Anais do II Congresso de Ciência e Tecnologia da PUC Goiás
Disponível em: http://pucgoias.edu.br/ucg/prope/pesquisa/anais/2016
ISSN: 2177-3327

# AQUISIÇÃO DE AUTOCONTROLE PARA REDUÇÃO DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR INAPROPRIADO

ANNA CAROLINA GONÇALVES SOUZA, FLÁVIO DA SILVA BORGES
annacarolinags2013@gmail.com

**Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo apresentar os efeitos de intervenções analítico-comportamentais com a finalidade terapêutica de propiciar a emissão de comportamentos de controle alimentar. **Método:** Participou deste estudo uma jovem de 23 anos que relatava ser diabética do tipo 2 e apresentava queixas por não conseguir ter controle da ingestão de doces e carboidratos, como também, estresse, ansiedade, e assim, consequentemente comia muito. O processo terapêutico foi constituído por 41 sessões compostas por: Avaliação inicial, Intervenção e Avaliação final. **Resultados:** Os resultados demonstraram que a jovem passou a lidar de maneira assertiva, solucionou algumas situações, realizou alterações ambientais e fez mais escolhas apropriadas que levavam as consequências benéficas a longo prazo como o controle dos níveis glicêmicos. **Conclusão:** O presente estudo demonstrou que para modificar o comportamento alimentar inapropriado, faz-se necessário a modificação do ambiente e estímulos que desencadeiam esses comportamentos, para assim, adquirir repertório de autocontrole. Dessa forma, é importante que a jovem continue o processo terapêutico para manter os resultados já alcançados e desenvolver mais comportamentos alimentares apropriados, além do mais, busque acompanhamento nutricional.

**Palavras-chave:** comportamento alimentar inapropriado. intervenções analítico-comportamentais. controle alimentar.