Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.31906

A COMPULSÃO ALIMENTAR COMO FORMA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL EM ADULTOS: UMA COMPREENSÃO PSICOLÓGICA DOS PROCESSOS DE RECONHECIMENTO EMOCIONAL

BINGE EATING AS A FORM OF EMOTIONAL REGULATION IN ADULTS: A PSYCHOLOGICAL UNDERSTANDING OF EMOTIONAL RECOGNITION PROCESSES

LA COMPULSIÓN ALIMENTARIA COMO FORMA DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS: UNA COMPRENSIÓN PSICOLÓGICA DE LOS PROCESOS DE RECONOCIMIENTO EMOCIONAL

Lorena Silva Rodrigues[1]
Matheus Garcia Coelho[2]
Renato Marcelo Resgala Jr.[3]

RESUMO: Este estudo tem como objetivo investigar de forma aprofundada a compulsão alimentar em adultos que utilizam a comida como estratégia de enfrentamento de emoções negativas, como ansiedade, tristeza e frustração. Busca-se compreender os significados psicológicos atribuídos ao ato de comer, bem como o sentimento de vazio e desamparo relatado quando esse recurso não está disponível. Pretende-se ainda analisar a sensação de culpa que frequentemente sucede os episódios compulsivos e de que maneira esse ciclo intensifica o sofrimento psíquico e a desregulação emocional. O trabalho também se propõe a discutir de que forma a Psicologia pode contribuir para o cuidado desses indivíduos, considerando possibilidades de intervenção que auxiliem na elaboração das emoções, na construção de formas mais saudáveis de regulação afetiva e na redução do quadro de frustração associado à relação com a comida.

Palavras-chave: Compulsão alimentar. Regulação emocional. Psicologia.

ABSTRACT: This study aims to conduct an in-depth investigation into compulsive eating among adults who use food as a coping strategy for negative emotions such as anxiety, sadness, and frustration. It seeks to understand the psychological meanings attributed to the act of eating, as well as the feelings of emptiness and helplessness reported when this resource is unavailable. Furthermore, the study intends to analyze the guilt that often follows binge-eating episodes and how this cycle intensifies psychological distress and emotional dysregulation. The work also proposes to discuss how psychology can contribute to the care of these individuals, considering intervention possibilities that aid in processing emotions, developing healthier forms of emotional regulation, and alleviating the frustration associated with their relationship with food.

Keywords: Binge eating. Emotional regulation. Psychology.

[1] Graduanda em Psicologia. Afya Itaperuna, RJ.
[2] Orientador. Psicólogo. Professor de Psicologia da Afya Itaperuna.
[3] Coorientador. Doutor em Sociologia Política. Professor Titular do Afya Centro Universitário Itaperuna, RJ.

RESUMEN: Este estudio tiene como objetivo investigar en profundidad la compulsión alimentaria en adultos que utilizan la comida como estrategia para afrontar emociones negativas, tales como la ansiedad, la tristeza y la frustración. Se busca comprender los significados psicológicos atribuidos al acto de comer, así como el sentimiento de vacío y desamparo que se manifiesta cuando este recurso no está disponible. Asimismo, se pretende analizar la sensación de culpa que a menudo sigue a los episodios compulsivos y cómo este ciclo intensifica el sufrimiento psíquico y la desregulación emocional. El trabajo también se propone examinar de qué manera la Psicología puede contribuir al cuidado de estas personas, considerando posibilidades de intervención que ayuden en la elaboración de las emociones, en la construcción de formas más saludables de regulación afectiva y en la reducción de la frustración asociada a la relación con la comida.

Palabras clave: Atracones. Regulación emocional. Psicología.

1 INTRODUÇÃO

A compulsão alimentar caracteriza-se pela ingestão de grande quantidade de alimentos em curto período de tempo, acompanhada da sensação de perda de controle sobre o ato de comer. Em adultos, esse comportamento frequentemente associa-se à tentativa de lidar com emoções negativas, como ansiedade, tristeza e frustração, sendo sucedido por sentimentos de culpa e vazio. Tal dinâmica evidencia que a relação com a comida ultrapassa a dimensão biológica, configurando-se como um fenômeno de relevância para a Psicologia.

O estresse e a sobrecarga psíquica apresentam-se como fatores diretamente relacionados ao Transtorno de Compulsão Alimentar, uma vez que o indivíduo pode encontrar no ato de comer um alívio imediato da tensão emocional. A comida passa a funcionar como fonte de prazer rápido e acessível, capaz de promover, ainda que momentaneamente, o silenciamento de pensamentos angustiantes. Sentimentos de incapacidade, de não dar conta das demandas cotidianas e de exaustão decorrente de rotinas aceleradas tendem a ser temporariamente amenizados por meio do comportamento compulsivo, que opera como estratégia de evitação do contato com emoções e sensações difíceis.

Na vida adulta, marcada por exigências de desempenho e constantes comparações, acompanhadas de necessidades de performance, constrói-se a ideia de que não é permitido pausar ou demonstrar fragilidade, o que intensifica a dificuldade de reconhecimento e expressão do sofrimento. Nesse contexto, a compulsão alimentar também se associa a vivências de vergonha e autocrítica, sendo frequentemente interpretada pelo próprio sujeito como sinal de fraqueza, o que reforça o ciclo de sofrimento e desregulação emocional.

De acordo com o DSM-5, o Transtorno de Compulsão Alimentar caracteriza-se por episódios recorrentes de ingestão de uma quantidade de alimentos maior do que a maioria das pessoas consumiria em circunstâncias semelhantes, em um período determinado, acompanhados pela sensação de perda de controle sobre o ato de comer. Esses episódios também podem estar associados a comportamentos como comer mais rapidamente que o habitual, comer até sentir-se desconfortavelmente cheio, ingerir grandes quantidades de alimentos sem fome física, comer sozinho por vergonha e experimentar sentimentos de culpa, depressão ou repulsa por si mesmo após o episódio (Bloc et al., 2019).

Além disso, de acordo com os critérios estabelecidos pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), para que os episódios de compulsão alimentar sejam caracterizados como Transtorno de Compulsão Alimentar, é necessário que ocorram, em média, pelo menos uma vez por semana durante três meses, acompanhados pela sensação de falta de controle sobre a alimentação. O episódio também deve estar associado à presença de pelo menos três características específicas: comer mais rapidamente do que o habitual; comer até sentir-se desconfortavelmente cheio; ingerir grandes quantidades de alimentos quando não há fome física; comer sozinho devido ao constrangimento ou vergonha relacionados à quantidade ingerida; e apresentar sentimentos negativos após o episódio, como culpa, depressão ou repulsa por si mesmo. Dessa forma, a caracterização do transtorno não se limita à quantidade de alimento ingerida, mas envolve também a sensação de perda de controle e aspectos comportamentais e emocionais associados ao episódio.

Diante do exposto, observa-se que o Transtorno de Compulsão Alimentar envolve não apenas aspectos relacionados ao comportamento alimentar, mas também aspectos emocionais que podem estar presentes tanto na manifestação quanto na manutenção dos episódios. Nesse sentido, considerando a relação entre experiências emocionalmente difíceis, dificuldades de regulação emocional e o comportamento alimentar compulsivo, torna-se relevante compreender de que maneira esses elementos podem estar relacionados na experiência de adultos. Assim, o presente estudo parte da seguinte questão-problema: como as dificuldades de regulação emocional podem estar relacionadas à utilização da compulsão alimentar como estratégia de enfrentamento diante de experiências emocionalmente difíceis em adultos?

A partir dessa questão, o presente estudo tem como objetivo compreender a relação entre a compulsão alimentar e os aspectos emocionais envolvidos em sua manifestação em adultos, com ênfase na regulação emocional diante de experiências emocionalmente difíceis. Para tanto,

busca-se caracterizar o Transtorno de Compulsão Alimentar, diferenciando-o do episódio de compulsão alimentar; discutir o conceito de regulação emocional e sua relação com o comportamento alimentar; analisar os principais aspectos emocionais associados aos episódios de compulsão alimentar; compreender a função do comportamento alimentar como estratégia de enfrentamento diante de experiências emocionalmente difíceis; e discutir as contribuições da Psicologia para a compreensão e o manejo dos aspectos emocionais relacionados à compulsão alimentar.

2 MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de uma revisão narrativa da literatura. Busca-se analisar produções científicas relacionadas ao Transtorno de Compulsão Alimentar, à regulação emocional e aos aspectos psicológicos associados ao comportamento alimentar, articulando os resultados e as contribuições teóricas dos estudos selecionados.

Para a realização da pesquisa bibliográfica, foi utilizada a plataforma Google Acadêmico, empregando-se as palavras-chave “Compulsão alimentar”, “Regulação emocional”, “Culpa”, “Psicologia” e “Adultos”. Inicialmente, a busca resultou em aproximadamente 1.680 resultados. A partir do levantamento realizado, foi estabelecido o recorte temporal de 2008 a 2026, considerando a necessidade de contemplar produções que contribuíssem para a compreensão da relação entre emoções, comportamento alimentar, regulação emocional e Transtorno de Compulsão Alimentar, incluindo estudos de referência e produções científicas mais recentes sobre a temática.

Como critérios de inclusão, foram consideradas publicações disponíveis para análise que estivessem compreendidas no recorte temporal estabelecido e que apresentassem relação direta com o tema da pesquisa, abordando aspectos relacionados ao Transtorno de Compulsão Alimentar, ao episódio de compulsão alimentar, à regulação emocional, às emoções associadas ao comportamento alimentar, aos gatilhos emocionais ou às contribuições da Psicologia para a compreensão desse fenômeno. Também foram consideradas as publicações que apresentassem conteúdo relacionado a pelo menos um dos objetivos específicos propostos no estudo.

Como critérios de exclusão, foram desconsideradas publicações que estivessem fora do recorte temporal estabelecido, que não apresentassem relação direta com o objeto de estudo ou que abordassem os transtornos alimentares sem contribuir para a compreensão específica da

compulsão alimentar e de seus aspectos emocionais e psicológicos. Também foram excluídas publicações duplicadas e materiais cujo conteúdo não apresentasse elementos suficientes para contribuir com a discussão proposta.

Após a aplicação dos critérios estabelecidos, foi realizada a leitura dos títulos, resumos e, quando necessário, do conteúdo integral das publicações, buscando identificar sua relação com os objetivos da pesquisa. A seleção dos materiais considerou, portanto, sua correspondência com os eixos temáticos definidos para o estudo: Transtorno de Compulsão Alimentar e episódio de compulsão alimentar; regulação emocional e comportamento alimentar; aspectos emocionais associados à compulsão alimentar; utilização da alimentação como estratégia de enfrentamento diante de experiências emocionalmente difíceis; e contribuições da Psicologia para a compreensão desses aspectos.

Além das produções científicas selecionadas, foi utilizado o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), da American Psychiatric Association (2014), como obra de referência para a caracterização e a compreensão dos critérios diagnósticos do Transtorno de Compulsão Alimentar.

Após o levantamento e a seleção bibliográfica, os materiais foram analisados qualitativamente e utilizados como base para a discussão dos aspectos psicológicos relacionados à compulsão alimentar, especialmente no que se refere à influência das emoções, às dificuldades de regulação emocional e à utilização da alimentação como forma de lidar com sentimentos e situações emocionalmente difíceis.

Dessa forma, as referências utilizadas no presente trabalho foram definidas a partir da análise dos materiais localizados na busca, não sendo considerados, para fins de fundamentação, todos os resultados inicialmente apresentados pela plataforma. O processo de seleção permitiu reunir estudos de diferentes períodos dentro do recorte estabelecido, possibilitando a articulação entre produções de referência e estudos mais recentes acerca da compulsão alimentar, da regulação emocional e dos aspectos psicológicos relacionados ao comportamento alimentar. Considerando que a busca foi realizada por meio de uma única plataforma de pesquisa, os resultados encontrados não representam necessariamente a totalidade da produção científica existente sobre a temática, constituindo o conjunto de publicações localizadas, analisadas e selecionadas de acordo com os critérios estabelecidos para este estudo.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionadas 14 publicações científicas relacionadas ao objeto de estudo. Para fins de análise, os materiais foram organizados

em conjuntos temáticos, considerando suas contribuições para os objetivos específicos da pesquisa. O primeiro conjunto reuniu estudos sobre a caracterização do Transtorno de Compulsão Alimentar e dos episódios de compulsão alimentar, contribuindo para a delimitação conceitual do fenômeno investigado. O segundo contemplou publicações relacionadas à regulação emocional e às dificuldades no manejo das emoções, oferecendo subsídios para a compreensão desse processo psicológico. O terceiro reuniu estudos sobre as relações entre emoções e comportamento alimentar, auxiliando na análise dos aspectos emocionais associados aos episódios de compulsão alimentar. Por fim, o quarto conjunto abrangeu pesquisas sobre gatilhos emocionais, comportamentos alimentares disfuncionais e aspectos psicológicos relacionados à utilização da alimentação como possível estratégia de enfrentamento diante de experiências emocionalmente difíceis.

A organização temática possibilitou articular as contribuições das publicações aos objetivos específicos do estudo, incluindo a caracterização do transtorno, a discussão da regulação emocional, a análise dos aspectos emocionais associados à compulsão alimentar, a compreensão de sua possível função de enfrentamento e a identificação das contribuições da Psicologia para a compreensão desses aspectos. Os materiais foram analisados qualitativamente, buscando estabelecer relações entre os estudos selecionados e os eixos de discussão da pesquisa. Além das publicações científicas, foi utilizado o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), da American Psychiatric Association (2014), como referência para a caracterização diagnóstica, bem como uma publicação jornalística para a contextualização de informação específica discutida no trabalho.

3 DISCUSSÃO

3.1 Transtorno de compulsão alimentar e episódio de compulsão alimentar: caracterização e diferenciação

É importante diferenciar o episódio de compulsão alimentar do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), uma vez que a ocorrência de um episódio de compulsão alimentar, isoladamente, não é suficiente para caracterizar a presença do transtorno. O episódio de compulsão alimentar pode ser compreendido como um comportamento marcado pela ingestão, em um determinado período de tempo, de uma quantidade de alimentos maior do que aquela que a maioria das pessoas consumiria em circunstâncias semelhantes, acompanhado pela sensação de perda de controle sobre o ato de comer. Além da quantidade de alimento ingerida,

a sensação de não conseguir controlar o que ou quanto se está comendo constitui um elemento importante para a caracterização do episódio (BLOC et al., 2019).

Durante um episódio de compulsão alimentar, podem estar presentes diferentes características comportamentais e emocionais. Entre elas, destacam-se comer mais rapidamente do que o habitual, continuar comendo até sentir-se desconfortavelmente cheio, ingerir grandes quantidades de alimentos mesmo sem a presença de fome física, preferir comer sozinho em razão de constrangimento ou vergonha e apresentar sentimentos negativos após o episódio, como culpa, tristeza ou repulsa por si mesmo. Dessa forma, o episódio de compulsão alimentar não se restringe à quantidade de alimento consumida, mas envolve também a experiência subjetiva de perda de controle e diferentes repercussões emocionais relacionadas ao comportamento alimentar (BLOC et al., 2019).

O Transtorno de Compulsão Alimentar, por sua vez, caracteriza-se pela recorrência desses episódios e pelo atendimento a um conjunto de critérios diagnósticos. Conforme descrito no DSM-5, os episódios devem ocorrer, em média, pelo menos uma vez por semana durante três meses e estar associados à presença de pelo menos três das características anteriormente mencionadas. Além disso, é necessário que os episódios provoquem sofrimento significativo e que não estejam associados à utilização recorrente de comportamentos compensatórios destinados a evitar o ganho de peso, aspecto que também contribui para diferenciá-lo da bulimia nervosa (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; BLOC et al., 2019).

Nesse sentido, pode-se compreender que o episódio de compulsão alimentar corresponde a uma ocorrência específica, enquanto o transtorno de compulsão alimentar (TCA) envolve a repetição desses episódios dentro de uma determinada frequência e a presença de outros critérios que, em conjunto, permitem sua caracterização clínica (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Assim, uma pessoa pode vivenciar um episódio de compulsão alimentar sem necessariamente apresentar o transtorno, uma vez que o diagnóstico depende da associação entre frequência, características comportamentais, sofrimento decorrente dos episódios e demais critérios estabelecidos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). A diferenciação entre esses conceitos é relevante para a compreensão do fenômeno da compulsão alimentar, especialmente porque o comportamento de comer em excesso não deve ser automaticamente compreendido como indicativo de um transtorno. A caracterização do TCA envolve uma experiência mais ampla, na qual o comportamento alimentar compulsivo se apresenta de forma recorrente e acompanhado por sofrimento psicológico (AMERICAN

PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; BLOC et al., 2019). Dessa maneira, compreender a diferença entre o episódio e o transtorno permite uma análise mais cuidadosa do comportamento alimentar, evitando que manifestações pontuais sejam confundidas com uma condição clínica estabelecida.

Além dos aspectos diagnósticos, o TCA envolve dimensões emocionais, como culpa, vergonha e tristeza, cuja compreensão permite à Psicologia considerar as experiências emocionais e as possíveis funções da compulsão alimentar na vida do indivíduo.

3.2 Regulação emocional e comportamento alimentar

A regulação emocional pode ser compreendida como a capacidade de influenciar a experiência e a expressão das emoções, possibilitando diferentes formas de lidar com as respostas emocionais diante das situações vivenciadas. Nesse sentido, a regulação emocional não implica necessariamente a eliminação das emoções consideradas negativas, mas envolve processos que podem contribuir para o ajuste das respostas emocionais e para a ampliação das possibilidades de enfrentamento diante de situações de sofrimento (FORTES; TRACTENBERG; LISBOA, 2022).

Ao longo da vida, os indivíduos são expostos a diferentes situações capazes de provocar experiências emocionais, especialmente diante de acontecimentos percebidos como difíceis ou estressantes. Nessas circunstâncias, podem ser mobilizadas diferentes estratégias de enfrentamento e de regulação emocional, relacionadas à forma como o indivíduo lida com suas experiências emocionais (CRUVINEL; BORUCHOVITCH, 2011). Quando existem dificuldades relacionadas à consciência e à compreensão das emoções, à aceitação das experiências emocionais, ao controle de comportamentos impulsivos diante de emoções negativas e à utilização de estratégias para lidar com as respostas emocionais, podem estar presentes dificuldades de regulação emocional (COUTINHO et al., 2010). Enquanto Fortes, Tractenberg e Lisboa (2022) destacam a regulação emocional como um processo relacionado à forma de lidar com as respostas emocionais, Cruvinel e Boruchovitch (2011) ampliam essa compreensão ao considerarem as estratégias mobilizadas diante de situações emocionalmente desafiadoras. Coutinho et al. (2010), por sua vez, contribuem para essa compreensão ao evidenciarem aspectos relacionados à consciência e à compreensão das emoções, à aceitação e ao controle de comportamentos diante de estados emocionais negativos. Dessa forma, os

estudos convergem ao compreender a regulação emocional como um processo que envolve diferentes recursos utilizados pelo indivíduo diante de suas experiências emocionais.

Diante de situações emocionalmente difíceis e de possíveis dificuldades de regulação emocional, é possível considerar que nem sempre o indivíduo consegue identificar de maneira clara aquilo que sente ou compreender como lidar com determinada experiência emocional. Mesmo quando a emoção é reconhecida, pode haver dificuldade em tolerá-la ou em encontrar recursos para enfrentar as respostas emocionais, aspectos relacionados às dificuldades de regulação emocional discutidas por Coutinho et al. (2010).

A regulação emocional envolve, portanto, diferentes processos relacionados à forma como o indivíduo percebe, compreende e responde às próprias experiências emocionais. Nesse processo, não se trata necessariamente de eliminar ou controlar emoções consideradas negativas, mas de desenvolver possibilidades de reconhecê-las e lidar com elas de maneira compatível com as demandas da situação vivenciada. Assim, diante de uma mesma experiência emocional, diferentes estratégias podem ser utilizadas, envolvendo aspectos cognitivos e comportamentais (CRUVINEL; BORUCHOVITCH, 2011). O indivíduo pode, por exemplo, modificar a forma como interpreta determinada situação, buscar apoio de outras pessoas ou direcionar sua atenção para outra atividade. A escolha e a utilização dessas estratégias estão relacionadas aos recursos mobilizados diante das experiências emocionais, aspecto que permite compreender a regulação emocional como um processo que envolve diferentes formas de responder às situações vivenciadas (FORTES; TRACTENBERG; LISBOA, 2022).

Nesse contexto, determinadas respostas comportamentais podem ser utilizadas na tentativa de reduzir o desconforto provocado por experiências emocionais difíceis. Quando um comportamento produz alívio imediato, pode haver a possibilidade de que ele volte a ser utilizado diante de situações semelhantes. Entretanto, a redução momentânea do desconforto não significa necessariamente que a situação desencadeadora tenha sido compreendida ou elaborada. Essa discussão é relevante para a compreensão da relação entre regulação emocional e comportamento alimentar, especialmente diante das possíveis relações entre experiências emocionais e episódios de compulsão alimentar discutidas por Dingemans, Danner e Parks (2017) e Macht (2008). Dessa maneira, compreender a regulação emocional implica considerar não apenas a presença de determinada emoção, mas também a maneira como o indivíduo se relaciona com aquilo que sente, os recursos que mobiliza diante dessa experiência e a possível função que determinados comportamentos assumem em seu contexto emocional.

A partir do exposto, comportamentos capazes de proporcionar prazer ou alívio imediato podem assumir uma função de regulação emocional, na medida em que possibilitam uma mudança momentânea na experiência interna do indivíduo. Nesse sentido, a dificuldade em lidar com estados emocionais desagradáveis pode favorecer a utilização de estratégias que proporcionem alívio imediato, ainda que seus efeitos sejam temporários. No contexto do comportamento alimentar, essa dinâmica pode contribuir para que a alimentação seja utilizada como uma forma de lidar com emoções difíceis, estabelecendo uma relação entre a regulação emocional e os episódios de compulsão alimentar (Santos et al., 2020).

É nesse ponto que o comportamento alimentar pode adquirir uma função que ultrapassa a necessidade fisiológica de alimentação. Em determinadas circunstâncias, o ato de comer pode ser utilizado como uma forma de buscar conforto, prazer ou alívio diante de emoções consideradas difíceis de suportar. Quando essa busca ocorre de maneira recorrente e acompanhada pela perda de controle sobre a alimentação, o comportamento pode assumir características de compulsão alimentar. Assim, compreender a relação entre regulação emocional e comportamento alimentar permite investigar não apenas o que o indivíduo come, mas também a função que o ato de comer pode desempenhar diante de suas experiências emocionais.

Entretanto, diferentes emoções e situações podem atuar como gatilhos para episódios de compulsão alimentar, especialmente sentimentos como ansiedade, tristeza, raiva, culpa e frustração. Nesse contexto, a maneira como o indivíduo reconhece, compreende e lida com suas emoções torna-se relevante para a compreensão do comportamento alimentar. O estudo de Openheimer[1], Bordignon[2], Camargo[3] e Caram[4] (2024) aborda a influência de fatores emocionais como possíveis desencadeadores de episódios de compulsão alimentar, evidenciando a relação entre estados emocionais e o comportamento alimentar. Nesse sentido, os autores apresentam uma síntese dos principais gatilhos emocionais identificados na literatura, conforme apresentado no Quadro 1:

Quadro 1 – Gatilhos emocionais desencadeadores da compulsão alimentar.

Autor (ano)	Gatilhos Encontrados
Beck, 2007	Emoções negativas, raiva, tristeza, ansiedade, frustração, aborrecimento, chateação.
APA, 2014	Gatilhos estressores interpessoais, restrições dietéticas, tédio sentimentos negativos relacionados ao peso corporal e a forma do corpo.
Alvarenga e colaboradores, 2015	Crenças, pensamentos, sentimentos, memória, emoções positivas e negativas, códigos simbólicos, prazer.

Autor (ano)	Gatilhos Encontrados
Burton e colaboradores, 2018.	Sentimento de culpa, desgosto, angústia acentuada, humor deprimido, ansiedade, depressão, baixa autoestima, baixo sofrimento tolerância, crenças sobre CA.
Magalhães e colaboradores, 2018.	Ansiedade, raiva, tristeza, culpa, preocupações, tensão, chateação, mágoa, rejeição, angústia e sentimentos negativos.
Weydmann, 2018.	Sensibilidade a recompensa, sensibilidade a punição, impulsividade, emoções negativas, conflito e culpa.
Andrade e colaboradores, 2019	Emoções negativas, crenças alimentares irracionais, supressão de pensamentos alimentares, pensamentos intrusivos.
Castedo, 2019.	Processo socioemocional, conflitos internos, impulsos, gratificação, satisfação momentânea, emoções ambivalentes, dicotomia emocional entre o prazer/incumprimento ou restrição/sucesso, emoções negativas; culpa, vergonha e preocupação.
Almeida e colaboradores, 2020.	Sentimentos e emoções vivenciadas causados pelo abuso sexual, medo, insegurança, vergonha, culpa, ansiedade, depressão, abandono, rejeição, traição, perdas, agressões
Sales e Palma, 2021	Afeto negativo, angústia, depressão, frustração, regulação emocional, crenças de abandono, fracasso, desconfiança, privação emocional.
Silva e colaboradores, 2022.	Emoções dolorosas, alegria, tristeza, emoções desagradáveis, crenças, pensamentos, distorções cognitivas.

Fonte: Opperheimer et al. (2024).

A partir dos dados apresentados, observa-se que diferentes estados emocionais e experiências psicológicas podem estar relacionados ao desencadeamento de episódios de compulsão alimentar. Sentimentos como ansiedade, tristeza, culpa, frustração, raiva e solidão, bem como dificuldades relacionadas à autoestima e à tolerância de emoções desagradáveis, podem favorecer a utilização da alimentação como uma forma de lidar com o sofrimento emocional. Nesse sentido, a compulsão alimentar pode ser compreendida não apenas em sua dimensão comportamental, mas também como um fenômeno relacionado à maneira como o indivíduo reconhece, vivencia e regula suas emoções. Para a Psicologia, compreender essa relação possibilita investigar os significados atribuídos ao comportamento alimentar e os recursos utilizados pelo indivíduo diante de situações emocionalmente difíceis, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias mais adaptativas de regulação emocional. Essa relação entre regulação emocional e comportamento alimentar também pode ser observada nos achados apresentados por Opperheimer et al. (2024), que identificaram diferentes estados emocionais associados aos episódios de compulsão alimentar. Enquanto Santos et al. (2020) contribuem para a compreensão da alimentação como possível estratégia de regulação emocional, Opperheimer et al. (2024) permitem observar quais experiências emocionais podem estar relacionadas ao desencadeamento desses episódios.

Dessa forma, a regulação emocional envolve processos relacionados à identificação, compreensão e manejo das experiências emocionais, possibilitando diferentes formas de lidar com situações que provocam sofrimento. Dificuldades nesse processo podem limitar a

utilização de estratégias de enfrentamento diante das emoções vivenciadas (BENEVIDES SOARES et al., 2023). Nesse contexto, determinados comportamentos podem ser mobilizados diante de estados emocionais desagradáveis como uma forma de lidar com essas experiências, estabelecendo uma possível relação entre as estratégias de regulação emocional e o comportamento alimentar.

3.3 A compulsão alimentar como estratégia de enfrentamento emocional

O enfrentamento pode ser compreendido como o conjunto de esforços utilizados pelo indivíduo para lidar com situações percebidas como difíceis ou emocionalmente desafiadoras. No contexto do comportamento alimentar, Macht (2008) discute como as emoções podem influenciar a alimentação, evidenciando que as respostas alimentares podem variar conforme o estado emocional. A partir dessa perspectiva, o presente tópico tem como finalidade discutir como, em determinados indivíduos adultos, a alimentação pode assumir uma função que ultrapassa a satisfação das necessidades fisiológicas, sendo utilizada como uma estratégia para lidar com situações de sofrimento psicológico, como estresse e ansiedade.

Segundo Andrade, Piccinin e Oliveira (2026), o ato de comer pode assumir uma função que vai além da satisfação da fome fisiológica, sendo utilizado como forma de lidar com emoções positivas e negativas. Essa compreensão está em consonância com o conceito de fome emocional, descrito por Macht (2008), segundo o qual as emoções exercem papel relevante na modulação do comportamento alimentar. Essa fome emocional, caracteriza-se pela busca por alimentos em resposta a estados emocionais, e não necessariamente pela presença de sinais fisiológicos de fome. A alimentação passa, então, a estar associada à tentativa de manejar emoções como ansiedade, tristeza, estresse ou frustração, podendo funcionar como uma estratégia de enfrentamento emocional, nesse sentido, alimentos podem adquirir significados emocionais distintos conforme o contexto vivenciado pelo indivíduo. Situações associadas a emoções positivas, como comemorações e momentos de interação social, podem favorecer escolhas alimentares relacionadas ao prazer e à celebração, enquanto experiências marcadas por sofrimento emocional, como perdas ou rupturas afetivas, podem estar associadas à busca por alimentos percebidos como reconfortantes ou capazes de proporcionar alívio momentâneo. A compreensão apresentada por Andrade, Piccinin e Oliveira (2026) aproxima-se da concepção de fome emocional discutida por Macht (2008), uma vez que ambos permitem compreender que o comportamento alimentar pode ser influenciado por estados emocionais e não apenas por sinais

fisiológicos de fome. Enquanto Andrade, Piccinin e Oliveira (2026) discutem a alimentação em sua relação com diferentes experiências emocionais, Macht (2008) contribui para compreender de forma mais ampla como as emoções podem modular o comportamento alimentar.

Contudo, a influência emocional sobre a alimentação faz parte do funcionamento alimentar humano, essa relação pode assumir características disfuncionais quando a comida passa a ser utilizada predominantemente como recurso para manejar emoções difíceis. Nesses casos, a alimentação deixa de responder apenas às necessidades fisiológicas e passa a desempenhar uma função de regulação emocional, podendo contribuir para episódios de compulsão alimentar

3.4 Culpa, vergonha e autocrítica na compulsão alimentar

A utilização da alimentação como tentativa de lidar com estados emocionais negativos, como estresse e ansiedade, pode estar relacionada à busca por conforto ou alívio momentâneo, sem necessariamente modificar as situações que desencadearam o sofrimento (MACHT, 2008; DINGEMANS; DANNER; PARKS, 2017). Após um episódio de compulsão alimentar, podem surgir sentimentos de culpa, vergonha e autocrítica, experiências distintas que podem se relacionar ao sofrimento psicológico.

A culpa está associada à avaliação negativa de um comportamento específico. Na compulsão alimentar, pode surgir quando o indivíduo interpreta o episódio como uma transgressão em relação à maneira como considera que deveria se alimentar (BOSI; TEIXEIRA, 2016). A vergonha, por sua vez, envolve uma avaliação negativa de si mesmo, podendo estar relacionada à imagem corporal, à quantidade de alimento ingerida e ao receio de julgamento por outras pessoas. A insatisfação corporal pode estar associada ao sofrimento psicológico e a comportamentos alimentares disfuncionais (ALVES et al., 2017).

A autocrítica refere-se à maneira como o indivíduo julga a si mesmo diante de suas experiências e dificuldades. No contexto do comportamento alimentar disfuncional, pode envolver avaliações rígidas e depreciativas, intensificando o sofrimento emocional (OLIVEIRA et al., 2020). Embora distintas, culpa, vergonha e autocrítica podem ocorrer simultaneamente, contribuindo para uma relação disfuncional com a alimentação (ALVES et al., 2017; OLIVEIRA et al., 2020).

Além desses sentimentos, o período posterior ao episódio pode envolver vazio e angústia. Assim, a compulsão alimentar deve ser compreendida considerando tanto o comportamento de

ingestão quanto as experiências emocionais que o antecedem e sucedem (DINGEMANS; DANNER; PARKS, 2017; OPENHEIMER et al., 2024). Nesse contexto, a alimentação pode assumir uma função de enfrentamento diante de situações emocionalmente difíceis, sobretudo quando há dificuldades para reconhecer, tolerar ou manejar essas experiências de outras formas (COUTINHO et al., 2010; SANTOS et al., 2020).

Dessa forma, culpa, vergonha e autocrítica podem estar relacionadas tanto ao sofrimento anterior à compulsão quanto às avaliações negativas posteriores ao episódio. Essas experiências podem favorecer a busca por alívio imediato e, depois, intensificar o sofrimento, contribuindo para a manutenção das dificuldades alimentares. Compreender essa dinâmica requer considerar a relação entre as emoções antecedentes, o episódio de compulsão e as respostas emocionais posteriores (DINGEMANS; DANNER; PARKS, 2017; MACHT, 2008).

3.5 Contribuições da psicologia para a compreensão da compulsão alimentar

A compreensão da compulsão alimentar pela Psicologia requer considerar o comportamento alimentar para além da ingestão de alimentos em si, levando em conta os aspectos emocionais, cognitivos, comportamentais e relacionais envolvidos em sua manifestação. Nesse sentido, a atuação psicológica pode contribuir para compreender a relação estabelecida pelo indivíduo com a alimentação, bem como as experiências que antecedem e sucedem os episódios de compulsão. Ferreira e Bossi (2021), ao analisarem a produção científica sobre transtornos alimentares na área da Psicologia, destacam a importância da atuação do profissional diante dessas condições e apontam a necessidade de preparo específico para o manejo dessa psicopatologia.

A partir dessa perspectiva, a Psicologia pode contribuir para a identificação dos aspectos emocionais relacionados ao comportamento alimentar, considerando sentimentos, pensamentos e situações que podem estar presentes antes, durante e após os episódios de compulsão. Essa compreensão permite investigar, por exemplo, se o comportamento alimentar aparece associado a experiências de ansiedade, tristeza, frustração, estresse, solidão ou outras situações percebidas pelo indivíduo como difíceis de manejar (OPENHEIMER et al., 2024). Dessa forma, a compulsão alimentar não é compreendida de maneira isolada, mas inserida na história e no contexto de vida da pessoa.

Outro aspecto relevante refere-se à compreensão da função que o comportamento alimentar pode assumir na experiência individual. Quando a alimentação é utilizada como uma

forma de lidar com emoções ou situações difíceis, ela pode produzir uma sensação de alívio ou conforto momentâneo. Entretanto, esse alívio não necessariamente modifica a situação que originou o sofrimento. A compreensão dessa dinâmica pode auxiliar o profissional de Psicologia a investigar quais necessidades, emoções ou dificuldades estão relacionadas ao comportamento, evitando uma interpretação limitada à quantidade de alimento consumida. Nesse contexto, considera-se importante compreender como o indivíduo percebe a si mesmo e sua relação com a alimentação, especialmente diante de sentimento de culpa, vergonha e autocrítica após os episódios de compulsão. Essa reflexão permite considerar como tais experiências se relacionam ao sofrimento vivenciado pela pessoa. A Psicologia pode, portanto, favorecer um espaço de escuta e reflexão no qual essas experiências sejam compreendidas sem reduzir o indivíduo ao comportamento alimentar apresentado. A investigação desses aspectos permite compreender como determinadas interpretações sobre si mesmo, sobre o corpo e sobre a alimentação podem participar da manutenção do sofrimento.

A atuação psicológica também pode contribuir para o desenvolvimento de recursos para lidar com experiências emocionais difíceis (SANTOS et al., 2020). Nesse sentido, o acompanhamento psicológico pode favorecer o reconhecimento das emoções, a compreensão das situações que as desencadeiam e a ampliação das possibilidades de enfrentamento (COUTINHO et al., 2010; SANTOS et al., 2020). O objetivo não consiste simplesmente em impedir o indivíduo de comer, mas em compreender a função que esse comportamento apresenta em sua experiência e possibilitar a construção de outras formas de responder às situações emocionalmente difíceis (DINGEMANS; DANNER; PARKS, 2017; SANTOS et al., 2020).

Além do acompanhamento individual, a literatura aponta diferentes possibilidades de intervenção psicológica no contexto dos transtornos alimentares. Ferreira e Bossi (2021), em uma revisão sistemática da produção científica na área da Psicologia, analisaram estudos publicados entre 2009 e 2019, buscando identificar, entre outros aspectos, possibilidades de intervenção psicológica voltadas à anorexia nervosa, à bulimia nervosa e ao Transtorno de Compulsão Alimentar. Após as etapas de seleção, as autoras analisaram integralmente dez estudos relacionados às intervenções psicológicas nesses transtornos.

Os resultados encontrados por Ferreira e Bossi (2021) indicaram a predominância de intervenções realizadas em grupo. Nesses espaços, foram identificados diferentes elementos considerados relevantes para o processo de cuidado, como a possibilidade de identificação com

outras pessoas que vivenciam sofrimentos semelhantes, o acolhimento, a aceitação e a troca de experiências. A participação em grupos também pode favorecer a redução do isolamento social, uma vez que possibilita ao indivíduo compartilhar sentimentos e experiências relacionadas ao transtorno com outras pessoas que vivenciam dificuldades semelhantes. As autoras apontam ainda que a alternância entre os papéis de ajudar e ser ajudado pode favorecer processos de ressignificação relacionados ao transtorno alimentar (FERREIRA; BOSSI, 2021).

A revisão também contemplou intervenções direcionadas aos familiares. Os estudos analisados indicaram que a participação da família pode favorecer a compreensão do transtorno, a troca de experiências e a construção conjunta de possibilidades de enfrentamento. Além disso, os familiares podem encontrar nesses espaços apoio e esperança diante do processo de tratamento, ao compartilharem experiências com outras pessoas que vivenciam situações semelhantes. Nesse sentido, a família pode ser compreendida como parte importante do processo de cuidado, considerando que a maneira como os familiares vivenciam o adoecimento também pode estar relacionada à experiência do indivíduo com o transtorno (FERREIRA; BOSSI, 2021).

Outro aspecto destacado pelas autoras refere-se à necessidade de preparo do profissional de Psicologia para atuar junto aos transtornos alimentares. Ferreira e Bossi (2021) ressaltam que, além da formação e do aprofundamento teórico sobre essa temática, o profissional necessita de espaços de cuidado e supervisão profissional para o desenvolvimento de uma atuação adequada. As autoras também destacam a importância da articulação com outros profissionais da saúde, considerando a necessidade de uma atuação multiprofissional no tratamento dos transtornos alimentares.

Dessa forma, as contribuições da Psicologia não se restringem à intervenção sobre o comportamento alimentar, mas envolvem a compreensão do sofrimento psicológico, das experiências emocionais e das relações estabelecidas pelo indivíduo consigo mesmo, com a alimentação e com as pessoas que fazem parte de seu contexto. No caso da compulsão alimentar, essa perspectiva possibilita considerar o comportamento alimentar em sua complexidade, buscando compreender sua função na experiência do indivíduo e favorecendo a construção de outras possibilidades de enfrentamento diante do sofrimento emocional (BOSI; TEIXEIRA, 2016). Contudo, a compreensão psicológica da compulsão alimentar envolve tanto a investigação dos fatores emocionais e psicológicos associados ao comportamento quanto a construção de possibilidades de cuidado diante do sofrimento apresentado. Estudos sobre a regulação

emocional no transtorno de compulsão alimentar apontam a participação das emoções negativas e das dificuldades de regulação emocional no desenvolvimento e na manutenção desses episódios (DINGEMANS; DANNER; PARKS, 2017). A partir de uma compreensão ampliada, o indivíduo não é reduzido ao episódio de compulsão alimentar, mas considerado em sua singularidade, em sua história e nas condições em que esse comportamento se manifesta. Assim, a atuação psicológica pode contribuir para que a relação entre emoções, comportamento alimentar e sofrimento seja compreendida de maneira mais ampla, favorecendo estratégias de enfrentamento que não estejam restritas à utilização da alimentação como forma de lidar com experiências emocionalmente difíceis.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do levantamento bibliográfico realizado, foi possível identificar que a compulsão alimentar está relacionada a diferentes aspectos psicológicos e emocionais, ultrapassando a compreensão do comportamento alimentar apenas como uma questão relacionada à ingestão excessiva de alimentos. Os estudos analisados apontam para a presença de emoções, pensamentos e dificuldades no manejo de situações emocionalmente difíceis que podem participar tanto do desencadeamento quanto da manutenção dos episódios de compulsão alimentar.

Nesse sentido, Openheimer et al. (2024), ao investigarem os gatilhos emocionais relacionados à compulsão alimentar, identificaram diferentes fatores associados ao desencadeamento desses episódios, entre eles ansiedade, tristeza, raiva, frustração, angústia, tédio, depressão, culpa e baixa autoestima. Os autores também destacam sentimentos negativos relacionados ao peso corporal, à imagem corporal e ao alimento como possíveis fatores associados à compulsão alimentar.

A presença desses diferentes estados emocionais permite compreender que o comportamento compulsivo pode estar relacionado à maneira como o indivíduo vivencia e responde às próprias emoções. Nesse contexto, as dificuldades de regulação emocional assumem importância, uma vez que o estudo aponta dificuldades relacionadas à consciência e à clareza emocional, ao controle dos impulsos diante de situações perturbadoras e ao acesso a estratégias consideradas eficazes para lidar com as emoções.

Dessa maneira, a alimentação pode assumir uma função que ultrapassa a satisfação da necessidade fisiológica de comer. Os autores apontam que algumas pessoas utilizam a comida

como uma forma de lidar com emoções negativas, sendo necessário diferenciar a fome fisiológica da tentativa de aliviar um desconforto psicológico. Nesse sentido, o alimento pode adquirir uma função de prazer, conforto ou alívio diante de sentimentos considerados difíceis de sustentar, fazendo com que a compulsão seja compreendida também a partir de sua função emocional.

Essa relação aparece de maneira significativa nos achados apresentados por Openheimer et al. (2024), nos quais participantes associaram o comportamento alimentar compulsivo a situações de conflito e angústia, descrevendo o ato de comer como uma estratégia para lidar com esses sentimentos e para preencher um vazio. Embora o comportamento proporcionasse prazer, alívio e bem-estar momentâneos, posteriormente era acompanhado pelo sentimento de culpa.

Assim, observa-se a possibilidade de formação de um ciclo no qual o sofrimento emocional antecede o episódio compulsivo, enquanto a alimentação proporciona uma sensação de alívio em curto prazo. Entretanto, esse alívio não necessariamente resolve o sofrimento que deu origem ao comportamento, podendo ser seguido por culpa, desconforto e outras experiências emocionais negativas. O próprio estudo aponta que a compulsão alimentar pode minimizar ou aliviar, em curto prazo, fatores que precipitam o episódio, enquanto posteriormente podem surgir consequências como autoavaliação negativa e disforia.

A partir desses achados, compreende-se que a compulsão alimentar pode desempenhar uma função de regulação emocional momentânea, especialmente quando o indivíduo apresenta dificuldades para reconhecer, compreender ou manejar estados emocionais desagradáveis. Nesse sentido, o comportamento alimentar pode funcionar como uma tentativa de afastar ou amenizar sentimentos como angústia, tristeza, ansiedade e frustração. Entretanto, quando o efeito de alívio passa, sentimentos como culpa e sofrimento podem permanecer ou se intensificar, contribuindo para a manutenção do ciclo compulsivo.

Contudo, os resultados encontrados reforçam a importância de compreender a compulsão alimentar para além do comportamento de comer excessivamente, considerando os significados emocionais atribuídos à alimentação e as estratégias utilizadas pelo indivíduo para lidar com suas experiências internas. A compreensão desses aspectos também evidencia a relevância da atuação psicológica, especialmente no desenvolvimento de recursos que possibilitem ao indivíduo reconhecer e sustentar emoções difíceis sem depender exclusivamente da alimentação como forma de alívio ou compensação emocional.

Ao comparar os estudos analisados, observa-se convergência quanto à presença de aspectos emocionais na compreensão da compulsão alimentar, especialmente no que se refere à ansiedade, tristeza, frustração, angústia e às dificuldades de regulação emocional. Entretanto, os trabalhos apresentam diferentes formas de compreender essa relação, considerando tanto os estados emocionais que podem anteceder os episódios quanto as consequências emocionais decorrentes do comportamento alimentar. Essa diversidade indica que a relação entre compulsão alimentar e regulação emocional não deve ser compreendida de maneira linear ou exclusivamente causal. Além disso, a literatura analisada apresenta limitações relacionadas à diversidade das amostras, aos diferentes métodos utilizados e à própria complexidade das experiências emocionais investigadas. Dessa forma, embora os estudos permitam identificar uma associação relevante entre aspectos emocionais, dificuldades de regulação emocional e comportamento compulsivo, ainda são necessários estudos que aprofundem como essas variáveis se relacionam ao longo do tempo, considerando a possibilidade de que determinadas emoções atuem tanto como antecedentes quanto como consequências dos episódios de compulsão alimentar.

Diante do exposto, em resposta à questão-problema que orientou este estudo, compreende-se que as dificuldades de regulação emocional podem estar relacionadas à utilização da compulsão alimentar como estratégia de enfrentamento diante de experiências emocionalmente difíceis em adultos, na medida em que a alimentação pode ser utilizada como uma tentativa de aliviar ou amenizar sentimentos como ansiedade, tristeza, frustração e angústia. Nessa perspectiva, quando o indivíduo encontra dificuldades para reconhecer, compreender, tolerar ou manejar suas experiências emocionais, o comportamento alimentar compulsivo pode adquirir uma função de alívio momentâneo, sem necessariamente modificar as condições que originaram o sofrimento. Posteriormente, sentimentos como culpa e desconforto emocional podem permanecer ou se intensificar, contribuindo para a continuidade das dificuldades vivenciadas. Assim, os achados discutidos neste estudo permitem compreender a compulsão alimentar como um fenômeno que pode envolver não apenas aspectos relacionados à alimentação, mas também tentativas de enfrentamento do sofrimento emocional. Ressalta-se, contudo, que essa relação não deve ser compreendida como universal ou exclusivamente causal, mas como uma possibilidade de compreensão psicológica do fenômeno, considerando a complexidade das experiências emocionais e as particularidades de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

ALVES, T. C. et al. Relação entre insatisfação corporal, autoestima e comportamentos alimentares em mulheres. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, 2017. Acesso em: 11 set. 2026.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Acesso em: 04 ago. 2026.

ANDRADE, Bianca Helena de; PICCININ, Sabrina Luiza; OLIVEIRA, Mateus Rodrigues de. Fome emocional: a percepção das emoções na alimentação de adolescentes. *APRENDER – Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação*, [S. l.], v. 20, n. 35, p. 243-262, 2026. DOI: 10.22481/aprender.35.18860. Disponível em: APRENDER – Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação. Acesso em: 5 ago. 2026.

BENEVIDES SOARES, A.; FERREIRA CARREIRO, T.; SANTOS MONTEIRO, A.; SOARES ALVES MENDES, V.; REGINA BRITO UHR, F. Revisão sistemática da literatura sobre expressividade e regulação emocional em estudantes do ensino médio. *Cadernos de Psicologia*, v. 3, n. 1, p. 1-15, 2023. Acesso em: 28 set.2026.

BLOC, Lucas Guimarães; NAZARETH, Ana Clara de Paula; MELO, Anna Karynne da Silva; MOREIRA, Virginia. Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, v. 11, n. 1, p. 3-17, jan./abr. 2019. DOI: 10.20435/pssa.v11i1.617. Acesso em: 04 ago. 2026.

BOSI, Maria Lúcia Magalhães; TEIXEIRA, Márcia Junqueira. *Compulsão alimentar sob um olhar complexo: subsídios para a práxis da educação alimentar e nutricional*. Revista de Nutrição, Campinas, v. 29, n. 6, p. 789-800, 2016. DOI: 10.1590/1678-98652016000600013. Acesso em: 04 out. 2026.

COUTINHO, Joana; RIBEIRO, Eugénia; FERREIRINHA, Raquel; DIAS, Paulo. Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 37, n. 4, p. 145-151, 2010. DOI: 10.1590/S0101-60832010000400001. Acesso em: 11 set. 2026.

CRUVINEL, Miriam; BORUCHOVITCH, Evely. Regulação emocional: a construção de um instrumento e resultados iniciais. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 16, n. 3, p. 497-506, 2011. Acesso em: 11 set. 2026.

DINGEMANS, A.; DANNER, U.; PARKS, M. Emotion regulation in binge eating disorder: a review. *Nutrients*, v. 9, n. 11, p. 1274, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.3390/nu9111274. Acesso em: 11 fev. 2026.

FERREIRA, Nara. 4,7% dos brasileiros sofrem de compulsão alimentar, aponta OMS. *Estado de Minas*, 06 ago. 2024. Disponível em: https://www.em.com.br/saude/2024/08/6914568-47-dos-brasileiros-sofrem-de-compulsao-alimentar-aponta-oms.html. Acesso em: 11 fev. 2026.

FERREIRA, Pâmella de Jesus; BOSSI, Tatiele Jacques. A produção científica sobre transtornos alimentares na área da psicologia. *Psicologia Revista*, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 433-458, 2021. DOI: https://doi.org/10.23925/2594-3871.2021v30i2p433-458. Acesso em 06 ago. 2026.

FORTES, Amanda Borges; TRACTENBERG, Saulo; LISBOA, Carolina Saraiva de Macedo. A regulação emocional como moderadora da relação entre afeto positivo e negativo e bem-estar psicológico. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, p. 342-359, 2022. DOI: 10.12957/epp.2022.66488. Acesso em: 11 set.2026.

MACHT, Michael. How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, v. 50, n. 1, p. 1-11, 2008. DOI: 10.1016/j.appet.2007.07.002. Acesso em: 5 ago. 2026.

OLIVEIRA, Jônatas; OSKINIS, Samira; SANTOS, Angélica Carreira dos; CORDÁS, Táki Athanássios. Existe uma relação entre autocompaixão e adição à comida em mulheres com comportamentos alimentares disfuncionais? *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 69, n. 4, p. 211-219, 2020. DOI: 10.1590/0047-2085000000286. Acesso em: 04 out. 2026.

OPENHEIMER, Renata; BORDIGNON, Maria Isabel; CAMARGO, Ana Paula Cachola; CARAM, Ana Lúcia Alves. Gatilhos emocionais que disparam a compulsão alimentar. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 18, n. 114, p. 540-547, maio/jun. 2024. Acesso em: 10 ago. 2026.

SANTOS, Diogo Emmanuel Lucena dos et al. A importância da regulação emocional em terapia cognitivo-comportamental no transtorno de compulsão alimentar. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 11, p. 88323-88337, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n11-305. Acesso em: 04 ago. 2026.