

Transtornos Alimentares e suas Repercussões Psicológicas: Uma Revisão de Literatura

Eating Disorders and Their Psychological Impacts: A Literature Review

Ítalo Carneiro de Oliveira

<https://orcid.org/0009-0004-3718-9545>
Graduado em Farmácia
Centro Universitário de Excelência (UNEX)
Italotim7@gmail.com

Nelson Pinto Gomes

MD, MSC, PhD, Médico Especialista em Psiquiatria pela Ordem dos Médicos portador da cédula profissional nº59515, Membro do Conselho Científico da European Medical Association em Bruxelas como Expert em Psiquiatria, Membro Associado da World Medical Association (WMA), Mestre em Peritagem Médica e Avaliação do Dano Corporal e Associado da Associação Portuguesa de Avaliação do Dano Corporal (APADAC) no 1017. Médico especialista em psiquiatria pela Ordem dos Médicos em Portugal
npgomes5@hotmail.com

Leonardo Cesar de Lima

<https://orcid.org/0009-0005-1430-0922>
Graduado em Medicina
Universidade Federal de Mato Grosso
leolima2001@yahoo.com.br

Francisco Leonardo de Araújo Sampaio

Acadêmico de medicina
Centro Universitário Metropolitano de Manaus (CEUNI-FAMETRO)
franciscoaraujo0163@gmail.com

Israel Levi Nogueira Amancio

<https://orcid.org/0009-0003-9544-1959>
Mestrando em Artes (UFC).
levi.musica@gmail.com

Jennyfer Souza Andrade

<https://orcid.org/0009-0002-7614-293X>
: Graduanda em Medicina
Universidade Nove de Julho - Campus Guarulhos
andradesjennyfer@gmail.com

Paloma Tailoane Damer Saurin

Graduando em Medicina
Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP
palomasaurin399@gmail.com

RESUMO

Introdução: Os transtornos alimentares (TAs) representam um grave problema de saúde mental, caracterizado por alterações nos comportamentos alimentares e por uma preocupação exacerbada com o peso corporal e a aparência. Anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e transtorno de compulsão alimentar (TCA) são os principais tipos de TAs, com impacto significativo tanto no corpo quanto na mente. Além das complicações físicas, como desnutrição e problemas metabólicos, essas condições estão

associadas a profundas repercussões psicológicas, incluindo depressão, ansiedade, baixa autoestima e isolamento social. O tratamento exige um esforço conjunto de diversas áreas da saúde para lidar com a complexidade desses transtornos. **Objetivo:** O estudo busca investigar como os transtornos alimentares afetam a saúde mental, identificando os principais impactos psicológicos, fatores associados e as abordagens mais eficazes para o manejo dessas condições. **Metodologia:** Foi conduzida uma revisão sistemática em três bases de dados: PubMed, Scopus e PsycINFO. Os descritores usados na busca foram “eating disorders”, “psychological impact”, “mental health” e “quality of life”. Após a busca inicial, foram encontrados 156 artigos publicados entre 2013 e 2023. Os critérios de exclusão eliminaram 110 estudos que não abordavam diretamente os impactos psicológicos dos TAs, que eram revisões narrativas ou estavam em idiomas distintos de inglês, português ou espanhol. O processo de inclusão selecionou artigos que analisaram a relação entre transtornos alimentares e saúde mental em adultos, com base em estudos clínicos ou revisões sistemáticas. Ao final, 12 artigos atenderam aos critérios e foram incluídos na análise detalhada. **Discussão:** Os transtornos alimentares exercem um impacto devastador sobre a saúde mental. Pacientes com anorexia nervosa frequentemente apresentam altos níveis de ansiedade, perfeccionismo e dificuldade em interações sociais, agravando o curso da doença. Em contraste, a bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar estão fortemente associados à depressão e sentimentos de culpa, especialmente devido aos episódios de compulsão e purgação. Muitos pacientes enfrentam desafios psicológicos persistentes, mesmo após o início do tratamento, evidenciando a necessidade de um acompanhamento contínuo e personalizado. A estigmatização social também desempenha um papel significativo, contribuindo para o agravamento do sofrimento e para a resistência em buscar ajuda profissional. Intervenções eficazes incluem a terapia cognitivo-comportamental, suporte nutricional e abordagem multidisciplinar para melhorar os resultados no longo prazo. **Conclusão:** Os transtornos alimentares representam condições complexas que afetam profundamente tanto a saúde física quanto o bem-estar psicológico dos indivíduos. Sua associação com transtornos como depressão, ansiedade e baixa autoestima evidencia a necessidade de abordagens terapêuticas integradas que considerem tanto os aspectos físicos quanto emocionais. Embora avanços tenham sido alcançados no tratamento, desafios persistem, como o diagnóstico tardio, o estigma associado e as dificuldades no acesso a terapias eficazes. É essencial investir em estratégias que ampliem a conscientização, reduzam o estigma social e promovam o desenvolvimento de intervenções personalizadas, baseadas em evidências, que considerem as especificidades de cada paciente.

Palavras-chave: Transtornos alimentares, saúde mental, impacto psicológico, qualidade de vida, intervenções terapêuticas, Terapias baseadas em evidências.