

RECUPERANDO O CONTROLE: TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL NO COMBATE À COMPULSÃO ALIMENTAR NA OBESIDADE, UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Sara Costa Martins Rodrigues Soares

Graduada – Centro Universitário Fametro – Unifametro

saracmrsoares@gmail.com

Naiara Sousa Costa

Graduada – Centro Universitário Fametro – Unifametro

naiaracosta.nutricionista@gmail.com

Yngrid Braga de Sousa

Discente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

yngrid.sousa@aluno.unifametro.edu.br

Emanuele Barros Domingo

Discente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

emanuele.barrosnutri@gmail.com

Daniela Vieira de Souza

Docente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

Daniela.vieira@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XI Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: Com o aumento do poder de influência da indústria alimentícia, em conjunto com a mídia e seus mais diversificados produtos disponíveis no mercado, várias mudanças nos hábitos e culturas alimentares ocorreram. No Brasil, de acordo com a Vigitel (2021) - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, a prevalência de adultos com obesidade foi de 22,4%, demonstrando que as estatísticas aumentaram de forma significativa em comparação aos anos anteriores. **Objetivo:** Analisar a eficácia da Terapia Cognitiva-Comportamental como recurso utilizado no tratamento da compulsão alimentar em pessoas com obesidade. **Métodos:** Pesquisa de ordem exploratória e de revisão bibliográfica,

através das bases de dados *Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde - (BVS)*, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online – MEDLINE* e no PubMed. Os descritores utilizados foram (obesidade/obesity) AND (transtorno da compulsão alimentar/binge-eating disorder) AND (terapia/therapy). **Resultados:** O sobrepeso e a obesidade causam ou exacerbam um grande número de problemas de saúde. Foram relatados a gravidade dos sintomas dos comportamentos alimentares e dificuldades psicológicas. A TCC facilitou o processo de adesão ao tratamento, além de contribuir para uma melhor compreensão dos pacientes sobre seus sintomas, através da mudança de comportamento. **Considerações finais:** Há evidências que apontam para a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) como uma ferramenta no tratamento da compulsão. Apesar das evidências promissoras apresentadas neste estudo, ainda existe uma necessidade significativa de realizar pesquisas adicionais e mais abrangentes nesta área.

Palavras-chave: Obesidade; Compulsão Alimentar; transtornos da alimentação e da ingestão de alimentos; Terapia Cognitivo-Comportamental.

INTRODUÇÃO

De acordo com Vianna e Novaes (2019) com o aumento do poder e influência da indústria alimentícia, em conjunto com a mídia e seus mais diversificados produtos disponíveis no mercado, várias mudanças nos hábitos e culturas alimentares ocorreram. Tal fato, colaborou para o cenário da sociedade contemporânea, que enfrenta um crescente aumento de diversas patologias e distúrbios, dentre eles a obesidade relacionada ao comportamento alimentar e o sofrimento psíquico ligado à imagem corporal.

O aumento da obesidade é uma preocupação global de saúde pública. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência da obesidade tem aumentado de forma alarmante em todo o mundo nas últimas décadas. Em 2016, mais de 1,9 bilhão de adultos foram classificados como com sobrepeso, e mais de 650 milhões eram obesos. Além disso, a obesidade pode ter impactos significativos na qualidade de vida e aumentar os custos de assistência médica (OMS, 2016).

A prevalência de indivíduos obesos no Brasil, de acordo com a Vigitel (2021) - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, foi de 22,4%, demonstrando um aumento significativo em comparação aos anos anteriores. No entanto, no consumo de alimentos industrializados, os índices indicaram uma redução à medida que a idade aumenta. Ainda assim, observou-se uma frequência elevada na população de 9 a 11 anos (VIGITEL, 2021).

A compulsividade é uma característica central dos transtornos obsessivo-

compulsivos e de dependência, que compartilham considerável sobreposição com a alimentação excessiva em termos de comportamento repetitivo, apesar das consequências negativas. O comportamento alimentar excessivo é característico de diversas condições relacionadas à alimentação, incluindo transtornos alimentares como a bulimia nervosa, o transtorno da compulsão alimentar, obesidade e dependência alimentar (VIANNA; NOVAES, 2019).

Segundo Bloc *et al.* (2019), o transtorno da compulsão alimentar é o transtorno alimentar mais comum diagnosticado pelos profissionais de saúde, embora muitas pessoas não consigam identificar inicialmente como uma problemática de saúde. Esta alteração causa episódios frequentes de compulsão alimentar, caracterizado pelo consumo de uma quantidade de comida extremamente superior ao que outras pessoas consumirem nas mesmas circunstâncias, associado a sensação de falta de controle e incapacidade de parar. Vale ressaltar que apesar da compulsão alimentar ser associada, de forma recorrente, a indivíduos com obesidade, pode ocorrer tanto em sujeitos considerados eutróficos quanto com sobrepeso e/ou obesidade (APA, 2014). Para esta pesquisa, o foco foi direcionado para pacientes com obesidade.

Diante disso, o objetivo geral deste estudo foi analisar a eficácia da Terapia Cognitiva-Comportamental como recurso utilizado no tratamento da compulsão alimentar em pessoas obesas.

METODOLOGIA

Foi realizado uma pesquisa de ordem exploratória e de revisão bibliográfica, onde durante a realização das buscas foram utilizadas as bases de dados eletrônicas: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde - (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online – MEDLINE e PubMed. Para isso, foram utilizados os termos de busca: (obesidade/obesity) AND (transtorno da compulsão alimentar/ binge-eating disorder) AND (terapia/therapy).

Optou-se pelo filtro “intervalo de ano de publicação, dos últimos 5 anos” nas bases de dados, a fim de refinar e utilizar estudos recentes. Os critérios de inclusão foram: Artigos originais e completos na íntegra disponíveis para download gratuito, nos idiomas Português e inglês. Ademais, foram excluídos artigos de revisão, monografias, teses e capítulos de livros.

Foram encontrados inicialmente, 145 estudos com a temática proposta; entre estes após a leitura do título e resumo foram excluídos 138 trabalhos, ficando elegíveis somente 8 artigos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Silva (2021), a obesidade é uma condição multifatorial, e várias razões podem contribuir para a dificuldade em evitar o ganho excessivo de peso. Essas razões incluem: Fatores hereditários, combinados com o ambiente obesogênico, comportamento alimentar, socioeconômico, além de, fatores culturais e sociais dentre outros. A perda de peso modesta pode melhorar ou prevenir os problemas de saúde associados. Mudanças na dieta alimentar, aumento da atividade física e mudanças de comportamentos podem ajudar na perda de peso.

Segundo Soihet e Silva (2019), pessoas com obesidade, em comparação com aquelas com peso normal ou saudável, apresentam risco aumentado para vários problemas de saúde grave, incluindo os seguintes: Doenças coronarianas; apneia do sono, baixa qualidade de vida; doenças mentais, como: depressão clínica e ansiedade.

Vianna e Novaes (2019) ressaltam que além de originar doenças crônicas, ser obeso também pode prejudicar a saúde mental. Em uma cultura em que ser magro e esguio é objetivado como o tipo de corpo perfeito ou ideal, as pessoas obesas frequentemente enfrentam problemas de inferioridade. Problemas psicológicos decorrentes do excesso de peso podem incluir baixa autoestima, ansiedade e depressão. Ser obeso também é um gatilho para transtornos alimentares, como compulsão alimentar, bulimia e anorexia nervosa.

A compulsividade é definida como o desempenho de comportamentos manifestos ou encobertos, repetitivos, indesejados e funcionalmente prejudiciais, sem função adaptativa, realizados de forma habitual ou estereotipada, seja de acordo com regras rígidas ou como meio de evitar consequências negativas percebidas (BLOC et al., 2019).

Segundo o DSM – V (APA, 2014), o conhecimento acerca do desenvolvimento da compulsão alimentar ainda é escasso. No entanto, a prática das dietas restritivas é considerada fator de risco para o desenvolvimento da compulsão alimentar.

Os critérios para diagnosticar o TCA incluem: comer uma quantidade maior de alimentos do que a maioria das pessoas comeria dentro de um período limitado (uma a duas horas); sentir uma sensação de compulsão ou falta de controle associada à alimentação. Além

disso, os episódios de compulsão alimentar ocorrem pelo menos uma vez por semana durante o período de três meses ou mais e estão associados a sentimentos de angústia e/ou auto aversão em relação à compulsão alimentar (BLOC et al., 2019).

“Embora o TCA esteja fortemente associado à obesidade, esse transtorno psiquiátrico apresenta características comportamentais, psicopatológicas e neurobiológicas distintas” (GRILO et al., 2022, p.927).

Wiedemann et al (2020) investigaram preocupações com forma e peso em indivíduos com e sem vício em comida que participaram do tratamento de perda de peso, especificamente pacientes com TCA e obesidade mórbida. Os participantes com compulsão alimentar apresentaram diferenças significativas em suas preocupações com forma e peso em comparação com aqueles sem diagnóstico de compulsividade. Eles demonstraram uma reação mais negativa em relação à perspectiva de pesar-se semanalmente e uma aceitação pior da forma e peso ao longo do tratamento.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é um tipo de terapia psicológica usada para tratar diversos problemas, desde ansiedade até aumento de peso, não devendo ser usada por si só para perder peso, mas sim para apoiar mudanças no estilo de vida (BORGES; DE FREITAS, 2022). Além disso, pode ajudar uma pessoa a perder peso ao: auxiliar na reeducação alimentar através de um plano; ajudando a aumentar a motivação para fazer exercícios; fornecendo habilidades de enfrentamento para lidar com quaisquer lapsos na dieta que a pessoa possa experimentar e na manutenção de peso a longo prazo; contribuindo na mudança da imagem corporal e nas expectativas em relação à essa imagem; melhorando a autoestima; ajudando no controle do estresse (um dos principais motivos para 'comer reconfortante' e assistindo na definição de metas sustentáveis durante o processo (BORGES; DE FREITAS, 2022).

Hilbert et al., (2020) investigaram pacientes com transtorno de compulsão alimentar que receberam terapia cognitivo-comportamental (TCC). A pesquisa mostrou que a TCC facilitou o processo de adesão ao tratamento, além de contribuir para uma melhor compreensão dos pacientes sobre seus sintomas. No entanto, são necessárias mais pesquisas para entender completamente os sintomas da compulsão alimentar e seu impacto no tratamento.

Em um estudo realizado por Grilo et al. (2022) identificaram que, apesar da variedade de abordagens disponíveis, para o tratamento de pacientes com obesidade associado a TCA, a TCC demonstrou maior eficácia em comparação à utilização de fármacos isolados. Isso resultou em uma taxa de remissão de cerca de 50% e efeitos terapêuticos duradouros a

longo prazo, no entanto, essa abordagem não é frequentemente procurada nem amplamente disponível.

A TCC é amplamente considerada como um dos tratamentos mais bem estabelecidos na prevenção e no tratamento da obesidade e do TCA. Tendo como propósito a mudança de comportamentos, considera cada indivíduo com suas complexidades, sendo elas vivências e emoções Hay et al. (2022) propuseram em seu estudo a TCC e uma versão melhorada da TCC, e afirmaram que a terapia em grupo vem trazendo resultados positivos e viáveis.

Sob o mesmo ponto de vista, em uma pesquisa realizada com o objetivo de investigar a viabilidade e os resultados preliminares a longo prazo de um programa breve de Terapia Cognitivo-Comportamental em um grupo de mulheres com obesidade e compulsão alimentar, foi visível a repercussão positiva da TCC, posto que a intervenção mostrou eficácia em melhorar o sofrimento psicológico. Além disso, houve uma redução no comer emocional em comparação com o início do estudo, sugerindo que a intervenção teve um impacto positivo nesses comportamentos. Entretanto, a perda de peso foi menor do que o esperado, mas ainda dentro dos resultados observados em outros programas de tratamento (TORRES et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo forneceu evidências que apontam para a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) como uma ferramenta no tratamento da compulsão. Os resultados demonstraram melhorias significativas na redução dos comportamentos compulsivos e no aumento da qualidade de vida dos pacientes submetidos a esse tipo de intervenção terapêutica. No entanto, vale ressaltar que, apesar das evidências promissoras apresentadas neste estudo, ainda existe uma necessidade significativa de realizar pesquisas adicionais e mais abrangentes nesta área. Os estudos analisados ainda são limitados em número e, em alguns casos, carecem de amostras maiores e um acompanhamento a longo prazo. Além disso, a variação na metodologia e nas medidas de resultado em estudos existentes pode dificultar uma comparação direta e conclusiva dos resultados. Portanto, é crucial que futuras pesquisas se concentrem em preencher essas lacunas de conhecimento.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e**

estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora, 2014.

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**, local, v. 11, n. 1, p. 3-17, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar; 2021.

BORGES, Thécia Vitória Mariano; DE FREITAS, Talita Maria Machado. A terapia cognitiva comportamental como ferramenta auxiliar no combate à obesidade. **Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 35, 2022.

GRILO, Carlos M. *et al.* Naltrexone-Bupropion and Behavior Therapy, Alone and Combined, for Binge-Eating Disorder: randomized double-blind placebo-controlled trial. **American Journal Of Psychiatry**, [S.L.], v. 179, n. 12, p. 927-937, 1 dez. 2022. American Psychiatric Association Publishing <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.20220>

HAY, Phillipa *et al.* Physical and mental health outcomes of an integrated cognitive behavioural and weight management therapy for people with an eating disorder characterized by binge eating and a high body mass index: a randomized controlled trial. **Bmc Psychiatry**, [S.L.], v. 22, n. 1, p. 1-14, 24 maio 2022. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-022-04005-y>. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04005-y>. Acesso em: 06 set. 2023.

HILBERT, Anja et al. Psychopathological networks in cognitive-behavioral treatments for binge-eating disorder. **Psychotherapy and Psychosomatics**, v. 89, n. 6, p. 379-385, 2020.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Obesidade e sobrepeso. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 08 de set. 2023.

SILVA, Diana Pontes Ferreira da. Reflexões sobre a compulsão alimentar: mal-estar, corpo e obesidade. **Vínculo**, v. 18, n. 2, p. 1-6, 2021.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019.

TORRES, Sandra et al. Emotion-focused cognitive behavioral therapy in comorbid obesity with binge eating disorder: A pilot study of feasibility and long-term outcomes. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 343, 2020.

VIANNA, Monica; NOVAES, Joana Vilhena. Compulsão alimentar: uma leitura psicanalítica. **Polêmica**, v. 19, n. 2, p. 084-103, 2019.