

**FACULDADE ÁGORA - FAG  
BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**ISABELE NAYARA FIGUEIREDO MIETTO**

**COMPULSÃO ALIMENTAR SOB UM VIÉS PSICOLÓGICO: a busca pela satisfação  
emocional por meio da alimentação**

**CAMPO NOVO DO PARECIS – MT**

**2023**

**FACULDADE ÁGORA - FAG**  
**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**ISABELE NAYARA FIGUEIREDO MIETTO**

**COMPULSÃO ALIMENTAR SOB UM VIÉS PSICOLÓGICO: a busca pela satisfação  
emocional por meio da alimentação**

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.

Orientadora: Prof. Me. Leticia Brito de Mota Fernandes.

CAMPO NOVO DO PARECIS – MT

2023

**FACULDADE ÁGORA – FAG**  
**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**Linha de Pesquisa:**

MIETTO, Isabele Nayara Figueiredo. **COMPULSÃO ALIMENTAR SOB UM VIÉS PSICOLÓGICO**: a busca pela satisfação emocional por meio da alimentação. 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. Me. Leticia Brito da Mota Fernandes  
FAG

---

**Membro Titular:** Prof. Esp. Amanda Paula Tigre Weber  
FAG

---

**Membro Titular:** Prof. Dr. Veronica Jocasta Casarotto  
AJES

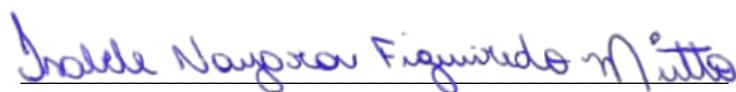
**Local:**  
Faculdade Ágora – FAG  
Campo Novo do Parecis - MT

## DECLARAÇÃO DE AUTOR

Eu, Isabele Nayara Figueiredo Mietto, portadora da Cédula de Identidade – RG nº 2652798-7 SEJSP/MT, e inscrito no Cadastro de Pessoas Físicas do Ministério da Fazenda – CPF sob nº 062.097.981-01, **DECLARO E AUTORIZO**, para fins de pesquisa acadêmica, didática ou técnico-científica, que este Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado **COMPULSÃO ALIMENTAR SOB UM VIÉS PSICOLÓGICO: a busca pela satisfação emocional por meio da alimentação**, 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 dos Parecis – MT, 28 de novembro de 2023.



Isabele Nayara Figueiredo Mietto

# COMPULSÃO ALIMENTAR SOB UM VIÉS PSICOLÓGICO: a busca pela satisfação emocional por meio da alimentação

*COMPULSION EATING UNDER A PSYCHOLOGICAL BIAS: the search for emotional satisfaction through food*

Isabele Nayara Figueiredo Mietto<sup>1</sup>  
Leticia Brito da Mota Fernandes<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente estudo propõe investigar o comportamento que envolve a compulsão alimentar, com especial enfoque na compreensão dos aspectos psicológicos e emocionais que impulsionam este comportamento disfuncional. Os objetivos específicos incluíram a análise dos sentimentos envolvidos no ato da compulsão alimentar, a apresentação dos critérios diagnósticos do Transtorno de Compulsão Alimentar (DSM-5: 307.51), a elucidação dos aspectos do tratamento, bem como oferecer uma análise da compulsão sob a perspectiva Psicanalítica. Durante a análise, ficou claro que comer é mais do que uma simples necessidade biológica, carregando uma dimensão emocional complexa, sendo o comportamento compulsivo muitas vezes motivado por sentimentos como ansiedade, estresse e nervosismo, como uma busca por satisfação emocional momentânea. Além disso, o estudo ressalta a importância de considerar a subjetividade de cada indivíduo afetado por este comportamento, destacando como a abordagem psicanalítica é crucial para esta compreensão individual. Desta forma, os resultados obtidos nesta pesquisa bibliográfica da literatura destacaram a necessidade de tratamento psicoterapêutico, sublinhando que o ato compulsivo alimentar vai além da dimensão física e envolve uma busca pela satisfação emocional. Este estudo enfatizou a importância de conscientizar e compreender essa condição.

**Palavras-chave:** Compulsão Alimentar; Psicanálise; Satisfação Emocional.

## ABSTRACT

*The present study proposes to investigate the behavior that involves binge eating, with a special focus on understanding the psychological and emotional aspects that drive this dysfunctional behavior. The specific objectives included the analysis of the feelings involved in the act of binge eating, the presentation of the diagnostic criteria for Binge Eating Disorder (DSM-5: 307.51), the elucidation of treatment aspects, as well as offering an analysis of binge eating from the perspective Psychoanalytic. During the analysis, it became clear that eating is more*

---

<sup>1</sup> MIETTO, Isabele Nayara Figueiredo. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Ágora - FAG. Campo Novo do Parecis-MT. Trabalho de Conclusão de Curso (2023). E-mail: isabele.mietto.acad@faculdadeagora.edu.br.

<sup>2</sup> FERNANDES, Leticia Brito da Mota. Mestre em Psicologia e Professora da Faculdade Ágora - FAG. Campo Novo do Parecis-MT. Orientadora. E-mail: leticia.fernandes@faculdadeagora.edu.br.

*than a simple biological need, carrying a complex emotional dimension, with compulsive behavior often motivated by feelings such as anxiety, stress and nervousness, as a search for momentary emotional satisfaction. Furthermore, the study highlights the importance of considering the subjectivity of each individual affected by this behavior, highlighting how the psychoanalytic approach is crucial for this individual understanding. Thus, the results obtained in this bibliographical research highlighted the need for psychotherapeutic treatment, highlighting that compulsive eating goes beyond the physical dimension and involves a search for emotional satisfaction. This study emphasized the importance of raising awareness and understanding this condition.*

**Keywords:** *Binge Eating; Psychoanalysis; Emotional Satisfaction.*

## **INTRODUÇÃO**

Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), a compulsão alimentar é um transtorno que tem como principal característica a sensação de falta de controle na ingestão de alimentos (APA, 2014), logo, ocorre um consumo maior da quantidade de alimentos em um curto período de tempo, diferente do que a maioria das pessoas consumiria em situações semelhantes. Tal forma de descontrole pode ser uma maneira que o aparelho psíquico encontrou de moderar sentimentos de afeto e angústia, bem como de buscar a satisfação e o prazer, algo que podemos atrelar também ao consumo excessivo presente na sociedade contemporânea. Assim, a busca por prazeres pode ser tão insaciável que resulta em comportamentos alimentares disfuncionais (VARGAS, 2020).

O comportamento alimentar refere-se a atitudes relacionadas a práticas alimentares que são associadas a fatores socioculturais e condições ambientais, sendo influenciado por aspectos subjetivos do indivíduo, ou seja, reflete interações entre o estado psicológico, fisiológico e o meio no qual está inserido. Desta forma, o ato da alimentação não é apenas substancial para o desenvolvimento e para suprir as necessidades básicas fisiológicas, mas também está intimamente ligado às sensações proporcionadas, onde se busca atender as necessidades hedônicas (BITTAR; SOARES, 2020).

Sendo assim, este transtorno está associado a fatores psicológicos, no qual, o indivíduo acaba utilizando sem controle a comida como forma de camuflar sentimentos e emoções negativas, muitas vezes inconscientes, como frustração, medo, ansiedades, raiva, estresse, rejeição ou problemas diários. Este comportamento compulsivo é caracterizado pela ingestão rápida e exagerada de alimentos, mesmo que esteja sentindo saciado fisiologicamente, ou seja, realizando para além da necessidade de alimento e nutrientes, mas como uma forma de aliviar os sentimentos incômodos que são inerentes à vida humana (BERNARDI et al., 2020).

Desta forma, a compulsão alimentar está associada a uma problemática de saúde pública e acomete uma considerável parte da população, tanto que, de acordo com Rengel (2021), o Brasil possui uma das taxas de prevalência do Transtorno de Compulsão Alimentar mais altas do mundo, e segundo Appolinario (2004), a prevalência estimada desse quadro na população em geral é de 1,5 a 5%. Contudo, tem aumentado de forma significativa no público infanto-juvenil e adultos, principalmente entre o sexo feminino (REZENDE; PEREIRA, 2020).

Cumprido salientar que, este transtorno é um fator de predisposição para a obesidade, sendo que a mesma atinge cerca de uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais de idade, o equivalente a 41 milhões de pessoas, de acordo com uma pesquisa realizada em 2019 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Outro dado da pesquisa mostra que, a prevalência de excesso de peso atinge cerca de 60,3% da população de 18 anos ou mais de idade, com uma proporção mais elevada no sexo feminino (BRASIL, 2020).

Diante disso, o conhecimento sobre o tema deste trabalho exerce relevância pelo esclarecimento das consequências que acometem a saúde e bem-estar. Tornando-se imprescindível o conhecimento sobre as questões do comer compulsivo em busca da satisfação emocional, elucidando os aspectos da compulsão alimentar e os aspectos psicológicos impulsionadores, bem como as dificuldades no desenvolvimento emocional, ressaltando a importância do acompanhamento psicológico para o tratamento.

Além do mais, a presente pesquisa apresenta como referencial a teoria psicanalítica, visto que, de acordo com essa teoria a busca pelo prazer é algo inerente ao ser humano, pois existe uma força ou excitação que vem de dentro e faz com que as pessoas busquem aliviar a tensão e o desprazer sentido para que se obtenha o prazer. Portanto, é de extrema importância entender esse processo para compreender o que leva o sujeito a buscar satisfações de suas necessidades de várias formas, como por meio da alimentação (VARGAS, 2020).

Assim como, este estudo tem como principal objetivo de ampliar o conhecimento a respeito do comportamento de compulsivo alimentar, elucidando suas características, e esclarecendo os aspectos psicológicos e emocionais que influenciam neste comportamento. Além disso, este estudo pretende enfatizar a importância do tratamento psicoterapêutico como uma abordagem fundamental para lidar com esse comportamento disfuncional.

Portanto, no decorrer desta análise, pretende-se compreender os sentimentos envolvidos no ato do comportamento da compulsão alimentar, considerando a estreita relação entre esse comportamento e o afeto a ele relacionado, ou seja, o desejo de conforto e segurança diante de estados emocionais desagradáveis, além de apresentar aspectos do Transtorno de Compulsão

Alimentar e os critérios para o diagnóstico do transtorno, assim como, oferecer uma análise da compulsão sob a perspectiva psicanalítica.

## **PERCURSO METODOLÓGICO DO ESTUDO**

A metodologia do presente artigo consiste em uma pesquisa de revisão bibliográfica da literatura de caráter qualitativo realizada por meio de leituras e revisões bibliográficas, com o objetivo de caracterizar e analisar os fenômenos que abrangem os aspectos e características da Compulsão da Alimentar, visto que, de acordo com Bastos e Keller (1995), a pesquisa científica de revisão bibliográfica é um processo investigação metódica acerca de um determinado assunto com o objetivo de esclarecer aspectos sobre uma indagação no estudo de um fenômeno.

A presente pesquisa bibliográfica realizada em 2023, com o intuito de verificar o que foi produzido cientificamente sobre o tema, e assim, estabelecer um ponto de partida claro para a pesquisa, possibilitando enriquecer o debate sobre a temática, realizou inicialmente um estudo denominado “Estado do Conhecimento”.

Estado do Conhecimento, este caracterizado pela identificação, registro e categorização que conduzem à análise reflexiva da produção científica em uma determinada área, ao longo de um intervalo específico. Essa abordagem abarca periódicos, teses, dissertações e livros que tratam de um tópico específico. Uma característica notável é seu potencial para contribuir com a presença do novo, este podendo ser referente a ideias, métodos ou análises (MOROSINI, 2014).

Neste sentido, o Estado do Conhecimento sobre a temática torna-se imprescindível para a realização de uma pesquisa científica que visa apresentar uma visibilidade a este comportamento compulsivo que ocorre em busca de uma satisfação emocional, evitando embasar-se e utilizar abordagens, referências ou perspectivas repetitivas ou inconsistentes. Mas, com a possibilidade de desenvolver uma pesquisa que proporcione um maior destaque às propriedades do objeto de estudo.

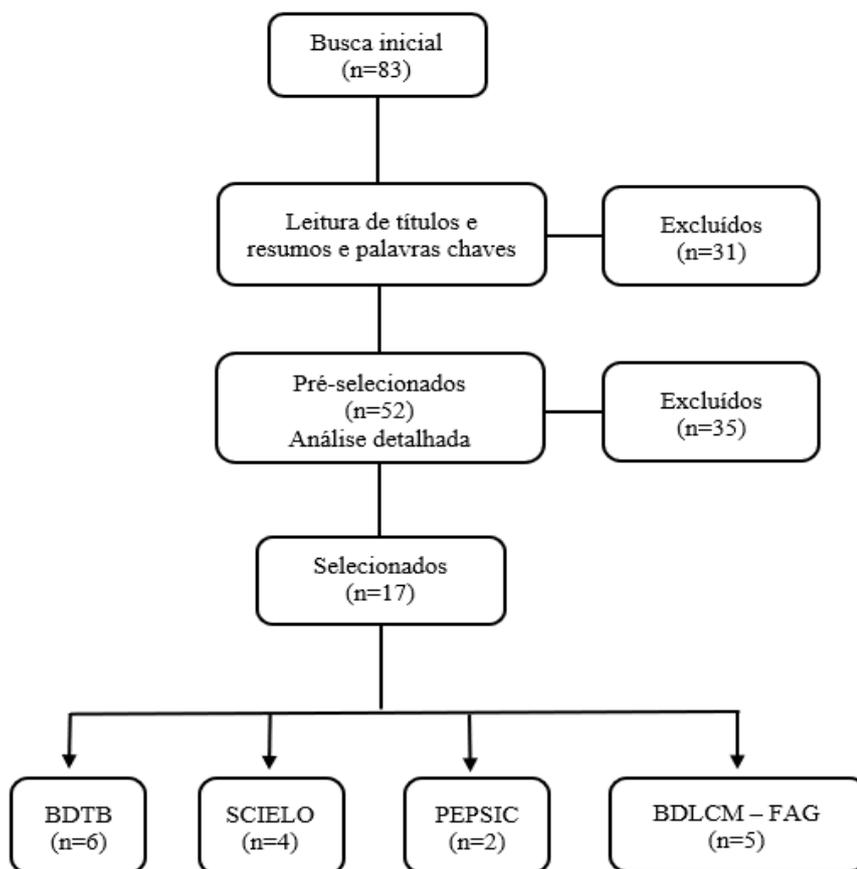
O procedimento de busca de publicações científicas, objetivando o levantamento do Estado do Conhecimento em relação a “Compulsão Alimentar sob um viés psicológico” iniciou-se em plataformas *on-line*, com trabalhos publicados a nível nacional. Essa busca ocorreu nas seguintes bases de dados: SciELO (Scientific Electronic Library Online), Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), PePSIC (Periódicos Eletrônicos de Psicologia), e Biblioteca Digital Lourdes Catarina Menegaz da Faculdade Ágora.

Os descritores definidos para as buscas, foram os seguintes: “transtorno de compulsão alimentar”, “comportamento de comer compulsivo”, “satisfação emocional”. E para as buscas mais específicas na área desta pesquisa, foi acrescentado o descritor: “comportamento compulsivo psicanálise”, com período de publicação entre 2010 e 2022, e operador booleano “OR” que significa “com qualquer uma das palavras/combinções utilizadas”, encontrando ao todo 83 obras. Após uma análise, realizada por meio da leitura de títulos, resumos e palavras-chaves destas obras, foi realizada uma seleção de quais seriam pertinentes ao trabalho, excluindo assim quais não se encaixavam no tema e abordagem escolhida.

Em concordância com o tema em questão, foi selecionado para a próxima análise 52 obras, esta análise ocorreu a partir do levantamento de informações, como a base teórica utilizada, o foco temático, a leitura de resumo, os objetivos da pesquisa, a leitura da introdução e resultados obtidos, possibilitando assim uma prévia deste trabalho. Os critérios de exclusão referem-se obras que não estavam em concordância com o tema proposto, ou a base teórica utilizada não era a psicanalítica, artigos em línguas estrangeiras, e resumos que não deixam claros seus objetivos.

Desta forma, para a pesquisa do presente artigo, trazendo critérios técnicos e para a obtenção de resultados fidedignos, foram selecionadas inicialmente 17 publicações, sendo elas 6 artigos, 3 dissertações, 3 monografias e 5 livros, todos na língua portuguesa ou traduzidos. Seleção representada no fluxograma (figura 1) a seguir:

**Figura 1.** Fluxograma de busca



**Fonte:** Elaborado pela autora, 2023.

Após esse levantamento, os dados foram separados e organizados a fim de realizar uma análise temática, no intuito de maior compreensão científica do fenômeno em estudo, por meio do domínio da leitura, do conhecimento e da sistematização de todo o material, a fim de evidenciar a influência do estado emocional no comportamento de comer compulsivo e a sua relação com a satisfação emocional momentânea, bem como, realizar uma análise do comportamento compulsivo sob um viés psicanalítico.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Considerando o quanto é nocivo para a saúde os hábitos alimentares disfuncionais e compulsivos, esta pesquisa fornece uma melhor compreensão da relação entre a compulsão alimentar e os aspectos psicológicos, o que é fundamental para a compreensão dos

comportamentos típicos desse transtorno alimentar. Desta forma, este trabalho busca contribuir significativamente para a identificação dos sentimentos e afetos envolvidos no ato do comer compulsivo, por meio da revisão bibliográfica das seguintes obras, conforme a análise de dados:

**Quadro 1:** Relação de trabalhos utilizados.

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR/ ANO</b>	<b>RESULTADOS</b>
<b>Transtorno da compulsão alimentar periódica: uma entidade clínica emergente que responde ao tratamento farmacológico.</b>	APPOLINARIO, J. C. 2004.	Medicamentos podem fazer parte de um tratamento multimodal do TCAP, que também inclui intervenções psicológicas e nutricionais.
<b>Compulsão alimentar</b>	BERNARDI, L. S. 2020.	O ato de comer está ligado, para muitas pessoas, a uma forma de aliviar os sentimentos ruins como raiva ou até mesmo frustrações e sofrimentos.
<b>Mídia e comportamento alimentar na adolescência</b>	BITTAR, C.; SOARES, A. 2020.	Nos dias atuais, a mídia exerce grande poder na construção da imagem corporal e na formação de padrões estéticos, os quais afetam os adolescentes em sua fase de vulnerabilidade. Considerando essas características e outras relacionadas com a idade, os jovens acabam modificando seus padrões alimentares, tornando-se vulneráveis para o desenvolvimento de transtornos alimentares.
<b>Mais além dos transtornos alimentares: a impulsão e a compulsão a partir da clínica psicanalítica.</b>	FONTES, A. C. P. B. 2014.	Ações compulsivas devem ser compreendidas como encarnação dos sintomas, visto que elas são respostas sintomáticas as quais dizem respeito ao retorno do recalque que visa à satisfação de uma pulsão que foi alvo de um recalque.
<b>Além do princípio do prazer</b>	FREUD, S. (1920-1922).	Na teoria psicanalítica, o fluxo dos processos psíquicos é regulado automaticamente pelo princípio de prazer, isto é, acreditamos que esse fluxo seja sempre estimulado por uma tensão desprazerosa e então tome uma direção tal que seu resultado coincida com uma diminuição dessa tensão, ou seja, com uma evitação de desprazer ou uma geração de prazer.
<b>Formulações sobre os dois princípios do funcionamento mental</b>	FREUD, S. (1911-1913).	Toda neurose possui uma consequência, e provavelmente uma tendência.
<b>Obesidade, causas e o tratamento à luz da psicanálise</b>	KIRCH, J. R. 2017.	O sujeito psíquico se constitui pela ação da função materna através da erotização do seu corpo. A mãe tem a função de libidinizar o corpo do seu bebê até que este seja constituído como um corpo erógeno marcado pelos movimentos das pulsões.
<b>A obesidade para o obeso: uma leitura psicanalítica</b>	MACHADO, M. G. 2011.	A obesidade marca o empuxo ao preenchimento do vazio que tanto os sujeitos reclamam e leva ao comer compulsivo, que leva ao assassinato da falta, da separação que deveria ter ocorrido.

<b>Título</b>	<b>Autor/ Ano</b>	<b>Resultados</b>
<b>“Você poderá vomitar até o infinito, mas não conseguirá retirar sua mãe de seu interior” – psicanálise, sujeito e transtornos alimentares.</b>	MARINI, M. 2016.	Há algo por trás dos sintomas alimentares e biomédicos, que são apenas expressões de conflitos maiores, entendidos como os “verdadeiros problemas” e que precisam ser “desvendados”.
<b>Retratos fenomenológicos da compulsão alimentar em mulheres brasileiras.</b>	RENGEL, J. T. dos S. 2021.	Um dos aspectos mais evidentes foi o fato de a comida não representar apenas uma fonte de energia para a sobrevivência, mas um meio de suprir carências afetivas e preencher vazios existenciais.
<b>Compulsão alimentar na adolescência: prevalência e fatores de risco</b>	REZENDE, N. L.; PEREIRA, S. E. 2020.	A prevalência da compulsão alimentar está aumentando no público infanto-juvenil, principalmente no sexo feminino. Concluiu-se que as mulheres têm maiores chances de desenvolver compulsão alimentar por estarem mais expostas e vulneráveis à fatores estéticos e sociais.
<b>Compulsão alimentar, um encontro entre a Nutrição e a Psicologia</b>	RIBEIRO, R. 2016.	É uma perturbação que não depende do gênero sexual, nem da raça ou extrato social, mas é um facto que acontece maioritariamente em mulheres e em adolescentes.
<b>Uma abordagem de tratamento psicológico para a compulsão alimentar</b>	SARUBBI, E. B. 2003.	Os resultados apontaram dificuldades no que concerne aos achados de pesquisa sobre as bases teórica dessa abordagem psicológica, no sentido de ser, ainda, uma técnica pouco referida nos meios científicos e em base de dados.
<b>Em busca de outras formas de prazer</b>	VARGAS, H. C. 2020.	Os estudos psicanalíticos sobre os primórdios do desenvolvimento humano são relevantes para a compreensão dos fatores que podem levar a um comportamento compulsivo onde a comida ou o álcool podem ser os protagonistas da história de vida desses sujeitos.
<b>A integração do ego no desenvolvimento da criança</b>	WINNICOTT, D. W. 1962.	Contrasto a força do ego do bebê que recebe apoio para o ego do comportamento adaptativo da mãe real, ou amor, com a fraqueza do ego do bebê cujo propiciar pelo meio foi defeituoso.
<b>O recém-nascido e sua mãe</b>	WINNICOTT, D. W. 1964.	Um bebê a quem seguram bem é muito diferente de outro, cuja experiência de ser segurado não foi muito positiva.
<b>A mãe dedicada comum</b>	WINNICOTT, D. W. 1966.	Quando uma mãe é capaz de ser mãe com toda naturalidade, jamais devemos interferir. Ela será incapaz de lutar por seus direitos, pois não terá uma compreensão dos fatos. Tudo o que saberá é que foi ferida. A única diferença é que o ferimento não é um osso quebrado ou um corte em seu braço, mas sim a personalidade mutilada do bebê.

Fonte: Autoria própria, 2023.

## ASPECTOS PSICOPATOLÓGICOS DA COMPULSÃO ALIMENTAR

Desde o nascimento, a relação entre alimentar-se e tranquilizar-se está intimamente associada, visto que todo ser humano sente a necessidade de ser alimentado, e o seu contato inicial com o mundo e a formação da primeira relação afetiva se dá através da boca, por meio da relação bebê-seio, assim, na infância quando se sente fome, medo ou dor, a calma é oferecida com a oferta de alimento, sendo que a experiência da alimentação é contribuinte também para o sentimento de segurança durante a vida, pois é imensamente satisfatório saciar a fome sentida tanto fisiologicamente quanto psicologicamente (SARUBBI, 2003).

Desta forma, para Kirch (2017), a alimentação representa o afeto, bem como através da boca o bebê sente-se acolhido e recebe o calor da mãe, e a experiência adquirida neste contato fica registrado no inconsciente, como segurança, amparo e uma fonte de prazer. Portanto, inconscientemente, o indivíduo percebe que a comida lhe sacia de alguma forma, e utiliza como defesa para suas frustrações o ato compulsivo.

É necessário a compreensão dos aspectos psicodinâmicos da personalidade e dos primeiros vínculos principalmente o vínculo mãe-bebê, para entender as nuances da compulsão, considerando que o comer adquire sentido que vai além da satisfação das demandas do corpo, mas também como alívio de tensões, tranquilizador de angústias, compensador de sofrimento e bloqueador de pensamentos (HERSCOVICI, 1997).

Segundo Benedetti (2003), em seu livro *De Obeso a Magro – A trajetória psicológica*, o comportamento compulsivo pode surgir como resultado de um hábito que é aprendido ao longo do tempo, um comportamento que se repete devido ao reforço das consequências que provoca. Além disso, também pode ser considerado como uma estratégia de defesa psicológica, cujas raízes podem estar na infância e à relação afetuosa entre mãe e bebê, quando comida e afeto se entrelaçam.

Em suma, no comer compulsivo raramente existe a consciência da fome com origem fisiológica e o desejo de comer se origina da busca por satisfação emocional, onde o indivíduo recorre à comida como uma forma de lidar com emoções difíceis, como ansiedade, estresse, tristeza ou solidão. Ou seja, esse ato de uma alimentação marcada pelo desequilíbrio das necessidades naturais do organismo se compreende como uma compulsão representando uma forma de enfrentamento ao conflito emocional e uma profunda dificuldade em lidar com seus problemas sem a ajuda da satisfação que o comer proporciona (HIRSCHMANN & MUNTER, 1988).

Desta forma, Marini (2016) evidencia que existe algo por trás dos sintomas alimentares compulsivos que o significado encontrado é como um conflito que deve ser decifrado, ou seja, os sintomas apresentados são apenas expressões de conflitos maiores, esses sim são os verdadeiros problemas, que necessitam ser esclarecidos e solucionados. Bem como no relato a seguir de uma paciente, em um estudo de caso, de Sarubbi (2003):

“Muitas vezes tenho vontade de comer sem fome. Eu sabia que meu corpo não precisava de comida, mas eu precisava. Eu nunca tinha parado para pensar que o que me faz comer não tem nada ver com o meu corpo. Eu sabia que não estava com fome, mas tinha que comer, como se tivesse um vazio, um buraco que não vem do estômago, mas que precisa ser preenchido” (Sarubbi, 2003, p. 112 e 113).

Para Sarubbi (2003), todo indivíduo possui conflitos emocionais, no entanto, o problema está no fato que o compulsivo possui dificuldades em lidar com as suas ansiedades e emoções e desconta em sua alimentação. Portanto faz se necessário realizar algo em respeito aos motivos emocionais que desencadeiam a compulsão, visto que aquele que come por compulsão não está sabendo lidar com o afeto que está por trás deste comportamento e usa a comida como amparo e conforto para sentirem prazeres momentâneos, diante da sua dificuldade em lidar com os problemas.

Segundo Machado (2011), a teoria psicanalítica de Freud permite evidenciar mediante do corpo e a sua diversidade expressiva, que o somático, isto é, as funções biológicas e orgânicas, habitam em um corpo psicanalítico, este sendo um lugar de realizações de desejos inconscientes, ou seja, a manifestação do comportamento compulsivo não possui sua origem de uma necessidade biológica do corpo, mas de uma realização de uma pulsão psíquica. Portanto, existe uma profunda conexão entre as dimensões físicas e emocionais de um do comportamento compulsivo, apontando como tensões, conflitos ou pulsões psíquicas reprimidas podem se manifestar como um sintoma psicossomático na soma, ou corpo.

Dessa forma, é possível considerar que a compulsão alimentar, se caracteriza por uma dificuldade de separar emoção de comida, em termos psicológicos, refere-se a uma forma de aliviar os estados emocionais que são sentidos como ameaçadores ou desagradáveis mesmo não sendo uma solução eficaz nem eficiente (WAJNRYT, 1993).

Portanto, a presente discussão, destaca que o comportamento compulsivo alimentar vai além da busca por saciar a fome física, envolve também a busca por satisfação emocional, sendo este comportamento desencadeado como uma estratégia de enfrentamento disfuncional, com o objetivo de camuflar os sentimentos incômodos, estes inerentes a vida humana, e assim sentir-se protegido, pela rememoração do sentimento de conforto e segurança apreendido em suas

primeiras experiências prazerosas, estas inseridas no inconsciente em sua infância, mais exatamente na fase oral, conforme a teoria psicanalítica.

## **TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR**

De acordo com o DSM-5 é necessário a presença de alguns critérios para o diagnóstico do Transtorno de Compulsão Alimentar, sendo eles:

- A. Episódios recorrentes de compulsão alimentar. Um episódio de compulsão alimentar é caracterizado pelos seguintes aspectos:
1. Ingestão, em um período determinado (p. ex., dentro de cada período de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes.
  2. Sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que é o quanto se está ingerindo) (APA, 2014, p 350).

Do mesmo modo, como critério para o diagnóstico, é necessário a presença de três ou mais dos seguintes aspectos, como: sentimento de insatisfação e desgosto consigo mesmo, deprimido ou culpado em seguida dos episódios de compulsão, comer até se sentir desconfortavelmente cheio, ou seja, empanturrado, comer sozinho por constrangimento do tanto que está comendo, bem como, comer mais rapidamente que o normal e comer grandes quantidades de alimentos na ausência da sensação física da fome (APA, 2014).

Existe uma voracidade e desregramento com os alimentos nos episódios do comer compulsivo, onde possui como característica a ingestão de alimentos hipercalóricos, como um grande consumo de doces, gorduras, salgados e carboidratos, não sendo intercalado e nem tendo intervalo entre as refeições. Esse comportamento voraz, impede que a pessoa se sinta saciada, suscitando um descontrole e uma possível dependência aos alimentos, como também um descompasso metabólico. Logo, este alto índice de ingestão e armazenamento pode ocasionar um sobrepeso ou obesidade, prejudicando ainda mais a saúde (BERNARDI *et al.*, 2020).

Além disso, de acordo com o que apresenta o DSM-5, para o diagnóstico, é fundamental que o indivíduo sinta um sofrimento significativo em consequência dos episódios compulsivos, e que a ocorrência média desses episódios seja ao menos uma vez por semana num período de três meses. Assim como, que este comportamento não esteja associado exclusivamente a bulimia nervosa ou anorexia nervosa (APA, 2014). Bem como no relato a seguir de uma paciente, em um estudo de caso, de Sarubbi (2003):

“Eu como muitas vezes sem perceber, quando vi já comi e nem sei por que preciso comer tanto, mas não consigo me controlar. Eu não sei o que fazer. Todo dia eu me prometo que não vou comer alguns alimentos que sei que engordam, mas acabo comendo até não caber mais. Depois eu me sinto culpada com raiva de mim. E como já dei o dia por perdido, como ainda mais. No outro dia eu me prometo de novo que vou me controlar, mas isso nunca acontece” (Sarubbi, 2003, p. 112).

As características do transtorno podem ser identificadas a partir de alguns sintomas, como: comer mesmo sem sentir fome ou continuar comendo mesmo após sentir-se satisfeito, comer muito rápido, acordar durante a noite para comer e ter sentimento de tristeza ou de culpa após ter comido demais, comer escondido, e a frustração pela falta de controle, e como consequência o aumento de peso (RIBEIRO, 2016).

Como também, faz-se necessário especificar o nível da gravidade atual do acometimento do transtorno, sendo que é baseado na frequência dos episódios da compulsão no período da semana, o nível leve corresponde de 1 a 3 episódios, o nível moderado equivale a 4 a 7 episódios, o nível grave é caracterizado pela presença de 8 a 13 episódios, já o nível de gravidade extrema corresponde por 14 ou mais episódios da compulsão por semana (APA, 2014).

Portanto, é importante ressaltar que a compulsão alimentar consiste num problema extremamente complexo, em razão de que sujeitos que se enquadram nos critérios apontados para o transtorno, frequentemente sentem constrangimento de suas disfunções alimentares e muitas vezes tendem a ocultar seus sinais e sintomas, logo, os episódios compulsivos ocorrem de forma discreta ou em segredo (APA, 2014).

## **TRATAMENTO**

O tratamento da compulsão alimentar envolve uma equipe multidisciplinar, formada por psicólogo, médico e nutricionista, que inclui o tratamento das causas subjacentes, o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis e a adoção de estratégias eficazes para lidar com as emoções difíceis de forma mais construtiva. Desta forma, o psicólogo auxilia na identificação da origem das crises da compulsão, trabalhando a parte emocional do paciente, o médico na prescrição de medicamentos para regular a função hormonal, caso necessário, e o nutricionista para o acompanhamento nutricional e o estabelecimento de hábitos saudáveis (RIBEIRO, 2016).

Stival et al. (2020), evidencia que o acompanhamento psicológico se faz de extrema importância, visto que ele auxilia na manutenção de novos comportamentos alimentares, na

identificação do afeto sentido e dos momentos que impulsionam o comer compulsivo e a evitar recaídas. Dado que, dentro do manejo clínico psicológico existe a possibilidade da utilização de técnicas que contribuem na modificação de comportamentos disfuncionais que causam sofrimento no indivíduo.

Desta forma, a compulsão alimentar não pode ser apenas vista como um transtorno que acomete prejuízos a saúde biológica, mas este comportamento deve ser associado ao funcionamento do indivíduo e a sua estrutura psíquica, assim, por meio do tratamento psicoterápico psicanalítico é possível acessar os sentimentos e emoções ligados ao ato da compulsão e possibilitar ao paciente uma nova perspectiva de relacionar-se com o alimento (FONTES, 2014).

O método de tratamento psicoterápico psicanalítico para Freud (1911), tem como objetivo facilitar uma reconfiguração dos afetos buscando tornar o paciente livre das tensões e pressões tornando consciente o inconsciente reprimido, de modo que este inconsciente reprimido não se expresse diante dos desafios da vida como um sintoma neurótico, ou seja, atos compulsivos. Logo, haveria também a partir do acompanhamento terapêutico uma postura mais madura perante os conflitos inerentes à vida.

Portanto, de acordo com o manejo clínico psicanalítico, faz-se necessário compreender a experiência emocional do paciente, a fim de proporcionar para o mesmo um novo olhar para seus afetos, emoções e sentimentos através de reflexões, juntamente com a construção de um comportamento mais assertivo com a sua alimentação.

## **ANÁLISE DA COMPULSÃO SOB A PERSPECTIVA PSICANALÍTICA**

Para Freud (1920), o ato compulsivo é regido pelo princípio de prazer, assim, sendo estimulado por uma tensão desprazerosa a tomar uma direção que resulte na evitação do desprazer sentido, ou seja, a busca pela diminuição do desconforto ou tensão em busca de uma geração de prazer. Em “Além do princípio do prazer” o autor discorre sobre a ideia de compulsão à repetição, que aconteceria de acordo com a primeira tópica de sua teoria, em decorrência a uma pulsão inicialmente recalcada que insiste em satisfazer-se de maneira completa, assim, revivendo suas primeiras experiências prazerosas inseridas no inconsciente na infância, resultando na diminuição da tensão, e criando meios para a evitação do desprazer.

Perante uma visão psicanalítica entende-se, que a fase oral, não é apenas uma fase de sucção na região da boca, mas nesta fase é capaz sentir um prazer absoluto proporcionado pela sensação pele a pele com a mãe. Assim, o objeto da pulsão se identifica no seio materno, que

atua como representante da figura materna. O propósito é alcançar a satisfação, concretizada pela assimilação desse objeto. É por meio da associação entre o seio como objeto e a gratificação presente no ato de alimentar-se que se origina o prazer. Conseqüentemente, na vida adulta, o indivíduo tende utilizar esse ato como um meio de reviver a sensação agradável e de proteção pelo aconchego materno (MACHADO, 2011).

Desta forma, a análise psicanalítica dos conceitos apresentados, permite o esclarecimento sobre possíveis aspectos psicológicos que podem contribuir para a compreensão do Transtorno de Compulsão Alimentar. Visto que, a busca pela satisfação, a relação com o prazer, a ideia de compulsão à repetição, e a gratificação presente no ato de alimentar-se de natureza igual na fase oral, podem estar ligados aos padrões de comportamento observados nesse transtorno, ressaltando a importância da compreensão desses fatores para intervenções terapêuticas.

Winnicott (1962), destaca que para um bom desenvolvimento egóico do bebê, é necessário uma maternagem boa o suficiente, visto que, o ego materno que sustenta e facilita a organização do ego da criança até que o mesmo se desenvolva o bastante para se defender das inadequações do ambiente, ou seja, a criança ainda imatura com o ego em desenvolvimento, por não possuir as defesas necessárias depende da mãe para sua proteção.

Assim, Winnicott (1964), em “Os bebês e suas mães”, relaciona a existência de um transtorno psicossomático a um ego fraco, esse não sustentado pelo ego materno, ocasionando falhas no desenvolvimento psicossomático, bem como, uma personalidade imatura e dependente, até certo ponto, uma forma inicial de angústia estará sempre presente ao longo da vida deste indivíduo. Tal dependência e sentimento de angústia podem se relacionar com a vulnerabilidade emocional subjacente ao Transtorno de Compulsão Alimentar.

Assim como, posteriormente Winnicott (1966), acrescentou que não se pode garantir que a formação psíquica do bebê ocorrerá de maneira satisfatória em conjunto com o corpo e seu funcionamento. Entretanto, o desenvolvimento psicossomático não se concretiza satisfatoriamente sem a participação ativa de um indivíduo que cuide e acolha o bebê. Uma falha nesse âmbito pode resultar em dificuldades que impactam a saúde corporal e psíquica.

Portanto, considerando que o Transtorno da Compulsão Alimentar se trata de comportamento compulsivo relacionado a questões emocionais e psicológicas profundas, podemos associar as ideias de Winnicott sobre o papel crucial do cuidado materno no desenvolvimento do ego, na formação saudável da personalidade e do senso de segurança. Visto que, um indivíduo com o comportamento compulsivo, está em busca de uma satisfação emocional como fonte de conforto e segurança, para suprir os sentimentos de insegurança, vazio

emocional, desamparo e angústia, decorrentes de um ego fraco e falhas no desenvolvimento psicossocial.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa visou uma sistematização teórica sobre o comportamento de compulsão alimentar em busca de um sentimento de satisfação emocional, especialmente sob uma perspectiva psicanalítica, envolvendo a compreensão dos sentimentos e emoções que permeiam esse complexo, desde o nascimento, até o momento presente em que o comportamento compulsivo acontece.

Ficou claro ao longo da discussão, que a alimentação transcende o simples ato de nutrir o corpo, ela está intrinsecamente ligada a uma dimensão emocional complexa. O comportamento compulsivo alimentar muitas vezes surge como uma tentativa de camuflar sentimentos como ansiedade, estresse, angústia e nervosismo e obter uma satisfação emocional. No entanto, essa satisfação é efêmera e frequentemente seguida por sentimento de culpa, destacando a complexidade das emoções envolvidas.

Desta forma, a compreensão da compulsão alimentar não se limita apenas à patologia em si, mas também à individualidade de cada pessoa afetada por ela. Cada indivíduo tem uma relação única com a comida, influenciada por sua própria história, experiências e emoções. Nesse sentido, o tratamento psicoterápico psicanalítico revelou-se crucial para explorar as particularidades dessa experiência de forma mais íntima, a fim de proporcionar para o indivíduo uma nova perspectiva de enfrentamento para seus afetos, sentimentos e emoções.

Assim, esta pesquisa faz-se de suma importância, pois evidencia as características e dificuldades que algumas pessoas possuem em avaliar e lidar com as próprias emoções, e em decorrência desta dificuldade, tendem a elaborar estratégias de enfrentamento menos saudáveis, como os hábitos compulsivos, pois estão em busca de uma satisfação emocional rápida, porém não eficaz, sendo totalmente momentânea e disfuncional. Assim, tornando-se imprescindível o conhecimento sobre o tema abordado, principalmente para indivíduos que sofrem com o transtorno, facilitando a busca pelo tratamento e conseqüentemente estratégias de enfrentamento eficazes. Desta forma, espera-se que este trabalho agregue em conhecimento científico para o público em geral, levando a informação sobre comportamento compulsivo que ocorre em busca de uma breve satisfação emocional.

A elaboração e o desenvolvimento desta pesquisa, me possibilitou trilhar um caminho de aprendizado, onde obtive a oportunidade de me debruçar sobre os aspectos psicológicos do comportamento compulsivo alimentar, especialmente sobre um viés da teoria psicanalítica, assim compreendendo melhor como ocorre a busca pela satisfação emocional por meio da alimentação. Além disso, evidencia a importância do tratamento psicoterapêutico no enfrentamento desse transtorno, que vai muito além da dimensão física, mas envolve uma profunda busca por reflexões, compreensão de si, apoio e alívio emocional.

Portanto, diante da significativa relevância desse tema, frequentemente negligenciado, fica o desejo que esta pesquisa possa representar uma valiosa contribuição ao corpo de conhecimento existente, ao mesmo tempo que estimule o surgimento de novas indagações e a busca por respostas, ampliando o conhecimento sobre o assunto. Ademais, de maneira singular e pessoal, a presente pesquisa foi de suma importância, por proporcionar a compreensão da relação entre a angústia, as representações inconscientes de afeto e o ato compulsivo, tal como a esquivia existente diante dos conflitos, em que o alimento é utilizado como meio de enfrentamento e breve satisfação emocional.

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2023.
- APPOLINARIO, J. C. **Transtorno da compulsão alimentar periódica: uma entidade clínica emergente que responde ao tratamento farmacológico**. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 26, n. 2, p. 75–76, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462004000200002>. Acesso em: 14 mar. 2023.
- BASTOS, C. L.; KELLER, V. *Aprendendo a aprender*. Petrópolis: Vozes, 1995.
- BENEDETTI, C. *De obeso a magro: a trajetória psicologia*. São Paulo: Vetor, 2003.
- BERNARDI, L. S. *et al.* **Compulsão alimentar**. *Salão do Conhecimento*, v. 6, n. 6, 2020. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/18319>. Acesso em: 14 mar. 2023.
- BITTAR, C.; SOARES, A. **Mídia e comportamento alimentar na adolescência**. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, v. 28, n. 1, p. 291–308, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR192>. Acesso em: 20 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos**. [Brasília]: Ministério da Saúde, 21 out. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>. Acesso em: 06 out. 2023.

FONTES, A. C. P. B. **Mais além dos transtornos alimentares: a impulsão e a compulsão a partir da clínica psicanalítica**. Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, 2014. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/8568>. Acesso em: 01 mai. 2023.

FREUD, S. **Além do princípio do prazer**, 1920. *In: Além do princípio do prazer, psicologia de grupo e outros trabalhos (1920-1922)*. p. 12-85. Rio de Janeiro: Imago, 1977.

FREUD, S. **Formulações sobre os dois princípios do funcionamento mental**, 1911. *In: O caso de Schreber e artigos sobre técnica (1911-1913)*. p. 271-286. Rio de Janeiro: Imago. 1996.

HERSCOVICI, C. R. **A escravidão das dietas: Um guia para reconhecer e enfrentar os transtornos alimentares**. Porto Alegre: Artmed.1997.

HIRSCHMANN, J. R; MUNITER, C. **Quando as mulheres param de odiar seus corpos: Libertando-se da obsessão por comida e peso**. Nova York: Fawcett Columbine, 1988.

KIRCH, J. R. **Obesidade, causas e o tratamento à luz da psicanálise**. 38f. TCC. Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI, 2017. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/4856>. Acesso em: 02 mai. 2023.

MACHADO, M. G. **A obesidade para o obeso: uma leitura psicanalítica**. 105 f. Dissertação (Mestre em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2011. Disponível em: [http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Psicologia\\_MachadoMG\\_1.pdf](http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Psicologia_MachadoMG_1.pdf). Acesso em: 18 ago. 2023.

MARINI, M. **“Você poderá vomitar até o infinito, mas não conseguirá retirar sua mãe de seu interior” – psicanálise, sujeito e transtornos alimentares**. *Cadernos Pagu, [S. l.]*, n. 46, p. 373–409, 2016. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8645913>. Acesso em: 10 maio. 2023.

RENGEL, J. T. dos S. **Retratos fenomenológicos da compulsão alimentar em mulheres brasileiras**. *Revista Interdisciplinar do IELUSC*, n. 4, p. 167-180, 2021. Disponível em: <http://revistaredes.ielusc.br/index.php/revistaredes/article/view/125>. Acesso em: 28 ago. 2023.

REZENDE, N. L.; PEREIRA, S. E. **Compulsão alimentar na adolescência: prevalência e fatores de risco**. 17f. TCC (Graduação), Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/614>. Acesso em: 14 mar. 2023.

RIBEIRO, R. **Compulsão alimentar, um encontro entre a Nutrição e a Psicologia.** O Portal dos Psicólogos, v. 1, n. 1, p. 1-11, 2016. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0961.pdf>. Acesso em: 14 fev. 2023.

SARUBBI, E. B. **Uma abordagem de tratamento psicológico para a compulsão alimentar.** 162 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - UCDB, 2003. Disponível em: <https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/7826-uma-abordagem-de-tratamento-psicologico-para-a-compulsao-alimentar.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2023.

STIVAL, J. K. *et al.* A eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno compulsivo alimentar periódico. **Revista de Trabalhos Acadêmicos**, [s. l.], v. 1, n. 3, 2020. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=3960&path%5B%5D=2464>. Acesso em: 10 mai. 2023.

VARGAS, H. C. **Em busca de outras formas de prazer.** 40f. TCC (Graduação) - Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: [https://flumignano.com/sobrata/BIBLIOTECA\\_VIRTUAL/Heloiza%20Cabral%20Vargas%3B%20M%20Elrcia%20Azevedo%3B%20Dirce%20de%20S%20E1.pdf](https://flumignano.com/sobrata/BIBLIOTECA_VIRTUAL/Heloiza%20Cabral%20Vargas%3B%20M%20Elrcia%20Azevedo%3B%20Dirce%20de%20S%20E1.pdf). Acesso em: 15 fev. 2023.

WAJNRYT, E. C. **O império das magrinhas.** Revista Viver Psicologia, São Paulo, ano 2, n.13, p. 16-21, 1993.

WINNICOTT, D. W. **A integração do ego no desenvolvimento da criança**, 1962. *In:* O ambiente e os processos de maturação. p. 55-61. 3ª edição. Porto Alegre: Artes Médicas, 1990.

WINNICOTT, D. W. **O recém nascido e sua mãe**, 1964. *In:* Os bebês e suas mães. p. 29-43. 2ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

WINNICOTT, D. W. **A mãe dedicada comum**, 1966. *In:* Os bebês e suas mães. p. 01-13. 2ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 1994.