

**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR LATINO-AMERICANO – IESLA**  
**GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**Cibele Moreira de Oliveira**  
**Sandra Daniela Renata Garcias**

**AS ESTRATÉGIAS E TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**  
**APONTADAS PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE COMPULSÃO**  
**ALIMENTAR PERIÓDICA**

**Belo Horizonte**  
**2025**

**Cibele Moreira de Oliveira**  
**Sandra Daniela Renata Garcias**

**AS ESTRATÉGIAS E TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL  
APONTADAS PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE COMPULSÃO  
ALIMENTAR PERIÓDICA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado no Instituto de Educação  
Superior Latino-Americano ao Curso de  
Psicologia como requisito parcial para a  
obtenção do título de Bacharela em  
Psicologia.

**Belo Horizonte**  
**2025**

# **INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR LATINO-AMERICANO – IESLA**

## **AS ESTRATÉGIAS E TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL APONTADAS PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA<sup>1</sup>**

Cibele Moreira de Oliveira  
Sandra Daniela Renata Garcias<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) é caracterizado pela ingestão de grandes quantidades de alimentos em um curto espaço de tempo, geralmente acompanhada de uma sensação de perda de controle e de intenso desconforto físico e emocional. Devido à sua etiologia multifatorial, que envolve vulnerabilidades genéticas, psicológicas e socioculturais, intervenções como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) têm sido apontada na literatura como padrão-ouro para o seu tratamento. O objetivo deste artigo é mapear o conhecimento publicado sobre o TCAP, com foco nas contribuições da TCC. O estudo consiste em uma Revisão Narrativa em que foram analisados artigos em bases de dados nacionais e internacionais. Os achados indicam que a TCC se destaca por sua abordagem estruturada, visando à modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Em especial, a regulação emocional foi indicada pelos autores por constituir o mecanismo central para promover modificações na forma de relacionamento e comportamento do indivíduo diante do alimento. Conclui-se que a TCC é uma abordagem terapêutica essencial para o manejo do TCAP, mas ressalta-se a necessidade de políticas públicas e pesquisas contínuas para aprimorar sua efetividade em diferentes contextos socioculturais.

### **Palavras-chave:**

Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica; Terapia Cognitivo-Comportamental; Regulação Emocional.

### **ABSTRACT**

Binge Eating Disorder (BED) is characterized by the consumption of large amounts of food in a short period of time, usually accompanied by a feeling of loss of control and intense physical and emotional discomfort. Due to its multifactorial etiology, which involves genetic, psychological, and sociocultural vulnerabilities, interventions such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT) have been identified in the literature as the gold standard for its treatment. The objective of this article is to map the published knowledge on BED, focusing on the contributions of CBT. The study consists of a Narrative Review in which

---

<sup>1</sup>Artigo científico desenvolvido sob a orientação da Profa. Ma. Sara Lopes Fonseca apresentado ao Curso de Graduação em Psicologia do Instituto de Educação Superior Latino-Americano - IESLA como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

<sup>2</sup>Discentes do 10º período do Curso de Psicologia do IESLA, no 2º semestre de 2025.

articles in national and international databases were analyzed. The findings indicate that CBT stands out for its structured approach, aiming to modify dysfunctional thoughts and behaviors. In particular, emotional regulation was indicated by the authors as the central mechanism for promoting changes in the individual's relationship with and behavior toward food. It is concluded that CBT is an essential therapeutic approach for the management of EDs, but the need for public policies and ongoing research to improve its effectiveness in different sociocultural contexts is emphasized.

**Keywords:**

Binge Eating Disorder; Cognitive Behavioral Therapy; Emotional Regulation.

## **1 INTRODUÇÃO**

O Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) é reconhecido como um problema de saúde pública devido ao seu significativo impacto no bem-estar físico e emocional dos indivíduos (CAVALCANTI, 2022). Devido a etiologia multifatorial que abrange vulnerabilidades genéticas, sociais, culturais e psicológicas, a Terapia Cognitivo Comportamental tem sido utilizada como abordagem relevante para o tratamento do transtorno. O objetivo deste artigo é mapear as contribuições da TCC para o tratamento do TCAP, discutindo seus fundamentos teóricos e mecanismo de atuação, através de uma revisão de narrativa.

O transtorno é caracterizado por episódios recorrentes de compulsão alimentar, nos quais o indivíduo consome grandes quantidades de comida em um curto período, acompanhados por sentimentos de descontrole e sofrimento psicológico. Ao contrário da bulimia nervosa, não há comportamentos compensatórios regulares, como vômito autoinduzido ou uso de laxantes (APA, 2023).

O TCAP tem impacto direto sobre a vida das pessoas estando frequentemente associado à obesidade, ansiedade, depressão e baixa autoestima (ASSUNÇÃO *et al.*, 2020). Para tal, se recorre a consideração de que o TCAP pode gerar diversas consequências negativas para a saúde emocional, como a depressão, a angústia, sentimento de culpa. Além disso, acarretar também, prejuízo social, quando o indivíduo se isola e acaba por prejudicar sua saúde física, pois o excesso de comida ingerida possibilita levar a obesidade e a diversos problemas de saúde.

O estudo populacional de Grilo e Mitchell (2020) indica uma prevalência de 1,6% a 3,5% da população geral, sendo mais comum em mulheres e indivíduos com sobrepeso. Os fatores de risco podem incluir histórico de dieta restritiva, baixa autoestima, críticas ao corpo e histórico familiar de transtornos alimentares.

Para Attia e Walsh (2020) esse transtorno acomete aproximadamente 3,5% das mulheres e 2% dos homens e se torna comum o aumento do peso corporal e atinge 30% das pessoas obesas. Em continuidade, Pivetta e Silva (2020, p. 337), comentam que, das pessoas que apresentam episódios de TCA, “aproximadamente 20% possuem Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica” e Ribeiro (2016) acrescenta que eles afetam cerca de 4,7% da população brasileira, de acordo com a Organização Mundial da Saúde.

Os números de prevalência e a relevância clínica e social indicam os desafios para a condução do tratamento. Intervenções farmacológicas isoladas ou intervenções não estruturadas, tem apresentado limitações quanto à adesão e manutenção dos resultados em longo prazo. Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se consolidado como a principal abordagem psicoterapêutica recomendada com maior evidência empírica, apresentando protocolos bem estruturados e taxas consistentes de redução dos episódios de compulsão nesse transtorno (HAY *et al.*, 2020).

Nesse cenário, compreender e aprimorar as estratégias de intervenção torna-se essencial, uma vez que o tratamento adequado pode reduzir o sofrimento, melhorar a qualidade de vida e diminuir os custos para os sistemas de saúde.

Assim, a investigação sobre abordagens psicoterapêuticas eficazes, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, torna-se relevante para a prática clínica, a pesquisa acadêmica e o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à saúde pública.

Diante desse contexto, o presente artigo busca responder à seguinte questão: quais são as principais técnicas e estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental aplicadas ao tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica e de que forma essas intervenções promovem mudanças cognitivas, emocionais e comportamentais que contribuem para a melhora clínica dos pacientes?

Essa contribuição é particularmente relevante no cenário brasileiro, em que há escassez de publicações nacionais e de protocolos clínicos amplamente divulgados, o que reforça a necessidade de produção científica que favoreça o aprimoramento da assistência psicológica e o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à saúde mental (SILVA, 2023).

A relevância desta pesquisa está em oferecer uma síntese crítica da literatura recente sobre o tema, destacando a importância da TCC como abordagem baseada em evidências, bem como apontar desafios e lacunas que podem orientar novas investigações e subsidiar práticas clínicas mais efetivas.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

Esta seção apresenta o percurso metodológico adotado para a construção deste artigo, seguido pela discussão e análise do tema central proposto. Inicialmente, detalha-se o método de revisão bibliográfica utilizado, para em seguida, contextualizar o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) em sua etiologia e características, conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR). Por fim, são explorados os fundamentos teóricos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e suas aplicações práticas no tratamento do TCAP, conforme o objetivo deste estudo.

### **2.1 Método**

O presente estudo realizou uma revisão bibliográfica narrativa, de caráter exploratório, a qual se apresenta como uma das principais formas de se mapear os saberes científicos produzidos em uma dada área, com técnicas discursivas, consolidando papéis pertinentes nas investigações literárias em artigos, dissertações e teses (ANDRADE, 2021). Assim, foi realizada uma pesquisa nas bases de dados virtuais como *Google Acadêmico*, *Embase*, *Lilacs*, em periódicos das bases Biblioteca Virtual em Saúde, *PePSic*, *SciELO*, *PubMed* e dentre outros, nos seguintes idiomas: português, inglês e espanhol.

Os artigos encontrados foram selecionados considerando os seguintes descritores “contribuições da TCC para o tratamento do TCAP” e “Terapia Cognitivo-Comportamental”, “compulsão alimentar”, “Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica”. Nos critérios de inclusão privilegiou-se os artigos publicados nos últimos cinco anos (2020-2025), bem como os autores clássicos e estudos realizados com humanos.

## **2.2 Transtorno de compulsão alimentar periódica: conceito e características**

Este transtorno é caracterizado pela ingestão de grandes quantidades de alimentos em um curto espaço de tempo, geralmente acompanhada de uma sensação de perda de controle e de intenso desconforto físico e emocional. Para ser diagnosticado com TCAP, de acordo com o DSM-5-TR, os seguintes critérios devem ser atendidos:

- A) Episódios recorrentes de compulsão alimentar. Um episódio de compulsão alimentar é caracterizado pelos seguintes aspectos:
  - 1- Ingestão, em um período determinado (p. ex., dentro de cada período de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes.
  - 2- Sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que e o quanto se está ingerindo).
- B) Os episódios de compulsão alimentar estão associados a três (ou mais) dos seguintes:
  - 1- Comer mais rapidamente do que o normal.
  - 2- Comer até se sentir desconfortavelmente cheio.
  - 3- Comer grandes quantidades de alimento na ausência da sensação de fome.
  - 4- Comer sozinho por vergonha do quanto se está comendo.
  - 5- Sentir-se desgostoso de si mesmo, deprimido ou muito culpado em seguida.
- C) Sofrimento marcante em virtude da compulsão alimentar.
- D) Os episódios de compulsão alimentar ocorrem, em média, ao menos uma vez por semana durante 3 meses.
- E) A compulsão alimentar não está associada ao uso recorrente de comportamento compensatório inapropriado como na bulimia nervosa e não ocorre exclusivamente durante o curso da bulimia nervosa ou da anorexia nervosa (APA, 2023, p. 392-393).

Por conseguinte, a presença de pelo menos três dos seguintes critérios: comer mais rapidamente do que o normal, até sentir-se desconfortavelmente cheio, grandes quantidades de comida sem fome física, comer sozinho por vergonha, sentir repulsa, culpa ou depressão após os episódios são elementos que caracterizam o TCAP.

Além disso, o TCAP como os outros transtornos psicológicos é multifatorial, as causas podem ser as seguintes: predisposições genéticas, socioculturais, vulnerabilidades biológicas, psicológicas, o ambiente em que vive, estímulos estressores, fatores de personalidade (CAUDURO; PACHECO; PAZ, 2018). Tendo como sua principal característica o consumo excessivo de alimentos em um curto espaço de tempo, superando o que a maioria das pessoas consumiria em situações semelhantes e em um intervalo de tempo similar.

Para Marte, Iqbal e Rehman (2022) o TCAP é parecido com a dependência química, em que a pessoa com compulsão por álcool ou drogas perde o controle sobre o uso da substância e a utiliza como uma forma de buscar recompensas e aliviar os afetos negativos.

Por outro lado, Cássia e Barbosa (2019) chamam atenção para a ansiedade, como um dos fatores que atuam diretamente na mudança de comportamento, fazendo com que o indivíduo procure o alimento como uma forma de alívio e prazer imediato.

Nesse caso, o alimentar-se em excesso não ocorre somente para suprir uma necessidade fisiológica, pois, o indivíduo se alimenta mesmo sem ter fome (NASCIMENTO, 2023). Assim, os obesos com TCAP, quando comparados aos sem esse transtorno, apresentam mais sintomas psicopatológicos gerais ou alimentares (TELCH; STICE, 1998).

Assim quando o TCAP é apresentado com características semelhantes a dependência química, entende-se por seu aspecto focado na perda de controle e busca por alívio, converge com o papel da ansiedade, em que o alimento é usado como reforço imediato. Essa dinâmica evidencia o TCAP não apenas como um transtorno alimentar, mas como um mecanismo de enfrentamento desadaptativo para a disforia e a busca de recompensa.

Na concepção de Duarte *et al.* (2021), o sofrimento psicológico causado pelo TCAP compromete diversas esferas da vida, como relacionamentos interpessoais, desempenho acadêmico ou profissional e a qualidade de vida.



A compreensão aprofundada do TCAP é fundamental para o desenvolvimento de intervenções terapêuticas eficazes. O diagnóstico precoce permite minimizar o sofrimento emocional, prevenir o agravamento das comorbidades e reduzir o impacto do transtorno sobre a qualidade de vida e os custos para os sistemas de saúde.

Entretanto, estudos apontam que o TCAP ainda é subdiagnosticado, em parte pela dificuldade de diferenciação em relação a outros transtornos alimentares e pela escassez de protocolos clínicos amplamente difundidos no contexto brasileiro (ASSIS *et al.*, 2022; COELHO *et al.*, 2024; MATTOS, 2025). Tais limitações reforçam a necessidade de capacitação profissional e de campanhas de conscientização que favoreçam o reconhecimento do transtorno em serviços de atenção primária e especializada.

A caracterização multifatorial do TCAP evidencia que o tratamento deve ir além da redução dos episódios de compulsão, abrangendo os aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais que mantêm o ciclo do transtorno. Diante dessa complexidade e da centralidade de fatores cognitivos e emocionais na manutenção do comportamento compulsivo, a Terapia Cognitivo-Comportamental destaca-se como uma abordagem eficaz para seu tratamento, tema explorado na seção seguinte.

### **2.3. FUNDAMENTOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

A TCC surgiu no início da década de 1960 como médico psiquiatra Aaron Beck (1921-2021). Ele percebeu que os pacientes depressivos tinham uma visão negativa distorcida de si, do mundo e do futuro, como afirma a tríade cognitiva (RANGÉ, 2011).

Na concepção de Bahls e Navolar (2010), a TCC aporta em seus pressupostos o conceito da estrutura biopsicossocial, para compreender e determinar os fenômenos relacionados à psicologia humana e seu foco de abordagem está nos fatores cognitivos da psicopatologia. Eles afirmam que esta terapia é uma das primeiras a reconhecer a influência do pensamento sobre o afeto, o comportamento, a biologia e o ambiente.

De acordo com Beck (2023), a TCC é uma abordagem estruturada, de curto prazo, orientada para objetivos, com foco na reestruturação de pensamentos distorcidos e na modificação de comportamentos desadaptativos. Segundo ele a base da TCC está na premissa de que os pensamentos influenciam os sentimentos e os comportamentos, de modo que a mudança cognitiva pode levar à mudança emocional e comportamental.

Para Beck (2023), “a cognição determina o afeto e o comportamento”, o que implica que pensamentos automáticos negativos, muitas vezes distorcidos, mantêm os sintomas dos transtornos. No TCA, essa dinâmica é mantida pela preocupação excessiva com o peso e a forma corporal e por crenças dicotômicas sobre a alimentação. Isso reflete em uma preocupação excessiva com o peso, a forma corporal e a alimentação é o foco da intervenção.

Na proposta da TCC, cada indivíduo reage de uma determinada forma em uma situação específica e podendo chegar a diferentes conclusões, as quais são respostas geradas a partir de sua vivência social e cultural, bem como delineada pelas suas experiências individuais, sendo manifestações de organizações cognitivas. Assim, na TCC, o objeto de estudo é a natureza e a função dos aspectos cognitivos, que cada sujeito processa diante de certas informações, ou seja, o significado que cada um atribui a algo que experimenta.

## **2.4. APLICAÇÕES PRÁTICAS DA TCC NO TRATAMENTO DO TCAP**

Tendo presente as demandas do TCAP mencionadas anteriormente a Terapia Cognitivo-Comportamental atua, por meio da psicoterapia que se fundamenta em evidências empíricas, usada por psicólogos a fim de ajudar seus pacientes afetados por algum transtorno psicológico ou problemas em sua vida. Além disso, aponta validade para respostas as várias adversidades, debatendo os “fatores cognitivos, emocionais e comportamentais no tratamento dos transtornos psiquiátricos” (DUCHESNE; FREITAS, 2011, p. 49).

No primeiro passo proposto a TCC inicia buscando os pensamentos disfuncionais dos indivíduos e avaliando a sua veracidade, na intenção de mudar o comportamento,

quando o mesmo tiver os pensamentos disfuncionais, fazendo o indivíduo responder de maneira funcional e adaptativa (BECK, 2011).

A TCC, quando contextualizada dentro do paradigma contemporâneo de saúde mental, assume um papel integrador na compreensão das manifestações clínicas do TCAP. A abordagem propõe que os padrões disfuncionais de pensamento, emoção e comportamento não apenas contribuem para a manutenção do transtorno, mas também representam pontos estratégicos para a intervenção terapêutica (SANTOS, 2025).

Ao aplicar-se ao TCAP, a TCC oferece um conjunto estruturado de estratégias que permitem ao indivíduo identificar e modificar padrões cognitivos disfuncionais associados à regulação emocional e à alimentação compulsiva. Técnicas como reestruturação cognitiva, monitoramento alimentar e habilidades de enfrentamento emocional são utilizadas para promover a consciência do ciclo de compulsão e culpa, bem como para desenvolver alternativas adaptativas à gestão do estresse e das emoções negativas (SILVA, 2023).

Nesse contexto, a intervenção não se limita à redução dos episódios de compulsão, mas busca fomentar um estilo de vida mais funcional, no qual os indivíduos possam experienciar maior autonomia, autorregulação emocional e capacidade de tomada de decisão baseada em valores pessoais, refletindo o caráter integral da TCC (SANTOS, 2025).

Além disso, a TCC enfatiza a necessidade de individualização e contextualização das intervenções, reconhecendo que o TCAP se manifesta de forma heterogênea em diferentes indivíduos. A TCC, nesse sentido, promove uma abordagem flexível, na qual a análise das contingências comportamentais, a avaliação de crenças centrais e a consideração de fatores socioambientais são essenciais para a eficácia do tratamento (MARÇAL; JÚNIOR, 2018).

Essa perspectiva amplia a compreensão da TCC como uma intervenção que não apenas trata sintomas, mas também contribui para a promoção de saúde mental

positiva, funcionalidade adaptativa e qualidade de vida, estabelecendo pontes entre teoria, prática clínica e evidências empíricas atuais.

Outro representante do modelo cognitivo-comportamental para os transtornos alimentares é Fairburn (2013). Recorda-se que, Beck (2011), na sua abordagem relaciona pensamento, emoção e comportamento manifesto e o tratamento tem como objetivo fazer com que o paciente examine a validade de suas crenças no presente possa alterar os comportamentos disfuncionais.

Os processos cognitivos mais frequentes nestes quadros (abstração seletiva, supergeneralização, magnificação, pensamento dicotômico, personalização e pensamento supersticioso), os quais são definidos e examinados cuidadosamente, a fim de modificar os pensamentos e pressupostos automáticos (FAIRBURN, 2013).

Em continuidade, a aplicação da TCC ao TCAP segue por meio dos protocolos personalizados e estruturados. Um dos modelos empregados é o proposto por Fairburn (2013), composto por três estágios:

- 1) Envolve psicoeducação, automonitoramento alimentar e estabelecimento de padrões regulares de alimentação. O objetivo é interromper os ciclos de jejum e compulsão;
  - 2) Trata-se da identificação e modificação de crenças centrais disfuncionais sobre o peso, forma corporal e controle;
  - 3) Consolidação de ganhos, prevenção de recaídas e desenvolvimento de estratégias de manutenção
- (FAIRBURN, 2013, p. 24).

Uma das técnicas utilizadas envolve estratégias para lidar com as emoções, o que não significa livrar-se delas, mas aprender a conviver e aprender com cada uma delas. Nesse sentido, é fundamental que o paciente valide suas emoções e se dê apoio, ao reconhecer que tem direito a tê-las, pois todo ser humano possui emoções. Nesse percurso, Beck (2023) considera que a emoção negativa intensa é dolorosa e torna-se disfuncional quando retira a capacidade do cliente de pensar claramente, resolver problemas e agir efetivamente ou obter satisfação no que se realiza. A intensidade das emoções, quando ocorre de maneira excessiva ou inapropriada pode ocasionar muitos prejuízos aos que a possuem.

Nesse caso, torna-se preciso avaliar os pensamentos e crenças disfuncionais, que estão por detrás da aflição, na perspectiva de reduzir sua disforia e capacitar o cliente para interpretar suas emoções em uma dada situação, na intenção de que reduza sua aflição emocional, que muitas vezes, pode surgir das interpretações errôneas (BECK, 2011).

A teoria aponta que lidar com emoções negativas é ajudar o cliente a manter o controle e a regular suas emoções, e no caso da TCAP isto é útil, pois ajuda a pessoa em situações de impulsividade.

De acordo com Ferreira (2020), a reestruturação cognitiva para a regulação emocional precisa levar o cliente a identificar os pensamentos disfuncionais, para transformá-los em crenças funcionais, adaptativas e realistas. A maneira como o cliente significa os acontecimentos influencia os seus sentimentos, para construir crenças saudáveis e alinhadas com a realidade da situação.

De acordo com Leahy *et al.* (2013), o processo terapêutico deve auxiliar o indivíduo a reconhecer e nomear suas emoções, identificando alternativas menos dolorosas e mais adaptativas para lidar com situações adversas.

Essa perspectiva é especialmente relevante no tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, uma vez que episódios de compulsão frequentemente ocorrem como resposta a emoções negativas intensas, como ansiedade, vergonha ou frustração (MATTOS, 2025).

Ao desenvolver a capacidade de analisar criticamente esses estados emocionais se pode avaliar se são proporcionais à situação ou se resultam de interpretações distorcidas. Desta maneira, o paciente pode substituí-los por respostas emocionais mais equilibradas, como a aceitação ou o autocuidado, reduzindo a necessidade de recorrer à alimentação como forma de regulação. (BRONZATTO; LOURENCETI, 2024).

Assim, a regulação emocional na TCC não apenas promove maior consciência dos gatilhos emocionais que precipitam os episódios de compulsão, mas capacita o

indivíduo a adotar estratégias funcionais de enfrentamento, favorecendo a redução da frequência das crises e a melhora global do bem-estar psicológico.

Para Ferreira (2020), é essencial educar as emoções para regulá-las, ao compreender o que sente, observar como expressa os sentimentos e acolher o sofrimento e fazer o automonitoramento, que é uma técnica, que estimula o paciente a fazer o registro escrito dos episódios vivenciados, para que possa analisar as emoções que sentiu durante eles.

Quais emoções o levaram a ter um episódio de compulsão alimentar, quais sentimentos e emoções foram experimentados naquele momento? Como se sentia antes e como se sentiu depois? Tal emoção foi exagerada? Como interpreto a emoção sentida? O que ela significa? A partir desses dados, o paciente percebe quais são os gatilhos recorrentes da compulsão alimentar e aprende a gerenciar suas emoções negativas que levam à compulsão alimentar (BRONZATTO; LOURENCETI, 2024).

Entre as técnicas de regulação emocional, Ferreira (2020), aponta a de redução da excitação por meio de atividades de controle respiratório com contagem respiratória, respiração diafragmática que objetivam esticar e relaxar o diafragma, relaxamento muscular progressivo e relaxamento passivo, para diminuir a ansiedade e a tensão física; treinamento de relaxamento aplicado; técnicas de *Mindfulness*; visualização e relaxamento autógeno. Essas técnicas devem ser utilizadas em situações estressantes, pois através delas, é enviado um sinal ao cérebro de que tudo está seguro e sob controle e, assim, o paciente de TCAP pode controlar a vontade de comer.

Assim, Ferreira (2020), postula que, por meio do *Mindfulness*, a experiência sensorial e os processos cognitivos estarão focados nas sensações específicas. Com essa prática, os pacientes podem focar-se nas sensações associadas em suas experiências diárias, como: caminhar com atenção plena, com observações, contagem dos passos, perceber as sensações nas pernas e braços, sentir o ar batendo no rosto; no banho; no ato de comer e beber, e em todas as situações, substituindo os pensamentos, que afetam as emoções pelas sensações físicas.

A prática da meditação, com foco no corpo e nas ações do momento presente, auxilia na redução de comportamentos automáticos e na interrupção de pensamentos que desregulam as emoções. Essa atividade de autorregulação da atenção leva o paciente a prestar atenção intencionalmente naquilo que faz, de modo afetuoso e compassivo, com aceitação e gentileza amorosa e sem julgamentos, percebendo suas emoções (FIGUEIREDO *et al.*, 2021).

Segundo o estudo realizado por Stival *et al.* (2017) a TCC é umas das intervenções mais eficazes para o tratamento de quem sofre com o comer compulsivo, por ser uma técnica breve, prática e focada no problema do presente. Suas inúmeras técnicas ajudam na modificação dos comportamentos relacionados aos hábitos alimentares.

Acredita-se que há muitas crenças disfuncionais relacionadas ao comer compulsivo. O tratamento com a TCC faz com que essas crenças desapareçam, usando várias técnicas cognitivas com essa finalidade. Tais recursos podem contribuir para extinguir maus hábitos, pensamentos disfuncionais e atitudes prejudiciais, tendo como objetivo reorganizar as crenças distorcidas e monitorar comportamentos inadequados (STIVAL *et al.*, 2017).

Apesar da eficácia comprovada, a TCC enfrenta desafios, como a adesão ao tratamento, o estigma associado aos transtornos alimentares e a escassez de profissionais capacitados. Além disso, em contextos clínicos do Sistema Único de Saúde (SUS), a oferta de psicoterapia estruturada é limitada (ASSIS *et al.*, 2022).

Embora a TCC seja amplamente considerada o padrão-ouro no tratamento do TCAP (WENZEL, 2018; MARÇAL; JUNIOR, 2018; FERREIRA, 2020; SILVA, 2023; BRONZATTO; LOURENCETI, 2024 SANTOS, 2025). A farmacoterapia, por exemplo, pode reduzir a frequência dos episódios de compulsão em curto prazo, especialmente com o uso de antidepressivos inibidores seletivos de recaptação de serotonina e lisdexanfetamina. No entanto, estudos indicam que os efeitos tendem a ser menos duradouros após a interrupção da medicação e podem estar associados a efeitos colaterais, o que limita sua utilização como única estratégia de manejo (GRILO; MITCHELL, 2020).

Assim o emprego da TCC resulta na redução da frequência das compulsões, além de favorecer uma melhora na regulação emocional e no bem-estar subjetivo. Ao longo desse percurso a TCC mantém sua posição de abordagem preferencial por combinar evidências robustas de eficácia, protocolos breves e estruturados e boa relação custo-benefício, ainda que sua efetividade dependa de adesão adequada e disponibilidade de profissionais capacitados (MATTOS, 2025).

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os achados desta revisão indicam que a Terapia Cognitivo-Comportamental representa uma das abordagens psicoterapêuticas mais consistentes para o tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, com evidências robustas de melhora nos episódios de compulsão alimentar.

Observou-se que as estratégias terapêuticas, propostas pelos autores estudados na literatura revisada, demonstram que os protocolos estruturados da TCC, atuam na redução de comportamentos disfuncionais por meio da regulação emocional. Assim, a regulação emocional teve papel de destaque nos autores estudados, pois alia a cognição, a emoção e o comportamento do cliente, pois esses três fatores estão interligados e são eles que definem o funcionamento do indivíduo. Nesse sentido, os procedimentos de regulação emocional são muito importantes para o tratamento de TCAP, na TCC.

Pois, por meio deles, o tratamento torna-se mais eficiente. Isso ocorre quando o paciente percebe a visão negativa que tem sobre suas emoções, que o leva a dificuldades de enfrentamento e adaptação das situações adversas, que geram transtornos psicológicos.

Para o tratamento, o terapeuta auxilia o cliente a reconhecer e regular tais emoções, que muitas vezes são desproporcionais à situação e, no caso do TCAP, o excesso de alimentos é uma resposta psicológica às emoções. Dessa forma, o terapeuta atua no ciclo disfuncional, auxiliando o paciente a reconhecer a visão negativa ou pouca habilidade para identificar e gerenciar suas emoções, que culminam no excesso de



alimentos como uma resposta psicológica de regulação. A TCC, assim, visa capacitar o cliente para interpretar e regular essas emoções.

Este estudo finaliza com a reflexão de que o TCAP transcende a mera relação com o alimento, representando um sofrimento silenciado que exige uma postura clínica acolhedora e livre de julgamentos. O profissional que vai atuar com TCAP precisa de ter conhecimentos sobre a etiologia multifatorial, pois ela pode influenciar diretamente na forma como aquele paciente se relaciona com o alimento, gerencia as emoções e entra em ciclo de compulsão e arrependimento. A compreensão do comer compulsivo como uma tentativa de manejo de emoções difíceis reforça o papel da TCC em ressignificar a relação com a comida.

Em síntese, este trabalho reforça a relevância da TCC como uma ferramenta terapêutica central no enfrentamento do TCAP e aponta caminhos para o fortalecimento da produção científica e das estratégias de cuidado em saúde mental no Brasil.

Apesar das contribuições reconhece-se as limitações desse estudo. Foi utilizado fontes secundárias, com escassez de ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas conduzidas no contexto brasileiro. Essa carência de produção científica nacional dificulta a compreensão de variáveis socioculturais específicas que podem impactar a manifestação do TCAP, a adesão ao tratamento e a efetividade das intervenções no Sistema Único de Saúde.

Além disso, observou-se uma lacuna relevante de publicações em língua portuguesa, o que pode limitar o acesso de profissionais e pesquisadores às evidências mais recentes, especialmente em regiões com menor acesso a bases de dados internacionais.

Diante desse cenário, sugere-se para estudos futuros incentivar a realização de estudos clínicos com amostra nacional sobre propostas de protocolos de intervenção, com estudos de eficácia considerando as particularidades da população brasileira, incluindo estudos longitudinais e metanálises que explorem a aplicabilidade de diferentes modalidades da TCC, seja individual, em grupo ou online no tratamento do

TCAP. Essas ações são fundamentais para reduzir o impacto psicossocial do TCAP, aprimorar os índices de remissão e contribuir para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos afetados.

## Referências Bibliográficas

ANDRADE, Mário César Rezende. O papel das revisões de literatura na produção e síntese do conhecimento científico em Psicologia. **Gerais, Revista**

**Interinstitucional de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 14, n. spe, dez., 2021.

Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202021000300001&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202021000300001&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 23 out.2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. (texto revisado). Porto Alegre: Artmed, 2023.

ATTIA, Evelyn, MD.; WALSH, B. Timothy, MD. **Manual MSD**. Transtorno de compulsão alimentar. 2020. Disponível em:

<https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-alimentares/transtorno-da-compuls%C3%A3o-alimentar-peri%C3%B3dica>. Acesso em: 25 jul. 2025.

ASSIS, V. M. *et al.* Barreiras e desafios no tratamento dos transtornos alimentares no SUS. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 18, n. 2, p. 34-42, 2022.

ASSUNÇÃO, M. L. *et al.* Transtornos alimentares: prevalência, fatores associados e impacto em universitários brasileiros. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 4, p. 214-222, 2020.

BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Basseti Borba. **Terapia cognitivo-comportamental: conceitos e pressupostos teóricos**. 2010. Disponível em:

<https://psicoterapiaepsicologia.webnode.com.br/news/terapia-cognitivo-comportamentais-conceitos-e-pressupostos-teoricos/>. Acesso em 23. jul. 2025.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022 com reimpressão em 2023.

BECK, Judith S. **Pense magro por toda uma vida**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

BRONZATTO, J. A.; LOURENCETI, M. D. A eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no combate aos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia nervosa. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, São Paulo, v. 7, n. 14, p. e14993. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/993>. Acesso em: 23 out. 2025

CASSIA, Lethicia da Silva; BARBOSA, Larissa Beatrice Granciero. Identificação da presença de ansiedade em mulheres adultas e sua relação com a compulsão alimentar. **J Health SciInst**, [s. l.], v. 37, 2. ed., p. 134-139, 2019. Disponível em:

[https://repositorio.unip.br/wpcontent/uploads/2020/12/05V37\\_n2\\_2019\\_p134a139.pdf](https://repositorio.unip.br/wpcontent/uploads/2020/12/05V37_n2_2019_p134a139.pdf). Acesso em: 24 jul. 2025.

CAUDURO, Giovanna Nunes; PACHECO, Janaína Thaís Barbosa; PAZ, Gabriel Machado. Avaliação e intervenção no transtorno da compulsão alimentar (TCA): uma revisão sistemática. **Psico**, v. 49, n. 4, p. 384, 30 jan. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2018.4.28385>. Acesso em: 20 jul. 2025.

CAVALCANTI, C. de A. T. O Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica na atenção básica à saúde: dos achados clínicos as intervenções. **Europub Journal of Health Research**, [S. l.], v. 3, n. 4, p. 777-784, 2022. Disponível em: <https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ejhr/article/view/502>. Acesso em: 11 set. 2025.

COELHO, L. R. P. *et al.* Desafios e avanços no entendimento e tratamento dos transtornos alimentares. **Jornal Europeu de Pesquisa em Saúde**, [S. l.], v. 2, p. e5030, 2024. Disponível em: <https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ejhr/article/view/5030>. Acesso em: 23 out. 2025.

DUARTE, C. *et al.* Compulsão alimentar: aspectos psicológicos, sociais e clínicos. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 23, n. 2, p. 45-59, 2021.

DUCHENSE, Monica; FREITAS, Silvia. Transtornos Alimentares. *In*: RANGÉ, Bernard *et al.* **Psicoterapias cognitivo-comportamentais**: um diálogo com a psiquiatria. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

FAIRBURN, C. G. **Terapia cognitivo-comportamental dos transtornos alimentares**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

FERREIRA, Walison José. Regulação Emocional em Terapia Cognitivo Comportamental. **Pretextos. Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 5, n. 9, p. 618-630, 2020. Disponível em: [periodicos.pucminas.br](http://periodicos.pucminas.br). Acesso em: 23. jul. 2025.

FIGUEIREDO, B. *et al.* Transtornos alimentares: etiologias, fatores desencadeantes, desafios de manejo e métodos de triagem. **Research Society and Development**, v. 11, n. 12, e161111234476, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsdv11i12.34476>. Acesso em: 23 out. 2025.

GRILO, C. M.; MITCHELL, J. E. The treatment of binge eating disorder. **Current Opinion in Psychiatry**, v. 33, n. 6, p. 467-475, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551700/>. Acesso em: 20 jul. 2025.

HAY, P. *et al.* Cognitive behavior therapy for bulimia nervosa and binge eating disorder. **Psychiatric Clinics of North America**, v. 43, n. 2, p. 287-306, 2020. Disponível em: <https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-022-00622-w>. Acesso em: 21 jul. 2025.

MARTE, Jonathan A.; IQBAL, Aqsa; REHMAN, Anis. Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica. In: **Stat Pearls Publishing**. 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551700/>. Acesso em: 21 jul. 2025.

MATTOS, L. M. S. de. Transtornos alimentares e os principais desafios no tratamento considerando a contribuição da terapia cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. **Psicologia e Saúde em Debate**, [S. l.], v. 11, n. 2, p. 271-286, 2025. Disponível em: <https://www.psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1385>. Acesso em: 22 out. 2025.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação emocional em psicoterapia**: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. São Paulo: Artmed, 2013.

MARÇAL, Tatiane Aparecida Enside de Abreu; JÚNIOR, Elerson Gaetti Jardim. Intervenção psicológica em adultos obesos com o transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP). **Archives of Health Investigation**, [S. l.], v. 7, n. 2, 2018. Disponível em: <https://archhealthinvestigation.com.br/ARCHI/article/view/2377>. Acesso em: 10 out. 2025.

NASCIMENTO, Ismaelly Liberalino do. **A influência da ansiedade na compulsão alimentar**: uma revisão da literatura. 2023. Trabalho de Conclusão de Graduação. Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2023. Disponível em: <https://dspace.sti.ufcg.edu.br/jspui/handle/riufcg/29036>. Acesso em: 21 jul. 2025.

PIVETTA, Loreni Augusta; SILVA, Regina M. V. Gonçalves. **Compulsão alimentar e fatores associados em adolescentes de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil, 2020**. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em 24. jul. 2025.

RANGÉ, B. P. *et al.* **Psicoterapias cognitivo-comportamentais**: um diálogo com a psiquiatria. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

RIBEIRO, Rita. **Compulsão alimentar**: um encontro entre a nutrição e a psicologia. 2016. Disponível em: <http://www.psicologia>. Acesso em: 23 jul. 2025.

SANTOS, L. H. dos. A importância da psicoeducação na Terapia Cognitivo-Comportamental. **Revista Integralização Universitária**, v. 14, n. 23, p. 09-15, 2025. Disponível em: <https://revista.to.catolica.edu.br/index.php?journal=riu&page=article&op=view&path%5B%5D=598>. Acesso em: 10 out. 2025.

SILVA, Aline Guimarães. A importância das técnicas cognitivas na Terapia Cognitivo-Comportamental. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 40, n. 34, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/12845>. Acesso em: 10 out. 2025.

STIVAL, Jeovana Karla *et al.* A eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento de Transtorno Compulsivo Alimentar Periódica. **Revista de Trabalhos Acadêmicos Universo**, Goiânia, 2017.

TELCH, C. F.; STICE, E. Psychiatric comorbidity in women with binge eating disorder: prevalence rates from a non-treatment seeking sample. **J Consult Clin Psychol**, 1998. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9803695/>. Acesso em: 23 jul. 2025.

WENZEL, Amy. **Inovações em Terapia Cognitivo-Comportamental**: intervenções estratégicas para uma nova prática criativa. Porto Alegre: Artmed, 2018.