

TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL APLICADA PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR: REVISÃO NACIONAL

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TECHNIQUES APPLIED TO THE TREATMENT OF BINGE EATING: REVIEW

TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL APLICADA PARA O TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR

Ariane Rodrigues Sobrinho¹

Paula Oliveira Silva²

Silvia Helena Modenesi Pucci³

RESUMO: **Objetivo:** Verificar a contribuição das técnicas da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) para o tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA). **Método:** Revisão integrativa da literatura Nacional, através dos descritores da base Desc/Mesh e seleção de artigos de resultados publicados em plataformas indexadas, como Pubmed, SciELO e PePSIC, BVS – Saúde, Lilacs e Cochrane. **Resultado:** A TCC corrobora com o tratamento do TCA utilizando como técnicas a psicoeducação, conceitualização cognitiva, reestruturação cognitiva, estratégias de regulação emocional, mindfulness, mindfull eating (comer com atenção plena), comer intuitivo, treinamento de habilidades de comunicação, biblioterapia, balança decisória, identificação de crenças disfuncionais associadas ao corpo, à comida e à alimentação, análise funcional dos episódios de compulsão alimentar e de comportamentos compensatórios. **Conclusão:** Evidencia-se a necessidade do desenvolvimento de mais pesquisas científicas sobre o tema a nível nacional, uma vez que foram identificados poucos trabalhos brasileiros na presente pesquisa.

172

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Transtorno de Compulsão Alimentar. Compulsão Alimentar.

¹ Pós-Graduanda em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) com Ênfase em Saúde e Saúde Mental FCMSCSP.

² Mestre em Ciências da Saúde FCMSC-SP. Professora e Supervisora da Universidade Santo Amaro/SP. Professora e Supervisora convidada da FCMSC/SP. CV: <https://lattes.cnpq.br/5285018332959167>.

³ PhD Universidade do Minho/PT, Professora e Supervisora da UNISA / Professora e Supervisora convidada da FCMSCSP. CV: <http://lattes.cnpq.br/0913875901013757>.

ABSTRACT: The present work, presented as a postgraduate article in Cognitive Behavioral Therapy, has the objective to make an integrative review of the contents related to the benefits of cognitive behavioral therapy techniques applied to binge eating disorder. The method used to prepare the integrative review was through the descriptors from the DeskMesh database and stages of selection of articles published on online platforms such as Pubmed, SciELO and PePSIC, VHL – Saúde, Lilacs and Cochrane, on the aforementioned topic. The result showed was positive for the applied techniques of cognitive behavioral therapy for the treatment of binge eating, such as psychoeducation, cognitive conceptualization, cognitive restructuring, emotional regulation strategies, mindfulness, mindful eating, intuitive eating, communication skills, bibliotherapy, decision-making balance, identification of dysfunctional beliefs associated with the body, food and eating, functional analysis of episodes of binge eating and compensatory behaviors. For conclusion more studies should be carried out in the future so that more national research is developed and published on the topic of CBT for the treatment of TCA.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy. Binge Eating Disorder. Eating Disorder.

INTRODUÇÃO

O transtorno de compulsão alimentar (TCA) é um distúrbio relacionado à ingestão exagerada de alimentos e, em geral, o paciente perde o controle sobre o que e quanto ingere (Bloc et al, 2019). O TCA se caracteriza pela prática recorrente de comer excessivamente e de modo descontrolado em um curto espaço de tempo, além de ser em uma quantidade maior que o organismo realmente necessita. Além disso, os sentimentos de culpa ou arrependimento costumam acompanhar os episódios compulsivos. (Ministério Da Saúde, 2021)

A condição do TCA tem se tornado um problema que vem aumentando de maneira considerável, onde as pessoas têm a possibilidade de trabalhar de casa, facilitando a busca pelo alimento de maneira imediata, e diminuindo eventualmente a frustração por qualquer motivo. (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022). Dessa forma, as pessoas, com o advento da pandemia, estão com acesso mais fácil e rápido em relação ao alimento em meio a sentimentos que não conseguem lidar, ou são mais desafiadores para si. (Ribeiro et al., 2020)

A Organização Mundial da Saúde estima que cerca de 5% da população do Brasil é afetada por episódios recorrentes de ingestão excessiva de alimentos, independentemente da fome física, ou diagnóstico. (OMS, 2023)

Segundo o DSMV-TR, (2023), os critérios clínicos para o diagnóstico do transtorno de compulsão alimentar requerem que a compulsão alimentar ocorra, em média, pelo menos 1 vez/semana por 3 meses, o paciente apresente sensação de falta de controle em relação à alimentação, e mais do que três dos seguintes sintomas devem estar presentes: 1) Comer muito mais rápido do

que o normal, 2) Comer até se sentir desconfortavelmente cheio, 3) Comer grandes quantidades de alimento quando não se sentindo fisicamente com fome, 4) Comer sozinho por vergonha e sentir-se nauseado, deprimido ou culpado depois de comer excessivamente. (DSMV-TR, 2023)

Segundo Leahy, (2021) a terapia cognitiva comportamental (TCC) é o tratamento que traz melhor resultado para o controle da TCA, pois trabalha na identificação de padrões de pensamentos e emoções, que levam ao comportamento disfuncional frente à comida. Neste sentido, o autor afirma que a TCC apresenta técnicas consideradas padrão ouro para a melhora do comportamento disfuncional frente ao quadro clínico. O autor ainda pontua que a TCC trabalha com intervenção semiestruturada, objetiva e orientada para metas que abordam fatores cognitivos, emocionais e comportamentais. (Leahy, 2021)

Algumas pessoas recorrem à comida como uma forma de lidar com emoções difíceis ou desconfortáveis, em vez de abordar essas emoções de maneira mais adaptativa. Esse comportamento pode se tornar um ciclo vicioso, onde a pessoa experimenta uma emoção negativa, como tristeza ou estresse, e então recorre à comida para conforto temporário. No entanto, após o alívio inicial, muitas vezes vem a culpa ou arrependimento por comer em excesso, o que pode levar a mais emoções negativas e, por sua vez, mais comer emocional. (Beck J., 2008)

Segundo Beck (2022), a emoção negativa intensa é dolorosa e torna-se disfuncional quando tira a capacidade do paciente de pensar claramente, resolver problemas e agir efetivamente ou obter satisfação. Segundo a autora, a intensidade das emoções, quando excessiva ou inapropriada à situação, traz muitos prejuízos aos sujeitos, e é preciso avaliar os pensamentos e crenças disfuncionais que estão por trás da aflição, para reduzir sua disforia e, capacitar o paciente a interpretar suas emoções de determinada situação, para que reduza a aflição emocional, que muitas vezes surge de interpretações equivocadas. Neste sentido, a autora ratifica que é preciso que o paciente aprenda a diferenciar pensamentos e emoções no qual o terapeuta auxiliará na organização da realidade de seu paciente, identificando eventos estressores e/ou ansiogênicos, seus pensamentos automáticos, reações emocionais e comportamentos frente a resposta que terá do evento.

Através da identificação do funcionamento cognitivo comportamental do indivíduo, frente situações mais estressoras ou ansiogênicas, é possível aprender a desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes. Por exemplo através de técnicas de regulação emocional, reestruturação cognitiva e habilidades de resolução de problemas, que podem ajudar a reduzir o impacto do estresse e da ansiedade. (Beck J.,2022)

Segundo Leahy (2021) afirma, ao invés de ruminar sobre as emoções, pode-se conviver com elas, compreendendo que tudo envolve perdas e ganhos. Assim, o autor conclui que ao sentir uma emoção muito forte de ódio e desejo de vingança, por exemplo, o paciente pode analisar aquela dor,

verificar se é justificável ou exagerada e substituí-la por uma emoção de intensidade menor, como a raiva e o perdão. Desta forma, o paciente compreende melhor sua emoção e consegue regulá-la. (Leahy, 2021)

A TCC utiliza de diversas técnicas para abordar dificuldades interpessoais e estratégias para que o paciente tenha habilidade na regulação dos afetos e ajudar na mudança dos hábitos alimentares. Beck (2022) descreve que o terapeuta busca descobrir como as crenças subjacentes ou intermediárias de desvalor, desamor e desamparo afetam o comportamento do paciente sobre certas experiências e influenciam suas emoções, visando ensiná-lo a conviver com esses pensamentos não adaptativos.

O objetivo geral deste estudo foi analisar, através da revisão integrativa, a contribuição das técnicas da terapia cognitiva comportamental para o tratamento do transtorno de compulsão alimentar. Neste sentido, identificando as técnicas da terapia cognitiva comportamental, que em maior frequência, auxiliam e contribuem para o tratamento do quadro clínico do transtorno.

MÉTODO

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura Nacional, que consiste em uma pesquisa planejada, com critérios explícitos e sistemáticos para buscar e selecionar os estudos a serem sintetizados. Fornecem informações mais amplas dos artigos, podendo incluir dados teóricos, metodológicos ou empíricos. (Ercole, Melo & Alcoforado, 2014)

Para a formulação da pergunta do estudo, foi utilizada a estratégia PICO: P – Paciente; I – Intervenção; C- Controle; O – Desfecho. Que consiste na utilização da melhor evidência científica para subsidiar a tomada de decisão clínica. Santos, (2007). Conforme a seguir: P – pacientes adultos com transtorno de compulsão alimentar; I – terapia cognitivo comportamental para o transtorno de compulsão alimentar; C – não identificado e O – principais técnicas aplicadas para a TCA da terapia cognitivo comportamental.

QUAIS AS TÉCNICAS DA TCC QUE PODEM CONTRIBUIR NO QUADRO DE TCA EM ADULTOS?

Foi realizada uma pesquisa nas bases de dados PubMed (US National Library of Medicine) que é um recurso gratuito que apoia a busca e recuperação de literatura biomédica e de ciências da vida com o objetivo de melhorar a saúde, tanto global quanto pessoalmente. No portal SciELO (The Scientific Electronic Library Online), uma biblioteca virtual de revistas científicas brasileiras em formato eletrônico, onde se organiza e publica textos completos de revistas na Internet, assim como produz e publica indicadores do seu uso e impacto. A pesquisa também foi realizada na Pepsic (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), uma revista eletrônica do Programa de Pós-Graduação em

Psicologia Social e Institucional da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – PPGPSI/UFRGS. Destina-se a publicação semestral de artigos, relatos de pesquisa, ensaios teóricos, relatos de experiência, resenhas e entrevistas de autores nacionais e estrangeiros da área da Psicologia e áreas afins, contribuindo para a divulgação do conhecimento científico.

A Biblioteca Virtual em Saúde (BVS - Saúde), foi pesquisada e é considerada um bem público que facilita o acesso e uso da informação científica e técnica em saúde com o objetivo de contribuir para a redução da distância entre o conhecimento e a prática em saúde nos países da América Latina e do Caribe (AL&C). Para complementar, foi realizada a pesquisa na Lilacs (Literatura Latino-Amer e do Caribe em Ciências da Saúde) uma abrangente base de dados especializada na área da saúde, com literatura científica e técnica de 26 países da América Latina e do Caribe com acesso livre e gratuito. A base de dados Cochrane também foi pesquisada, uma organização não governamental, sem fins lucrativos e sem fontes de financiamento internacionais, que tem por objetivo contribuir para o aprimoramento da tomada de decisões em Saúde, com base nas melhores informações científicas disponíveis.

Foram utilizados os respectivos descritores, que foram identificados através do Desc/Mesh, descritores em Ciências da Saúde/Medical Subject Headings, criado pela Bireme para servir como uma linguagem única na indexação de artigos de revistas científicas, livros, anais de congressos, relatórios técnicos, e outros tipos de materiais. Assim como para ser usado na pesquisa e recuperação de assuntos da literatura científica, nas fontes de informação disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e respectivos operadores booleanos: "Terapia Cognitivo Comportamental", "TCC", "Transtorno Compulsão Alimentar"". A inserção nas bases de dados foi realizada com os descritores mais os operadores booleanos: "Terapia Cognitivo Comportamental OR TCC AND Transtorno Compulsão Alimentar".

Os critérios de inclusão foram: estudos que apresentassem as técnicas da terapia cognitiva comportamental no tratamento de comportamentos alimentares de compulsão e que incluíssem especificamente dados desse tema, publicados nos últimos 10 anos, e nacionais.

Critérios de exclusão: Foram excluídos deste trabalho, documentos escritos em outros idiomas diferentes do português, excluídos os artigos em que os textos não abordaram as intervenções da terapia cognitiva comportamental e que não correspondessem aos critérios de inclusão. Também foram excluídos artigos duplicados e que não estivessem disponíveis na integralidade para leitura.

PROCEDIMENTO

O procedimento foi composto por três etapas. A primeira etapa consistiu na busca de artigos, através dos descritores e operadores booleanos nas bases de dados supracitadas. A segunda etapa, consistiu na aplicação dos critérios de inclusão/exclusão e leitura de título dos artigos selecionados na primeira etapa. E a terceira, e última etapa, correspondeu a leitura dos resumos dos artigos selecionados pela segunda etapa.

A pesquisa nas bases de dados, através dos descritores, foi realizada entre os dias 26, 27 e 28 do mês de abril de 2024.

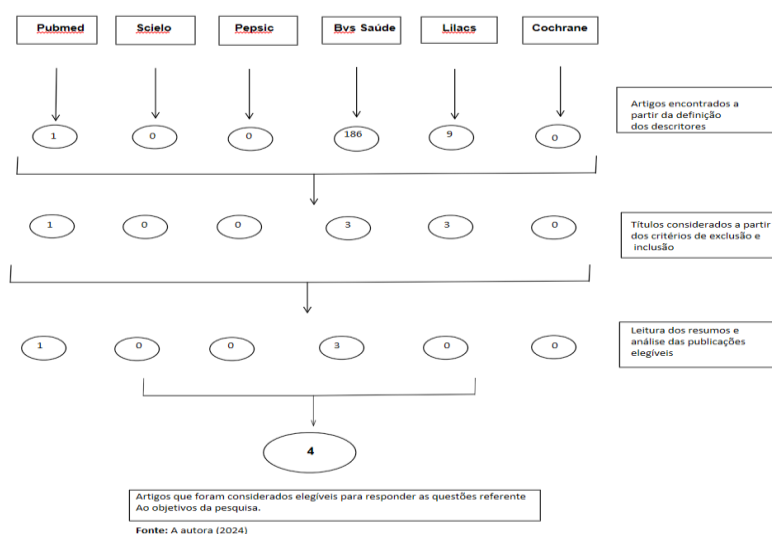
Em relação a primeira etapa do procedimento, na base de dados **Pubmed**, foram inseridos os descritores com os operadores booleanos acima descritos, e obteve-se um total de 1 artigo. Na base de dados **SciELO**, **Pepsic** e **Cochrane** não foram encontradas referências que respaldassem a presente pesquisa. Em relação a base de dados **Bvs-Saúde**, obteve-se um total de 186 artigos. Na **Lilacs** os descritores foram aplicados, pesquisando os últimos 10 anos, e obteve-se um total de 9 artigos.

Na segunda etapa de procedimento metodológico, se resumiu na utilização dos critérios de inclusão e exclusão, mais a leitura de títulos, obtendo-se na base de dados da **Pubmed** 1 artigo. Na base de dados da **Bvs-Saúde** foram encontrados 3 artigos de resultado. Na base de dados da **Lilacs** foram encontrados os mesmos artigos da **BVS Saúde**.

Na terceira etapa, foram realizadas as leituras dos resumos dos artigos selecionados na segunda etapa, restante um total de 1 artigo da **Pubmed** e 3 da **BVS-Saúde**.

Portanto, após as três etapas do procedimento metodológico, restaram 4 artigos de resultado que responderam ao objetivo da presente pesquisa.

Fluxograma referente procedimento metodológico



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Concluindo o processo metodológico, foram identificados um total de 4 artigos de resultados que correspondem ao objetivo da atual pesquisa.

Quadro I. Artigos de resultados selecionados para análise.

ANO	AUTORES	METODO	AMOSTRA	RESULTADOS
2022	Carmem Beatriz Neufeld, et al.	Estudo quantitativo pré- experimental pré e pos-teste.	62 participantes com faixa etária entre 23 e 71 anos, apresentando sobrepeso (IMC ≥25) ou obesidade grau I, II e III (IMC≥30)	Intervenção de 12 sessões através da Terapia Cognitivo Comportamental em grupo para indivíduos com obesidade, administrada por terapeutas iniciantes, utilizando alguns instrumentos como: os inventários Beck de depressão, ansiedade e desesperança, a escala de compulsão alimentar periódica, e a escala de figuras de silhuetas. As técnicas utilizadas foram, explicação do modelo cognitivo, psicoeducação sobre obesidade, levantamento de pensamentos automáticos relacionados à obesidade e à autoimagem ou ao comer compulsivo, conceitualização cognitiva, reestruturação cognitiva, distorções cognitivas, estratégias de regulação emocional, mindful eating, habilidades sociais, e prevenção de recaída. Obtendo resultados que contribuíram para redução de sintomas de depressão, ansiedade, desesperança, e compulsão alimentar.
2020	Barbosa, Marina Rodrigues, Penaforte, Fernanda Rodrigues de Oliveira, & Silva, Ana Flavia de Sousa.	Revisão Integrativa	Um total de 38 artigos compuseram o <i>corpus</i> final desta revisão.	Intervenções apoiadas no mindfulness, mindful eating (ME) ou comer com atenção plena, comer intuitivo (CI) ou alimentação intuitiva no sobrepeso, obesidade e compulsão alimentar onde se obteve resultados que sugerem que tais intervenções trazem benefícios para os indivíduos, principalmente no que diz respeito ao comportamento alimentar e aos aspectos psicoemocionais. Reduções nos níveis de food craving, no comer guiado por estímulos externos, no comer emocional, no comer guiado pela recompensa e nos episódios de compulsão alimentar.
2018	Felipe Alckmin- Carvalho et al	Estudo de caso	Adulto sexo feminino	O processo interventivo ocorreu em 20 sessões, por um período de seis meses, apresentando os efeitos positivos da TCC, através das técnicas de psicoeducação, treinamento de habilidades de comunicação, biblioterapia, balança decisória, identificação de crenças disfuncionais associadas ao corpo, à comida e à alimentação, automonitoramento e análise funcional dos

				episódios de compulsão alimentar e de comportamentos compensatórios. Mostrando um resultado de normalização do padrão alimentar, com maior número de refeições por dia, eliminação dos comportamentos de restrição alimentar, compulsão alimentar e redução significativa de comportamentos compensatórios.
2016	Costa, M. B., & Melnik, T.	Estudos controlados randomizados (ECR), revisões sistemáticas (RS), metanálises (MA), diretrizes e revisões da literatura.	101 estudos e 30 Revisões sistematicas, Metanálises, diretrizes, ou revisões da literatura (5 RS da Cochrane)	A abordagem cognitivo-comportamental foi o tratamento mais efetivo, principalmente para bulimia nervosa, transtorno da compulsão alimentar e síndrome do comer noturno. Através de alguns instrumentos como: TCC para TCA em adultos, autoajuda baseada em TCC, psicoterapia interpessoal e terapia comportamental dialética. Com resultados de redução da compulsão alimentar no longo prazo. As Técnicas não foram apresentadas no presente artigo

Fonte: As autoras (2024)

O primeiro artigo de resultado identificado na presente pesquisa, foi um estudo de Neufeld et al, (2022), quantitativo experimental pré e pós teste de 2022, com 62 participantes com faixa etária entre 23 e 71 anos apresentando sobrepeso. O artigo teve como objetivo verificar se a Terapia Cognitivo Comportamental em grupo, se faria eficaz para indivíduos com obesidade e, como principal resultado, obteve-se através da intervenção uma redução de sintomas de depressão, ansiedade, desesperança, e compulsão alimentar. Os principais instrumentos utilizados foram os inventários Beck de depressão, ansiedade e desesperança, a escala de compulsão alimentar periódica, e a escala de figuras de silhuetas. Estes resultados estão de acordo com Silva e Santos, (2018), onde a Terapia Cognitivo-Comportamental em grupo tem se mostrado uma abordagem eficaz na redução de sintomas psicológicos e comportamentais em indivíduos obesos. A TCC em grupo proporciona um ambiente de apoio social e compartilhamento de experiências, o que contribui significativamente para a melhora da autoestima e a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Na revisão integrativa de Barbosa et al (2020), o artigo analisou as Intervenções centradas no *mindfulness*, ME e CI e na abordagem do sobrepeso, obesidade e compulsão alimentar. Utilizou-se técnicas de *mindfulness*, *mindful eating* (ME) ou comer com atenção plena, comer intuitivo (CI) ou alimentação intuitiva. Obtendo como resultados que tais intervenções trazem benefícios para os indivíduos, principalmente no que tange ao comportamento alimentar e aos aspectos psicoemocionais. Ferreira e Almeida (2019) citam que a prática de *mindfulness* tem sido associada a

uma redução significativa na compulsão alimentar e na sintomatologia depressiva entre indivíduos com sobrepeso e obesidade.

A presente pesquisa também identificou o estudo de Carvalho, et al, (2018) como resultado da presente pesquisa. O estudo de caso foi realizado com uma mulher, com o objetivo de mostrar os efeitos positivos da TCC em relação a compulsão alimentar. Neste sentido, foram realizadas 20 sessões, de terapia individual através da abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental, por um período de seis meses. O artigo apresenta os efeitos positivos da TCC, mostrando normalização do padrão alimentar, com maior número de refeições por dia, eliminação dos comportamentos de restrição alimentar, compulsão alimentar e redução significativa de comportamentos compensatórios. As técnicas de psicoeducação, treinamento de habilidades de comunicação, biblioterapia, balança decisória, identificação de crenças disfuncionais associadas ao corpo, à comida e à alimentação, automonitoramento e análise funcional dos episódios de compulsão alimentar e de comportamentos compensatórios foram utilizadas. Neste sentido, o resultado está de acordo com a literatura. O estudo de Wilson et al., (2010) corroborou esses resultados, demonstrando que a TCC não só reduziu os episódios de compulsão alimentar e os comportamentos compensatórios em pessoas com transtornos alimentares, mas também resultou em uma melhoria geral no comportamento alimentar, incluindo a eliminação de dietas restritivas e uma abordagem mais saudável e equilibrada em relação à alimentação. Segundo Beck J., (2022), a identificação de pensamentos automáticos negativos, a avaliação da evidência para e contra esses pensamentos, a geração de alternativas mais realistas e úteis, e a prática de comportamentos adaptativos, aplicadas de forma colaborativa entre o terapeuta e o cliente, tem o objetivo de capacitar o cliente a assumir um papel ativo na mudança de seu próprio comportamento e funcionamento psicológico.

O último artigo de resultado, localizado pela presente pesquisa, foi o estudo de Costa et al (2016), no qual foram realizadas pesquisas acerca de estudos controlados randomizados, revisões sistemáticas e metanálises. O objetivo foi mostrar que abordagem cognitivo-comportamental foi o tratamento mais efetivo, principalmente em relação à bulimia nervosa, transtorno da compulsão alimentar e síndrome do comer noturno. Alguns instrumentos de TCC para TCA em adultos foram utilizados como a autoajuda baseada em TCC, psicoterapia interpessoal e terapia comportamental dialética. Esse resultado está de acordo com a literatura. Wilson et al., (2007) corrobora que os resultados obtidos estão alinhados a estudos controlados randomizados, demonstrando consistentemente que a TCC é o tratamento mais eficaz para a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar periódica, promovendo mudanças significativas nos comportamentos alimentares e na psicopatologia associada. Além disso estudos demonstram segundo Cordás T. A., (2019) que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem eficaz para o tratamento de

transtornos alimentares, por meio da modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos alimentares inadequados.

CONCLUSÃO

O objetivo geral deste estudo foi analisar, através da revisão integrativa nacional, a contribuição das técnicas da terapia cognitiva comportamental para o tratamento do transtorno de compulsão alimentar.

Em termos de resultados mostrados neste estudo, foi possível verificar a contribuição da terapia cognitivo comportamental e das técnicas e instrumentos disponíveis dentro da abordagem, observando que essas estratégias terapêuticas são eficazes no tratamento de TCA (Transtorno de Compulsão alimentar).

Como principais técnicas identificadas nos artigos de resultados identificadas pelo presente estudo, verificou-se a psicoeducação, treinamento de habilidades de comunicação, biblioterapia, balança decisória, identificação de crenças disfuncionais associadas ao corpo, mindfulness, mindfull eating (ME) ou comer com atenção plena, comer intuitivo (CI) levantamento de pensamentos automáticos relacionados à obesidade e à autoimagem ou ao comer compulsivo, conceitualização cognitiva, reestruturação cognitiva, distorções cognitivas, estratégias de regulação emocional, habilidades sociais e prevenção de recaída.

181

As técnicas da TCC podem ajudar os pacientes a desenvolverem estratégias comportamentais e emocionais para enfrentar de forma mais assertiva a desregulação emocional que resulta no transtorno de compulsão alimentar.

Esse estudo propõe uma revisão integrativa nacional, onde os conteúdos foram encontrados pelos descritores, colaborando para aprofundar o conhecimento sobre a importância das técnicas e instrumentos da TCC no TCA.

É de extrema relevância que mais pesquisas nacionais sejam desenvolvidas e publicadas acerca do tema das da TCC para o tratamento da TCA.

REFERÊNCIAS

Alckmin-Carvalho, Felipe & Pereira, Rodrigo & Rafihi-Ferreira, Renatha & Melo, Márcia. (2019). Terapia Cognitivo-Comportamental para bulimia nervosa crônica e severa: Estudo de Caso. *Revista Brasileira de Psicoterapia*. 21. 10.5935/2318-0404.20190002.

American Psychiatric Association. (2023). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR: Texto Revisado*. Artmed.

Barbosa, Marina Rodrigues, Penaforte, Fernanda Rodrigues de Oliveira, & Silva, Ana Flavia de Sousa. (2020). Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(3), 118-135. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>

Beck, J. S. (2008). *Pense magro: treine seu cérebro a pensar como uma pessoa magra. A dieta definitiva de Beck*. Porto Alegre: Artmed.

Beck, J. S. (2022) *Terapia cognitivo-comportamental. Teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed.
Bloc, Lucas Guimarães, Nazareth, Ana Clara de Paula, Melo, Anna Karynne da Silva., & Moreira, Virginia. (2019). *Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura*. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(1), 3-17. <https://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i1.617>

Cordás, T. A. (2019). *Terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos alimentares*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*

Costa, M. B., & Melnik, T.. (2016). Effectiveness of psychosocial interventions in eating disorders: an overview of Cochrane systematic reviews. *Einstein (São Paulo)*, 14(2), 235-277. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082016RW3120>

Ercole, F. F., Melo, L. S. D., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1), 9-12. <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20140001>

Ferreira, J. R., & Almeida, S. R. (2019). Impacto da prática de mindfulness na compulsão alimentar e na depressão em indivíduos com sobrepeso e obesidade. *Revista Brasileira de Psicologia da Saúde*. Leahy, L, Robert (2021). *Não acredite em tudo que você sente*. Porto Alegre: Artmed.

Neufeld, C. B., Teodoro, M. C., Brust-Renck, P. G., Boff, R. de M., & Pessa, R. P. (2022). Uma intervenção cognitivo-comportamental em grupo com indivíduos com obesidade: Resultados preliminares. *Psico*, 53(1), e37402. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2022.1.37402>

Ministério Da Saúde. (2021). *Cadernos de atenção básica. Saúde mental*. Fonte: <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/saudebrasil/euqueroterpesosaudavel/noticias/2021/voce-consegue-reconhecer-a-compulsao-alimentarsaude>.

Organização Mundial da Saúde (2023). *Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10) [Revista em internet]*, Disponível em: <http://www.datasus.gov.br/cid10/download.htm%0AA00.o>

Organização Pan-Americana da Saúde. (2022). *Biblioteca Virtual em saúde, Ministério Da Saúde*. Fonte: Biblioteca virtual em saúde: <https://bvsmis.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>

Ribeiro-Silva, R. de C., Pereira, M., Campello, T., Aragão, É., Guimarães, J. M. de M., Ferreira, A. J., Barreto, M. L., & Santos, S. M. C. dos .. (2020). Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3421-3430. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.22152020>

Santos, C. M. da C., Pimenta, C. A. de M., & Nobre, M. R. C.. (2007). The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista Latino-americana De Enfermagem*, 15(3), 508–511. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>

Silva, M. A., & Santos, R. P. (2018). Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental em grupo para a redução de sintomas psicológicos em indivíduos obesos. *Revista Brasileira de Psicologia da Saúde*.

Wilson, G. T., Grilo, C. M., & Vitousek, K. M. (2007). Psychological treatment of eating disorders. *American Psychologist*.