



Centro
Paula Souza



GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL PROF. MASSUYUKI KAWANO

Habilitação Profissional de Técnico em Farmácia

**Ana Beatriz Bianchi Yano
Ana Beatriz Copele Furlan
Bruno Leonardo Miranda
Caroline Vitória Demori Gusmão
Maria Fernanda Soares Alves
José Victor Santos Fagundes**

GOMAS FITOTERÁPICAS PARA ANSIEDADE E BULIMIA

TUPÃ-SP

2024





Centro
Paula Souza



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**

**Ana Beatriz Bianchi Yano
Ana Beatriz Copele Furlan
Bruno Leonardo Miranda
Caroline Vitória Demori Gusmão
Maria Fernanda Soares
José Victor Santos Fagundes**

GOMAS FITOTERÁPICAS PARA ANSIEDADE E BULIMIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Técnico em Farmácia da Etec. Prof. Massuyuki Kawano, como requisito parcial para o cumprimento do Componente Curricular Planejamento de TCC, sob orientação da Profa. Me. Dayane Franciny Caldeira Moreira.

**TUPÃ-SP
2024**





Centro
Paula Souza



GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO

Ana Beatriz Bianchi Yano
Ana Beatriz Copele Furlan
Bruno Leonardo Miranda
Caroline Vitória Demori Gusmão
Maria Fernanda Soares
José Victor Santos Fagundes

GOMAS FITOTERÁPICAS PARA ANSIEDADE E BULIMIA

O presente Trabalho de Conclusão de Curso recebeu a **menção MB**. Avaliado abaixo pelo Banca Examinadora.

BANCA EXAMINADORA:

Orientadora: Profa. Ms. Dayane Franciny Caldeira Moreira.

Avaliadora: Profa. Valter Luis Lourenço Junior

Avaliadora: Márcia Maria Agostinho Rosa Zômpero

Avaliadora: Tamires Gabriele Genovez

Tupã, 03 de dezembro de 2024



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**

É de inteira responsabilidade o conteúdo do trabalho apresentado pelos alunos, Ana Beatriz Bianchi Yano; Ana Beatriz Copele Furlan; Bruno Leonardo Miranda; Caroline Vitória Demori; Maria Fernanda Soares; José Victor Santos Fagundes. Os Professores Orientadores, a Banca de Validação e a Instituição não são responsáveis e nem endossam as ideias e o conteúdo do mesmo.



DEDICATÓRIA

Este TCC é dedicado a você, familiar ou amigo que contribuiu com cada detalhe em nossa caminhada, sem vocês, isso não seria real.



AGRADECIMENTOS

Agradecemos imensamente aos nossos colegas de TCC pela colaboração e dedicação. Um agradecimento especial às professoras Daiane Franciny, Mariane Ortência, Valter Lourenço e à coordenadora Tatiana Galassi, por sua orientação valiosa ao longo deste processo. A todos vocês, nosso sincero obrigado por tornarem esse trabalho possível!



“conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”

Carl Gustav Jung



FURLAN, Ana Beatriz Copele; YANO, Ana Beatriz Bianchi; MIRANDA, Bruno Leonardo; GUSMÃO, Caroline Vitória Demori; FAGUNDES, José Victor Santos; ALVES, Maria Fernanda Soares; MOREIRA, Dayane Franciny Caldeira. GOMAS FITOTERÁPICAS PARA ANSIEDADE E BULIMIA. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Habilitação Profissional de Técnico em Farmácia), Escola Técnica Estadual Prof. Massuyuki Kawano, Tupã/SP - 2023

RESUMO

A bulimia nervosa e a ansiedade são distúrbios psicológicos complexos que afetam milhões de pessoas ao redor do mundo, comprometendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social dos indivíduos que delas sofrem. A bulimia é caracterizada por episódios de compulsão alimentar seguidos por comportamentos compensatórios, como vômitos autoinduzidos ou uso excessivo de exercícios, enquanto a ansiedade se manifesta por preocupações intensas, medos irracionais e sintomas físicos como palpitações e tremores. Ambas as condições têm um impacto significativo na vida diária, interferindo nas relações interpessoais, desempenho acadêmico e profissional, e na qualidade geral de vida dos afetados. Com base no crescimento exponencial de pessoas ao redor do mundo com bulimia e ansiedade, o objetivo desta pesquisa foi elaborar um método de substituição dos medicamentos sintéticos e semissintéticos por fitoterápicos, visando diminuir os efeitos colaterais que os medicamentos industrializados e controlados causam no organismo. Os fitoterápicos utilizados neste estudo são passiflora, ginseng siberiano e camomila, conhecidos por suas propriedades calmantes, reguladoras do sistema nervoso e de apoio ao equilíbrio emocional. A passiflora, por exemplo, é reconhecida por seu efeito ansiolítico suave, enquanto o ginseng siberiano atua como adaptógeno, ajudando o organismo a lidar com o estresse. Já a camomila é conhecida por suas propriedades relaxantes e digestivas, complementando o tratamento de distúrbios alimentares como a bulimia. Ao adotar essa abordagem, busca-se não apenas tratar os sintomas, mas promover uma saúde integral e sustentável, minimizando os impactos adversos à saúde causados pelos medicamentos convencionais. Este método representa uma alternativa promissora para aqueles que buscam uma abordagem mais natural e menos invasiva para o tratamento dessas condições psicológicas desafiadoras.

Palavras-chave: bulimia nervosa, ansiedade, fitoterapia

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 JUSTIFICATIVA.....	Erro! Indicador não definido.
1.2 OBJETIVOS	9
1.2.1 OBJETIVO GERAL.....	9
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
2 DESENVOLVIMENTO	10
2.1 Formulação da goma para ansiedade e bulimia.....	10
2.2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.2.1 Medicamentos fitoterápicos.....	10
2.2.2 Ansiedade	10
2.2.3 Bulimia.....	11
2.2.4 Matérias-primas e base	12
3 MATERIAIS E MÉTODOS	14
3.1 RECURSOS NECESSÁRIOS	15
3.2 OBSTÁCULOS OU DIFICULDADES ENCONTRADAS	155
3.2 RESULTADOS E PROGRESSOS OBTIDOS	155
CONSIDERAÇÕES FINAIS	177
REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

A bulimia nervosa e a ansiedade são distúrbios psicológicos complexos que impactam significativamente a vida das pessoas afetadas. A bulimia nervosa é caracterizada por episódios recorrentes de compulsão alimentar, nos quais a pessoa consome grandes quantidades de alimentos em um curto período de tempo, seguidos por comportamentos compensatórios prejudiciais à saúde, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes ou exercícios físicos excessivos, tudo isso em uma tentativa de evitar o ganho de peso (Nattia, et al.2022). Esse ciclo vicioso não só afeta a saúde física, mas também tem um impacto profundo na autoestima e na saúde mental do indivíduo. Por outro lado, a ansiedade é um estado emocional que varia de preocupação leve e temporária até um sentimento avassalador de medo e apreensão. Pessoas com transtornos de ansiedade podem experimentar sintomas como tensão muscular, inquietação, dificuldade de concentração e até ataques de pânico intensos que interferem significativamente em suas vidas diárias (ALVES,2011). Esses sintomas podem se tornar crônicos e debilitantes se não forem tratados adequadamente, impactando negativamente relacionamentos, trabalho e bem-estar geral.

A bulimia nervosa e a ansiedade geralmente evoluem ao longo do tempo, passando por diferentes estágios que diferem em gravidade e impacto na vida do indivíduo. Nos estágios iniciais da bulimia nervosa, a preocupação com a imagem corporal e o peso pode parecer relativamente inofensiva, mas conforme a doença progride, comportamentos como o controle rígido da dieta e o exercício compulsivo se tornam mais frequentes e exacerbados (Saikali et al,2004). Aos poucos, a compulsão alimentar seguida por métodos compensatórios torna-se uma parte desgastante e descontrolada da rotina diária, levando a sentimentos intensos de vergonha e culpa.

Da mesma forma, a ansiedade pode começar como uma resposta adaptativa ao estresse, um mecanismo de defesa natural do corpo contra ameaças percebidas. No entanto, quando essa resposta se torna desproporcional ou persistente, pode evoluir para um transtorno de ansiedade que interfere significativamente na qualidade de vida. Pessoas com transtorno de ansiedade geralmente enfrentam dificuldades crescentes em controlar seus medos irracionais e evitar situações que desencadeiam sua ansiedade, o que pode levar ao isolamento social e a um impacto negativo na saúde emocional e física (Castillo et al,2000).

No campo dos tratamentos complementares para esses transtornos, as ervas medicinais têm despertado interesse devido às suas propriedades calmantes e potenciais benefícios terapêuticos. A camomila, por exemplo, é conhecida por suas propriedades sedativas suaves e por promover a digestão saudável, sendo tradicionalmente usada para aliviar a ansiedade e melhorar a qualidade do sono (SANTOS et al., 2019). A passiflora, também conhecida como flor-da-paixão, tem sido objeto de estudos por suas propriedades ansiolíticas, ajudando a reduzir os sintomas de ansiedade sem causar sonolência excessiva (AVENA,2023). Já o ginseng siberiano, embora menos conhecido que outras variedades de ginseng, é valorizado

por suas propriedades adaptogênicas, que ajudam o corpo a lidar melhor com o estresse físico e emocional, proporcionando suporte adicional no manejo de transtornos alimentares e ansiedade crônica (SULAMITTA; BARROS; MONTEIRO, 2022).

Em resumo, a bulimia nervosa e a ansiedade representam desafios complexos que exigem abordagens integrativas para um tratamento eficaz. Compreender os estágios dessas condições e explorar terapias complementares, como camomila, passiflora e ginseng siberiano, abre novas perspectivas no manejo e tratamento desses transtornos complexos.

1.1 JUSTIFICATIVA

No mundo agitado de hoje, a ansiedade e a bulimia estão mais presentes do que nunca. É algo que toca muitas pessoas de diferentes idades e contextos, mas às vezes parece que o conhecimento sobre como lidar com esses problemas fica perdido no meio de tantas informações. Foi daí que surgiu a ideia de explorarmos as gomas fitoterápicas como uma alternativa mais suave e acessível para tratar essas questões. Optamos por esse caminho porque queremos oferecer uma abordagem mais leve e menos invasiva, onde as pessoas possam encontrar alívio sem se sentirem sobrecarregadas por tratamentos intensos. Afinal, todos merecem uma forma gentil de cuidar da própria saúde mental, sem a culpa associada a simplesmente comer. Escolher usar passiflora, camomila e ginseng siberiano para fazer as gomas fitoterápicas para ansiedade e bulimia no nosso curso técnico de farmácia tem uma justificativa bem sólida. Essas plantas são conhecidas há séculos por seus efeitos calmantes e de combate ao estresse. (SARRICO et al., 2022)

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVO GERAL

Desenvolver um medicamento fitoterápico na forma de gomas para o tratamento e prevenção de ansiedade e bulimia

1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Calcular as quantidades de matérias-primas necessárias; obter eficácia da goma fitoterápica e concluir a produção final, conforme os padrões de qualidade.

2 DESENVOLVIMENTO

A goma fitoterápica para ansiedade e bulimia será produzido no laboratório de farmácia da Escola Técnica Estadual – ETEC Prof. Massuyuki Kawano, da cidade de Tupã, Estado de São Paulo/SP.

2.1 Formulação da goma para ansiedade e bulimia.

Ingrediente	Quantidade (g)
Ginseng siberiano extrato seco	0,01g
Tintura de camomila	0,04g
Tintura de passiflora	0,04g
Gelatina incolor	0,40g
Gelatina de sabor	0,35g
Açúcar mascavo	0,15g
Água purificada	q.s.p 1g

2.2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.2.1 Medicamentos fitoterápicos

Os fitoterápicos são medicamentos derivados de plantas medicinais ou de seus princípios ativos, conhecidos por sua eficácia no tratamento ou alívio de sintomas de diversas doenças. Sua segurança e eficácia são comprovadas por meio da etnofarmacologia (um ramo da biologia que estuda o uso terapêutico de plantas e animais pelas sociedades humanas, presentes ou passadas). Estudos científicos e ensaios clínicos regulamentados pela ANVISA. Esses medicamentos são compostos por uma variedade de substâncias químicas, cujas interações podem ter efeitos antagonistas ou sinérgicos com outros remédios. Além disso, os efeitos adversos de muitos fitoterápicos ainda não são totalmente conhecidos, sendo necessário estudos para entender suas possíveis interações com outros medicamentos. (Goetten,2012)

2.2.2 Ansiedade

Os transtornos ansiosos são uma reação emocional gerada por uma percepção de ameaça ao futuro. Incerteza e imprevisibilidade figuram como os principais gatilhos. O primeiro sinal de ansiedade é frequentemente o sentimento de apreensão em relação ao que poderá ocorrer, acompanhado por pessimismo. Esse estado provoca

no organismo uma sensação de perigo iminente, levando ao medo, insegurança e urgência. Como resultado, o corpo ativa mecanismos de "luta" ou "fuga", que visam à autoproteção (Lazarus, e Folkman, 1984).

A ansiedade, como destaca Spielberger (1972), é um dos sintomas mais prevalentes no estilo de vida moderno. Em contrapartida, estudos apontam um crescimento no uso de práticas integrativas e complementares, como a fitoterapia, para amenizar sintomas relacionados à ansiedade. Pesquisas evidenciam que a fitoterapia desempenha um papel relevante na abordagem de transtornos ansiosos, contribuindo tanto para a prevenção quanto para o alívio dos sintomas. (Bauer et al. 2020)

Este artigo tem como objetivo revisar os fitoterápicos mais empregados no manejo da ansiedade. A literatura dos últimos 18 anos, é explorada amplamente o funcionamento e a eficácia de substâncias naturais com propriedades calmantes. Dentre os principais fitoterápicos, destacam-se a Flor de Laranjeira, Capim Limão e Passiflora, reconhecidos por suas ações sedativas. (Müller et al. 2019)

Por outro lado, algumas pesquisas questionam a eficácia universal desses tratamentos, argumentando que sua atuação depende de fatores individuais, como gravidade do transtorno e predisposição genética. A inclusão desses diferentes pontos de vista torna o debate mais rico e possibilita a construção de intervenções mais direcionadas e eficazes. (SMITH,2018)

2.2.3 Bulimia

O termo bulimia tem uma história muito antiga; deriva do grego "bous" (boi) e "limos" (fome), designando assim um apetite tão grande que seria possível a um homem comer um boi, ou quase. O transtorno da alimentação na primeira infância pode ser um desafio enorme. É quando as crianças têm dificuldade em comer direito, o que pode fazer com que percam peso ou não ganhem o peso necessário antes dos seis anos. Parece que isso não é causado por problemas médicos gerais, outros transtornos psiquiátricos ou falta de comida. O tratamento principal visa melhorar a

nutrição da criança. Também é importante avaliar os pais e os fatores psicossociais que podem estar contribuindo para o problema. (CORDÁS; CLAUDINO, 2002).

Segundo o mesmo autor, há aqueles que acontecem cedo na infância e afetam a relação da criança com a comida, como o transtorno da alimentação na primeira infância. Esses problemas não parecem estar relacionados a preocupações com peso ou forma corporal, mas podem atrapalhar o desenvolvimento da criança.

Depois, há os transtornos alimentares mais conhecidos, como anorexia e bulimia, que surgem mais tarde na vida. É importante estar atento a esses problemas, especialmente para quem trabalha com crianças e adolescentes. A compulsão alimentar periódica é um transtorno grave em que a pessoa sente uma compulsão para comer, seguida de métodos para evitar ganhar peso (CORDÁS; CLAUDINO, 2002).

2.2.4 Matérias-primas e base

A passiflora, também conhecida como flor da paixão ou maracujá, é uma planta amplamente reconhecida por suas propriedades calmantes e sedativas. Seu nome científico, *Passiflora incarnata*, reflete a intensa paixão dos primeiros colonizadores espanhóis pelas flores da planta, que eles interpretavam como símbolos da Paixão de Cristo. As partes da passiflora mais utilizadas para fins medicinais são as folhas, flores e frutos. Ela contém uma variedade de compostos ativos, incluindo alcaloides, flavonoides e flavonas, que são responsáveis por seus efeitos terapêuticos. Entre os alcaloides presentes na passiflora, destaca-se a harman, que tem propriedades sedativas e ansiolíticas. (AVENA,2023)

O ginseng siberiano, cientificamente conhecido como *Eleutherococcus senticosus*, é uma planta adaptogênica valorizada por suas propriedades de combate ao estresse e melhoria do humor. Originária da Sibéria e do leste da Ásia, tem sido utilizada há séculos na medicina tradicional para aumentar a resistência física e mental. As propriedades adaptogênicas do ginseng siberiano ajudam o corpo a lidar melhor com o estresse físico e emocional, fortalecendo o sistema imunológico e aumentando a energia e a resistência. Ele atua regulando o equilíbrio do sistema

nervoso, ajudando a reduzir a fadiga e melhorar o desempenho cognitivo. (SULAMITTA; BARROS; MONTEIRO, 2022)

A camomila, conhecida cientificamente como *Matricaria chamomilla*, é uma erva amplamente reconhecida por suas propriedades calmantes e relaxantes. Originária da Europa e da Ásia, é utilizada há séculos na medicina tradicional devido aos seus diversos benefícios para a saúde. Os principais componentes ativos da camomila são os flavonoides, terpenoides e óleos essenciais, que são responsáveis por suas propriedades terapêuticas.

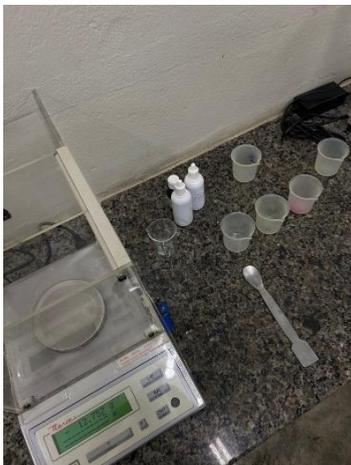
Estes compostos conferem à camomila suas propriedades anti-inflamatórias, antiespasmódicas, e sedativas. A camomila é frequentemente consumida na forma de chá para aliviar sintomas de estresse, ansiedade e insônia. Seus efeitos sedativos ajudam a acalmar a mente e relaxar o corpo, promovendo uma sensação de tranquilidade e bem-estar. Além disso, a camomila é conhecida por suas propriedades digestivas, podendo ajudar a aliviar desconfortos gastrointestinais associados ao estresse e à ansiedade, como dores de estômago e náuseas. (SANTOS et al., 2019)

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de pesquisa aplicada, de caráter exploratório, onde utilizou-se livros e periódicos publicados em bases de dados Scielo e Google Acadêmico para o levantamento bibliográfica, por meio dos descritores em ciência e saúde foram: Ansiedade e bulimia.

O presente estudo se delimitou por meio de critérios de elegibilidade, com artigos indexados, sob a área de desenvolvimento em Farmácia, selecionados apenas os de língua portuguesa, que incluem revisões literárias, buscando analisar a importância das gomas fitoterápicas no tratamento da ansiedade e bulimia. O levantamento compreendeu o período de 01 de março a 10 de outubro de 2024, onde foram encontrados 12 estudos, após a leitura dos títulos até o momento permaneceram 12 estudos, destes estudos foram lidos os resumos, e retirada algumas referências, e informações que estão contribuindo na pesquisa.

Iniciamos pesando a forma de gelatina para calcular as dosagens das gomas. Em seguida, aquecemos a água em um béquer de vidro em banho-maria e pesamos as matérias-primas na balança analítica. Com a água quente, misturamos o ginseng siberiano para criar uma tintura, que só diluímos com sucesso na água destilada morna. Após pesar e diluir todos os ingredientes, misturamos no béquer, colocamos no banho-maria até ficar uniforme, e, em seguida, transferimos para a forma de gelatina e refrigeramos.



3.1 RECURSOS NECESSÁRIOS

Para essa formulação, utilizamos:

- Três béqueres de plástico;
- Um béquer de vidro;
- Um vidro de relógio;
- Garra;
- Três espátulas;
- Balança analítica;
- Banho maria;

3.2 OBSTÁCULOS OU DIFICULDADES ENCONTRADAS

No primeiro teste, usamos pectina para endurecer a goma, mas não funcionou; a gelatina ficou dura como pedra devido à evaporação da umidade. Depois, substituímos a pectina pela gelatina sem sabor, que deu certo, mas a goma ficou com um gosto forte de álcool por causa da tintura.

3.2 RESULTADOS E PROGRESSOS OBTIDOS

Substituímos a pectina por gelatina incolor e adicionamos açúcar mascavo e gelatina com sabor, tornando a goma mais agradável ao paladar. Também ajustamos a dosagem do ginseng, utilizando uma quantidade menor que preserva a eficácia terapêutica, mas reduz significativamente o amargor. Essas mudanças resultaram em uma formulação mais equilibrada, tanto em sabor quanto em funcionalidade.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após muitos testes, obtivemos sucesso nos cálculos de matérias-primas necessárias para a goma, também conseguimos fazer com que elas tivessem eficácia e concluímos a produção final conforme os padrões de qualidade.

REFERÊNCIAS

APPOLINÁRIO, J. C.; CLAUDINO, A. M. Transtornos alimentares. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 22, n. suppl 2, p. 28–31, dez. 2000.

Goetten, Marina. “Levantamento Da Etnofarmacologia/Etnobotânica de Plantas Medicinais Nas Comunidades Do Interior de Curitiba/SC.” *Ufsc.br*, 2012, repositorio.ufsc.br/handle/123456789/117294, <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/117294>. Accessed 15 Nov. 2024.

Maluf, Dr. Alfredo Maluf. “Ansiedade: O Que é, Principais Sintomas E Como Controlar.” *Vidasaudavel.einstein.br*, 12 Jan. 2023, vidasaudavel.einstein.br/ansiedade/.

Avena farmacêutica. “O Que é Passiflora Incarnata E Quais São Seus Benefícios? | Avena Farmacêutica.” www.avenafarmaceutica.com.br, 2023, www.avenafarmaceutica.com.br/o-que-e-passiflora-incarnata-e-quais-sao-seus-beneficios

CORDÁS, T. A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 31, n. 4, p. 154–157, 2004.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES ATENÇÃO BÁSICA
CADERNOS de. [s.l: s.n.]. Disponível

em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf>

SULAMITTA, K.; BARROS, N.; MONTEIRO, N. Ginseng: para que serve e como usar a erva medicinal asiática. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/faq/ginseng-para-que-serve.htm>>.

SANTOS, A. R. F. DA C. et al. Matricaria chamomilla L: propriedades farmacológicas. *ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION*, v. 8, n. 12, dez. 2019.

LUZIA DAMACENA, S. De acordo com a revista Food Ingredients Brasil (FIB, 2017), estabilizantes, gomas, agentes geleificantes e espessantes são diferentes denominações... - Tecnologia de Alimentos. Disponível em: <<https://www.passeidireto.com/pergunta/134600002/de-acordo-com-a-revista-food-ingredients-brasil-fib-2017-estabilizantes-gomas-ag>>. Acesso em: 27 maio. 2024.

SARRICO, L. D. et al. Um estudo do uso de chás da hortelã (*Mentha x Villosa* Huds), folha de Maracujá (*Passiflora Edulis*), Camomila-vulgar (*Matricaria Chamomilla* L.) E de Erva-cidreira (*Melissa Officinalis*) no auxílio ao tratamento e prevenção à ansiedade: uma revisão bibliográfica: A study of the use of mint (*Mentha x Villosa* Huds), passion fruit leaf (*Passiflora Edulis*), Chamomile (*Matricaria Chamomilla* L.) and Lemon balm (*Melissa Officinalis*) teas in the treatment and prevention of anxiety: a bibliographic review. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 9, p. 61985–62005, 9 set. 2022.

Attia, Evelyn, and B. Timothy Walsh. "Bulimia Nervosa." Manuais MSD Edição Para Profissionais, Manuais MSD, July 2022, www.msmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psiqui%C3%A1tricos/transtornos-alimentares/bulimia-nervosa.

Saikali, Carolina Jabur, et al. "Imagem Corporal Nos Transtornos Alimentares." Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), vol. 31, 2004, pp. 164–166, www.scielo.br/j/rpc/a/jG3GVZ8MkYrcmjxQfnr9Rgf/?lang=pt, <https://doi.org/10.1590/S0101-60832004000400006>.