

# BIBLIO CONNECT

ANO 04, N. 17 - AGOSTO 2024



## EXPEDIENTE

### CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Prof. Me. João Batista Gomes de Lima  
Reitor

Prof. Francisco de Lélis Maciel  
Vice-Reitor e Pró-Reitor Administrativo

Prof. Dr. Carlos Ferrara Junior  
Pró-Reitor Acadêmico

### Comissão do Boletim Informativo das Bibliotecas São Camilo - SP

Luciana Vitalino de Oliveira Camelo  
Coordenadora de Biblioteca

Renata Duarte Lemos Costa  
Supervisora de Biblioteca

Ana Lúcia Pitta  
Bibliotecária

Lídia Cristiane de Oliveira (Editoração)  
Assistente de Biblioteca

Maria Eduarda dos Santos Gabriel  
Assistente de Biblioteca

Viviane Paulino da Silva  
Assistente de Biblioteca

Edição e Revisão  
Setor de Publicações

## EDITORIAL

Prezado leitor, é com muito orgulho que apresentamos a 17ª edição do Boletim Informativo de Periódicos Científicos das Bibliotecas do Centro Universitário São Camilo - SP, cujo objetivo é divulgar artigos científicos dos periódicos assinados pela Instituição.

Nesta edição, selecionamos artigos que exploram temas relevantes nas áreas de psicologia e nutrição, em homenagem aos profissionais dessas áreas celebrados em agosto. Os tópicos abordados incluem transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e compulsão alimentar; técnicas de *mindful eating* (alimentação consciente); e alimentos que ajudam a combater a depressão e a ansiedade.

No *podcast*, contamos com a participação da profa. Priscila Sala Kobal, pós-doutora e especialista em pacientes bariátricos. Com doutorado em Ciências pela USP e pós-doutorado em Endocrinologia, atualmente ela é docente no curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo, falando sobre o tema “Alimentação Saudável x Bariátrica”.

Se você se interessar por algum artigo, clique no link disponível e será direcionado à página da Biblioteca, em que preencherá o formulário de solicitação e o arquivo será enviado por e-mail em até 48 horas. Lembrando que o acesso aos artigos é destinado a toda comunidade acadêmica: docentes, discentes e colaboradores.

Na coluna Dicas de Elaboração de Trabalhos Acadêmicos, apresentamos o novo Manual de Normalização de Trabalhos Acadêmicos. Este manual foi elaborado para orientar todos que buscam apoio na redação de trabalhos acadêmicos, abrangendo normas como a ABNT e o Estilo Vancouver, facilitando a escrita e a leitura para a comunidade acadêmica e científica.

Nesta edição, destacamos a base de dados MEDLINE Complete, assinada pelo Centro Universitário São Camilo. Esta base oferece uma ampla coleção de textos completos de periódicos científicos de alto impacto, fundamentais para profissionais da área médica e pesquisadores.

Siga a Biblioteca nas redes sociais e fique por dentro de todas as atividades que realizamos: cursos, dicas, divulgações dos artigos científicos atuais e muito mais.

Esperamos que essa publicação contribua para análise e conhecimento sobre os temas apresentados. A todos, uma ótima leitura!

Comissão do Boletim Informativo da Biblioteca São Camilo - SP



ON AIR

Você sabe o quanto é importante uma preparação nutricional adequada para realização da cirurgia bariátrica?

Com que frequência os pacientes bariátricos devem consultar um nutricionista?

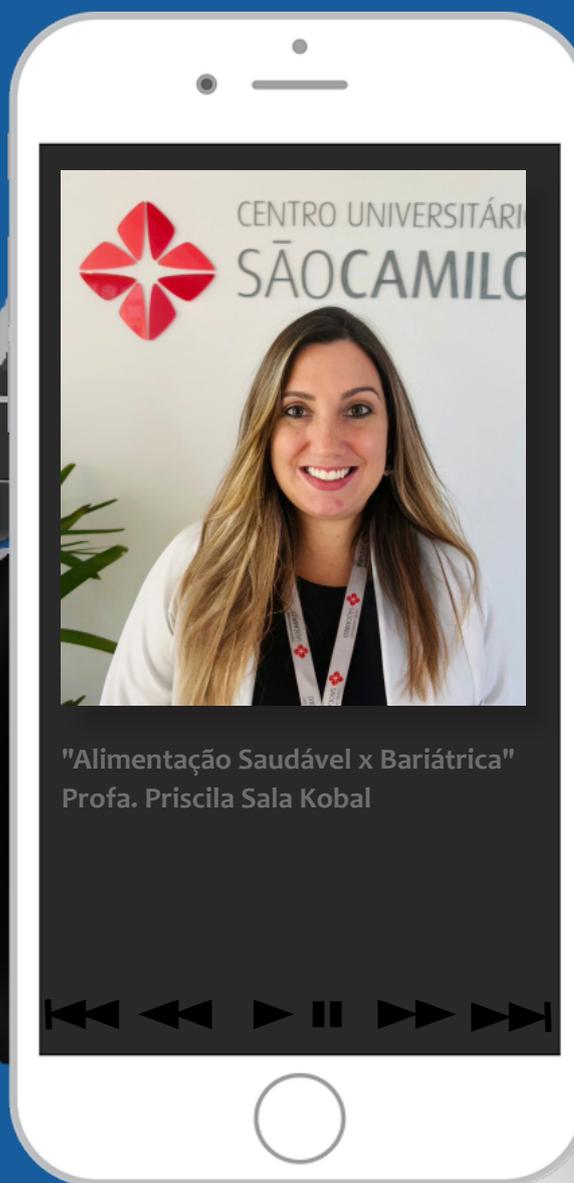


Vejam as dicas da professora Priscila para manter uma alimentação balanceada e nutritiva.

## PODCAST #7 DO BIBLIO CONNECT



É só dar o play e conferir a edição completa do nosso podcast #7!



Para esse bate-papo convidamos a profa. Priscila Sala Kobal, nutricionista e docente do Centro Universitário São Camilo.

Em comemoração ao Dia de São Camilo, convidamos a professora Cristiane Ruiz a compartilhar conosco sua trajetória Camiliana, ao longo de seus 30 anos na instituição.

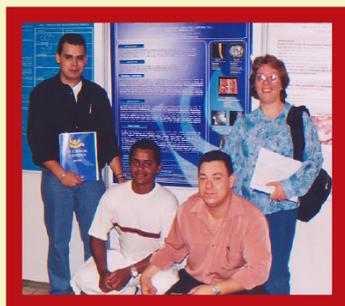
## POR PROFESSORA CRISTIANE RUIZ

### Como tudo começou

Iniciei minha carreira no Centro Universitário São Camilo como docente de Anatomia Humana do Colégio Técnico em 1994 e nunca me esquecerei do meu primeiro dia de aula, no qual dei praticamente umas quatro voltas no corredor do primeiro andar do Bloco A até criar coragem para entrar na sala de aula pela primeira vez.

Percebi rapidamente que o contexto acadêmico, a sala de aula e os alunos eram meu mundo. Me sentia bem, segura e motivada neste ambiente. Fui aumentando minha carga horária conforme o tempo ia passando e, devido à responsabilidade de ensinar o que sabia, me deparei com a necessidade de aprender mais. Procurei o departamento de Anatomia da UNIFESP e pedi uma oportunidade de ficar como ouvinte nas disciplinas de Anatomia de alguns cursos e estudar no laboratório; oportunidade esta que me foi concedida. Posteriormente, me tornaria aluna de mestrado e doutorado nessa mesma instituição.

Ao entrar no mestrado, surgiu uma chance para que eu fosse admitida na graduação do curso de Ciências Biológicas como docente de Anatomia. Fiz, portanto, meu desligamento do Colégio Técnico e passei a atuar na graduação. Fui novamente aumentando minha carga horária até que, em certo momento, já estava com 32 horas-aula semanais. Realizei nessa época o curso de especialização em Bioética e, em pouco tempo, comecei a atuar como docente da disciplina nos cursos de pós-graduação e a ministrar palestras sobre o tema em eventos.



### Coordenadora

Resumindo uma parte de minha história: construí um curso de pós-graduação em Anatomia Macroscópica, o qual coordenei; participei como membro do CEPE/CAS, suplente do CEUA; coordenei o Congresso Multiprofissional por dois anos consecutivos; fiz parte de diversos colegiados; fui membro da CIPA; e hoje coordeno as Trilhas Institucionais com uma equipe de 32 docentes, os quais ministram 17 disciplinas para diversos cursos do Centro Universitário.



### Escritora

Estar na ativa como docente significa estudar o tempo todo e, sempre que possível, encontrar meios de continuar atualizada. Concomitantemente com o trabalho no Centro Universitário, trabalhei como revisora científica e tradutora de diversos livros de Anatomia Humana e Anatomia em Imagens, prestando serviço para editoras como Elsevier e Grupo Gen. Também conheci uma editora que se tornou uma grande parceira, a editora Difusão, a qual editou o primeiro livro de Anatomia Humana escrito por docentes do Centro Universitário, que acabou se tornando o livro-base da disciplina na instituição. Após a produção dessa obra, a qual já está em sua quinta edição, realizei inúmeros outros trabalhos com essa editora, sendo o mais recente uma coleção de quatro livros chamada “Descomplicando a Anatomia”.





## Artigos Científicos

Desenvolvi inúmeros artigos científicos sobre variações anatômicas e anatomia comparada, sempre em conjunto com meu mestre e eterno professor Nader Wafae e, mais recentemente, na área da gestão e educação, escrevi sobre metodologias ativas de ensino, tecnologias na sala de aula, *Design Thinking*, entre outros assuntos. No total, já são mais de 50 artigos desenvolvidos desde 1994 até os dias de hoje e isso para mim é a prova de que descobri o que realmente gosto de fazer na vida.

## E passaram 30 anos...

Acredito que, ao longo dos anos em que atuo no Centro Universitário, o maior desafio que já enfrentamos foi a pandemia de Covid-19. Em menos de uma semana, saímos do ensino presencial para o remoto sem nenhum tipo de treinamento ou ferramentas didáticas e tecnológicas já testadas. O grande diferencial para que conseguíssemos manter um ensino de qualidade foi a união entre os professores da minha equipe e o bom convívio e comunicação que já tínhamos. Foi um período difícil, porém, aprimoramos dia após dia nossas aulas, conversamos muito on-line para encontrar as melhores soluções para o período em que ficamos distantes e superamos juntos os obstáculos.

Construir uma carreira não é simples e o apoio do Centro Universitário foi imprescindível para isso. Ter o incentivo para gerar cursos, escrever livros e ousar, tendo a liberdade criativa para poder gerar experiências novas, é algo que não se encontra em qualquer empresa. Ter a oportunidade de realizar dois cursos de pós-graduação de extrema importância ofertados pela instituição e incentivo para participar de congressos também foi um diferencial. Acima de ser uma empresa, somos uma grande família, empenhados em crescer, frutificar e continuar plantando novas sementes juntos.

Após 30 anos de trabalho em uma mesma instituição, a sensação que temos é de estar em casa com uma segunda família e o que realmente é marcante nesse período são as amizades conquistadas, os desafios superados e meu valor profissional e pessoal reconhecido.





O trabalho do nutricionista inclui o apoio à gestão local no planejamento de ações capazes de incentivar a implementação de iniciativas de promoção da alimentação adequada e saudável, monitoramento do cenário alimentar e nutricional da população e, dentre outras, o planejamento alimentar que possa suprir alguma necessidade nutricional de uma pessoa visando a melhoria da qualidade de vida e, se for caso, também o tratamento de doenças. Os hábitos alimentares são reconhecidos em todo o mundo como um dos principais fatores determinantes da saúde, tanto na prevenção como no tratamento de doenças. Daí a importância de valorizar o nutricionista nas equipes multidisciplinares de atenção primária à saúde.

## 1. Transtornos alimentares e insatisfação da imagem corporal em universitários de saúde: uma revisão bibliográfica.

**Resumo:** Os transtornos alimentares são denominados distúrbios psiquiátricos de etiologia multifatorial, caracterizados por padrões alimentares distorcidos. Assim, o objetivo do trabalho foi descrever sobre os transtornos alimentares e a insatisfação da imagem corporal em universitários de saúde. Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados Scientific Electronic Library Online, Biblioteca Virtual em Saúde e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde com artigos publicados entre 2017 e 2022. Os resultados revelaram como fatores de risco para o desenvolvimento dos transtornos: insatisfação com a imagem corporal, sexo feminino, ser estudante do curso de saúde, ambiente universitário estressante, influência da mídia, experiências alimentares inadequadas, supervalorização do peso e práticas incorretas de controle do peso. Conclui-se que esses fatores refletem diretamente no aparecimento dos sintomas da doença, e dessa forma torna-se indispensável realização de estratégias para identificar precocemente os sinais e sintomas das doenças, assim como medidas educativas com toda população.

**Referência:** ROCHA, Cibele Maria de Araújo; GUERRA, Fernanda Pinho; FIGUEIREDO, Marcela Carvalheira de. Transtornos alimentares e insatisfação da imagem corporal em universitários de saúde: uma revisão bibliográfica. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, v.31, n.183, p. 5-12, dez. 2023.



[Clique aqui](#) para solicitar esse artigo na íntegra

## 2. Binge-eating disorder with and without lifetime anorexia nervosa: a comparison of sociodemographic and clinical features. (Transtorno de compulsão alimentar periódica com e sem anorexia nervosa ao longo da vida: uma comparação de características sociodemográficas e clínicas).

**Objective:** To compare individuals who have experienced binge-eating disorder (BED) and anorexia nervosa (AN) (BED AN+) to those who have experienced BED and not AN (BED AN-). **Method:** Participants (N = 898) met criteria for lifetime BED and reported current binge eating. Approximately 14% had a lifetime diagnosis of AN. Analyses compared BED AN+ and BED AN- on sociodemographic variables and clinical history. **Public Significance:** Individuals experiencing binge-eating disorder have severe symptomology, but those who have experienced binge-eating disorder and anorexia nervosa fare even more poorly. Our study emphasizes that patients with binge-eating disorder would benefit from being screened for mental health and gastrointestinal comorbidities, and clinicians should consider history of unhealthy weight control behaviors to inform treatment and relapse prevention.

**Reference:** PAWAR, P. S. *et al.* Binge-eating disorder with and without lifetime anorexia nervosa: A comparison of sociodemographic and clinical features. **The International Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 56, n. 2, p. 428–438, 2023.



[Clique aqui](#) para solicitar esse artigo na íntegra





### 3. Prevalence and related factors of eating disorders in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. (Prevalência e fatores relacionados a transtornos alimentares na gravidez: uma revisão sistemática e meta-análise).

**Purpose:** To reveal the prevalence of eating disorders (EDs) and related factors in pregnancy. **Methods:** The search was performed in PubMed, EBSCOhost, Web of Science, Scopus, Google Scholar, and Ovid databases search up to April 3, 2022, using the keywords combination "(eating disorders OR anorexia nervosa OR bulimia nervosa OR binge eating disorder) AND (pregnancy OR pregnant)". Two researchers independently extracted data from the articles using a standard form. We evaluated the quality of the studies according to the Joanna Briggs Institute assessment tools. **Conclusions:** This study is important as it is the first systematic review and meta-analysis to reveal the global prevalence of EDs in pregnant women and related factors. Continuing routine screening tests to detect EDs during pregnancy may contribute to taking special preventive measures for risk groups and protecting mother-child health.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)

**Reference:** ÇIÇEKOĞLU ÖZTÜRK, P; TAŞTEKIN OUYABA, A. Prevalence and related factors of eating disorders in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. **Archives of gynecology and obstetrics**, [s. l.], v. 309, n. 2, p. 397-411, 2024.

### 4. Current discoveries and future implications of eating disorders. (Descobertas atuais e implicações futuras dos transtornos alimentares).



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)

**Abstract:** Eating disorders (EDs) are characterized by severe disturbances in eating behaviors and can sometimes be fatal. Eating disorders are also associated with distressing thoughts and emotions. They can be severe conditions affecting physical, psychological, and social functions. Preoccupation with food, body weight, and shape may also play an important role in the regulation of eating disorders. Common eating disorders have three major types: anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN), and binge eating disorder (BED). In some cases, EDs can have serious consequences for an individual's physical and mental health. These disorders often develop during adolescence or early adulthood and affect both males and females, although they are more commonly diagnosed in young adult females. Treatment for EDs typically involves a combination of therapy, nutrition counseling, and medical care. In this narrative review, the authors summarized what is known of EDs and discussed the future directions that may be worth exploring in this emerging area.

**Reference:** FENG, B. et al. Current Discoveries and Future Implications of Eating Disorders. **International journal of environmental research and public health**, [s. l.], v. 20, n. 14, 2023.

### 5. Examining the placement of atypical anorexia nervosa in the eating disorder diagnostic hierarchy relative to bulimia nervosa and binge-eating disorder. (Examinando a colocação da anorexia nervosa atípica na hierarquia diagnóstica dos transtornos alimentares em relação à bulimia nervosa e ao transtorno da compulsão alimentar periódica).

**Objective:** Some individuals meet the criteria for atypical anorexia nervosa and another eating disorder simultaneously. The current study evaluated whether allowing a diagnosis of atypical anorexia nervosa to supersede a diagnosis of bulimia nervosa (BN) or binge-eating disorder (BED) provided additional information on psychological functioning. **Methods:** Archival data from 650 university students (87.7% female, 69.4% white) who met Eating Disorder Diagnostic Survey for DSM-5 eating disorder criteria and completed questionnaires assessing quality of life, eating disorder-related impairment, and/or eating pathology at a single time point. Separate regression models used diagnostic category to predict quality of life and impairment. Two diagnostic schemes were used: the DSM-5 diagnostic scheme and an alternative scheme where atypical anorexia nervosa superseded all diagnoses except anorexia nervosa. Model fit was compared using the Davidson-Mackinnon J test. Analyses were pre-registered (<https://osf.io/2ejcd>). **Public Significance:** The current study examined how changes to the diagnostic categories for eating disorders may change how diagnoses are associated with quality of life and impairment. Overall, findings suggest that the diagnostic hierarchy should be maintained.

**Reference:** FORNEY, K. J. et al. Examining the placement of atypical anorexia nervosa in the eating disorder diagnostic hierarchy relative to bulimia nervosa and binge-eating disorder. **The International journal of eating disorders**, [s. l.], v. 57, n. 4, p. 839-847, 2024.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)





### 6. Prospective associations between cognitive flexibility and eating disorder symptoms in anorexia nervosa and bulimia nervosa. (Associações prospectivas entre flexibilidade cognitiva e sintomas de transtorno alimentar em anorexia nervosa e bulimia nervosa).

**Abstract:** This study investigated concurrent and prospective associations between measures of reversal learning and attentional set-shifting and eating disorder symptoms at baseline, 3 months, and 6 months among individuals with anorexia nervosa restricting subtype (AN-R, n = 26), AN binge eating/purging subtype (AN-BP, n = 22), bulimia nervosa (BN, n = 35), and healthy controls (n = 27), and explored whether these associations differed by diagnosis. Multilevel modeling analyses indicated that perseverative errors (an index of reversal learning) predicted an increase in purging over time for individuals with AN-BP and BN. Set-shifting errors differentially predicted frequency of loss of control eating for individuals with AN-BP and BN; however, set-shifting was not related to loss of control eating when examined separately in AN-BP and BN. These findings suggest that disentangling facets of cognitive flexibility may help understand change in eating disorder symptoms.

**Reference:** DOUGHERTY, E. N. *et al.* Prospective associations between cognitive flexibility and eating disorder symptoms in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Psychiatry research*, [s. l.], v. 332, p. 115717, 2024.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)

### 7. Who gets treated for an eating disorder? Implications for inference based on clinical populations. (Quem é tratado para um transtorno alimentar? Implicações para inferência com base em populações clínicas).

**Background:** The minority of people with an eating disorder receive treatment. Little is known about predictors of receiving treatment. Results: Approximately 11% of the women reported receiving treatment for an eating disorder. Independent of type of eating disorder, those who had received a diagnosis of depression or anxiety were more likely (odds ratio (OR) = 3.05 95% confidence interval (CI) 1.87-4.97) to receive treatment for an eating disorder. Women with obesity were approximately 85% less likely to receive treatment (OR = 0.13, 95% CI 0.04-0.46) regardless of their type of eating disorder or history of depression or anxiety diagnosis. Conclusions: Most women meeting criteria for an eating disorder do not receive treatment. Women with BED or obesity are the least likely to receive treatment.

**Reference:** FIELD, A. E. *et al.* Who gets treated for an eating disorder? implications for inference based on clinical populations. *BMC public health*, [s. l.], v. 24, n. 1, p. 1758, 2024.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)

### 8. The role of the dietitian within family therapy for anorexia nervosa (ft-an): a reflexive thematic analysis of child and adolescent eating disorder clinician perspectives. (O papel do nutricionista na terapia familiar para anorexia nervosa (FT-AN): uma análise temática reflexiva das perspectivas dos clínicos de transtornos alimentares infantis e adolescentes).

**Background:** Despite dietitians being important members of the multidisciplinary team delivering family therapy for anorexia nervosa (FT-AN), their specific responsibilities and roles are unclear and their involvement in the treatment can be a contentious issue. Conclusions: This study demonstrated that dietitians can take a core role as collaborators within therapy-led teams that facilitate joint working and sharing of expertise. However, dietetic input should be considered on a case-by-case basis, given its potential for creating an over-focus on nutrition and potentially diminishing parental confidence in feeding. When indicated for selected cases, nutritional counseling should be offered in joint sessions with the therapist rather than separately. The findings of the study were limited by the small sample size of participants recruited from a single centre and heterogeneity in the professional background of respondents. Although the integration of dietitians within the multidisciplinary team and the ability of dietitians to individualise patient care can enhance FT-AN treatment, potential benefits and disbenefits should be considered for each case.

**Reference:** BRENNAN, C. *et al.* Role of the dietitian within family therapy for anorexia nervosa (FT-AN): a reflexive thematic analysis of child and adolescent eating disorder clinician perspectives. *Nutrients*, [s. l.], v. 16, n. 5, p. 670, 2024.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)





### 9. Mindful eating durante a gravidez: um estudo comparativo conforme a atenção pré-natal.

**Resumo:** Mudanças no estilo de vida global levaram a comportamentos alimentares disfuncionais durante a gravidez. Nesse sentido, a abordagem *Mindful Eating* é uma prática com potencial para influenciar positivamente os hábitos alimentares, com impacto benéfico na saúde das gestantes. Para avaliar os níveis de *Mindful Eating* de mulheres antes e durante a gravidez e associá-los ao tipo de assistência pré-natal (Sistema Único de Saúde ou Setor Privado), foi realizado um estudo transversal com 184 gestantes com idade  $\geq 18$  anos, acompanhadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) ou Setor Privado no município de Lavras-MG, Brasil. Foram coletados dados socioeconômicos e obstétricos e informações sobre *Mindful Eating* foram obtidas por meio do questionário autoaplicável de *Mindful Eating*. O *Mindful Eating* foi maior durante a gravidez do que durante o período pré-gestacional. A pontuação do *Mindful Eating* das mulheres atendidas no pré-natal pelo Setor Privado foi superior à das mulheres atendidas pelo SUS, necessitando de intervenção individualizada em cada setor para abranger os fatores socioeconômicos inerentes a cada grupo e sua influência na melhoria dos comportamentos alimentares.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)

**Referência:** SANT'ANNA, Maria Luiza Prado *et al.* *Mindful eating durante a gravidez: um estudo comparativo conforme a atenção pré-natal.* **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 48, n. 1, jan. 2024.

### 10. Effects of Mindful Eating in Patients with Obesity and Binge Eating Disorder. (Efeitos da alimentação consciente em pacientes com obesidade e transtorno da compulsão alimentar periódica).



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)

**Introduction:** Binge eating disorder (BED) is a psychiatric illness related to a high frequency of episodes of binge eating, loss of control, body image dissatisfaction, and suffering caused by overeating. It is estimated that 30% of patients with BED are affected by obesity. "Mindful eating" (ME) is a promising new eating technique that can improve self-control and good food choices, helping to increase awareness about the triggers of binge eating episodes and intuitive eating training. Conclusions: ME improved anthropometric data, episodes of binge eating, body image dissatisfaction, eating habits, and quality of life in participants with obesity and BED in the short-term. However, an extension of the project will be necessary to analyze the impact of the intervention in the long-term.

**Reference:** MINARI, T. P. *et al.* Effects of Mindful Eating in Patients with Obesity and Binge Eating Disorder. **Nutrients**, [s. l.], v. 16, n. 6, p. 884, 2024.

### 11. Mindful eating, nutrition knowledge, and weight status among medical students: implications for health and counseling practices. (Alimentação consciente, conhecimento nutricional e status de peso entre estudantes de medicina: implicações para práticas de saúde e aconselhamento).

**Abstract:** Academic stress and transitioning to young adulthood can lead medical students to develop inadequate eating habits, affecting both their physical and mental well-being and potentially compromising their ability to offer effective preventive counseling to future patients. The primary objective of this study is to analyze the levels of mindful eating and nutrition knowledge in Romanian medical students and their associations with various sociodemographic variables. Mindful eating stands out as independently associated with both nutrition knowledge and excess weight among medical students. Thus, interventions to address obesity should consider incorporating mindfulness training to enhance food intake awareness and improve weight management outcomes in Romanian medical students.

**Reference:** SERBAN, D. M. *et al.* Mindful Eating, Nutrition Knowledge, and Weight Status among Medical Students: Implications for Health and Counseling Practices. **Nutrients**, [s. l.], v. 16, n. 12, p. 1894, 2024.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)





**12. Mediating effect of psychological distress and mindful eating behaviors between orthorexia nervosa and academic self-efficacy among Lebanese university female students.** (Efeito mediador do sofrimento psicológico e dos comportamentos alimentares conscientes entre a ortorexia nervosa e a autoeficácia acadêmica entre estudantes universitárias libanesas).

**Objectives:** This study examined the mediating effect of psychological distress and mindful eating behaviors between orthorexia nervosa and academic self-efficacy among Lebanese university female students. **Conclusion:** This study shed light on important connections between orthorexia nervosa, psychological distress, mindful eating behaviors, and academic self-efficacy within the Lebanese context. The findings will have practical implications for both educational institutions and health-care providers striving to support young female adults' overall well-being and academic success.

**Reference:** BARAKAT, M. *et al.* Mediating effect of psychological distress and mindful eating behaviors between orthorexia nervosa and academic self-efficacy among Lebanese university female students. **BMC Public Health**, [s. l.], v. 24, n. 1, p. 1–10, 2024



[Clique aqui](#) para solicitar esse artigo na íntegra

**13. Effect of the Emory Healthy Kitchen Collaborative on Employee Health Habits and Body Weight: A 12-Month Workplace Wellness Trial.** (Efeito do Emory Healthy Kitchen Collaborative nos hábitos de saúde e peso corporal dos funcionários: um ensaio de bem-estar no local de trabalho de 12 meses).

**Introduction:** Teaching kitchens are being used to facilitate lifestyle changes with a focus on culinary and nutrition programs to improve health behaviors. Less is known regarding their use as a worksite wellness program and their influence on employees' quality of life, body weight, and adoption of healthy behaviors. We evaluated changes in self-reported healthy behaviors, overall health, and weight during a one-year multidisciplinary teaching kitchen program. **Conclusions:** A teaching kitchen intervention is an innovative model for improving employee health behaviors and general health self-perception.

**Reference:** BERGQUIST, S. H. *et al.* Efeito do Emory Healthy Kitchen Collaborative nos hábitos de saúde e peso corporal dos funcionários: um ensaio de bem-estar no local de trabalho de 12 meses. **Nutrients**, [s. l.], v. 16, n. 4, p. 517, 2024.



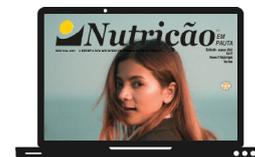
[Clique aqui](#) para solicitar esse artigo na íntegra



Esta data celebra o profissional da área da saúde responsável por estudar e orientar o comportamento humano, lidando com os sentimentos, traumas, crises, entre outras condições. Os psicólogos devem se orgulhar de sua profissão e continuar trabalhando para o crescimento da mesma no país, bem como da sociedade como um todo.

#### 14. Alimentação e transtorno de ansiedade: algumas considerações importantes.

A alimentação tem um papel fundamental na prevenção e tratamento de muitas doenças. A condição da ansiedade pode estar ligada a uma dieta descrita como inflamatória. Uma alimentação rica em compostos bioativos pode dispor de um efeito positivo nos aspectos dessas patologias. O objetivo do trabalho foi levantar evidências científicas sobre a influência da alimentação sobre o transtorno de ansiedade. Estudo de natureza qualitativa e exploratória, desenvolvido por meio de uma revisão narrativa. Os três principais tratamentos indicados para o transtorno de ansiedade são a psicoterapia com psicólogo ou psiquiatra, uso de medicamentos ou ambos. Além dos tratamentos convencionais existe o tratamento não farmacológico, como a dieta mediterrânea, com utilização vitaminas do complexo B, magnésio, alimentos antioxidantes e chás. Concluiu-se que a alimentação tem se mostrado uma alternativa não farmacológica muito importante no tratamento do transtorno de ansiedade, por ser mais acessível, de baixo custo e sem efeitos colaterais.



[Clique aqui](#) para solicitar esse artigo na íntegra

**Referência:** CAVALCANTE, Regina Márcia Soares *et al.* Alimentação e transtorno de ansiedade/ algumas considerações importantes. **Nutrição em Pauta**, São Paulo, v.13, n.73, p. 10-15, mar. 2023.



[Clique aqui](#) para solicitar esse artigo na íntegra

#### 15. Adherence to the EAT-lancet diet and incident depression and anxiety. (Adesão à dieta EAT-lancet e incidência de depressão e ansiedade).

**Abstract:** High-quality diets have been increasingly acknowledged as a promising candidate to counter the growing prevalence of mental health disorders. This study aims to investigate the prospective associations of adhering to the EAT-Lancet reference diet with incident depression, anxiety and their co-occurrence in 180,446 UK Biobank participants. Our findings suggest that higher adherence to the EAT-Lancet diet is associated with lower risks of incident depression, anxiety and their co-occurrence.

**Reference:** LU X *et al.* Adherence to the EAT-lancet diet and incident depression and anxiety. **Nature communications**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 5599, 2024.

#### 16. Association of healthy eating index (2015) with depression and anxiety symptoms among Iranian adolescent girls. (Associação do índice de alimentação saudável (2015) com sintomas de depressão e ansiedade entre adolescentes iranianas).

**Abstract:** Adolescence is a period of rapid growth, with changes in body composition and cognitive and psychosocial development. Teenagers who eat properly and participate in daily physical activities have a healthy lifestyle. Healthy living promotes optimal growth and performance at school and in the workplace and minimizes the risk of chronic nutrient-related diseases. Therefore, the present study was conducted to determine the relationship between the healthy eating index (2015) (HEI-2015) and depression and anxiety among Iranian adolescent girls. This cross-sectional study was designed based on the updated version of HEI-2015. The results showed that the HEI is inversely correlated with depression and anxiety in Iranian adolescent girls. HEI was greater in the healthy participants than in those suffering from depression and anxiety ( $P < 0.0001$ ).

**Reference:** GHANBARZADEH, E.; DOROSTY MOTLAGH, A.R.; ABBASI, B. Association of healthy eating index (2015) with depression and anxiety symptoms among Iranian adolescent girls. **Journal of health, population, and nutrition**, [s. l.], v. 43, n. 1, p. 44, 2024.



[Clique aqui](#) para solicitar esse artigo na íntegra





**17. Multiple mediation of the association between childhood emotional abuse and adult obesity by anxiety and bulimia – a sample from bariatric surgery candidates and healthy controls.** (Mediação múltipla da associação entre abuso emocional na infância e obesidade adulta por ansiedade e bulimia – uma amostra de candidatos à cirurgia bariátrica e controles saudáveis)

**Abstract:** Bulimia, which means a person has episodes of eating a very large amount of food (bingeing) during which the person feels a loss of control over their eating, is the most primitive reason for being overweight and obese. The extended literature has indicated that childhood emotional abuse has a close relationship with adverse mood states, bulimia, and obesity. To comprehensively understand the potential links among these factors, we evaluated a multiple mediation model in which anxiety/depression and bulimia were mediators between childhood emotional abuse and body mass index (BMI). A set of self-report questionnaires, including the Childhood Trauma Questionnaire (CTQ), Beck Anxiety Inventory, Beck Depression Inventory (BDI), and Eating Disorder Inventory (EDI), was sent out. Clinical data from 37 obese patients (age:  $29.65 \pm 5.35$ , body mass index (BMI):  $37.59 \pm 6.34$ ) and 37 demographically well-matched healthy people with normal body weight (age:  $31.35 \pm 10.84$ , BMI:  $22.16 \pm 3.69$ ) were included in the investigation. The present study adds another potential model to facilitate our understanding of the eating psychopathology of obesity.

**Reference:** ZHANG, H. *et al.* Multiple mediation of the association between childhood emotional abuse and adult obesity by anxiety and bulimia – a sample from bariatric surgery candidates and healthy controls. **BMC Public Health**, [s. l.], v. 24, n. 1, p. 1–13, 2024.

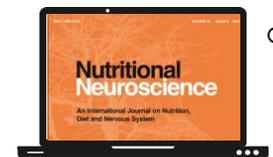


[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)

**18. Association between ultra-processed foods and recurrence of depressive symptoms: the Whitehall II cohort study.** (Associação entre alimentos ultraprocessados e recorrência de sintomas depressivos: estudo de coorte Whitehall II).

**Objectives:** To examine the association between high intakes of ultra-processed foods (UPF) and recurrence of depressive symptoms (DepS) in a Western non-Mediterranean country and its contribution to the overall diet-depression relationship. **Methods:** Analyses were carried out on British participants from the Whitehall II cohort. **Results:** Over the follow-up, 588 (12.9%) cases of recurrent DepS were observed. After adjusting for socio-demographic factors, health behaviours and health status, participants in top quintile of UPF intakes [mean 33% of total daily intakes in grams] had 31% higher odds of recurrent DepS (odds ratio 1.31; 95% CI 1.04-1.64) compared to participants in the four lowest quintiles of UPF [mean 18.1% of total daily intakes in grams]. Additional analyses showed that associations between adherence to several diet quality measures and recurrent DepS were partially attenuated (17-27%) by UPF intakes. **Conclusion:** In this British population, high intakes of ultra-processed foods were associated with increased odds of recurrent depressive symptoms and contributed to the overall diet quality-depressive symptoms association.

**Reference:** ARSHAD H *et al.* Association between ultra-processed foods and recurrence of depressive symptoms: the Whitehall II cohort study. **Nutritional neuroscience**, [s. l.], v. 27, n. 1, p. 42–54, 2024.

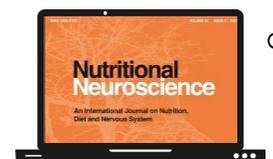


[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)

**19. Is a plant-based diet effective to maintain a good psycho-affective status in old age? Results of a survey of a long-lived population from Sardinia.** (Uma dieta baseada em vegetais é eficaz para manter um bom estado psicoafetivo na velhice? Resultados de uma pesquisa com uma população longeva da Sardenha).

**Background:** Depression is common among the elderly, resulting in poor quality of life and elevated healthcare expenditure. Among other factors, dietary habits could also affect this condition, although the specific food patterns involved remain to be established. The present study aimed to assess the role of plant-versus animal-dominant foods consumption on the affective state of nonagenarians from a Sardinian population, Italy, well known for its longevity (Blue Zone). **Conclusions:** These findings indicate that a more balanced diet, including animal-derived foods, instead of an exclusive plant-dominant diet, may be more appropriate in the elderly, and abstention from animal-based food intake should not be recommended in advanced age to prevent depression.

**Reference:** MARCHE, C. *et al.* Is a plant-based diet effective to maintain a good psycho-affective status in old age? Results of a survey of a long-lived population from Sardinia. **Nutritional Neuroscience**, [s. l.], v. 27, n. 4, p. 382–391, 2024.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)



**20. The positive association between melatonin-containing food consumption and older adult life satisfaction, psychoemotional state, and cognitive function.** (A associação positiva entre o consumo de alimentos contendo melatonina e a satisfação com a vida, o estado psicoemocional e a função cognitiva em adultos mais velhos).

**Abstract:** The purpose of this study was to test the hypothesis that melatonin-containing food (FMT) consumption is associated with a better sleep schedule and cognitive and psychoemotional state in older adults. A cross-sectional study of 557 (79% females) older adults living in the community with a mean age of  $68.9 \pm 7.7$ , ranging from 50 to 90 years, was conducted. The study, conducted in May and September 2023 using a face-to-face interview, collected personal data and assessed FMT intake during the day (FMTday) and for dinner (FMTdinner), life satisfaction, positive and negative affect, depression severity, cognitive functions, and sleep characteristics. Multiple regression and logistic regression analysis, adjusted for co-factors, were used to assess the association between the studied indicators. Multiple regression analysis showed that older adults with higher FMT consumption are more satisfied with life (FMTdinner:  $\beta = 0.107$ ;  $\Delta R^2 = 0.011$ ;  $p = 0.020$ ), have a lower level of depression (FMTday:  $\beta = -0.124$ ;  $\Delta R^2 = 0.015$ ;  $p = 0.003$ ), and higher scores in positive affect (FMTday:  $\beta = 0.169$ ;  $\Delta R^2 = 0.016$ ;  $p = 0.007$ ; FMTdinner:  $\beta = 0.136$ ;  $\Delta R^2 = 0.019$ ;  $p = 0.003$ ). Logistic regression analysis showed that older adults with higher FMT consumption are less likely to have depression (FMTday: OR, 0.614; 95% CI, 0.436–0.864;  $p = 0.005$ ; FMTdinner: OR, 0.671; 95% CI, 0.476–0.945;  $p = 0.023$ ), and they perform better on logical thinking tests (FMTday: OR, 2.066; 95% CI, 1.131–2.204;  $p = 0.013$ ; FMTdinner: OR, 1.887; 95% CI, 1.183–2.138;  $p = 0.033$ ). A greater life satisfaction as well as a decrease in the cognitive impairment and psychoemotional state of older adults is associated with a higher consumption of melatonin-containing foods.

**Reference:** BORISENKOV, M. F. *et al.* The positive association between melatonin-containing food consumption and older adult life satisfaction, psychoemotional state, and cognitive function. *Nutrients*, [s. l.], v. 16, n. 7, p. 1064, 2024.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)

**21. Maladaptive eating behaviours, generalised anxiety disorder and depression severity: a comparative study between adult women with overweight, obesity, and normal body mass index range.** (Comportamentos alimentares desadaptativos, transtorno de ansiedade generalizada e gravidade da depressão: um estudo comparativo entre mulheres adultas com sobrepeso, obesidade e índice de massa corporal normal).

**Background:** Causes of obesity are multifactorial and include genetic predisposition as well as behavioural, psychological, social, and hormonal influences. We aimed to compare adult women with normal weight, overweight, and obesity, with a focus on maladaptive eating behaviours, the presence of generalised anxiety disorder, and the severity of depression. Additionally, we explored the context of anti-obesity pharmacotherapy and the status of bariatric surgery. **Conclusions:** Individualised treatment for obesity should consider the existing and confirmed association between maladaptive eating behaviours and generalised anxiety disorder, as well as the severity of depression influencing the BMI altogether. The use of anti-obesity pharmacotherapy needs further exploration because the evidence for the use of liraglutide and semaglutide in terms of positive associations with eating behaviours is encouraging.

**Reference:** WITASZEK, T. *et al.* Maladaptive Eating Behaviours, Generalised Anxiety Disorder and Depression Severity: A Comparative Study between Adult Women with Overweight, Obesity, and Normal Body Mass Index Range. *Nutrients*, [s. l.], v. 16, n. 1, p. 80, 2024.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)

**22. Depression, anxiety, emotional eating, and body mass index among self-reported vegetarians and non-vegetarians: a cross-sectional study in peruvian adults.** (Depressão, ansiedade, alimentação emocional e índice de massa corporal entre vegetarianos e não vegetarianos autodeclarados: um estudo transversal em adultos peruanos).

**Background:** Vegetarianism is commonly associated with various health benefits. However, the association between this dietary regimen and aspects of mental health remains ambiguous. This study compared the symptoms of depression and anxiety, emotional eating (EmE), and body mass index (BMI) in Peruvian vegetarian and non-vegetarian adults.

**Methods/Results:** The vegetarians (Adjusted Prevalence Ratio [PR] = 0.24, 95% CI 0.16–0.31;  $p < 0.001$ ) reported more depressive symptoms than the non-vegetarians. This trend persisted for anxiety, with an adjusted PR of 0.17 (95% CI: 0.01–0.29;  $p = 0.012$ ). However, the vegetarians (adjusted PR =  $-0.38$ , 95% CI:  $-0.61$ – $-0.14$ ;  $p < 0.001$ ) reported lower EmE scores compared to the non-vegetarians. Likewise, the vegetarians had a lower mean BMI than the non-vegetarians ( $B = -0.16$ , 95% CI:  $-0.21$ – $-0.08$ ;  $p < 0.001$ ). **Conclusions:** Vegetarian diets are associated with increased symptoms of depression and anxiety, as well as lower EmE and BMI scores. Further longitudinal studies are needed to elucidate these associations and determine causality and the underlying mechanisms involved.

**Reference:** SAINTILA, J. *et al.* Depression, anxiety, emotional eating, and body mass index among self-reported vegetarians and non-vegetarians: a cross-sectional study in peruvian adults. *Nutrients*, [s. l.], v. 16, n. 11, p. 1663, 2024.



[Clique aqui para solicitar esse artigo na íntegra](#)



Em homenagem ao Dia do Psicólogo, convidamos a professora Lydiane Strepco a compartilhar conosco uma homenagem aos profissionais da área.



### POR PROFESSORA LYDIANE STREPCO

Recentemente, lendo o prólogo da tese da psicóloga junguiana Viviane Ramos Rojas, aproveitei sua reflexão para organizar as ideias iniciais deste breve texto, que tem como missão principal celebrar o dia do psicólogo e, sobretudo, homenagear meus colegas de profissão.

No trecho em que Viviane relata seu percurso profissional e científico, ela admite que desde criança nutriu o interesse por múltiplas áreas de conhecimento. Essa característica lhe acarretou um desafio extra durante a escolha vocacional, fase frequentemente conturbada da juventude. Reconhecendo sua natural predisposição desde a infância para produzir textos, dançar, cantar e atuar, decidi aos 18 anos se dedicar a uma formação acadêmica em teatro musical. O precioso de sua história foi que, enquanto estudava e estagiava naquela área, ela também construía um caminho de aquisição de conhecimentos, não apenas técnicos e de repertório cultural, mas de autoconhecimento. Em seu texto, há a alusão ao gradativo exercício de clarificação de seus reais desejos, interesses e possibilidades, inclusive quando, ao final da formação, considerou que não desejava trabalhar no teatro profissional. A autora reconheceu que o apoio de seus pais foi fundamental para que não desanimasse. Ao ler o fruto de sua pesquisa de doutorado, testemu-

nei o sucesso de sua migração de carreira para o campo da psicologia, sua capacidade de introduzir no Brasil o Dramatherapy, ou Teatro Terapia, integrando de modo criativo seus campos de interesse.

#### Escolhas

Alguns de nós que tivemos a oportunidade e o apoio para refletir acerca das questões vocacionais na juventude, talvez tenhamos histórias um tanto semelhantes. Sob certo ponto de vista, escolher um curso de graduação no final da adolescência pode ser um privilégio, considerando as vantagens de ingressar no mercado de trabalho numa ocupação especializada. Por outro, em nossa sociedade, essa experiência se tornou emocionalmente intensa, exigindo responsabilidade, suscitando medos e conflitos. Parece haver uma certa esperança (e temor) de que as escolhas vocacionais sejam as únicas responsáveis por uma trajetória feliz ou infeliz. Deseja-se reconhecimento profissional, riqueza, boas parcerias, um mercado de trabalho promissor e favorável. Apesar de comuns, tais fantasias são impraticáveis para a totalidade das pessoas e, no longo prazo de uma vida, o que se observa são uma sucessão de períodos, alguns bons, outros nem tanto. Como nos lembra James Hollis na obra *Os Pantaneais da Alma*, é natural que as pessoas desejem obter pra-

zer e tranquilidade duradouros, para descansar a vida sem perturbações. Porém, a natureza tem nos mostrado que as coisas não funcionam exatamente assim.

A sociedade em rede tem evidenciado ideais de sucesso que omitem e deturpam a vida cotidiana. Juventude, saúde e prazer são experiências e possibilidades dentre inúmeras outras, porém são hipervalorizadas como se fossem um produto a se adquirir em definitivo. Conteúdos selecionados artificialmente por influenciadores e algoritmos descarregam em nossos dispositivos tecnológicos recortes rápidos, que fomentam idealizações, mas omitem todo o restante. Construir uma carreira profissional, por exemplo, faz parte da história biográfica das pessoas, correspondendo a um papel social importante em nosso tempo.

Provavelmente o estilo de vida que nos é ensinado, sendo pautado prioritariamente no ato de comprar e de adquirir, também nos conduza a valorizar o que é mais rápido, o produto que já vem pronto, aquilo que traz novidade e que, daqui a pouco, já não valerá mais. Assim se constitui a supremacia do volátil e do passageiro, atribuindo pouco valor ao relato dos que vieram antes de nós e podem nos contar que, entre altos e baixos, venceram suas batalhas, cada um do seu jeito.

### A Graduação de Psicologia

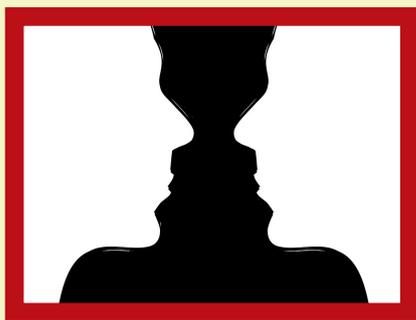
A graduação em Psicologia é longa e repleta de tarefas trabalhosas. Uma parte é embasada na trilogia das competências profissionais, que perpassa de modo comum os cursos de ensino superior: o famoso CHA, ou conhecimentos, habilidades e competências. Já o conteúdo específico do curso refere-se, por exemplo, às abordagens teóricas que, dentro de diversas epistemologias e correntes filosóficas, desenham modelos explicativos para os fenômenos do comportamento, do funcionamento, do cérebro e da mente. No contexto da modernidade, as abordagens orientam o desenvolvimento científico, o raciocínio clínico e as técnicas de exames e intervenções exclusivas do psicólogo. Estuda-se um tanto de matérias relacionadas ao campo das ciências humanas, das ciências relacionadas à saúde, como a anatomia, a genética e a neurologia e matérias associadas ao raciocínio matemático, como a estatística e a leitura de dados epidemiológicos. Tal interdisciplinaridade permite reafirmar que a psicologia moderna é um campo de conhecimento oriundo do desenvolvimento das mentalidades, compromissada com grandes conquistas históricas como a Declaração Universal dos Direitos Humanos, sem deixar de ampliar seu escopo e de participar dos conhecimentos em rápida expansão como das neurociências e da biotecnologia.



### Conhecendo um pouco mais...

A reflexão que se faz valiosa retomar aqui é sobre um campo bastante destacado e específico, inerente ao saber psicológico, que é a ampliação do autoconhecimento. Ou seja, o trabalho contínuo que indivíduos e coletividades devem realizar, ao lado dos avanços das tecnologias que buscam conhecer a origem do universo, ou aspectos bioquímicos da microbiota do intestino, por exemplo. Porque, ao valorizar a perspectiva integral da natureza humana, a sua real condição, a psicologia também apoia a sociedade no reconhecimento de contradições, de pontos ainda desconhecidos ou esquecidos, de potencialidades ainda inexploradas. É o cuidado lento e incansável de manejo da humanidade que há em nós, que instrumentaliza as pessoas a seguirem caminhando frente a cada episódio inesperado, inexplicável e indesejado da vida. Ou que frente à falta de sentido ou da perda da espontaneidade, elas sigam construindo seus caminhos.

O trabalho psicológico ajuda indivíduos e grupos a conhecerem a vida de maneira mais ampla, e assim, a conquistarem relativa autonomia, libertando-se do aprisionamento das idealizações paralisantes. A psicologia tem se dedicado, em seu campo do conhecimento, a trabalhar com afincado no equilíbrio dinâmico - e difícil - que objetiva nos responsabilizar por manejar as pressões da vida em sociedade sem negligenciar as demandas da nossa existência interior, nossa singularidade. É essa a dinâmica que permite investir nas várias dimensões da vida. Negociando espaços para a autorrealização, para se tornar "si próprio".



### Aos profissionais

Que essas reflexões tenham traduzido um pouco da riqueza deste campo de conhecimento que me empolga há três décadas. Desejo registrar minha admiração e gratidão à profa. Dra. Gláucia R. G. Benute, coordenadora do curso de psicologia do Centro Universitário São Camilo, que tem conduzido o crescimento da equipe e dos alunos da graduação com coesão e seriedade, e a todos os admirados docentes do curso, que neste 27 de agosto rememoram os 62 anos de regulamentação da profissão no Brasil. Nossa convivência é fonte de inspiração, um convite à alteridade, desde as ajudas mútuas, que enriquecem nossos aprendizados e nossa capacidade de ensinar. Como bons psicólogos, sabemos que para vivermos o paradigma da diversidade e inclusão, são necessários ambientes que acolhem diversos modos de ser e de fazer. Além de sentir o acolhimento, vindo de vocês, também agradeço o quanto são capazes de instigar em muitos a coragem de conhecer novas realidades. Com vocês, tenho a chance de conhecer as novidades tecnológicas e científicas, e ao lado de vocês, tenho vivido verdadeiras amizades que renovam aspectos da minha alma.

### Descobertas

Daqui a alguns meses, completarei 25 anos de formação como psicóloga. Mesmo tendo se passado muito tempo, lembro dos momentos em que, passo a passo, reafirmei minhas escolhas vocacionais. O dia em que preenchi o formulário de inscrição para o vestibular, o dia em que vi meu nome na lista de aprovados no jornal, o período em que descobri que estava gostando de ser estudante de psicologia, apesar de não ter sido a minha primeira opção, as ocasiões em que conversei com colegas mais experientes já formados e construí esperanças, momentos em que me senti sabendo menos do que deveria e temendo o futuro profissional. Já no mercado de trabalho conheci muitos profissionais inspiradores, coordenadores de áreas em que trabalhei e colegas com quem troquei informações, algumas extremamente valiosas, que lançaram luz sobre caminhos que trilhei. Por exemplo, na mudança de emprego, na consolidação do desejo por buscar novos estudos.

As pessoas que fizeram parte da minha história profissional continuam a construir suas próprias histórias. Considero-as bem-sucedidas, mesmo que tenham feito transição de carreira, estejam aposentadas, algumas atuantes e com bom rendimento financeiro que lhes permite financiar viagens, outras nem tanto. O critério de sucesso ao qual me refiro é o da riqueza psíquica. Sobre o quanto investiram em seu aprendizado emocional e psicológico, sendo capazes de preservar habilidades como a criatividade, o encantamento, e a fidelidade a seus valores. Ricos são porque até hoje se interessam pelo novo, por investigar, por aprender novas tecnologias e a recriar suas possibilidades profissionais. Assim como a jovem pesquisadora do trabalho mencionado no início, também os meus colegas optaram por um caminho profissional e, possivelmente, suprimiram outros gostos pessoais, talentos e vontades. Tiveram que negociar, sacrificar. Tempos depois, porém, vamos testemunhando a capacidade humana daqueles que fazem um bom resgate de seus talentos, entrelaçando-os de maneira criativa. A fisioterapeuta Dulce, em sua abordagem de DanceAbility junto a pacientes afásicos, ou a psicóloga Jaci, que aproximou seu prazer em ler textos literários de Clarice Lispector na compreensão psicológica de mulheres em separação conjugal.

O vestibular e a escolha vocacional no início da vida adulta correspondem a um momento da vida, uma passagem, e não um portal definitivo que conduz de maneira certa a um campo perene de facilidades e de felicidade plena. A psicologia convida o leitor a considerar de maneira respeitosa um de seus saberes fundamentais, o de transcender ideias e pensamentos limitantes e o de se abrir para si e para o outro.



## QUAL É O ÓLEO MAIS SAUDÁVEL PARA COZINHAR?



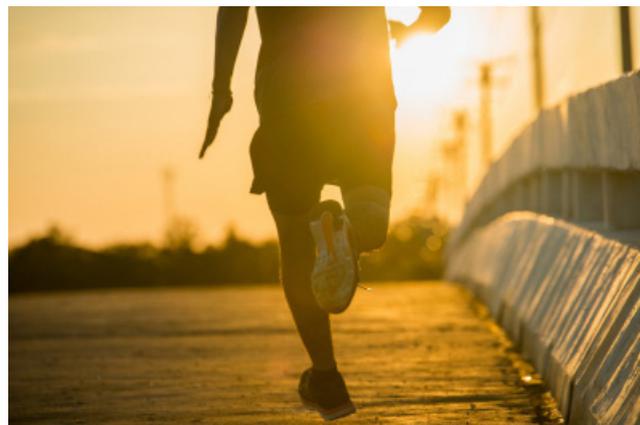
Nutricionistas explicam as características das principais opções no mercado e quais priorizar. Profa. Sandra Chemin, coordenadora do curso de Nutrição, participa de matéria do Estadão sobre óleos para cozinha.

Confira a matéria completa no [Blog São Camilo!](#) 😊

## VERANICO E SAÚDE: DOCENTE DE MEDICINA DÁ DICAS DE COMO SE EXERCITAR NESTA ÉPOCA

O verão fora de época, conhecido como “Veranico” chegou e com ele a oportunidade de aproveitar o ar livre para se exercitar. O coordenador do curso de Medicina do Centro Universitário São Camilo, e professor de Medicina Esportiva, Raphael Einsfeld, explica que alguns cuidados devem ser tomados para que uma atividade prazerosa não se transforme em um problema.

Saiba mais  
clikando  
[Aqui](#)



## I INTERNATIONAL FAIR DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO! 🌐🌍

Um evento incrível que vai reunir parceiros internacionais para compartilhar experiências, *insights* e oportunidades de intercâmbio imperdíveis, com palestras inspiradoras e estandes cheios de novidades.

Fiquem ligados! Em breve, mais informações! 📢





## I. Narizes de plantão: o palhaço pode ensinar empatia para futuros profissionais da saúde.

Já se consultou com um médico que parecia não prestar atenção em você, fez poucas perguntas, prescreveu um remédio rapidamente e já chamou o próximo paciente? O professor e médico Mauro Fantini Nogueira-Martins, do Centro Universitário São Camilo, vai discutir essas situações, destacando a importância da empatia nos profissionais de saúde. (Revista Em Pauta, jun. 2024).



[Clique aqui para solicitar o artigo](#)

## II. Como diferenciar a ansiedade normal da patológica? Entenda o diagnóstico.

Sentir ansiedade antes de disputar uma competição, fazer uma prova ou apresentar um trabalho é mais do que normal [...] Mas a ansiedade pode passar dos limites e se transformar em patológica [...] (Veja Saúde, jul. 2024).



[Clique aqui para solicitar o artigo](#)

## III. “Pare de Engolir Mitos”: livro desvenda mentiras sobre alimentação

Nutricionista Sophie Deram desfaz falácias populares sobre nutrição em seu novo livro [...] Se você tem um perfil em redes sociais, com certeza já ouviu algumas dessas alegações, mesmo que elas não tenham fundamento algum [...]. (Veja Saúde, jun. 2024).



[Clique aqui para solicitar o artigo](#)

## IV. Musculação para espantar a depressão

Exercícios de resistência melhoram sintomas de ansiedade e depressão, especialmente entre os idosos [...] Os treinos de resistência também são uma estratégia bem-vinda para mitigar os sintomas da depressão e da ansiedade [...]. (Veja Saúde, jun. 2024).



[Clique aqui para solicitar o artigo](#)

## V. Pasta de amendoim em pó... e menos calórica!

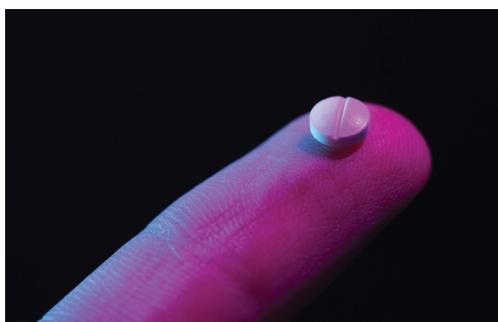
Foodtech brasileira lança produto com menos gorduras e mais proteínas [...] Ingrediente indispensável à mesa do americano, a pasta de amendoim se popularizou entre os brasileiros, muitos deles em busca de um padrão de vida mais *fitness* e saudável [...]. (Veja Saúde, jul. 2024).



[Clique aqui para solicitar o artigo](#)

## VI. Tratamento da ansiedade: só remédio sem terapia pode ser tiro no pé.

Venda de ansiolíticos dispara no Brasil e levanta debate sobre a hipermedicalização de sentimentos e, por outro lado, a falta de tratamento a quem precisa (Veja Saúde, jul. 2024).



[Clique aqui para solicitar o artigo](#)

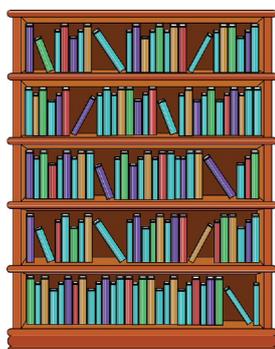


# Biblioteca em números (2º trimestre de 2024)

## SERVIÇOS PRESTADOS



**3.824**  
Empréstimos



**78.790**  
Acervo de Livros

**BIBLIO  
CONNECT**



**11**  
Solicitações de artigos  
Biblio Connect



**99**  
Usuários capacitados  
para pesquisa em  
bases de dados



**36**  
Visualizações do  
Podcast do Biblio  
Connect

**26.502**  
Acessos  
 UpToDate®

**MEDLINE<sup>®</sup> Complete**  
EBSCO Health **2.170**  
Acessos



**11.678**  
Acessos

**121.762**  
Acessos aos e-books

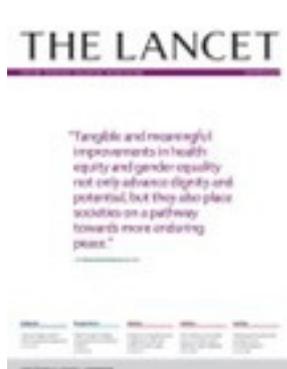
**Minha  
Biblioteca**  
.com.br



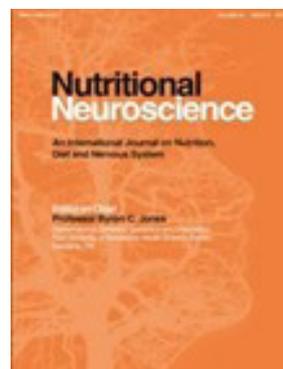
## PERIÓDICOS CIENTÍFICOS ASSINADOS



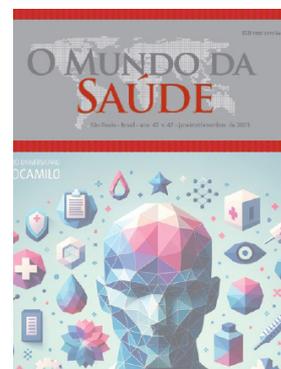
Nutrição



Multidisciplinar



Multidisciplinar



Multidisciplinar

## PERIÓDICOS DIGITAIS

Confira Biblioteca em Números  
na íntegra **AQUI**





Você conhece todas as regras de normalização de trabalhos acadêmicos?  
Se não... Calma... Nós podemos te ajudar! Conheça a 7ª edição do:



## MANUAL DE NORMALIZAÇÃO DE TRABALHOS ACADÊMICOS

Este documento reúne todas as normas técnicas aplicáveis à redação de trabalhos acadêmicos e pesquisas científicas, abrangendo desde a formatação da capa até a padronização das referências. Seu objetivo é facilitar o processo de elaboração para estudantes, professores e orientadores, assegurando a padronização dos trabalhos acadêmicos.

### CONFIRA A EDIÇÃO COMPLETA NA PÁGINA DA BIBLIOTECA

- > menu "Serviços"
- > Manual de trabalhos acadêmicos.

*O material está disponível em PDF para download.*



**As Bibliotecas estão disponíveis para ajudá-los durante toda sua jornada de aprendizado e conhecimento!!!**



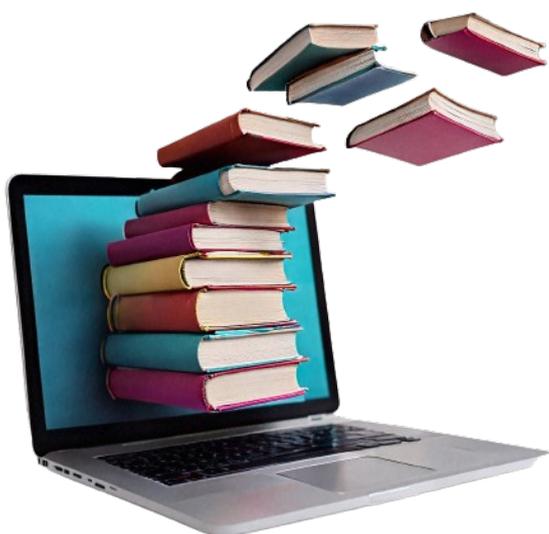


# MEDLINE<sup>®</sup> Complete

## EBSCO Health

A **MEDLINE Complete** fornece os mais relevantes periódicos científicos de medicina em texto completo e revisado por pares. Apresenta a maior quantidade de textos completos dos melhores periódicos científicos, essenciais para profissionais da área médica e pesquisadores, com alto fator de impacto.

Além disso, o conteúdo científico é baseado em evidências. A evidência é fundamental quando se trata de pesquisa médica e, com o MEDLINE Complete, os usuários têm acesso a uma extensa coleção de conteúdo de elite, revisado por pares e baseado em evidências em que podem confiar. 😊



Acesse a mais completa coleção dos principais periódicos científicos de Medicina  
Acesse o [site](#) da Biblioteca > menu Base de Dados.  
> [Ebsco Medline Complete](#) > Insira matrícula e senha do portal acadêmico. > Clique em Base de Dados.

E inicie suas pesquisas de artigos científicos!!

Saiba  
mais

[Clique aqui](#) e confira as demais edições.

O que você achou deste Boletim?  
Sua **opinião** é muito importante para nós!

