

As evidências científicas das intervenções online para os transtornos alimentares feitas em ensaios clínicos randomizados: uma revisão integrativa

Scientific evidence of online interventions for eating disorders done in randomized controlled trials: an integrative review

Evidencia científica de intervenciones en línea para los trastornos alimentarios realizadas en ensayos controlados aleatorios: una revisión integradora

Recebido: 10/10/2020 | Revisado: 12/10/2020 | Aceito: 15/10/2020 | Publicado: 18/10/2020

Francivelton Ferreira Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7051-2648>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: franciveltonsilva30@gmail.com

Érica Vanessa da Silva Retrão

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4594-4999>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: ericaretrao@gmail.com

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8214-2832>

Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil

E-mail: liejyagnes@gmail.com

Resumo

Transtornos alimentares são distúrbios alimentares dos quais o indivíduo não consegue comer, ou até mesmo comer excessivamente, por diversos motivos. Normalmente, o distúrbio aparece como indicação de um problema psicológico complexo, como ansiedade e até mesmo pressão social e, muitas vezes, está relacionado com a aparência física ou peso corporal. Levando em consideração que as terapias online se tornaram alternativas de acesso fácil, rápido e econômico para a busca de tratamento psicológico, esta pesquisa teve como objetivo revisar a literatura científica relativa aos ensaios clínicos randomizados que avaliaram as intervenções online para os transtornos alimentares. A questão que direcionou a revisão foi: “Quais são as evidências científicas das intervenções online para os transtornos alimentares feitas em ensaios clínicos randomizados?”. A coleta de dados foi obtida através de duas bases de pesquisa (PubMed e Biblioteca Virtual da Saúde), usando os termos dos Descritores em

Ciências da Saúde (Eating disorder treatment, internet, web, online) e fazendo combinações dos termos com o conectivo “and”. De acordo com os critérios de inclusão pré-estabelecidos, a pesquisa resultou em 12 artigos eleitos que serviram de referência para o corpo da discussão. Embora alguns autores tenham encontrado resultados negativos entre seus participantes, a maioria dos estudos demonstrou que as terapias cognitivas comportamentais online se apresentaram como intervenções de maior valor terapêutico para a redução e controle da psicopatologia, da insatisfação corporal e dos problemas de saúde causados pelo transtorno alimentar. Contudo existe uma escassez de artigos feitos em ensaios clínicos randomizados sobre essa questão, sendo necessário o desenvolvimento de mais estudos.

Palavras-chave: Transtornos alimentares; Terapia cognitiva comportamental; Internet; Web; Online.

Abstract

Eating disorders are eating disorders that the individual is unable to eat, or even overeat, for various reasons. Usually, the disorder appears as an indication of a complex psychological problem, such as anxiety and even social pressure, and is often related to physical appearance or body weight. Taking into account that online therapies that have become alternatives of easy, fast and economical access to the search for psychological treatment, this research aimed to review the scientific literature on randomized clinical trials that evaluated online interventions for eating disorders. The question that guided the review was: "What is the scientific evidence for online interventions for eating disorders done in randomized controlled trials?" Data collection was obtained through two research bases (PubMed and Virtual Health Library), using the terms of the Health Sciences Descriptors (Eating disorder treatment, internet, web, online) and making combinations of the terms with the connective “and”. According to the pre-established inclusion criteria, the research resulted in 12 elected articles that served as a reference for the body of the discussion. Although some authors have found negative results among their participants, most studies have shown that cognitive behavioral therapies online have shown to be interventions of greater therapeutic value for the reduction and control of psychopathology, body dissatisfaction and health problems caused by eating disorder . However, there is a shortage of articles made in randomized clinical trials on this issue, and further studies are needed.

Keywords: Eating disorders; Cognitive behavioral therapy; Internet; Web; Online.

Resumen

Los trastornos alimentarios son trastornos alimentarios que el individuo no puede comer, o incluso comer en exceso, por diversas razones. Por lo general, el trastorno aparece como un indicio de un problema psicológico complejo, como la ansiedad e incluso la presión social, y suele estar relacionado con la apariencia física o el peso corporal. Teniendo en cuenta que las terapias online se han convertido en alternativas de acceso fácil, rápido y económico a la búsqueda de tratamiento psicológico, esta investigación tuvo como objetivo revisar la literatura científica sobre ensayos clínicos aleatorizados que evaluaban intervenciones online para los trastornos alimentarios. La pregunta que guió la revisión fue: "¿Cuál es la evidencia científica de las intervenciones en línea para los trastornos alimentarios realizadas en ensayos controlados aleatorios?" La recolección de datos se obtuvo a través de dos bases de investigación (PubMed y Biblioteca Virtual de Salud), utilizando los términos de los Descriptores de Ciencias de la Salud (Eating disorder treatment, internet, web, online) y haciendo combinaciones de los términos con el conectivo "and". De acuerdo con los criterios de inclusión preestablecidos, la investigación arrojó 12 artículos electos que sirvieron de referencia para el cuerpo de la discusión. Aunque algunos autores han encontrado resultados negativos entre sus participantes, la mayoría de estudios han demostrado que las terapias cognitivo-conductuales online han demostrado ser intervenciones de mayor valor terapéutico para la reducción y control de la psicopatología, la insatisfacción corporal y los problemas de salud provocados por el trastorno alimentario. Sin embargo, hay una escasez de artículos realizados en ensayos clínicos aleatorios sobre este tema y se necesitan más estudios.

Palabras clave: Trastornos de la conducta alimentaria; Terapia cognitivo-conductual; Internet; Web; Online.

1. Introdução

Os transtornos alimentares são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial. Os critérios de diagnósticos para pica (transtorno de ruminação, transtorno alimentar restritivo/evitativo, anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar) resultam em um esquema de classificação que é mutuamente excluyente, de maneira que, durante um único episódio, apenas um desses diagnósticos pode ser atribuído (American Psychiatric Association, 2014).

Os transtornos alimentares apresentam etiologia multifatorial, envolvendo questões genéticas, psicológicas e socioculturais. O “culto ao corpo” tem sido amplamente difundido pelas mídias nos dias atuais, levando a prática indiscriminada de dietas restritivas e muitas vezes resultando em transtornos alimentares (Nicolao et al., 2018). Os transtornos alimentares representam um dos principais problemas de saúde pública, atingindo, principalmente, adolescentes e adultos jovens do sexo feminino, culminando com a insatisfação com a imagem corporal, busca pelo corpo ideal e vulnerabilidades psicológicas (Viana et al., 2020).

O corpo vem ganhando mais espaço e importância em todas as áreas, principalmente nos meios de comunicação. Na mídia há uma grande mostra de culto ao corpo, em que homens e mulheres a todo o momento buscam pela perfeição, e quando não conseguem alcançar há um favorecimento do surgimento da insatisfação com a imagem corporal, causando baixa autoestima, o que conduz em muitos casos ao desenvolvimento de alguns transtornos alimentares (Ferreira, 2018).

A realidade virtual surgiu agora como uma ferramenta promissora em muitos domínios do atendimento clínico e da pesquisa, pois a capacidade dessa tecnologia cria estímulos multissensoriais e controláveis que oferecem avaliação clínica, intervenção e treinamento. A terapia de realidade virtual é um meio de terapia de exposição *in vivo* que é irreal, mas depende de estimulação perceptual, pistas visuais, sons, toque e cheiro para desencadear emoções, que é usado para integrar e melhorar as abordagens terapêuticas reais. O valor único desta tecnologia continuou a crescer e a desenvolver as áreas clínicas que há muito estavam atoladas nos métodos do passado (Węglowska-Rzepa, 2016).

A terapia psicológica fornecida pela Internet e outras formas de intervenções na Internet prometem ser uma forma de aumentar o acesso ao tratamento psicológico baseado em evidências. Elas também podem servir como veículos para a inovação, o que pode, subsequentemente, informar os tratamentos face a face. Embora existam vários desafios profissionais ao mudar os modelos de serviço tradicionais, é muito provável que as abordagens combinadas, que retêm as vantagens dos métodos presenciais e impulsionadas pela tecnologia, ganharão mais popularidade no futuro (Andersson, et al., 2019).

Terapias inovadoras que incorporam redes sociais, jogos e humanos virtuais parecem estar posicionadas para dar uma grande contribuição a essa área no futuro próximo. Embora esses tratamentos possam ser familiares aos especialistas em saúde mental em termos das habilidades clínicas essenciais que promovem, espera-se que a natureza e o estilo das interações alavanquem as possibilidades únicas dos meios tecnológicos que usam. Os médicos podem se beneficiar ao aprender mais sobre esses recursos que complementam ou estendem

seus esforços (Schueller et al., 2017).

Intervenções baseadas na web e combinadas (face a face mais baseadas na Web) para transtornos de saúde mental estão ganhando importância. No entanto, muitos psicoterapeutas licenciados ainda têm atitudes cautelosas em relação à terapia assistida por computador, dificultando os esforços de disseminação. Além disso, os terapeutas inexperientes parecem não ter conhecimento sobre como se beneficiar de tratamentos auxiliados por tecnologia. Para acelerar a implementação, esses aspectos precisam ser considerados no desenvolvimento de novas intervenções (Schuster et al., 2018).

As intervenções digitais gradualmente encontrarão seu lugar nos sistemas de saúde mental e as clínicas online se tornarão mais comuns. A avaliação e o tratamento digital provavelmente se fundirão. O tratamento combinado pode deslocar alguns tratamentos convencionais face a face, e as limitações e os efeitos negativos dessas inovações provavelmente se tornarão evidentes (Fairburn & Patel, 2017). Desse modo, esta pesquisa teve como objetivo revisar a literatura científica relativa aos ensaios clínicos randomizados que avaliaram as intervenções online para os transtornos alimentares.

2. Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa. A questão que direcionou a revisão foi: “Quais são as evidências científicas das intervenções online para os transtornos alimentares feitas em ensaios clínicos randomizados?”.

2.1 Sobre a revisão integrativa

As revisões integrativas são métodos de pesquisa criteriosos empregados para fornecer os melhores conhecimentos produzidos sobre um dado problema de pesquisa, para que estes sejam avaliados criticamente por profissional com habilidade clínica e posteriormente sejam incorporados à prática assistencial. A revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento. Deste modo, o revisor/pesquisador pode elaborar uma revisão integrativa com diferentes finalidades, podendo ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular (Ercole et al.,

2014).

2.2 Sobre os ensaios clínicos randomizados

Os ensaios clínicos randomizados são o padrão ouro para desenho experimental de estudo ou ensaio clínico. Apenas por meio desse do tipo de estudo que é possível avaliar e demonstrar a relação de causa e efeito entre um conjunto de variáveis independentes e dependentes. Os participantes ou os pacientes do estudo são divididos aleatoriamente em, pelo menos, dois grupos de comparação, para ser considerado como verdadeiro desenho experimental clínico. O ensaio clínico randomizado adicionou vantagens em relação aos outros modelos experimentais, principalmente devido à presença de um grupo controle (Sharma et al., 2020). Portanto, ao fazerem uma revisão de ensaios clínicos randomizados, os autores tornam-se conhecedores do tema e, embora consuma muito tempo, podem desenvolver um conjunto de competências incluindo a de pesquisa da literatura e de redação científica.

2.3 Estratégia de busca

A busca pelos artigos foi realizada em setembro de 2020 em duas bases de dados eletrônicas: PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Usando o PubMed como referência, a busca por artigos foi limitada em dois filtros disponíveis: “Article Type: Clinical Trial, Randomized Controlled Trial e Publication Date: 5 years”. Enquanto na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), limitou-se a busca por artigos com os seguintes filtros disponíveis: “Assunto principal: Transtornos da Alimentação e da Ingestão de Alimentos, Transtorno da Compulsão Alimentar, Comportamento Alimentar; Tipo de estudo: Ensaio clínico controlado; Idioma: Inglês; Intervalo de ano de publicação: últimos 5 anos. As palavras-chave utilizadas na busca dos artigos foram identificadas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) das quais foi empregado um termo em português (tratamento para transtorno alimentar) e selecionado seu respectivo termo em inglês (Eating disorder treatment), junto com outros termos de uso comum no inglês que não possuem versão em português (internet, web, online). Durante a busca nas bases de dados, utilizou-se o conectivo “and” para fazer combinações dos termos.

2.4 Critérios de elegibilidade

Para atender os critérios de inclusão, foram elegíveis os seguintes estudos: ensaios clínicos sobre o uso da internet ou de qualquer outro meio digital como ferramenta para a prevenção ou tratamento de transtorno alimentar, independente da idade, sexo, país, etnia, nível socioeconômico do grupo de risco; ensaios clínicos de comparação entre tratamento online com o tratamento convencional. Em relação aos critérios de exclusão, não foram elegíveis estudos sobre: ensaios clínicos de sugestão para elaboração de protocolo; ensaios clínicos de tratamento transtorno da autoimagem que não abordou o transtorno alimentar; ensaios clínicos sobre o custo econômico do tratamento online para transtorno alimentar; artigos em duplicidade nas bases pesquisadas. Durante a busca nas bases de dados, apenas dois dos três autores avaliaram os artigos de forma independente, por título, objetivo, metodologia, resultados, e conclusão. Em momentos de discordâncias persistentes entre esses dois autores, consultou-se o terceiro autor por possuir mais experiência em pesquisas científicas.

3. Resultados

Conforme a combinação das palavras-chave selecionadas no DeCS e os filtros de busca pré-estabelecidos, o levantamento da pesquisa resultou-se em 62 artigos (PubMed n=33 e Biblioteca Virtual em Saúde n=29). Após a leitura do título, do objetivo, da metodologia, dos resultados, da conclusão e da aplicação dos critérios de elegibilidade (inclusão) e de inelegibilidade (exclusão), restaram 12 artigos (PubMed n=5 e Biblioteca Virtual em Saúde n=7 artigos) aptos para responder a pergunta norteadora desta revisão.

Durante o processo de leitura integral dos artigos selecionados para esta revisão, foram extraídos, de forma sintetizada, os principais resultados que estão agrupados na Tabela 1 abaixo, segundo título, autor, ano de publicação, tipo de estudo e principais resultados.

Tabela 1 – Distribuição dos artigos eleitos para discussão segundo título, autor, ano de publicação, tipo de estudo e principais resultados. Teresina, Piauí, Brasil, 2020.

TÍTULO/ AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Web-based cognitive behavioral therapy for female patients with eating disorders: randomized controlled trial. Huurne et al., 2015	Ensaio clínico randomizado	Os resultados mostraram que participantes do estudo sofreram de bulimia nervosa, transtorno da compulsão alimentar periódica e transtornos alimentares não especificados por vários anos, e mais da metade dos participantes nunca havia feito tratamento para seu transtorno alimentar.
Participant feedback from peer-led, clinician-led, and internet-delivered eating disorder prevention interventions. Shaw et al., 2016	Ensaio clínico randomizado	Os resultados foram encorajadores e enfatizam o valor do programa de prevenção de transtornos alimentares baseado em evidências na versão distribuída pela Internet (Projeto eBody). Muitos participantes do Projeto eBody apreciaram sua facilidade e flexibilidade, enquanto outros se sentiram isolados, indicando que talvez fossem mais adequados para um grupo.
Randomized controlled trial of an internet-based cognitive-behavioral treatment program for binge-eating disorder. Behavior Therapy. Wagner et al., 2016	Ensaio clínico randomizado	Os resultados indicaram que uma intervenção baseada na Internet para pacientes que atendem a todos os critérios do transtorno de compulsão alimentar com suporte terapêutico intensivo é uma intervenção eficaz. Além disso, a intervenção conduziu a efeitos estáveis até um ano após o final do tratamento. O programa foi bem aceito pelos participantes e provocou reduções significativas de sintomas para fatores-chave do Transtorno de compulsão alimentar.
A guided online and mobile self-help program for individuals with eating disorders: an iterative engagement and usability study. Nitsch et al., 2016	Ensaio clínico randomizado	O estudo de usabilidade permitiu melhorar e refinar o programa Programa de distúrbios alimentares do online guiado antes de seu lançamento, fazendo alterações com base nas preocupações e preferências do grupo-alvo. As principais conclusões sobre questões de usabilidade e engajamento de programas de saúde online são bastante consistentes com as conclusões de pesquisas anteriores de estudos semelhantes, sugerindo que este era um método de pesquisa confiável e eficaz.

<p>Internet-delivered eating disorder prevention: A randomized controlled trial of dissonance-based and cognitive-behavioral interventions.</p> <p>Chithambo & Huey, 2017</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>A pesquisa sugeriu que intervenções de transtorno alimentar baseadas em evidências podem ser mais eficazes para minorias do que para brancos. Além disso, o estudo implementou com sucesso um método breve e de baixo custo de entrega por meio de intervenção baseada na Internet (por exemplo, via fórum de discussão ou e-mail).</p>
<p>Predictors of dropout in face-to-face and internet-based cognitive-behavioral therapy for bulimia nervosa in a randomized controlled trial.</p> <p>Watson et al., 2017</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>A terapia cognitiva comportamental baseada na internet na para bulimia nervosa que inclui sessões de bate-papo guiadas por terapeutas, materiais online, automonitoramento e feedback forneceu caminhos promissores para melhorar a retenção na terapia cognitiva comportamental para bulimia nervosa, identificando pessoas com alto risco de não engajamento e abandono.</p>
<p>Treatment dropout in web-based cognitive behavioral therapy for patients with eating disorders.</p> <p>Huurne et al., 2017</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>O estudo mostrou que o tratamento baseado na web foi concluído por mais de sessenta por cento dos participantes com avaliações geralmente positivas do programa de tratamento e dos terapeutas. Por outro lado, quase quarenta por cento dos participantes interromperam o tratamento pela web prematuramente, o que implica que os efeitos do tratamento não foram ideais para muitos deles.</p>
<p>CBT4BN: a randomized controlled trial of online chat and face-to-face group therapy for bulimia nervosa.</p> <p>Zerwas et al., 2017</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>Na produção de abstinência de compulsão alimentar e purgação no pós-tratamento, a terapia em grupo de bate-papo para bulimia nervosa baseada na Internet foi inferior a terapia em grupo tradicional face a face, mas por 12 meses de acompanhamento, não foi inferior na maioria das medidas. Em ambos os grupos, a gravidade dos sintomas, a comorbidade e a qualidade de vida geral melhoraram.</p>
<p>Effect of internet-based guided self-help vs individual face-to-face treatment on full or Subsyndromal binge eating disorder in overweight or obese patients: the INTERBED randomized clinical trial.</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>No geral, os resultados sugeriram que a terapia cognitiva comportamental face a face é provavelmente uma opção de tratamento inicial melhor em comparação com autoajuda guiada pela Internet. A terapia cognitiva comportamental face a face leva a reduções mais rápidas e maiores no número de dias de episódios de compulsão alimentar, taxas de abstinência e achados psicopatológicos de</p>

Zwaan et al., 2017		transtorno alimentar.
A preliminary trial of an online dissonance-based eating disorder intervention.	Ensaio clínico randomizado	Os resultados do ensaio preliminar indicam que uma versão online expandida da intervenção baseada em dissonância (Body Project), alterada para abordar mais explicitamente a comparação social e a auto-objetificação, levou à redução dos sintomas de transtorno alimentar e aos fatores de risco associados entre mulheres com sintomas clínicos e subclínicos de transtorno alimentar desde o início até a pós-intervenção e acompanhamento de 2 meses.
Green et al., 2018		
Video-based CBT-E improves eating patterns in obese patients with eating disorder: A single case multiple baseline study.	Ensaio clínico randomizado	Os participantes relataram grande satisfação com o tratamento e com o aplicativo de vídeo móvel, apesar de alguns problemas técnicos. Limitações. Os dados autorrelatados sobre o comportamento alimentar tendem a ser tendenciosos e os resultados de estudos de caso único podem ter generalizabilidade limitada.
Abrahamsson et al., 2018		
Randomized controlled trial comparing health coach-delivered smartphone-guided self-help with standard care for adults with binge eating.	Ensaio clínico randomizado	Os resultados deste estudo sugerem que o Noom Monitor é uma plataforma eficaz para entregar autoajuda guiada por terapia cognitiva comportamental via telemedicina, e o uso de treinadores de saúde de prática de rotina fornece alguma confiança de que esta intervenção pode ser dimensionada fora dos programas clínicos especializados.
Hildebrandt et al., 2020		

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

Os 12 artigos da Tabela 1 possuem níveis iguais de evidências científicas (ensaios clínicos randomizados), porém os mesmos se dividiram em três linhas: a) 5 estudos clínicos testaram novas terapias online para o transtorno alimentar; b) 4 estudos clínicos testaram o *feedback*, engajamento, usabilidade e o abandono das terapias online para o transtorno alimentar; c) 3 estudos clínicos fizeram teste de comparação entre a terapia online para o transtorno alimentar e a terapia convencional face a face. Para Oliveira et al. (2015), os ensaios clínicos constituem-se numa poderosa ferramenta para a avaliação de intervenções para a saúde e cabe ao leitor decidir se as diferenças entre a população selecionada no estudo e a população que lhe interessa são importantes ou não.

4. Discussão

Huurne et al. (2017) realizou um estudo exploratório sobre o abandono do tratamento em uma terapia cognitiva comportamental baseada na Web de duas partes com suporte terapêutico assíncrono. O estudo identificou, em quase metade dos participantes, que as circunstâncias pessoais foram o motivo do abandono da terapia, enquanto outros participantes relataram principalmente motivos relacionados à entrega online ou protocolo de tratamento. Os autores concluíram que o tratamento baseado na Web e o suporte terapêutico online foram avaliados positivamente pelos participantes, embora os desistentes tenham classificado o tratamento como significativamente pouco útil e eficaz do que os concluintes.

Zerwas et al. (2017) comparou uma versão manual baseada na Internet de uma terapia cognitiva comportamental em grupo, para bulimia nervosa, conduzida por meio de um grupo de bate-papo terapêutico, com o mesmo tratamento conduzido por meio de uma terapia de grupo tradicional face a face. O desfecho desse estudo foi que a terapia cognitiva comportamental fornecida online, em um formato de chat em grupo, parece ser um tratamento eficaz para bulimia nervosa, embora a trajetória de recuperação possa ser mais lenta do que a terapia de grupo face a face. Os grupos de bate-papo online podem aumentar a acessibilidade ao tratamento e representar uma abordagem econômica para a prestação de serviços.

Zwaan et al. (2017) avaliou a eficácia da autoajuda da terapia cognitiva comportamental individual guiada pela Internet em comparação com a terapia cognitiva comportamental individual tradicional. No geral, os resultados dos autores sugeriram que a terapia cognitiva comportamental face a face é provavelmente uma opção de tratamento inicial melhor em comparação com terapia cognitiva comportamental guiada pela Internet. A terapia face a face levou a reduções mais rápidas e maiores no número de dias de episódios de compulsão alimentar, nas taxas de abstinência e nos achados psicopatológicos de transtorno alimentar.

Huurne et al. (2015) realizou outro estudo que avaliou os efeitos de uma intervenção de terapia cognitiva comportamental baseada na Web usando suporte terapêutico assíncrono intensivo para melhorar a psicopatologia dos transtornos alimentares, reduzir a insatisfação corporal e os problemas de saúde relacionado com transtornos alimentares. Os resultados desse estudo forneceram suporte para o uso de uma intervenção de terapia cognitiva comportamental baseada na Web, para melhorar a psicopatologia, a insatisfação corporal e problemas de saúde. Além disso, os resultados confirmaram que novas tecnologias podem ser usadas para tratar pacientes que, de outra forma, evitam buscar ou receber ajuda.

No entanto, Watson et al. (2017) identificou os preditores e moderadores de falha de engajamento e abandono tanto na terapia cognitiva comportamental tradicional baseada na internet quanto na tradicional face a face para bulimia nervosa. Aqueles com maior risco de não engajamento tiveram um índice da massa corporal mais alto e perceberam o tratamento como menos confiável e menos provável de ter sucesso. O abandono foi associado a menos educação, maior busca por novidades, experiência anterior em terapia cognitiva comportamental e uma incompatibilidade entre o tratamento preferido e o atribuído.

O *feedback* qualitativo dos participantes de intervenções para prevenção de transtorno alimentar conduzidas por colegas, clínicas e fornecidas pela Internet foi examinado por Shaw et al. (2016), o qual sugeriu a importância de se considerar o valor terapêutico da associação a um grupo, e que os programas de prevenção online podem ser aprimorados com o fornecimento de um mecanismo de apoio à comunidade, como um fórum online. Dois programas baseados na web para prevenção de transtornos alimentares em mulheres de alto risco (predominantemente de minorias étnicas) foram avaliados por Chithambo & Huey (2017), no qual os resultados dessa avaliação sugeriram que ambos os programas são eficazes na redução dos fatores de risco para transtornos alimentares em uma população de alto risco, predominantemente minoritária, em relação a nenhuma intervenção. Além disso, os autores concluíram que estudos de intervenção baseados na Internet devem considerar o desenvolvimento de elementos interativos para melhorar os resultados da intervenção.

Um estudo que examinou a eficácia de uma intervenção cognitiva comportamental baseada na Internet para adultos com limiar de transtorno de compulsão alimentar periódica e a estabilidade dos efeitos do tratamento ao longo de 12 meses provou que a intervenção baseada na Internet é eficaz, reduzindo significativamente o número de episódios de compulsão alimentar e patologia de transtorno alimentar em longo prazo. Os autores desse estudo, Wagner et al. (2016), concluíram que intervenções de saúde de baixo limiar devem ser avaliadas para melhorar o acesso ao tratamento para pacientes que sofrem de transtorno de compulsão alimentar periódica.

Com o objetivo de explorar o envolvimento e as questões de usabilidade correspondente do Programa de Imagem Corporal Saudável em uma intervenção online guiada para indivíduos com preocupações com a imagem corporal ou transtornos alimentares, Nitsch et al. (2016) identificou características importantes de usabilidade e engajamento associadas à motivação dos participantes para usar o Programa de Imagem Corporal Saudável e, em última análise, ajudou a melhorar o programa antes de sua implementação. Essa pesquisa demonstrou que melhorias na usabilidade e engajamento podem ser alcançadas

testando e ajustando o design e o conteúdo da intervenção antes do lançamento do programa. Os autores concluíram que pesquisa em saúde digital deve incluir estudos de usabilidade antes dos testes de eficácia para ajudar a criar programas mais amigáveis ao usuário com maior probabilidade de adoção no “mundo real”.

Os resultados de uma investigação dos efeitos da terapia cognitiva comportamental móvel, baseada em vídeo, para transtornos alimentares, e da exploração da viabilidade de usar essa tecnologia no atendimento clínico, mostraram que o formato de tratamento baseado em vídeo móvel foi eficaz em aumentar a frequência das refeições dos participantes e melhorar, de forma confiável, os sintomas de transtorno alimentar em quatro entre cinco participantes. Os participantes relataram alta satisfação com o tratamento no final do estudo e, conseqüentemente, todos os participantes optaram por continuar usando o aplicativo móvel para o resto do tratamento de transtorno alimentar (Abrahamsson et al., 2018).

Um ensaio randomizado controlado de autoajuda, guiada por terapia cognitiva comportamental, assistida por um aplicativo de smartphone, para compulsão alimentar com ou sem purga, sugeriu que a autoajuda entregue via telemedicina, por treinadores de saúde de prática de rotina, em um sistema de saúde não acadêmico, produz reduções nos sintomas e no prejuízo ao longo de 52 semanas em comparação com o tratamento padrão (Hildebrandt et al., 2020). Um ensaio preliminar de uma intervenção online chamado de Projeto Corporal online expandido, para transtorno alimentar, baseado em dissonância, aplicado em uma amostra comunitária de mulheres, com sintomas de transtorno alimentar clínicos e subclínicos, mostrou que as participantes da condição de Projeto Corporal online expandido tiveram reduções significativas nos sintomas de transtorno alimentar (Green et al., 2018).

5. Considerações Finais

Esta revisão revelou que as intervenções online, para os transtornos alimentares, ainda estão sendo testadas com cautela pelos estudos clínicos, e, ainda, não se pode afirmar que, essa nova modalidade de intervenção, possa ter o mesmo potencial terapêutico quanto uma intervenção presencial tradicional. Alguns autores encontraram resultados negativos entre seus participantes como: falta de engajamento por considerarem o tratamento pouco útil e eficaz; abandono por considerarem o tratamento menos confiável e menos provável de ter sucesso; incompatibilidade entre o tratamento preferido e o atribuído.

Entretanto, a maioria dos estudos demonstrou que o suporte terapêutico pela internet para os transtornos alimentares foi eficaz entre os participantes, dando ênfase às terapias

cognitivas comportamentais online, que se apresentaram como intervenções de maior valor terapêutico para a redução e controle da psicopatologia, da insatisfação corporal e dos problemas de saúde causados pelo transtorno alimentar.

Contudo, sugere-se o desenvolvimento de mais estudos clínicos que analisem a eficácia dessas intervenções inovadoras que prometem o acesso fácil, rápido e econômico para busca de tratamento alternativo para o transtorno alimentar, visto que, nas bases de dados pesquisadas, existe uma escassez de artigos feitos em ensaios clínicos randomizados, pois as evidências científicas se apresentaram numa quantidade insatisfatória.

Referências

American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora.

Andersson, G., Titov, N., Dear, B. F., Rozental, A., & Carlbring, P. (2019). Internet-delivered psychological treatments: from innovation to implementation. *World Psychiatry, 18*(1), 20-28.

Abrahamsson, N., Ahlund, L., Ahrin, E., & Alfnsson, S. (2018). Video-based CBT-E improves eating patterns in obese patients with eating disorder: A single case multiple baseline study. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 61*, 104-112.

Chithambo, T. P., & Huey Jr, S. J. (2017). Internet-delivered eating disorder prevention: A randomized controlled trial of dissonance-based and cognitive-behavioral interventions. *International Journal of Eating Disorders, 50*(10), 1142-1151.

Ercole, F. F., Melo, L. S. D., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem, 18*(1), 9-12.

Fairburn, C. G., & Patel, V. (2017). The impact of digital technology on psychological treatments and their dissemination. *Behaviour research and therapy, 88*, 19-25.

Ferreira, T. D. (2018). Transtornos Alimentares: Principais Sintomas e Características Psíquicas. *Revista Uningá, 55*(2), 169-176.

Green, M. A., Kroska, A., Herrick, A., Bryant, B., Sage, E., Miles, L., King, B. (2018). A preliminary trial of an online dissonance-based eating disorder intervention. *Eating behaviors*, 31, 88-98.

Huurne, E. D., Postel, M. G., de Haan, H. A., van der Palen, J., & DeJong, C. A. (2017). Treatment dropout in web-based cognitive behavioral therapy for patients with eating disorders. *Psychiatry research*, 247, 182-193.

Huurne, E. D., de Haan, H. A., Postel, M. G., van der Palen, J., VanDerNagel, J. E., & DeJong, C. A. (2015). Web-based cognitive behavioral therapy for female patients with eating disorders: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 17(6), e152.

Hildebrandt, T., Michaeledes, A., Mayhew, M., Greif, R., Sysko, R., Toro-Ramos, T., & DeBar, L. (2020). Randomized controlled trial comparing health coach-delivered smartphone-guided self-help with standard care for adults with binge eating. *American Journal of Psychiatry*, 177(2), 134-142.

Nitsch, M., Dimopoulos, C. N., Flaschberger, E., Saffran, K., Kruger, J. F., Garlock, L., & Jones, M. (2016). A guided online and mobile self-help program for individuals with eating disorders: an iterative engagement and usability study. *Journal of medical Internet research*, 18(1), e7.

Nicolao, A. C., Ferrari, A., & Piornedo, G. M. (2018). Culto ao corpo, dietas restritivas e o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Oliveira, M. A. P. D., Velarde, L. G. C., & Sá, R. A. M. D. (2015). Ensaios clínicos randomizados: Série Entendendo a Pesquisa Clínica 2. Femina.

Schueller, S. M., Stiles-Shields, C., & Yarosh, L. (2017). Online treatment and virtual therapists in child and adolescent psychiatry. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 26(1), 1-12.

Schuster, R., Pokorny, R., Berger, T., Topooco, N., & Laireiter, A. R. (2018). The advantages and disadvantages of online and blended therapy: survey study amongst licensed psychotherapists in Austria. *Journal of medical Internet research*, 20(12), e11007.

Sharma, N., Srivastav, A. K., & Samuel, A. J. (2020). Ensaio clínico randomizado: padrão ouro de desenhos experimentais-importância, vantagens, desvantagens e preconceitos. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 10(3), 512-519.

Shaw, H., Rohde, P., & Stice, E. (2016). Participant feedback from peer-led, clinician-led, and internet-delivered eating disorder prevention interventions. *International Journal of Eating Disorders*, 49(12), 1087-1092.

Viana, L. T. M., de Carvalho Passos, J., Sousa, C. R. N., & da Silva, M. S. (2020). Influência dos transtornos alimentares em jovens do sexo feminino. *Research, Society and Development*, 9(8), e589985897-e589985897.

Węglowska-Rzepa, K. (2016). Virtual reality in psychological treatment and psychotherapy. *ICTM 2016*, 239.

Watson, H. J., Levine, M. D., Zerwas, S. C., Hamer, R. M., Crosby, R. D., Sprecher, C. S., & Moessner, M. (2017). Predictors of dropout in face-to-face and internet-based cognitive-behavioral therapy for bulimia nervosa in a randomized controlled trial. *International Journal of Eating Disorders*, 50(5), 569-577.

Wagner, B., Nagl, M., Dölemeyer, R., Klinitzke, G., Steinig, J., Hilbert, A., & Kersting, A. (2016). Randomized controlled trial of an internet-based cognitive-behavioral treatment program for binge-eating disorder. *Behavior Therapy*, 47(4), 500-514.

Zwaan, M., Herpertz, S., Zipfel, S., Svaldi, J., Friederich, H. C., Schmidt, F., & Hilbert, A. (2017). Effect of internet-based guided self-help vs individual face-to-face treatment on full or Subsyndromal binge eating disorder in overweight or obese patients: the INTERBED randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 74(10), 987-995.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Francivelton Ferreira Silva – 45%

Érica Vanessa da Silva Retrão – 45%

Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim – 10%