

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFTC
UNIDADE DE ENSINO DE VITÓRIA DA CONQUISTA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

JOÃO VITOR BONFIM SOARES DE MATOS

**A INFLUÊNCIA DO PLANEJAMENTO ALIMENTAR E DA PSICOTERAPIA
NO MANEJO DA COMPULSÃO ALIMENTAR**

**Vitória da Conquista
2022**

RESUMO

A compulsão alimentar é um distúrbio alimentar onde há episódios frequentes de comer excessivo em poucas horas seguido de arrependimento. Este trabalho tem como objetivo descrever como a psicologia em conjunto com o planejamento nutricional atuam no controle da compulsão alimentar. Pois é um tema que não há um conceito específico e poucos trabalhos relacionando a interdisciplinaridade do seu tratamento. Para a realização deste trabalho foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando artigos presentes nas bases de dados: google acadêmico, scielo e portal de periódicos da CAPES. Utilizou-se as palavras chaves compulsão alimentar, compulsão alimentar e psicologia, planejamento alimentar e compulsão e compulsão alimentar e nutrição. Excluiu-se os artigos anteriores aos anos 2000. Conclui-se que a melhor maneira se tratar a compulsão alimentar é com o auxílio de um planejamento alimentar de um nutricionista e a realização de psicoterapias

Palavras-chaves: Compulsão alimentar. Nutrição; psicologia

ABSTRACT

The food is a dangerous food where there is flooding in a few hours followed by compulsion. This work sought to understand how psychology in conjunction with nutritional planning acts in the control of binge eating. Because it is a topic that does not have a specific concept and few works relating the interdisciplinarity of its treatment. To carry out the work, a review was carried out, using articles from databases: and the portal of this journal article, scielo nas from CAPES. It was used as keywords compulsion, binge eating and psychology, food planning and compulsion and binge eating and nutrition. Articles prior to the 2000s are excluded. It is concluded that the best way to treat binge eating is with the help of a nutritionist's food planning and the performance of psychotherapies.

Keywords: Binge eating. Nutrition; psychology

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	04
2	COMPREENDENDO COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	05
2.1	QUESTÕES CONCEITUAIS A CERCA DA COMPULSÃO ALIMENTAR..	05
2.2	DIAGNÓSTICO.....	06
3	METODOLOGIA.....	06
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	07
4.1	PSICOLOGIA NO TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR.....	07
4.2	COMPULSÃO ALIMENTAR E ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL.....	08
4.3	PACIENTES COM TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR.....	09
5	CONCLUSÃO.....	10
	REFERÊNCIAS.....	11

1 INTRODUÇÃO

A compulsão alimentar pode ser definida (o) como um transtorno alimentar onde a pessoa sente a necessidade de comer mesmo quando não sente fome. A ingestão de alimentos é grande em um curto período de tempo, ocasionando, em seguida, arrependimento (AZEVEDO; SANTOS; FONSECA, 2004).

O Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) começou a ser estudado na década de 50, mas constituiu-se como categoria diagnóstica no ano 1994. Nesse período diagnosticou-se a necessidade de maiores estudos acerca de transtornos alimentares (COOPER; FAIRBUM, 2003).

Apesar do conhecimento da existência e dos sintomas de TCAP, apresenta-se dificuldade em diferenciar este transtorno de outras formas de superalimentação. Cooper e Fairbum (2003) dizem que é preciso diferenciar o TCAP de um comportamento alimentar cotidiano e de demais formas de transtornos alimentares.

Nesse contexto, a importância de se estudar esse tema é que ele tem grande relevância em nossa atualidade pelo fato que a compulsão alimentar pode gerar sobrepeso e doenças relacionadas a este como diabetes tipo 2 e hipertensão (BLOC et al, 2019). Portanto esta pesquisa ajudará a maior compreensão sobre a temática trazendo conhecimento, aos que sofrem de compulsão alimentar, sobre a necessidade de acompanhamento psicológico e nutricional.

Este tema é emergente, e tem sido estudado por diferentes autores, relacionando a compulsão com os pós cirurgia bariátrica (RIBEIRO et al, 2018), obesidade (MUNHOZ et al 2021), ansiedade (FUSCO et al, 2020) e outros temas. Por esse tema ser relevante, faz-se necessário compreender o tratamento multidisciplinar a partir da perspectiva nutricional e psicológica.

Dessa maneira, o objetivo deste trabalho é descrever como a psicologia em conjunto com o planejamento nutricional atuam no controle da compulsão alimentar. Para isso, os objetivos específicos foram: identificar o que é compulsão alimentar e suas implicações; descrever o papel da psicologia no tratamento de distúrbios alimentares, com ênfase em na compulsão; compreender a importância do planejamento alimentar na prevenção da compulsão alimentar.

2 COMPREENDENDO O COMPORTAMENTO ALIMENTAR

2.1 QUESTÕES CONCEITUAIS A CERCA DA COMPULSÃO ALIMENTAR

O primeiro passo para este trabalho é identificar o que configura a compulsão alimentar, para tanto, neste tópico trouxemos diferentes autores que falam sobre a temática. O Transtorno de compulsão alimentar, de acordo com a quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION -APA) configura-se como a ingestão, em um período de duas horas, de uma quantidade de alimentos maior do que outras pessoas consumiriam em circunstâncias semelhantes (APA, 2014).

De forma análoga, o autor Appolinario (2005) traz a ideia de que compulsão alimentar pode ser caracterizada como uma vontade descontrolada de comer, que leva os indivíduos a comer muito em pouco tempo. Complementando essa ideia Sadock e Sadock (2007) dizem que a compulsão está ligada a questões emocionais, onde o indivíduo come para lidar com os problemas emocionais.

A compulsão alimentar perpassa algumas discussões conceituais pois discute-se a dificuldade de delimitar o que é uma quantidade de alimentos em excesso, e quantos episódios de consumo excessivos de alimento em pouco tempo pode, configurar-se como compulsão (GALVÃO; CLAUDINO; BORGES, 2006). Além disso, há as discussões que se referem no sentimento pós episódio. Seria necessário que a pessoa que sofre com compulsão alimentar, tivesse a sensação muito cheio e com sentimento de culpa pois não conseguiu controlar o ato de comer (APA, 2014).

Para Attia e Walsh (2020), a compulsão alimentar é episódica e não envolve comer em excesso constantemente, a pessoa sente-se desconfortável com esse episódio o que pode levar a depressão e preocupação com sua aparência. Além disso, é comum em pessoas obesas.

Alguns autores relacionam a compulsão com dietas restritivas, ansiedade e depressão. Soihet e Silva (2019) relacionam com a compulsão alimentar com a realização de dietas restritivas. Pois, para elas, a restrição de determinados alimentos pode ocasionar em transtornos psicológicos, incluindo a compulsão alimentar. Além disso, verificou-se que situações de estresse e ansiedade também podem ocasionar quadros de compulsão alimentar (SADOCK; SADOCK, 2007). Da mesma forma, o autor Attia e Walsh (2020) diz que o estresse pode ser uma das motivações que levam a uma pessoa a comer sem fome.

De acordo com que foi discutido aqui, verifica-se que a compulsão alimentar é um distúrbio alimentar onde o indivíduo come grande quantidade de alimento, em pouco tempo, e se arrepende disso logo após. Sendo que esse comportamento pode estar ligado a ansiedade, depressão e dietas restritivas.

2.2 DIAGNÓSTICO

Uma questão importante é o diagnóstico da compulsão, é a difícil conclusão sobre o que é a compulsão. No tópico anterior alguns conceitos foram abordados, mas, ainda assim, verifica-se a dificuldade de um senso em comum. Assim, pode-se dizer que a compulsão alimentar é subjetiva pois não há um teste que indique a sua veracidade.

Silva (2001) diz que para o diagnóstico da compulsão alimentar, é preciso acompanhamento profissional e uma avaliação do discurso e comportamento. Pois há outros transtornos e doenças que podem se confundir com a compulsão são essas, as lesões no hipotálamo ou síndrome de Prader Willi, (ARAÚJO, 2007 apud MUNHOZ et al, 2020).

Para Attia e Walsh (2020), “o transtorno de compulsão alimentar é diferenciado da bulimia nervosa [...] pela ausência de comportamentos compensatórios (p. ex., vômitos autoinduzidos, uso de laxantes ou diuréticos, excesso de exercícios, jejum)” e pode ser diagnosticado de acordo com os seguintes critérios clínicos: acontecer pelo menos uma vez por semana em um período de 3 meses; ter a presença da sensação de falta de controle; rapidez ao se alimentar; comer até sentir-se desconfortavelmente cheio; comer em grande quantidade mesmo sem fome; comer com vergonha ou culpa (ATTIA; WALSH, 2020).

3 METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho foi realizada uma revisão bibliográfica a qual é “feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites” (FONSECA, 2002).

Para tanto, foi utilizado artigos presentes nas bases de dados: google acadêmico, scielo e portal de periódicos da CAPES. A partir das palavras-chave:

compulsão alimentar, psicologia, planejamento alimentar e nutrição. Para melhorar as buscas utilizou-se o operador booleano *and* para otimizar as buscas com as palavras-chave.

Como critério de inclusão, foi escolhido artigos publicados em português e inglês que tivessem no título alguma das palavras chaves citadas excluiu-se os artigos anteriores aos anos 2000.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 PSICOLOGIA NO TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR

Existem diferentes formas, na literatura, sobre como tratar a compulsão alimentar. Além de abordar essas diferentes formas, este tópico abordará a psicologia. Sabe-se que a psicologia é importante para diagnosticar a compulsão alimentar, identificar as causas e agir sobre questões relacionadas a depressão, e ansiedade (MORAES; OLIVEIRA, 2011).

Um dos tratamentos propostos por Moraes e Oliveira (2011) foi a entrevista motivacional que tem como objetivo auxiliar na mudança comportamental, em seu estudo, os autores verificaram uma melhora na compulsão alimentar.

Já os autores Duchesne e colaboradores (2007) utilizaram a terapia cognitivo comportamental onde ajudam a pessoa ter ciência dos seus comportamentos, reorganizar suas crenças e manter bons comportamentos. Identificou-se na pesquisa deles, um bom resultado para a CA pois houve melhora na depressão, na imagem corporal, houve a perda de peso e controle da CA.

Attia e Walsh (2020) identificaram que existem tratamentos farmacológicos onde utiliza-se inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRSs) ou lisdexanfetamina, assim como a terapia TCC e a psicoterapia interpessoal.

Para esses mesmos autores, a TCC é o tratamento mais pesquisado e que possui o melhor suporte para a compulsão alimentar. Entretanto, a psicoterapia interpessoal apresenta grande eficácia. Ambos os tratamentos apresentaram ambos resultam em taxas de remissão $\geq 60\%$, com resultado mantido a longo prazo, menos em pacientes obesos” (ATTIA; WALSH, 2020).

Agora, o tratamento com medicamentos, a utilização de. Antidepressivos apresentou “eficácia a curto prazo na eliminação da compulsão alimentar, mas a eficácia a longo prazo é desconhecida” (ATTIA; WALSH, 2020). Enquanto os

fármacos supressores do apetite ou fármacos para perda ponderal ser úteis, principalmente associados a tratamentos psicoterapêuticos” (ATTIA; WALSH, 2020).

Outros tratamentos possíveis são as cirurgias bariátricas mesmo que estas sejam consideradas um tratamento para a obesidade e não do TCA especificamente (PETRIBU et al., 2006) Além de haver pesquisas que atentam a continuação da compulsão e até mesmo o seu aumento, após a bariátrica (RIBEIRO et al, 2018).

Percebe-se que as possibilidades de tratamento de compulsão alimentar são grandes, mas as que tiveram maior eficácia foram as relacionadas a psicoterapia, independente da abordagem.

4.2 COMPULSÃO ALIMENTAR E ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

O conceito de alimentação saudável engloba uma série de aspectos qualitativos e quantitativos que devem ser respeitados pelo profissional que prescreve um planejamento dietético. Basicamente, deve-se buscar o adequado fornecimento energético, a oferta equilibrada de macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídeos) e a garantia do aporte suficiente de micronutrientes (vitaminas e minerais). Adicionalmente, é fundamental o respeito às preferências de cada indivíduo, aos hábitos culturais da sociedade em que está inserido e à sua condição sócio-econômica (RIBEIRO, 2008).

A alimentação balanceada possui uma grande importância na prevenção e no tratamento de várias doenças de ordem psíquica. Evidências científicas apontam que os efeitos de um plano alimentar saudável, além de gerar benefícios físicos, promovem impactos positivos na saúde mental, através da redução dos sintomas ansiosos e da compulsão alimentar. Assim, Freitas et al (2020), citam que é fundamental compreender a relação do consumo de alimentos apropriados no controle destas patologias, pois, a ingestão destes geram serotonina, um neurotransmissor responsável pela produção de bem-estar e controle dos transtornos mentais.

A planejamento alimentar adequado, saudável, equilibrado, individualizado, tem papel preponderante na prevenção da compulsão alimentar. Uma vez que, a ingestão diária de alimentos nutritivos, dentro da recomendação necessária para cada indivíduo, ajuda a produzir a serotonina, hormônio esse responsável pela a sensação

de bem estar e controle de transtornos mentais. Reduzindo assim os riscos do desenvolvimento da compulsão alimentar (FREITAS et al, 2020).

Segundo Nepomusceno e Queirós (2003) “o tratamento nutricional profissional deve ter uma detalhada anamnese para a coleta dos hábitos alimentares do paciente e histórico da doença”. Além da avaliação de peso e altura da pessoa, é importante investigar as restrições apresentadas e saber se o indivíduo possui alguma crença nutricional. Só assim é possível compreender melhor sua relação com a comida (SECAD, 2022). Sendo necessário analisar crenças nutricionais e a relação com os alimentos. Assim, sendo possível fazer um acompanhamento nutricional adequado.

Como um dos princípios do tratamento nutricional de transtornos alimentares é a realização de um diário alimentar. Nesse diário deve ocorrer a anotação regular do consumo alimentar do paciente, tornando-o consciente do que ele(a) está ingerindo (SECAD 2022).

Petry e Rubiatii (2021) identificaram que a “intervenção nutricional baseada no Eating Competence trabalha a aceitação corporal e desconstrói a mentalidade da dieta, um dos principais gatilhos na esfera da Nutrição para a compulsão alimentar”. Tornando bem sucedida o trabalho do nutricionista com pacientes com compulsão alimentar.

O autor Avarenga (2001) averiguou que os pacientes que tinham refeições planejadas, sentadas, acompanhadas, quietas apresentaram diminuição da ansiedade e conseqüentemente do transtorno alimentar. Assim, de acordo com Petry e Runiatti (2021) uma intervenção nutricional, em pacientes com compulsão alimentar, não deve ser focada na restrição alimentar, mas sim no reaprendizado do comer confiando nos sinais do corpo e na recuperação da autonomia alimentar

Portanto, neste tópico identificou-se a importância de ter um profissional de nutrição guiando o paciente e ajudando-o a lidar com suas escolhas, sabendo relacionar o que o corpo dele precisa e seus desejos alimentares.

4.3 PACIENTES COM TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR

Os autores Moraes e Oliveira (2011) realizaram um estudo pré-experimental com a Entrevista Motivacional em grupo para o tratamento da Compulsão Alimentar Periódica. A amostra, pesquisada, foi de trinta mulheres, com idade média de 34,73 anos e IMC médio de 37,30 kg/m². Eles realizaram seis encontros, 14 mulheres

obesas com Compulsão Alimentar Periódica foram avaliadas utilizando a Escala da Compulsão Alimentar Periódica, Inventário de Depressão de Beck e Inventário de Ansiedade de Beck para analisar os níveis de Compulsão Alimentar Periódica, ansiedade e depressão antes e depois da intervenção. Nesse estudo Moraes e Oliveira (2011) encontraram que a Entrevista Motivacional pode ser uma boa intervenção terapêutica no tratamento da Compulsão Alimentar Periódica.

Enquanto os autores Stival e colaboradores (2016) fizeram um estudo tendo a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) como foco, buscando compreender o auxílio da mesma no tratamento da Compulsão Alimentar Periódica. Os autores tiveram como amostra mulheres com idade entre 20 a 35 anos e, para a coleta de dados, foram utilizados o roteiro de entrevista e a Escala da Compulsão Alimentar Periódica. Sendo a entrevista realizada por uma psicóloga. Stival e colaboradores (2016) encontraram que o tratamento da compulsão alimentar tem resultados positivos com a TCC e pode incluir outros profissionais como nutricionistas e médicos para auxiliarem na perda de peso e em uma alimentação balanceada

5 CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo descrever como a psicologia em conjunto com o planejamento nutricional atuam no controle da compulsão alimentar. Para tanto, foi realizado uma pesquisa de revisão narrativa.

Durante a Pesquisa, identificou-se poucos artigos que relacionassem a nutrição e a psicologia com a compulsão alimentar, entretanto, haviam diversos artigos que abordassem outros transtornos alimentares. Ainda assim, foi possível identificar a importância do tratamento nutricional em transtornos alimentares, ajudando o paciente a ter maior consciência sobre o problema, disciplina e o autocontrole.

Da mesma forma, o tratamento psicoterapêutico auxilia a compreender os gatilhos e a melhorar a relação da pessoa com os alimentos. Além de gerir possíveis transtornos como ansiedade e depressão. Portanto, a união de nutrição e psicologia é fundamental para o tratamento da compulsão alimentar. Ainda assim, observa-se que os resultados encontrados são rasos, e sugere-se aqui a importância de mais pesquisas serem realizadas na área.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos**. 2014.

ATTIA, E.; WALSH, T. **Transtorno de compulsão alimentar**. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psi%C3%A1tricos/transtornos-alimentares/bulimia-nervosa>. Acesso em: 05 nov. 2022.

BLOC, L. et al. Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 1, 2019.

Cooper, Z.; Fairburn, C. G. Refining the definition of binge eating disorder and nonpurging bulimia nervosa. **International Journal of Eating Disorders**, v.34, p.89-95, 2003.

DUCHESNE, M., MATTOS, P., APPOLINÁRIO, J. C., FREITAS, S. F., COUTINHO, G., SANTOS, C.; COUTINHO, W. Assessment of executive functions in obese individuals with binge eating disorder. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.32, n.4, p. 381-388. 2010.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FUSCO, S. et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso. *Rev. esc. Enferm*, v. 54, 2020.

GALVÃO, A. L., CLAUDINO, A. M., & BORGES, M. B. F. Psicobiologia do apetite: A regulação episódica do comportamento alimentar. In M. A. Nunes et al., **Transtornos alimentares e obesidade** (2a ed., pp. 31-50). Porto Alegre: Artmed. 2006

LVARENGA, M.S. - **Bulimia nervosa: avaliação do padrão e comportamento alimentares** São Paulo, 2001. Tese (Doutorado). Curso Interunidades em Nutrição Humana Aplicada, Universidade de São Paulo. 2001.

MORAES, C. F.; Oliveira, M. S. A entrevista motivacional em grupos de obesas no tratamento da compulsão alimentar periódica. **Aletheia**, 2011.

MUNHOZ, P. et al. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade em universitários. **Rev. gest. sist. saúde**, São Paulo, v. 10 n. 1, 2020.

NASCIMENTO, P. H. MACHADO, R. M. GARCEZ, R. PIZZATO; S. M. ROSA, TRADS. Mentais 5 ed., Vols. DSM – 5 **Porto Alegre: Artmed**.

PETRIBU, K., RIBEIRO, E. S., OLIVEIRA, F. M. F., BRAZ, C. I. A., GOMES, M. L. M., ARAUJO, D. E. FERREIRA, M. N. L. **Transtorno da compulsão alimentar periódica em uma população de obesos mórbidos candidatos a cirurgia bariátrica do Hospital Universitário Oswaldo Cruz, em Recife – PE**. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 50 n.5, p. 901- 908, 2006.

RIBEIRO, G. et al. Depressão, ansiedade e compulsão alimentar antes e após a cirurgia bariátrica: problemas que persistem. **arq. bras. cir. dig.** v. 31, n. 01, 2018.

RIBEIRO, R. Seleção de uma alimentação saudável. In: dutra- de-oliveira je, marchini JS, editors. **Ciências Nutricionais**. 2 ed. São Paulo: Sarvier, 2008.

SADOCK, B. J. SADOCK, V. A. Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica (9 ed.). **Porto Alegre: Artmed.** 2007.

SECAD. **Nutrição**: como tratar pacientes com compulsão alimentar. Disponível em: <https://blog.artmed.com.br/nutricao/nutricao-como-tratar-pacientes-com-compulsao-alimentar>

SILVA, C.M. Perturbação Alimentar em Contextos Desportivos: Um Estudo Comparativo. **Análise Psicológica.** 2001

SOIHET, J.; SILVA, A. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n.1, 2019.

STIVAL, J. et al. A eficácia da terapia cognitivo comportamental no tratamento de transtorno compulsivo alimentar periódico. **Revista de trabalhos acadêmicos universo**, n. 3, 2006.