
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC), SÃO SEBASTIÃO – SP, 2025

**HIPERFAGIA: FATORES SOCIAIS E EMOCIONAIS QUE INFLUENCIAM NO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

Ana Carolina Silva Rodrigues¹

Emilly Eduarda Figueiredo da Silva²

Heloísa dos Santos Cândido Clementino³

Maria Eduarda Marak Nascimento⁴

Professor Orientador: Pedro Henrique Ferreira⁵

RESUMO: Os transtornos alimentares representam um dos principais desafios contemporâneos no campo da saúde física e mental, afetando sobretudo adolescentes e jovens em processo de formação identitária. Entre esses transtornos, a hiperfagia se destaca por sua complexidade, sendo caracterizada pela ingestão excessiva de alimentos em um curto período, frequentemente acompanhada de sentimento de culpa, angústia e baixa autoestima. Esse comportamento alimentar está fortemente relacionado a fatores emocionais, como ansiedade e estresse, além de influências sociais e culturais. Compreender os fatores emocionais, sociais e comportamentais que influenciam a hiperfagia é essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas, diagnósticas e terapêuticas que promovam o bem-estar físico e psicológico dos jovens. A pesquisa tem uma abordagem qualitativa, voltada à compreensão aprofundada das percepções e experiências relacionadas à hiperfagia. O método bibliográfico será o principal procedimento, baseado na análise de livros, artigos científicos e publicações institucionais de bases confiáveis, como SciELO, PubMed, ScienceDirect, Fiocruz e INCA. Foi priorizadas produções dos últimos dez anos, em português e inglês, garantindo atualidade e credibilidade. Após a coleta, os dados foram analisados, categorizados e comparados entre diferentes autores, permitindo identificar causas, consequências e contextos associados ao distúrbio. Como resultado, foi elaborado um folder, com linguagem acessível e design atrativo, voltado à conscientização de jovens e responsáveis sobre sinais, causas e impactos da hiperfagia. é esperado que o estudo contribua para uma compreensão mais profunda do distúrbio, de seus fatores emocionais, sociais e fisiológicos, e incentive a prevenção e a busca por apoio profissional, promovendo uma visão crítica e informada sobre alimentação, comportamento e saúde pública.

Palavras chaves: Hiperfagia, Transtornos alimentares, Comportamento Alimentar, Obesidade, Compulsão alimentar, Prevenção.

¹ RM: 23234. Aluna regular do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: ana.rodrigues631@etec.sp.gov.br.

² RM: 24327. Aluna regular do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: e emilly.silva279@etec.sp.gov.br.

³ RM: 23046. Aluna regular do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: heloisa.clementino01@etec.sp.gov.br.

⁴ RM: 24326. Aluna regular do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: maria.nascimento511@etec.sp.gov.br.

⁵ Orientador; Professor Me. da Etec de São Sebastião – E-mail: pedro.ferreira319@etec.sp.gov.br.

ABSTRACT: Eating disorders represent one of the main contemporary challenges in the field of physical and mental health, affecting especially adolescents and young people undergoing identity formation. Among these disorders, binge eating stands out due to its complexity, being characterized by the excessive consumption of food in a short period, often accompanied by feelings of guilt, distress, and low self-esteem. This eating behavior is strongly related to emotional factors, such as anxiety and stress, as well as social and cultural influences. Understanding the emotional, social, and behavioral factors that influence binge eating is essential for the development of preventive, diagnostic, and therapeutic strategies that promote the physical and psychological well-being of young people. The research adopts a qualitative approach, aimed at gaining an in-depth understanding of perceptions and experiences related to binge eating. The main method is bibliographic, based on the analysis of books, scientific articles, and institutional publications from reliable databases, such as SciELO, PubMed, ScienceDirect, Fiocruz, and INCA. Publications from the last ten years, in Portuguese and English, were prioritized, ensuring up-to-date and credible sources. After data collection, the information was analyzed, categorized, and compared among different authors, allowing the identification of causes, consequences, and contexts associated with the disorder. As a result, a brochure was developed, with accessible language and an attractive design, with the aim of raising awareness among young people and their caregivers about the signs, causes, and impacts of binge eating. The study is expected to contribute to a deeper understanding of the disorder, its emotional, social, and physiological factors, and to encourage prevention and the search for professional support, promoting a critical and informed view of nutrition, behavior, and public health.

Keywords: Binge Eating, Eating Disorders, Eating Behavior, Obesity, Compulsive Eating, Prevention.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares têm se tornado uma preocupação crescente no campo da saúde, sobretudo por sua estreita relação com fatores emocionais, sociais e metabólicos que afetam diretamente o comportamento alimentar dos indivíduos. Dentre esses transtornos, a hiperfagia desponta como um dos mais complexos e desafiadores, caracterizando-se por uma ingestão exagerada de alimentos, frequentemente impulsionada por fatores psicológicos e não por necessidade fisiológica. Pessoas que apresentam esse distúrbio alimentar relatam uma sensação de fome patológica, acompanhada por comportamentos compulsivos de busca por comida, mesmo na ausência de fome real (MOTA, 2014). Segundo a publicação *Genetics and the Pathophysiology of Obesity*, a hiperfagia pode estar associada à sinalização anormal de receptores neurológicos ligados à regulação do apetite, o que reforça a hipótese de que, em muitos casos, essa condição ultrapassa o âmbito comportamental e adentra fatores genéticos e neurológicos. A partir dessa perspectiva, recomenda-se uma abordagem multidisciplinar no diagnóstico e tratamento da hiperfagia, que envolva não apenas a mudança de estilo de vida, mas também terapias farmacológicas e psicológicas. Tal compreensão reforça a necessidade de que profissionais de saúde e cuidadores estejam preparados para identificar os sinais clínicos da hiperfagia de maneira precoce, a fim de intervir com maior eficácia.

Além do componente genético, fatores emocionais e sociais exercem papel significativo no desenvolvimento e agravamento desse transtorno. A baixa autoestima, episódios de depressão, estresse cotidiano e até mesmo situações de exclusão social são apontados como gatilhos potenciais para a perda de controle alimentar. Conforme descrito no artigo da *Revista Brasileira de Psiquiatria Clínica*, o indivíduo afetado por esse distúrbio busca, de forma inconsciente, suprir carências emocionais por meio do alimento, revelando uma relação disfuncional com a comida (MOTA, 2014). Estudos recentes indicam que a hiperfagia também está intimamente ligada ao aumento de sobrepeso e obesidade em diferentes faixas etárias. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2022), a prevalência da obesidade em adolescentes tem crescido de

forma alarmante, e comportamentos como a hiperfagia são considerados fatores determinantes nesse processo, devido à ingestão frequente de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares e gorduras. Essa tendência é especialmente preocupante porque, durante a adolescência, hábitos alimentares inadequados tendem a se consolidar, aumentando o risco de doenças crônicas na vida adulta, como diabetes tipo 2, hipertensão e dislipidemias.

Adicionalmente, revisões sistemáticas apontam que a hiperfagia não se manifesta apenas em contextos clínicos restritos, mas pode estar presente em diferentes grupos populacionais, sendo influenciada por fatores ambientais e culturais. Pesquisas destacam que a disponibilidade crescente de alimentos de alta densidade energética, associada ao marketing agressivo da indústria alimentícia, contribui para o reforço desse comportamento alimentar desadaptativo (NEUROSCIENCE & BIOBEHAVIORAL REVIEWS, 2021). A American Psychological Association (APA), uma das principais referências na área da psicologia, oferece diretrizes e publicações que auxiliam na compreensão dos transtornos alimentares de forma ampla. Embora não trate especificamente da hiperfagia em adolescentes em todas as suas produções, a APA contribui com estudos, manuais e orientações gerais sobre saúde mental, comportamento alimentar e desenvolvimento na adolescência.

Sob essa ótica, o presente trabalho busca aprofundar a compreensão sobre a hiperfagia, especialmente no período da adolescência, fase em que questões identitárias, emocionais e sociais assumem papel determinante na formação dos hábitos alimentares. A investigação pretende, assim, contribuir para o debate científico e ampliar o entendimento sobre a necessidade de estratégias preventivas, diagnósticas e terapêuticas voltadas à promoção da saúde integral dos jovens.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 A Hiperfagia: definição e caracterização

A hiperfagia é caracterizada pela ingestão exagerada de alimentos, geralmente motivada por fatores psicológicos e não fisiológicos. Pessoas com esse distúrbio relatam fome patológica e compulsão alimentar, mesmo sem necessidade real de nutrição. Estudos apontam que essa condição pode estar ligada a uma sinalização anormal de receptores neurológicos relacionados ao apetite (SCIENCEDIRECT TOPICS, 2021). Além disso, fatores emocionais e sociais, como baixa autoestima, depressão, estresse e exclusão social, são frequentemente gatilhos para o descontrole alimentar. A condição pode se manifestar em transtornos como a Síndrome de Prader-Willi, uma doença genética rara marcada por fome insaciável e obesidade. Conforme demonstrado por estudos recentes, a hiperfagia é um fenômeno multifatorial, sem um único perfil clínico ou social (NEUROSCIENCE AND BIOBEHAVIORAL REVIEWS, 2021).

Além das causas emocionais e comportamentais, a hiperfagia também pode ter origem neurológica. Um exemplo é o craniofaringioma, um tumor benigno que ocorre próximo à região do hipotálamo — responsável pelo controle da fome e da saciedade. Pacientes submetidos à cirurgia para retirada desse tumor frequentemente apresentam alterações na regulação do apetite. Estudos indicam que, após a cirurgia, hiperfagia associada à obesidade ocorre em cerca de 50% dos pacientes, podendo variar de 6% a 91% conforme o caso clínico (HUDSON et al., 2014). Isso evidencia que, em alguns casos, a compulsão alimentar não decorre apenas de fatores psicológicos, mas também de alterações funcionais no cérebro. Atualmente, a obesidade é considerada um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. No Brasil, a taxa de obesidade cresceu de 11,8% para 19,8% entre os anos de 2006 e 2018. Segundo o Ministério da Saúde, aproximadamente 155 milhões de adultos brasileiros estão acima do peso. No estado do Espírito Santo, os números também são alarmantes: cerca de 720 mil capixabas enfrentam o problema, o que representa 18% da população. Esses dados reforçam a importância de investigar sintomas como o ganho de peso repentino, que pode estar relacionado à hiperfagia, especialmente quando ocorrem após episódios traumáticos ou em situações de forte ansiedade.

Na adolescência, fase de intensas transformações físicas, sociais e emocionais, a hiperfagia pode surgir como uma resposta a conflitos internos e pressões externas. A busca por aceitação social, os padrões estéticos impostos pela mídia e redes sociais e a instabilidade emocional são fatores que contribuem para o surgimento do transtorno. Além disso, ambientes familiares disfuncionais e a falta de orientação adequada podem agravar esse quadro, dificultando a identificação precoce. As emoções exercem papel significativo na forma como os adolescentes se relacionam com a comida. Quando sentimentos como estresse, frustração, ansiedade ou tristeza não são devidamente acolhidos, é comum que o alimento se torne uma válvula de escape emocional. Esse tipo de comportamento, conhecido como “comer emocional”, pode levar à ingestão exagerada e sem controle, o que caracteriza a hiperfagia. De acordo com a Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo (2023), há uma relação direta entre emoções desreguladas e aumento no consumo de alimentos calóricos e gordurosos, o que contribui para quadros de sobrepeso e obesidade.

2.2. Consequências físicas e psicológicas

Os impactos da hiperfagia vão além do aumento de peso. Fisicamente, o distúrbio pode resultar em obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2 e outros problemas metabólicos. No aspecto psicológico, a pessoa pode desenvolver sentimento de culpa, vergonha, baixa autoestima, ansiedade e depressão. Tais consequências afetam o desempenho escolar, a socialização e o bem-estar geral do adolescente. Muitas pessoas que sofrem com esse transtorno relatam sentimentos intensos de culpa e vergonha após os episódios de compulsão, o que contribui para o isolamento social e para o desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão. A qualidade de vida também é prejudicada, principalmente pela insatisfação com o corpo e pela baixa autoestima. Segundo a Clínica A Psiquiatra (2024), a hiperfagia afeta diretamente o bem-estar emocional do indivíduo, tornando a alimentação uma fonte constante de sofrimento.

O diagnóstico da hiperfagia ainda é um desafio, especialmente na adolescência, uma vez que muitos comportamentos alimentares desregulados são confundidos com

“fases” ou hábitos normais do crescimento. A falta de conhecimento por parte dos responsáveis e da comunidade escolar também contribui para o subdiagnóstico. Além disso, existe um estigma associado ao ganho de peso, que pode levar o jovem a esconder seus comportamentos, dificultando o tratamento. O tratamento da hiperfagia exige uma abordagem multidisciplinar. Psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental, tem se mostrado eficaz para o controle da compulsão alimentar. A orientação de nutricionistas e o acompanhamento familiar também são essenciais para a reeducação alimentar e a construção de uma relação saudável com a comida. Em termos preventivos, ações educativas nas escolas e campanhas de conscientização podem ajudar na identificação precoce dos sintomas e na quebra de preconceitos sobre transtornos alimentares.

3 HIPÓTESE

Acredita-se que a orientação abrangente sobre os fatores sociais, emocionais e fisiológicos da hiperfagia, juntamente com a divulgação de estratégias de enfrentamento e incentivo à busca por apoio profissional, contribui para o reconhecimento precoce e o manejo adequado do transtorno. Essa abordagem pode resultar em melhor compreensão da condição, redução da frequência das compulsões alimentares, diminuição do estigma e promoção de bem-estar físico e psicológico.

É esperado que, ao atingir públicos vulneráveis como os adolescentes e seus familiares, essa orientação favoreça a criação de ambientes de apoio, incentive a adesão a tratamentos e previna o agravamento da condição, colaborando assim para a solução do problema identificado na pergunta norteadora deste trabalho. A hiperfagia é um tema relevante e atual que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. É um distúrbio alimentar complexo que pode ter consequências graves para a saúde física e mental. Ao escolher esse tema para nosso TCC, pretendemos contribuir para a compreensão e o tratamento da hiperfagia, desenvolvendo uma pesquisa aprofundada sobre os fatores que contribuem para essa condição e as estratégias de prevenção e tratamento mais eficazes. Além disso, essa pesquisa pode ajudar a reduzir o estigma associado à doença e melhorar a qualidade de vida das pessoas

que sofrem com ela. A pesquisa sobre hiperfagia é fundamental para entender melhor essa condição complexa e multifacetada. Ao investigar os fatores fisiológicos, psicológicos e sociais que contribuem para a hiperfagia, os pesquisadores podem desenvolver estratégias de prevenção e tratamento mais eficazes.

Ao estudar a hiperfagia, podemos identificar padrões e tendências que podem ajudar a desenvolver intervenções personalizadas e eficazes. Isso pode incluir terapias comportamentais, medicamentos e mudanças no estilo de vida. Além disso, a pesquisa sobre hiperfagia pode ajudar a reduzir o estigma associado à doença, aumentando a conscientização e a compreensão sobre a condição. Isso pode levar a um maior apoio e recursos para as pessoas que sofrem de hiperfagia e suas famílias. O trabalho visa também a relevância para a área de estudo, sociedade ou para a solução de um problema específico. A hiperfagia é um tema relevante para a área de estudo da saúde, pois é um distúrbio alimentar complexo que pode ter consequências graves para a saúde física e mental. Além disso, a hiperfagia é um problema de saúde pública crescente, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. A relevância da hiperfagia para a sociedade é significativa, pois pode ter um impacto negativo na qualidade de vida das pessoas que sofrem com ela, além de gerar custos significativos para o sistema de saúde. Além disso, a hiperfagia pode estar relacionada a outros problemas de saúde, como obesidade, diabetes e doenças cardíacas.

Em termos de solução de problemas específicos, a pesquisa sobre hiperfagia pode ajudar a desenvolver estratégias de prevenção e tratamento mais eficazes, melhorando a qualidade de vida das pessoas que sofrem com a condição. Além disso, a pesquisa pode ajudar a reduzir o estigma associado à doença e aumentar a conscientização sobre a importância da saúde mental e física.

4 OBJETIVO

Compreender os fatores emocionais, sociais e comportamentais que influenciam o comportamento alimentar de adolescentes com hiperfagia, buscando contribuir para o desenvolvimento de estratégias preventivas, diagnósticas e terapêuticas que promovam o bem-estar físico e psicológico dos jovens.

5 METODOLOGIA CIENTÍFICA

A pesquisa caracteriza-se por uma abordagem qualitativa, tendo em vista que seu principal objetivo é compreender, de maneira mais aprofundada, os comportamentos, percepções e experiências relacionados à hiperfagia entre adolescentes que apresentam possíveis sintomas de transtorno alimentar. A escolha por essa abordagem se justifica pela necessidade de interpretar as informações de forma subjetiva, considerando os aspectos emocionais, sociais e comportamentais envolvidos nesse contexto.

A pesquisa adota o método bibliográfico como principal procedimento técnico, o que significa que sua fundamentação será construída com base na leitura, interpretação e análise de materiais já publicados por especialistas na área. Esse tipo de abordagem permite reunir e comparar diferentes perspectivas teóricas sobre a hiperfagia, identificando causas, consequências e contextos associados ao transtorno. Foram utilizados livros, artigos científicos, revisões sistemáticas, publicações institucionais e conteúdos confiáveis disponíveis em bases digitais, como SciELO, PubMed, ScienceDirect, portal da Fiocruz, o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o site da Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo (Sesa-SP), publicações da Sociedade Brasileira de Pediatria e portais oficiais da saúde. Essa estratégia visa não apenas reunir informações consistentes, mas também desenvolver um olhar crítico sobre o tema, permitindo compreender os fatores emocionais, sociais e fisiológicos envolvidos. A análise bibliográfica é especialmente adequada para este estudo, por se tratar de um fenômeno complexo e multifacetado que exige embasamento teórico sólido e atualizado. O levantamento bibliográfico seguiu critérios de seleção previamente estabelecidos, priorizando produções publicadas nos últimos dez anos, em língua portuguesa e inglesa, a fim de garantir a atualidade das informações. Foram valorizados materiais de acesso aberto e revisados por pares, de modo a assegurar a

credibilidade das fontes utilizadas. Após a coleta, foi realizada uma leitura exploratória e seletiva, seguida de fichamento e categorização dos conteúdos mais relevantes, possibilitando uma análise comparativa entre os diferentes autores e perspectivas.

Como produto desta pesquisa, foi elaborado um folder informativo com linguagem acessível e design atrativo, com o objetivo de conscientizar e sensibilizar a população, especialmente os jovens e seus responsáveis, sobre os sinais, causas e consequências da hiperfagia. O material foi construído de forma estratégica, utilizando elementos visuais e informativos que favoreçam a assimilação do conteúdo, estimulando a prevenção e a busca por apoio profissional quando necessário.

A elaboração do infográfico seguiu etapas planejadas: definição da estrutura informativa, seleção dos dados mais relevantes obtidos na revisão bibliográfica, adaptação da linguagem técnica para linguagem acessível e, por fim, construção visual utilizando recursos gráficos digitais. Essa escolha metodológica justifica-se pelo potencial do recurso em alcançar públicos diversos, sobretudo adolescentes e seus familiares, ampliando a visibilidade do tema e facilitando o acesso ao conhecimento por meio de uma ferramenta de comunicação clara, objetiva e de alto impacto visual.

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O produto desenvolvido neste trabalho consistiu na elaboração de um folder informativo intitulado “Hiperfagia: Transtorno Alimentar”, concebida com base nas informações teóricas levantadas durante a pesquisa bibliográfica. O material foi produzido em formato visual educativo e possui como público-alvo adolescentes e seus responsáveis, com o propósito de promover conscientização, prevenção e reconhecimento precoce da hiperfagia. A seguir, apresenta-se uma descrição detalhada de cada página da cartilha, seguida de uma discussão fundamentada em estudos científicos recentes.

A primeira página apresenta o título principal “Hiperfagia – Transtorno Alimentar”, funcionando como uma introdução conceitual e visual. São listados os principais sintomas físicos e emocionais, como aumento rápido de peso, variação de humor, irritabilidade e desconforto físico após a alimentação. Esses

sinais estão de acordo com a definição clínica de hiperfagia descrita por Mota (2014) e complementada pela ScienceDirect Topics (2021), que a caracteriza como ingestão exagerada de alimentos sem necessidade fisiológica. Além disso, a cartilha inclui um box informativo “Você sabia?”, que apresenta dados epidemiológicos sobre a obesidade no Brasil, cuja taxa passou de 11,8% para 19,8% entre 2006 e 2018, conforme relatado pelo Ministério da Saúde. Essa contextualização estatística reforça o vínculo entre hiperfagia e obesidade, discutido na introdução deste trabalho e em relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), que apontam o aumento global do sobrepeso entre adolescentes. Conforme a OMS, “a prevalência de obesidade tem triplicado desde 1975, tornando-se um dos maiores desafios contemporâneos de saúde pública” (WHO, 2022). A segunda página aborda os procedimentos de diagnóstico e tratamento da hiperfagia, destacando a importância da avaliação clínica e psicológica. O texto indica que o diagnóstico deve considerar hábitos alimentares, histórico emocional e fatores comportamentais, o que está alinhado às diretrizes terapêuticas propostas por Hudson et al. (2014) e pela American Psychological Association (APA). O material também sugere o acompanhamento multidisciplinar com médico, nutricionista e psicólogo, reforçando a necessidade de uma abordagem integrada entre corpo e mente. Essa concepção encontra respaldo nas diretrizes da APA (2023), que destacam a eficácia da terapia cognitivo-comportamental e da educação alimentar como estratégias de reabilitação e prevenção de recaídas. O trecho final da página apresenta dicas alimentares, incentivando substituições saudáveis e uma relação mais equilibrada com o ato de comer. Essa escolha reforça o propósito educativo do material, promovendo autonomia e reeducação alimentar de forma leve e acolhedora.

A terceira página é dedicada à autoidentificação dos comportamentos de risco. São apresentados sinais como fome constante, comer em horários irregulares, uso da comida para aliviar emoções e sentimento de culpa após comer. Esses comportamentos são compatíveis com o que a literatura denomina “comer emocional”, um fenômeno descrito por Macht (2008) como o ato de comer

para regular estados afetivos negativos. O texto “A hiperfagia não é fraqueza, é um sinal de que algo dentro de você pede atenção e acolhimento” cumpre papel essencial no combate ao estigma e na promoção de uma visão mais humana sobre o transtorno. Essa abordagem reflete a hipótese central deste trabalho: a orientação e o apoio emocional reduzem o estigma e facilitam o tratamento precoce. Assim, esta página se destaca por unir informação e empatia, traduzindo a teoria científica em linguagem afetiva e acessível.

A quarta página encerra o conteúdo informativo com uma mensagem motivacional e exemplos práticos de recursos terapêuticos e profissionais especializados. O texto enfatiza que “a recuperação é um desafio, mas não é tão difícil quanto continuar a viver a ira de um transtorno alimentar”, destacando a importância do tratamento contínuo e do suporte profissional. A inclusão de contatos de psiquiatras e referências literárias serve como guia concreto para o leitor que busca ajuda, fortalecendo o objetivo do trabalho de aproximar a ciência da prática social. Essa página dialoga diretamente com estudos recentes publicados pelo National Center for Biotechnology Information (NCBI, 2024), que reforçam a relevância da intervenção precoce e do apoio familiar na recuperação de adolescentes com transtornos alimentares. Dessa forma, a página final consolida a cartilha como instrumento de educação, acolhimento e encaminhamento, completando o ciclo informativo iniciado na primeira página.

As duas últimas páginas possuem foco estético e gráfico, reforçando o design institucional e a identidade visual do projeto. A escolha da paleta de cores em tons azul-pastel, laranja e preto visa transmitir equilíbrio, calma e confiança, o que contribui para a assimilação emocional positiva das informações. Segundo Seger et al. (2023), o uso de cores suaves, ícones simples e tipografia limpa aumenta significativamente a retenção de conteúdo e o engajamento do leitor em materiais de educação em saúde. Essas páginas, portanto, cumprem papel fundamental no fechamento visual e emocional da cartilha, reforçando a mensagem de cuidado, acolhimento e incentivo à busca por ajuda profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa evidenciou que a hiperfagia é um transtorno alimentar complexo, influenciado por fatores emocionais, sociais, biológicos e comportamentais, que afeta especialmente adolescentes em fase de informação identitária. Estudos recentes apontam que episódios compulsivos estão profundamente relacionados à dificuldade de regular emoções negativas, como ansiedade, estresse e tristeza, conferindo ao ato de comer uma função de alívio emocional temporário (MACHT, 2008; *Frontiers in Neuroscience*, 2023). Segundo a revisão neurobiológica, a compulsão alimentar não representa apenas um hábito inadequado, mas um sintoma de desequilíbrios emocionais e neurofisiológicos (BROOKS et al., 2023, *Frontiers in Neuroscience*). Além disso, aspectos genéticos e neurológicos, como alteração no hipotálamo, podem desempenhar papel significativo no desencadeamento do transtorno, uma vez que essa região está diretamente envolvida no controle da fome e da saciedade (HUDSON et al., 2014). A análise bibliográfica demonstrou que a hiperfagia está diretamente relacionada ao aumento de casos de sobrepeso e obesidade entre jovens, acompanhando tendências globais. Pesquisas recentes indicam que indivíduos com episódios recorrentes de compulsão apresentam maior risco de ganho de peso a longo prazo e maior prevalência de obesidade (WANG et al., 2022, *International Journal of Eating Disorders*). A Organização Mundial da Saúde destaca que o crescimento contínuo da obesidade entre adolescentes constitui um problema urgente de saúde pública (WHO, 2022). Nesse contexto, destaca-se a importância do diagnóstico precoce, ainda prejudicado pelos estigmas, desconhecimento e a banalização do comer emocional. A literatura reforça que a intervenção multidisciplinar envolvendo a Nutrição, Psicologia e Medicina, além do apoio familiar, é essencial para um tratamento eficaz (APA, 2023; *International Journal of Eating Disorders*, 2021).

O produto desenvolvido, um folder informativo voltado a adolescentes e seus responsáveis, cumpriu o papel de transformar o conhecimento científico em linguagem acessível, acolhedora e visualmente atrativa. De acordo com Seger et

al. (2023), materiais educativos com recursos visuais claros facilitam a compreensão e aumentam o engajamento de jovens em temas relacionados à saúde mental e comportamental. Dessa forma, a cartilha contribui para ampliar a conscientização sobre os sinais da hiperfagia e orientar sobre estratégias de prevenção e busca por ajuda profissional.

Conclui-se que compreender a hiperfagia em suas múltiplas dimensões é essencial para promover ações que contribuam para a saúde integral dos jovens. A literatura demonstra que o enfrentamento do transtorno exige empatia, conhecimento científico e suporte contínuo, considerando seus componentes emocionais, sociais e fisiológicos (FRONTIERS IN NEUROSCIENCE, 2023; APA, 2023). Assim, esta pesquisa reafirma a importância da educação em saúde e da intervenção precoce, destacando que acolher e orientar adolescentes é fundamental para reduzir impactos físicos e psicológicos associados à hiperfagia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APA. American Psychological Association. **Diretrizes para tratamento de transtornos alimentares**. Disponível em: <https://www.apa.org>. Acesso em: 21 nov. 2025.

Brasil Escola. **Infográfico: o que é, função, como fazer, exemplo**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/redacao/genero-textual-infografico.htm>. Acesso em 20 out. 2025.

BRASIL.Ministério da Saúde. **Obesidade e Transtornos Alimentares**. Disponível em: <https://www.gov.com.br/saude>. Acesso em 20 out. 2025.

BROOKS, S. J. et al. **Neurobiology of binge eating: From normal to pathological eating**. Frontiers in Neuroscience, v. 17, 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2023.1154721/full>. Acesso em: 21 nov. 2025.

CLÉMENT, Karine; FERRÉ, Pascal. **Genetics and the pathophysiology of obesity**. Pediatric Research, v. 53, n. 5, p. 721–725, 2003. DOI: 10.1203/01.PDR.0000061544.13660.B2.

HUDSON, J. I. et al. **Hyperphagia and obesity after hypothalamic damage: clinical perspectives**. National Center for Biotechnology Information, 2014. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11762201/pdf/13679_2024_Article_601.pdf. Acesso em: 21 nov. 2025.

MOTA, Zenildes. **Hiperfagia: características, diagnóstico e tratamento**. ABC da Saúde, 2014. Disponível em: <https://www.abc.med.br/p/sinais.-sintomas-e-doencas/1384188/hiperfagia-caracteristicas-diagnostico-e-tratamento.htm>. Acesso em: 15 jun. 2025.

NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION. **Hiperfagia em adolescentes: revisão e perspectivas**. PMC – PubMed Central, 2024. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11762201/pdf/13679_2024_Article_601.pdf. Acesso em: 15 jun. 2025.

NEUROSCIENCE & BIOBEHAVIORAL REVIEWS. **Feeding behavior and sensory perception in Prader-Willi Syndrome: a narrative review**. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, v. 131, p. 582–597, 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763421003100>. Acesso em: 15 jun. 2025.

PAREDES, S. et al. **Emotional eating and psychological correlates in adolescents: A systematic review**. Nutrients, v. 14, n. 3, p. 452, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/3/452>. Acesso em: 21 out. 2025.

R7. **Hiperfagia: conheça a doença da compulsão alimentar**. Folha Vitória, 30 abr. 2019. Disponível em: <https://noticias.r7.com/cidades/folha-vitoria/hiperfagia-conheca-a-doenca-da-compulsao-alimentar-30042019/>. Acesso em: 16 jun. 2025.

SCIELO BRASIL. **Hiperfagia: um olhar ampliado sobre os transtornos alimentares**. Revista de Psiquiatria Clínica. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpc/a/Mbjb77bcDLvBc4HPNgkT7Yn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2025.

SCIENCEDIRECT. **Hyperphagia. ScienceDirect Topics**. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/hyperphagia>. Acesso em: 15 jun. 2025.

SPITZER, Robert L. et al. **Diagnostic criteria for binge eating disorder: a replication study**. International Journal of Eating Disorders, v. 14, n. 4, p. 393–395, 1993.

WANG, S. B. et al. **Psychological and behavioral correlates of binge eating in adults: A systematic review**. International Journal of Eating Disorders, v. 55, n. 4, p. 481–498, 2022. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/eat.23719>. Acesso em: 21 out. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight**. 2022. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 21 out. 2025.

ANEXOS – PÁGINAS DO INFOGRÁFICO

HIPERFAGIA

•A hiperfagia é um distúrbio caracterizado pelo excesso de ingestão de alimentos, mesmo sem fome real, podendo levar ao ganho de peso e a problemas de saúde.



- Segundo relatório recente, até 2025 espera-se que aproximadamente 167 milhões de brasileiros (crianças, adolescentes e adultos) estejam com sobrepeso ou obesidade.



VOCÊ SABIA?

O indivíduo que apresenta esse distúrbio tenta substituir sua necessidade comendo compulsivamente, mesmo quando não tem fome.

SINTOMAS:

- Aumento rápido de peso
- Irritabilidade
- Taxas sanguíneas desreguladas
- Variação de humor
- Ingestão de grandes quantidades de comida em pouco tempo
- Sensação de culpa ou vergonha após comer em excesso
- Desconforto físico após exagerar na comida (inchaço, dor abdominal, náusea)
- Preferência por alimentos calóricos (doces, gordurosos, carboidratos)

Consulte sempre um médico.



DIAGNÓSTICO

Diagnóstico da hiperfagia: é feito principalmente por meio de avaliação clínica e psicológica, onde o médico ou psicólogo investiga os hábitos alimentares, histórico de saúde e emoções ligadas à comida.

Como perceber: sinais como comer em excesso mesmo sem fome, perda de controle ao se alimentar, comer escondido, sensação de culpa após comer e ganho de peso rápido podem indicar o problema.

A hiperfagia é um distúrbio alimentar que pode causar sérios prejuízos físicos e mentais, como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão, ansiedade, depressão e culpa. Afeta a qualidade de vida e requer tratamento integral, abordando tanto a saúde física quanto psicológica.



VOCÊ SABIA? A pesquisa sobre hiperfagia é essencial para aprimorar prevenção, tratamento e conscientização, além de reduzir o estigma e melhorar a qualidade de vida dos afetados.

COMO IDENTIFICAR



Fome excessiva e frequente: sensação constante de querer comer, mesmo após uma refeição completa.



Comer em horários irregulares: vontade de se alimentar fora dos horários habituais, inclusive à noite.



Dificuldade em controlar a ingestão: comer grandes quantidades rapidamente e sem conseguir parar.



Comer por emoção: usar a comida como forma de aliviar ansiedade, tristeza ou tédio.



Mudanças no peso corporal: ganho de peso rápido ou flutuações frequentes.



Sentimento de culpa ou arrependimento: desconforto emocional após comer demais.

Trate-se mentalmente para não te prejudicar.

TRATAMENTO



•Acompanhamento multidisciplinar:

médico, nutricionista e psicólogo

Terapia cognitivo-comportamental para controle da compulsão

Educação alimentar e apoio familiar

Em alguns casos, uso de medicamentos prescritos.

•E na hora da prevenção, dá pra trocar alguns “vilões” da cozinha por versões que cuidam do corpo:

🍎 frutas fresquinhas

🥬 verduras coloridas

🍵 chás relaxantes

🍫 chocolate amargo (para aquele desejo de doce sem culpa!)

Equilíbrio e autocuidado

A hiperfagia não é fraqueza, é um sinal de que algo dentro de você pede atenção e acolhimento. 🌱

Buscar ajuda é um ato de coragem é escolher cuidar de si por inteiro.

O equilíbrio começa quando a mente e o corpo caminham juntos. 🌟



CONTATOS

Psiquiatria intervencionista, consultas on-line, presenciais e planos de acompanhamento.

NUTRICIONISTA GREYCE ARAÚJO

@greycearaujonutri
(62) 993176564

✚ Nutrição de Precisão | Nutrição Esportiva |
Nutrição Clínica em Nefrologia
Membro da sociedade brasileira de Genética
Médica e Genômica



PSICÓLOGA LIA GAMA

@psicoliagama
(12) 98192-6951

Psicóloga e Psicopedagoga
Terapia e orientação profissional



CLINICAMONNFREI.COM.BR

LIVRO QUE AJUDA:



Desconstruindo o hábito da fome: Por que comemos quando não temos fome - e como parar Autor: Judson Brewer

Um programa de 21 dias, comprovado cientificamente, para curar sua relação com a comida e com seu corpo. Sem dietas, sem restrições, usando o cérebro como aliado. Quem tem dificuldade com excessos alimentares sabe como é se sentir culpado e fora de controle.

A recuperação é um desafio, mas não é tão difícil quanto continuar a viver a ira de um transtorno alimentar.



