

REVISÃO DE LITERATURA NARRATIVA - ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS NO TRATAMENTO DE ANOREXIA E BULIMIA: UMA REVISÃO DE EFICÁCIA E APLICABILIDADE

Data de aceite: 02/02/2025

Dayanne Mykaelly de Sousa Marques

Arthur Ferreira de Almeida

Bruno Mendonça Tiburzio

Edimá de Araújo Pontes Junior

Ivan Gustavo Mamani Condori

Juliana da Silva Rocha

Laura Emili Silva Nunes

Gustavo José Martiniano Porfírio

Orientador

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares, como anorexia nervosa e bulimia, são desafios significativos para a saúde mental e física, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. A anorexia envolve um desejo intenso de perda de peso e controle rigoroso do corpo, enquanto a bulimia se caracteriza por compulsão alimentar seguida de comportamentos compensatórios. O tratamento é complexo e exige abordagens que considerem suas causas diversas. Esta revisão busca entender estratégias psicológicas para reduzir sintomas alimentares e promover o bem-estar psicológico em pacientes com anorexia e bulimia.

OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo avaliar a eficácia das estratégias psicológicas, como individuais ou em grupo, na redução dos sintomas alimentares e bem-estar psicológico em pacientes com anorexia nervosa e bulimia ao serem comparadas a outras abordagens.

PALAVRAS-CHAVE: Transtornos da Alimentação e da Ingestão de Alimentos ; Anorexia; Bulimia Nervosa.

MÉTODOS

Este é um estudo exploratório, descritivo e qualitativo, do tipo revisão narrativa, baseado em revisão bibliográfica. Foram incluídos estudos periódicos revisados por pares publicados entre 2019 e 2024 e artigos em português e inglês sobre a eficácia de estratégias psicológicas para anorexia nervosa e bulimia. Excluíram-se artigos não revisados por pares, e estudos anteriores a 2019. Utilizaram-se bases de dados acadêmicas como Google Scholar, PubMed, Cochrane e SciELO. A análise foi qualitativa, focando em metodologias, características das populações e principais achados.

RESULTADOS

A psicoterapia individual foi ponderada como a mais adequada a ser seguida na fase aguda do transtorno, pois evita comparações e efeitos nocivos quando comparada à grupal. Portanto, foi apontado como monoterapias individuais a TCC e sua eficácia nos resultados rápidos para bulimia, e o MANTRA no que tange à anorexia nervosa, além da possibilidade de combinar tais terapias com outras, por exemplo DBT e TPI, visto que o tratamento exige múltipla conduta. Conforme demonstrado na Tabela 1, essas abordagens apresentam eficácia significativa, especialmente quando adaptadas às necessidades específicas de cada transtorno alimentar.

Abordagem	Tipo	Transtorno	Eficácia	Observações	Referências
Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)	Individual	Bulimia Nervosa	Resultados rápidos, especialmente em adolescentes	Eficaz com envolvimento familiar	LENZING; FILHO; CORDÁS, 2024
MANTRA	Individual	Anorexia Nervosa	Eficaz na melhora dos sintomas, abordagem biológica e psicológica	Estruturado e manualizado	STARTUP et al., 2021
Terapia Comportamental Dialética (DBT)	Combinada	Bulimia Nervosa	Eficaz, especialmente quando combinada com outras técnicas	Combina técnicas de mindfulness e modificação comportamental	CEROLINI et al., 2024; MINIATI et al., 2018
Terapia Psicológica Integrativa (TPI)	Individual	Anorexia Nervosa	Eficácia similar à TCC, melhorias graduais, sustentada a longo prazo	Eficaz na manutenção da abstinência de compulsão alimentar	LENZING; FILHO; CORDÁS, 2024
Terapia Psicológica Integrativa (TPI)	Individual	Bulimia Nervosa	Menor eficácia em comparação à TCC	Melhorias mais graduais, mas sustentadas a longo prazo	LENZING; FILHO; CORDÁS, 2024
Psicoterapia Grupal com MANTRA	Grupal	Anorexia Nervosa	Utiliza exercícios criativos como ‘chairwork’ e música para facilitar expressão emocional	Bem recebida por ajudar os pacientes a se conectarem com suas emoções	STARTUP et al., 2021

Abordagem	Tipo	Transtorno	Eficácia	Observações	Referências
Psicoterapias Psicodinâmicas	Individual	Bulimia Nervosa	Benefícios sugeridos para comorbidades e traumas, apesar da falta de estudos controlados	Especialmente útil em formas complexas de bulimia nervosa	MINIATI et al., 2018; CEROLINI et al., 2024
Psicoterapia Individual	Individual	Bulimia Nervosa	Geralmente mais adequada, especialmente na fase aguda	Psicoterapia grupal pode aumentar competitividade e ter efeitos negativos	FISHER et al., 2019
Restituição Nutricional	Complementar	Anorexia Nervosa	Essencial para a eficácia da psicoterapia	Ganho de peso não resolve conflitos subjacentes	ALVARENGA; DUNKER; PHILIPPI, 2020; ZHU et al., 2023

Tabela 1 - Abordagens psicológicas para o tratamento de transtornos alimentares, incluindo transtornos como bulimia nervosa e anorexia nervosa, destacando eficácia, tipo de terapia, observações sobre o tratamento e suas respectivas referências.

DISCUSSÃO

Diversas abordagens terapêuticas para transtornos alimentares mostram eficácia distinta. A Terapia Comportamental Dialética (DBT) é eficaz na bulimia nervosa, mas é melhor quando combinada com outras técnicas. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é eficiente para mudanças rápidas, especialmente em adolescentes e com o envolvimento familiar. A Psicoterapia Interpessoal (IPT) oferece uma manutenção prolongada da remissão, embora seus resultados iniciais sejam mais lentos. O MANTRA é eficaz na anorexia nervosa, abordando aspectos biológicos e psicológicos. A escolha da terapia deve considerar a fase do transtorno e a resposta ao tratamento. A psicoterapia individual é preferível na fase aguda, e a combinação de terapias pode ser benéfica. Contudo, a baixa incidência e alta desistência complicam a comparação entre abordagens.

CONCLUSÃO

O tratamento de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia, demanda abordagens terapêuticas específicas. A TCC se mostrou eficaz para resultados rápidos, enquanto TPI e MANTRA são melhores para resultados duradouros. Abordagens familiares e psicodinâmicas são essenciais em casos complexos. A pesquisa enfrenta desafios devido à baixa incidência e dificuldades de recrutamento, destacando a necessidade de mais estudos para aprimorar intervenções baseadas em evidências e melhorar o bem-estar dos pacientes.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle dos S.; DUNKER, Karin Louise L.; PHILIPPI, Sonia T. *Transtornos alimentares e nutrição: da prevenção ao tratamento*. Barueri: Editora Manole, 2020. E-book. ISBN 9786555761962.

CEROLINI, S. et al. A Brief Online Intervention Based on Dialectical Behavior Therapy for a Reduction in Binge-Eating Symptoms and Eating Pathology. *Nutrients*, v. 16, p. 2696, 2024. DOI: 10.3390/nu16162696.

DALLE GRAVE, R. et al. Intensive Cognitive Behavioral Therapy for Adolescents with Anorexia Nervosa Outcomes before, during and after the COVID-19 Crisis. *Nutrients*, v. 16, n. 10, p. 1411, 2024. DOI: 10.3390/nu16101411.

FISHER, C. A. et al. Family therapy approaches for anorexia nervosa. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019, Issue 5, Art. No.: CD004780. DOI: 10.1002/14651858.CD004780.pub4.

LENZING, Fellipe Augusto de Lima S.; FILHO, Raphael C.; CORDÁS, Táki A. *Manual das psicoterapias dos transtornos alimentares*. Barueri: Editora Manole, 2024. E-book. ISBN 9786555768046.

MINIATI, M. et al. Psicoterapia interpessoal para transtornos alimentares: perspectivas atuais. *Psychol Res Behav Manag*, v. 11, p. 353-369, 2018. DOI: 10.2147/PRBM.S120584.

STARTUP, H. et al. The Maudsley Anorexia Nervosa Treatment for Adults (MANTRA): a feasibility case series of an integrated group based approach. *Journal of Eating Disorders*, v. 9, 2021. DOI: 10.1186/s40337-021-00424-6.

ZHU, J. et al. Terapias psicológicas específicas versus outras terapias ou nenhum tratamento para anorexia nervosa grave e duradoura. *Banco de Dados Cochrane de Revisões Sistemáticas*, 2023, Edição 8, Art. No.: CD011570. DOI: 10.1002/14651858.CD011570.pub2.