

**Capítulo 85 - DOI:10.55232/1084002085**

**A OBESIDADE NA PERSPECTIVA DO TRATAMENTO  
PSICOLÓGICO**

**Ivone Almeida da Silva dos Reis, Kassieli Egert Kuster, Eliane Gusmão  
Ribeiro**

**INTRODUÇÃO:** A contemporaneidade, trouxe um perfil acelerado de ritmo de vida, uma corrida diária contra o tempo, o que vem se tornando uma característica marcante deste século, e com essa pressa, determinadas consequências são inevitáveis. Dentre elas, está a falta do autocuidado em relação à alimentação. Neste ritmo acelerado as pessoas se alimentam de forma prejudicial, tanto na má qualidade dos alimentos, como na ingestão excessiva de alimentos que são prejudiciais à saúde, tais como: Os “fast-food”, doces, enlatados e consumo de vegetais com agrotóxico. Em decorrência disso, surge então, um problema mundial de saúde coletiva e ao mesmo tempo individual, a obesidade (ANJOS, 2006). Ainda de acordo com o autor supracitado, a obesidade ocorre em quadro prolongado de ingestão de nutrientes como carboidratos em grande quantidade e pouco gasto calórico, ou seja, balanço energético descontrolado. Tratando assim, de um grave problema de saúde física em decorrência do excesso de gordura no organismo. No entanto, vale destacar que para além dos prejuízos em relação a obesidade, o indivíduo pode desenvolver problemas psicológicos como consequência do enfrentamento da doença, podendo assim, interferir na saúde de modo geral. A partir do momento que há um grande índice de indivíduos nessa mesma situação, o problema passa a ser do âmbito de saúde pública. Sendo assim, a psicologia dispõe de mecanismos e ferramentas terapêuticas, que podem auxiliar o indivíduo no processo de reeducação alimentar e manejos contra a obesidade, auxiliando tanto no processo de redução de peso, como nas condições de autoaceitação da pessoa. A partir de então, a luta contra a obesidade passa por vários cenários, desde as complicações no processo até a conclusão e alcance dos objetivos. Neste sentido, Lima e Oliveira (2016), afirmam que pessoas obesas em processo de emagrecimento tendem a apresentar sintomas de ansiedade, estresse, perfil cognitivo disfuncional relacionado ao padrão alimentar e autoestima, apresentando ainda, comportamentos não saudáveis, como alimentação compulsiva e baixa adesão a atividades físicas. Visando a luta contra a obesidade, não somente na prevenção, mas também no tratamento daqueles que buscam a redução de peso, a psicologia dispõe de ferramentas que podem auxiliar o indivíduo a alcançar seus objetivos de forma saudável e consistente. A psicoterapia nesses casos, propõe como objetivo, a mudança de estilo de vida em relação a padrões alimentares disfuncionais, agregando atividades físicas e acompanhamento nutricional. Desta forma, o processo psicoterapêutico considera os aspectos psicológicos disfuncionais relacionados à obesidade, propondo assim, manejos e envolvendo diferentes profissionais relacionados ao tratamento da obesidade, visto, ser de extrema importância a atuação conjunta do médico, nutricionista, fisioterapeuta ou educador físico e a intervenção psicológica (LUZ; OLIVEIRA, 2013). **METODOLOGIA:** As pesquisas foram realizadas em formato de revisão da literatura sobre o tema proposto: A obesidade na perspectiva do tratamento psicológico, com o objetivo de esclarecer a importância da

psicologia na prevenção e combate à obesidade. Para a revisão bibliográfica, utilizou-se de livros e artigos científicos, publicados em bases de dados, tais como: (SciELO), Google acadêmico entre outros materiais relacionados ao assunto, citados na bibliografia deste artigo. **CONCLUSÕES:** Foi possível observar, diferentes autores confirmando a eficácia da psicoterapia como auxílio para o paciente obeso no tratamento para a perda de peso. Sendo assim, a psicoterapia resulta em redução significativa da frequência e da gravidade da compulsão alimentar, desempenhando um papel fundamental no processo de emagrecimento. O psicólogo, atuará levando o paciente ao autoconhecimento e autoaceitação, tanto das condições físicas como das características genéticas. Dessa forma, percebe-se a importância da psicologia no processo de redução de peso e reeducação alimentar, oferecendo alternativas de mudanças de comportamentos e pensamentos para melhoria da saúde do paciente.

**Palavras-chave:** Saúde, Obesidade, Psicologia.

#### **Referências Bibliográficas:**

ANJOS, L. A. Obesidade e saúde pública [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ,2006. Temas em saúde Collection. 100 p. ISBN 978-85-7541-344-9.

LIMA, N. A C. R.; OLIVEIRA, A. B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. *Mudanças-Psicologia da Saúde*. São Paulo, v. 24, n. 1, jan-jun, 2016.

LUZ, Felipe Quinto da; OLIVEIRA, Margareth da Silva. Terapia cognitivo comportamental da obesidade: uma revisão da literatura. *Aletheia*, Canoas, n. 40, p. 159-, abr. 2013. Disponível em .