

UMA REFLEXÃO SOBRE A COMPULSÃO ALIMENTAR¹

Suzana Aparecida dos Santos², Anielli Luiza de Moura³, Juliana Laís Dudar⁴, Laura Guimarães Simões Pires⁵, Luana Wochniski Lamarque⁶, Solange Castro Schorn⁷

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Psicologia Aplicada à Nutrição.

² Graduanda do curso de Nutrição UNIJUÍ.

³ Graduanda do curso de Psicologia UNIJUÍ.

⁴ Graduanda do curso de Nutrição UNIJUÍ.

⁵ Graduanda do curso de Psicologia UNIJUÍ.

⁶ Graduanda do curso de Nutrição UNIJUÍ.

⁷ Docente do curso de Psicologia da UNIJUÍ.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho trata aspectos relacionados ao Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) e sua relação nos campos da Nutrição e Psicologia. Compreender esses transtornos é necessário, considerando o cenário epidemiológico das doenças da atualidade e seu agravamento transcorrido após o período pandêmico – vivido recentemente – e em que houve aumento crescente e pioramento das doenças de ordem psiquiátrica e alimentar.

A Associação Brasileira de Psiquiatria estima que mais de 70 milhões de pessoas no mundo são afetadas por algum tipo de transtorno alimentar. Só no Brasil corresponde a 10 milhões – 5% da população – segundo a OMS (LOPES, 2022). Cerca de 2,5% da população mundial é diagnosticada com compulsão alimentar, sendo considerada a mais comum e relacionada ao sobrepeso e à obesidade (BVS, 2019) acometendo principalmente jovens entre 14 e 18 anos.

A alimentação e estilo de vida contemporâneo, associados a situações de estresse e fragilidade emocional, têm configurado um cenário perfeito para a instalação dos distúrbios alimentares, sendo entre eles o TCA um dos mais prevalentes. Isso nos faz refletir sobre a necessidade de linhas de cuidado especializadas dentro dos serviços de saúde capazes de identificar e indicar a melhor terapêutica para estes casos, sendo as áreas da Nutrição e Psicologia pilares importantes desse processo. Conhecer os transtornos, caracterizá-los e discutir a aplicação de condutas nutricionais e psicológicas é estritamente necessário. Portanto, neste trabalho abordamos a identificação do TCA e aspectos importantes inerentes a essa temática que devem ser considerados na sua abordagem.

METODOLOGIA

Trabalho desenvolvido na disciplina de Psicologia Aplicada à Nutrição durante o 1º semestre de 2023, por meio de pesquisas bibliográficas nas bases de dados SciElo (*Scientific Eletronic Library Online*) e Google Acadêmico, utilizando os descritores “transtornos alimentares” e “compulsão alimentar”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A compulsão alimentar se caracteriza pelo consumo excessivo e compulsivo de comida em determinado período de tempo, muito além do que outras pessoas comeriam em tempo e circunstâncias similares. Durante e após um episódio de compulsão alimentar, a pessoa sente como se tivesse perdido o controle, comendo mais rápido do que o normal e até se sentir “cheio” mesmo não estando com fome. Porém, há controvérsias em relação ao seu conceito, visto que a quantidade de comida pode ser relativa, sendo necessário um olhar amplo e crítico analisando situações repetitivas e de intensidade que envolvam os alimentos (BLOC *et al.*, 2019). Para Ribeiro (2016), a compulsão alimentar é uma perturbação do comportamento alimentar utilizada como uma forma de compensação rápida para aliviar outros sintomas, dissociado à fome, sendo considerada uma doença psiquiátrica debilitante que resulta em danos físicos e psicossociais.

Por meio da análise de aspectos objetivos como aumento de peso, mudança no comportamento alimentar e problemas de saúde e, subjetivos como sentimentos e história de vida, pode-se chegar ao diagnóstico de compulsão alimentar. “Comer vai muito além do hábito cotidiano, repetido e necessário, ele é atravessado pelas experiências, pela história individual e pelo mundo onde vivemos” (BLOC *et al.*, 2019, p.13). Pode ser considerado um transtorno alimentar complexo, multifatorial que envolve tanto o físico como o psicológico. Para mais, “trata-se de abordá-lo como temática ampla que envolve o corpo, a história de vida, os sentimentos, a cultura e as relações dos indivíduos com a comida e com o próprio corpo” (BLOC *et al.*, 2019, p. 12).

Sentimentos de culpa, nojo e vergonha são recorrentes em pacientes com compulsão alimentar e sintomas depressivos graves costumam estar presentes. Além disso, obesidade, baixa auto-estima e preocupação excessiva com a imagem corporal e padrões de beleza pré-estabelecidos, costumam existir e se manifestar, sendo mais perceptíveis em mulheres (BLOC *et al.*, 2019). Em indivíduos com obesidade, a compulsão alimentar ou a restrição alimentar tendem a serem vistas com mais frequência, junto com um sentimento de culpa, mudança de humor e também de transtornos psicológicos.

Diversas pesquisas realizadas com indivíduos com compulsão alimentar mostraram três ou mais situações de estresse pelo menos um ano antes do desenvolvimento da doença. As mais citadas foram: término de relacionamento amoroso, problemas financeiros e morte de pessoas próximas. Ainda, pesquisas mostram que episódios de compulsão alimentar costumam ter início na infância e na adolescência e que o abuso sexual infantil pode estar interligado com frequência, podendo levar a um processo de adoecimento e culpa e “compensado” por meio da comida (BLOC *et al.*, 2019).

Além disso, para Sampaio *et al.* (1999) os padrões alimentares instituídos pela família podem ocasionar essa perturbação e Ribeiro (2016, p.2) transcreve suas palavras da seguinte forma:

É sabido que muitas vezes existe a associação entre a comida e o cuidar e amar, sendo que os cuidadores alimentam as suas crianças não só por fome, mas como forma de conforto, calmante ou compensação. Quando as crianças crescem, elas adotam esse comportamento “calmante”, para se sentirem confortáveis, como se o ato de comer adquirisse a função de estratégia de *coping*, isto é, de ferramenta para lidar com o estresse. No entanto, quando a gênese acontece na infância, os danos poderão causar prejuízos severos no crescimento, fertilidade para além do bem-estar mental e social.

O meio social é um forte fator desencadeante de sintomas característicos da Compulsão Alimentar, assim como, determinante da sua evolução e continuidade. Para mais, dietas restritivas costumam ser escolhidas e seguidas por esses indivíduos gerando frustração e maior fragilidade para comer compulsivamente. Com essas medidas bruscas adotadas, acabam piorando ainda mais seu estado de saúde, podendo levar a outros problemas psicológicos como Transtorno Obsessivo Compulsivo, Anorexia, Ansiedade Generalizada, Bulimia, entre outros (RIBEIRO, 2016).

Para o seu diagnóstico, além da identificação dos sintomas mencionados acima, utiliza-se o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – V (DSM-5), que



classifica como compulsivo aquele paciente que apresenta ao menos um episódio de compulsão alimentar (ECA) por semana, durante no mínimo três meses (BLOC *et al.*, 2019).

Quanto ao tratamento, pesquisas evidenciam a importância de associar a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) ao tratamento nutricional e atividade física, trabalhando formas de conciliar saúde física e mental, melhorando o sentimento de bem-estar subjetivo e colocando o paciente como protagonista no seu processo de saúde. Técnicas de automonitoramento e autoavaliação, como o diário alimentar, metas graduais e planejamento da rotina alimentar podem ser boas estratégias para a terapia nutricional e o foco principalmente não deve estar voltado a perda de peso (DUCHESNE *et al.*, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com essas elaborações, diferente dos demais transtornos alimentares, na Compulsão alimentar há total perda de controle sobre o que se come facilitando o aumento de peso e sentimentos de culpa e vergonha que acabam sendo compensados pelo ato de comer ainda mais, tornando-se a comida e sua ingestão algo reconfortante inicialmente e, posteriormente, motivo de arrependimento, frustração e baixa auto-estima, gerando um ciclo vicioso e patológico devido a repetição e ao descontrole. Suas causas são multifatoriais podendo estar envolvidas questões familiares na infância, ou não, e estando interligada com sobrepeso e obesidade, imagem corporal, situações de estresse, sendo a comida utilizada como escape e prazer para suprir os sentimentos negativos.

É de grande importância um olhar atento sobre os principais sintomas como isolamento, foco abusivo na comida, depreciação física, esconder e comer escondido, seja pelos familiares ou enquanto profissionais da saúde para o diagnóstico e tratamento precoces, visto que, o ciclo é vicioso e os problemas nutricionais e psicológicos podem se tornar cada vez piores, podendo levar a diversos problemas de saúde decorrentes do sobrepeso e obesidade, assim como, depressão severa e suicídio.

Ainda, cabe destacar que um trabalho multidisciplinar faz toda a diferença, sendo o principal objetivo que o paciente se sinta confortável e acolhido o suficiente para expor seus sentimentos e encontrar a origem do problema, como também, sinta-se apoiado para que

ocorram menos “fugas” para recaídas, trabalhando a diferença do comer-físico do comer-emocional e toda sua percepção e relação com os alimentos.

Palavras-chave: Transtorno. Alimentar. Compulsão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLOC, L. G. et al. **Transtorno de Compulsão Alimentar:** revisão sistemática da literatura. Revista Psicologia e Saúde, v. 11, n. 1, jan./abr. 2019, p. 3-17. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v11n1/v11n1a01.pdf>. Acesso em: 02 de maio de 2023.

BVS. Ministério da Saúde. **Um olhar sobre os transtornos alimentares em tempos de quarentena:** compulsão alimentar, anorexia e bulimia se tornam desafiadores na pandemia. 2019. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/um-olhar-sobre-os-transtornos-alimentares-em-tempos-de-quarentena-compulsao-alimentar-anorexia-e-bulimia-se-tornam-desafiadores-na-pandemia/#:~:text=O%20transtorno%20alimentar%20mais%20comum,%2C%20muitas%20vezes%2C%20%C3%A0%20obesidade>. Acesso em: 03 de maio de 2023.

DUCHESNE, M. et al. **Evidências sobre a terapia cognitivo-comportamental no tratamento de obesos com transtorno da compulsão alimentar periódica.** Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 29, n. 1, p. 80–92, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/jdpgVvZG7F6v8YVKsZcR6jL/abstract/?lang=pt#ModalHowcite>. Acesso em: 03 de maio de 2023.

LOPES, G. **Transtornos Alimentares afetam 10 milhões de brasileiros. Saiba se você tem esse problema.** JC Concursos, 2022. Disponível em: <https://jcconcursos.com.br/noticia/saude/transtornos-alimentares-afetam-10-milhoes-de-brasileiros-saiba-se-voce-tem-o-problema-101565#:~:text=Segundo%20estimativas%20da%20Associa%C3%A7%C3%A3o%20Brasileira,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20>. Acesso em: 03 de maio de 2023.

RIBEIRO, R. **Compulsão Alimentar: Um encontro entre a Nutrição e a Psicologia.** Psicologia.PT - O Portal dos Psicólogos. 2016, p. 1-11. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0961.pdf>. Acesso em: 02 de maio de 2023.

SAMPAIO, D., Bouça, D., Carmo, I., Jorge, Z. **Doenças do Comportamento Alimentar:** Manual para o clínico geral. Lisboa: ASA, 5A, 1999.