

THE BENEFITS OF COGNITIVE BEHAVIORAL
THERAPY IN EATING DISORDERS: AN INTEGRATIVE
REVIEW



OS BENEFÍCIOS DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL EM TRANSTORNOS ALIMENTARES: REVISÃO INTEGRATIVA

PEREIRA, Taylaine de Paula Faria; SILVA, Danielly Beraldo dos Santos

 **Taylaine de Paula Faria Pereira,**
UNIFENAS, Brasil

 **Danielly Beraldo dos Santos Silva,**
UNIFENAS, Brasil

Revista Científica da UNIFENAS
Universidade Professor Edson Antônio Velano, Brasil
ISSN: 2596-3481
Publicação: Mensal
vol. 6, nº. 7, 2024
revista@unifenas.br

Recebido: 15/05/2024
Aceito: 08/06/2024
Publicado: 04/10/2024

URL:
<https://revistas.unifenas.br/index.php/revistaunifenas/article/view/965>

DOI: 10.29327/2385054.6.7-2

ABSTRACT: Nutritional therapy applied to eating disorders, such as bulimia and anorexia nervosa, focuses on nutritional counseling. For greater treatment effectiveness, multidisciplinary support is essential, as these disorders can be triggered by psychosocial aspects. Treatment may include psychological support with the application of cognitive behavioral therapy (CBT). The objective was to evaluate the use of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in eating disorders, specifically bulimia and anorexia nervosa. To this end, an integrative literature review was carried out by consulting the PubMed database. Eligible studies were included according to the following criteria: randomized clinical trial; studies published from 2022 to November 2023. After the screening process of the total number of articles found, five studies that aligned with the objectives of this review were included for the synthesis. The selected studies mostly evaluated young people and females. Studies have shown its effectiveness in changing symptoms and behaviors of individuals undergoing CBT. The therapies applied by the researchers were mainly based on techniques for reducing anxiety, self-management of behavior and modification of maladaptive cognitions. Therefore, the application of CBT has a positive effect in cases of eating disorders, such as bulimia and anorexia nervosa. CBT has valuable relevance in the treatment of eating disorders. The studies showed important insights into knowledge in this area of research, in addition to contributing to the advancement of clinical practice in the treatment of eating disorders in the nutritional context.

KEYWORDS: Self-monitoring. Compensatory behaviors. Behavioral nutrition.

RESUMO: A terapia nutricional aplicada aos transtornos alimentares, como a bulimia e anorexia nervosa, tem como foco o aconselhamento nutricional. Para maior efetividade do tratamento, o apoio multiprofissional é fundamental, uma vez que estes distúrbios podem ser desencadeados por aspectos psicossociais. O tratamento pode incluir apoio psicológico com a aplicação da terapia cognitivo-comportamental (TCC). O objetivo foi avaliar o uso da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em transtornos alimentares, especificamente de bulimia e anorexia nervosa. Para tanto, foi realizado uma revisão integrativa de literatura por meio de consulta na base de dados PubMed. Os estudos elegíveis foram incluídos de acordo com

os seguintes critérios: ensaio clínico randomizado; estudos publicados de 2022 até novembro de 2023. Após o processo de triagem do total de artigos encontrados, foram incluídos para a síntese cinco estudos que se alinham com os objetivos desta revisão. Os estudos selecionados avaliaram, na sua maioria, jovens e sexo feminino. Os estudos evidenciaram a efetividade na mudança de sintomas e comportamentos dos indivíduos submetidos à TCC. As terapias aplicadas pelos pesquisadores, basearam-se principalmente nas técnicas para a redução da ansiedade, auto manejo do comportamento e modificação de cognições desadaptadas. Deste modo, a aplicação da TCC exerce efeito positivo em casos de transtornos alimentares, como bulimia e anorexia nervosa. A TCC tem uma relevância valiosa no tratamento de transtornos alimentares. Os estudos mostraram insights importantes para o conhecimento nessa área de pesquisa, além de contribuir para o avanço da atuação clínica no tratamento de transtornos alimentares no contexto nutricional.

PALAVRAS-CHAVE: Automonitoramento. Comportamentos compensatórios. Nutrição comportamental.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares são condições psiquiátricas originadas e perpetuadas por fatores individuais, familiares e socioculturais. A APA (2013) destaca a importância das intervenções psicossociais no tratamento efetivo dos transtornos alimentares a longo prazo, enfatizando sua abordagem dos fatores psicológicos e sociais envolvidos no surgimento e manutenção desses transtornos. Neste sentido, terapia cognitivo comportamental (TCC) é indicada quando os pensamentos automáticos do paciente são, em sua maioria, negativos. A abordagem busca promover a mudança no comportamento do paciente através da modificação dos pensamentos e sentimentos disfuncionais associados a um determinado transtorno, conforme destacado por Costa e Melnik (2016).

A bulimia e a anorexia são transtornos alimentares para os quais a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente recomendada como um dos principais métodos de tratamento, segundo Costa e Melnik (2016). Pelo estudo de STEININER, LOCK, 1998; VAN EEDEN, VAN HOEKEN, HOEK, 2021, podemos observar que a bulimia é definida por episódios recorrentes de compulsão alimentar, seguidos por comportamentos compensatórios, como vômitos, uso de laxantes e atividade física excessiva, na tentativa de neutralizar a ingestão excessiva de alimentos. Além disso, o transtorno envolve uma distorção na percepção da forma e do peso corporal. A anorexia é caracterizada como um transtorno de imagem corporal, no qual o indivíduo restringe a ingestão de alimentos, resultando em baixo peso

corporal, acompanhado pelo medo persistente de ganhar peso ou engordar, além de uma distorção da própria imagem corporal. Essas características foram descritas por Yager et al. (2000) e Van Eeden, Van Hoeken e Hoek (2021).

Para indivíduos com bulimia e anorexia, a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é multimodal, englobando aconselhamento nutricional, psicoeducação, automonitoramento, além de intervenções cognitivas e comportamentais, tanto em sessões individuais quanto em grupo. Essa abordagem abrange de maneira abrangente o transtorno alimentar e proporciona uma intervenção objetiva e orientada por metas, conforme destacado por Costa e Melnik (2016). Considerando este contexto, o objetivo desta pesquisa foi discutir sobre os benefícios da terapia-cognitivo comportamental aplicado aos casos transtornos alimentares: anorexia e bulimia.

2 METODOLOGIA

Para discutir sobre os benefícios da terapia-cognitivo comportamental aplicado à casos anorexia e bulimia nervosa, foi realizado uma revisão integrativa de literatura, desenvolvida seguindo uma metodologia que tem por objetivo reunir e interpretar os resultados dos achados (DE ANDRADE et al., 2017). Definiu-se a pergunta norteadora do estudo: A terapia-cognitivo comportamental é benéfica em casos de transtornos alimentares como anorexia e bulimia nervosa? A pesquisa da literatura foi conduzida por meio de consulta na base de dados Pubmed. Os seguintes descritores em inglês e randomizados (DeCS/MeSH – Descritores em ciência da saúde) foram usados: “eatingdisorders”; “cognitivebehavioraltherapy”; “nutrition”, “bulimia nervosa” e “anorexia nervosa”. Os estudos elegíveis foram incluídos de acordo com os seguintes critérios: 1) ensaio clínico e ensaio clínico randomizado; 2) estudos publicados de 2022 até abril de 2023, em inglês.

Os critérios de exclusão foram: 1) estudos em animais; 2) estudos que foram publicados em formatos de relato de caso; resumos científicos; pôsteres acadêmicos; revisão de literatura do tipo narrativas, integrativas ou sistemáticas. Em uma primeira etapa, foram avaliados o título e o resumo dos artigos para verificar os critérios de inclusão e de exclusão. Os estudos selecionados foram novamente avaliados por meio da leitura integral do texto. Os artigos elegíveis foram usados nesta revisão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca inicial retornou 24 artigos. O processo de triagem do total de artigos encontrados foi realizado, e então, foram incluídos para a síntese cinco estudos que se alinham com os objetivos desta revisão. Os estudos basicamente aplicaram terapia cognitivo-comportamental, a qual tem a primícia de que as emoções e comportamentos são determinados pela forma como a realidade é interpretada (ANDREATTA et al., 2012).

3.1 Aplicação da terapia-cognitiva comportamental em pacientes com bulimia e anorexia nervosa

Para a discussão deste tópico foram selecionados cinco artigos elegíveis de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Nas tabelas 1 e 2 foram descritos o tipo de estudo, local, pacientes, metodologia, intervenção e desfecho.

Tabela 1. Características gerais dos estudos

Artigo	País	Tamanho amostral	Idade da população	Duração da intervenção	Perfil dos participantes
Estudo 1 Maffei et al., 2022	EUA	149	28 anos (média)	12 meses	Diagnóstico: bulimia nervosa Sexo: masculino e feminino
Estudo 2 Wiberg et al., 2022	Suécia	41	34,5 anos (média)	3 meses	Diagnóstico: bulimia nervosa Sexo: masculino e feminino
Estudo 3 Larsson et al., 2022	Nova Zelândia	24	Não informado	6 meses	Diagnóstico: anorexia nervosa Sexo: masculino e feminino
Estudo 4 Hamatani et al., 2022	Japão	16	15 a 65 anos	12 semanas	Diagnóstico: anorexia nervosa Sexo: feminino
Estudo 5 Herron et al., 2022	Alemanha	242	Acima de 18 anos	10 meses (intervenção) e 5 anos (acompanhamento)	Diagnóstico: anorexia nervosa Sexo: feminino
Estudo 6 Peter et al., 2020	Alemanha	394	12 e 25 anos	12 meses	Diagnóstico: anorexia nervosa e bulimia nervosa Sexo: masculino e feminino
Estudo 7 Mulken et al., 2021	Reino Unido e Holanda	196	Não informado	18 meses	Diagnóstico: transtornos alimentares
Estudo 8 Murphy et al., 2010	Não informado	Não informado	Não informado	8 a 12 meses	Diagnóstico: anorexia nervosa e bulimia nervosa
Estudo 9 Barakat et al., 2023	Austrália e Nova Zelândia	114	16 anos ou mais	24 semanas	Diagnóstico: bulimia nervosa

Fonte: os autores

Tabela 2. Objetivo, intervenção e resultados dos artigos selecionados

Artigo	Objetivo	Intervenção	Desfecho (Resultado)
Estudo 1 Maffei et al., 2022	Realizar uma investigação exploratória de preditores associados à terapia cognitivo-comportamental presencial e on-line para bulimia nervosa	Terapia comportamental cognitivo-comportamental	Houve melhoria da qualidade de vida relacionada a compulsão alimentar, sintomas de ansiedade e a TCC anterior e o fato de estar empregado preferiram compulsão alimentar e menor frequência de indução ao vômito e purgação
Estudo 3 Wiberg et al., 2022	Desenvolver e avaliar a viabilidade de um tratamento de nutrição guiado baseado pela internet com base na Terapia cognitivo-comportamental aprimorada para pacientes com bulimia nervosa total ou subliminar ou compulsão alimentar	Terapia cognitivo-comportamental aprimorada	Os resultados indicam que a Terapia cognitivo-comportamental Aprimorada, administrada em ambiente clínico, e um tratamento viral e promissor para bulimia nervosa total ou subliminar, com um alto nível de aceitabilidade observado. Foi observado reduções significativas de sintomas como comprometimento funcional e sintomas depressivos
Estudo 3 Larsson et al., 2022	Analisar se a terapia metacognitiva modificada pode ser modificada com sucesso para tratar a anorexia nervosa em um ambiente clínico ambulatorial	Terapia metacognitiva modificada	Houve melhorias clinicamente significativas no nível do paciente individual para transtorno alimentar e sintomas depressivos, bem como peso
Estudo 4 Hamatani et al., 2022	Investigar a viabilidade da terapia cognitivo-comportamental guiada pela internet para anorexia nervosa	Terapia cognitivo-comportamental guiada pela internet	A terapia aplicada aos pacientes com anorexia nervosa foi bem aceita por pessoas do sexo feminino, houve melhoria dos sintomas, também foi considerada uma abordagem prática e eficiente
Estudo 5 Herron et al., 2022	Aplicar terapia psicodinâmica focal, terapia cognitivo-comportamental e tratamento otimizado em pacientes ambulatoriais do sexo feminino com anorexia nervosa	Terapia psicodinâmica focal, terapia cognitivo-comportamental e tratamento otimizado	No grupo que recebeu terapia cognitivo-comportamental aprimorada, o acompanhamento de 5 anos mostrou que houve uma melhoria na TCC, na psicologia alimentar e no resultado global em todos os grupos de tratamento, sem diferenças significativas entre os grupos de tratamento. Um paciente, inicialmente tratado no grupo de terapia cognitivo-comportamental aprimorada, morreu por suicídio entre 1 ano e 5 anos de acompanhamento
Estudo 6 Peter et al., 2020	Os objetivos dos estudos incluíam avaliar o impacto das intervenções baseadas em mídias na redução de comportamentos alimentares prejudiciais, melhorar a imagem corporal e promover a saúde mental. Reavaliar os desenvolvimentos recentes na terapia cognitivo-comportamental para transtornos alimentares (TCC-DB) (mas especificamente foram abordados os últimos cinco anos, sendo como referência inicial as mais recentes diretrizes do Reino Unido e da Holanda para perturbações alimentares, e com especial atenção aos últimos 18 meses)	Terapia cognitivo-comportamental online e intervenções de educação para mídia	Os resultados dos estudos mostraram uma melhoria significativa nos sintomas dos transtornos alimentares, na autoimagem e na saúde mental em geral, em resposta às intervenções baseadas em mídia
Estudo 7 Mulken et al., 2021	Abordar os principais processos que mantêm o transtorno alimentar do paciente. Os mecanismos abordados e a ordem em que são abordados dependem do seu papel e importância relativa no mecanismo de psicopatologia do paciente	Terapia cognitivo-comportamental	Continua a existir uma necessidade real de melhoria, especialmente a medida que implementamos os nossos tratamentos para ARFID e para os jovens em geral e para os adultos com ARFID, e abordamos o problema dos resultados comparativamente fracos para a anorexia nervosa. No entanto, é certamente importante reconhecer e quanto a TCC-DB avanços nos últimos anos
Estudo 8 Murphy et al., 2010	Investigar o benefício adicional do apoio médico quando combinado com uma intervenção de recuperação de terapia cognitivo-comportamental (TCC) online de três sessões para bulimia nervosa (BN)	Terapia cognitivo-comportamental guiada pela internet	A terapia cognitivo-comportamental (TCC-BN) é claramente o principal tratamento para a bulimia nervosa em adultos. No entanto, isto não implica que a TCC-BN seja uma panaceia, uma vez que a versão original do tratamento resultou em apenas metade de resposta dos pacientes que completaram o tratamento, obtendo uma recuperação completa e duradoura. A nova versão "aprimorada" do tratamento (TCC-B) parece ser mais eficaz
Estudo 9 Barakat et al., 2023	Investigar o benefício adicional do apoio médico quando combinado com uma intervenção de recuperação de terapia cognitivo-comportamental (TCC) online de três sessões para bulimia nervosa (BN)	Terapia cognitivo-comportamental guiada pela internet	Demonstraram que bons resultados clínicos podem ser alcançados com um programa relativamente breve baseado em TCC, que utiliza uma equipe de suporte clínico estruturado, indicando uma possível dependência excessiva do apoio médico como mecanismo primário de facilitação de saída

Fonte: os autores

Os estudos selecionados para esta discussão avaliaram, na sua maioria, jovens e do sexo feminino. Segundo o Ministério da Saúde (MS, 2023), os transtornos de compulsão alimentar, como bulimia e anorexia afetam cerca de 4,7% da população em geral, mas podem chegar a 10% entre a população mais jovem, sendo pessoas do sexo feminino, as mais frequentemente afetadas.

Os estudos avaliados mostraram efetividade na mudança de sintomas e comportamentos dos indivíduos submetidos à terapia cognitivo-comportamental. As terapias aplicadas pelos pesquisadores, basearam-se principalmente nas técnicas para a redução da ansiedade, auto manejo do

comportamento e modificação de cognições desadaptadas. Uma boa parcela dos participantes dos estudos concluiu o tratamento e evoluíram bem em relação aos sintomas e manejo do distúrbio. Outro ponto relevante é que HAMATANI et al. (2022) utilizou de recursos tecnológicos (internet) para aplicar a intervenção, o que possibilitou interatividade em tempo real entre equipe e paciente.

O tratamento adequado dos distúrbios alimentares como bulimia e anorexia nervosa requer equipe multidisciplinar e terapia nutricional especializada, fato observado nos estudos avaliados. É importante a compreensão das características dessas condições, como os padrões de ingestão e o comportamento alimentar. Desta forma é possível planejar e conduzir uma abordagem nutricional adequada, conforme observado nos estudos selecionados. A terapia nutricional para esses distúrbios é específica e exige maior habilidade no aconselhamento nutricional do nutricionista. Um exemplo é ajudar o paciente a formar um relacionamento mais positivo com a comida e assim, orientar na mudança dos hábitos alimentares (MIRI et al., 2019; ALVARENGA et al., 2017).

No caso dos transtornos alimentares, a terapia nutricional tem como foco a educação nutricional e o aconselhamento nutricional, abordando principalmente as atitudes alimentares e a insatisfação com a imagem corporal. Para maior efetividade do tratamento, o apoio médico e psicológico é fundamental, uma vez que estes distúrbios podem ser desencadeados por baixa autoestima, depressão, estresse, entre outros (ALVARENGA et al., 2017). O tratamento psicológico pode incluir a terapia cognitivo-comportamental, a busca examinar as emoções em detalhe, a fim de conceber novas formas de lidar com situações difíceis sem recorrer à compulsão/purgação (OLIVEIRA et al., 2013). A aplicação da TCC aos pacientes participantes dos estudos exerceu efeitos positivos, mostrando que essa abordagem pode ser eficaz para tratamentos de transtornos alimentares como a bulimia e anorexia nervosa.

Em razão da pandemia do COVID-19, Mulken e Waller (2021) afirmam que podemos adaptar os métodos da terapia cognitivo comportamental de forma remota, online, para que seja viável e mais prático a recolha de dados, com a chance de trazer mais evidência e aumentar o acesso ao tratamento dos TA's. Afinal, conforme a pesquisa de Peter e Brosius (2020), a busca extrema por beleza e magreza estão ligadas a depressão e com ajuda das mídias tão presentes nos dias atuais, nos últimos anos vem sendo veiculado nas mídias, um ideal fictício de beleza, que se liga com a insatisfação corporal principalmente em jovens mulheres. Em um ensaio clínico extremamente detalhado, Barakat et al. Também nos mostra sucesso na eficácia do uso da terapia online.

Apesar de o atual trabalho constituir-se do uso da TCC para anorexia e bulimia nervosa, Murphy et al. Nos mostra que grandes avanços ainda devem ser feitos e revistos, além disso nos mostra que a terapia cognitiva-comportamental pode ser usada não só nos transtornos abordados nesse trabalho, mas sim, é direcionado a psicopatologia dos transtornos alimentares.

4 CONCLUSÃO

A aplicação da terapia cognitivo-comportamental exerce efeito positivo em casos de transtornos alimentares, como bulimia e anorexia nervosa. O desenvolvimento de pesquisas que visam novas estratégias de aplicação de terapias cognitivo-comportamentais às pessoas como transtornos alimentares é fundamental. Estes estudos mostraram avanços importantes para o conhecimento nessa área de pesquisa, além de contribuir para o avanço da atuação clínica no tratamento de transtornos alimentares no contexto nutricional.

REFERÊNCIAS

- [1] ALVARENGA, Marle dos Santos; et. al. Nutrição comportamental. Tradução. São Paulo: Atheneu, 2017. Acesso em: 11 maio 2023.
- [2] AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5. Washington, DC: American Psychological Association; 2013.
- [3] ANDREATTA, I; OLIVEIRA, M. S. Manual prático de terapia cognitivo-comportamental. São Paulo: Casa Do Psicólogo; 2012.
- [4] APPOLINÁRIO, J. C.; CLAUDINO, A. M. Transtornos Alimentares. Revista Brasileira de Psiquiatria 2000;22(Supl II): 28-31. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-4446200000600008>
- [5] CHUNG, L. M. Y., & FONG, S. S. M. (2018). Role of behavioural feedback in nutrition education for enhancing nutrition knowledge and improving nutritional behaviour among adolescents. Asia Pacific journal of clinical nutrition, 27(2), 466–472. <https://doi.org/10.6133/apjcn.042017.03>
- [6] COSTA MB, MELNIK T. (2016). Effectiveness of psychosocial interventions in eating disorders: an overview of Cochrane systematic reviews. Einstein (Sao Paulo). Apr-Jun;14(2):235-77. doi: 10.1590/S1679-45082016RW3120.
- [7] GRUPO DE APOIO E TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS ALIMENTARES E DA ANSIEDADE (GATDA).a. O que é Bulimia? Disponível em <http://gatda.com.br/index.php/2016/02/26/bulimia/> Acessado em abr de 2023.
- [8] HAMATANI, S; et. al. Feasibility of guided internet-based cognitive behavioral therapy for patients with anorexia nervosa. Internet Interv. (2022) 27:100504. DOI: 10.1016/j.invent.2022.100504
- [9] HERZOG, W; et. al. (2022). Focal psychodynamic therapy, cognitive behaviour therapy, and optimised treatment as usual in female outpatients with anorexia nervosa (ANTOP study): 5-year follow-up of a randomised controlled trial in Germany. The lancet. Psychiatry, 9(4), 280–290. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00028-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00028-1)
- [10] KRIS-ETHERTON, P. M., PETERSEN, K. S., HIBBELN, J. R., HURLEY, D., KOLICK, V., PEOPLES, S., RODRIGUEZ, N., & WOODWARD-LOPEZ, G. (2021). Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. Nutrition reviews, 79(3), 247–260. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa025>
- [11] LAWSON, R; et. al.(2022). Modified metacognitive therapy for anorexia nervosa: An open trial in an outpatient setting. International Journal of Eating Disorders, 55(7), 983-989. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.23749>
- [12] MATHERNE, C. E; et. al. (2022). An exploratory investigation of predictors of outcome in face-to-face and online cognitive-behavioural therapy for bulimia nervosa. European Eating Disorders Review, 30(4), 373-387. DOI: <https://doi.org/10.1002/erv.2898>
- [13] MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar> Acesso em abr de 2023.
- [14] MIRI, S. F; et. al.(2019). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on nutrition improvement and weight of overweight and obese adolescents: A randomized controlled trial. Diabetes & metabolic syndromen. 13(3), 2190–2197. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2019.05.010>
- [15] OLIVEIRA, L. L.; DEIRO, C. P. (2013). Terapia cognitivo-comportamental para transtornos alimentares: a visão de psicoterapeutas sobre o tratamento. Rev. bras. ter. comport. cogn., São Paulo , v. 15, n. 1, p. 36-49, abr.
- [16] VAN EEDEN, A. E., VAN HOEKEN, D., & HOEK, H. W. (2021). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. Current opinion in psychiatry, 34(6), 515–524. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000739>
- [17] VEIGA GRS, PADILHA BM, BUENO NB, SANTOS JRL, NUNES LF, FLORENCIO TMT, LIMA MC. Salutogenesis, nutritional status and eating behaviour: a systematic review. Public Health Nutr. 2022 Sep;25(9):2517-2529. doi: 10.1017/S1368980021004444.
- [18] WIBERG, A. C.; et. al. (2022). Internet-based cognitive behavior therapy for eating disorders – Development and feasibility evaluation. Internet Interventions, 30, [100570]. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100570>

[19] PETER, C.; BROSIUS, H.-B. Die Rolle der Medien bei Entstehung, Verlauf und Bewältigung von Essstörungen. Bundesgesundheitsblatt-gesundheitsforschung-gesundheitsschutz, v. 64, n. 1, p. 55–61, 1 jan. 2021. Acesso em: 28/02/2023

[20] MULKENS, Sandra ; WALLER, Glenn. New developments in cognitive-behavioural therapy for eating disorders (CBT-ED). Current Opinion in Psychiatry, v. 34, n. 6, p. 576–583, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34456306/>. Acesso em: 22 mar. 2024.

[21] MURPHY, Rebecca; STRAEBLER, Suzanne; COOPER, Zafra; et al. Cognitive Behavioral Therapy for Eating Disorders. Psychiatric Clinics of North America, v. 33, n. 3, p. 611–627, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2928448/>. Acesso em: 22 mar. 2024.

[22] BARAKAT, Sarah; BURTON, Amy L; CUNICH, Michelle; et al. A randomised controlled trial of clinician supported vs self-help delivery of online cognitive behaviour therapy for Bulimia Nervosa. Psychiatry Research, v. 329, p. 115534–115534, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37844353/>. Acesso em: 22 mar. 2024.