

**FACULDADE ÁGORA - FAG
BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

DÉBORA SILVA ALMEIDA

**A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO
TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR: revisão de literatura**

Campo Novo do Parecis-MT

2023

FACULDADE ÁGORA - FAG
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

DÉBORA SILVA ALMEIDA

**A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO
TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR: revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Bacharelado em Psicologia, da Faculdade
Ágora - FAG, como requisito parcial para obtenção
do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Esp. Amanda Paula Tigre Weber.

Campo Novo do Parecis-MT
2023

FACULDADE ÁGORA - FAG

BACHARELADO EM PSICOLOGIA

Linha de Pesquisa:

ALMEIDA, Débora Silva. Título: “A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR: revisão de literatura”. Artigo Científico (Trabalho de Conclusão). Faculdade Ágora – FAG. Campo Novo do Parecis – MT, 2023.

Data de defesa: 24_/11_/2023

MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:

Orientadora: Prof. Esp. Amanda Paula Tigre Weber
AJES

Membro Titular: Prof. Me. Cristiano Furtado Scarpazza
FAG

Membro Titular: Prof. Dr. Veronica Jocasta Casarotto
AJES

Local:
Faculdade Ágora – FAG
Campo Novo do Parecis – MT

Clicksign 97931352-6b50-43d3-8ab7-3d5784964e11

Datas e horários em GMT -03:00 Brasília

Log gerado em 25 de novembro de 2023. Versão v1.28.0.

DECLARAÇÃO DE AUTOR

Eu, DÉBORA SILVA ALMEIDA, portador da Cédula de Identidade – RG nº 3125852-2 SSP/MT, e inscrito no Cadastro de Pessoas Físicas do Ministério da Fazenda – CPF sob nº 057.560.041-14, DECLARO E AUTORIZO, para fins de pesquisa acadêmica, didática ou técnico-científica, que este Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado **A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR: revisão de literatura**, pode ser parcialmente utilizado, desde que se faça referência à fonte e ao autor.

Autorizo, ainda, a sua publicação pela AJES, ou por quem dela receber a delegação, desde que também seja feita referência à fonte e ao autor.

Campo Novo do Parecis – MT, 30 de novembro de 2023.



Débora Silva Almeida

A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR: revisão de literatura

THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN THE TREATMENT OF COMPULSION EATING: literature review.

Débora Silva Almeida¹
Amanda Paula Tigre Weber²

RESUMO

Os Transtornos Alimentares (TAs), são distúrbios persistentes, caracterizados como síndromes psiquiátricas, associadas a alterações no comportamento alimentar, ocasionadas por atitudes alimentares, que trazem impactos para o bem-estar biopsicossocial e qualidade de vida dos indivíduos na contemporaneidade. Em relação ao tratamento deste transtorno, avaliações clínicas em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), apresentam contribuições significativas na remissão dos sintomas psicopatológicos interligados às práticas alimentares inadequadas. Com base nos estudos realizados pode-se concluir que o presente estudo tem como principal objetivo apoiar pessoas que possivelmente tenham o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), no processo de identificação do transtorno, diferenciando ansiedade e compulsão alimentar, além de apresentar as principais estratégias utilizadas pela TCC no tratamento psicológico dessa patologia, trazendo em pauta a eficácia do olhar cognitivo-comportamental para a reestruturação cognitiva e regulação emocional.

Palavras-chave: Compulsão Alimentar; Terapia Cognitivo-Comportamental; Ansiedade; Psicologia.

ABSTRACT

Eating Disorders (EDs) are persistent disorders, characterized as psychiatric syndromes, associated with changes in eating behavior, caused by eating attitudes, which have impacts on the biopsychosocial well-being and quality of life of individuals in contemporary times. Regarding the treatment of this disorder, clinical evaluations in Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) make significant contributions to the remission of psychopathological symptoms linked to inadequate eating practices. Based on the studies carried out, it can be concluded that the present study's main objective is to support people who possibly have Binge Eating Disorder (BED), in the process of identifying the disorder, differentiating anxiety and binge eating, in addition to presenting the main strategies used by CBT in the psychological treatment of this

¹Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Ágora - FAG. Trabalho de Conclusão de Curso (2023). E-mail: debora.almeida.acad@faculdadeagora.edu.br

²Professora Esp. do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Ágora - FAG. Orientadora. E-mail: amanda.weber@ajes.edu.br

pathology, bringing into focus the effectiveness of the cognitive-behavioral approach for cognitive restructuring and emotional regulation.

Keywords: Binge Eating; Cognitive-Behavioral; Therapy; Anxiety; Psychology

INTRODUÇÃO

Os Transtornos Alimentares (TAs), são perturbações recorrentes, associadas a quadros psiquiátricos ocasionados por alterações no comportamento alimentar, podendo ser definidos como patologias multifatoriais, geradas por atitudes alimentares que trazem diversos prejuízos para a saúde física e mental dos indivíduos (OLIVEIRA & DEIRO, 2013). Desse modo, as taxas de compulsão alimentar, vêm crescendo cada vez mais, de modo que a nível mundial cerca de 2,6% da população é acometida com esse transtorno, já no Brasil, essa estimativa demonstra-se ainda maior, em torno de 4,7%, sendo mais comum em jovens e mulheres com idades entre 14 a 18 anos, atingindo 30% das pessoas com obesidade (BRASIL, 2022).

Dessa forma, a partir da 5ª edição do DSM (Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais), houve uma alteração na nomenclatura do referente transtorno, passando a ser classificado como Transtorno de Compulsão Alimentar, inserida em um capítulo dentre os transtornos da alimentação, ao lado da anorexia e bulimia nervosa, ampliando os critérios diagnósticos, especificadores de gravidade e remissão dos episódios semanais, sendo eles: grau leve: de 1 a 3, moderado de 4 a 7, grave de 8 a 13, e extrema: 14 ou mais episódios de compulsão alimentar por semana (KLOBUKOSKI & HÖFELMANN, 2017).

Nessa perspectiva Alvarenga, Dunker & Phillippi (2020), pontuam que os TAs são diagnósticos de transtornos mentais que trazem danos para a qualidade de vida dos sujeitos em variados momentos, bem como na queda do desempenho nutricional, debilidade física e piora no funcionamento psicossocial dos indivíduos.

Nesse âmbito, o comportamento alimentar trata-se de algo inerente aos seres humanos, visto que, alimentar-se de forma saudável auxilia no aumento da autoestima, melhora no estado de humor, qualidade de vida e bem-estar biopsicossocial, porém, quando essa atividade em relação à comida se torna desadaptativa, pode acarretar no surgimento de alterações alimentares (SALES & PALMA, 2021).

Sendo assim, dentre as principais alterações no comportamento alimentar enfatizam-se os distúrbios alimentares Anorexia Nervosa (AN), associada a uma perturbação na autopercepção da imagem corporal, interferindo diretamente no medo intenso de engordar,

Bulimia Nervosa (BN), relacionada a utilização de métodos compensatórios para evitação do ganho de peso e por fim, a Compulsão Alimentar (CA), que envolve a ingestão de alimentos em um período delimitado de tempo, quantidade evidentemente maior do que as pessoas poderiam consumir em situações semelhantes (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, APA 2022).

Nesse contexto, o referente trabalho tem como ênfase, abordar aspectos fundamentais relacionados ao Transtorno da Compulsão Alimentar (TCA), pois assim como os demais distúrbios alimentares, a compulsão alimentar tem sido apresentada como um agravante de problema de saúde pública (DALGALARRONDO, 2019).

Em face a isso, Gomes et al., (2021), enfatizam que o TCA foi descrito pela primeira vez em 1950, por Albert Stunkard, haja visto que, naquela época não era considerado um transtorno psiquiátrico, pois foi somente após o ano de 1994 que teve sua inclusão no DSM-IV Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais 4ª edição), sendo denominado apenas como um apêndice B, tal como algo não-especificado, caracterizado como Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP).

No entanto, em relação ao tratamento dessa patologia, a abordagem psicoterápica denominada Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida por Aaron T. Beck, na década de 60, apresenta contribuição significativa na redução dos sintomas psicopatológicos relacionados aos maus hábitos alimentares, de modo que os autores Cauduro, Paz & Pacheco (2018), ressaltam que a TCC, destaca-se como uma das linhas de atendimento psicoterapêutico com maior eficácia na intervenção frente aos TAs.

Diante disso, o enfoque deste trabalho visa contribuir de forma clara e objetiva para a compreensão de indivíduos que possivelmente tenham o transtorno de compulsão alimentar, bem como auxiliá-los na identificação da definição do TCA, diferenciar ansiedade de compulsão alimentar, sinalizar sobre as principais comorbidades geradas pelo excesso de gordura corporal, tais como o desenvolvimento da obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, além dos impactos emocionais, como sentimento de culpa e depressão após o ato de comer compulsivo, tendo como intuito apoiar no reconhecimento das distorções cognitivas em relação à autoimagem corporal.

Portanto, a partir desse cenário, o referente estudo tem como principal objetivo explicar o que é compulsão alimentar, conscientizar e sensibilizar pessoas que possivelmente apresentem esse transtorno acerca da eficácia da intervenção psicológica sob a luz da terapia

cognitivo-comportamental, bem como apoiar na compreensão sobre a relevância da utilização das técnicas cognitivas e comportamentais para um tratamento mais eficaz e assertivo.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, realizada através de revisão de literatura e levantamento de dados relacionados ao transtorno de compulsão alimentar. A revisão de literatura está associada a um processo de investigação de suma importância, pois auxilia na pesquisa sobre uma determinada temática ou campo de conhecimento (MATTOS, 2015).

Para a realização deste trabalho, utilizou-se publicações indexadas nas bases de dados Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), a partir da busca por estudos desenvolvidos nos últimos 10 anos (2013 - 2023), esse período foi delimitado, para obtenção de maiores informações que complementassem o trabalho, sendo consultados artigos, teses, periódicos, dissertações, monografias, revistas e livros, na língua portuguesa e inglesa, devidamente referenciados. Os descritores utilizados na busca ativa foram: Compulsão Alimentar, Terapia Cognitivo-Comportamental, Ansiedade e Psicologia.

O estudo foi desenvolvido entre os meses de março a outubro de 2023. O operador de pesquisa booleano escolhido foi AND. A análise dos materiais foi realizada através da leitura dos títulos e resumos de cada trabalho encontrado, sendo selecionados estudos relevantes para o processo de pesquisa relacionada a importância da intervenção psicológica cognitivo-comportamental no tratamento da compulsão alimentar.

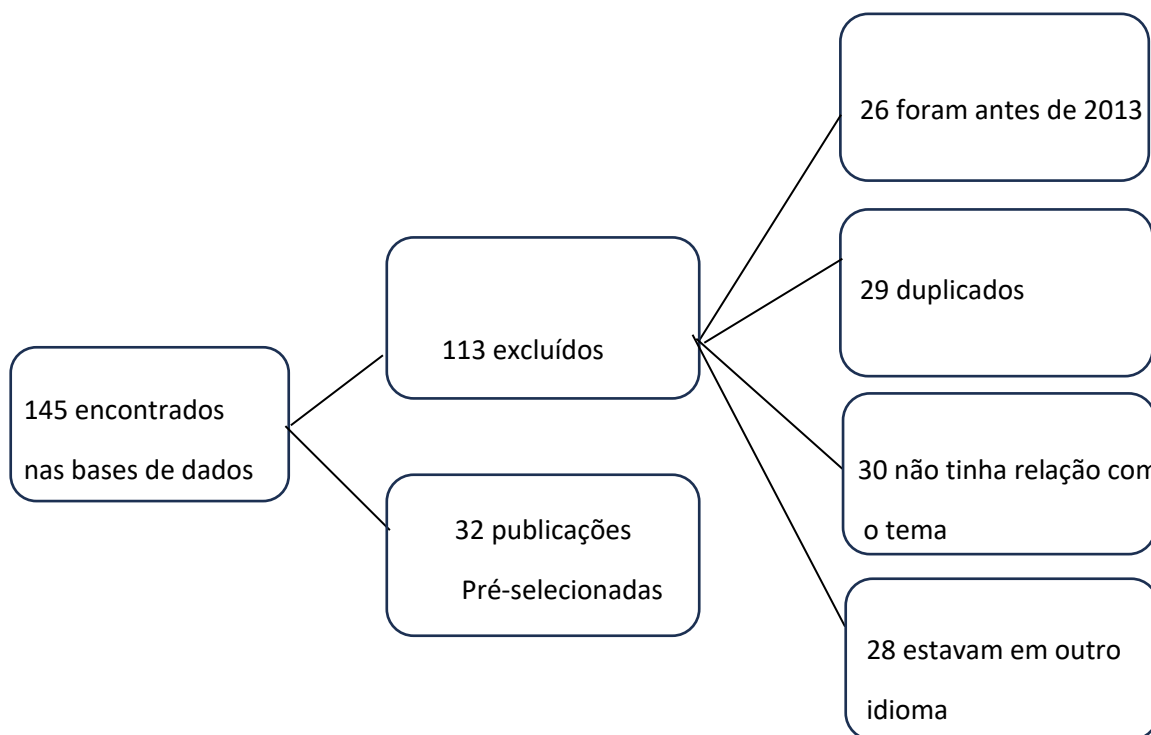
Nas buscas por dados relevantes para a elaboração dessa pesquisa, foram incluídos critérios como ano de publicação, ou seja, materiais que foram publicados em um intervalo de tempo entre os anos de 2013 a 2023, artigos, periódicos e livros em língua portuguesa e língua estrangeira inglesa que abordassem a intervenção cognitivo-comportamental no tratamento da compulsão alimentar, material disponibilizado para download e leitura. Já no que se refere aos critérios de exclusão, foram excluídos artigos que não tivessem haver com o tema, materiais com outros idiomas que não fossem o inglês e o português, trabalhos que não fosse possível acesso ao site, além de artigos duplicados e incompletos.

A organização e análise das publicações encontradas para a realização deste artigo, foi realizada a partir da utilização de instrumentos como o Microsoft Word, onde as variáveis de pesquisa foram títulos dos estudos, ano de publicação, idioma, autores e ênfase temática.

RESULTADOS

A seleção dos trabalhos científicos ocorreu através de pesquisas realizadas nos sites Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo realizadas a inserção de aspas nas palavras chaves Compulsão Alimentar, Terapia Cognitivo-Comportamental, Ansiedade e Psicologia, tendo como intuito obter resultados mais direcionados ao objetivo pretendido.

Figura 1: Resultados de Pesquisa.



Fonte: Elaborado pela Autora, (2023).

As bases Scielo, Pepsic e BVS foram consultadas para a identificação de estudos nacionais e internacionais, de forma que para a realização da pesquisa utilizou-se as seguintes combinações: “compulsão alimentar” AND “terapia cognitivo-comportamental”, “compulsão alimentar” AND “transtorno de ansiedade” e “compulsão alimentar” AND “psicologia”.

Nessa perspectiva, foram encontrados 145 trabalhos científicos para a análise dos dados, porém, após leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 113 estudos, pois não atenderam aos critérios de inclusão, ou seja, estavam duplicados em diferentes bases de dados, não abordavam a temática em questão, tinham acesso restrito e idioma que não fosse o português e inglês. Dessa

forma, 32 materiais foram pré-selecionados para a realização da discussão, sendo que em 24 estudos não foi possível realizar a leitura na íntegra.

Na tabela abaixo serão apresentadas informações relevantes sobre os artigos encontrados, bem como autores, títulos, ano de publicação, resultados, metodologias e conclusões acerca da eficácia da TCC no tratamento da compulsão alimentar.

Tabela 1: Artigos

AUTOR	TÍTULO	ANO	RESULTADO	METODOLOGIA	CONCLUSÃO
Araújo <i>et al.</i> ,	Avaliação do Consumo Alimentar em Pacientes com Diagnóstico de Depressão/Ansiedade.	2020	A forma como os indivíduos interpretam os eventos do cotidiano influencia diretamente na manifestação das emoções e comportamentos	Estudo Exploratório Transversal.	A intervenção nutricional apresenta significativa importância no tratamento psicológico dos transtornos de ansiedade e depressão.
Bolognesi <i>et al.</i> ,	Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica: fatores associados em adolescentes sobrepesados e obesos.	2018	A adolescência é uma etapa de transição entre a infância e a idade adulta, sendo que nessa etapa é comum a idealização da imagem corporal.	Estudo Descritivo Transversal.	A obesidade pode estar relacionada a maior incidência de ansiedade, insegurança e dificuldade de adaptação a um determinado ambiente.
Fusco <i>et al.</i> ,	Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade.	2020	Pessoas com ansiedade tendem a apresentar níveis mais elevados de compulsão alimentar.	Estudo Transversal Descritivo.	A obesidade está associada a riscos de desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão.
Munhoz <i>et al.</i> ,	A Influência da Ansiedade na Compulsão	2019	A ansiedade influencia diretamente no desenvolviment	Estudo Descritivo e Quantitativo	Pessoas com maior incidência de ansiedade costumam comer mais,

	Alimentar e na Obesidade de Universitário.		o da compulsão alimentar que por sua vez pode resultar em obesidade.		impactando negativamente em sua saúde física e mental.
Oliveira & Deiro	Terapia Cognitivo-Comportamental para Transtorno Alimentares: a visão de psicoterapeutas sobre o tratamento.	2013	Os transtornos alimentares são perturbações recorrentes associadas ao comportamento alimentar que geram prejuízos para a saúde física e mental dos indivíduos	Estudo de Caso Clínico	Estudos apontaram aumento da incidência no transtorno de compulsão alimentar, sendo mais prevalente na população feminina.
Ribeiro	Compulsão Alimentar: o encontro entre a nutrição e a psicologia.	2016	Dentre as comorbidades geradas pela alimentação em excesso destacam-se sentimento de culpa, tristeza e depressão, obesidade e diabetes.	Estudo de Caso Clínico	Técnicas de relaxamento e prática atividade física são essenciais para a redução dos sintomas ansiosos.
Thomaz & Benevenuto	Mindfulness como Recurso da Terapia Cognitivo-Comportamental para o Tratamento de Pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada.	2022	A Técnica do Mindfulness visa auxiliar pacientes acometidos pelo Transtorno de Ansiedade Generalizada a se concentrar no momento atual.	Pesquisa Descritiva	As técnicas de relaxamento contribuem de forma significativa para o processo de lidar de forma assertiva com os desafios do cotidiano.
Tramontt, Schneide	Compulsão Alimentar e Bulimia	2013	A prevalência do transtorno de compulsão	Estudo Transversal	Não foi encontrada associação entre compulsão alimentar

r & Stenzel	Nervosa em Praticantes de Exercício Físico.		alimentar periódica em pacientes praticantes de exercícios físicos foi de 0,97%.		e maior frequência de atividade física.
-------------	---	--	--	--	---

Fonte: Elaborado pela Autora, (2023).

DISCUSSÃO

O Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), caracteriza-se por episódios recorrentes de compulsão alimentar, manifestada a partir da ingestão de alimentos de forma descontrolada, sinalizando uma sensação de falta de controle com relação a comida ingerida em um intervalo de tempo delimitado (até duas horas), sem a presença de comportamentos compensatórios para evitação do ganho de peso (BEZERRA & BADARÓ, 2022). Nesse contexto, Sales & Palma (2021), pontuam que o TCA está associado à perda de domínio sobre o que ou quanto se come.

Desse modo, os autores do artigo 8, enfatizam que a compulsão alimentar está associada a um descontrole em relação ao comportamento alimentar, resultando em sentimento de culpa após ingerir alimentos de forma excessiva. Nesse sentido, compreende-se que, assim como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa, a compulsão alimentar, classifica-se como um transtorno alimentar (COSTA et al., 2018).

Em consideração a isso, no DSM-V-TR (Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais 5ª edição Texto Revisado, 2022), enfatiza-se que, os episódios de compulsão alimentar estão associados a três ou mais dos critérios citados a seguir, dentre os quais evidenciam-se os comportamentos de comer mais rápido do que o normal, comer até sentir-se desconfortavelmente cheio, comer grande quantidade de comida quando não está com fome física, comer sozinho por se sentir constrangido com o quanto está comendo, sentir-se desgostoso consigo mesmo, deprimido ou muito culpado após o ato de comer compulsivo (APA, 2022).

Pesquisas realizadas por Abud (2022), argumentam que os distúrbios alimentares apresentam maior incidência em jovens e mulheres, em virtude de alterações na percepção da autoimagem corporal. O autor menciona ainda que na adolescência, etapa de transição entre a infância e a idade adulta, os adolescentes enfrentam pressões da sociedade, em relação ao seu

futuro profissional, dessa maneira, utilizam a comida extremamente processadas para autorregular suas próprias emoções frente a situações frustrantes e estressoras do dia a dia.

Todavia, pode-se pontuar que o TCA apresenta incidência em indivíduos com sobrepeso e obesidade (Manual MSD, 2022). No que concerne a isso, pessoas obesas com o TCA, manifestam maior sofrimento psíquico em decorrência da desvalorização da autoimagem e preocupação exorbitante com o peso corporal (conforme os autores do artigo 2).

Dessa forma, a alimentação saudável está diretamente interligada ao bem-estar físico e emocional dos seres humanos. Anjos & pesquisadores (2020), corroboram que indivíduos acometidos pela compulsão alimentar buscam em grande parte dos momentos, consumir alimentos com alto teor de gorduras, açúcares, além de alimentos ultraprocessados, gerando serotonina, ou seja, o hormônio da felicidade, contribuindo para o aumento da sensação de bem-estar, reduzindo por conseguinte, os sentimentos de medo e angústias, porém, para manter essa sensação, os seres humanos continuam comendo com maior frequência e caracterizando dessa maneira o TCA.

Assim, dentre as principais comorbidades e consequências negativas acarretadas pelo excesso de alimentação, evidenciam-se sentimento de culpa, tristeza, isolamento social, depressão, obesidade e diabetes, além de síndrome metabólica, hipertensão arterial e problemas cardíacos, diminuindo o bem-estar físico e mental dos indivíduos (conforme pontua o autor do artigo 6).

Nessa perspectiva os autores do artigo 4, sinalizam que a ansiedade se destaca como um fator relevante no diagnóstico de compulsão alimentar, já que em grande parte dos problemas psicológicos enfrentados pelos pacientes com obesidade estão diretamente interligados ao estresse e a ansiedade. Desse modo, pesquisas realizadas apontam que, quanto maior o nível de ansiedade apresentada pelo indivíduo, mais elevada será a compulsão alimentar (conforme afirmam os autores do artigo 3).

A partir dessa linha de pensamento, pode-se explanar que a ansiedade patológica, compreende-se como sendo um sentimento de antecipação apreensiva frente a situações futuras, envolvendo sentimentos de angústias, medos e sintomas somáticos de tensão (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022).

Em contrapartida, a compulsão alimentar define-se como um distúrbio alimentar, associado à ingestão de alimentos de forma compulsiva, sendo praticado pelo menos uma vez por semana, em um intervalo de tempo marcado por três meses, podendo alterar-se a partir dos níveis de gravidade e chegar até 14 episódios semanais (conforme menciona os autores do artigo

5). Desse modo, pode-se afirmar que o TCA, relaciona-se com o consumo descontrolado e definitivamente exagerado de alimentos em variadas ocorrências, interligadas a perda de controle sobre o ato da alimentação e sofrimento psicológico enfrentado pelos indivíduos em diversos momentos (APA, 2022).

Nesse contexto, Santos & Melo (2020), mencionam que a prevalência da compulsão alimentar, configura-se de forma mais elevada em um comparativo com anorexia e bulimia nervosa, já que no TCA, a população feminina é mais acometida do que a masculina, sendo fundamental destacar que essa porcentagem atinge 3,5% das mulheres e 2,0% entre os homens. Entretanto, o autor do artigo 1, pontua que o transtorno de comer de forma compulsiva em relação ao descontrole com relação à alimentação, está associado à obesidade, ansiedade, depressão e abusos de substâncias.

De modo geral, a compulsão alimentar demonstra-se como um transtorno relacionado a um descontrole em relação ao comportamento alimentar, ou seja, manifesta-se quando uma pessoa ingere uma quantidade de comida evidentemente maior do que alguém consumiria em circunstâncias similares, em que indivíduos perdem o controle sobre o que estão ingerindo. Assim, eventos onde haja refeições comemorativas, como por exemplo uma festa, não se caracteriza como um transtorno alimentar (BLOC et al., 2019).

Nesse sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) interliga-se a uma abordagem da psicologia, caracterizada por psicoterapias breves, estruturadas, embasadas em evidências, direcionada e com enfoque na resolução de problemas, sendo desenvolvida no ano de 1960, a partir dos estudos do psiquiatra Aaron T. Beck, por meio de estudos realizados com pacientes depressivos.

Beck (2013) pontua a relevância da técnica da automonitoração e psicoeducação, visando ajudar o paciente na observação de si mesmo e no registro do momento em que os alimentos são ingeridos, contribuindo, por conseguinte na identificação de estímulos que impactam no comer compulsivo, resultando em sintomas de ansiedade, estresse e depressão, pois a forma como os indivíduos interpretam as situações do dia a dia, irá influenciar diretamente nas emoções e comportamentos. Destarte a TCC, pode apoiar no processo de identificação e implementação de respostas mais funcionais e adaptativas frente aos conflitos emocionais enfrentados diariamente.

Dessa forma, a TCC acompanhada de intervenções farmacológicas e práticas de atividades físicas, apresentam melhoras significativas no tratamento do TCA, visto que a abordagem cognitiva e comportamental demonstra ser um tratamento de maior eficácia na

atualidade possibilitando que a taxa de remissão dos sintomas alcance 80%, contribuindo para o aumento na qualidade de vida dos indivíduos (BLANCHET et al., 2018).

No entanto, Franzin, Caetano & Melo (2018), pontuam que a TCC representa extrema relevância no tratamento de transtornos alimentares, ansiedade e problemas de humor, uma vez que os autores mencionam que a partir da adoção de estratégias de enfrentamento e resolução de problemas, ajudam os pacientes no processo de aumento da regulação emocional, elevação da autoestima, mudança de comportamentos e por conseguinte na maneira de interpretar os eventos do cotidiano, ensinando os indivíduos a lidar de forma mais funcional com as situações geradoras de gatilhos emocionais, reduzindo os comportamentos disfuncionais.

Entretanto, a intervenção cognitiva e comportamental no tratamento do TCA, Beck (2021) argumenta que para que haja mudança nas crenças disfuncionais, o terapeuta cognitivo-comportamental deve apoiar o paciente na identificação de pensamentos distorcidos, refletindo sobre evidências que os confirmam ou refutam, a fim de reestruturar o paciente e transformar essas distorções cognitivas em pensamentos mais funcionais, tornando o paciente, seu próprio terapeuta.

Leahy (2021) menciona que as estratégias abordadas pela terapia cognitivo-comportamental auxiliam o paciente no processo de avaliação e modificação de comportamentos correlacionados às emoções, ajudando os indivíduos a identificar crenças e ressignificar interpretações de situações. Dessa maneira, Ferreira (2020) sinaliza que a reestruturação cognitiva associada a regulação emocional auxilia o paciente na identificação de pensamentos disfuncionais, tendo como intuito transformar esses pensamentos em crenças mais funcionais adaptativas e realistas.

Cabe ainda discorrer sobre a relevância das intervenções norteadas pela atenção plena, bem como no método de Mindfulness, que apresenta contribuições significativas na redução dos episódios do TCA e no sintomas de ansiedade, visto que essa ferramenta contribui para a melhora na regulação emocional e conscientização dos estados internos de fome e saciedade, possibilitando que os pacientes se abstenham de respostas automáticas frente aos sintomas de descontrole com relação a alimentação (assim como descrito pelos autores do artigo 7).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise e reflexão realizada no decorrer desse artigo, foi possível compreender que a terapia cognitiva-comportamental apresenta eficácia no tratamento do

transtorno de compulsão alimentar, já que por meio da utilização de técnicas de regulação emocional, bem como psicoeducação, automonitoramento e estratégia de enfrentamento, essa abordagem baseada em evidências auxilia pacientes no reconhecimento das suas emoções, identificação de crenças disfuncionais e modificação de comportamentos desadaptativos em relação a compulsão alimentar.

Nessa perspectiva, a TCC colabora na reestruturação de pensamentos negativos e autocríticos associados à compulsão alimentar, de modo que atua na melhora da autoestima e autoimagem. Assim, essa linha de atendimento psicoterápico ensina os indivíduos a lidar de forma mais assertiva com problemas enfrentados no cotidiano, fazendo com que a comida não seja utilizada como forma de aliviar frustrações.

Outro fator importante, a se considerar é que o acompanhamento com a equipe multidisciplinar composta por profissionais psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e médicos psiquiatras é essencial, pois planejam o tratamento mais adequado e integral aos pacientes acometidos pelo TCA contribuindo para adoção de hábitos alimentares saudáveis, práticas constantes de atividade física e por conseguinte redução nos riscos de doenças físicas e mentais tais como obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares, ansiedade e depressão,

Em suma, cabe aqui enfatizar que há uma escassez de materiais que abordem essa temática, desse modo, sugere-se pesquisas futuras acerca da importância do olhar cognitivo e comportamental para o tratamento de pacientes com o referido distúrbio alimentar. Portanto, é necessário que haja mais divulgação e conscientização sobre a compulsão alimentar, em que o governo possa promover por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), mais campanhas para a promoção de palestras sobre saúde mental e a importância da alimentação saudável, contribuindo para o aumento do bem-estar biopsicossocial e qualidade vida dos indivíduos na sociedade.

REFERÊNCIAS

ABUD, J. C. **Implicações das Redes Sociais nos Transtornos Alimentares sob as perspectivas de Mulheres Adultas Jovens.** 57p. Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022. Acesso em: 03 ago. 2023.

ALVARENGA, M. S.; DUNKER, K. L. L.; PHILLIPPI, S. T. **Transtornos Alimentares e Nutrição: da prevenção ao tratamento.** 1 ed. Barueri - SP: Manole, 570 p, 2020. Acesso em: 27 set. 2023.

AMERICAN PSYACHTRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais: texto revisado** – DSM V TR, 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. Acesso em: 19 ago. 2023.

ANJOS, A. S. dos, *et al.*, **Relação dos Nutrientes com a Ansiedade e Depressão**. Conexão Unifametro, XVI Semana Acadêmica, 2020. Acesso em: 02 set. 2023.

ARAÚJO, A. S. F. *et al.*, **Avaliação do Consumo Alimentar em Pacientes com Diagnóstico de Depressão e/ou Ansiedade**. Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás RRS-FESGO, 2020. Acesso em: 16 set. 2023.

ATTIA, E.; WALSH, B. T. Manual MSD. **Transtorno de Compulsão Alimentar**, 2022. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com>>. Acesso em: 30 set. 2023.

BECK, J. S. **Psicoterapias Cognitivo-Comportamental**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, p.414, 2013. Acesso em: 07 set. 2023.

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva comportamental: teoria e prática**, 3. ed. Porto Alegre, Artmed, 2021. Acesso em: 30 set. 2023.

BEZERRA, AC. M.; BADARÓ, A. C. Contribuições da TCC no Processo de Regulação Emocional em Casos de Compulsão Alimentar. **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 4, n. 8, p. 302-326, 2022. Acesso em: 23 set. 2023.

BLANCHET, *et al.*, A Systematic Review of Physical Activity Interventions in Individuals with Binge Eating Disorders. **Current Obesity Reports**, 2018. Acesso em: 07 out. 2023.

BLOC, L. G. *et al.*, **Transtorno de Compulsão Alimentar**: revisão sistemática da literatura, 2019. Disponível em: <<https://www.pepsic.bvsalud.org>>. Acesso em: 23 ago. 2023.

BOLOGNESE, M. *et al.* Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica: fatores associados em adolescentes sobrepesados e obesos. **Psicologia, Saúde & Doenças**, p. 755-763, 2018. Acesso em: 13 ago. 2023.

BRASIL, **Ministério da Saúde. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar**. Brasil, 2022. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt>. Acesso em: 07 ago. 2023.

CAUDURO, G. S.; PAZ, G. M.; PACHECO, J. T. **Avaliação e Intervenção no Transtorno da Compulsão Alimentar**: uma revisão sistemática, 2018. Acesso em: 17 ago. 2023.

COSTA, D. G. *et al.*, Quality of Life and Eating Attitudes of Health care Sudents. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. suppl 4, p. 1642–1649, 2018. Acesso em: 25 ago. 2023.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. Acesso em: 29 ago. 2023.

FERREIRA, W. J. Regulação Emocional em Terapia Cognitivo Comportamental. Pretextos. **Revista da Graduação em Psicologia da PUC - Minas**. v. 5, n. 9, p. 618-630, 2020. Disponível em <periodicos.pucminas.br>. Acesso em: 20 ago. 2023.

FRANZIN, R.; CAETANO, K. A. de S.; MELO, Wilson V. **Tratamentos transdiagnósticos eficazes em terapia cognitivo-comportamental**, 2018. Disponível em <http://portal.secad.artmed.com.br>. Acesso em 16 set. 2023.

FUSCO, S. F. B.; *et al.*, Anxiety, Sleep Quality, and Binge Eating in Overweight or Obese Adults. **Revista da Escola de Enfermagem**. v. 54, 2020. Acesso em: 05 set. 2023.

GOMES, S. B. *et al.*, **Evolução Histórica dos Conceitos e Critérios Diagnósticos da Bulimia Nervosa e do Transtorno da Compulsão Alimentar: uma revisão de literatura**, 2021. Acesso em: 28 ago. 2023.

KLOBUKOSKI, C.; HÖFELMANN, D. A. **Compulsão Alimentar em Indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados Rio de Janeiro**, 2017. Disponível em <https://www.scielo.br>. Acesso em: 18 ago. 2023.

LEAHY, L. R. **Não acredite em Tudo que Você Sente**. Porto Alegre, Artmed, 2021. Acesso em: 21 ago. 2023.

MATTOS, P. C. **Tipos de Revisão de Literatura**, 2015. Disponível em: <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf> Acesso em: 18 abr. 2023.

MUNNOZ, P. G. *et al.*, A Influência da Ansiedade na Compulsão Alimentar e na Obesidade de Universitários. **Revista de sistema de Gestão em Saúde – RGSS**, 2019. Acesso em: 15 mai. 2023.

OLIVEIRA, L. L.; DEIRO, C. P. Terapia Cognitivo-Comportamental para Transtornos Alimentares: a visão de psicoterapeutas sobre o tratamento. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 15, n.1, p.36-49, 2013. Acesso em: 13 ago. 2023

RIBEIRO, R. **Compulsão Alimentar: um encontro entre a nutrição e a psicologia**, 2016. Disponível em <http://www.psicologia>. Acesso em: 07 set. 2023.

SALES, S. S.; PALMA, P. de C. Esquemas Iniciais Desadaptativos e Transtorno de Compulsão Alimentar e Obesidade: uma revisão integrativa. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, 2021. Acesso em: 17 ago. 2023.

SANTOS, G. P. dos; MELO, F. **Prevalência de Compulsão Alimentar em Indivíduos Obesos**. 2020. Acesso em: 06 set. 2023.

THOMAZ, M.; BENEVENUTTI, J. Mindfulness como um Recurso na Terapia Cognitivo-Comportamental para o Tratamento de Pacientes com o Diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Revista UNIFEBE: edição Saúde e Bem-Estar** v. 1 n, 2022. Acesso em: 11 out. 2023.

TRAMONTT, C. R.; SCHNEIDER, C. D.; STENZEL, E. M. **Compulsão Alimentar e Bulimia Nervosa em Praticantes de Exercício Físico**. Universidade Federal de Ciências da Saúde, Porto Alegre, RS, 2013. Acesso em: 27 set. 2023.