os transtornos alimentares podem gerar uma série de problemas, tornando os atletas mais suscetíveis a lesões e doenças, tais como:

- Desnutrição e deficiências nutricionais;
- Perda de massa muscular e força;
- Fadiga e baixa energia durante os treinos e competições;
- Problemas gastrointestinais, como constipação, refluxo e sensibilidade alimentar;
- Deterioração do sistema imunológico.

1. Consequências físicas e médicas



2. Efeitos no desempenho esportivo

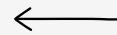


Devido à falta de energia, nutrientes, força e resistência pode vir a ser ocasionado em diminuições na:

- Resistência;
- Capacidade de treinamento;
- Concentração e desempenho cognitivo;
- Velocidade de recuperação após o exercício, aumentando o risco de futuras lesões;
- Queda no desempenho competitivo.

- Baixa autoestima;
- Ansiedade e isolamento social;
- Insatisfação com a imagem corporal;
- Obsessões em relação à alimentação, peso e à aparência física;
- Depressão, devido à pressão e à sobrecarga emocional;
- Alterações de humor e irritabilidade.

3. Impacto na saúde mental e emocional



Os atletas podem se sentir envergonhados ou incompreendidos, decorrentes das mudanças físicas e emocionais. Gerando neles:

Mito ou Verdade?

- **Mito:** Apenas atletas de esportes de peso ou estéticos têm transtornos alimentares!
- **Verdade:** Embora os esportes que enfatizam a estética ou a manutenção de um peso específico (como ginástica, natação sincronizada, luta livre) possam ter uma maior incidência de transtornos alimentares, atletas de todos os esportes podem ser afetados.

- **Mito:** Os transtornos alimentares são apenas um problema físico!
- **Verdade:** Os transtornos alimentares têm um impacto significativo na saúde física e mental dos atletas. Além de problemas nutricionais, eles podem levar a lesões, deficiências nutricionais, problemas de sono, distúrbios hormonais, problemas cardiovasculares, enfraquecimento dos ossos e problemas psicológicos, como ansiedade e depressão.

- **Mito:** Atletas com transtornos alimentares têm um melhor desempenho atlético!
- **Verdade:** O oposto que é o verdadeiro. Transtornos alimentares podem afetar negativamente a saúde e o desempenho atlético de um atleta, levando a lesões, perda de massa muscular e resistência reduzida. Além disso, a obsessão com a comida e o peso pode distrair o atleta de seu desempenho.

- **Mito:** Apenas atletas mulheres desenvolvem transtornos alimentares!
- **Verdade:** Atletas masculinos também estão em risco de desenvolver transtornos alimentares, embora o estigma de que a condição é exclusivamente feminina possa levar a uma falta de reconhecimento e tratamento para os homens que sofrem do problema.

- **Mito:** Transtornos alimentares em atletas são facilmente reconhecidos!
- **Verdade:** Para identificar distúrbios alimentares em atletas requer um olhar atento e criterioso, podendo ser um desafio detectar distúrbios alimentares em atletas de alto rendimento, uma vez que suas desordens alimentares podem ser facilmente ocultados através de um treino rigoroso e da aparência de uma disciplina alimentar rigorosa.

- **Mito:** Atletas de alto rendimento não desenvolvem transtornos alimentares!
- **Verdade:** Atletas de alto rendimento pertencem ao grupo de maior risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares devido à pressão para manter um baixo percentual de gordura corporal e um alto desempenho atlético, podendo levar a comportamentos alimentares desordenados, além das pressões nas competições.

Principais técnicas de manejo dos transtornos alimentares

O manejo dos transtornos alimentares é um desafio complexo que requer uma abordagem multidisciplinar e cuidadosa. **O suporte de uma equipe de profissionais de saúde especializados é fundamental para garantir uma recuperação eficaz e duradoura.** Abaixo, destacam-se algumas das principais técnicas e estratégias utilizadas no manejo desses transtornos:

TERAPIA COGNITIVA-COMPORTAMENTAL (TCC)

- **Fazer terapia** é muito importante para os atletas que convivem com sintomas de transtorno alimentar. A partir da relação entre **pensamentos, sentimentos e comportamentos**.
- A TCC vai auxiliar as pessoas que sofrem de problemas psicológicos a aprenderem maneiras eficazes de lidar com eles. Mudando a forma que pensamos, podemos adotar comportamentos mais saudáveis e regular melhor as nossas emoções.

Algumas das técnicas da TCC nos transtornos alimentares buscam **reduzir a ansiedade, gerenciar os comportamentos e modificar pensamentos que não nos ajudam**, através de estratégias que envolvem reduzir a restrição alimentar, a compulsão alimentar, episódios bulímicos e a frequência de atividade física.

Além disso, essas técnicas ajudam a perceber o corpo de **uma forma mais real, mudar nossos pensamentos acerca da aparência, peso e alimentação e melhorar a autoestima**. É importante lembrar que o manejo dos TAs é altamente individualizado, e as abordagens terapêuticas podem variar de acordo com a gravidade do transtorno e as necessidades específicas do paciente.

Um exemplo é o uso do diário das emoções é uma técnica terapêutica valiosa na TCC que tem sido amplamente utilizada para auxiliar indivíduos a compreenderem e gerenciarem suas emoções de maneira mais saudável. O diário das emoções é uma ferramenta que possibilita aos pacientes registrar regularmente suas experiências emocionais, pensamentos automáticos associados e os comportamentos que se seguem.

- Essa abordagem terapêutica tem ganhado destaque nas últimas décadas devido aos benefícios que oferece no que diz respeito ao autoconhecimento, autorregulação emocional e no progresso no tratamento. Ao longo do tempo, o diário das emoções pode se tornar uma ferramenta valiosa para promover o bem-estar emocional e a saúde mental.

Aqui está o exemplo de um diário das emoções. Lembrando que eles podem ser adaptáveis de acordo com a rotina e as necessidades de cada atleta.



DIÁRIO DAS EMOÇÕES - FAZ ANTES DO ALMOÇO E APÓS O ALMOÇO.



DIAS DA SEMANA	EMOÇÕES	DE 0 A 10
SEGUNDA		
TERÇA		
QUARTA		
QUINTA		
SEXTA		
SABADO		
DOMINGO		

PSICOEDUCAÇÃO

- A psicoeducação cumpre uma função central na TCC de dar a orientação para os atletas sejam eles crianças, jovens e também abrangendo as famílias para a TCC, sendo o primeiro passo necessário para um acompanhamento efetivo;
- Tem como intuito o oferecimento de informações à família para que tenham clareza em relação a sintomas, tratamento e diagnósticos. Principalmente o esclarecimento de informações aos atletas, para que assim estejam preparados para a execução terapêutica.
- As distribuições de informações necessárias precisam se encaixar nos problemas apresentados e serem passadas com uma forma: Ativa, efetiva, acessível, motivadores, compreensível, metáforas concretas e evitando termos técnicos.
- Nas sessões podem ser usados jogos para auxiliar o processo terapêutico como os de tabuleiro, peças, dados, fichas e cartões específicos ao objetivo.

As técnicas aplicadas pelo terapeuta na psicoeducação tem como objetivo que:

1. Os atletas reflitam conscientemente sobre o material apresentado e não que apenas o aceitem eventualmente;
2. Ao questionar os atletas sobre o que concordam ou discordam, é mostrado a eles como moldar seus pensamentos e ações convictas.

MINDFUL EATING

É um conceito de mindfulness que busca o “comer com atenção plena”, se caracteriza em:

- Prestar atenção e vivenciar toda a experiência da alimentação;
- Por meio de forma consciente;
- Observando os efeitos da comida nos sentidos e nas sensações físicas e emocionais que surgem antes, durante e após as refeições;
- Com uma atitude de abertura e sem julgamentos.

O Mindful Eating, tem sido comprovada como complemento às técnicas cognitivas que fazem parte do tratamento de transtornos alimentares.

Alguns dos princípios fundamentais presentes no **Mindful Eating** são:

Não julgamento (evitar rotular as escolhas alimentares como "boas" ou "ruins")

Paciência (aceitar que cada pessoa se desenvolve em seu próprio ritmo)

Mente de principiante (estar aberto para cada experiência como se fosse a primeira vez)

Confiança (valorizar a intuição)

Não resistência (não se apegar aos resultados físicos)

Aceitação e desapego (não tentar controlar tudo).

Principais técnicas de manejo dos transtornos alimentares

Como posso praticar o **MINDFUL EATING?**

- Observar os efeitos da comida nos sentidos, nas sensações físicas e emocionais, como o cheiro, a textura e o sabor do alimento, assim como considerar a origem do alimento.
- Prestar atenção à quantidade de comida que se põe no prato, à frequência com que se come e ao modo como se sente após comer.



- Comer lentamente, observando a aparência do alimento no prato, prestando atenção nos movimentos que o nosso corpo faz ao mastigar e engolir.
- Durante o momento de cada refeição, é importante estar plenamente presente e consciente de toda a experiência relacionada ao ato de comer.

- Estar consciente das emoções que surgem antes, durante e após a refeição.
- Notar a sensação de fome e saciedade ao se alimentar.

É importante destacar que essas intervenções não têm como objetivo alterar os alimentos que consumimos, mas sim compreender a relação que ele tem com a comida e como a mente e o corpo percebem a experiência de comer.

Diretrizes

É importante destacar que a jornada de recuperação de um transtorno alimentar pode ser prolongada e cheia de desafios. Nesse sentido, o apoio constante desempenha um papel crucial. É por isso que estamos apresentando algumas diretrizes essenciais que devem ser seguidas desde o momento em que um transtorno alimentar é identificado em atletas de alto desempenho. Estas diretrizes incluem: Dentre eles:

1. Consulta com profissionais de saúde mental: A primeira e mais importante etapa é **procurar ajuda de um profissional de saúde mental** especializado no tratamento de transtornos alimentares. Um psicólogo, psiquiatra ou terapeuta especializado pode realizar avaliações, fornecer aconselhamento e desenvolver um plano de tratamento personalizado.

2. Apoio familiar e da equipe esportiva : É crucial que a família do atleta e sua equipe esportiva estejam cientes da situação e sejam solidários. Eles podem desempenhar um papel importante no apoio emocional e na criação de um ambiente de recuperação.

3. Plano de recuperação individualizado: Cada atleta é único, e um plano de recuperação deve ser adaptado às necessidades individuais. Isso pode incluir metas de recuperação específicas, estratégias para lidar com desencadeadores e acompanhamento regular.

4. O acompanhamento contínuo é essencial para garantir que o atleta esteja progredindo em direção à recuperação. Isso pode incluir consultas regulares com profissionais de saúde mental e nutricionistas, bem como a comunicação aberta com a equipe esportiva.

5. Comunicação Aberta: Promova um ambiente de comunicação aberta e seguro, onde o atleta se sinta à vontade para compartilhar seus sentimentos e preocupações .

**Lembre-se: a saúde é um elemento fundamental para o sucesso atlético duradouro.
Cuide de si mesmo, busque apoio e lembre-se de que você não está sozinho.**

Recursos e suporte:

Se você conhece alguém que precisa de ajuda, existem várias opções para procurar recursos e suporte. Aqui estão alguns lugares onde você pode encontrar ajuda:

1. Ambulatório de Transtornos Alimentares do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

- Oferece atendimento especializado para transtornos alimentares, incluindo atletas de alto rendimento.
- Você pode obter informações sobre o ambulatório e agendar consultas através do **telefone (81) 2126-8651**.

2. Ambulim - Programa de Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (IPq-HCFMUSP)

- **Site:** www.ambulim.org.br
- **Telefone:** (11) 2661-6975
- Oferece atendimento especializado e equipe multidisciplinar para o tratamento de transtornos alimentares, incluindo atletas.

3. Instituto de Psiquiatria de Pernambuco (IPE)

- O IPE é uma instituição especializada em saúde mental que pode oferecer atendimento e suporte para transtornos alimentares.

- **Contato:** (81) 3721-4002 | (81) 3721-7255
- **E-mail:** contato@ipcaruaru.com.br



Referências

- American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5^o ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- Cameselle JA, Quatromoni PA. Factors Related to the Onset of Eating Disorders Reported by Female Collegiate Athletes. ReseaRch The Sport Psychologist [Internet]. 2010 Jan. Available from: <https://sites.bu.edu/nutritionalepilab/files/2017/03/01-Arthur-1-17.pdf>
- Comin FS, Santos MA. Psicoterapia como estratégia de tratamento dos transtornos alimentares: análise crítica do conhecimento produzido. Campinas. [Estudo Psicológico]. Dezembro de 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000500021>
- Currie A, Mark ED, Miller MD. Eating disorders in athletes: managing the risks. Clinics in sports medicine [Internet]. 2005 Oct; 24 (4), 871–ix. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.csm.2005.05.005>
- Dobson D, Dobson KS, FigueiraVD. A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências. Grupo A - Artmed; 2000.
- Do Vale MP. Atletas de alto rendimento: identidades em construção. Porto Alegre. Tese de Doutorado [Dissertação de mestrado] – Faculdade de psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2003.
- Duchesne M, Almeida PEM. Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares. Braz J Psychiatry [Internet]. 2002 Dec; 24 (Braz. J. Psychiatry, 2002 24 suppl 3): 49–53. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000700011>
- Falconi J, Rezende A, Armbrust P, Vogt P, Portocarrero P. Avaliação do Mindful Eating para o Tratamento de Transtornos Alimentares: anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar. [Centro Universitário IBMR]. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/29661/1/TCC%20Mindful%20Eating.pdf>



Referencias

- Farias CTS, Rosa RH. A educação alimentar e nutricional como estratégia no tratamento dos transtornos alimentares / Food and nutrition education as a strategy in the treatment of eating disorders. Brazilian Journal of Health Review [revista em internet]. 26 de agosto de 2020 [acesso em 06 de abril de 2023]; 3(4):10611-20. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/15623>
- Idonézia CB, Ferreira W. O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto. 2016 Nov 2;8(19):67-76.
- Lemos BP. Modelo ADDIE com gerenciamento de projetos e foco em resultados: Um estudo sobre a experiência da ENAP. Brasília. [Trabalho de final de curso] - Escola Nacional de Administração Pública; 2020. Disponível em: <https://repositorio.enap.gov.br/handle/1/6320>
- Lukens EP, McFarlane WR. Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. Br Treat Crisis Interv [Internet]. 2004 [citado 14 set 2023];4(3):205-25. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- Mendonça LCV. Construção de um modelo etiológico dos comportamentos de risco para os transtornos alimentares para atletas pernambucanos do sexo masculino. Vitória de Santo Antão. [Trabalho de Conclusão de Curso] - Universidade Federal de Pernambuco. 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/30397>
- Nardi HB, Melere C. O papel da terapia cognivo-comportamental na anorexia nervosa. São Paulo. Revista Brasileira de terapia comportamental e cognitiva [Revisão da literatura] - Instituto de Pesquisas Ensino e Gestão em Saúde. Abril de 2014 [Acesso em 24 maio 2023]. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452014000100006&lng=pt&nrm=iso
- Nascimento RT. Transtornos alimentares em atletas. Arquivos em Movimento [revista em internet]. 18 de setembro de 2018; 14 (1): 43-59. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/16798>
- Oliveira FP, Bosi MLM, Vigário PS, Vieira RS. Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [Revista em internet] - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro; 2003 [Acesso em 06 de Abril de 2023]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/pr78gSTcLB6ztfq3qmks95z/?format=pdf&lang=pt>



Referencias

- Oliveira MIS de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas [Internet]. 2011 Jun 1 [cited 2023 Sep 14];7(1):30–4. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872011000100006&script=sci_arttext
- Rangé BP, Carvalho MR, Novaes LM. Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental. Novo Hamburgo : Sinopsys, 2019. Disponível em: https://www.sinopsyseditora.com.br/upload/produtos_pdf/1243.pdf
- Robert DF, Jessica MM, Jolene HG. Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes, Ferramentas para aprimorar a prática. Porto Alegre : Artmed, 2011.
- SAÚDE MENTAL NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: REVISÃO SISTEMÁTICA INTEGRATIVA. Prática esportiva, alto rendimento e psicologia do esporte [revista em internet]. [Acesso em 06 de abril de 2023]. Disponível em: <https://even3.blob.core.windows.net/anais/397094.pdf>
- Souza EB, Lopes FJ. Consequências dos Transtornos Alimentares em Atletas de Alto Rendimento: uma Revisão da Literatura. CadUniFOA [revista em internet]. 05 de abril de 2017 [Acesso em 06 de abril de 2023]. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1234>
- Transtornos alimentares. In J. Scott, J. Williams, A. Beck & cols. (Eds.), Terapia cognitiva na prática clínica: um manual prático (pp. 155-191). Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- Vandenberghe L, Souza ACA. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. Revista Brasileira de terapia comportamental e cognitiva [Internet]. Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, junho de 2006. [Acesso em 24 maio 2023]. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso
- What is Cognitive Behavioral Therapy?. PTSD Clinical practice guideline. American Psychologist Association. 2017 Jul. Available from: <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral>

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

S586c Silva, Joanna Maria Oliveira da

Cartilha psicoeducativa: tudo que preciso saber sobre transtorno alimentar em atletas de alto rendimento. / Joanna Maria Oliveira da Silva, Maria Luiza dos Santos Teixeira, Rosângela Vieira Dornelas Câmara Paes, Fernanda Gouveia da Fonte. – Recife: Do Autor, 2023.
23 f.:il.

Cartilha.
ISBN: 978-65-6034-042-8

1. Transtorno alimentar. 2. Atletas de alto rendimento. 3. Psicoeducação. I. Teixeira, Maria Luiza dos Santos. II. Paes, Rosângela Vieira Dornelas Câmara. III. Fonte, Fernanda Gouveia da. IV. Título.

CDU 616.89-008.441.42
