

TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: INTERVENÇÕES NO TRATAMENTO DA ANOREXIA NERVOSA

COGNITIVE-BEHAVIORAL THEORY: INTERVENTIONS IN THE TREATMENT OF ANOREXIA NERVOSA

Isabela Terra Alves Rocha¹
Stella Tinoco Fabri²
Camila Medina Nogueira Moço³

RESUMO: O artigo a seguir busca investigar qual a possível relação entre os fatores socioculturais com o desenvolvimento de Transtornos Alimentares, mais especificamente a respeito da Anorexia Nervosa (AN), entendendo-a como um transtorno cujo desenvolvimento pode estar vinculado com a imagem corporal e as pressões sociais que estão atreladas ao padrão de beleza considerado ideal pela sociedade. Pode ser observado que sua maior incidência se encontra em indivíduos do sexo feminino. Sendo assim, parte-se da hipótese de que os padrões de beleza e estéticos presentes nas últimas décadas, bem como o reforço que tais padrões têm em decorrência da influência nas redes sociais, possam estar contribuindo para a grande incidência desse transtorno. Através do viés psicológico, também discutiremos neste artigo a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), evidenciando a compreensão da abordagem perante o transtorno em questão, bem como as suas contribuições para o tratamento dos indivíduos que sofrem com a Anorexia Nervosa. Partindo da metodologia de pesquisa bibliográfica, foram revisados materiais como artigos e livros cujo conteúdo pudesse contribuir para as hipóteses levantadas neste artigo.

684

Palavras-chave: Anorexia Nervosa. Psicologia. Teoria Cognitivo Comportamental.

ABSTRACT: The following article seeks to investigate the possible relationship between sociocultural factors and the development of Eating Disorders, more specifically regarding Anorexia Nervosa (AN), understanding it as a disorder whose development may be linked to body image and pressures that are linked to the standard of beauty considered ideal by society. It can be observed that its highest incidence is found in females. Therefore, it is assumed that the beauty and aesthetic standards present in recent decades, as well as the reinforcement that such standards have as a result of the influence on social networks, may be contributing to the high incidence of this disorder. Through psychological bias, we will also discuss in this article Cognitive Behavioral Therapy (CBT), highlighting the understanding of the approach to the disorder in question, as well as its contributions to the treatment of individuals who suffer from Anorexia Nervosa. Based on the methodology of bibliographic research, materials such as articles and books whose content could contribute to the hypotheses raised in this article were reviewed.

Keywords: Anorexia Nervosa. Psychology. Cognitive Behavioral Theory.

¹Graduanda do curso de bacharelado em Psicologia pelo Centro Universitário Redentor – UNIRENTE – AFYA.

²Graduanda do curso de bacharelado em Psicologia pelo Centro Universitário Redentor – UNIRENTE – AFYA.

³ Professora orientadora do curso de bacharelado em Psicologia pelo Centro Universitário Redentor – UNIRENTE – AFYA.

INTRODUÇÃO

Mediante a inclusão digital crescente e com as redes sociais cada vez mais presentes no cotidiano, um padrão de beleza passa a ser reforçado. Segundo Castilho (2021) o final do século XX e início do século XXI estão marcados pelo culto ao corpo. Há uma busca pelo corpo perfeito realizada de maneira obsessiva, transformando-se em um estilo de vida para muitas pessoas. Essa cultura é reproduzida de uma maneira tão abrangente que as mulheres sacrificam seus corpos para se inserirem nesse ideal que é, por muitas vezes, inalcançável.

Como citado por Andrade & Bosi (2003) a magreza está ligada à imagem feminina de sucesso, à perfeição, à competência, ao autocontrole e à atratividade sexual. Essas movimentações externas, jogam um holofote em questões que antes precisavam ser procuradas para serem encontradas e, hoje, com o crescimento da facilidade de disseminar informação, é possível encontrar com pouco esforço. Tais características do cenário mencionado, impactam na vida dos usuários das redes sociais e podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Presentes nas vidas de muitas pessoas desde muito tempo, os transtornos alimentares são desenvolvidos por fatores biopsicossociais. Para identificá-los, de acordo com Abreu & Cangielli (2005), trabalha-se com um modelo multidimensional, que reconhece fatores de riscos de diversos níveis, como culturais, individuais e familiares. Observa-se ainda que existem certos elementos que conversam entre si para o desenvolvimento de certos transtornos, como é o caso da Anorexia Nervosa (AN).

Segundo Hay (2002) podemos observar o aumento da anorexia nervosa em mulheres jovens. Estimando-se a incidência de 0,5% e 1% desse transtorno em adolescentes do sexo feminino. Portanto, a AN é um tema de extrema relevância atualmente.

A anorexia nervosa pode ser caracterizada, segundo o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V, 2000), pela restrição da ingestão de calorias levando a um significativo baixo peso corporal no contexto de idade, sexo, trajetória de desenvolvimento e saúde física. No que tange aos seus aspectos clínicos, pode-se notar uma constante distorção da imagem corporal, que causa no indivíduo um medo excessivo de ganhar peso (MULLER, 2019; ALCKMIN-CARVALHO *et al.*, 2016).

Os transtornos alimentares vêm com uma variada gama de fatores, dentre eles podem ser classificados entre os aspectos culturais, biológicos e a experiência pessoal do

indivíduo, portanto, torna-se difícil achar uma causa específica ou um único motivo para o surgimento da AN. Contudo, ainda que não possamos nomear com exatidão o causador desses transtornos, a psicoterapia exerce um papel importante na vida desses indivíduos de diferentes maneiras, com diferentes abordagens e técnicas, podendo ser um fator decisivo e efetivo no tratamento dos transtornos alimentares (HAY, 2002).

A fim de trazer uma contribuição para o acervo de informações a respeito da AN, bem como apresentar algumas contribuições da psicologia nesta questão, destaca-se a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) como abordagem.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma intervenção semi-estruturada, objetiva e orientada para metas, que aborda fatores cognitivos, emocionais e comportamentais no tratamento dos transtornos psiquiátricos. Os transtornos alimentares (TA) são multideterminados e resultam da interação entre fatores biológicos, culturais e experiências pessoais. A TCC ocupa-se da identificação e correção das condições que favorecem o desenvolvimento e manutenção das alterações cognitivas e comportamentais que caracterizam os casos clínicos. Extensamente utilizadas no tratamento dos TA, técnicas cognitivas e comportamentais têm sido avaliadas e reconhecidas como estratégias eficazes na melhora dos quadros clínicos. (DUCHESNE & ALMEIDA, 2002, p.: 49)

Diante desses fatores, optou-se por estudar o desenvolvimento da Anorexia Nervosa de maneira biopsicossocial, realizando uma investigação a respeito da relevância dos padrões e beleza a esta questão, bem como o funcionamento comportamental e cognitivo do indivíduo. Sob a ótica da TCC, os resultados da pesquisa visam o enriquecimento do conhecimento do leitor acerca das técnicas da abordagem quanto a autoestima, esquema de modificações de crenças dentre outras que são exemplos de como a TCC age. Contextualizando juntamente com a influência do padrão de beleza, algo tão presente nas últimas décadas (DUCHESNE & ALMEIDA, 2002).

METODOLOGIA

A pesquisa tem como ferramenta metodológica a pesquisa de revisão bibliográfica, através da qual, buscou-se, por meio de artigos científicos, teses, monografias e outros materiais, publicados no período referente de 2000 à 2022, informações que contemplem o tema escolhido com explicações fundamentadas. O levantamento sistemático da literatura científica usou as principais plataformas de busca acadêmicas como Google Acadêmico, Scielo e Periódicos da CAPES considerando materiais de língua portuguesa e inglesa.

Para a seleção dos artigos foram usadas as palavras-chaves “Anorexia Nervosa”, “TCC e Anorexia Nervosa”, “transtornos alimentares”, “TCC no tratamento de

transtornos alimentares”, “Mídias sociais e imagem corporal”, “Dismorfias corporais e TCC”. Os critérios de exclusão dos artigos foram a ausência de correlação entre a TCC e a anorexia nervosa, bem como o enfoque ao transtorno alimentar especificado.

Enquanto que, para a análise dos dados, usou-se o método de regressão linear simples através dos parâmetros de linha temporal e do número absoluto de casos de AN cuja finalidade é estimar estatisticamente os dados da análise. Foi possível a seleção das referências de base reflexivas e analíticas sobre o tema em questão, visando o máximo do aproveitamento de dados para alcançar o objetivo da pesquisa do artigo (ATALLAH & CASTRO, 1998).

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Capítulo I: Anorexia Nervosa e Mídias Sociais

Os dados epidemiológicos da Anorexia Nervosa no Brasil ainda são incipientes devido à condição de baixas ocorrências no contingente total populacional, além de outras questões metodológicas como o fator de negação entre os pacientes acometidos por transtornos alimentares (SANTOS, 2014). Nota-se, porém, que é possível encontrar, na literatura científica, dados epidemiológicos baseados em registros psiquiátricos e internações hospitalares. No entanto, dados obtidos dessa maneira subestimam o valor relativo ao quantitativo real de casos, uma vez que, nem todos os pacientes de transtornos alimentares identificados clinicamente são direcionados à psiquiatria ou internação (HOEK e VAN HOEKEN, 2003).

Contudo, a Anorexia Nervosa pode ser considerada um transtorno crescente nas últimas décadas, como citado anteriormente. Segundo Hercovici & Bay (1997) o ideal de magreza vigente pela cultura ocidental é entendido como um dos fatores culturais centrais que contribuíram para o aumento destes transtornos na pós-modernidade. Apesar da literatura e a quantidade de artigos acerca desse tema ainda se encontrarem escassos, muitos autores que discorrem sobre o assunto, abordam sobre sua etiologia, pois muitas causas podem ser atreladas ao desenvolvimento deste transtorno alimentar. Como por exemplo, as questões de cunho social e cultural.

Em toda história da humanidade é possível notar padrões de beleza e estética bem definidos que influenciavam toda a sociedade. A partir dos anos 80, o ideal da magreza

começa a ser propagado, sendo cada vez mais presente em revistas e em concursos de beleza. A partir daí, se cria uma cultura que utiliza de diversas maneiras para conquistar esse ideal perfeito de corpo. Incluindo dietas perigosas, restrição alimentar e a prática exacerbada de exercícios físicos (BROERING & SCHERER, 2022).

Já no que tange o paradigma atual, a exposição às redes e a constante conectividade viabilizam a disseminação de “truques” para o emagrecimento, além de incentivo para o engajamento em certas práticas que são supostamente o modo de alcançar os padrões de beleza vigentes. A exposição prolongada aos conteúdos midiáticos fomenta a internalização de certas crenças e estão amplamente associadas a mudanças significativas no comportamento do indivíduo (DE MORAES *et al.*, 2021).

A percepção do corpo magro como sendo precursor do caminho do sucesso e felicidade e de que, o corpo gordo está relacionado ao fracasso e a infelicidade, podem ser atribuídos ao consumo excessivo de conteúdos digitais que estão a todo tempo mostrando para as pessoas como devem viver, o que devem comer e fazer para que a vida delas sejam tão maravilhosas quanto a vida vista através da internet. No mundo contemporâneo, a globalização e a mídia em todas as suas formas de expressão vêm desempenhando, como nunca, papéis estruturantes na construção deste modelo (SERRA, 2001).

Além disso, esse modelo teve um impacto negativo principalmente nos indivíduos do sexo feminino, que na maioria das vezes se sente mais pressionadas a se encaixarem em um certo padrão estético. Estima-se que 95% dos casos de anorexia ocorrem em mulheres, muitas das vezes vinculado ao transtorno dismórfico corporal (BANDEIRA & OLIVEIRA, 2015; TRAEBERT & MOREIRA, 2001).

Um estudo feito por De Moraes e colaboradores (2021) investigou diretamente a percepção de pacientes diagnosticados com transtornos alimentares acerca da influência de redes sociais correlacionando a manutenção ou desencadeamento de sintomas e comportamentos nocivos à saúde. Esse estudo identificou certos elementos que corroboram para a perpetuação de quadros psicopatológicos. No entanto, esse trabalho apresentou limitações estatísticas muito significativas, pois o número amostral é bastante reduzido.

Os dados quanto à influência das mídias sociais associadas ao surgimento de transtornos alimentares ainda são escassos, embora o tema seja atual e bastante discutido no meio acadêmico, observa-se uma certa carência em pesquisas quantitativas na temática.

CAPÍTULO II: A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL COMO ESTRATÉGIA DE TRATAMENTO PARA A ANOREXIA NERVOSA

O indivíduo com AN sente grande medo de engordar, as pessoas que convivem com esse transtorno têm um distúrbio da imagem corporal, onde se enxergam acima do peso, mesmo que a balança apresente números que digam o contrário. A partir daí, surge uma insatisfação com a aparência, baixa autoestima, e as buscas pelo corpo perfeito que é visto pelo sujeito como o corpo mais magro possível, o indivíduo começa a ter distorções da imagem corporal, onde vê partes do corpo de uma maneira que não condizem com a realidade, o que gera um pavor de engordar (SCHMIDT & MATA, 2008).

A TCC dispõe de diversas técnicas que podem ser utilizadas no tratamento da AN, partindo de um mesmo princípio de reestruturação cognitiva, onde serão trabalhadas as distorções dos pacientes em relação ao corpo e às crenças envolvidas, tendo foco em controlar a conduta alimentar, a elaboração de um esquema alimentar e uso de comportamentos alternativos. Partindo da ideia de tratamento onde deve-se tratar a restrição alimentar como uma fobia de comida, entendendo que esse medo é causado por crenças e pensamentos distorcido, compreende-se que o objetivo inicial da TCC é ajudar o cliente a encontrar e manter padrões alimentares que estejam dentro de um padrão adequado (TAVARES *et al.*, 2009).

Portanto, ao considerar a abordagem de distúrbio de imagem corporal pelo viés da Terapia Cognitivo Comportamental, atenta-se a 3 componentes: 1) a precisão da percepção do tamanho corporal; 2) o grau de ansiedade associada a aparência e 3) o comportamento de evitação de exposição corporal (NARDI & MELERE, 2014).

As crenças do indivíduo possuem um papel fundamental em seus comportamentos e sentimentos, logo, pessoas com AN apresentam crenças distorcidas a respeito de seus corpos. Uma consequência dessas crenças se dá na alteração do raciocínio, fazendo com que o indivíduo se atente, exclusivamente, a informações que façam a manutenção dessa crença, ignorando dados que, por sua vez, poderiam refutá-la (DUCHESNE, 2002).

Uma das técnicas que podem auxiliar a modificar o sistema de crenças, é a Psicoeducação do cliente, a fim de promover o conhecimento, bem como deixá-lo a par sobre o tratamento, preenchendo a lacuna do desconhecido. A Psicoeducação se propõe a explicar

sobre o transtorno, sobre o que ele significa e, assim, ensinar a identificar quais pensamentos tem distorções, a partir daí, impulsioná-lo a encontrar evidências que possam justificar ou não tal pensamento para torná-lo mais funcional (DUCHESNE, 2002). Também é foco da TCC a abordagem da autoestima, que consiste em desenvolver junto com o cliente padrões realistas de autoavaliação, dando foco às qualidades e feitos individuais. É de extrema importância trabalhar para que o cliente possa basear sua autoestima em algo que esteja além da aparência física (DUCHESNE, 2002).

Logo, a TCC busca incentivar o cliente a modificar seus hábitos, de forma que haja a reflexão sobre práticas prejudiciais, como por exemplo: o uso de laxantes, excesso de exercícios e alimentação restritiva. Pois esses costumes podem acabar prejudicando a saúde física do indivíduo. Para essa finalidade, é necessário que haja uma mudança de rotina, por isso, salienta-se a importância da família no tratamento do cliente, onde ela terá papel de facilitadora do processo de resiliência ao ente anoréxico (SANTOS, 2016).

O envolvimento familiar pode ajudar a criar uma estrutura de colaboração em que os pais tornem o meio facilitador de mudanças. Discutir a função que o transtorno desempenha no sistema familiar facilita a ocorrência de mudança no padrão de interação dos membros, tanto no sentido de melhorar a comunicação, corrigir as percepções distorcidas, melhorar estratégias para solução de conflitos, quanto estabelecer novos limites entre os membros com aceitação das diferenças individuais. (BROERING & SCHERER, 2022, p.: 409-410)

Para o manejo da Anorexia Nervosa, a TCC pode ser considerada um dos tratamentos mais eficazes, quando comparada às outras abordagens (VIEIRA, *et al.* 2018). Porém, é imprescindível que ambos, tanto o cliente, quanto o terapeuta estejam envolvidos na adesão do tratamento. É importante salientar que o terapeuta deverá manter uma atitude empática em relação às dificuldades e necessidades do paciente e apresentar a terapia como um trabalho em equipe, no qual ambos terão uma participação ativa na detecção de causas das dificuldades e na seleção das estratégias utilizadas no tratamento (DUSCHESNE, 2002).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quanto aos resultados do levantamento sistemático da literatura científica, foram levantados ao todo 36 textos acadêmicos classificados entre artigos, teses e dissertações, dos quais 9 foram desconsiderados por tangenciar a temática principal estabelecida nos objetivos e especificadas na metodologia.

Sendo que, através dos resultados obtidos na pesquisa, da revisão da literatura e do contexto histórico, conclui-se que as redes sociais e a mídia influenciam diretamente o modo com que os indivíduos lidam com as questões corporais. Isso pode torná-los mais propícios ao desenvolvimento de transtornos alimentares, incluindo a Anorexia Nervosa. Este fato pode ser atribuído ao aumento do culto aos corpos magros e inalcançáveis, algo cada vez mais evidente nas últimas décadas. Há uma representação desses corpos padrões nas mídias sociais e eles acabam causando no imaginário social uma falsa ideia de felicidade e poder, contribuindo para o surgimento de psicopatologias, como por exemplo os transtornos alimentares.

Quanto ao modelo de tratamento proposto, ainda se observa a necessidade de pesquisas mais aprofundadas a respeito da Teoria Cognitivo Comportamental no tratamento de pacientes com Anorexia Nervosa. Podemos observar artigos como o de FONSECA (2016) em que o estudo se limita às características da anorexia nervosa, apontamento dos possíveis tratamentos, com menção das principais técnicas, deixando a desejar quanto aos critérios fundamentais para o tratamento, recuperação e prevenção de recaída. Já o artigo de Souza (2021), que enfatiza a necessidade da adesão do paciente ao tratamento, concluiu que a maioria das pesquisas realizadas acerca do tema necessitam de uma maior amostra de pessoas, assim como um maior aprofundamento a respeito das terapias de terceira onda da TCC.

REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N. & Cangelli Filho, R. Anorexia nervosa e bulimia nervosa: a abordagem cognitivo construtivista de psicoterapia. **Psicologia: Teoria e Prática**, 7(1), 153-165. 2005
- ANDRADE, A. & Bosi, M. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista de Nutrição**, 16(1), 117-125. 2003
- ATALLAH, A. Nagib; CASTRO, Aldemar Araujo. Revisão sistemática da literatura e metanálise. Medicina baseada em evidências: fundamentos da pesquisa clínica. São Paulo: **Lemos-Editorial**, p. 42-48, 1998.
- BANDEIRA, Renata Groba; OLIVEIRA, Clarissa Tochetto de. Tratamento da anorexia nervosa nas terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v. 11, n. 2, p. 105-112, 2015.

BROERING, Camilla Volpato; SCHERER, Alessandra. UM ESTUDO DE CASO DE ANOREXIA NERVOSA: desafios e possibilidades na terapia cognitivo-comportamental. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 8, n. 1, p. 409-421, 2022

CASTILHO, S. M. A imagem corporal. Santo André: **ESETec Editores Associados**. 2001.

DE MORAES, Raquel Borges; DOS SANTOS, Manoel Antônio; LEONIDAS, Carolina. Repercussões do Acesso às Redes Sociais em Pessoas com Diagnóstico de Anorexia Nervosa. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 21, n. 3, p. 1178-1199, 2021.

DUCHESNE, Mônica; ALMEIDA, Paola Espósito de Moraes. Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 24, p. 49-53, 2002.

FONSECA, Vanessa da Silva Valente et al. Terapia cognitiva e anorexia nervosa: uma análise da produção nacional. **Revista Científica da Faminas**, v. 8, n. 2, 2016.

HAY, Phillipa J. Epidemiologia dos transtornos alimentares: estado atual e desenvolvimentos futuros. **Brazilian Journal of Psychiatry [online]**. 2002, v. 24.

HERCOVICI, C. & BAY, L. Anorexia nervosa e bulimia nervosa: Ameaças à autonomia. **Porto Alegre: Artes Médicas**. 1997.

HOEK, H.W.; VAN HOEKEN, D. Review of the prevalence and incidence of eating disorders. **International Journal of Eating Disorders**, v. 34, n. 4, p. 383-396, 2003.

KOSZENIEWSKI, D. D.; FREITAS, F. S.; BORTOLOTTI, R. R. “Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia nervosa”. **Universidade Luterana do Brasil**, 2010.

MÜLLER, Lilian. Contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da anorexia nervosa. 2019.

NARDI, H. B., & MELERE, C. O papel da terapia cognitivo-comportamental na anorexia nervosa. **Revista Brasileira De Terapia Comportamental E Cognitiva**, 16(1), 55-66. 2014.

SANTANA, D. D. “Mudanças temporais na prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares em adolescentes residentes na região metropolitana do rio de janeiro” PPG-Nutrição/UFRJ, **dissertação de mestrado**, 2014

SANTOS, Fábio. O papel da família sobre a anorexia nervosa: breve discussão teórica. **Clínica & Cultura**. v.2, n.1, 2016.

SCHMIDT, Eder; MATA, Gustavo Ferreira da. Anorexia nervosa: uma revisão. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 20, p. 387-400, 2008

SERRA, G. M. A. Saúde e nutrição na adolescência: O discurso sobre dietas na Revista Capricho. **Dissertação de Mestrado não publicada**. Escola Nacional de Saúde Pública. Fundação Oswaldo Cruz. Rio de Janeiro, RJ. 2001.

SOUZA, Vivian Carneiro Gonçalves; GARCIA, Ana Cristina Bechara Barros Fróes. Terapia cognitivo-comportamental: tratamento da anorexia nervosa em mulheres jovens. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, São Paulo , v. 41, n. 101, p. 185-192, dez. 2021 .

TAVARES FILHO, Thomé Eliziário; DA SILVA MAGALHÃES, Paula Mito; TAVARES, Bruno Mendes. A Terapia Cognitivo-Comportamental e seus efeitos no tratamento dos transtornos do comportamento alimentar. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 1, n. 2, p. 160-168, 2009.

TRAEBERT, Jefferson; MOREIRA, Emília Addison Machado. Transtornos alimentares de ordem comportamental e seus efeitos sobre a saúde bucal na adolescência. **Pesquisa Odontológica Brasileira**, v. 15, p. 359-363, 2001.

VIEIRA, Paula Cunha Pegado de Souza “Desenvolvimento, avaliação e manualização de um programa piloto de tratamento cognitivo comportamental para adolescentes brasileiros com anorexia nervosa”. **Tese de Doutorado**. Universidade de São Paulo. 2018