

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica  
ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

## COMPULSÃO ALIMENTAR<sup>1</sup>

### BINGE EATING

**Larissa Sasso Bernardi<sup>2</sup>, Luiz Felipe Vieira Amaral<sup>3</sup>, Milena Zamberlam<sup>4</sup>, Laíssa Koller Höring<sup>5</sup>, Andressa Viapiana<sup>6</sup>, Carolina Baldissera Gross<sup>7</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho elaborado no primeiro semestre de 2020 para a disciplina de Psicologia Aplicada à Nutrição no curso de Psicologia e de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Graduação em Psicologia da UNIJUI, larissa.sasso10@outlook.com

<sup>3</sup> Aluno do Curso de Graduação em Psicologia da UNIJUI, felipe.amaral2011@live.com

<sup>4</sup> Aluna do Curso de Graduação em Psicologia da UNIJUI, milena\_zamberlam@hotmail.com

<sup>5</sup> Aluna do Curso de Graduação em Psicologia da UNIJUI, laissakhoring@gmail.com

<sup>6</sup> Aluna do curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, andressa.viapiana@sou.unijui.edu.br

<sup>7</sup> Professora Mestre do Departamento de Humanidades e Educação, Orientadora, carolina.gross@unijui.edu.br

### RESUMO

Aborda a questão da interdisciplinaridade da psicologia e nutrição, trabalhando a questão da compulsão alimentar e as possíveis dimensões orgânicas e psíquicas. Discute a relação da compulsão alimentar a partir da inserção da pandemia. Trabalha o tema intercalando com a nutrição, com a referência dos valores nutricionais na ingestão de alimentos e quando isso passaria para um aumento significativo de ingestão, pensando na compulsão alimentar.

**Palavras-chaves:** Compulsão alimentar, nutrição, psicologia

### INTRODUÇÃO

A compulsão alimentar, muito presente nos dias atuais, trata-se de um transtorno da esfera alimentar, que se encontra associada a fatores nutricionais e também psicológicos, no qual as pessoas acabam descontando na sua alimentação problemas diários, frustrações, estresses, ansiedade, sentimentos e emoções. Caracteriza-se pela falta de controle que o paciente possui nas suas refeições, o qual acaba as fazendo de forma rápida e exagerada, mesmo já estando saciado.

Este ato de comer compulsivo ocorre para além do que o corpo necessita em questão de nutrientes e de alimento, sendo que o sujeito deposita neste ato de comer todos aqueles aspectos interligados a vida diária e que para este fazem questão, mesmo que de forma inconsciente.

Com isso, destaca-se a relevância de abordar a patologia de forma interdisciplinar levando em conta a importância de tratar o paciente como um sujeito dentro da sua totalidade orgânica e psíquica.

### METODOLOGIA

A metodologia do presente trabalho consiste na revisão bibliográfica de autores que trabalham os transtornos alimentares, especificamente a compulsão alimentar. Nesse sentido, buscamos materiais disponíveis na internet como artigos e dissertações.



Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

- A. pesquisa abordará a compulsão alimentar através dos aspectos nutricionais e psicológicos, como se dá o tratamento desse transtorno pelas duas vias já citadas, a abordagem interdisciplinar frente a esse transtorno e também uma breve relação da compulsão alimentar com o momento em que estamos vivendo frente a pandemia e seus efeitos no sujeito.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O ato de comer está ligado, para muitas pessoas, a uma forma de aliviar os sentimentos ruins como raiva ou até mesmo frustrações e sofrimentos. Mas este ato alimentar vai além, já que o corpo precisa de todas as necessidades nutricionais que são fundamentais para o bom funcionamento do nosso organismo para que assim também possamos prevenir doenças.

Para Nepomusceno e Queirós (2017) os transtornos alimentares se caracterizam por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação, resultando no consumo ou absorção alterada de alimentos, o que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial.

Destaca-se que o transtorno da compulsão alimentar tem como características alguns aspectos que acontecem frequentemente nos quais as pessoas ingerem grandes quantidades de alimentos sem estar sentindo fome, às vezes comem sozinhos isolados por estarem com vergonha do quanto comem, em quantidades exageradas, se alimentam muito rápido ao ponto de se sentirem desconfortáveis, se sentindo culpados por esta ingestão inadequada de alimentos, a ponto de não gostar de si próprio. (NEPOMUSCENO; QUEIRÓS, 2017)

O comer compulsivo denota uma voracidade e um desregramento com os alimentos. Um dos aspectos nutricionais da ingestão alimentícia é o consumo hipercalórico, ocasionando um elevado consumo de pães, doces e salgados. Neste sentido o sujeito não estabelece um intervalo na sua alimentação e não intercala refeições, podendo em determinados momentos fazer uma ingesta altíssimas de carboidratos, gorduras e doces.

Conforme Coutinho (2006) o compulsivo come sozinho para esconder seu lado voraz, come grandes quantidades sem sentir fome, come mais rápido que o habitual e come uma quantidade nitidamente maior do que a maioria das pessoas pode consumir em um período semelhante e em circunstâncias idênticas. Estes comedores compulsivos poderão consumir de 5 a 6 mil calorias em uma refeição.

O corpo sofre com este alto armazenamento, pois os comedores compulsivos podem tornar-se obesos ou com um sobrepeso, fatores que prejudicam a saúde biológica. Assim, o corpo vira um depósito de gordura e a perda de controle auxilia na transformação do relógio biológico em relação aos horários das refeições.

Conforme Newburgh (1942) e os de Kaplan e Kaplan (1957):

**Evento:** XXVIII Seminário de Iniciação Científica

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

[...]obesidade é, invariavelmente, conseqüência de uma desproporção entre a entrada e a saída de energia no organismo. Entretanto, essa entrada de energia, maior do que o necessário, é decorrente da interação e influência de vários fatores: constitucionais, ambientais (como falta de atividade física e hábitos alimentares inadequados), culturais, sociais, familiares, psicológicos e emocionais (apud BUSATO; SPADATO, 2004, p.129).

Este comportamento voraz, não permite que o sujeito consiga sentir-se saciado, ocasionando um descontrole que poderá levar uma dependência aos alimentos e um descompasso metabólico. Neste manjar cada sujeito construirá formas de relações com os alimentos e produzirá aspectos compulsivos ou não com os alimentos.

A partir disso, é muito importante que durante o tratamento com o profissional nutricionista se realize a anamnese do paciente para que se possa conhecer os hábitos alimentares, como também o histórico de alguma doença. As crenças alimentares podem, muitas vezes, causar algum sofrimento ao paciente dificultando uma alimentação saudável, no qual o profissional da nutrição mostrará a importância de uma alimentação equilibrada, as funções e as fontes dos nutrientes. Além disso, este profissional irá abordar as mudanças na atitude alimentar em relação aos alimentos e ao seu corpo, mostrando que a mudança do comportamento alimentar irá proporcionar uma qualidade de vida ao paciente.

Por outro lado, podemos pensar pelo viés da psicologia, que uma compulsão alimentar se acomete naquele sujeito que deixa de se alimentar por necessidade fisiológica e passa a buscar o alimento como uma fonte de prazer e satisfação pulsional.

Existem alguns fatores psicológicos que podem desencadear uma compulsão alimentar. De acordo com Sarubbi (2003, p.25)

- 1) Os efeitos psicológicos às dietas alimentares restritivas que favorecem o surgimento do transtorno de comer compulsivamente, devido a ocorrência de empanturramentos alternados com privações.
- 2) As tentativas de responder as dificuldades emocionais de diferentes ordens, na qual a pessoa come para acalmar ansiedades, para bloquear pensamentos, sentimentos dolorosos ou alívio de tensões.

Outrossim, o alimento pode se tornar um objeto de prazer, assim sendo, o ato de comer vira para o sujeito a fonte “inesgotável” de satisfação e serve também para encobrimento de sua angústia.

Diante da situação mundial que estamos vivenciando onde a maioria das pessoas encontra-se em isolamento social devido à pandemia do Covid-19, faz-se possível uma relação com o desencadeamento de compulsões alimentares, tendo em vista que é um fator estressante estar sem convívio social e com medo do futuro. Nesse sentido, sem poder buscar um objeto que o satisfaça parcialmente fora de casa, o sujeito obtém o alimento como esse objeto, por meios acessíveis como

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

Delivery por exemplo, que a comida chega em casa. Sendo assim, para tamponar a falta que o faz tornar-se um sujeito, e cobrir sua angústia usa a comida como um mecanismo de defesa frente a está solidão e incerteza futura.

Tendo em vista que a compulsão alimentar pode ser trabalhada a partir dos aspectos psicológicos apresentados acima e segundo Farah e Castanho (2018) é considerada uma psicopatologia psicossomática, os mesmos autores afirmam que embora esse transtorno possa estar ligado á questões analíticas, a terapia cognitivo-comportamental é a modalidade de tratamento mais utilizada nesses casos.

A psicanálise por sua vez, trabalha na busca da origem do sintoma a partir da associação livre do paciente, abrindo ao sujeito um espaço de fala afim de fazer com que o sintoma se dilua na medida em que suas angústias, sentimentos e emoções são colocadas na forma de palavras e não direcionadas a um comer incontrolável. Para isso, o paciente precisa estar disposto a mudar a sua relação com a comida, bem com aderir ao tratamento. Destaca-se o que diz McDougall (2000 apud FARAH; CASTANHO, 2018, p. 51) “o tratamento pela psicanálise só é potencialmente eficaz se o paciente quiser realmente descobrir por que recorre ao objeto adictivo ao menor sinal de stress”.

Para sustentar o fazer psicanalítico, autores destacam o que o pai da Psicanálise apresenta em um dos seus textos sobre a compulsão:

É o fato de que a pessoa que obedece a uma compulsão, o faz sem compreender-lhe o sentido – ou, pelo menos, o sentido principal. É somente através dos esforços do tratamento psicanalítico que ela se torna consciente do sentido do seu ato obsessivo e, simultaneamente dos motivos que a compelem ao mesmo. Esse fato importante pode ser expresso da seguinte forma: o ato obsessivo serve para expressar motivos e ideias *inconscientes* (FREUD, 1907/1996 apud BITTENCOURT; FONTANELE, 2013, p. 190).

Diante disso, ainda dentro da perspectiva psicanalítica, salientamos que o tratamento pode ocorrer também de forma grupal se sustentando no convite a fala livre dos integrantes/pacientes bem como a atenção flutuante do terapeuta, fato esse, que se dá normalmente com pessoas que realizaram a cirurgia bariátrica em se tratamento de obesidade causada pela compulsão alimentar (FARAH; CASTANHO, 2018).

Visando a ligação entre diferentes áreas do saber no que diz respeito aos transtornos alimentares, segundo Silva e Santos (2006) a interdisciplinaridade impõe que se estabeleçam múltiplas interconexões entre as diversas disciplinas para que as ações se efetivem na promoção dos cuidados em saúde<sup>[14]</sup>. No caso da compulsão alimentar, nota-se que o sucesso terapêutico está cada vez mais ligado à possibilidade deste trabalho realizado em conjunto por psicólogos, nutricionistas, médicos, educadores físicos, entre outros, que passam a discutir e elaborar planos de forma a melhorar



**Evento:** XXVIII Seminário de Iniciação Científica  
**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

a qualidade de vida e na promoção de saúde, pensando em todo o contexto no qual o paciente se encontra inserido, traçando planos de acordo com a sua realidade, para que assim consigam realmente cuidar deste, todos falando na mesma língua, obtendo o resultado esperado, e também oferecendo um cuidado continuado em saúde.

O que define a presença da interdisciplinaridade é a construção de um espaço de diálogo, marcado pela disponibilidade para aprender, pelo respeito pela especificidade do campo de saber do outro e pela percepção da insuficiência do próprio saber para o avanço do processo terapêutico (FAZENDA, 2008 apud FARIAS; QUINTANA; OLESIAK, 2017, p. 202).

Trabalhar de forma interdisciplinar não significa dizer que todos os profissionais devem trabalhar ao mesmo tempo com o paciente, o que pode até acontecer em grupos, mas sim, que cada profissional possa trabalhar de forma individualizada com o paciente, mas trabalhando em equipe, mantendo sempre o diálogo com os demais profissionais, entrando em um consenso a respeito do tratamento, buscando sempre o melhor para o paciente, levando-o em consideração como um todo, de forma a não dividi-lo em áreas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os aspectos apresentados, compreende-se que o comer compulsivo não se trata apenas de um consumo hipercalórico de alimentos, situação esta em que o corpo vira um depósito de gorduras, prejudicando a saúde na esfera orgânica. Este transtorno alimentar encontra-se associado aos mais variados aspectos da vida do paciente e principalmente aos aspectos psicológicos, o qual buscará no alimento uma forma de se satisfazer e aliviar suas angústias, já que este alimento se mostra como um objeto de prazer ao sujeito, que acaba encontrando neste uma fonte de satisfação pulsional que não se esgota.

Através disto, conclui-se que por se tratar de um transtorno alimentar relacionado também às questões psicológicas, este deve ser tratado por uma equipe interdisciplinar, que levará em consideração todos estes aspectos que levam o paciente ao comer compulsivo. Sendo assim, torna-se possível e necessário que diferentes profissionais trabalhem em conjunto na resolução e elaboração da problemática.

Sendo assim, o profissional de psicologia trabalhará de acordo com a sua abordagem teórica, podendo esta ser de forma individualizada, proporcionando ao paciente um ambiente de escuta no qual possa colocar em palavras todos os sentimentos, angústias e questões, que acabam o levando a este comer compulsivo. O profissional da nutrição, por sua vez, de forma também individualizada, trabalhará com este paciente fazendo uma anamnese, em que se possam levar em consideração todos os hábitos e rotinas alimentares, bem como, que se possam sancionar dúvidas a respeito destes e dos mitos a respeito da alimentação, buscando um planejamento em conjunto com o paciente para que

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica  
ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

assim possa mudar seus hábitos alimentares.

Portando, todas essas questões deverão ser levadas em consideração, assim como as especificidades de cada área que farão o acompanhamento do paciente, remetendo sempre ao diálogo e a intervenção de forma interdisciplinar, abrangendo o sujeito em todas as dimensões que lhe dizem respeito, sejam elas físicas, orgânicas, corporais ou psíquicas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, Maria Alice Salvador Busato de; SPADOTTO, Cleunice. **Estudo psicológico da obesidade:** dois casos clínicos. Temas psicol., Ribeirão Preto, v. 12, n. 2, p. 127-144, 2004. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2004000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2004000200005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 14 mai. 2020.

BITTENCOURT, Ana Carolina Pacheco; FONTANELE, Laéria Bezerra. **Uma análise psicanalítica da compulsão e da impulsão a partir da perspectiva do gozo e do ato.** Cad. Psicanál.- CPRJ, Rio de Janeiro, v. 35, n. 28, p. 183-202, jan./jun. 2013. Disponível em: [http://cprj.com.br/imagenscadernos/caderno28\\_pdf/16.pdf](http://cprj.com.br/imagenscadernos/caderno28_pdf/16.pdf). Acesso em 10 mai. 2020.

COUTINHO, Walmir Ferreira. **Avaliação e tratamento da compulsão alimentar no paciente obeso.** v.1. São Paulo: Eistein, 2006. p 49-52. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=455903&indexSearch=ID>. Acesso em 13 mai. 2020.

FARAH, Juliana Ferreira Santos; CASTANHO, Pablo. **Dimensões psíquicas do emagrecimento:** por uma compreensão psicanalítica da compulsão alimentar. Rev. Latinoam. Psicopat. Fund., São Paulo, 21(1), 41-57, mar. 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-47142018000100041](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-47142018000100041). Acesso em 10 mai. 2020.

FARIAS, Camila Peixoto; QUINTANA, Alberto Manuel; OLESIAK, Luísa da Rosa. **Patologias alimentares:** um desafio interdisciplinar. In: Contextos Clínicos (São Leopoldo), v.10, n.2, p.197-208, jul/dez. 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822017000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822017000200006). Acesso em: 13 mai. 2020.

NEPOMUSCENO, Gabrielle Rodrigues; QUEIRÓS, Ana Paula. **Transtornos da Compulsão Alimentar e seu manejo nutricional:** relato de caso. In: III simpósio de pesquisa em ciências médicas (FORTALEZA). Disponível em: [transtorno da compulsão alimentar e seu manejo Uniforunifor.br > simposiocienciasmedicas2017\\_artigo6.pdf](http://www.unifor.br/simposiocienciasmedicas2017_artigo6.pdf). Acesso em 13 mai. 2020.

SARUBBI, Estefânia Bojikian. **Uma abordagem de tratamento psicológico para a compulsão alimentar.** UCDB, 2003. Disponível em: <https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/7826-uma-abordagem-de-tratamento-psicologico-para-a-compulsao-alimentar.pdf>. Acesso em 07 mai. 2020.

SILVA, Luciana Maria; SANTOS, Manoel Antônio. **Construindo pontes:** relato de experiência de uma equipe multidisciplinar em transtornos alimentares. In: Medicina (Ribeirão Preto), v. 39, n.3, p.415-424, 30 set. 2006. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/398>. Acesso em: 12 mai. 2020.



**Evento:** XXVIII Seminário de Iniciação Científica

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

**Parecer CEUA:** 23205.004977/2015-90

**Parecer CEUA:** CAAE: 84431118.2.0000.5350