

**O manejo da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade em adultos**

**Paloma Cristina de Souza Batista<sup>1</sup>**

**Scarlett Fernanda Rodrigues de Matos<sup>2</sup>**

**Renata Silva Rosa Tomaz<sup>3</sup>**

**Centro Universitário de Anápolis UniEvangélica**

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Anápolis UniEvangélica, Anápolis, Goiás, Brasil.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Anápolis UniEvangélica, Anápolis, Goiás, Brasil.

<sup>3</sup> Psicóloga Clínica – Abordagem Terapia Cognitiva Comportamental, Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, Professora e Coordenadora da Clínica Escola, Membro do NDE do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Anápolis UniEvangélica, Goiás, Brasil.

## MANEJO DA TCC NO TRATAMENTO DA OBESIDADE EM ADULTOS

### **Resumo**

O trabalho em questão apresentou como objetivo identificar como a terapia cognitivo-comportamental pode contribuir no tratamento de pacientes obesos, assim como verificar quais as principais técnicas utilizadas pela mesma nestes casos. Para isso realizou-se uma revisão sistemática, buscando na literatura artigos publicados nos últimos cinco anos em dois bancos de dados: Portal CAPES e Google Acadêmico. Encontrou-se seis artigos os quais encaixam-se nos critérios de inclusão. Em concordância com os dados analisados, concluiu-se que a terapia cognitivo-comportamental se trata de uma abordagem a qual contribui de forma eficiente no tratamento de pacientes obesos visto que a mesma apresenta diversas técnicas e manejos os quais podem ser utilizados oferecendo resultados satisfatórios.

**Palavras- chave:** terapia cognitivo-comportamental, obesidade, tratamento

**SUMÁRIO**

<b>Introdução .....</b>	<b>4</b>
<b>Método .....</b>	<b>6</b>
<b>Procedimentos .....</b>	<b>7</b>
<b>Resultados .....</b>	<b>8</b>
<b>Discussão .....</b>	<b>12</b>
<b>Considerações Finais .....</b>	<b>16</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>17</b>

### Introdução

A estrutura corporal e sua idealização mudaram no decorrer dos períodos, os padrões sociais pela imagem corporal e padrão de beleza se transformaram com as mudanças sociais, por exemplo, um corpo roliço, farto, seios avantajados e quadris largos, tais qualidades estavam relacionadas ao corpo materno, o encanto feminino era associado a procriação, essas características eram de suma importância para a sociedade primitiva. Já na era romana, o sexo feminino era apontado como passivo, e sua função na sociedade voltava-se para o papel maternal (Fernandes, 2009).

Na idade média essa ponderação continuou, a sociedade foi marcada por grandes festas e comemorações, todas essas compostas com refeições de grande fartura, bebidas em abundância e receptividade marcante, esse padrão estava associado a riqueza e poder. De acordo com Bakhtin (1987, p.244 citado por Berger, 2006) “as imagens da alimentação estão ligadas à do corpo e da reprodução (fertilidade, crescimento, parto)” (p. 48).

Após a era da revolução industrial e a modernidade trouxe consigo novos hábitos, as refeições excessivas deixaram de ser consideradas como um comportamento positivo, os alimentos passaram a ser selecionados, o conceito de alimentação saudável foi estabelecido, houve uma modificação com a preocupação do que estava sendo ingerido. A era moderna começou a exigir uma força corporal a qual era incompatível com os costumes alimentares excessivos (Berger, 2006).

As mudanças não pararam por aí, o estilo de vida contemporâneo colaborou para o aumento significativo da obesidade. Os meios de acesso a uma grande parte da população e as comidas industrializadas com excesso de açúcar e gorduras, foram grandes aliadas para o crescimento desta problemática (Donato, Osorio, Paschoal & Marum, 2004). Atualmente, tanto os países desenvolvidos como os subdesenvolvidos enfrentam o crescimento do número de pessoas obesas, sendo assim, esta tem sido reconhecida como a doença da civilização (Azevedo & Spadotto, 2004).

Visto isto, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000), passou a considerar a obesidade como sendo uma epidemia mundial, a mesma é ponderada como uma complicação que envolve a saúde pública nos países desenvolvidos, por elevar os custos com a saúde e, por se envolver com outras patologias (Abrantes, Lamounier, & Colosimo, 2002). As complicações que a obesidade pode proporcionar ao indivíduo são diversas, dentre elas podemos citar o diabetes mellitus tipo 2, diversos tipos de câncer, hipertensão arterial, apneia do sono, problemas psicossociais, doenças ortopédicas e doenças cardiovasculares, as quais consequentemente agravam o estado da doença (Coutinho, 2007).

De acordo com oDSM-5 a obesidade está relacionada com fatores comportamentais, emocionais e cognitivos, assim está patologia em si não se trata de um transtorno mental, a mesma é mencionada como uma doença a qual interliga uma gama de fatores, tendo em consideração que a própria diz respeito a um desequilíbrio entre a ingestão energética em excesso e o gasto dessa energia (APA, 2014).

Sendo considerada uma patologia como descrito anteriormente a obesidade deve ser tratada tanto com medicamentos como com psicoterapia, pois a mesma pode envolver fatores psicológicos, como compulsão alimentar, distorção da imagem corporal, comer emocional, entre outros. A terapia cognitivo-comportamental, evidencia uma considerável eficiência no tratamento da obesidade em adultos, a mesma utiliza como recursos, diversas técnicas e instrumentos que auxiliam no processo de emagrecimento. Além disso são aplicados inúmeros métodos cujo a finalidade é de tratar as consequências psicológicas que são provenientes da obesidade, tais como, depressão e ansiedade. A terapia cognitivo-comportamental tem como objetivo terapêutico a obtenção e o desenvolvimento de competências comportamentais e resultados cognitivos, que, quando exercidos contribuem para que o peso do indivíduo possa ser controlado de maneira eficiente. Levando em conta o fato de que o modo como a pessoa pensa está diretamente ligado aos seus comportamentos (Neufeld, Moreira &Xavier, 2012).

As técnicas empregadas por essa abordagem demonstram, êxito e efetividade, certificando resultados extremamente satisfatórios para o estudo. Dessa forma, salienta-se que sua maneira de abordar o contexto em evidência e seus manejos são de grande valia no tratamento desses indivíduos (Luz & Oliveira, 2013).

Os conjuntos de crenças de pessoas acima do peso podem estabelecer o que pessoas com obesidade sentem e seu modo de comportar, os mesmos são provocados por pensamentos disfuncionais em relação a seu peso, a sua alimentação, e o significado da comida pode apresentar outros valores além da nutrição. Por exemplo, quando o indivíduo possui o pensamento que precisa ser gratificado como comida devido ter tido um dia estressante, este pensamento pode estar relacionado a crenças de fracasso, que pode sugerir baixa autoestima. Esses sinais podem agravar podendo desenvolver um transtorno depressivo (Abreu, 2003, citado por Vasques, Martins & Azevedo, 2004)

A terapia cognitivo-comportamental promove ao paciente obeso uma modificação de seus pensamentos, e conseqüentemente tal alteração pode levar a transformação corporal, as duas andam unidas para que sobrevenha a concepção de uma esquematização de crenças, a

fim de que posteriormente o paciente tenha comportamentos favoráveis, ocasionando uma qualidade de vida expressiva para o indivíduo (Rezende, 2011).

A abordagem em questão aplica-se a partir do modelo cognitivo de Beck em que o terapeuta irá reestruturar as crenças que estão relacionadas com o comer compulsivo, ou com a dificuldade em manter o controle alimentar, como também em relação a vivência do peso e da imagem corporal. Assim a partir das modificações dos pensamentos e das crenças pode-se transformar os comportamentos envolvidos no ganho de peso ou na manutenção do mesmo. Desta forma, é possível salientar algumas técnicas utilizadas pela TCC para o tratamento da obesidade, são elas: reorganização cognitiva, preparação da autoinstrução, e definição de metas, estes são alguns procedimentos desse tratamento, os mesmos são empregados juntamente a outros métodos de ordem comportamental (Abreu, 2003, citado por Vasques, Martins & Azevedo, 2004).

Considerando a grande relevância do tema devido ao aumento de casos de obesidade no mundo, o estudo em pauta, apresentou como objetivo de pesquisa o aprofundamento acerca do manejo da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de adultos obesos, teve como finalidade especificar as técnicas utilizadas no processo em si, ressaltando a eficiência das mesmas no tratamento, além de analisar o manejo da terapia cognitivo comportamental e sua efetividade como intervenção.

### **Método**

O tema em questão teve sua investigação baseada nas literaturas especializadas, com a utilização de livros e artigos, podendo-se considerar então o estudo como sendo uma revisão sistemática, que segundo Sampaio e Mancini (2007), a mesma trata-se de uma forma de pesquisa a qual possui a literatura como fonte de dados, e então a partir de uma busca minuciosa encontra-se resultados relacionados ao tema o qual deseja-se discutir, possibilitando assim uma análise crítica e reflexiva acerca do material selecionado.

A partir de uma revisão sistemática da literatura científica, o trabalho em questão visou a investigação das seguintes questões:

Como a terapia cognitivo-comportamental pode contribuir no tratamento da obesidade?

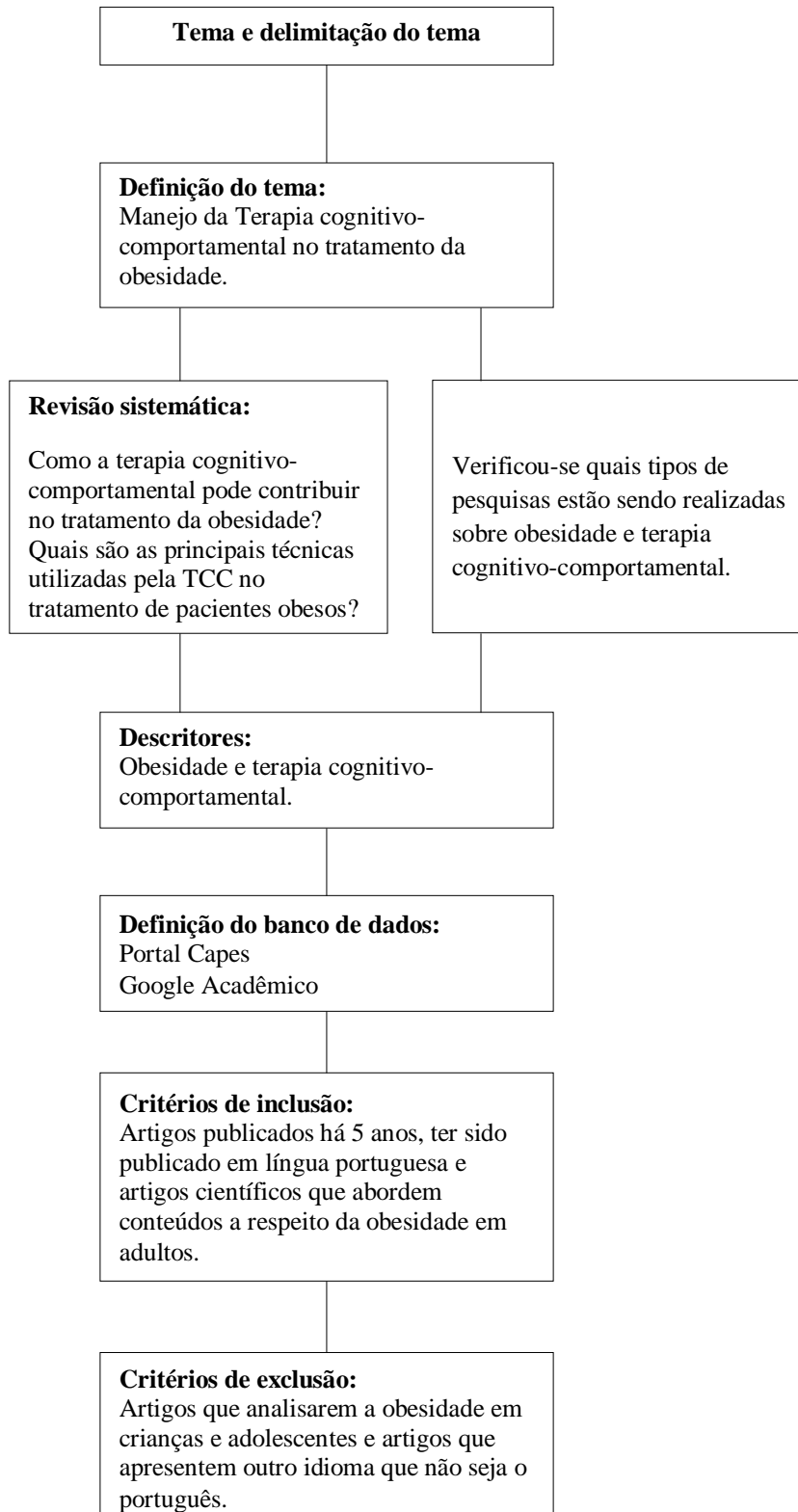
Quais são as principais técnicas utilizadas pela TCC no tratamento de pacientes obesos?

## Procedimentos

Para realizar a revisão sistemática foram utilizados os critérios descritos na figura abaixo.

Figura 1.

### Desenho da revisão sistemática



### Resultados

Para a presente revisão sistemática, foram selecionados seis estudos que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. A tabela 1 apresenta o resultado das buscas de acordo com o banco de dados.

Tabela 1.

#### Distribuição dos estudos encontrados e selecionados por banco de dados

Banco de dados	Artigos encontrados	Artigos selecionados	Artigos excluídos
Portal Capes	7	1	6
Google Acadêmico	868	5	863
Total	875	6	869

Dentre os artigos analisados um foi publicado no programa voluntário de iniciação científica, um no portal metodista de periódicos científicos e acadêmicos, um na psicologia.pt, um nos anais do quinto colóquio interdisciplinar de cognição e linguagem, um no centro de estudos em terapia cognitivo-comportamental e um na archivesofhealthinvestigation.

Com base no estudo dos artigos selecionados foi possível identificar quais aspectos se relacionam a obesidade e terapia cognitivo-comportamental. O quadro 1 apresenta para cada estudo escolhido o (s) autor (es), ano, objetivo, método, assim como os resultados encontrados.

**Quadro 1.** Publicações Selecionadas com Ênfase na Obesidade e Terapia Cognitivo-Comportamental

Autor/Ano	Publicações		
	Contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental no Tratamento da Obesidade		
Martins; Assis; Freitas; Rangel; Bastos; Barros, 2016	Objetivos Investigar a eficácia do tratamento de indivíduos obesos com base na terapia cognitivo-comportamental	Metodologia Revisão bibliográfica com foco na Terapia Cognitivo-Comportamental, para embasamento teórico de um estudo que será realizado posteriormente.	Resultados A literatura aplicada apresentou algumas técnicas utilizadas pela TCC, sendo elas: monitoramento de hábitos alimentares e treino de resoluções de problemas, as quais proporcionam aos indivíduos obesos formas de agir frente a uma diversidade de situações, fazendo então com que o paciente consiga controlar



			o seu peso, assim como administrar melhor a sua vida.
Lima; Oliveira, 2016	<b>Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo comportamental</b>		
	Objetivos  Averiguar os aspectos psicológicos que prejudicam o emagrecimento.	Metodologia  Estudo quantitativo de levantamento com a utilização de questionário estruturado.	Resultados  Foi constatado sintomas de ansiedade, estresse e disfunção alimentar além de um limitado engajamento em atividades físicas. No contexto em pauta a terapia cognitivo-comportamental proporciona ao indivíduo a capacidade de identificar pensamentos sabotadores, e através da reestruturação cognitiva o paciente passa ser capaz de responder aos mesmos de maneira funcional. A TCC oportuniza também a modificação de hábitos alimentares negativos, reduz a constância de possíveis períodos de compulsão alimentar, propicia regulação afetiva, aperfeiçoa o funcionamento social e decresce o receio com o corpo e forma física.
Marques; Baldessin, 2016	<b>Obesidade associada ao transtorno de compulsão alimentar periódica: breve aporte do tratamento da terapia cognitivo-comportamental</b>		
	Objetivos  Apresentar maneiras de manusear técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de pessoas obesas.	Metodologia  Levantamento bibliográfico afim de obter uma compreensão acerca da obesidade e possíveis formas de tratamento.	Resultados  Identificou-se a eficácia do manejo terapêutico na concepção da terapia cognitivo-comportamental em pacientes obesos. O tratamento utilizado pela abordagem em pauta irá depender da realização de uma avaliação cognitiva prévia, para que assim haja a possibilidade de formulação de estratégias as quais serão cabíveis ao paciente. Referindo-se as técnicas utilizadas, salienta-se que a psicoeducação é a técnica inicial mais manuseada, visto que a

			partir da mesma o paciente se torna um cooperador ativo durante o período de tratamento, outras técnicas e manejos que podem ser empregadas são: quantificação da motivação, automonitorização, definição dos objetivos, técnicas de imagem corporal, controle do estímulo, resoluções de problemas, reestruturação cognitiva e prevenção de recaída.
Fioravanti; Andrade; Barros, 2017	<b>Fatores sociais e psicológicos na obesidade e o método terapêutico cognitivo-comportamental</b>		
	<b>Objetivos</b> Identificar a colaboração da terapia cognitivo-comportamental e a eficácia no tratamento de pacientes obesos	<b>Metodologia</b> Pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo.	<b>Resultados</b> A Terapia Cognitivo-Comportamental foi apontada como abordagem mais indicada para o tratamento da obesidade visto que a mesma proporciona modificações no estado físico, psicológico e comportamental, a partir de habilidades e métodos ensinados durante o tratamento, a mesma proporciona ao indivíduo instrumentos como: auxílio de retorno ao controle, a diminuição da compulsão alimentar e dos comportamentos compensatórios, além de viabilizar mudanças das emoções e comportamentos persistentes. O estudo apresenta algumas estratégias e técnicas utilizadas pela TCC, sendo elas: psicoeducação, entrevista motivacional, registro diário de pensamentos disfuncionais, reestruturação cognitiva, automonitoramento, resolução

			de problemas, controle de estímulos, estímulo ao exercício, técnicas de relaxamento e prevenção à recaída.
Marçal; Júnior, 2018	<b>Intervenção psicológica em adultos obesos com o transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP)</b>		
	Objetivos Identificar os fatores do diagnóstico dos indivíduos que possuem transtorno da compulsão alimentar periódica, bem como salientar a relevância da terapia cognitivo-comportamental como forma de tratamento	Metodologia Levantamento bibliográfico de artigos relacionados a obesidade, transtorno de compulsão alimentar em adultos e terapia cognitivo-comportamental.	Resultados Constatou-se que a terapia cognitivo-comportamental apresenta eficácia, possibilitando uma diminuição considerável da compulsão alimentar em boa parte dos pacientes. A terapia cognitivo-comportamental parte-se da ideia de que quando o pensamento é modificado, consequentemente os hábitos alimentares também serão. A TCC trabalha de forma breve focando em questões cognitivas do problema tais como: auto monitoração, técnicas para controles de estímulos, treinamento em resolução de problemas e estratégias para prevenção de recaídas.
Caruso, 2019	<b>A colaboração da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade</b>		
	Objetivos Expor a contribuição da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade.	Metodologia Revisão da literatura, utilizando artigos científicos e livros associados ao tema.	Resultados Verificou-se que a terapia cognitivo-comportamental possui um papel importante no tratamento de indivíduos obesos, o estudo apresentou que a mesma não proporciona apenas técnicas e estratégias, ela possibilita a obtenção de repertório para manutenção do

			<p>emagrecimento e perda do peso. A TCC não possui seu foco apenas no emagrecimento, a mesma visa também reduzir o possível ganho de peso posteriormente. A abordagem em pauta dispõe-se de três fases durante seu período de tratamento, sendo elas: exposição da distinção entre perda e manutenção de peso, levantamento de possíveis problemas para a corroboração da manutenção do peso e auxiliar os indivíduos a obterem e efetuarem as competências comportamentais e os resultados cognitivos necessários para o equilíbrio positivo do peso. O estudo expôs algumas estratégias cognitivo-comportamentais as quais podem ser aplicadas durante o tratamento, sendo elas: registro da alimentação, estratégias para controle de estímulos, planejamento alimentar, identificar e reagir aos pensamentos sabotadores, cartões de enfrentamento, reestruturação cognitiva e prevenção a recaídas.</p>
--	--	--	--

### Discussão

A partir da análise quantitativa dos dados foi possível perceber que poucos autores têm dedicado estudos nesta área de atuação, terapia cognitivo-comportamental no tratamento de pessoas com obesidade, mesmo sendo considerada uma abordagem efetiva com estes pacientes. Como descrevem Luz e Oliveira (2013) que a TCC é uma abordagem que apresenta

técnicas com resultados eficazes em enfermos obesos, como exame de evidências, reestruturação cognitiva, cartões de enfrentamento, e ter outras técnicas.

Nos estudos explorados neste artigo, observou-se que a maioria destes apresentaram como metodologia a revisão bibliográfica, mais especificamente cinco, que por meio de levantamento de dados já existentes, tornou-se possível a confirmação da eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade em adultos. Foi utilizado também um artigo quantitativo com aplicação de questionário estruturado.

Diante do estudo dos artigos selecionados fez-se possível identificar a terapia cognitivo-comportamental como sendo uma abordagem a qual possibilita resultados satisfatórios, a mesma possui técnicas eficazes as quais proporcionam ao paciente obeso possibilidades de perda e manutenção do peso, assim como modificações nos estados físico, psicológico e comportamental.

O artigo em questão visa apresentar o manejo da terapia cognitivo comportamental no tratamento da obesidade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000), a obesidade passou a ser considerada um problema de saúde pública, visto que a mesma manifestou um aumento significativo elevando assim os custos com a saúde, outro fator relevante é que a mesma apresenta propensão ao desenvolvimento de comorbidades (Abrantes, Lamounier & Colosimo, 2002).

A obesidade origina diversos prejuízos à saúde do indivíduo, a mesma afeta o bem-estar físico e psicológico, acometendo diretamente na qualidade de vida dessa pessoa, estudos realizados mostram que a obesidade é uma condição de risco para doenças crônicas como, hipertensão arterial, diabetes, cardiopatias e câncer (Rezende & Gardenghi, 2019).

As doenças cardiovasculares são consideradas responsáveis pela taxa mais elevada de mortalidade e morbidade existentes no mundo, as mesmas se tratam de doenças que causam alterações no coração, a obesidade é um fator colaborador para cardiopatias, o que pode ocasionar a morte do indivíduo (Rezende & Gardenghi, 2019).

Existem também fatores psicológicos que acometem a obesidade, sendo alguns deles, ansiedade, estresse e depressão, os mesmos podem influenciar no processo de emagrecimento do indivíduo, tais aspectos podem comprometer o comportamento do paciente o qual contribui para o aumento do peso, tais questões devem ser levadas em conta no tratamento, o fator em pauta evidencia o fato de se tratar de uma doença multifatorial (Vasques, Martins & Azevedo, 2004, citado por Lima & Oliveira, 2016). Para Martins, Assis, Freitas, Rangel, Bastos e Barros (2016) o psicoterapeuta que utiliza a abordagem TCC deverá aplicar as técnicas com o intuito de modificar hábitos que se relacionam com a ocorrência da obesidade.

A partir de técnicas, como, monitoramento de hábitos alimentares e treino de resoluções de problemas, podem auxiliar esses indivíduos a enfrentarem situações difíceis de forma direta, sem usar os excessos alimentares para aliviar as tensões, comportamentos inadequados e disfuncionais.

Como apresentado no estudo de Caruso (2019) a terapia cognitivo-comportamental é uma abordagem totalmente significativa no tratamento de pacientes obesos, observou-se que além de proporcionar aos indivíduos técnicas e estratégias para lidar com padrões mentais e modificação comportamental, a mesma possibilita também que a pessoa estabeleça um novo repertório de comportamentos, os quais irão colaborar na manutenção e na perda do peso, visto que são considerados menos disfuncionais.

Conforme os estudos levantados neste artigo (Caruso, 2019; Rezende 2011) Dentro da abordagem em pauta paciente e terapeuta trabalham juntos, durante o tratamento ambos irão observar quais são os pensamentos e comportamentos disfuncionais e então criarão estratégias para que aquilo seja modificado, a atividade física e reeducação alimentar são elementos de extrema importância os quais devem ser trabalhados em conciliação com o tratamento psicológico, para perda e manutenção do peso.

Ainda segundo Caruso (2019), por intermédio das técnicas cognitivas e comportamentais utilizadas pela abordagem em pauta, pensamentos e comportamentos disfuncionais de maneira mais adaptativa são reestruturados tornando-se então funcionais. A partir das mudanças estabelecidas o indivíduo passa, de forma contínua e a longo prazo a ter um estilo de vida mais adequado e satisfatório.

De acordo com os artigos selecionados para este estudo (Fioravanti; Andrade & Barros, 2017; Vasques, Martins & Azevedo, 2004), a maioria dos conteúdos relacionados ao tema em questão identificam protocolos de intervenção que combinam técnicas para amplificar a motivação em torno do processo, assim como auxiliar o paciente na identificação e monitoramento de crenças e pensamentos, ampliação da autoeficácia e precaução à recaída, visto que a mesma possui como foco fundamental o remanejamento do hábito alimentar e estilo de vida sedentário.

O aumento do peso proporciona ao indivíduo obeso diversas consequências negativas, podendo-se usar como exemplo a modificação em relação a sua imagem corporal, o que irá acarretar ao paciente uma desvalorização do autoconceito e da autoestima. Sendo assim, a terapia cognitivo-comportamental possibilita regulação afetiva, desenvolve o indivíduo para um aperfeiçoamento em seu desempenho social e modifica a forma como a pessoa lida com seu corpo e sua condição física (Lima & Oliveira, 2016).

O método de tratamento utilizado pela terapia cognitivo-comportamental tem seu início voltado para psicoeducação em relação a obesidade e compulsão alimentar, e seus resultados iniciais e contínuos, assim como sua atribuição na vida do indivíduo. No período da intervenção o profissional volta o foco para o controle dos comportamentos relacionados a alimentação, na precaução de comportamentos compulsivos e capacitação para desenvolvimento do autocontrole, na reestruturação cognitiva, na melhoria dos hábitos alimentares e de enfrentamento. E por último, dedicação a prevenção de recaídas, afim de preservar os resultados obtidos e evitar o retorno aos padrões iniciais (Deleuch et al., 2013 citado por Lima & Oliveira 2016).

O tratamento realizado através da terapia cognitivo-comportamental pode ser desempenhado de maneira individual ou grupal, possibilitando que indivíduos obesos sejam capazes de recuperar um convívio social benéfico com uma autoestima mais elevada. As técnicas terapêuticas são de grande valia para impossibilitar o ciclo vicioso relacionado a obesidade, colaborando dessa forma com o tratamento (Lima & Oliveira, 2016).

Os estudos utilizados para realização da pesquisa em pauta expuseram algumas técnicas e manejos aplicados pela TCC. De acordo com os autores (Marques & Baldessin, 2016, Fioravanti, Andrade & Barros, 2017), a psicoeducação é uma forma de início extremamente relevante no tratamento de pacientes obesos, visto que a mesma proporciona ao indivíduo um conhecimento frente ao problema que está enfrentando. Nesta etapa será esclarecido ao mesmo a forma como se dará o seu tratamento, quais os riscos e dificuldade que permeiam a obesidade, assim como a definição de metas e objetivos os quais solicitam o comprometimento do indivíduo, tornando-o então ativo no decorrer do processo.

Conforme os estudos levantados neste artigo (Lima & Oliveira, 2016; Marques & Baldessin, 2016; Fioravanti, Andrade & Barros, 2017; Caruso 2019), a reestruturação cognitiva é uma técnica a qual pode ser utilizada no tratamento de pacientes obesos, com a mesma o indivíduo juntamente com o profissional identificarão mitos nutricionais, princípios que propiciem práticas disfuncionais, pensamentos automáticos e crenças intermediárias e nucleares para que assim haja uma troca por outros mais funcionais.

Ainda segundo (Martins, Assis, Freitas, Rangel, Bastos & Barros, 2016; Marques e Baldessin, 2016; Marçal & Junior, 2018; Fioravanti, Andrade & Barros, 2017), a técnica de resolução de problemas é trabalhada com o paciente afim de proporcionar ao mesmo maneiras funcionais de lidar com possíveis situações, o mesmo é também instruído a identificar acontecimentos que ativam o gatilho, para que assim consiga elaborar suas próprias estratégias com o intuito de atingir uma solução adequada.

Outra técnica a qual pode ser manuseada no tratamento da obesidade é o automonitoramento, a mesma possui a finalidade de fazer com que o paciente acompanhe e analise a proporção de alimentos consumidos durante o dia, seus afetos, mecanismos compensatórios e seus pensamentos. O indivíduo possui o dever de fazer um registro com todos esses dados para que assim profissional e paciente tenham um controle dos episódios compulsivos e afetos relacionados. (Marques & Baldessin, 2016; Marçal & Júnior, 2018; Fioravanti, Andrade & Barros, 2017).

Outro manejo utilizado pelos profissionais da TCC no tratamento da obesidade é a prevenção de recaídas, o mesmo consiste em instruir o paciente a evitar episódios os quais farão com que o indivíduo se desvie de seu foco e retorne novamente ao estágio inicial. Esta etapa faz com que o paciente consiga preservar o seu objetivo introdutório, preservando o que foi adquirido durante todo o processo de tratamento (Marques & Baldessin, 2016; Marçal & Júnior, 2018; Fioravanti, Andrade & Barros, 2017; Caruso, 2019).

Corroborando com a literatura de que a terapia cognitivo-comportamental é uma abordagem de grande relevância no tratamento da obesidade, os dados encontrados apresentaram técnicas e manejos os quais constata tal afirmativa. Os estudos analisados apontaram a eficácia da abordagem para o tratamento da doença em pauta, podendo fornecer resultados tanto durante quanto após o processo.

### **Considerações Finais**

Por meio deste estudo, pode-se concluir que a obesidade é uma doença a qual possui uma expansão mundial, a mesma acarreta uma diversidade de comorbidades, e, portanto, necessitou-se então de uma atenção específica. Levando em consideração tal fato, a literatura apresentou a terapia cognitivo-comportamental como sendo uma abordagem eficiente, a mesma apresenta uma variedade de técnicas e manejos que podem ser utilizadas no tratamento de pacientes obesos, oferecendo mudanças cognitivas e comportamentais em relação à alimentação.

Por conseguinte, torna-se necessário maior número de estudos os quais abordem a terapia cognitivo-comportamental no tratamento de indivíduos obesos. Visto que a obesidade se trata de um problema de saúde pública, de cunho mundial, nota-se a necessidade do desenvolvimento de políticas públicas com o intuito de prevenção. Nesta pesquisa ficou evidente que poucas pesquisas são realizadas nesta área, o que impossibilita a divulgação do manejo terapêutico em um problema de saúde pública.



## REFERÊNCIAS

- Abrantes, M.M., Lamounier, J. A., & Colonismo, E. A. (2002). Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões Sudeste e Nordeste. *Jornal de pediatria*, 78(4), 335-339. Rio de Janeiro. Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/jped/v79n4/vt8n4a14.pdf>
- American, P, A., (2014). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. Artmed.
- Azevedo, M. A. S. B., & Spadotto, C. (2004). Estudo psicológico da obesidade: dois casos clínicos. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(2), 127-144. Ribeirão Preto, SP. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2004000200005&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2004000200005&lng=pt&tlng=pt)
- Berger, M. (2006). Corpo e Identidade Feminina. 1-312, São Paulo, SP. Recuperado de <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8134/tde-22112007-150343/publico/TESE MIRELA BERGER.pdf>
- Caruso, B, L. (2019). A colaboração da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade. *CETCC- Centro de estudos em terapia cognitivo- comportamental*. São Paulo- SP. Recuperado de <https://cetconline.com.br/wp-content/uploads/2019/12/BRUNO-CARUSO.pdf>
- Coutinho, W., & DUALIB, P. (2007). Etiologia da obesidade. *Revista da ABESO*, 7(30), 1-14. Recuperado de <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/1564.pdf>
- Donato, A., Osório, M. G. F., Paschoal, P. V., & Marum, R. H. (2004). Obesidade. In S. R. Busse (Org.), *Anorexia, Bulimia e Obesidade* (pp. 329-361). Barueri: Manole, *Minha Biblioteca*. Recuperado de <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520444894/>
- Fernandes, M, G, M. (2009). O corpo e a construção das desigualdades de gênero pela ciência. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 19(4), 1051-1065. Rio de Janeiro-RJ, doi: 10.1590/S0103-73312009000400008
- Fioravanti, S, F, L; Andrade, L, V; Barros, E, C, B, M. (2017). Fatores sociais e psicológicos na obesidade e o método terapêutico cognitivo-comportamental. *V colóquio interdisciplinar em cognição e linguagem*. V (1), N(1), Recuperado de <http://coloquio.srvroot.com/vcoloquio>
- Lima, A, C, R; & Oliveira, A, B. (2016). Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. *Mudanças- Psicologia da saúde* 24(1). Recuperado de <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v24n1p1-14>
- Luz, F Q, D, & Oliveira, M, da S. (2013). Terapia cognitivo-comportamental da obesidade: uma revisão da literatura. *Aletheia*, (40), 159-173. Canoas, RS. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script+=sci\\_arttext&pid=S1413-03942013000100014&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script+=sci_arttext&pid=S1413-03942013000100014&lng=pt&tlng=pt)
- Marçal, T. A. E. de A., & Jardim Júnior, E. G. (2018). Intervenção psicológica em adultos obesos com o transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP). *ARCHIVES OF*

*HEALTH INVESTIGATION*, 7(2). Recuperado de <https://doi.org/10.21270/archi.v7i2.2377>

- Marques, E, L, L; Baldessin, A, O. (2016). Obesidade associada ao transtorno de compulsão alimentar periódica: Breve aporte do tratamento da terapia cognitivo- comportamental. *Psicologia.pt*. Recuperado de <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0988.pdf>
- Mattoso Chagas Martins, A. R., Pessanha Rocha de Assis, A., Barbosa de Freitas, A., Machado da Silva Rangel, B., Barreto Bastos, L., & Costa Barreto Monteiro de Barros, E. (2016). Contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da obesidade. *Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas*, 6(16). Recuperado de <https://doi.org/10.25242/887661620161043>
- Neufeld, C.B., Moreira, C. A. M., & Xavier. G. S. (2012). Terapia Cognitivo- Comportamental em Grupos de Emagrecimento: O Relato de Uma Experiência. *Psico*, 43(1), 93-100. Porto Alegre, RS. Recuperado de <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11103/7623>
- Organização Mundial da Saúde (OMS). *Constituição da Organização Mundial da Saúde*. (OMS/WHO) – 1946
- Rezende, F. F. (2011). Percepção da imagem corporal, resiliência e estratégias de coping em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica (*Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo*). Ribeirão Preto, SP. Recuperado de 10.11606/D.59.2011.tde-11052011-080701
- Sampaio, RF e Mancini, MC. (2007). Estudos de revisão sistemática: um guia para sintética criteriosa da evidência. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 11 (1), 83-89. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013>
- Vasques, F., Martins, F, C., & de Azevedo, A, P. (2004). Aspectos psiquiátricos do tratamento da obesidade. *Rev. Psiq. Clin.* 31(4), 195-198. São Paulo, SP. Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/rpc/v31n4/22408.pdf>