

ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA OBESIDADE QUE IMPACTAM NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

DALLA LASTRA, D.¹

MILANI, M. T. S.²

DARICI, S. O.³

PINTO, D. S. M.⁴

Palavras-chave: Obesidade. Fatores psicológicos. Intervenções.

[DSMP1] Comentário: O tamanho da fonte deve ser arial 12

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença de alta prevalência e complexidade, afetando todas as fases da vida e sendo particularmente proeminente em mulheres. Além de fatores biológicos, a obesidade está associada a questões socioeconômicas e geográficas, trazendo graves consequências biológicas e psicossociais.

A alimentação é influenciada tanto por fatores biológicos quanto fatores sociais, neste contexto também é necessário avaliar a diferenciação de hábito e comportamento alimentar.

O psicólogo se mostra indispensável no tratamento de obesidade e sobrepeso, intervindo junto aos fatores psicológicos e psicopatológicos que o paciente possa apresentar. Há indicativos de que, em indivíduos obesos, que apresentam comportamentos disfuncionais e de compulsão alimentar tendem a ter mais dificuldade no processo de emagrecimento.

Salientando as contribuições da psicologia e técnicas de apoio que vem se mostrando eficazes junto a uma equipe multidisciplinar, enfatizando a importância dessa intervenção e os motivos que as permeiam, apontando o comer emocional e a compulsão alimentar e correlacionando-o com os fatores psicológicos.

OBJETIVOS

Este artigo tem como objetivo geral buscar identificar quais os aspectos psicológicos estão envolvidos na obesidade, sendo seus objetivos específicos a demonstração de dados do aumento da prevalência, a diferença de comportamento

¹ Débora Dalla Lastra. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana - PR. 2024. Contato: deboradallalastra@gmail.com

² Milena Thais da Silva Milani. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana - PR. 2024. Contato: milenathais1995@hotmail.com

³ Stéfany de Oliveira Darici. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana - PR. 2024. Contato: stefanydarice@hotmail.com

⁴ Débora Sanitá Malaguido Pinto. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana - PR. 2024. Contato: debora.malaguido@fap.com.br

e hábitos alimentares os aspectos psicológicos que a permeiam, identificação de transtornos alimentares associados e evidências científicas que demonstram a contribuição da psicologia neste contexto.

MÉTODO

O presente artigo trata-se de uma revisão bibliográfica e posterior intervenção junto a estudantes do primeiro ano do curso de nutrição. Dado que a obesidade envolve fatores biológicos, psicológicos, culturais e ambientais e requer um tratamento multidisciplinar, foram colhidas e transmitidas informações sobre questões emocionais, comportamentais e patológicas para a intervenção. Destacou-se a importância do psicólogo no processo de emagrecimento para melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

As intervenções foram divididas em três encontros, cada um com atividades distintas. As palestras abordaram aspectos que impactam o emagrecimento, como comer emocional e psicopatologia alimentar. As atividades práticas incluíram técnicas como mindfulness, focadas em alimentação consciente e controle da ansiedade, além de discussões sobre o suporte nutricional e psicológico ao paciente.

DESENVOLVIMENTO

A obesidade, segundo Ferreira e Magalhães (2006), é uma condição complexa influenciada por diversos fatores entre eles metabolismo, genética, cultura e ambiente. Sendo que 6,8 milhões de pessoas foram diagnosticadas com obesidade no Brasil, com 70% sendo mulheres, especialmente de baixa renda e menor escolaridade.

Segundo dados recentes da Organização Pan-Americana de saúde (OPAS, 2022) junto à Organização Mundial de Saúde (OMS, 2024) a obesidade entre adultos mais do que dobrou desde 1990 e aumentou entre crianças e adolescentes (5 a 19 anos de idade). Os dados também mostram que 43% dos adultos estavam acima do peso em 2022.

Visando compreender a diferenciação entre hábito e comportamento alimentar segundo Bennemann; Vaz (2014) podemos entender que o comportamento alimentar são ações que estão relacionadas ao alimento desde a

[DSMP2] Comentário: Colocar no ano aqui tbm

escolha até a ingestão, além de tudo que o envolve. E o hábito alimentar é a repetição do ato definido a partir de uma resposta.

Em concordância pode-se evidenciar que a maior parte dos obesos apresenta sofrimento psicológico é comumente a obesidade está associada a transtornos como os alimentares, em traço ou estado além de comportamentos disfuncionais. (Melca; Fortes, 2014).

Ainda a comida está diretamente ligada a nossas emoções e ela vem como alívio para sensações tanto positivas quanto negativas, onde o comer emocional tem como característica não ser saciável. Para análise do comportamento, questões de reforçamento estão ligadas aos prazeres obtidos ao ingerir o alimento, reforçando ou não o comportamento. (Freitas, 2020).

Visando um tratamento eficiente é necessário evidenciar as melhores intervenções no âmbito psicoterapêutico, vários estudos têm mostrado que a terapia cognitivo-comportamental tem apresentado bons resultados científicos a esse público. Tornando-se a com mais evidências em casos que envolvem mudança de estilo de vida, padrões de alimentação e atividade física, além de transtornos como ansiedade e depressão. (Oliveira; Luz, 2013).

Ainda Duchesne *et al.* (2007) descreve que a “terapia cognitivo-comportamental (TCC) foi considerada a forma de intervenção psicoterápica mais investigada no TCAP (Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica)” se dando “Através de ensaios clínicos randomizados e tem sido crescentemente utilizada em diversos centros especializados no tratamento dos transtornos alimentares”. Ainda se encontra na literatura a psicologia comportamental, terapia comportamental dialética (DBT) e técnicas como mindfulness/mindful eating e terapia em grupo com eficácia.

CONCLUSÃO

Considera-se que com esse trabalho avaliando-se pesquisas bibliográficas, confirmou-se que houve um grave aumento de pessoas com quadro de obesidade e sobre-peso mundialmente e o quanto se faz necessário a intervenção psicológica, tendo em vista a relação com a saúde mental poder desenvolver uma obesidade ou a obesidade pode influenciar na saúde mental do paciente.

É essencial a importância de uma equipe multidisciplinar para intervir no cuidado junto ao paciente com melhor exatidão, assim evidenciamos abordagens e técnicas que se mostraram eficientes dentro do tratamento psicológico.

Desse modo é evidente que o paciente tem que se sentir confortável com o tratamento e com os profissionais, o primeiro passo para o tratamento é o paciente reconhecer os comportamentos disfuncionais e ou transtornos, e querer ajuda de modo que ele esteja mais aberto a mudanças comportamentais e de rotina. Também é muito importante ter um apoio da família e amigos ou grupo terapêutico com pessoas que estejam passando ou já passaram por este processo.

REFERÊNCIAS

DUCHESNE, Mônica et al. **Evidências sobre a terapia cognitivo-comportamental no tratamento de obesos com transtorno da compulsão alimentar periódica.** Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 29, p. 80-92, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-81082007000100015>> (scielo.br). Acesso em: 08/06/2024

FERREIRA, V. A; MAGALHÃES, R. **Obesidade no Brasil: tendências atuais.** Revista portuguesa de saúde pública. Lisboa, vol. 24, n 2, p. 71-81, 2006. Disponível em:<<https://run.unl.pt/bitstream/10362/95877/1/2-06-2006.pdf>> Acesso em :14/05/2024

FREITAS, Júlia B. M. **Estado emocional e comportamento alimentar: vivências de jovens com dificuldades alimentares.** [Monografia/bacharelado]. Orientadora: Marta Fuentes Rojas. Campinas, SP: Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Aplicadas, Laboratório de Psicologia, Saúde e Comunidade (LAPSIC), 2024. Disponível em: <<https://www.prp.unicamp.br/inscricao-congresso/resumos/2020P16562A34416O367.pdf>>Acesso em 12/04/2024.

LUZ, F. Q.; OLIVEIRA, M. S. **Terapia cognitivo-comportamental da obesidade: uma revisão da literatura.** Pepsic periódicos de psicologia, p. 03-04, 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942013000100014> Acesso em:09/06/2024

MELCA, I. A.; FORTES, Sandra. **Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado efetivo.** Revista HUPE, v.13, n. 1, p. 19, 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.12957/rhupe.2014.9794>> Acesso em: 01/06/2024

OPAS/OMS. Disponível em: **Uma em cada oito pessoas, no mundo, vive com obesidade**

OPAS/OMS,2024. Disponível em:<uma em cada oito pessoas, no mundo, vive com Obesidade - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde (paho.org) >. Acesso em: 09/04/2024

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. **Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão.** Uningá Review, v. 20, n.1, p1-5, 2014. Disponível em: <<https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1557>>. Acesso em: 21/04/2024

[DSMP3] Comentário: O tamanho da fonte é arial 12