

TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA (TCAP): A INTEGRAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA

BINGE EATING DISORDER (BED): THE INTEGRATION OF NUTRITION AND PSYCHOLOGY AS A THERAPEUTIC STRATEGY

TRANSTORJO POR ATRACÓN (TA): LA INTEGRACIÓN DE LA NUTRICIÓN Y LA PSICOLOGÍA COMO ESTRATEGIA TERAPÉUTICA

Mariana Carvalho Taranto¹
Samanta Xavier Teixeira Cota²
Rebeca Armendro Travassos³

RESUMO: Esse artigo buscou compreender o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) a partir de uma perspectiva interdisciplinar, explorando como a integração entre Nutrição Comportamental e Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir de forma efetiva para o manejo dessa condição. Através de uma revisão de literatura, foram analisadas estratégias que visam não apenas a modificação dos padrões alimentares, como o comer intuitivo e o mindful eating, mas também a reestruturação de crenças disfuncionais ligadas à alimentação e à autoimagem. O estudo destacou a relevância do cuidado psicológico frente aos fatores emocionais associados ao TCAP, como a ansiedade e a insatisfação corporal, especialmente em um contexto sociocultural que reforça padrões estéticos. Os achados apontam que a combinação dessas abordagens oferece intervenções mais completas e humanizadas, com impacto positivo na redução dos sintomas e na promoção de qualidade de vida.

343

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

ABSTRACT: This article sought to understand Binge Eating Disorder (BED) from an interdisciplinary perspective, exploring how the integration of Behavioral Nutrition and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) can effectively contribute to managing this condition. A literature review was conducted to analyze strategies that aim not only to modify eating patterns, such as intuitive eating and mindful eating, but also to restructure dysfunctional beliefs related to eating behaviors and body image. The study emphasized the relevance of psychological care in addressing emotional factors associated with BED, such as anxiety and body dissatisfaction, especially within a sociocultural context that reinforces aesthetic standards. The findings suggest that combining nutritional and psychological approaches provides more comprehensive and humanized interventions, leading to a reduction in symptoms and improvement in overall quality of life.

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

¹ Nutricionista, Pós-graduada em Nutrição e Estética, Faculdade de São Marcos (FACSM).

² Psicóloga, pós-graduada em Neuropsicologia, Universidade de Uberaba (UNIUBE).

³ Nutricionista, pós-graduada em nutrição esportiva e comportamental, Faculdade Iguacu.

RESUMEN: Este artículo buscó comprender el Trastorno por Atracón (TA) desde una perspectiva interdisciplinaria, explorando cómo la integración entre la Nutrición Conductual y la Terapia Cognitivo- Conductual (TCC) puede contribuir de manera efectiva al manejo de esta condición. A través de una revisión de la literatura, se analizaron estrategias que buscan no solo modificar los patrones alimentarios, como la alimentación intuitiva y el mindful eating, sino también reestructurar creencias disfuncionales relacionadas con la alimentación y la autoimagen. El estudio destacó la relevancia del abordaje psicológico frente a los factores emocionales asociados al TA, como la ansiedad y la insatisfacción corporal, especialmente en un contexto sociocultural que refuerza estándares estéticos. Los hallazgos señalan que la combinación de estos enfoques ofrece intervenciones más completas y humanizadas, con un impacto positivo en la reducción de los síntomas y en la promoción de la calidad de vida.

Palabras clave: Trastorno por atracón. Nutrición conductual. Terapia cognitivo conductual.

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TAs), dentre eles a compulsão alimentar, têm se tornado cada vez mais frequentes na sociedade, sendo considerados condições psiquiátricas associadas aos padrões alimentares, os quais podem acarretar graves prejuízos à saúde, aumentando tanto os índices de morbidade quanto de mortalidade. Os TAs são causados por diversos fatores, o que torna essencial a investigação das causas que levaram ao desenvolvimento desses problemas. (Silva; Atherino; Lima, 2020 apud De Azevedo; Castro, 2022). Os TAs podem causar obesidade, que é um distúrbio crônico associado ao excesso de peso, causa impactos que vão além das questões fisiológicas, afetando negativamente a qualidade de vida por meio de dificuldades nas relações sociais, ocupacionais e amorosas (Rech et al. apud De Azevedo; Castro, 2022).

344

Dentre os TAs, temos transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP) classificado DE acordo com o DSM-5 (APA-2014) por episódios repetitivos de compulsão alimentar (CA), os quais devem ocorrer pelo menos uma vez por semana durante um período de três meses para que o diagnóstico seja feito. A compulsão é definida pelo consumo de uma quantidade expressiva de alimentos em um curto espaço de tempo, geralmente maior do que a quantidade que a maioria das pessoas consumiria no mesmo contexto e sob as mesmas condições. Esses episódios são acompanhados pela sensação de perda de controle e pela ausência de comportamentos compensatórios, como purgação (Silva; Fernandes, 2025).

Além disso, conforme descrito no DSM-5, os episódios de compulsão alimentar estão associados a pelo menos três das seguintes características: comer em ritmo acelerado; continuar comendo mesmo após atingir um nível desconfortável de saciedade; ingerir alimentos sem

sentir fome; evitar a companhia de outras pessoas ao comer por vergonha; e sentir-se culpado, frustrado ou deprimido após o episódio (APA, 2014).

Dante disso, entender sobre a TCAP se torna cada vez mais relevante, pois de acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica - SBC “A obesidade grau I atinge 20% e a obesidade grau II já é 7,7% da população, o que representa 1,6 milhões de pessoas em 2022”. E esse número aumenta a cada ano, e gera a necessidade de intervenções multidisciplinares, pois hoje entendemos o ser humano com a complexidade biopsicossocial, e com este estudo, utilizando conceitos da nutrição em parceria com as teorias da psicologia, podemos produzir mais conhecimento científico, a fim de auxiliar no campo da saúde e na sociedade como um todo.

A nutrição percebe os transtornos alimentares como manifestações complexas da interação entre fatores emocionais, sociais e comportamentais, que impactam diretamente a relação do indivíduo com a comida. De acordo com Alvarenga et al. (2016), a alimentação ultrapassa sua função meramente nutricional e passa a desempenhar também papéis emocionais e simbólicos, o que pode levar a práticas alimentares desordenadas em resposta a estímulos não relacionados à fome fisiológica. Dentro dessa perspectiva, a Nutrição Comportamental surge como uma abordagem que reconhece a importância das dimensões psicológicas e sociais do ato de comer, buscando resgatar sinais internos de fome e saciedade e promovendo uma alimentação mais consciente (CREJO; MATHIAS, 2021). A atuação do nutricionista, portanto, não se limita à prescrição dietética tradicional, mas envolve técnicas como o comer intuitivo e o mindful eating, que visam a reconectar o indivíduo às suas necessidades corporais de maneira respeitosa e sem julgamentos (SILVA; FERNANDES, 2025). Além disso, inserido em uma equipe multidisciplinar, o nutricionista desempenha um papel fundamental no suporte contínuo ao paciente, contribuindo para a construção de hábitos sustentáveis e auxiliando na recuperação da autonomia alimentar (FERRAZ; CAMPOS, 2012). Dessa forma, a nutrição, em parceria com a psicologia, atua no enfrentamento das raízes emocionais e comportamentais do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), favorecendo um tratamento mais integrativo e efetivo.

Já para a psicologia, entende-se que o estilo de vida contemporâneo, o qual segundo Bauman (2001), presencia o fenômeno da modernidade líquida, em que as relações e identidades na sociedade atual são instáveis, adaptando-se rapidamente às circunstâncias. Nesse contexto, o consumismo desempenha um papel central, substituindo valores tradicionais e moldando as

interações sociais. As pessoas são frequentemente definidas pelo que consomem, e as conexões humanas tendem a ser superficiais e temporárias. Associado a isso, temos o aumento da ansiedade, classificada por Freud (1977) como um estado de alerta que surge diante de situações de perigo ou ameaça, seja real ou imaginária. Uma vez que perante ao estado de frequentes mudanças, o ser precisa estar sempre em estado de alerta para se adaptar ao ambiente, o que altera o funcionamento padrão da mente, aumentando a incidência dos transtornos, entre eles o TCAP. Portanto, como estratégia terapêutica, entendemos que o trabalho multidisciplinar entre psicologia e nutrição é fundamental para o tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), pois permite uma abordagem integrada que contempla tanto os aspectos emocionais quanto os físicos da condição. Enquanto a psicologia auxilia na identificação e no manejo dos fatores emocionais e comportamentais que desencadeiam os episódios de compulsão alimentar, a nutrição trabalha para reeducar hábitos alimentares e promover uma relação mais saudável com a comida. Essa colaboração garante um tratamento mais completo, potencializando resultados positivos, como a redução dos episódios compulsivos, o equilíbrio emocional e a melhoria da qualidade de vida do paciente. Além disso, a integração entre essas áreas proporciona um suporte holístico, fortalecendo a adesão ao tratamento e oferecendo ao indivíduo ferramentas eficazes para uma recuperação sustentável.

346

Dessa forma, este estudo propõe-se a analisar a integração entre a Nutrição e a Psicologia como estratégia terapêutica no tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, buscando ampliar a compreensão sobre abordagens interdisciplinares eficazes para essa condição.

MÉTODOS

O presente estudo consiste em uma abordagem científica fundamentada na revisão de literatura, com o objetivo de explorar a integração entre nutrição e psicologia como estratégia terapêutica no manejo do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP). Os materiais utilizados foram artigos científicos, livros físicos e eletrônicos, sites oficiais para captação de dados numéricos.

Os critérios de inclusão para os artigos escolhidos foram relacionados à contribuição da nutrição, à contribuição da psicologia, ao entendimento da TCAP, às principais características dos transtornos alimentares, a relação entre alimentação e emoção, e a intervenção terapêutica

clínica voltada para o tratamento de pessoas com TCAP, com orientação do nutricionista e do psicólogo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A revisão da literatura revelou que o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) é um transtorno caracterizado por episódios recorrentes de ingestão de grandes quantidades de alimentos, acompanhados de sensação de perda de controle e sentimentos de culpa ou vergonha, sem a prática de comportamentos compensatórios como ocorre na bulimia nervosa (APA, 2014). Estudos indicam que fatores emocionais, como ansiedade e insatisfação corporal, estão intimamente relacionados à manifestação do TCAP, em um contexto social permeado pela instabilidade das relações humanas e pelo consumismo, características centrais da modernidade líquida descrita por Bauman (2001).

A integração entre a atuação da Nutrição e da Psicologia no tratamento do TCAP mostrou-se fundamental. No campo nutricional, observou-se que a abordagem tradicional de dietas restritivas é insuficiente para lidar com as complexidades do transtorno. A literatura destaca a importância da Nutrição Comportamental, que propõe estratégias como o comer intuitivo e o mindful eating para resgatar a percepção dos sinais internos de fome e saciedade e reconstruir uma relação positiva com a alimentação (ALVARENGA et al., 2016; CREJO; MATHIAS, 2021). A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), por sua vez, aparece como ferramenta essencial para o processo de reeducação alimentar, capacitando o indivíduo a fazer escolhas alimentares conscientes, respeitando sua cultura alimentar e aspectos emocionais envolvidos (SILVA; FERNANDES, 2025).

Paralelamente, a Psicologia, por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desempenha papel crucial na modificação de crenças disfuncionais relacionadas ao peso, à alimentação e à imagem corporal (BECK, 2014; CREJO; MATHIAS, 2021). A TCC atua ao reestruturar pensamentos automáticos negativos e comportamentos disfuncionais, promovendo a melhoria da autoestima e a redução da autocrítica, aspectos frequentemente presentes em indivíduos com transtornos alimentares. Ainda, considerando as influências socioculturais sobre os padrões de consumo e imagem corporal, a atuação psicológica contribui

para fortalecer a resiliência emocional, essencial em uma sociedade onde os vínculos são frágeis e as pressões sociais intensas (BAUMAN, 2001).

A revisão também evidenciou que a atuação interdisciplinar é indispensável para o sucesso terapêutico no TCAP. Ferraz e Campos (2012) e Bastos (2021) ressaltam que a comunicação efetiva entre profissionais da saúde, como nutricionistas e psicólogos, garante uma abordagem mais coesa, favorecendo a adesão ao tratamento e promovendo uma mudança real nos hábitos alimentares e comportamentais dos pacientes. Essa atuação integrada, ao contemplar tanto os aspectos físicos quanto emocionais, não apenas reduz a frequência dos episódios compulsivos, mas também contribui para a melhora da qualidade de vida do indivíduo.

Entretanto, observou-se que ainda são escassas as pesquisas de longo prazo que avaliem a eficácia da integração entre Nutrição e Psicologia no tratamento do TCAP. Há também a necessidade de ampliar os estudos em diferentes contextos culturais e socioeconômicos, a fim de adaptar as estratégias de tratamento às realidades diversas da população brasileira. Apesar dessas limitações, os dados analisados reforçam que a abordagem interdisciplinar é um caminho promissor para oferecer uma intervenção mais eficaz e humanizada para pessoas que convivem com o transtorno.

348

CONCLUSÃO

O Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) configura-se como um desafio crescente para a saúde pública, dada sua alta prevalência e suas complexas implicações emocionais, comportamentais e metabólicas. A revisão da literatura evidenciou que o tratamento eficaz do TCAP requer uma abordagem integrativa, em que a Nutrição e a Psicologia atuem de maneira articulada e complementar.

A Nutrição, por meio da Educação Alimentar e Nutricional e dos princípios da Nutrição Comportamental, tem papel fundamental na promoção de uma relação mais consciente, equilibrada e respeitosa com a alimentação. Ao mesmo tempo, a Psicologia, principalmente por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental, contribui de forma decisiva para a identificação e a reestruturação de padrões cognitivos disfuncionais, promovendo mudanças emocionais e comportamentais sustentáveis.

A atuação multidisciplinar não apenas potencializa os resultados clínicos, como também proporciona um suporte mais humano e integral ao paciente, reconhecendo a influência de

fatores sociais, culturais e emocionais sobre o comportamento alimentar. Ainda que os benefícios da integração entre Nutrição e Psicologia sejam evidentes, a literatura aponta a necessidade de mais estudos longitudinais e culturalmente adaptados, capazes de avaliar a eficácia dessa abordagem em diferentes contextos.

Portanto, reforça-se que o cuidado ao paciente com TCAP deve ser pautado em uma perspectiva interdisciplinar, que vá além da prescrição alimentar ou da terapia isolada, oferecendo estratégias que contemplem a totalidade do ser humano e promovam não apenas a remissão dos sintomas, mas a melhoria efetiva da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M., FIGUEIREDO, M., TIMERMAN, F., ANTONACCIO, C. Nutrição Comportamental. 1 ed. Barueri, 2016.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BASTOS, H. P. A Atuação Do Psicólogo Nas Equipes Multiprofissionais Da Saúde Numa Perspectiva Interdisciplinar. Ed 28. Revela, 2021.
- BAUMAN, Z. Modernidade líquida. Tradução de Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BECK, J. S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. Recurso eletrônico. 2 ed. Artmed, Porto Alegre, 2014.
- CREJO, B. C.; MATHIAS, M. G. Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental. *Revista Interciência-IMES* Catanduva, v. 1, n. 6, p. 37, 2021.
- DE AZEVEDO, S. F.; CASTRO, M. M. M. A psicoterapia como auxílio no tratamento de pessoas obesas que possuem Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP). 1 ed. A Saúde Mental em Discussão. v. 2, p. 70-79, 2022.
- FERRAZ, L. F.; CAMPOS, A. C. F. O papel do nutricionista na equipe multidisciplinar em terapia nutricional. *Rev Bras Nutr Clin*, 2012.
- FREUD, S. Inibições, sintomas e ansiedade. Tradução de José Otávio de Aguiar Abreu. Rio de Janeiro: Imago, 1977.
- SILVA, L. B.; FERNANDES, L. A. B. Tipos de técnicas da nutrição comportamental no tratamento de distúrbios alimentares: uma revisão de literatura. *RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar*, v. 6, n. 1, 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA BARIÁTRICA E METABÓLICA - SBC. Obesidade atinge mais de 6,7 milhões de pessoas no Brasil em 2022. 2023. Disponível em: <<https://sbcbm.org.br/obesidade-atinge-mais-de-67-milhoes-de-pessoas-no-brasil-em-2022/>>

VALADÃO, F. S.; SANCHEZ, M. C. O.; PORTO, M. A. D. O. P.; XAVIER, M. L.; DE SOUZA BRAGA, A. L.; CHRIZOSTIMO, M. M. Processo de comunicação entre a equipe multidisciplinar no contexto da gestão na atenção básica: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 11, 2022.