

Contribuições da Psicologia para o Processo de Emagrecimento

Vania Conceição de SouzaChambó(UNIFAMA) chambo_@hotmail.com*

Garantão do Norte, 2021

Resumo: Este trabalho vem trazer uma contribuição para as pessoas que estão em busca de saber como a psicoterapia vem de encontro no processo de emagrecimento. Para além da psicoeducação existe também um trabalho multidisciplinar para que no final haja sucesso em todo o processo e permaneça magro ou até mesmo em se tratando de saúde é preciso levar em consideração outros fatores importantes como qual objetivo o sujeito da ação quer chegar. A obesidade é uma doença global que atinge uma grande parcela da população mundial devido a falta de atividades físicas, a ingestão de comidas com alto índice de calorias, principalmente o fator mais preponderante são as emoções que as levam a comer incessantemente levando-as a ficar fora do seu peso habitual, causando isso transtornos em sua vida pessoal e profissional. Este artigo tem o objetivo de conhecer como a psicoterapia aliada ao processo de emagrecimento possa ajudar as pessoas a chegar no seu objetivo final que é o emagrecimento.

Palavras-chave: Emagrecimento, Psicoeducação, Psicoterapia, Obesidade.

Abstract: This work brings a contribution to people who are looking to know how psychotherapy is in the weight loss process. In addition to psychoeducation, there is also a multidisciplinary work so that in the end there is success in the entire process and remain thin or even when it comes to health, it is necessary to take into account their important factors such as what objective the subject of the action wants to reach. Obesity is a global disease that affects a large portion of the world population due to lack of physical activity, the intake of high calorie foods, especially the most important factors are the emotions that lead them to eat incessantly causing them to stay out of their usual weight, causing this inconvenience in their personal and professional life. This article aims to know how psychotherapy combined with the weight loss process can help people reach their ultimate goal, which is weight loss.

Keywords: Weight loss, Psychoeducation, Psychotherapy, Obesity.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade e o excesso de peso é um problema enfrentado por milhões de pessoas e a cada ano aumenta consideravelmente na sociedade moderna, acarretando um prejuízo imenso na saúde, na vida econômica das pessoas obesas. E nessa busca incessante e constante pelo corpo perfeito, há uma corrida cada vez mais por métodos diferentes para a perda de peso, muitas vezes de forma ineficiente ou até mesmo frustrante. A obesidade está mais presente

* Acadêmica do curso de Psicologia da União das Faculdades de Mato Grosso – UNIFAMA. Trabalho de Conclusão de Curso sob orientação do Prof. Me. Elton Borba.

nas pessoas com idade com 20 anos de idade, e no período de 2003 a 2019, esse número subiu consideravelmente principalmente na população feminina.

Para a construção deste artigo foi pesquisado a quantidade de pessoas que estão acima do peso e constatarem-se dados alarmantes sobre a obesidade a partir do que é disponibilizado pelo Instituto de Pesquisa e Estatística (IBGE) (BRASIL, 2020), em pesquisa feita em 108 mil domicílios no Brasil. Os dados mostram que uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais, no Brasil, estava obesa, o equivalente a 41 milhões de pessoas. Em dados de 2019, mostrava que 60,3% da população brasileira acima de 18 anos estavam com excesso de peso, correspondendo a um total de 96 milhões de pessoas, sendo entre 62,6% das mulheres e 57,5% dos homens. Esses dados dizem muito sobre o estilo de vida das pessoas que como passar do tempo e uma vida desregrada, com a falta de dieta e a velocidade da correria do cotidiano das pessoas, principalmente nos grandes centros, o aumento da obesidade tem ultrapassado os 50% da população na faixa etária de 25 a 39 anos de idade, neste contexto o aumento de peso tem uma proporção maior na população masculina.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020), dados retirados da Agencia Nacional de Saúde Suplementar, a obesidade é um dos problemas de saúde mais graves dos dias atuais com tendência a um crescimento elevadíssimo em um curto espaço de tempo se as pessoas não colocarem, em primeiro lugar como um fator preponderante que precisam ser tratado, porque é a partir da obesidade que pode desencadear uma série de outras doenças, com uma estimativa do ano de 2025, 700 bilhões da população deve estar acima do peso, se as pessoas não pensarem em sua saúde em primeiro lugar haverá um país de obesos e com problemas psicológicos devido à autoestima.

De acordo com o Ministério da Saúde e a revista Vigitel (2018, p.20), “dentro da revista existe um estudo epidemiológico, o diagnóstico do estado nutricional de adultos é feito a partir do índice de massa corporal (IMC), obtido pela divisão do peso, medido em quilogramas, pela altura ao quadrado, medida em metros (kg/m^2)”. Segundo o Centro Especializado em Obesidade e Diabetes retirados da página da internet o site que retrata sobre a obesidade e diabetes Oswaldo Cruz, a definição da obesidade é realizada de acordo com o índice de massa corpórea (IMC), calculado através do peso dividido pela altura ao quadrado e classificada da seguinte maneira, para identificar uma pessoa com o excesso de peso, obesidade ou sobrepeso é preciso verificar o IMC (Índice de Massa Corpórea), quando este alcança o valor igual ou superior a $25 \text{ kg}/\text{m}^2$, sendo a obesidade diagnosticada quando o valor

de IMC é igual ou superior a 30 kg/m², nestes casos, quando as pessoas chegam a este ponto deve procurar ajuda profissional.

Neste contexto sobre a obesidade Chagas e Castro (2016, p.8), lançam uma preocupação ao afirmarem que:

O crescimento da obesidade no Brasil é um tema preocupante e que precisa sim de uma maior atenção da psicologia, com esse intuito, o trabalho lança o olhar para uma nova ótica onde evidenciamos as inúmeras possibilidades que a psicologia pode auxiliar nos tratamentos de transtornos alimentares, para tanto, esse tipo de intervenção se faz necessário uma análise multidisciplinar, onde a presença de outras ciências e profissionais são fundamentais para os tratamentos emagrecimento.

O emagrecimento, conforme analisado por Neufeld, Moreira e Xavier, (2012, p.10) “pressupõe mudança de hábitos de comportamento”. Antes das mudanças comportamentais, é importante atenção devido a implicação da necessidade de alterações cognitivas. Essas pessoas obesas ou com sobrepeso possuem crenças disfuncionais acerca da alimentação e do peso.

O mundo passa por uma transformação em diversos paradigmas, como mudanças econômicas, sociais e culturais que atingem o estilo de vida de milhares de pessoas. No ano de 2020, em decorrência da pandemia de Covid-19, as pessoas tiveram suas rotinas alteradas tendo que ficar confinadas em suas casas para evitar o contágio desse novo vírus (Sars-CoV-2). Diante destes acontecimentos surge um novo normal, quem estava acostumado a fazer atividades físicas, fosse para se manter em forma ou fosse para prevenção e cuidados com a saúde viu a impossibilidade de poder ir a uma academia, a um parque ou até mesmo fazer uma caminhada corriqueira, afetando ainda mais o problema da obesidade que já é uma doença mundial que atinge mais de 50% da população. Segundo a OMS (2020), “cerca de 20% dos brasileiros são obesos e 55% estão acima do peso”.

Diante deste cenário atual, de grande procura por métodos e dietas milagrosas para perder peso, as pessoas que sofrem com esta comorbidade fazem qualquer tipo de coisa para ter o peso ideal, porém, a procura por um profissional da psicologia durante o processo de emagrecimento é uma das últimas alternativas a serem buscadas para dar suporte nesse processo do tão esperado peso ideal, corpo perfeito. O objetivo desta pesquisa foi de explorar as características da psicologia associada ao tratamento da obesidade como forma de atendimento a pessoa com obesidade para chegar a seu objetivo de emagrecimento, sendo que para isso, foram levantadas algumas bibliografias a respeito, como sobre o trabalho da psicoterapia associado ao tratamento da obesidade é capaz de oferecer resultados satisfatórios, de modo a pensar sobre a importância da psicologia no processo de

emagrecimento e as relações disso com questões ligadas a autoimagem e a autoestima das pessoas.

Este artigo está dividido em três subcapítulos nos quais se abordou a respeito do que é a obesidade, sendo que no primeiro é feita uma contextualização mais geral da obesidade e do sobrepeso, já no segundo é discutido a questão da obesidade e da autoimagem corporal, e no último subcapítulo se discorre a respeito da psicoterapia como forma de intervenção para as pessoas em processo de emagrecimento. O artigo foi construído com base em bibliografias de livros, artigos e sites sobre o tema, procuramos seguir a linha da mudança de comportamento para que assim se possa pensar sobre o suporte às pessoas que estão buscando ajuda no processo de emagrecimento.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Obesidade e Sobrepeso, um contexto geral

A pessoa com obesidade ou sobrepeso tem a tendência de ter a compulsão de comer o tempo todo de acordo com Gill (1946, citado por AZEVEDO e SPADOTTO, 2004, p. 5) “ao estudar as pessoas obesas, com sobrepeso é preciso entender que a comida é mais do que uma necessidade orgânica para ela, existem casos que as pessoas passam o tempo todo pensando que tipo de comida vai comer”. Como mostra a citação, a comida tem um papel na vida dessas pessoas que vai além da necessidade orgânica, mas é uma forma de satisfação para várias angústias e interesses. Kathalian (1992, p. 364), afirma que “a obesidade é um desafio na área da terapia mental e também em outras áreas do conhecimento humano”. Segundo ele, para se compreender a psicodinâmica da obesidade é preciso distinguir a fome do apetite, nem sempre estamos com um apetite ótimo para comer qualquer coisa a qualquer hora, deve deixar levar pelo que o corpo está pedindo no momento é preciso ter regras e horário para comer e dar os nutrientes que o corpo precisa. O autor ainda analisa por uma óptica psicanalítica os mecanismos orais do obeso onde o comer pode significar a necessidade de receber amor, o medo de sofrer privações, a reação a uma separação ou a uma perda, o desejo hostil de eliminar um inimigo, de modo que pode estar suprindo uma necessidade inconsciente onde às vezes esta pessoa come sem perceber e com isso quando percebe está muito além de uma obesidade mórbida chegando a ficar doente.

A obesidade e o sobrepeso estão associados aos distúrbios psicológicos, neste caso, prevalecendo certas doenças como a depressão, distúrbios alimentares, a autoimagem

distorcida e a baixa autoestima estão incluídas também nos fatores e problemas causados pela obesidade e sobrepeso além de sofrerem discriminação social. Segundo o caderno de Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica, obesidade (2014, p. 19), vem dando um destaque para a promoção da saúde e suas consequências:

As doenças e agravos não transmissíveis vêm aumentando e, no Brasil, são as principais causas de óbitos em adultos, sendo a obesidade um dos fatores de maior risco para o adoecimento neste grupo. A prevenção e o diagnóstico precoce da obesidade são importantes aspectos para a promoção da saúde e redução de morbimortalidade, não só por ser um fator de risco importante para outras doenças, mas também por interferir na duração e qualidade de vida, e ainda ter implicações diretas na aceitação social dos indivíduos quando excluídos da estética difundida pela sociedade contemporânea (SCHMIDT et al., 2011, p.19).

Em resumo, a questão da obesidade e a relação que ela tem com as doenças crônicas e o adoecimento das pessoas é muito preocupante, o número de casos cresce a cada dia, de maneira que a prevenção precoce do sobrepeso é ainda o melhor caminho para o indivíduo prevenir e evitar futuras doenças que vem acompanhadas. Da mesma forma que ter uma alimentação saudável e procurar ajuda de profissionais são formas fundamentais de cuidado e recuperação para se ter uma vida com saúde.

2.2 Autoimagem e Obesidade

Ao falarmos de imagem corporal, principalmente com pessoas com obesidade ou com sobrepeso, podemos esbarrar em um terreno muito perigoso talvez em questão em que estas pessoas não gostam de falar, muito menos passar na frente de um espelho para se admirar ou verificar como vai sua forma física. De acordo com Schilder (1977, p.11 citado por AZEVEDO e SPADOTTO, 2004, p.1),

entende-se que a imagem corporal é aquela representação que se forma mentalmente no próprio corpo, de forma em que ele nos aparece é a imagem tridimensional que todo mundo tem de si mesmo. Imagem corporal é um termo usado que se refere ao corpo como experiência psicológica e focaliza as atitudes e sentimentos do indivíduo para com seu próprio corpo que se diz somente ao respeito às experiências com o corpo e à maneira como foram organizadas tais experiências.

De forma geral, quando as pessoas estão com a saúde boa de forma, aquém do esperado sem alguma doença ligada a obesidade sua autoestima são altas e associam-se a humor positivo de bem estar, a energia para fazer qualquer movimento muda, e o indivíduo neste momento da sua vida tudo melhora em seus aspectos cotidiano, no trabalho entre outros, mas se estiver com saúde precária devido às causas da obesidade ou sobrepeso isso pode levar o indivíduo a ter várias doenças como umas das mais recorrentes que são a depressão e

ansiedade causadas pelo excesso de peso. Em seu trabalho de pesquisa sobre autoestima, Aragão (2018, p. 2), aponta que

a autoestima constitui uns dos mais importantes constructos da psicologia, um método investigativo que ocupa um lugar central nas áreas de investigação psicológica, e constitui um componente de percepções em que o indivíduo desenvolve as suas características e a autoimagem é constituída pelo indivíduo em negativa e positiva que o indivíduo faz de si.

Percebe-se, a partir disto, que a busca pelo corpo perfeito é uma quebra de braço com a balança no qual há uma busca desenfreada por dietas milagrosas da moda, principalmente por mulheres, devido a pressão da sociedade em ditar os padrões de beleza, dizer para elas qual o corpo perfeito, que roupa usar neste ditame desenfreado do corpo perfeito são elas que são escravizadas por essa cultura da magreza que muda constantemente. Sendo assim, vivem uma busca constante para que a sua autoimagem e autoestima estejam de acordo com estes mesmos padrões.

Existem outros comportamentos que, associados à obesidade, podem levar um indivíduo a um comportamento destrutivo como o tabagismo, o uso de álcool e drogas que, influenciados pela depressão e sofrimentos psíquicos podem, em casos mais graves, levar ao suicídio de pessoas jovens ainda. Por isso, são tão importantes estratégias de promoção de saúde e prevenção de doenças, evitando assim casos mais graves de sofrimento psíquico causado por esse desconforto com o próprio corpo.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais - DSM-V (2014, p.373), “a classificação das doenças mentais a obesidade não vem descrita como um transtorno mental dentro do Manual dos Transtornos Mentais, a Classificação para tratamento da obesidade a obesidade não está incluída no DSM-5 como um transtorno mental”. A obesidade, considerado o excesso de gordura corporal, resulta de uma série de fatores ambientais, genéticos, fisiológicos, comportamentais que vão além da ingestão do excesso de calorias indevidas que contribuem para o seu, por isso não é considerado um transtorno mental. No entanto, o DSM V descreve os Transtornos alimentares e, dentro deste grupo, existe várias ramificações em que os indivíduos passam incluindo a obesidade, são eles os transtornos de Pica, o Transtorno de Ruminação, o Transtorno Alimentar Restritivo/Evitativo, a Anorexia Nervosa, a Bulimia Nervosa e o Transtorno de Compulsão Alimentar. Dentro do Manual se encontra descrito todas as informações referentes a todos eles e o que melhor retrata a obesidade no modo como esse assunto é tratado neste artigo é o transtorno de Compulsão alimentar que, segundo o manual, caracteriza-se por episódios de ingestão de alimentos

em quantidades maiores do que o esperado em um espaço curto de tempo, acompanhados de uma sensação de falta de controle, o tempo todo o indivíduo está comendo alguma coisa, faz visitas à geladeira no meio da madrugada e o intuito mesmo é estar saciando alguma ansiedade, ou tendo algo para mastigar.

2.3 A importância da psicoterapia no tratamento da obesidade

Ao falarmos de obesidade ou sobrepeso sempre nos remetemos também a falar de alguma doença, devido a essa comorbidade as pessoas que estão nesta lista estão passando por um sofrimento que é a fome sem fim, toda hora querem mastigar alguma coisa, isto é a chamada fome fisiológica quando o corpo sempre pede mais, causada por uma sensação de vazio no estômago, neste momento estão preenchendo a fome física. Já a chamada fome emocional é quando a pessoa come por algum motivo de cunho emocional e não por estar com fome, neste momento devem parar e tomar cuidado com o abrir e fechar da geladeira com o que está colocando na boca, se este horário realmente é o horário correto das refeições habituais, para obter um resultado positivo se estiverem em um processo de emagrecimento. Diante deste contexto sobre o emagrecimento surge então um questionamento: o que é essa tal de fome emocional? O que para alguns autores esta fome incessante é o que leva a pessoa a ficar emocionalmente inquieto a todo o momento. Para Ferreira e Meier (2012, p. 25),

Você come não por sentir uma sensação de vazio no estômago, mas por sentir um vazio que parece ser no estômago, e seu corpo está sempre pedindo mais comida com movimentos sendo desconhecidos pelas pessoas que estão obesas ou com sobrepeso, elas acreditam que a saída é fazer uso da saciação fisiológica para curar algo que é emocional, mas não imagina que isso não funciona, pois não se cura uma fome emocional com algo que é do físico. Dessa maneira tem início um longo processo do ciclo vicioso, mas que com a terapia e os métodos adequados esse ciclo diminui consideravelmente.

Conforme a citação, as pessoas obesas e com sobrepeso passam por essa fome emocional, definida como apetite, que surge quando a mente pede por comida, ou seja, quando estão perto de comida, quando eles têm maus hábitos que associam com comida e também através dos pensamentos e sentimentos. Então, como conduzir adequadamente as emoções? Para que isso aconteça estas pessoas precisam adquirir algo chamado maturidade emocional. E para isso, o paciente precisará aprender a conviver com as suas falhas e vazios internos ao invés de fugir deles. Lima e Oliveira (2016, p.6), fazem menção em seu artigo sobre fatores psicológicos da obesidade e enfatizam a importância de um enfoque multidisciplinar no tratamento da obesidade:

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) neste aspecto e momento em que estas pessoas estão vivendo, levando em consideração que a comida é o principal pensamento desde ao acordar até ao dormir novamente, há um enfoque entre os vários aspectos relacionados ao padrão alimentar que na verdade esse padrão está fora das normas habituais de uma pessoa saudável, pensamentos disfuncionais, baixa autoestima, autoavaliação com foco no peso e forma do corpo, pessoas perfeccionistas, hábitos alimentares inadequados entre outros.

Para que o processo de emagrecimento tenha sucesso é preciso que haja mudanças de hábito nos comportamentos alimentares, principalmente nos hábitos alimentares, primeiro ponto necessário para a pessoa ter uma meta, sucesso e chegar ao objetivo desejado que é emagrecer. A TCC (Terapia Cognitivo Comportamental) é indicada como um tratamento eficaz da obesidade, pois auxilia as pessoas que estão passando pelo processo de emagrecimento a reconhecer os pensamentos que vem tentando sabotar o tratamento e ensina o cliente a responderesses pensamentos de forma funcional, levando a pessoa a se sentir melhor e a agir de maneira mais adaptativa em seu ambiente. Para abarcar tais objetivos, o tratamento da TCC inicia-se com a psicoeducação sobre a obesidade e a compulsão alimentar, seus efeitos em curto e longo prazo esua função na vida do indivíduo. Em seu trabalho, as autoras têm um destaque ainda sobre o objetivo geral enfocando a Terapia Cognitivo Comportamental no qual enfatiza que:

A TCC torna-se especialmente útil aos casos de pacientes com obesidade e com sobrepesos que deseja passar pelo processo de emagrecimento ela ensina o cliente a manejar eficazmente o estresse, o qual pode ser um antecedente e mantenedor de seu padrão alimentar disfuncional. Além disso, esse modelo terapêutico tem resposta rápida, utiliza um plano para a prevenção de recaídas, têm efeitos em longo prazo, uma boa manutenção dos resultados mesmo com o passar do tempo, utiliza métodos diretivos que auxiliam na perda e manutenção de peso, resultando em melhoras significativas. (LIMA e OLIVEIRA, 2016, p. 6)

Dentro da abordagem TCC (Teoria Cognitiva Comportamental) encontramos a dieta definitiva de Beck (2011), que traz técnicas elaboradas para pessoas que querem emagrecer e querem permanecer magras. A dieta definitiva de Beck (2011, p. 22), “é um programa psicológico e não uma dieta alimentar. Nesta dieta é necessário agregar a autoestima com a vontade de emagrecer e chegar ao objetivo desejado pois ela não é restritiva porque não diz o que comer, as pessoas podem escolher a dieta de sua preferência, desde que seja nutritiva”. Se a pessoa estabelecer a programação mental adequada, qualquer dieta razoável dará certo. É o programa que ensina as pessoas a comer conforme o esperado e a responder a pensamentos sabotadores como: “Eu não quero que...”, “Eu não tenho que...”, ou “Eu não consigo”.

As técnicas da TCC (Terapia Congnitivo Comportamental) é importante considerar o papel dovínculo entre paciente e terapeuta, da participação da família no processo terapêutico,

não basta apenas o paciente estar no processo sem um suporte familiar, nesta construção de uma possível melhora outros profissionais também podem auxiliar na construção do caminhar do paciente que se propõe a uma mudança de comportamento para lidar com os transtornos alimentares.

Um estudo recente realizado na Universidade Federal de São Paulo pelo Grupo de Estudos da Obesidade (GEO) (MORAES et al, 2021), campus da Baixada Santista,apontou as vantagens de incluir terapias cognitivas e comportamentais no tratamento da obesidade. Com os seus resultados publicados na revista *Frontiers in Nutrition*, a pesquisa randomizada envolveu profissionais de diversas áreas como de Nutrição, Educação Física, Psicologia e Fisioterapia com 150 candidatos com idade entre 30 e 50 anos de idade(CONSTANTINO, 2021). O estudo constatou a eficácia do programa de terapia interdisciplinar e cognitivo-comportamental comparada aos programas de exercícios físicos e de educação e saúde. O programa em questão promoveu as maiores mudanças comportamentais em comparação com os outros dois programas em fatores relevantes para o controle de peso, como o nível de atividade física e a ingestão alimentar. O programa se “mostrou eficaz no aumento da qualidade de vida em todos os domínios, físico, psicológico, social, ambiental e na redução de sintomas depressivos”, conforme os pesquisadores em entrevista (CONSTANTINO, 2021).

Para Moraes (CONSTANTINO, 2021), uma das autoras do estudo, a Terapia Cognitivo-Comportamental é um fator inovador e os aspectos psicológicos estão se mostrando essenciais no tratamento da obesidade. Conforme Moraes (2021 citado por CONSTANTINO, 2021),coloca,

A terapia cognitivo-comportamental é a intervenção mais aceita para perda de peso na prática clínica da psicologia. Essa abordagem trabalha principalmente os pensamentos e sistemas de crenças centrais de indivíduos que podem manter sentimentos e comportamentos inadequados desencadeados por pensamentos disfuncionais em relação ao peso corporal e a obesidade. Em nosso estudo, observamos que o grupo com terapia cognitivo-comportamental teve maior frequência nas intervenções, assim como maior redução dos sintomas de depressão do que os outros dois grupos.

Em conclusão, o grupo interdisciplinar e cognitivo comportamental foi o que obteveo resultado mais significativo para o estudo pois houveram consideráveis melhoras tanto no físico e no psicológico quanto no social e no ambiental na redução da depressão dos participantes. Assim sendo, uma pesquisa recente como esta demonstra como o trabalho da psicologia, especificamente a abordagem da TCC, é uma forma cada vez mais necessária de intervenção na obesidade.

3 METODOLOGIA

O presente artigo é fruto de uma pesquisa de abordagem qualitativa bibliográfica sobre o tema da obesidade e o trabalho da psicologia no tratamento desta. Para Silva e Menezes (2005, p. 23), “a pesquisa é um trabalho que requer planejamento semelhante ao de um cozinheiro que precisa saber o que quer fazer ao preparar um prato”. Que vai precisar cumprir passo a passo o que foi planejado. Para o sucesso na pesquisa é fundamental o envolvimento e habilidade em escolher o rumo certo com a finalidade de atingir os objetivos da pesquisa. Para uma boa pesquisa precisa sim de regras, mas também de muita criatividade e imaginação. A pesquisa é de cunho qualitativo, visando uma ótica mais acurada das referências pesquisadas de modo que foram utilizados livros, periódicos, revistas, artigos eletrônicos para a realização deste trabalho.

4 CONCLUSÃO

Neste trabalho de cunho bibliográfico verificamos como há um alto índice de pessoas obesas e como há a procura de uma fórmula mágica para emagrecimento, usando às vezes dietas milagrosas e até mesmo psicofármacos sem prescrição médica para obter um resultado rápido e eficiente. Em um primeiro momento o resultado sempre parece positivo, perdem-se os quilos desejados, mas com o passar de poucos meses o efeito sanfona volta e deforma muito abrupta a pessoa volta a ganhar todos os quilos perdidos ou até mesmo ganhar mais alguns. O tratamento do emagrecimento associado à psicoterapia produz efeitos positivos, já que o psicólogo é capaz de tratar os problemas emocionais do paciente em primeiro lugar, pois são esses problemas emocionais desencadeiam gatilhos para o comer. O cérebro é o principal responsável por comandar o corpo de uma forma que ele venha a ingerir muitas calorias, levando essa pessoa a obesidade muitas vezes sem ao menos ele perceber que ganhou quilos a mais.

Outro fator importante para o emagrecimento é a psicoeducação para a mudança cognitiva de hábitos e comportamentos, de modo a fazer com que esse paciente tenha hábitos mais saudáveis dentro do processo de emagrecimento e toda vez em que for a geladeira comer algo fora do horário fazer com que ele se pergunte “eu realmente preciso ingerir essa comida neste horário”. Ensinar o cérebro a reeducação alimentar e direcionar o paciente a comer apenas os nutrientes que ele precisa e na hora certa requer muita força de

vontade, dedicação e acima de tudo querer a mudança e saúde em primeiro lugar. Para que no final se tenha um resultado esperado para o paciente é preciso cuidar além das emoções, que é um processo com o psicólogo, também consultar uma nutricionista e um educador físico seria primordial, para que o emagrecimento em longo prazo tenha um efeito neste paciente, esse processo multidisciplinar é muito importante para o paciente não volte ao estágio 01 e permaneça magro.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAGÃO, Rafaella Belém. **Efeitos de exergames na autoestima, imagem corporal e antropometria de crianças com sobrepeso/obesidade**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

AZEVEDO, Maria Alice Salvador Busato de; SPADOTTO, Cleunice. **Estudo psicológico da obesidade: dois casos clínicos**. *Temas em Psicologia*, v. 12, n. 2, p. 127-144, 2004.

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

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2018**:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : obesidade / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 212 p. : il. – (Cadernos de Atenção Básica, n. 38)

CHAGAS, Ana Cristina Freitas., CASTRO, Daniele De Jesus Lima - **Contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental no Processo De Emagrecimento** – Faculdade Mauricio de Nassau - Fortaleza –CE, 2016.

CONSTANTINO, L. Pesquisa aponta as vantagens de incluir terapias cognitivas e comportamentais no tratamento da obesidade. Disponível em: <<https://agencia.fapesp.br/pesquisa-aponta-as-vantagens-de-incluir-terapias-cognitivas-e-comportamentais-no-tratamento-da-obesidade/36712/>>.

DE LIMA, Ana Carolina Rimoldi; OLIVEIRA, Angélica Borges. **Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental**. *Mudanças-Psicologia da Saúde*, v. 24, n. 1, p. 1-14, 2016.

DSM-5 - American Psychiatric Association Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (recurso eletrônico) ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ...[et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

FERREIRA, Maria Marta; MEIER, Marcos. **Psicologia do emagrecimento**. 2ªed. Rio de Janeiro: Revinter, 2012, 140p.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde 2018. Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2018.

KAHTALIAN, A. (1992). **Obesidade: Um desafio**. Em J. Mello Filho (Org.), *Psicossomática hoje* (pp. 273-278). Porto Alegre: Artes Médicas

MORAES, Amanda dos Santos et al. Cognitive Behavioral Approach to Treat Obesity: A Randomized Clinical Trial. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, p. 14, 2021.

NEUFELD, Carmem Beatriz; MOREIRA, Cleidimara Aparecida Martins; XAVIER, Gabriela Salim. **Terapia cognitivo-comportamental em grupos de emagrecimento: o relato de uma experiência**. *Psico*, Universidade de São Paulo (2012). v. 43, n. 1, p. 8, 2012

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. OPAS. **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre a alimentação saudável, atividade física e saúde**. Brasília: OPAS, 2016.

_____. *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity*. Geneva: World Health Organization, 2000.

PINTO, Francine Náthalie Ferraresi Rodrigues. **Autoimagem e Obesidade: A Realidade e Suas Crenças** - Universidade Federal de São Carlos (Brasil) (artigo eletrônico) 2015.

SILVA, Edna Lúcia da. MENEZES, Ester Muszkat. **Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação**. 4º ed. Ver. Atual. – Florianópolis: UFSC, 2005. 138p.

VICTOR Nathan - Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil - Disponível em: <><https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/especialista-da-rede-ebserh-destaca-importancia-da-prevencao-da-obesidade> - aceso em 03/11/2020.<>

Pequisa Nacional de Saude. Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019: Atenção Primária foi bem avaliada - Disponível em: <><https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>, acesso em 03/05/2020<>

Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos - Disponível em: <><https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos> acesso em 05/11/2020. <>

Tratamento da Obesidade - Disponível em: <><https://centrodeobesidadeediabetes.org.br> acesso em 10/08/2021