



RELAÇÃO ENTRE A SAÚDE MENTAL E O COMER COMPULSIVO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Debora Thais Da Silva Alves

Discente do curso de bacharelado em Nutrição, faculdade Uninta Itapipoca
Itapipoca- CE, Debthays4@gmail.com

Lívia Menezes Sousa de Oliveira

Discente do curso de bacharelado em Nutrição, faculdade Uninta Itapipoca
Itapipoca- CE, Liviameneses520@outlook.com

Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo

Docente do curso de bacharelado em Nutrição, faculdade Uninta Itapipoca
Itapipoca- CE, profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br

Introdução: Considerado como um distúrbio alimentar, o comer compulsivo é caracterizado pela ingestão exagerada de alimentos e são relatados sentimentos de vergonha e culpa devido à quantidade de comida ingerida, tal como a sensação de falta de controle no ato de comer. Ademais, é comum algumas pessoas comecem a repetir o padrão de comer excessivamente após uma crise de ansiedade, estresse ou um episódio de depressão. Portanto, esse distúrbio implica diversos fatores relacionados à saúde mental dos indivíduos, podendo provocar outros transtornos. Segundo Spitzer e Appolinário, na população geral, a prevalência de compulsão alimentar pode variar de 1,5% a 5% e, frequentemente, está associada à obesidade e a perturbações de imagem corporal que acomete em torno de 3,5% em mulheres. Desta forma, é necessária a compreensão desta experiência marcada por atos repetidos e intensos de comer. **Objetivo:** Compreender a relação entre a saúde mental e o comer compulsivo. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão, do tipo bibliográfico, utilizando-se como base de dados Medline e Lilacs, com a utilização dos descritores “Hábitos alimentares”, “Compulsão alimentar”, “Tratamento”, “Saúde Mental”. Após a busca, foram selecionados seis artigos publicados no período de 2018 à 2022 em língua portuguesa e inglesa, excluindo-se trabalhos acadêmicos inconclusivos ou que não estivessem de acordo com o tema principal e o objetivo do estudo. **Resultados:** Em quatro dos seis estudos, a compulsão alimentar estava diretamente ligada ao desequilíbrio emocional, resultando no alto risco de desenvolver patologias como obesidade ou transtornos alimentares. A necessidade de intervenção nutricional foi evidente em todos os artigos. Um estudo clínico realizado na Noruega recrutou 149 mulheres, com características do comer compulsivo, depressão ou ansiedade, convocaram por 16 semanas para um protocolo de tratamento multifatorial que consistia em sessões de exercícios físicos, terapia dietética e terapia cognitivo-comportamental e ao



final do tratamento, houve melhorias em todos os aspectos. Isto posto, compreende-se a ligação entre fatores comportamentais e nutricionais, o olhar multifatorial é de extrema relevância para a percepção precoce de desequilíbrios emocionais que desencadeiam comportamentos compulsivos. **Considerações finais:** Observa-se a partir do exposto a relação entre a compulsão alimentar e fatores psicológicos. Portanto, a inclusão do nível psicológico, terapêutico, físico e nutricional é de extrema importância para o tratamento do indivíduo, pois estes o conduzem para situações mentais e comportamentais favoráveis, além do estado nutricional estabelecido e atividades físicas bem direcionadas, evitando o ciclo vicioso e promovendo qualidade de vida.

Descritores: Hábitos alimentares, compulsão alimentar, tratamento, saúde mental.

Referências

ADAMS, R. C. et al. Food Addiction: implications for the diagnosis and treatment of overeating. **Nutrients**. v. 11, n. 9, 2086, 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/9/2086> . Acesso em: 25 mar. 2023.

BAEK, J. H. Binge eating, trauma, and suicide attempt in community adults with major depressive disorder. **PLoS One**. v. 13, n. 6, e0198192 , 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6013207/>. Acesso em: 25 mar. 2023.

FARAH, J. F. S.; CASTANHO, P. Dimensões psíquicas do emagrecimento: por uma compreensão psicanalítica da compulsão alimentar. **Rev. latinoam. psicopatol. fundam**. v. 21, n. 1, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/ySZ5DqSd8cwZqcvSSmNcBQC/?lang=pt#> . Acesso em: 25 mar. 2023.

MATHISEN, T. F. et al. Is physical exercise and dietary therapy a feasible alternative to cognitive behavior therapy in treatment of eating disorders? A randomized controlled trial of two group therapies. **Int J Eat Disord**. v. 53, n. 44, p. 574-585, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7187559/> . Acesso em: 24 mar. 2023

RIBEIRO, G. A. N. de A. Depression, anxiety, and binge eating before and after bariatric surgery: problems that remain. **ABCD, arq. bras. cir. dig**. v. 31, n. 1, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abcd/a/tZXDCfc855KxdXcFKTbVtHR/?lang=en#> . Acesso em: 25 mar. 2023.