Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

ASPECTOS RELACIONADOS À COMPULSÃO ALIMENTAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

ASPECTS RELATED TO BINGE EATING: A LITERATURE REVIEW

Stefany Teixeira Nunes, Geovanna Aires Valente, Vinicius de Souza Leme, Bruna Feichas Renó

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Nutrição, Curso de Nutrição

E-mail para contato: Viniciusl.souza@hotmail.com

RESUMO – A compulsão alimentar caracteriza-se pela ingestão de grande quantidade de alimentos em período delimitado, com sensação de perda de controle, culpa e vergonha. Objetivou-se analisar a caracterização, a avaliação, o padrão de consumo alimentar e o tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), por meio de revisão narrativa de seis estudos publicados entre 2001 e 2023. A literatura descreve o TCA como condição biopsicossocial, avaliável pela Escala de Compulsão Alimentar Periódica, com elevada participação de alimentos hiperpalatáveis nos episódios e resposta favorável à terapia cognitivo-comportamental e a fármacos específicos, sem perda de peso consistente. Conclui-se que o manejo deve ser multiprofissional e incluir o acompanhamento nutricional.

Palavras-chave: Transtorno da Compulsão Alimentar; Transtornos da Alimentação e da Ingestão de Alimentos; Comportamento Alimentar; Avaliação Nutricional; Terapia Cognitivo-Comportamental.

ABSTRACT – Binge eating is characterized by the intake of a large amount of food within a limited period, with a sense of loss of control, guilt and shame. This study aimed to analyze the characterization, assessment, food consumption pattern and treatment of Binge Eating Disorder (BED) through a narrative review of six studies published between 2001 and 2023. The literature describes BED as a biopsychosocial condition, assessable by the Binge Eating Scale, with a high share of hyperpalatable foods in binge episodes and a favorable response to cognitive-behavioral therapy and specific drugs, without consistent weight loss. Management should be multiprofessional and include nutritional care.

Keywords: Binge-Eating Disorder; Feeding and Eating Disorders; Feeding Behavior; Nutrition Assessment; Cognitive Behavioral Therapy.

ISSN 2317-1316

1 INTRODUÇÃO

A compulsão alimentar constitui um comportamento caracterizado pela ingestão de uma quantidade elevada de alimentos em um período delimitado, acompanhada pela sensação de perda de controle sobre o ato de comer. Durante esses episódios, o indivíduo pode apresentar comportamentos como comer mais rapidamente do que o habitual, alimentar-se mesmo na ausência de fome física e continuar a ingestão até sentir-se desconfortavelmente cheio. Além disso, sentimentos como culpa, vergonha e sofrimento podem estar presentes após os episódios (Bloc et al., 2019). No Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), o diagnóstico do Transtorno de Compulsão Alimentar exige episódios recorrentes, em média ao menos uma vez por semana durante três meses, associados a pelo menos três dessas características e a sofrimento marcante, sem o uso regular de comportamentos compensatórios, o que o diferencia da bulimia nervosa (American Psychiatric Association, 2023).

O Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) apresenta características que ultrapassam o comportamento alimentar propriamente dito, envolvendo aspectos biológicos, psicológicos e sociais. De acordo com Bloc et al. (2019), sua compreensão requer a consideração tanto de aspectos objetivos, relacionados ao comportamento alimentar e às repercussões sobre a saúde, quanto de elementos subjetivos, como sentimentos, experiências individuais e percepção da imagem corporal. Dessa forma, o transtorno deve ser compreendido de maneira ampla, considerando as particularidades dos indivíduos acometidos.

No plano epidemiológico, inquéritos populacionais coordenados pela Organização Mundial da Saúde em 14 países estimaram prevalência mediana de TCA ao longo da vida de 1,4%, superior à da bulimia nervosa (0,8%), e verificaram que menos da metade dos casos recebe tratamento (Kessler et al., 2013), o que reforça a relevância da identificação do transtorno nos serviços de saúde.

A avaliação adequada da compulsão alimentar é importante para a identificação da gravidade dos sintomas e para o direcionamento das intervenções. Nesse contexto, a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP), traduzida e adaptada para o português por Freitas et al. (2001), constitui instrumento de rastreamento amplamente utilizado para estimar a gravidade da compulsão alimentar.

ISSN 2317-1316

Além das repercussões psicológicas, a compulsão alimentar apresenta importante relação com o padrão de consumo alimentar. Moraes et al. (2023), ao avaliarem amostra representativa da população adulta de uma metrópole brasileira, observaram elevado consumo de alimentos hiperpalatáveis, sendo essa participação ainda maior durante episódios de compulsão alimentar. Esses achados reforçam a importância da abordagem nutricional no estudo do transtorno, uma vez que as características dos alimentos consumidos durante os episódios podem contribuir para a compreensão do comportamento alimentar desses indivíduos.

O tratamento do TCA pode envolver diferentes estratégias. Em revisão sistemática e metanálise realizada com adultos, Brownley et al. (2016) observaram evidências favoráveis para intervenções psicológicas e farmacológicas na redução da frequência dos episódios e da psicopatologia associada ao transtorno. Entre as abordagens estudadas, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) apresentou resultados positivos, o que reforça a relevância de uma assistência multiprofissional e individualizada.

Diante da complexidade da compulsão alimentar e de suas possíveis repercussões nutricionais e psicossociais, torna-se relevante ampliar a compreensão sobre suas características, formas de avaliação e possibilidades de intervenção. O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão narrativa da literatura científica, os principais aspectos relacionados à compulsão alimentar, abordando sua caracterização, avaliação, comportamento alimentar e estratégias de tratamento.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem descritiva e qualitativa, sobre a compulsão alimentar e o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA). A pesquisa teve como foco a caracterização do comportamento alimentar, os aspectos relacionados à avaliação da compulsão, o padrão de consumo alimentar e as possibilidades de tratamento. Para a identificação da literatura, foram consultadas as bases SciELO (Scientific Electronic Library Online) e PubMed/MEDLINE, além de periódicos científicos nacionais indexados. Foram utilizados descritores relacionados ao tema, como "compulsão alimentar", "transtorno da compulsão alimentar", "comportamento alimentar",

ISSN 2317-1316

"avaliação" e "tratamento", e seus equivalentes em inglês ("binge eating" e "binge eating disorder").

Foram incluídos artigos publicados em português ou inglês, com texto completo disponível, que abordassem diretamente a caracterização do transtorno, instrumentos de avaliação, padrão de consumo alimentar ou intervenções terapêuticas, e excluídos registros duplicados e trabalhos que não tratassem especificamente da compulsão alimentar. Ao final, seis estudos, publicados entre 2001 e 2023, compuseram o corpus da revisão. A Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) foi considerada na análise por possuir versão adaptada para a língua portuguesa e por ter sido desenvolvida para avaliar a gravidade da compulsão alimentar periódica.

Após a seleção, as informações dos estudos foram organizadas por eixos temáticos para facilitar a comparação dos achados: características da compulsão alimentar; avaliação e identificação dos sintomas; relação com o comportamento e o consumo alimentar; aspectos emocionais; e possibilidades de tratamento. Para cada estudo, foram extraídos autor, ano, tipo de estudo e principais achados, sintetizados no Quadro 1. Os resultados foram apresentados de forma descritiva e comparativa, sem realização de análise estatística própria, por se tratar de uma revisão da literatura.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os seis estudos analisados, publicados entre 2001 e 2023, estão apresentados no Quadro 1, organizados segundo os eixos temáticos definidos na metodologia.

Quadro 1: Síntese dos estudos analisados

Autor (ano)	Tipo de estudo	Eixo temático	Principais achados
Freitas et al. (2001)	Tradução e adaptação de instrumento	Avaliação	ECAP em português com boa compreensão dos itens e adequada ao uso clínico.
Duchesne et al. (2007)	Revisão de ensaios clínicos (17 ensaios)	Tratamento	TCC melhora a compulsão e os sintomas psicopatológicos, sem perda de peso substancial.

ISSN 2317-1316

Autor (ano)	Tipo de estudo	Eixo temático	Principais achados
Brownley et al. (2016)	Revisão sistemática e metanálise (34 ensaios)	Tratamento	TCC, lisdexanfetamina e antidepressivos de segunda geração reduzem episódios e aumentam a abstinência.
Bloc et al. (2019)	Revisão sistemática (2006–2016)	Caracterização	Predomínio de abordagem biológica e diagnóstica; necessidade de compreensão ampla do TCA.
Santos et al. (2020)	Revisão (19 artigos)	Aspectos emocionais	Regulação emocional como componente relevante da TCC no TCA.
Moraes et al. (2023)	Estudo populacional (n = 2.297)	Consumo alimentar	Alimentos hiperpalatáveis responderam por cerca de 70% das calorias nos episódios objetivos de compulsão.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A análise da literatura mostrou que a compulsão alimentar não deve ser compreendida apenas pela quantidade de alimento consumida. Os estudos destacam a presença de perda de controle durante o episódio e de aspectos comportamentais e emocionais associados. Entre os comportamentos descritos estão comer mais rapidamente do que o habitual, continuar comendo mesmo sem fome e chegar a uma sensação de desconforto físico. Após os episódios, podem aparecer sentimentos como culpa, vergonha e sofrimento (Duchesne et al., 2007).

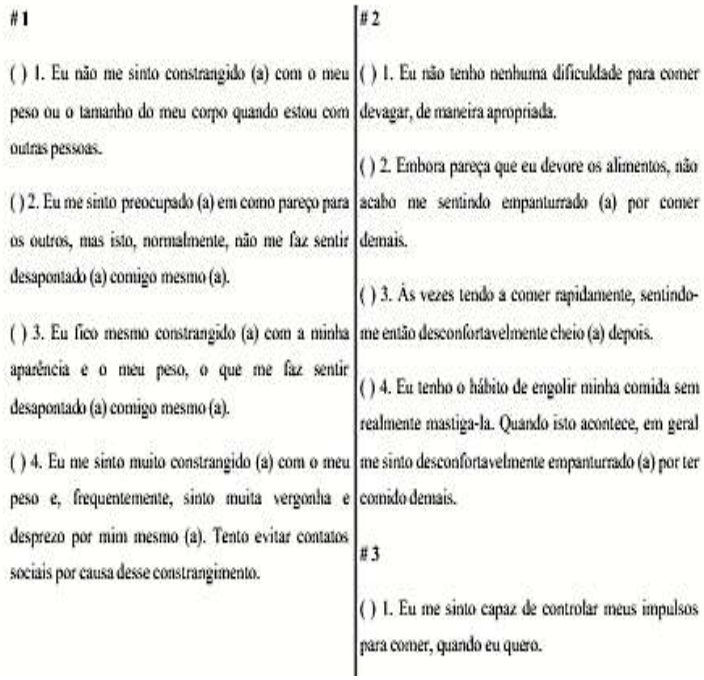
Outro resultado observado foi a necessidade de uma avaliação que considere tanto os aspectos objetivos do comportamento alimentar quanto as experiências individuais. Bloc et al. (2019) destacam que a compreensão do TCA envolve dimensões biológicas, psicológicas e sociais, enquanto a ECAP fornece uma forma estruturada de avaliar a gravidade dos sintomas.

Na versão brasileira da ECAP, Freitas et al. (2001) realizaram a tradução e adaptação do instrumento para o português e avaliaram sua aplicabilidade em pacientes com transtorno da compulsão alimentar periódica. O estudo relatou compreensão adequada dos itens e considerou a versão em português apropriada para utilização clínica. A escala é composta por 16 itens, e seu escore total permite classificar os indivíduos em ausência de compulsão (até 17 pontos), compulsão moderada (18 a 26 pontos) e compulsão grave (27 pontos ou mais), conforme ilustra o excerto apresentado na Figura 1.

ISSN 2317-1316

Quanto ao tratamento, os estudos analisados apontam a terapia cognitivo-comportamental como uma das intervenções estudadas para a redução da frequência dos episódios de compulsão e dos sintomas associados. Em uma revisão publicada em português, Duchesne et al. (2007) analisaram ensaios clínicos e metanálises e encontraram evidências de melhora da compulsão alimentar e de sintomas psicopatológicos associados, embora os resultados sobre redução de peso e manutenção dos efeitos a longo prazo tenham apresentado limitações. Os autores relataram, ainda, que a associação da TCC à orientação nutricional e à atividade física resultou em redução do peso corporal, o que reforça a participação do nutricionista na equipe de tratamento.

Figura 1: Excerto da Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP), versão brasileira.



#1	#2
( ) 1. Eu não me sinto constrangido (a) com o meu peso ou o tamanho do meu corpo quando estou com outras pessoas.	( ) 1. Eu não tenho nenhuma dificuldade para comer devagar, de maneira apropriada.
( ) 2. Eu me sinto preocupado (a) em como pareço para os outros, mas isto, normalmente, não me faz sentir desapontado (a) comigo mesmo (a).	( ) 2. Embora pareça que eu devore os alimentos, não acabo me sentindo empanturrado (a) por comer demais.
( ) 3. Eu fico mesmo constrangido (a) com a minha aparência e o meu peso, o que me faz sentir desapontado (a) comigo mesmo (a).	( ) 3. Às vezes tendo a comer rapidamente, sentindo-me então desconfortavelmente cheio (a) depois.
( ) 4. Eu me sinto muito constrangido (a) com o meu peso e, frequentemente, sinto muita vergonha e desprezo por mim mesmo (a). Tento evitar contatos sociais por causa desse constrangimento.	( ) 4. Eu tenho o hábito de engolir minha comida sem realmente mastiga-la. Quando isto acontece, em geral me sinto desconfortavelmente empanturrado (a) por ter comido demais.
	#3
	( ) 1. Eu me sinto capaz de controlar meus impulsos para comer, quando eu quero.

Fonte: Freitas et al. (2001).

Esses achados convergem com a revisão sistemática e metanálise de Brownley et al. (2016), que reuniu 34 ensaios clínicos randomizados e verificou que a TCC conduzida por terapeuta, a lisdexanfetamina e os antidepressivos de segunda geração reduziram a frequência dos episódios e aumentaram as taxas de abstinência da compulsão alimentar. Entre as

ISSN 2317-1316

intervenções farmacológicas, a lisdexanfetamina e o topiramato promoveram redução de peso, porém com maior ocorrência de efeitos adversos em relação ao placebo, o que indica que a escolha terapêutica deve considerar o perfil clínico e os objetivos de cada paciente.

No eixo dos aspectos emocionais, Santos et al. (2020), em revisão que incluiu 19 artigos, identificaram a regulação emocional como componente relevante da TCC no TCA, uma vez que a dificuldade em reconhecer e manejar emoções favorece o uso do alimento como estratégia de enfrentamento.

Quanto ao consumo alimentar, Moraes et al. (2023) avaliaram 2.297 adultos e observaram que 56% das calorias consumidas pela população geral provinham de alimentos hiperpalatáveis, proporção que alcançou, em média, 70% durante os episódios objetivos de compulsão alimentar. Do ponto de vista nutricional, esse resultado sugere que o planejamento dietético considere a elevada disponibilidade desses alimentos e evite restrições rígidas, que, em parte dos pacientes, podem favorecer a ocorrência de novos episódios (Duchesne et al., 2007).

Como limitações desta revisão, destacam-se o número reduzido de estudos analisados, a ausência de avaliação sistemática da qualidade metodológica das evidências e o predomínio, nos ensaios clínicos, de amostras compostas majoritariamente por mulheres com sobrepeso ou obesidade, o que restringe a generalização dos achados (Duchesne et al., 2007; Brownley et al., 2016).

4 CONCLUSÃO

O presente estudo atingiu seu objetivo ao demonstrar a complexidade do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), ressaltando a importância de instrumentos validados como a Escala de Compulsão Alimentar Periódica, e evidenciando a elevada participação de alimentos hiperpalatáveis nos episódios compulsivos. Os resultados reforçam a importância de intervenções integradas e multidisciplinares, que combinem terapia cognitivo-comportamental, acompanhamento nutricional e, quando indicado, tratamento farmacológico, visando à redução da frequência dos episódios e ao alívio do sofrimento psíquico. Expressa-se gratidão às instituições, orientadores e colaboradores que apoiaram este projeto. Para investigações futuras, propõe-se a realização de estudos que avaliem, na população brasileira, a eficácia de abordagens

ISSN 2317-1316

terapêuticas integradas e o impacto a longo prazo de protocolos combinados (nutricionais e psicológicos) no padrão de consumo e no bem-estar dos indivíduos acometidos.

5 DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

As autoras declaram que, na elaboração deste trabalho, utilizaram ferramenta de inteligência artificial generativa com as finalidades de revisão linguística e gramatical do texto, auxílio na organização estrutural e sugestão de referências, posteriormente verificadas pelas autoras. Declaram, ainda, que: a) a ferramenta não é listada como autora, em razão de sua incapacidade de assumir responsabilidade pelo conteúdo e pela integridade da pesquisa; b) todo o conteúdo gerado com auxílio da ferramenta foi revisado, verificado e validado pelas autoras, que assumem integral responsabilidade pela exatidão, originalidade e integridade das informações apresentadas; c) o uso da ferramenta não substituiu o julgamento crítico, a análise e a interpretação dos dados, que permaneceram sob responsabilidade exclusiva das autoras; e d) foram observados os princípios de honestidade, transparência e responsabilidade previstos nas diretrizes de integridade científica do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

6 REFERÊNCIAS

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

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**, Campo Grande, v. 11, n. 1, p. 3-17, jan./abr. 2019. DOI: https://doi.org/10.20435/pssa.v11i1.617. Disponível em: https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/617. Acesso em: 21 set. 2026.

ISSN 2317-1316

BROWNLEY, Kimberly A. et al. Binge-eating disorder in adults: a systematic review and meta-analysis. **Annals of Internal Medicine**, Philadelphia, v. 165, n. 6, p. 409-420, set. 2016. DOI: https://doi.org/10.7326/M15-2455. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27367316/. Acesso em: 24 ago. 2026.

DUCHESNE, Mônica 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**, Porto Alegre, v. 29, n. 1, p. 80-92, jan./abr. 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rprs/a/jdpgVvZG7F6v8YVKsZcR6jL/. Acesso em: 21 set. 2026.

FREITAS, Silvia et al. Tradução e adaptação para o português da Escala de Compulsão Alimentar Periódica. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 215-220, 2001. DOI: https://doi.org/10.1590/S1516-44462001000400008. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbp/a/Lx6QqXHzd6bdtVJsZvBQ9Cf/. Acesso em: 21 set. 2026.

KESSLER, Ronald C. et al. The prevalence and correlates of binge eating disorder in the World Health Organization World Mental Health Surveys. **Biological Psychiatry**, [S. l.], v. 73, n. 9, p. 904-914, maio 2013. DOI: https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.11.020.

MORAES, Carlos Eduardo Ferreira de et al. Hyperpalatable foods consumption in a representative sample of the general population in Brazil: differences of binge and non-binge eating meals. **Behavioral Sciences**, Basel, v. 13, n. 2, art. 149, fev. 2023. DOI: https://doi.org/10.3390/bs13020149. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36829377/. Acesso em: 24 ago. 2026.

SANTOS, Diogo Emmanuel Lucena dos et al. A importância da regulação emocional em terapia cognitivo-comportamental no transtorno de compulsão alimentar. **Brazilian Journal of Development**, São José dos Pinhais, v. 6, n. 11, p. 88323-88337, nov. 2020. DOI:

ISSN 2317-1316

https://doi.org/10.34117/bjdv6n11-305. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/19896. Acesso em: 21 set. 2026.