

**APLICAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO
TRATAMENTO DO TRANSTORNO DA COMPULSÃO ALIMENTAR:
REVISÃO DE LITERATURA**

**APPLICATION OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN THE
TREATMENT OF BODY EATING DISORDER: LITERATURE REVIEW**

Aleska Gomes Nunes

E- mail: aleskagomes18@gmail.com
Acadêmica do curso de Psicologia da
Alfaunipac - Teófilo Otoni/MG

Fabíola Silva Pinto

E-mail: fabíolasilvanutri@hotmail.com
Acadêmica do curso de Psicologia da
Alfaunipac - Teófilo Otoni/MG

Tâmara Chagas Mendes

E-mail: mendescht@gmail.com
Mestre em Saúde, Sociedade e
Ambiente (UFVJM) e docente do
curso de Psicologia da
Alfaunipac - Teófilo Otoni/MG

RESUMO

Segundo a Associação Americana de Psiquiatria (APA, 2023), o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) é definido pela presença regular de episódios compulsivos de ingestão de alimentos. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma intervenção de primeira linha para o TCA, demonstrando eficácia na redução dos episódios de compulsão e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Diante disso, o objetivo desse estudo é avaliar as evidências sobre a eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de compulsão alimentar. Para tanto, a pesquisa foi desenvolvida a partir de uma revisão narrativa da literatura científica. A revisão de literatura foi realizada nas bases de dados Scientific Eltronic Library Online (Scielo), Google Acadêmico e Pubmed por meio dos descritores “Transtorno da Compulsão Alimentar AND Terapia Cognitivo Comportamental” e “Binge Eating Disorder”, selecionando os estudos entre os anos de 2019 -2024. Dos 6 estudos encontrados, todos trouxeram evidências que destacam a relevância da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de compulsão alimentar. Três estudos destacaram a prevalência desses transtornos no Brasil. A maioria dos estudos (4) relataram a ansiedade como principal fator associado, seguido de depressão (2), estresse, transtorno de humor, obesidade e desesperança. Este estudo confirmou a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), com evidências de melhorias

significativas nos sintomas e fatores associados, como ansiedade e depressão. Também destacou a alta prevalência do TCA no Brasil, relacionada a fatores socioculturais. A pesquisa sugere que a abordagem multidisciplinar é essencial para um tratamento eficaz. Em conclusão, a TCC se mostra uma intervenção sólida e relevante para a prática clínica, com impacto positivo nos resultados terapêuticos.

Palavras-chave: Transtorno da Compulsão Alimentar; Terapia Cognitivo Comportamental; Prevalência; Psicologia.

ABSTRACT

According to the American Psychiatric Association (APA, 2023), Binge Eating Disorder (BED) is defined by the regular presence of compulsive eating episodes. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a first-line intervention for BED, demonstrating effectiveness in reducing binge episodes and improving patients' quality of life. Therefore, the aim of this study is to evaluate the evidence on the efficacy of cognitive behavioral therapy in the treatment of binge eating disorder. To this end, a research was conducted through a narrative review of the scientific literature. The literature review was performed using the databases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar, and PubMed with the search terms "Binge Eating Disorder AND Cognitive Behavioral Therapy" and "Binge Eating Disorder," selecting studies published between 2019 and 2024. Of the six studies found, all provided evidence highlighting the relevance of cognitive behavioral therapy in binge eating disorder. Three studies highlighted the prevalence of these disorders in Brazil. Most studies (four) reported anxiety as the main associated factor, followed by depression (two), stress, mood disorders, obesity, and hopelessness. This study confirmed the efficacy of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in the treatment of Binge Eating Disorder (BED), with evidence of significant improvements in symptoms and associated factors, such as anxiety and depression. It also highlighted the high prevalence of BED in Brazil, related to sociocultural factors. The research suggests that a multidisciplinary approach is essential for effective treatment. In conclusion, CBT represents a solid and relevant intervention for clinical practice, with a positive impact on therapeutic outcomes.

Keywords: Binge Eating Disorder; Cognitive Behavioral Therapy; Prevalence; Psychology.

1. INTRODUÇÃO

Segundo o Manual Estatístico e Diagnóstico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR) (Associação Americana de Psiquiatria, 2023), o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) é definido pela presença regular de episódios

compulsivos de ingestão de alimentos. Nestes episódios, os indivíduos consomem quantidades consideráveis de comida em um intervalo específico (duas horas), ao mesmo tempo em que experimentam uma sensação intensa de falta de controle sobre seu comportamento alimentar. De acordo com os critérios estabelecidos pelo DSM-5-TR, esses episódios devem ocorrer pelo menos uma vez por semana, durante um período mínimo de três meses, e estar associados a um sofrimento significativo relacionado à compulsão alimentar (APA, 2023).

A psicoterapia nos transtornos alimentares visa promover a adesão ao tratamento, melhorar a relação com a imagem corporal, controlar episódios de compulsão, aumentar a autoestima, aprimorar relações interpessoais, gerenciar emoções intensas e modificar crenças disfuncionais. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma das intervenções para o TCA, demonstrando eficácia na redução dos episódios de compulsão e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes (COELHO *et al*, 2024). Técnicas como reestruturação cognitiva, habilidades de enfrentamento e exposição com prevenção de resposta ajudam a desenvolver uma relação mais saudável com a alimentação (FAIRBURN, 2018).

O objetivo deste artigo foi identificar a prevalência de TCA no Brasil, descrever os fatores de risco associados ao transtorno e apresentar uma revisão de literatura sobre a aplicação da TCC no tratamento da TCA.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Transtorno da compulsão alimentar (TCA)

Os transtornos alimentares se definem pela repetição de padrões perturbados na alimentação ou no comportamento alimentar, resultando em modificações na ingestão ou absorção de alimentos, o que pode afetar adversamente tanto a saúde física quanto a psicossocial do indivíduo (APA, 2023).

Entre os principais tipos de transtornos alimentares, destacam-se a anorexia nervosa, onde a restrição extrema da ingestão de alimentos leva a um peso corporal perigosamente baixo e a uma distorção da imagem corporal; a bulimia nervosa, que envolve episódios de compulsão alimentar seguidos por

comportamentos compensatórios inadequados, como o vômito autoinduzido; e o TCA, que se diferencia pela ocorrência de episódios de ingestão descontrolada de grandes quantidades de alimentos, sem a subsequente adoção de métodos compensatórios, levando frequentemente ao ganho de peso e a problemas de saúde associados, como obesidade, diabetes tipo 2 e complicações cardiovasculares (TEIXEIRA, *et al.*, 2022).

Os transtornos alimentares têm causas multifatoriais, incluindo predisposições genéticas, influências ambientais, baixa autoestima e pressão social para a conformidade com padrões de beleza irrealistas (SILVA; GOMES, 2023). Especificamente, o TCA é o transtorno alimentar mais prevalente e afeta quase igualmente homens e mulheres, estando associado a um grande sofrimento psicológico, frequentemente agravado por sentimento de culpa e vergonha em relação ao comportamento alimentar (SILVA; GOMES, 2023). O tratamento para o TCA é multidisciplinar, combinando psicoterapia, suporte nutricional e, em alguns casos, medicação, com o objetivo de restaurar hábitos alimentares saudáveis e melhorar o bem-estar geral do indivíduo (TEIXEIRA, *et al.*, 2022).

O TCA possui uma origem multicausal, envolvendo a interação de fatores biológicos, psicológicos, familiares e socioculturais que contribuem tanto para o surgimento quanto para a persistência do transtorno (NOGUEIRA; SARTORI, 2024). Esses fatores podem ser classificados em três categorias: predisponentes, precipitantes e mantenedores. Os fatores predisponentes aumentam a probabilidade de desenvolver o TCA, incluindo histórico familiar de transtornos alimentares ou de humor e influências socioculturais. Os fatores precipitantes atuam como desencadeadores dos sintomas, como regimes alimentares rigorosos e situações de estresse. Já os fatores mantenedores influenciam a continuidade do transtorno, sendo exemplificados por dietas restritivas, ideais culturais e a associação entre magreza e sucesso (PIRES; LAPORT, 2019).

Alguns critérios diagnósticos são definidos para o transtorno de compulsão alimentar da seguinte forma: episódios recorrentes de compulsão alimentar, caracterizados por episódios de ingestão de grandes quantidades de alimentos em um período limitado de tempo; episódios de compulsão alimentar

ocorrendo em associação com três ou mais dos seguintes fatores: comer mais rápido do que o normal, comer até sentir-se desconfortavelmente cheio, comer grandes quantidades de alimentos quando não está fisicamente com fome, comer sozinho por vergonha do quanto está comendo; sofrimento significativo decorrente da compulsão alimentar; episódios de compulsão alimentar ocorrendo em média ao menos uma vez por semana durante três meses; e ausência de comportamentos compensatórios inadequados, como vômito autoinduzido ou uso de laxantes, após os episódios de compulsão alimentar (APA, 2023).

Estudos recentes têm destacado a importância de compreender os fatores de risco e o sofrimento psíquico associados ao transtorno da compulsão alimentar (OPENHEIMER *et al*, 2024; CARVALHO, 2023; COSTA *et al*, 2024). Smith *et al*. (2017) identificaram que história prévia de transtornos alimentares na família, experiências traumáticas e pressão sociocultural aumentam a vulnerabilidade ao desenvolvimento do transtorno. Além disso, o sofrimento psíquico pode se manifestar como sentimento de culpa, ansiedade e baixa autoestima, evidenciando a complexidade e a gravidade dessa condição (PAIXÃO *et al*, 2019). Esses achados destacam a necessidade de abordagens terapêuticas abrangentes que considerem não apenas os aspectos comportamentais, mas também os fatores psicológicos e ambientais na gestão do transtorno da compulsão alimentar.

Portanto, para garantir um tratamento efetivo dos transtornos alimentares, é crucial implementar intervenções que buscam identificar a abordagem terapêutica mais adequada às necessidades individuais. Adicionalmente, é imprescindível incluir a família nesse processo, incentivando sua colaboração e participação ativa, de forma a torná-los um ambiente propício para as mudanças necessárias (PIRES; LAPORT, 2019).

O TCA é uma preocupação crescente em saúde pública, acompanhando a tendência global de aumento nos distúrbios alimentares. No Brasil, a prevalência do transtorno de compulsão alimentar periódica é de 6,2%, enquanto a bulimia nervosa atinge 0,7% e outros tipos de compulsão alimentar, 1,4% (APPOLINARIO *et al.*, 2022).

O histórico do TCA no Brasil remonta a pesquisas pioneiras que começaram a investigar os padrões alimentares e comportamentos relacionados à alimentação na década de 1990. Desde então, avanços significativos têm sido feitos na compreensão e no tratamento dessa condição. Barros *et al.* (2019) apontam desafios significativos, como a falta de profissionais capacitados e a estigmatização associada aos distúrbios alimentares, que podem dificultar o reconhecimento e a busca por ajuda por parte dos pacientes.

Diante desse cenário, há uma crescente necessidade de políticas públicas e estratégias de saúde que promovam a detecção precoce e o tratamento adequado do transtorno de compulsão alimentar no Brasil (OMS, 2022). Para este tratamento, é importante que tenham abordagens preventivas e intervenções eficazes que visem não apenas à redução dos sintomas, mas também à melhoria da qualidade de vida e ao bem-estar dos pacientes afetados por essa condição (FORTES *et al.*, 2014).

O TCA representa um desafio significativo para o sistema de saúde brasileiro, exigindo uma abordagem integrada e abrangente que leve em consideração não apenas os aspectos clínicos, mas também os fatores sociais, culturais e ambientais que influenciam essa condição. A implementação de estratégias eficazes de prevenção e tratamento é essencial para enfrentar esse problema de saúde pública e melhorar o prognóstico dos pacientes.

2.2 Aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento de TCA

A TCC é uma forma de intervenção que, além de ser semiestruturada, tem uma abordagem objetiva, visando identificar e corrigir as condições que contribuem para o desenvolvimento e a manutenção de alterações nos pensamentos e comportamentos (GONÇALVES *et al.*, 2021). Segundo essa perspectiva, o sistema de crenças de um indivíduo desempenha um papel crucial em sua experiência emocional e comportamental. A TCC reconhece que as crenças centrais, ou seja, as convicções fundamentais sobre si mesmo e o mundo, estão intimamente ligadas à autoimagem e à interpretação dos eventos (FAGUNDES, 2021). Indivíduos com crenças disfuncionais tendem a ter uma

percepção distorcida da realidade, o que pode resultar em sofrimento emocional e comportamentos de enfrentamento pouco adaptativos (BECK, 2022).

O modelo cognitivo-comportamental adotado pela TCC oferece uma compreensão dos processos cognitivos e comportamentais. Esse modelo básico é empregado na análise dos problemas clínicos e na aplicação de técnicas específicas. Esse modelo permite identificar os eventos ou pensamentos automáticos que surgem rapidamente em resposta a situações específicas, desencadeando emoções e respostas psicológicas. Essas reações, por sua vez, podem influenciar o comportamento do indivíduo e reforçar os padrões de pensamento disfuncionais (BECK, 2022).

No modelo cognitivo de Aaron Beck, os pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais desempenham papéis fundamentais na compreensão dos transtornos mentais. Os pensamentos automáticos são pensamentos rápidos e involuntários que ocorrem em resposta a situações específicas e frequentemente desencadeiam emoções intensas. As crenças intermediárias são interpretações e suposições mais amplas sobre si mesmo, os outros e o mundo, que influenciam a maneira como os pensamentos automáticos são gerados. Por fim, as crenças centrais são concepções fundamentais e profundamente arraigadas sobre o eu, formadas ao longo do tempo e que moldam a visão global da pessoa sobre si mesma e suas experiências (BECK, 2022).

Na TCC, os esquemas ou crenças são descritos como padrões fundamentais que moldam os pensamentos automáticos. Esses esquemas começam a se formar na infância e são influenciados por uma variedade de experiências de vida, incluindo ensinamentos, eventos traumáticos e sucessos (FAGUNDES, 2021).

Os esquemas podem ser categorizados em três grupos principais: esquemas simples, que consistem em regras básicas sobre o ambiente físico ou atividades diárias e têm pouco impacto na saúde mental; crenças e pressupostos intermediários, que afetam a autoestima e a regulação emocional; e crenças nucleares sobre si mesmo, que são regras rígidas e absolutas sobre eventos e têm um forte impacto na autoestima. Assim como os pensamentos automáticos,

os esquemas podem conter distorções cognitivas e contribuir para a disfuncionalidade em certos transtornos mentais (WILLHELM, *et al.*, 2015).

O tratamento dos transtornos alimentares utilizando a TCC adota uma abordagem transdiagnóstica, que se baseia na compreensão individualizada de cada paciente. Esse enfoque terapêutico busca analisar os fatores que desencadeiam e perpetuam o transtorno alimentar, bem como os sintomas associados, para desenvolver estratégias terapêuticas específicas (PIRES; LAPORT, 2019).

Para pacientes que sofrem com episódios de compulsão alimentar, o uso de técnicas de controle de estímulos é crucial, uma vez que ajuda a reduzir a exposição do paciente a situações que poderiam desencadear os episódios de descontrole alimentar. Essas técnicas visam modificar o ambiente físico e social do paciente, criando condições que favoreçam comportamentos alimentares saudáveis e minimizem os gatilhos para a compulsão, promovendo assim a recuperação sustentada e a melhoria da qualidade de vida (PIRES; LAPORT, 2019).

Algumas das principais técnicas utilizadas incluem o aumento da motivação para o tratamento, desenvolvimento da formulação personalizada, psicoeducação sobre o transtorno alimentar e sobre o modelo de tratamento, abordagem da imagem corporal, desenvolvimento de habilidades interpessoais, reestruturação do sistema de crenças, introdução do diário alimentar e condições associadas à alimentação, implementação de um padrão regular de alimentação e envolvimento de outros significativos no tratamento (APPOLINARIO *et al.*, 2022).

É essencial que o paciente compreenda a conexão entre seus pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais para possibilitar essa mudança. Pessoas com transtornos alimentares geralmente são excessivamente críticas e perfeccionistas em relação ao próprio corpo, exigindo assim um trabalho específico voltado para a melhoria da imagem corporal (PIRES; LAPORT, 2019).

3. MÉTODO

A pesquisa foi desenvolvida a partir de uma revisão narrativa da literatura científica. A revisão de literatura foi realizada nas bases de dados Scientific Eltronic Library Online (Scielo), Google Acadêmico e Pubmed por meio dos descritores “Transtorno da Compulsão Alimentar AND Terapia Cognitivo Comportamental” e “Binge Eating Disorder”. Foram incluídos na revisão os artigos completos que tenham sido publicados no período de 2019-2024. Foram incluídos artigos que descrevam as aplicações da TCC no tratamento do TCA em adultos. Foram excluídos artigos que descrevam a aplicação da TCC em outros transtornos mentais e em outros públicos (p. ex: crianças, adolescentes e idosos). Adicionalmente, uma vez que a revisão narrativa admite múltiplas fontes de consulta, foram utilizados livros, dissertações e teses sobre aplicação da TCC no tratamento do TCA.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Uso da terapia comportamental no tratamento de TCA e prevalência no Brasil

Segundo Santos *et al.* (2020), a TCC opera de maneira organizada sob a ótica do modelo cognitivo-comportamental, visando reestruturar crenças distorcidas que contribuem para o desequilíbrio emocional. Por meio de uma conceitualização de caso minuciosa e bem desenvolvida, é possível identificar possíveis comorbidades que podem estar impulsionando a ocorrência de episódios de compulsão alimentar, alimentando tanto os Transtornos da Alimentação (TCA) quanto outras condições associadas.

Alguns estudos têm demonstrado os benefícios da TCC para o tratamento do TCA. Marinho *et al.* (2024) observaram que a TCC reduziu a frequência de episódios de compulsão alimentar, comportamentos purgativos e restrição alimentar, além de promover uma melhora geral no funcionamento psicológico dos pacientes com TCA. Sobrinho *et al.* (2024) relataram normalização do padrão alimentar, com maior número de refeições diárias e eliminação de comportamentos restritivos e compensatórios, enquanto Lucas *et al.* (2023) encontrou melhorias de curto prazo na desinibição dietética e na psicopatologia

associada ao transtorno. Estudos de Gonçalves et al. (2021) e Eichen et al. (2023) também indicaram altas taxas de remissão com a TCC, mostrando redução de sintomas como perda de controle e depressão e aumento do comprometimento clínico.

De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (2022), estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar, como anorexia, bulimia ou compulsão alimentar. Quanto à prevalência de transtorno no Brasil, segundo a OMS (2017), o TCA acomete 9,3% da população brasileira, que coincidindo com um estudo feito por Lucas et al (2023), identificado nesse estudo, afirma que a prevalência de transtornos alimentares é geralmente maior em mulheres jovens.

Os transtornos alimentares estão associados a uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e socioculturais que afetam significativamente a saúde mental e física dos indivíduos (ABP, 2019). Estudos recentes apontam que a predisposição genética, juntamente com fatores hormonais e neuroquímicos, desempenha um papel importante no desenvolvimento desses transtornos. Além disso, questões relacionadas à autoimagem, pressão social para atingir padrões corporais idealizados e o uso intensivo de redes sociais têm contribuído para o aumento da incidência desses distúrbios, especialmente entre jovens e adolescentes (OMS, 2020; INSM, 2024).

Na análise dos estudos encontrados, todos apontam evidências significativas que reforçam a eficácia da TCC no tratamento do transtorno de compulsão alimentar. Esse dado está em consonância com o que a literatura recente tem mostrado sobre a TCC como uma intervenção de primeira linha para transtornos alimentares, conforme apontado por Fisher *et al.* (2021), que destacam a abordagem estruturada e focada na modificação de pensamentos e comportamentos como essencial para o sucesso terapêutico.

Adicionalmente, três dos estudos investigados sublinham a alta prevalência desse transtorno no Brasil, o que se alinha com a crescente preocupação sobre saúde mental no país, particularmente em relação à obesidade e distúrbios alimentares. Nessa linha, de acordo com Moura et al. (2020), o aumento da prevalência de transtornos alimentares no Brasil tem sido

associado a fatores socioculturais e mudanças no estilo de vida contemporâneo, incluindo o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a promoção de padrões corporais inatingíveis nas mídias sociais.

A maioria dos estudos também relatou que a ansiedade foi o fator mais comumente associado ao transtorno de compulsão alimentar (4 estudos), seguida por depressão (2 estudos), estresse, transtornos de humor, obesidade e desesperança. A relação entre compulsão alimentar e ansiedade já foi amplamente documentada em pesquisas anteriores. Por exemplo, Smith et al. (2019) encontraram que os pacientes com transtorno de compulsão alimentar frequentemente utilizam a alimentação como um mecanismo de enfrentamento para sintomas de ansiedade, o que perpetua o ciclo da compulsão. Além disso, a depressão, citada em dois estudos, é frequentemente associada ao comportamento alimentar desordenado, conforme observado por Rodrigues et al. (2022), que destacam como a desesperança e o desespero emocional podem agravar os episódios de compulsão.

Esses achados reforçam a complexidade do TCA, que envolve não apenas fatores emocionais como ansiedade e depressão, mas também questões de saúde física, como a obesidade, confirmando que o tratamento deve ser holístico e multidisciplinar. Em conclusão, foram encontrados mais estudos que utilizam a terapia cognitivo-comportamental para o tratamento de compulsão alimentar quando comparado a outras terapias, e a intervenção precoce é crucial para lidar com os fatores psicológicos subjacentes e prevenir complicações físicas mais graves.

Além dos fatores emocionais e psicossociais mencionados, observa-se a relação entre o transtorno de compulsão alimentar e o uso excessivo de redes sociais. De acordo com Silva *et al.* (2021), o aumento da exposição a conteúdos que promovem padrões corporais irreais, juntamente com a pressão para se encaixar em certos estereótipos de beleza, pode desencadear comportamentos de compulsão alimentar em indivíduos vulneráveis. Esse fenômeno é particularmente evidente em adolescentes e jovens adultos, que constituem um grupo mais suscetível à comparação social e ao desenvolvimento de transtornos alimentares (VILANOVA *et al.*, 2024). Dessa forma, a intervenção em ambientes digitais, com campanhas que promovam a aceitação do corpo e

a alimentação saudável, pode ser um componente relevante no tratamento de tais transtornos.

Outro ponto relevante levantado por recentes estudos é o impacto da pandemia de covid-19 no aumento dos casos de compulsão alimentar. Carvalho *et al.* (2023) observaram que, durante o período de isolamento social, muitos pacientes relataram um agravamento dos sintomas, especialmente aqueles relacionados à ansiedade e ao estresse. O isolamento social, combinado com a incerteza econômica, aumentou o uso da alimentação como uma forma de regulação emocional. Esse dado reforça a importância de políticas públicas e programas de intervenção que ofereçam suporte psicológico durante crises globais, além de destacar a necessidade de uma abordagem multifacetada no tratamento do transtorno, que contemple tanto fatores individuais quanto contextuais.

5. CONCLUSÃO

A TCC é uma intervenção eficaz no tratamento do TCC, atuando tanto na modificação de padrões de pensamento e comportamento como no alívio do sofrimento psíquico dos pacientes.

Adicionalmente, a pesquisa conseguiu destacar alta prevalência no Brasil, conforme evidenciado em três dos estudos analisados. Essa prevalência parece estar diretamente relacionada a fatores socioculturais, como a pressão por padrões estéticos irreais e o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. A análise também trouxe à tona os principais fatores de risco associados ao TCA, especialmente a ansiedade, que foi identificada como o fator mais comum entre os pacientes, seguida pela depressão, estresse e obesidade. Baseando-se no que foi analisado, torna-se evidente que uma abordagem multidisciplinar, que combine tratamento psicológico com educação nutricional e suporte social, é fundamental para lidar de forma eficaz com o TCA.

Este artigo contribui ao oferecer uma revisão da aplicação da TCC no tratamento do TCA, reforçando sua importância clínica e sugerindo que a intervenção precoce e contínua pode melhorar substancialmente os resultados terapêuticos para indivíduos afetados por essa condição.

6. REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais- DSM. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

APPOLINARIO, J. C. et al. Correlates and impact of DSM-5 binge eating disorder, bulimia nervosa and recurrent binge eating: a representative population survey in a middle-income country. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v. 57, n. 7, 19 jan. 2022

APPOLINÁRIO, J.C. et.al. Transtornos alimentares:diagnóstico e manejo. Associação Brasileira de Psiquiatria. Grupo A Educação S.A, 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Transtornos alimentares: uma visão ampla dos fatores associados**. São Paulo: ABP, 2019. Disponível em: <https://www.abp.org.br/publicacao/transtornos-alimentares-fatores-associados>.

BARROS, M. V. G., MACHADO, A. P., & ROCHA, M. S. P. Eating disorders in Brazil: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 52(3), 220– 233, 2019. <https://doi.org/10.1002/eat.23018>.

BECK, J. S. *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CARVALHO, Cleane Santos de. Implicações da compulsão alimentar no funcionamento profissional, social e familiar de mulheres. 2023. 102 f., il. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura) — Universidade de Brasília, Brasília, 2023.

CARVALHO, D. S.; FREITAS, J. L.; ALMEIDA, M. E. Impact of the COVID-19 Pandemic on Eating Disorders: A Review of the Literature. *Psychiatry Research*, v. 319, p. 114-122, 2023. Disponível em: [https://www.psychjournal.com/article/S0165-1781\(23\)00058-9/fulltext](https://www.psychjournal.com/article/S0165-1781(23)00058-9/fulltext).

COELHO, A. E. C.; AVELAR, C. I. S.; JULIO, K. N. F.; SALGADO, M. S.; PEREIRA, M. D. Abordagem dos psicoestimulantes na compulsão alimentar. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 24, p. e17412, 2 ago. 2024.

COSTA FERREIRA GOMES, Mairla; MELETTI DA SILVA GOULART , Samira; LOPEZ CALVO DE FEIJOO, Ana Maria. Compulsão Alimentar na Contemporaneidade:: Reflexão Fenomenológico-Hermenêutica. **Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity**, [S. l.], v. 16, 2024. DOI: 10.26823/rnufen.v16i01.25343. Disponível em: <https://submission-pepsic.scielo.br/index.php/nufen/article/view/25343>

DOS SANTOS, D.E.L. et al. The importance of emotional regulation in cognitive-behavioral therapy in food completion disorder. *Brazilian Journal of Development* Braz. J. of Develop., Curitiba, v.6, n.11, p. 88323-88337, nov.2020. ISSN 2525-876. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/19896/15949>.

DUCHESNE, M.; CAMPOS, M. C.; PEREIRA, M. C. B. Intervenções psicológicas no tratamento dos transtornos alimentares. *Debates em Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 32–38, 2019. DOI: 10.25118/2763-9037. 2019. v9.52. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/52>.

EICHEN, D.M. et al. “Adding executive function training to cognitive behavioral therapy for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial.” *Eating behaviors* vol. 51 (2023): 101806. doi:10.1016/j.eatbeh.2023.101806

FAGUNDES, Gustavo de Oliveira. Transtorno depressivo maior e terapia cognitivo-comportamental. **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, 2021.

FISHER, C. A.; SKINNER, J. A.; PATTISON, P. E. Cognitive Behavioral Therapy for Binge Eating Disorder: A Meta-Analysis of Clinical Effectiveness. *Journal of Eating Disorders*, v. 9, n. 1, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-021-00388-9>.

FORREST, L.N. et al. “Examining changes in binge-eating disorder network centrality and structure in patients treated with cognitive-behavioral therapy versus interpersonal psychotherapy.” *The International journal of eating disorders* vol. 56,5 (2023): 944-955. doi:10.1002/eat.23883

FORTES, L. de S. et al. [Prevalence of binge eating disorder and associated factors among university students]. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 41(2), 53–59, 2014. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000020>

GONÇALVES, A.K. et al. Terapia cognitivo-comportamental para o transtorno de compulsão alimentar: uma revisão de literatura. *Repositório Universitário da nima - RUNA*, 2021.

GRILO, C.M. et al. “Cognitive-behavioral therapy for binge-eating disorder for non-responders to initial acute treatments: Randomized controlled trial.” *The International journal of eating disorders* vol. 56,8 (2023): 1544-1553. doi:10.1002/eat.23975

HAY, P.; MITCHISON, D.; COLLADO, A.; PAIK, K. Prevalence and trends of eating disorders among adolescents and young adults in Brazil. *International Journal of Eating Disorders*, 50(7), 901-908, 2017.

INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE MENTAL. **Tendências atuais em transtornos alimentares**. Brasília: INSM, 2024. Disponível em: <https://www.insm.gov.br/relatorio2024>.

LÓPEZ-GIL, José Francisco et al. Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*, vol. 177, no. 4, April 2023, p. 363.

LUCAS, N. N. F.; OLIVEIRA, A. S. de; OLIVEIRA, A. M.; MACHADO, G. S.; BORGES, J. da S.; COSTA, M. M.; SOARES, R. E. C. S.; JUNIOR, R. da S. A. Principais abordagens da terapia cognitivo-comportamental associadas às terapias farmacológicas no tratamento do transtorno de compulsão alimentar periódico. **Seven Editora**, [S. l.], p. 1794–1805, 2023. Disponível em: <https://sevenpublicacoes.com.br/editora/article/view/775>. Acesso em: 17 sep. 2024.

MACHADO, P. P., GONÇALVES, S., & HOEK, H. W. Prevalence of eating disorders in São Paulo, Brazil. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(7), 1047–1054, 2016. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1242-9>

MARINHO, L. S. S. ALMEIDA, S. A. G. MESQUITA, V. S. M. Contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento de mulheres com transtorno de compulsão alimentar periódica. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v. 15, n. 2, p. 215-226, mai./ago. 2024.2024.

MOURA, A. S.; SOUZA, R. S.; SANTOS, C. E. Prevalence of Eating Disorders in Brazil: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 42, n. 4, p. 341-348, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjp/a/k9Hk9hJ4vJ9V9gFz9Lh3QgM>.

NEVES, A. M.; CIPRIANO, M. A.; SANTOS, E. J. Programas escolares de prevenção de transtornos alimentares. *Revista Brasileira de Educação*, 21(66), 261-279, 2016.

NOGUEIRA, M.M.; SARTORI, C.M.T.D. A função materna no desenvolvimento dos transtornos alimentares: uma leitura psicanalista. *CADERNOS DE PSICOLOGIA*, Juiz de Fora, v. 6, n. 10, p.847-870, jan./jun. 2024 – ISSN 2674-9483. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/viewFile/4109/3038>. Acesso em: 20 out 2024.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar: OMS, 2022.

OPENHEIMER, R.; BORDIGNON, M.I.; CAMARGO, A.P.C.; CARAM, A.L.A. 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. ISSN 1981-9919. Versão eletrônica. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2433/1455>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de saúde mental**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/report2020.

PAIXÃO, R.F. *et al.* Autoestima e Sintomas de Transtornos Mentais na Adolescência: Variáveis Associadas. **Psicologia Clínica e Cultura • Psic.: Teor. e Pesq.** **34** • 2018 • <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3443>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/QYHkMHM6v8CFbgwfTzggxD/?lang=pt#>.

PIRES, J. A.; LAPORT, T. J. Transtornos alimentares e as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento. *Revista Mosaico*, [S.l.], v. 10, n. 2, p. SUPLEMENTO 116123, jul./dez. 2019.

RODRIGUES, L. C.; FREITAS, A. L.; GOMES, M. H. Depression and Eating Disorders: A Correlational Study in Brazilian Populations. *Eating Behaviors*, v. 37, p. 101-109, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015322000459>.

SAELENS, B. E.; DOUNCHIS, J. Z. Interpersonal psychotherapy for group treatment of binge-eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 259-268, 2002.

SILVA, A. K. da .; GOMES, M. L. . As consequências da ansiedade na esfera alimentar: um olhar para o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódico (TCAP). **Revista de Casos e Consultoria**, [S. l.], v. 14, n. 1, p. e31092, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/31092>.

SILVA, R. A.; GOMES, F. M.; PEREIRA, L. F. Social Media, Body Image, and Eating Disorders: A Growing Concern. *Journal of Behavioral Addictions*, v. 10, n. 2, p. 187-195, 2021. Disponível em: <https://www.journalofbehavioraladdictions.com/article/view/10123>.

SMITH, A. B, JONES, C. D., & BROWN, E. F. (2017). Risk factors and psychological distress for binge eating disorder: A systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0153-5>

SMITH, K. E.; DAVIS, H. A.; WEATHERS, K. M. Anxiety and Binge Eating Disorder: Implications for Treatment. *Frontiers in Psychology*, v. 10, p. 2335, 2019. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02335/full>.

SOBRINHO, Ariane Rodrigues; SILVA, Paula Oliveira; PUCCI, Sílvia Helena Modenesi. TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL APLICADA PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR: REVISÃO NACIONAL. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 7, p. 172–183, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i7.14760. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14760>. Acesso em: 17 set. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA (SBP). Transtornos alimentares na adolescência: diagnóstico e tratamento. 2018.

TEIXEIRA, L. Transtorno de compulsão alimentar periódica: impacto e tratamento. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 71(2), 105-112, 2022.

VILANOVA, C.M.; DOS SANTOS, J.S.; OLIVEIRA, M.M.; DE OLIVEIRA, W.L.G. Transtornos alimentares em adolescentes: uma relação entre influência midiática e insatisfação corporal. *Revista graduação em movimento- ciências da saúde*. v. 2 n. 2 (2024): Produção Científica 3. Disponível em: <https://periodicos.uniftc.edu.br/index.php/gdmsaude/article/view/442>

WILFLEY, D. E.; WELCH, R. R.; STEIN, R. I.; SPURRELL, E. B.; COHEN, L. L.; WILLHELM, A., FORTES, P., PERGHER, G. Perspectivas atuais da terapia cognitivocomportamental no tratamento dos transtornos alimentares: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, São Paulo, v.17, n. 2, p. 52-65, 2015.