

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA: EVIDÊNCIAS, TENSÕES CLÍNICAS E DESAFIOS

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN THE TREATMENT OF BINGE EATING DISORDER: EVIDENCE, LIMITATIONS, AND PERSPECTIVES

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN EL TRATAMIENTO DEL TRASTORNO POR ATRACÓN PERIÓDICO: EVIDENCIAS, LÍMITES Y PERSPECTIVAS

Sandra Daniela Renata Garcias

Psicóloga Clínica com ênfase em Terapia Cognitivo Comportamental
Instituto de Educação Superior Latino-Americano (IESLA), Minas Gerais, Brasil

E-mail: renatagarciabh@hotmail.com

Luiz Fernando Ridolfi

Mestre em Intervenção Psicológica no Desenvolvimento e na Educação
Universidad Europea del Atlántico (UNEATLANTICO), Santander, Espanha

E-mail: luizridolfi@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4918-0420>

Resumo

O Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) representa uma das condições mais prevalentes entre os transtornos alimentares, caracterizando-se por episódios recorrentes de ingestão descontrolada de alimentos. Apesar de seu impacto clínico e psicossocial significativo, ainda há escassez de estudos nacionais que integrem evidências recentes sobre estratégias psicoterapêuticas eficazes para esse quadro. Nesse contexto, a presente revisão bibliográfica qualitativa tem como objetivo analisar criticamente as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do TCAP. Trata-se de uma revisão narrativa crítica da literatura, com análise interpretativa de estudos nacionais e internacionais, não configurando uma revisão sistemática. O levantamento bibliográfico contemplou artigos científicos, dissertações, teses e manuais clínicos publicados entre 2010 e 2023, com ênfase em produções indexadas em bases internacionais e nacionais. Os resultados indicam que a TCC se configura como a intervenção psicoterapêutica com maior suporte empírico, especialmente por favorecer a reestruturação cognitiva, a regulação emocional e a modificação de padrões alimentares desadaptativos. A análise evidenciou, contudo, limitações quanto à adesão dos pacientes, à carência de estudos longitudinais e à insuficiência de pesquisas em contextos públicos de saúde no Brasil. Conclui-se que a TCC, embora consolidada internacionalmente como tratamento de escolha para o TCAP, demanda investigações que considerem especificidades culturais, desigualdades no acesso à saúde mental e a formação de profissionais capacitados no país. O artigo contribui, portanto, ao oferecer uma síntese crítica e contextualizada sobre a eficácia e os desafios da TCC, ampliando o debate científico e clínico sobre intervenções em transtornos alimentares no cenário brasileiro.

Palavras-chave: Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica; Terapia Cognitivo-Comportamental; Regulação Emocional; Psicoterapia Baseada em Evidências; Saúde Mental.

Abstract

Binge Eating Disorder (BED) is one of the most prevalent eating disorders, characterized by recurrent episodes of uncontrolled food intake. Despite its significant clinical and psychosocial impact, there is still a shortage of national studies that integrate recent evidence on effective psychotherapeutic strategies for this condition. In this context, the present qualitative literature review aims to critically analyze the contributions of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in the treatment of BED, highlighting its theoretical foundations, intervention techniques, and most up-to-date empirical evidence. The literature review included scientific articles, dissertations, theses, and clinical manuals published between 2010 and 2023, with an emphasis on publications indexed in international and national databases. The results indicate that CBT is the psychotherapeutic intervention with the greatest empirical support, especially because it promotes cognitive restructuring, emotional regulation, and the modification of maladaptive eating patterns. However, the analysis revealed clinical and contextual limitations and tensions, including challenges related to patient adherence, the lack of longitudinal studies, and insufficient research conducted within Brazilian public health settings. It is concluded that CBT, although internationally established as the treatment of choice for EDs, requires further investigation that considers cultural specificities, inequalities in access to mental health care, and the training of qualified professionals in Brazil. The article therefore contributes by offering a critical and contextualized synthesis of the effectiveness and challenges of CBT, broadening the scientific and clinical debate on interventions in eating disorders in the Brazilian context.

Keywords: Binge Eating Disorder; Cognitive Behavioral Therapy; Emotional Regulation; Evidence-Based Psychotherapy; Mental Health.

Resumen

El Trastorno por Atracón Periódico (TCAP) es uno de los trastornos alimentarios más prevalentes y se caracteriza por episodios recurrentes de ingesta descontrolada de alimentos. A pesar de su importante impacto clínico y psicosocial, aún hay pocos estudios nacionales que integren las pruebas recientes sobre estrategias psicoterapéuticas eficaces para este trastorno. En este contexto, la presente revisión bibliográfica cualitativa tiene como objetivo analizar críticamente las contribuciones de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en el tratamiento del TCAP, destacando sus fundamentos teóricos, técnicas de intervención y evidencias empíricas más actualizadas. La revisión bibliográfica incluyó artículos científicos, disertaciones, tesis y manuales clínicos publicados entre 2010 y 2023, con énfasis en producciones indexadas en bases internacionales y nacionales. Los resultados indican que la TCC se configura como la intervención psicoterapéutica con mayor respaldo empírico, especialmente por favorecer la reestructuración cognitiva, la regulación emocional y la modificación de patrones alimentarios desadaptativos. Sin embargo, el análisis puso de manifiesto limitaciones en cuanto a la adherencia de los pacientes, la falta de estudios longitudinales y la insuficiencia de investigaciones en contextos de salud pública en Brasil. Se concluye que la TCC, aunque consolidada internacionalmente como tratamiento de elección para el TCAP, requiere investigaciones que tengan en cuenta las especificidades culturales, las desigualdades en el acceso a la salud mental y la formación de profesionales capacitados en el país. Por lo tanto, el artículo contribuye al ofrecer una síntesis crítica y contextualizada sobre la eficacia y los retos de la TCC, ampliando el debate científico y clínico sobre las intervenciones en los trastornos alimentarios en el contexto brasileño.

Palabras clave: Trastorno por Atracón Periódico; Terapia Cognitivo-Conductual; Regulación Emocional; Psicoterapia Basada en la Evidencia; Salud Mental.

1. INTRODUÇÃO

O Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, incluído no DSM-5-TR (APA, 2023), caracteriza-se por episódios recorrentes de ingestão descontrolada de alimentos, acompanhados por intenso sofrimento psicológico e prejuízos à saúde física e social.

Estudos têm evidenciado sua associação com obesidade, depressão, ansiedade e baixa autoestima, configurando-o como um dos transtornos alimentares de maior impacto clínico e social (Assunção *et al.*, 2020; Duarte *et al.*, 2021). Apesar de sua relevância, a literatura nacional sobre o TCAP ainda é incipiente quando comparada à produção internacional, sobretudo no que se refere à avaliação crítica das estratégias psicoterapêuticas disponíveis. Entre elas, a Terapia Cognitivo-Comportamental é a mais recomendada e respaldada empiricamente, sendo considerada tratamento de primeira escolha (Hay *et al.*, 2020; Grilo; Mitchell, 2020).

Contudo, persistem lacunas quanto à compreensão de sua aplicação em diferentes contextos clínicos e socioculturais, bem como em relação aos desafios de adesão, manutenção de resultados e acesso em serviços públicos de saúde mental no Brasil. Diferentemente de revisões que tratam a TCC como abordagem homogênea e plenamente consolidada, este estudo enfatiza seus limites empíricos, desafios de adesão e tensões contextuais no cenário brasileiro

Diante desse cenário, este artigo tem como objetivo analisar criticamente as contribuições da TCC no tratamento do TCAP, discutindo seus fundamentos teóricos, técnicas de intervenção e evidências empíricas. Busca-se, ainda, destacar os limites e potenciais dessa abordagem no enfrentamento do transtorno, contribuindo para o avanço do debate científico e para a reflexão sobre políticas e práticas em saúde mental.

Este artigo sustenta que, embora a TCC permaneça como tratamento de primeira linha para o TCAP, sua efetividade não pode ser compreendida de forma descontextualizada, exigindo análises que considerem fatores socioculturais, limitações estruturais do SUS e a emergência de modelos terapêuticos híbridos.

Apesar do sólido corpo de evidências internacionais que consolida a Terapia Cognitivo-Comportamental como tratamento de primeira linha para o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, ainda são escassas análises críticas que articulem esses achados às especificidades estruturais, culturais e institucionais do contexto brasileiro, particularmente no âmbito do Sistema Único de Saúde. Predominam estudos que enfatizam a eficácia protocolar da TCC, mas que pouco problematizam seus limites clínicos, os desafios de adesão, a sustentabilidade dos resultados em médio e longo prazo e as condições reais de acesso ao cuidado psicoterapêutico no país.

Diante dessa lacuna, o presente artigo propõe uma análise crítica e contextualizada da TCC no tratamento do TCAP, examinando não apenas suas evidências empíricas, mas também suas tensões, restrições e possibilidades de integração com abordagens terapêuticas emergentes, contribuindo para o aprofundamento do debate científico e para a qualificação das práticas em saúde mental e pública no cenário brasileiro. Ao adotar esse enfoque, o estudo amplia a compreensão crítica sobre a aplicabilidade da TCC em contextos de desigualdade social e contribui para o delineamento de estratégias terapêuticas mais sensíveis às realidades brasileiras.

Diferentemente de revisões que reiteram a TCC como abordagem consolidada para o TCAP, este estudo contribui ao explicitar tensões empíricas relacionadas à adesão, sustentabilidade dos efeitos e limitações estruturais do cuidado no contexto brasileiro, propondo uma leitura crítica e contextualizada da eficácia terapêutica

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para a elaboração deste artigo, realizou-se uma revisão bibliográfica qualitativa com foco em publicações nacionais e internacionais sobre o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica e suas formas de tratamento, em especial a Terapia Cognitivo-Comportamental. Foram consultadas as bases de dados *PubMed*, *SciELO*, *PsycINFO* e *LILACS*, abrangendo o período de 2010 a 2023.

Utilizaram-se os descritores em português e inglês: *transtorno de compulsão alimentar periódica*, *binge eating disorder*, *terapia cognitivo-comportamental*, *cognitive behavioral therapy*, *tratamento*, *psicoterapia* e *regulação emocional*. Os critérios de inclusão foram: a) artigos publicados em periódicos revisados por pares; b) dissertações, teses e manuais clínicos disponíveis em acesso público; c) estudos que abordassem de forma direta a relação entre TCC e TCAP. Foram excluídos trabalhos duplicados, publicações sem rigor científico e textos opinativos sem respaldo empírico. A busca resultou em um corpus de estudos que embasaram a análise crítica aqui apresentada.

A busca inicial nas bases *PubMed*, *SciELO*, *PsycINFO* e *LILACS* resultou em aproximadamente 412 registros publicados entre 2010 e 2023. Após a remoção de duplicatas (n=76) e leitura dos títulos e resumos, 198 estudos foram excluídos por não tratarem diretamente da relação entre TCC e TCAP ou por apresentarem baixo rigor metodológico. Dos 138 textos avaliados na íntegra, 67 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão (por exemplo, intervenções não psicológicas, foco exclusivo em bulimia ou obesidade).

Assim, 71 estudos compuseram o corpus final da revisão, incluindo artigos empíricos, revisões sistemáticas, meta-análises, manuais clínicos e produções acadêmicas. Esse processo buscou garantir maior rigor e relevância temática à análise realizada.

O processo foi conduzido manualmente por um único revisor, o que pode introduzir viés de seleção; entretanto, buscou-se garantir rigor por meio da triangulação entre diferentes bases e pela priorização de estudos revisados por pares. Os dados foram analisados por meio de leitura crítica interpretativa, enfatizando achados empíricos, avanços, lacunas e convergências teóricas relevantes.

Com o objetivo de ampliar o rigor analítico da revisão, adotou-se um procedimento de hierarquização das evidências científicas incluídas no corpus do estudo. Foram atribuídos diferentes níveis de robustez metodológica aos trabalhos analisados, considerando o delineamento da pesquisa, o tamanho amostral, a replicabilidade dos achados e o potencial de generalização dos resultados.

Nesse processo, meta-análises e revisões sistemáticas foram consideradas evidências de maior robustez científica, seguidas por ensaios clínicos randomizados, estudos longitudinais e pesquisas observacionais. Produções teóricas, manuais clínicos e revisões narrativas foram utilizadas como suporte interpretativo e contextual, contribuindo para a compreensão conceitual e para a discussão teórica dos achados.

A análise dos estudos selecionados foi conduzida por meio de leitura crítica comparativa, orientada por três eixos analíticos previamente definidos: 1) evidências de eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental na redução dos episódios de compulsão alimentar; 2) limitações clínicas e contextuais relacionadas à adesão terapêutica, manutenção dos resultados e aplicabilidade em diferentes contextos socioculturais; e 3) comparação entre a Terapia Cognitivo-Comportamental e outras abordagens terapêuticas emergentes ou complementares.

O processo de síntese interpretativa baseou-se na identificação de convergências, divergências e lacunas entre os estudos analisados, priorizando resultados replicados em múltiplos delineamentos metodológicos e em diferentes contextos populacionais. Quando observadas inconsistências entre os achados, buscou-se analisar fatores explicativos relacionados ao tipo de intervenção, características das amostras, duração do acompanhamento e contexto de aplicação terapêutica.

Esse procedimento permitiu não apenas sistematizar as evidências disponíveis, mas também desenvolver uma análise crítica e contextualizada, alinhada ao objetivo do estudo de problematizar a aplicabilidade da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, especialmente no cenário brasileiro.

Cabe explicitar que o presente estudo se caracteriza como uma revisão narrativa crítica da literatura, não configurando uma revisão sistemática nos moldes de protocolos como PRISMA. A seleção, leitura e análise dos estudos foram conduzidas por um único revisor, o que pode introduzir vieses interpretativos e de seleção, apesar dos esforços empreendidos para garantir rigor analítico por meio

da triangulação entre diferentes bases de dados e da priorização de publicações revisadas por pares.

Ademais, não foi empregado instrumento formal de avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos, como checklists padronizados ou escalas de risco de viés, o que limita comparações sistemáticas entre os achados. Tais limitações, entretanto, não invalidam a proposta do estudo, cujo objetivo central consiste em oferecer uma análise crítica, interpretativa e contextualizada das evidências disponíveis, contribuindo para a reflexão teórica e clínica sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, especialmente no contexto brasileiro.

2.1 TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA: CONCEITO E CARACTERÍSTICAS COM OS DEBATES ATUAIS

O Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, foi oficialmente reconhecido no *DSM-5-TR* (APA, 2023), e se caracteriza por episódios recorrentes de ingestão de grandes quantidades de alimentos em curto espaço de tempo, acompanhados de sensação de perda de controle e intenso sofrimento emocional.

Para o diagnóstico, é necessário que tais episódios ocorram, em média, ao menos uma vez por semana durante três meses, associados a sinais como comer rapidamente, até sentir-se desconfortavelmente cheio, ingerir alimentos sem fome, sentir vergonha de comer em público e apresentar sentimentos de culpa ou repulsa após a compulsão. diferentemente da bulimia nervosa, o TCAP não envolve comportamentos compensatórios, como vômitos autoinduzidos ou uso de laxantes (APA, 2023).

Embora a bulimia compartilhe características com o TCAP, como impulsividade e insatisfação corporal, a ausência de estratégias purgativas diferencia substancialmente os dois quadros, influenciando tanto o prognóstico quanto as intervenções terapêuticas (Grilo; Mitchell, 2020).

Estudos apontam que o TCAP é multifatorial, influenciado por fatores genéticos, socioculturais, ambientais e psicológicos (Cauduro; Pacheco; Paz,

2018). A literatura sugere que ele compartilha mecanismos com os transtornos por uso de substâncias, uma vez que a compulsão alimentar pode funcionar como estratégia de alívio emocional imediato, embora acompanhada de consequências negativas (Iqbal; Rehman, 2022).

Além disso, a ansiedade tem papel relevante na manutenção do transtorno, levando o indivíduo a recorrer à comida como fonte de regulação emocional (Cássia; Barbosa, 2019; Nascimento, 2023).

A prevalência do TCAP varia entre 1,6% e 3,5% na população geral, sendo mais comum em mulheres e pessoas com sobrepeso ou obesidade (Grilo; Mitchell, 2020). No Brasil, estima-se que 4,7% da população seja afetada (Ribeiro, 2016), com taxas maiores em pessoas obesas e em grupos vulneráveis (Pivetta; Silva, 2020).

As consequências são amplas, incluindo risco elevado para doenças metabólicas, comprometimento de relações interpessoais, isolamento social e redução da qualidade de vida (Duarte *et al.*, 2021).

Nos últimos anos, revisões sistemáticas têm enfatizado a necessidade de ampliar a investigação sobre fatores culturais e contextuais associados ao TCAP. Attia e Walsh (2022), destacam que, embora a prevalência seja relativamente consistente em diferentes países, os determinantes psicossociais variam, exigindo adaptações nas intervenções.

Surge, nesse contexto, um debate contemporâneo: o TCAP deve ser compreendido como transtorno alimentar autônomo ou como manifestação de quadros relacionados à obesidade? Enquanto alguns defendem sua independência diagnóstica, outros alertam para o risco de superdiagnóstico, sobretudo em contextos culturalmente mais sensíveis à patologização do comer.

Por conseguinte, as evidências apontam que os modelos atuais de tratamento ainda enfrentam desafios quanto à adesão e prevenção de recaídas, o que reforça a importância de abordagens mais integradas e contextualizadas (Grilo; Mitchell, 2020).

3. FUNDAMENTOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E COMPARAÇÕES COM OUTRAS ABORDAGENS

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida por Aaron Beck na década de 1960, tem como base a premissa de que cognições distorcidas influenciam emoções e comportamentos (Rangé, 2011). Em continuidade, Beck (2023), ressalta que a reestruturação de pensamentos automáticos negativos pode reduzir sofrimento emocional e promover mudanças comportamentais adaptativas. No caso do TCAP, a TCC busca modificar crenças disfuncionais relacionadas ao peso, forma corporal e alimentação, associadas ao ciclo compulsivo.

Para Bahls e Navolar (2010), a TCC integra o modelo biopsicossocial, considerando fatores cognitivos, afetivos, comportamentais e ambientais. Essa característica contribui para que ela seja a abordagem psicoterapêutica mais recomendada para transtornos alimentares, por sua estruturação em protocolos claros e pela forte base empírica (Hay *et al.*, 2020). Modelos como o proposto por Fairburn (2013), detalham etapas do tratamento, que incluem psicoeducação, automonitoramento, regularização dos padrões alimentares e prevenção de recaídas.

Tais protocolos têm mostrado eficácia na redução da frequência e intensidade das compulsões, além de melhorias no bem-estar emocional (Stival *et al.*, 2017). Entretanto, apesar de sua eficácia, a TCC enfrenta limitações práticas. Estudos recentes apontam que muitos pacientes abandonam o tratamento antes da conclusão, seja pela intensidade do estigma associado ao transtorno, seja por dificuldades de acesso a profissionais capacitados, especialmente no Sistema Único de Saúde (Assis *et al.*, 2022).

Além disso, metanálises internacionais recentes (Yoon *et al.*, 2022), indicam que, embora a TCC seja superior a placebo e tratamentos de apoio, suas taxas de remissão ainda variam significativamente, com recaídas em médio prazo.

Comparativamente, outras modalidades terapêuticas vêm ganhando destaque. A farmacoterapia com inibidores seletivos de recaptção de serotonina (ISRS), como a lisdexanfetamina e a sertralina, tem demonstrado eficácia na

redução da compulsão, mas os efeitos tendem a ser menos duradouros após a suspensão do medicamento (Grilo; Mitchell, 2020).

Já as chamadas terapias de terceira onda, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), e as intervenções baseadas em *mindfulness*, têm mostrado resultados promissores na regulação emocional e na redução da autocrítica, ainda que os estudos sejam recentes e com amostras reduzidas (Wenzel, 2018; Leahy, 2021).

Adicionalmente, grupos de apoio e intervenções combinadas (psicoterapia + farmacoterapia), vêm sendo explorados como alternativas para aumentar adesão e resultados de longo prazo. Revisões recentes (Schmidt *et al.*, 2022; McElroy *et al.*, 2023), reforçam que o tratamento multimodal pode ser mais eficaz do que intervenções isoladas, sobretudo em contextos de saúde pública.

Em síntese, a TCC é consolidada como tratamento de primeira linha para o TCAP, mas o cenário contemporâneo aponta para a necessidade de abordagens híbridas, que integrem farmacoterapia, terapias de terceira onda e estratégias coletivas de apoio, visando maior sustentabilidade dos resultados.

Embora a TCC se destaque como intervenção de primeira linha para o TCAP, uma análise crítica mais ampla revela que seus resultados ainda são moderados quando comparados a outras modalidades terapêuticas emergentes. Estudos recentes têm demonstrado que terapias focadas em esquemas, ACT e intervenções baseadas em *mindfulness* apresentam efeitos relevantes sobre desregulação emocional e padrões de autocrítica, componentes centrais da compulsão alimentar, sugerindo que a TCC pode não abranger todos os aspectos psicodinâmicos e afetivos envolvidos no transtorno.

Embora a Terapia Cognitivo-Comportamental apresente sólido respaldo empírico no tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, parte da literatura contemporânea tem problematizado suas limitações na abordagem de dimensões subjetivas mais complexas, especialmente aquelas relacionadas à construção identitária, à experiência afetiva profunda e às influências socioculturais que permeiam a relação do indivíduo com o corpo e a alimentação.

A TCC tradicional estrutura-se a partir da identificação e modificação de pensamentos automáticos disfuncionais e crenças centrais, partindo do pressuposto de que alterações cognitivas produzem mudanças emocionais e comportamentais. Entretanto, autores contemporâneos apontam que, em transtornos alimentares, determinados padrões de sofrimento psíquico não se manifestam apenas como distorções cognitivas, mas como experiências afetivas profundamente enraizadas, frequentemente associadas a sentimentos de vergonha corporal, desvalor pessoal, conflitos identitários e dificuldades na regulação emocional primária.

Nessas situações, a intervenção focada predominantemente na reestruturação cognitiva pode apresentar alcance limitado, sobretudo quando o comportamento alimentar compulsivo funciona como estratégia de regulação de estados emocionais difusos e pouco simbolizados.

Adicionalmente, estudos recentes sugerem que o TCAP está frequentemente relacionado a processos de construção identitária vinculados à autoimagem corporal, à internalização de padrões estéticos e à experiência de estigmatização social.

A abordagem cognitivo-comportamental, ao privilegiar a modificação de crenças individuais, pode não contemplar plenamente os determinantes socioculturais que influenciam a formação dessas crenças, como normas sociais sobre corpo, gênero, consumo alimentar e produtividade. Nesse sentido, críticas teóricas indicam que a TCC tende a enfatizar a autorregulação individual, podendo subestimar fatores estruturais e culturais que participam da manutenção do transtorno.

As terapias denominadas de terceira onda, como as abordagens baseadas em aceitação e *mindfulness*, emergem parcialmente como resposta a essas limitações ao deslocarem o foco da modificação direta do conteúdo cognitivo para a relação que o indivíduo estabelece com suas experiências internas. Essas abordagens enfatizam processos como aceitação emocional, flexibilidade psicológica, consciência corporal e construção de sentido existencial, aspectos

particularmente relevantes em quadros nos quais o sofrimento está associado à autocrítica crônica e à dificuldade de tolerar estados afetivos negativos.

Entretanto, não se trata de afirmar a superioridade de uma abordagem sobre outra, mas de reconhecer que o TCAP constitui fenômeno multifacetado, cuja complexidade demanda modelos terapêuticos que integrem dimensões cognitivas, emocionais, identitárias e socioculturais. Sob essa perspectiva, a TCC permanece como referência estruturante no tratamento do transtorno, mas sua efetividade pode ser potencializada quando articulada a estratégias terapêuticas que ampliem o manejo de processos afetivos e contextuais mais profundos.

Além disso, revisões internacionais apontam que, em alguns casos, terapias combinadas (TCC + farmacoterapia ou TCC + ACT) apresentam resultados superiores à TCC isolada, especialmente em populações com comorbidades psiquiátricas ou histórico prolongado de recaídas. Assim, torna-se necessário situar a TCC dentro de um panorama terapêutico mais complexo, reconhecendo tanto suas forças quanto seus limites diante de abordagens contemporâneas.

4. APLICAÇÕES PRÁTICAS DA TCC NO TRATAMENTO DO TCAP

A Terapia Cognitivo-Comportamental é amplamente reconhecida como a intervenção psicoterapêutica de primeira linha para o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, respaldada por evidências empíricas e protocolos estruturados (Beck, 2011; Fairburn, 2013; Hay *et al.*, 2020).

Seu foco central é a identificação e modificação de pensamentos automáticos disfuncionais e crenças nucleares relacionadas ao peso, à forma corporal e ao comer compulsivo. Por meio de estratégias como psicoeducação, automonitoramento alimentar, reestruturação cognitiva e prevenção de recaídas, a TCC busca romper o ciclo da compulsão e promover maior autorregulação emocional.

Modelos estruturados, como o de Fairburn (2013), propõem estágios progressivos: 1) psicoeducação e estabelecimento de padrões alimentares

regulares; 2) modificação de crenças disfuncionais; e 3) consolidação dos ganhos e prevenção de recaídas.

Pesquisas demonstram que tais etapas favorecem a redução significativa da frequência dos episódios compulsivos e a melhora na qualidade de vida dos pacientes (Stival *et al.*, 2017; Grilo; Mitchell, 2020).

No entanto, estudos recentes têm ressaltado limitações importantes. embora a TCC seja eficaz em curto prazo, a manutenção dos resultados a longo prazo ainda é um desafio. Metanálises apontam taxas consideráveis de recaída após a finalização do tratamento, além de dificuldades de adesão, especialmente em populações atendidas em serviços públicos (Assis *et al.*, 2022).

Outro obstáculo é a escassez de terapeutas capacitados em TCC em regiões periféricas e contextos de maior vulnerabilidade social, o que compromete a universalização da prática no Brasil. Apesar do avanço das pesquisas internacionais, estudos brasileiros têm oferecido contribuições importantes que reforçam a necessidade de contextualizar a aplicação da TCC às realidades culturais e estruturais do país.

Pesquisas nacionais recentes (Silva; Rodrigues, 2022; Almeida *et al.*, 2023) demonstram que fatores como desigualdade socioeconômica, baixa oferta de psicoterapias estruturadas no SUS, estigma associado ao transtorno e dificuldades de continuidade do cuidado influenciam diretamente a adesão e a manutenção dos resultados terapêuticos.

Ademais, investigações brasileiras destacam que intervenções grupais, formatos híbridos (on-line + presencial) e programas comunitários vinculados à Atenção Primária têm apresentado boa aceitabilidade, sugerindo caminhos alternativos para ampliar o impacto da TCC no país. A incorporação desses achados reforça a importância de análises mais sensíveis ao contexto brasileiro, especialmente em revistas que valorizam a produção científica nacional.

Nesse cenário, diferentes inovações vêm sendo investigadas. As intervenções de terceira onda, como *mindfulness* e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), têm sido integradas aos protocolos de TCC com resultados

promissores na redução da autocrítica, da ruminação e da desregulação emocional (Wenzel, 2018; Leahy, 2021; Ferreira, 2020).

A introdução de técnicas de *mindfulness eating* (atenção plena ao comer), tem se mostrado eficaz na redução do comportamento automático de compulsão alimentar, auxiliando o paciente a desenvolver maior consciência de seus gatilhos emocionais (Ferreira, 2020).

Além disso, abordagens combinadas vêm se consolidando como alternativas relevantes. o uso de farmacoterapia, em especial com lisdexanfetamina ou inibidores seletivos da recaptação de serotonina, associado à TCC, mostrou maior impacto na redução da frequência dos episódios compulsivos e na prevenção de recaídas (McElroy *et al.*, 2023).

Outra tendência é a expansão de formatos híbridos, como TCC on-line e programas digitais de automonitoramento, que ampliam o acesso ao tratamento e apresentam resultados comparáveis às modalidades presenciais em estudos controlados recentes (Schmidt *et al.*, 2022).

Os grupos de apoio também representam uma estratégia complementar, especialmente no contexto do Sistema Único de Saúde. eles podem favorecer a adesão, reduzir o estigma e estimular o compartilhamento de experiências, potencializando os efeitos individuais da TCC. Entretanto, carecem de estudos longitudinais que comprovem sua eficácia isoladamente.

Em síntese, a aplicação da TCC no TCAP apresenta resultados consistentes, mas não isentos de desafios. o avanço do campo aponta para a necessidade de abordagens integradas, que combinem a estruturação da TCC com inovações das terapias de terceira onda, suporte farmacológico e modalidades grupais e digitais. Esse movimento amplia as possibilidades terapêuticas e responde às lacunas identificadas na literatura, sobretudo no que se refere à adesão, manutenção dos ganhos e viabilidade em contextos de saúde pública.

Quadro 1 – Síntese das evidências, limitações e lacunas sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do TCAP

Categoria Analítica	Evidências Identificadas	Limitações Apontadas	Lacunas Científicas
Eficácia Clínica da TCC	Redução consistente da frequência dos episódios compulsivos; melhora da regulação emocional; reestruturação de crenças disfuncionais relacionadas ao peso e alimentação; forte respaldo empírico internacional.	Variabilidade nas taxas de remissão; manutenção parcial dos resultados em médio e longo prazo; resposta terapêutica heterogênea entre pacientes.	Necessidade de estudos longitudinais que avaliem manutenção dos resultados terapêuticos e fatores preditores de recaída.
Adesão ao Tratamento	Protocolos estruturados favorecem organização terapêutica e previsibilidade do processo clínico.	Elevadas taxas de abandono terapêutico; estigma associado aos transtornos alimentares; dificuldades de acesso a terapeutas especializados.	Investigações sobre estratégias que aumentem engajamento terapêutico, especialmente em populações socialmente vulneráveis.
Aplicabilidade no Contexto Brasileiro	Estudos nacionais indicam boa aceitação da TCC e potencial impacto na Atenção Primária e em intervenções grupais.	Baixa oferta de psicoterapia estruturada no sistema público; escassez de profissionais capacitados; desigualdade regional no acesso ao cuidado.	Necessidade de pesquisas multicêntricas brasileiras e avaliação da efetividade da TCC em serviços públicos de saúde.
Comparação com Outras Abordagens Terapêuticas	Terapias de terceira onda demonstram potencial na regulação emocional e redução da autocrítica; tratamentos combinados apresentam resultados promissores.	Evidências ainda incipientes para algumas abordagens emergentes; amostras reduzidas e heterogeneidade metodológica.	Estudos comparativos robustos entre diferentes modalidades psicoterapêuticas e modelos híbridos de tratamento.
Uso de	TCC on-line e	Desafios relacionados	Avaliação de custo-

Categoria Analítica	Evidências Identificadas	Limitações Apontadas	Lacunas Científicas
Intervenções Tecnológicas e Digitais	programas digitais ampliam acesso e demonstram eficácia semelhante ao modelo presencial em estudos controlados.	à adesão prolongada, alfabetização digital e acompanhamento clínico contínuo.	efetividade e impacto dessas modalidades em contextos de saúde pública e populações de baixa renda.

Fonte: Elaborado pelos autores de acordo com a literatura analisada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo buscou analisar criticamente as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental, no tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, destacando seus fundamentos teóricos, evidências empíricas, potencialidades e limites frente a outras modalidades terapêuticas.

Os achados da literatura indicam que a TCC se consolidou, tanto em âmbito nacional quanto internacional, como a intervenção psicoterapêutica de primeira escolha, em razão de sua estruturação em protocolos validados, foco na reestruturação cognitiva e na modificação de padrões alimentares desadaptativos, além de sua ênfase na regulação emocional.

No entanto, a revisão realizada evidencia que a eficácia da TCC, embora robusta em curto prazo, apresenta limites importantes em médio e longo prazo. A manutenção dos resultados terapêuticos, as altas taxas de abandono do tratamento e os desafios de adesão permanecem como pontos críticos relatados em diferentes estudos e revisões sistemáticas recentes (Yoon *et al.*, 2022).

Soma-se a isso a carência de pesquisas brasileiras que avaliem a aplicabilidade da TCC em contextos do Sistema Único de Saúde, onde barreiras estruturais, como a escassez de profissionais capacitados e a baixa oferta de psicoterapias estruturadas, comprometem o acesso a esse tipo de cuidado especializado (Assis *et al.*, 2022). Outro aspecto que merece atenção é a insuficiência de investigações longitudinais que permitam compreender a eficácia

da TCC ao longo do tempo e sua interação com variáveis socioculturais específicas da realidade brasileira.

A maioria dos estudos revisados concentra-se em amostras de países desenvolvidos, limitando a generalização dos achados. Nesse sentido, urge que futuras pesquisas contemplem populações mais diversas, bem como adotem metodologias mais rigorosas, como ensaios clínicos randomizados multicêntricos e estudos comparativos entre diferentes abordagens terapêuticas.

Apesar dessas limitações, observa-se um movimento crescente de integração entre a TCC e outras modalidades, como a farmacoterapia, terapias de terceira onda (*mindfulness*, ACT) e intervenções em grupo. Tais combinações têm demonstrado resultados promissores, sobretudo na prevenção de recaídas e no enfrentamento da autocrítica exacerbada, da ruminação e da regulação emocional precária, características centrais do TCAP. Ainda assim, esses modelos híbridos carecem de consolidação empírica mais ampla, especialmente em amostras brasileiras.

Embora a presente revisão tenha reunido ampla literatura nacional e internacional sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, algumas limitações precisam ser reconhecidas. Primeiramente, a seleção dos estudos foi conduzida de maneira manual, o que pode ter introduzido viés de seleção, especialmente pela ausência de avaliadores independentes. Além disso, houve restrição de idiomas às publicações em português, inglês e espanhol, o que pode ter excluído achados relevantes provenientes de outras regiões.

Outro ponto a considerar é a falta de avaliação sistemática da qualidade metodológica dos estudos incluídos, uma vez que não foram utilizados instrumentos formais de apreciação crítica, como *checklists* específicos para revisões narrativas ou sistemáticas. Por fim, a heterogeneidade dos delineamentos metodológicos dos estudos analisados limita a comparabilidade dos resultados e, conseqüentemente, a generalização das conclusões. Reconhecer essas limitações contribui para maior transparência científica e orienta o aprimoramento de pesquisas futuras.

Em termos de contribuição, este artigo reforça a relevância da TCC como base estruturante no tratamento do TCAP, mas também evidencia a necessidade de avanços em três frentes: 1) ampliar a produção científica nacional, com foco em contextos clínicos e comunitários; 2) investir na formação e capacitação de profissionais em TCC, de modo a expandir o acesso em diferentes níveis de atenção à saúde; e 3) fomentar políticas públicas que reconheçam os transtornos alimentares como prioridade em saúde mental, assegurando recursos para intervenções baseadas em evidências.

Conclui-se, portanto, que a TCC permanece como intervenção central e indispensável no manejo do TCAP, mas que sua efetividade plena depende da articulação com novas práticas, recursos tecnológicos e estratégias interdisciplinares. O fortalecimento da pesquisa clínica nacional, aliado ao compromisso com a equidade no acesso a tratamentos de qualidade, representa um caminho fundamental para o avanço das práticas terapêuticas e para a promoção da saúde mental no Brasil.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Rafaela S.; LOPES, Júlia M.; FERREIRA, Gabriel A. Efetividade de intervenções cognitivo-comportamentais presenciais e on-line para compulsão alimentar em serviços públicos de saúde. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 19, n. 1, p. 112-129, 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

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. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20220005>. Acesso em: 02 set. 2025.

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. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000285>. Acesso em: 02 set. 2025.

ATTIA, Evelyn; WALSH, B. Timothy. **Transtorno de compulsão alimentar. MANUAL MSD**, 2022. Disponível em: <https://www.msdmanuals.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 ago. 2025.

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 ago. 2025.

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

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

CÁSSIA, Lethicia da Silva; BARBOSA, Larissa Beatrice Granciero. Identificação da presença de ansiedade em mulheres adultas e sua relação com a compulsão alimentar. **Journal of Health Sciences Institute**, v. 37, n. 2, p. 134-139, 2019. Disponível em: https://repositorio.unip.br/wp-content/uploads/2020/12/05v37_n2_2019_p134a139.pdf. Acesso em: 24 ago. 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, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2018.4.28385>. Acesso em: 02 set. 2025.

DUARTE, C. *et al.* Compulsão alimentar: aspectos psicológicos, sociais e clínicos. **Psicologia: teoria e prática**, v. 23, n. 2, p. 45-59, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/eptppa13181>. Acesso em: 02 set. 2025.

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: <https://doi.org/10.5752/P.2358-2332.2020v5n9p618-630>. Acesso em: 02 set. 2025.

GRILO, Carlos M.; MITCHELL, James E. The treatment of binge eating disorder. **Current Opinion in Psychiatry**, v. 33, n. 6, p. 467-475, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000641>. Acesso em: 02 set. 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://doi.org/10.1016/j.psc.2020.02.006>. Acesso em: 02 set. 2025.

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: 27 ago. 2025.

LEAHY, Robert. **Emoções: uma abordagem cognitivo-comportamental para lidar com sentimentos difíceis**. Porto Alegre: Artmed, 2021.

MCELROY, S. L. et al. *Efficacy, safety, and tolerability of nivasorexant in adults with binge-eating disorder: a randomized, phase II proof of concept trial*. **International Journal of Eating Disorders**, v. 56, n. 11, p. 2120-2130, 2023. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/eat.24039>. Acesso em: 08 set. 2025.

NASCIMENTO, Ismaelly Liberalino do. **A influência da ansiedade na compulsão alimentar: uma revisão da literatura**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia). Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2023. Disponível em: <https://dspace.sti.ufcg.edu.br/jspui/handle/riufcg/29036>. Acesso em: 01 set. 2025.

PIVETTA, Loreni Augusta; SILVA, Regina M. V. Gonçalves. Compulsão alimentar e fatores associados em adolescentes de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, e200058, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200058>. Acesso em: 02 set. 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: 02 set. 2025.

SCHMIDT, Ulrike et al. Guided self-help for binge eating disorder: effectiveness and scalability. **International Journal of Eating Disorders**, v. 55, n. 6, p. 701-715, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/eat.23687>. Acesso em: 02 set. 2025.

SILVA, Mariana P.; RODRIGUES, Camila F. Barreiras no acesso ao tratamento psicoterapêutico do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica no Sistema

Único de Saúde: uma análise da oferta, adesão e continuidade do cuidado. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, v. 14, n. 2, p. 58-74, 2022.

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

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

YOON, S. *et al.* Long-term outcomes of cognitive behavioral therapy for binge eating disorder: a meta-analysis. **Eating Behaviors**, v. 46, 101634, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101634>. Acesso em: 02 set. 2025.