
ABORDAGEM BIOPSIKOSSOCIAL NA PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE: TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Nicole Vasconcellos Menegatti Paiva¹

RESUMO

Com a apresentação da OMS, a obesidade é uma doença crônica global. Neste contexto de emergência em saúde, o presente artigo investiga brevemente fatores biopsicossociais relacionados ao desenvolvimento da obesidade. Para isso, realizou-se uma revisão de literatura, utilizando fontes como o Ministério da Saúde, OMS, ABESO e artigos acadêmicos, acessados por meio de portais especializados como Scielo e Pepsic. Tem como objetivo ressaltar a importância de levar em conta a complexidade biopsicossocial subjacente a esse desafio da atualidade, visando melhorar a qualidade de vida e a saúde dos pacientes obesos. Em última análise, o estudo busca através dos conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental uma abordagem de tratamento e prevenção do tópico.

Palavras-chave: Psicologia; Terapia Cognitivo-Comportamental; Obesidade; Transtorno Alimentar

INTRODUÇÃO

A obesidade, cuja etiologia é multifatorial, representa um problema epidêmico que afeta indivíduos de todas as idades e origens ao redor do mundo (WHO, 1998 *apud* Ades e Kerbauy, 2002). Este artigo tem como objetivo investigar os fatores biopsicossociais relacionados ao desenvolvimento da obesidade, com ênfase na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, seu impacto na adesão ao tratamento e na manutenção do peso a longo prazo em pacientes obesos.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo, apresentado ao Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (UNIPAC), como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia. E-mail: nicole.vasconcellos-99@hotmail.com.

Para ilustrar o contexto da obesidade no Brasil, de acordo com pesquisas recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), ao longo dos anos, tem ocorrido um aumento contínuo da obesidade, transformando-se em um grave problema de saúde. As estatísticas coletadas pelo Instituto revelam um aumento na prevalência do sobrepeso na população, especialmente entre as mulheres de todas as faixas etárias, em comparação com os homens e idosos com renda *per capita* inferior.

De acordo com esse levantamento, a quantidade de pessoas com obesidade na população tem aumentado ao longo dos anos, sendo as mulheres mais afetadas do que os homens em todas as faixas etárias. A evolução desses quadros é notável, tornando-se ainda mais preocupante à medida que o tempo avança, com a idade de 60 anos ou mais sendo especificamente afetado pela obesidade, tendo em vista comorbidades e outras adversidades advindas da idade (IBGE, 2020).

Os impactos da obesidade na saúde das pessoas são abrangentes, além das complicações intrínsecas à obesidade, como desafios relacionados à mobilidade e acesso a determinados lugares devido ao sobrepeso, esta condição está associada a uma série de patologias graves decorrentes da obesidade, tais como problemas cardiovasculares, distúrbios metabólicos, hipertensão e problemas articulares, que representam uma séria ameaça à saúde pública (Ministério da Saúde, 2009). Também é comum na literatura a ocorrência de associação entre transtornos mentais, tais como transtornos alimentares e estresse psicológico (Lima e Oliveira, 2016). Esses fatores agravam a complexidade da etiologia da obesidade, tornando seu tratamento e prevenção ainda mais desafiadores.

Com intuito de desenvolver tal questão, essa pesquisa baseou-se em uma revisão bibliográfica qualitativa, que coletou, avaliou e sintetizou dados de diversas fontes bibliográficas, como artigos acadêmicos, livros, teses e relatórios presentes nos portais *Scielo* e *Pepsic*. A pesquisa qualitativa permitiu uma compreensão mais profunda dos fenômenos humanos relacionados à obesidade e às experiências dos indivíduos, considerando as interpretações e significados que eles atribuem a essas

questões (Albuquerque *et al.*, 2014).

Ao compreender a obesidade de forma abrangente, torna-se válido o suporte psicológico na promoção da saúde mental e no bem-estar emocional dos pacientes com obesidade. Para isso, serão exploradas as principais conclusões relacionadas aos aspectos biopsicossociais subjacentes à obesidade, com a lupa da Terapia Cognitivo-Comportamental. Essas abordagens servirão não apenas como instrumentos de suporte, mas também como meios para fornecer um tratamento adequado aos pacientes. A pesquisa subsequente analisará esses aspectos, a fim de fornecer uma compreensão ampla e integrada dos principais fatores biopsicossociais subjacentes à obesidade e seu tratamento.

1 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória, cuja finalidade é investigar as relações entre a obesidade e os fatores biopsicossociais relacionados ao aumento de casos de obesidade. Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão, alinhados aos objetivos da revisão. Para tanto, foram considerados estudos que investigassem os aspectos psicológicos, biológicos e sociais associados à obesidade, incluindo fatores de risco, impacto na qualidade de vida, desafios emocionais e comportamentais enfrentados pelos pacientes. Investigou-se, também, possíveis intervenções e estratégias psicológicas em seu tratamento.

Trata-se de uma revisão bibliográfica conduzida de forma narrativa. Segundo Boccato (2006 *apud* Sousa, Oliveira, Alves, 2021, p. 67), a revisão bibliográfica “[...] busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas”. A pesquisa e análise do material foram direcionadas principalmente pelo estudo anterior e pela curiosidade da autora sobre o tópico abordado neste estudo.

A fim de alcançar os objetivos propostos, foram feitas consultas em fontes como artigos científicos pertencentes ao *SciELO* e *Pepsic*, revistas especializadas e

publicações acadêmicas contendo os descritores: “transtorno alimentar”, “terapia cognitivo-comportamental”, “obesidade”, e também o cruzamento entre eles. Para coleta de dados foram feitas pesquisas nos sites da Organização Mundial da Saúde (OMS), no Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), bem como pesquisas na Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), que se caracteriza como uma entidade multidisciplinar que reúne as diversas categorias profissionais envolvidas com o estudo da obesidade, da síndrome metabólica e dos transtornos alimentares.

OBESIDADE

O Ministério da Saúde reitera que uma pessoa é considerada obesa quando seu Índice de Massa Corporal (IMC) é maior ou igual a 30 kg/m² e a faixa de peso normal varia entre 18,5 e 24,9 kg/m². O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado e deve ser uma preocupação quando o excesso de gordura corporal determina prejuízos à saúde (Brasil, 2009).

Devido aos altos níveis e ao aumento de incidência nas últimas décadas, a *World Health Organization* (WHO, 1998 *apud* Ades e Kerbauy, 2002) caracteriza a obesidade como uma epidemia, aparecendo enquanto problema de saúde pública ao redor do mundo. De acordo com a literatura atual, uma das facetas da contemporaneidade que contribui para as questões indiretas relacionadas ao seu desenvolvimento se caracteriza na disseminação da cultura dos *fastfood* e o alto consumo de alimentos ultraprocessados (Ades e Kerbauy, 2002).

Mais a fundo na sua etiologia, a obesidade é uma condição complexa, caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo, e é considerada uma doença crônica multifatorial (ABESO, 2022). Ela está associada a diversos fatores, tais como o estilo de vida, o sedentarismo e hábitos alimentares inadequados, além de influências genéticas, hereditárias, psicológicas, culturais e éticas (ABESO, 2022).

Adentrando no tratamento, a intervenção psicológica juntamente com equipe de médicos, nutricionistas e educadores físicos tem se mostrado eficaz no tratamento da obesidade (ABESO, 2022).

MODELO TEÓRICO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Será realizado uma breve introdução ao modelo teórico da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), abordando os principais pontos relacionados à maneira como essa abordagem compreende o tratamento e a prevenção da obesidade.

Criada por Aaron Beck, “[...] essa abordagem é baseada na formulação cognitiva: as crenças mal-adaptativas, as estratégias comportamentais e fatores que caracterizam um transtorno específico” (Alford & Beck, 1997 *apud* Beck, 2022, p. 3). Ao afirmar que, “não é uma situação em si que determina o que as pessoas sentem e fazem, mas como elas interpretam uma situação” (Beck, 1964; Ellis, 1962, *apud*, Beck, 2022, p. 27), Beck introduz um dos princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental ao dar ênfase nas formulações das interpretações cognitivas, na determinação das emoções e conseqüentemente nos comportamentos humanos. Situações vivenciadas levam a pensamentos automáticos, sejam eles disfuncionais ou funcionais, que, por sua vez, resultam em emoções, reações e comportamentos em conformidade com seu desenvolvimento interpretativo. Beck (1964) ressalta que a situação que o sujeito está inserido, influencia na interpretação individual que ele adquire da situação. Com isso, sugere que as pessoas não reagem diretamente a eventos ou circunstâncias, mas sim às interpretações que fazem desses eventos. Isso justifica o porquê de duas pessoas poderem enfrentar a mesma situação e ter reações emocionais e comportamentos diferentes.

A obra intitulada “Terapia Cognitivo Comportamental: teoria e prática” escrita por Judith Beck (2022), aborda os princípios fundamentais da TCC, incluindo as técnicas e estratégias utilizadas no tratamento de uma variedade de problemas psicológicos. A autora explora os conceitos da TCC sobre as crenças, tanto

adaptativas quanto as mal-adaptativas, são construções mentais que moldam a maneira como uma pessoa percebe o mundo, a si mesma e os outros. Elas ocorrem em três níveis: crenças superficiais, crenças intermediárias e crenças nucleares (Beck, 2022). Essas três crenças atuam de maneira conjunta na elaboração das assimilações e percepções do eu, do outro e do mundo. São moldadas durante a infância, influenciadas pela tendência hereditária a determinados traços de personalidade, assim como pelas interações com pessoas significativas ao longo da vida, mitigando ou reforçando tendências (Papalia, 2022). Por exemplo, crenças superficiais podem desencorajar os pacientes obesos a aderir a dietas e a fortalecer sentimentos mal-adaptativos de fracasso, que possivelmente foram internalizados ao longo de suas experiências de vida, ou seja, em seu repertório (Beck, 2022). Já as crenças intermediárias podem reforçar episódios frequentes de compulsão alimentar através de reações generalizadas de seus comportamentos.

Conforme Beck pontua, comportamentos desadaptativos estão relacionados a crenças limitantes que não estão alinhadas com a realidade. As crenças subjacentes desadaptativas fazem com que as pessoas evitem a mudança e alimentem emoções e visões distorcidas da realidade. Essas distorções, por sua vez, resultam em reações generalizadas e comportamentos desajustados (Beck, 2022). Essa relação se dá pelo fato de que pensamentos mal-adaptativos reforçam crenças como fracasso, insuficiência, incapacidade, entre outros, que levam as pessoas a emoções negativas. Por conseguinte, desenvolvem comportamentos desadaptativos.

Nesse sentido, o acompanhamento psicológico na TCC não apenas reforça os sentimentos de sucesso, mas também auxilia na melhora das habilidades sociais e emocionais necessárias para lidar com os estressores inerentes ao tratamento (Beck, 2022). Isso, por sua vez, aumenta a probabilidade de o tratamento ser mais eficaz.

ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS PRESENTES NA OBESIDADE

A divisão dos domínios biopsicossociais pode parecer clara, mas, na realidade, eles interagem e influenciam-se mutuamente. Por exemplo, o desenvolvimento físico, como o crescimento do corpo e do cérebro, pode impactar diretamente o desenvolvimento cognitivo, afetando a maneira como as habilidades sensoriais e motoras se desenvolvem. Aspectos psicossociais, como a forma como as pessoas se relacionam socialmente, também influenciam a qualidade de vida e a saúde mental, o que conseqüentemente pode impactar no desenvolvimento físico dos indivíduos. Ademais, é válido destacar que o cenário cultural também possui conseqüências indiretas sobre esses aspectos.

Os cientistas do desenvolvimento estudam os três principais domínios, ou aspectos, do eu: físico, cognitivo e psicossocial. O crescimento do corpo e do cérebro, as capacidades sensoriais, as habilidades motoras e a saúde fazem parte do desenvolvimento físico. Aprendizagem, atenção, memória, linguagem, pensamento, raciocínio e criatividade compõem o desenvolvimento cognitivo. Emoções, personalidade e relações sociais são aspectos do desenvolvimento psicossocial (Papalia, 2022, p. 4).

Em relação à obesidade, estudos demonstram que o ambiente em que o indivíduo está inserido, incluindo o acesso a alimentos saudáveis e influências culturais, impactam os hábitos alimentares e o equilíbrio energético (Coelho e Pires, 2014). Além disso, fatores psicológicos desempenham um papel significativo, visto que os estados emocionais, como o estresse psicológico, podem resultar em escolhas alimentares desfavoráveis, contribuindo para o desenvolvimento de compulsões alimentares que complicam o quadro da obesidade (Lima e Oliveira, 2016).

Quanto aos fatores biológicos, desequilíbrios hormonais, como a disfunção do cortisol, estão associados ao aumento do apetite, alterações no metabolismo e, conseqüentemente, ao desenvolvimento da obesidade (Marques-Lopes *et al.*, 2004). Tais desregulações podem ser influenciadas por fatores genéticos, dietas excessivamente restritivas, sedentarismo, entre outros.

Aspectos sociais

A influência do contexto cultural revela que as práticas alimentares são moldadas por normas e regras sociais, exercendo um impacto significativo nas mudanças de comportamento alimentar e nas escolhas alimentares das pessoas (Bettin, 2017). A discussão sobre as influências relativas a mudanças na personalidade e nas crenças individuais entre duas pessoas nascidas e criadas no mesmo ambiente, sendo gêmeas univitelinas, destaca a interação entre fatores exógenos e endógenos ao sujeito. Isso ocorre porque, no início da infância, diante da interação inicial com o ambiente, são estabelecidas as bases para crenças nucleares, regras e pressupostos (Beck, 2022).

Atualmente, os padrões alimentares estão permeados com alimentos ultraprocessados e *fastfoods*. Também, a forma que são feitas as interações sociais atualmente e outros fatores ambientais que permeiam a construção de experiências no cotidiano das pessoas, impactam na manutenção de crenças desadaptativas sobre a alimentação, regras e pressupostos presentes no desenvolvimento da obesidade (Ades e Kerbauy, 2002).

A família exerce uma influência significativa na alimentação, no estilo de vida e nos hábitos das crianças (Coelho e Pires, 2014). Também desempenha um papel importante na promoção ou restrição da atividade física das crianças. Por exemplo, famílias que incentivam a prática de atividades físicas e mantêm uma regularidade no sono tendem a ter crianças mais ativas (Papalia, 2022). Isso ocorre, pois desde o nascimento, os bebês já possuem um “relógio” interno que regula seus ciclos diários de alimentação, sono e estado de alerta (Papalia, 2022). Padrões disfuncionais de sono e a falta de atividade física na família podem impactar no desenvolvimento da obesidade, uma vez que esses fatores influenciam a propensão a uma série de prejuízos físicos e imunológicos no futuro (Ho *et al.*, 2010 *apud* Papalia, 2022).

O padrão alimentar familiar com pouco conhecimento nutricional, traços de personalidade e estilos de vida disfuncionais, se transformam em um ambiente facilitador para o desenvolvimento da obesidade na infância (Papalia, 2022). Ademais,

um ambiente que não conforta ou que não agrada a criança com alimento diante de situações estressoras ou de merecimento, contribui para que emoções fisiológicas de alívio e de prazer não estejam atreladas como respostas antecipatórias ao pensar em comer (Lima e Oliveira, 2016).

Sobre tais respostas antecipatórias, atualmente, não se utiliza a alimentação apenas para sobrevivência, mas de modo recreativo e até mesmo para fins de consolação sentimental (Papalia, 2022). Por exemplo, em festas e reuniões familiares, é comum encontrar uma grande variedade de alimentos e bebidas que são consumidos em excesso, refletindo a influência das normas sociais sobre o ato de comer.

Vale ressaltar que uma das complicações na cultura atual ao desenvolvimento da obesidade, é a propagação de superstições relacionadas às dietas restritivas disponíveis na internet, que prometem emagrecimento rápido e perda de peso em poucos meses. Em algumas culturas, a magreza é amplamente valorizada, levando as pessoas a adotarem dietas rigorosas ou a se envolverem em comportamentos alimentares inadequados na busca desse ideal (de-Matos *et al.*, 2020). Nesse contexto, é importante notar que a adoção a dietas restritivas são frequentemente motivadas pela sensação de rejeição, fracasso e inadequação, (de-Matos *et al.*, 2020) sentimentos que são reforçados pela constante falta de adesão ao tratamento profissional e por estarem fora do padrão de beleza. Mesmo diante de uma perda significativa de peso através dessas dietas, logo em seguida é comum que ocorra o efeito oposto ao pretendido, levando a um significativo ganho de peso e, em alguns casos, iniciando o ciclo da obesidade e dos transtornos mentais (Lima e Oliveira, 2016).

Aspectos psicológicos

Muitas vezes, comorbidades emocionais podem contribuir para o agravamento da obesidade e dificultar a perda de peso. Aludindo aos aspectos

psicológicos, a correlação literária entre comorbidades psicopatológicas e obesidade é bem estabelecida (Lima e Oliveira, 2016). Fatores emocionais desempenham papel no desenvolvimento da obesidade, pois para muitas pessoas, comer está relacionado a fatores emocionais que vão além da simples necessidade fisiológica de saciar a fome (Bettin, 2017). Há evidências significativas de riscos consideráveis nos quadros de obesidade associados à presença de transtornos alimentares e outros transtornos psiquiátricos, como estresse, depressão, ansiedade, transtornos do pânico e transtornos de personalidade (Cecchini *et al.*, 2010). Isso sugere que a obesidade está atrelada também a problemas psicológicos nos pacientes.

Em seu artigo, de-Matos (2020) exploram a influência dos aspectos psicológicos na alimentação e no desenvolvimento da obesidade, e estimulam o pensamento crítico entorno dos fatores psicológicos na obesidade e suas implicações práticas. Conforme o artigo, fatores psicológicos, como os distúrbios comportamentais anteriormente atribuídos à obesidade, podem ter outra origem emocional relacionada a experiências traumáticas, que contribuíram para comportamentos alimentares desadaptativos. O ponto central é o relato de caso de uma paciente, identificada como P., que utiliza comida de forma disfuncional, resultando em comportamentos alimentares que favorecem o ganho de peso. A análise revela que P. possui crenças disfuncionais relacionadas a comida, o que a leva a um padrão de pensamento dicotômico, alternando entre períodos de privação e compulsão. Como consequência em função da sensação de prazer momentâneo proporcionadas pelos alimentos, as pessoas podem recorrer a comida a fim de regular as emoções (Bettin, 2017). Portanto, a correlação entre transtornos mentais e obesidade, está na forma com o qual o paciente interpreta as situações, assimila suas emoções e reage a elas.

Conforme apontado pelo DSM-5-TR (2023), por trás dos transtornos alimentares, estão interligadas diversas questões que compõem estes quadros. Essas questões abrangem fatores biológicos, como funções hormonais irregulares, genética e deficiências nutricionais, que desempenham um papel significativo na manifestação desses transtornos. Fatores psicológicos, como autoimagem negativa e baixa

autoestima, que contribuem para o desenvolvimento e agravamento dessas condições. Questões ambientais, como influências sociais e educação alimentar, que tem impacto nos comportamentos alimentares. Por fim, fatores clínicos, incluindo desnutrição, anemia, alterações endócrinas, osteoporose e perda significativa de líquidos corporais, podem agravar e complicar ainda mais os transtornos alimentares.

Como resultado do prazer momentâneo proporcionado pelos alimentos, as pessoas podem recorrer à comida como forma de regular as emoções (Bettin, 2017). A correlação entre transtornos alimentares e a obesidade reside na maneira como o paciente associa suas emoções à alimentação e, posteriormente, na forma como reage a essas emoções (Beck, 2022).

A ausência de repertório para lidar com emoções conflitantes das expectativas sociais do corpo ideal magro e por não conseguirem se adequar à essas expectativas, podem desenvolver emoções negativas durante as interações sociais, resultando em autoestima disfuncional, caracterizada por sentimentos de vergonha e constrangimento em reação a esses julgamentos externos (Lima e Oliveira, 2016). A autocrítica distorcida da realidade e a exposição constante a julgamentos, especialmente entre as mulheres, aumentam as chances de envolvimento em comportamentos disfuncionais, como a compulsão alimentar e a bulimia nervosa (de-Matos *et al.*, 2020).

Nos estudos conduzidos por Judith Beck (2009), observou-se que, ao longo de 20 anos de atendimento a pacientes que buscavam a perda de peso, muitos deles enfrentavam dificuldades na adesão aos tratamentos recomendados para melhorar sua condição física. Essa resistência era atribuída, em grande parte, à baixa autoestima e às experiências prévias de fracasso que influenciavam suas atitudes em relação ao tratamento.

Paciente P.: “Quando sou rejeitada... parece que a comida é um aconchego, ela é quente, ela acolhe. Então, quando tá doendo muito, que eu tô muito angustiada, muito sozinha... parece que comendo... preenche (...) “Eu acabo comendo muito, muito mesmo assim. E isso que me sufocava. Logo vinha o sufocamento. Só que daí o pensamento tava travado. Por causa que a barriga

tá cheia, eu não conseguia pensar direito... muito pesada.” (de-Matos, *et al.*, p.44, 2020).

Para ilustrar esse cenário, o relato de caso apresentado por de-Matos (*et al.*, 2020) sobre a paciente P. destaca que ela reconhece a busca por ingerir grandes quantidades de comida como fonte de alívio e uma estratégia para lidar com o sofrimento, geralmente estão acompanhados de sentimentos de angústia subjetiva, como vergonha, nojo e/ou culpa. Isso ocorre porque, após ingerir grandes quantidades de comida, pensamentos críticos como os de “sou incapaz de emagrecer”, “se não estou completamente com o controle, não tenho controle nenhum”, surgem e dificultam o envolvimento em padrões alimentares saudáveis e na manutenção do peso (de-Matos *et al.*, 2020). Conseqüentemente, esses episódios distorcem o autocontrole do paciente e influenciam a sua tomada de decisão futura, sendo uma solução disfuncional para emoções negativas e aumento da chance de desenvolver sobrepeso (Ades e Kerbauy, 2002).

Pontua-se a necessidade de cautela ao generalizar perfis de pacientes obesos, especialmente ao associar certos traços de personalidade ou atribuir problemas emocionais à obesidade. Destaca-se que, juntamente com a obesidade, alguns pacientes manifestam essas questões na auto-estima e auto-percepção, indicando a necessidade de assistência. Tendo em vista esse aspecto, torna-se a abordagem da obesidade com uma atenção especial à criação de condições propícias para promover mudanças nos hábitos alimentares das crianças e de suas famílias.

Portanto, fatores emocionais estão atrelados ao desenvolvimento da obesidade, uma vez que podem influenciar os padrões alimentares e os comportamentos disfuncionais relacionados à comida e gerar ainda mais sofrimento no tratamento para o paciente. É importante reconhecer com compaixão essa conexão complexa entre emoções e alimentação ao abordar o problema da obesidade e considerar tratar da saúde emocional como parte integrante do seu tratamento, pois um fator pode agravar o outro.

Fatores genéticos e biológicos

A influência genética na obesidade, abrange a função hormonal, predisposição ao acúmulo de gordura e dificuldade de perda de peso (Cecchini *et al.*, 2010). Avaliar esses mecanismos fortalece a base para intervenções específicas, como o uso de medicamentos adequados e a consideração de cirurgia bariátrica como opções de tratamento.

Diversos estudos demonstram de forma evidente a participação do componente genético na incidência da obesidade. Estima-se que entre 40% e 70% da variação no fenótipo associado à obesidade tem um caráter hereditário. A influência genética como causa de obesidade pode manifestar-se através de alterações no apetite ou no gasto energético (Marques-Lopes *et al.*, 2004, p. 336).

O equilíbrio entre influências no desenvolvimento da obesidade evolui com a idade e é moldado por fatores como relações sociais e ambientes educativos, que podem mitigar as limitações biológicas. No entanto, os fatores genéticos e biológicos também desempenham um papel importante na predisposição à obesidade (Papalia, 2022). Através das teorias de Mendel (1890 *apud* Papalia, 2022) sobre genética e hereditariedade, é possível justificar por que, mesmo diante de alimentos ultraprocessados e experiências constantes de estresse, apenas aquelas pessoas com predisposição genética ao acúmulo de gordura irão desenvolver a obesidade. Nesse sentido, a genética pode contribuir com genes relacionados ao desenvolvimento da obesidade, resultando na regulação hormonal e metabólica inadequada (Cecchini *et al.*, 2010). Nota-se, a partir desse fato, que a biologia impacta diretamente na predisposição a doenças crônicas, como a obesidade, e demarca a importância de intervenções voltadas para esse aspecto.

Estudos neuropsicológicos indicam que a obesidade está associada a alterações na função cerebral, afetando áreas relacionadas ao sistema de recompensa e controle cognitivo, o que pode afetar o comportamento alimentar e no controle de peso (Marques-Lopes *et al.*, 2004). Por exemplo, alguns estudos

mostraram que áreas do cérebro responsáveis pelo processamento de recompensas, como o núcleo *accumbens*, podem ser hiperativas em indivíduos obesos, levando a uma maior busca por alimentos ricos em calorias e açúcar como uma forma de obter recompensa e prazer (Cecchini *et al.*, 2010).

Além disso, as áreas do cérebro envolvidas no controle cognitivo, como o córtex pré-frontal, apresentam alterações em pessoas obesas, afetando sua capacidade de autorregulação e tomada de decisões relacionadas à alimentação (Wood *et al.*, 2016 *apud* Bettin, 2017). Isso pode levar a escolhas alimentares impulsivas e à dificuldade em controlar a ingestão de alimentos. Logo, há uma interação complexa multifatorial entre questões emocionais de saúde mental em consonância com fatores biológicos de controle hormonal que geram impacto no comportamento alimentar nos indivíduos obesos, dificultando ainda mais a perda de peso.

A procura por alimentos que geram sensação de conforto e remetem a boas lembranças, *comfort food*, pode estar relacionada à ingestão de alimentos de alto valor energético e palatável. Além disso, parece existir uma intensa influência das emoções sobre este comportamento. Relacionado a esse fato, o estresse crônico acarretando em ansiedade gera consequente estímulo à ingestão de alimentos com o objetivo de proporcionar conforto emocional. Este efeito parece ser mediado por alteração da função do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (Bettin, 2017, p. 30).

Hormônios como leptina e grelina desregulados, também contribuem para a obesidade (Marques-Lopes *et al.*, 2004). Esses hormônios desempenham um papel importante na regulação do apetite e do balanço energético. Devido a desequilíbrios hormonais, ocorre uma regulação deficiente do apetite e na tendência ao armazenamento de gordura. Isso, por sua vez, predispõe a pessoa ao ganho de peso excessivo e, eventualmente, à obesidade (Marques-Lopes *et al.*, 2004).

Outro hormônio responsável por esse controle fisiológico é o cortisol, conhecido como o “hormônio do estresse”, que está envolvido na regulação do apetite e do metabolismo, uma vez que o estresse pode esgotar vitaminas e nutrientes do corpo fazendo com que o paciente busque por alimentos que contenham maiores fontes de energia após episódios estressantes (Cecchini *et al.*, 2010).

Por fim, a análise aprofundada do impacto dos fatores genéticos no desenvolvimento da obesidade, permite orientar os tratamentos de forma mais precisa, adaptando às abordagens de acordo com as necessidades individuais e, assim, melhorando as perspectivas de sucesso na manutenção de peso a longo prazo.

Prevenção e tratamento

O tratamento da obesidade é uma abordagem complexa e multidisciplinar que deve acompanhar os pacientes ao longo de suas vidas (ABESO, 2016). Em 2016, a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) desenvolveu diretrizes que visam proporcionar aos pacientes acesso a informações sobre o tratamento da obesidade por meio de diversos canais de comunicação. Essa iniciativa teve como objetivo principal promover conhecimentos de combate as visões irreais, tanto por parte dos pacientes quanto dos médicos, de preconceitos e *tabus* associados à obesidade, incluindo o tratamento farmacológico, que muitas vezes é estigmatizado.

As diretrizes fornecidas pela ABESO (2016), levam em consideração a individualidade de cada paciente, reconhecendo que não existe uma abordagem única que funcione para todos. Elas colaboraram para a fundamentação dos tratamentos ao passo que afirmam que devem ser adaptados com base nas necessidades e características de cada pessoa, considerando fatores como idade, sexo, nível de atividade física e preferências alimentares.

As recomendações detalhadas baseadas em evidência permitem a tomada de decisão clínica nos múltiplos aspectos do tratamento da obesidade, estimulando tanto o cuidado médico como a prevenção da obesidade, uma doença envolvida em diversas complicações e comorbidades que elevam a morbidade, a mortalidade, e reduzem a expectativa de vida (ABESO, 2016, p. 9).

Primordialmente, diante de visões distorcidas da população, é comum que os

responsáveis busquem ajuda quando o quadro de obesidade da criança já está em estágio avançado, o que, por sua vez, limita as opções de intervenção e tratamentos disponíveis. Isso se torna um desafio significativo, uma vez que a obesidade desenvolvida na infância passa a um grau de maior complexidade na idade adulta (ABESO, 2023).

A educação parental nutricional, especialmente para pais obesos ou com sobrepeso, opera como principal vetor de prevenção à obesidade. Isso porque eles podem modelar escolhas alimentares mais funcionais e saudáveis, disponibilizar alimentos mais nutritivos e equilibrados, e também oferecer suporte psicológico aos filhos, ensinando-os a lidar com adversidades de maneira saudável (Coelho e Pires, 2014).

Diante dos transtornos psicológicos ligados a obesidade, a terapia cognitivo-comportamental (TCC), enquanto uma intervenção semi-estruturada que aborda fatores cognitivos, emocionais e comportamentais no tratamento de transtornos psiquiátricos, se concentra na identificação pautada na realidade das condições que contribuem para o desenvolvimento e manutenção das alterações cognitivas e comportamentais presentes nesses transtornos (Lima e Oliveira, 2016).

Segundo Beck (2009), os eventos que precedem o ato de comer seguem uma sequência específica, que envolvem a presença de um estímulo para comer, seguido por um pensamento relacionado ao alimento, a tomada de uma decisão e, finalmente, a ação de comer. Para lidar com essa sequência, é necessário enfrentar pensamentos e respostas automáticos, modificar o ambiente associado à comida e adotar uma abordagem menos impulsiva (Beck, 2009). Tais medidas de observação e atenção consciente e realística do próprio paciente, contribuem para a melhora do autocontrole na relação entre emoção e o comer.

Além do automonitoramento dos pensamentos automáticos sobre o comer, a capacidade de resolução de problemas está diretamente relacionada à adesão ao longo do tratamento da obesidade. Buscar, juntamente com o paciente, possibilidades de soluções mais funcionais para os problemas cotidianos, bem como tratar das

emoções que fazem a manutenção do peso, edificam tratamentos mais individualizantes e estratégias de enfrentamento menos desadaptativas à obesidade (Beck, 2022).

Essas pessoas atribuíram sua dificuldade ao fato de serem fracas ou de não terem força de vontade. Porém, essas explicações não eram verdadeiras. Elas não emagreciam ou não se conservaram magras porque não sabiam *como*. Não sabiam como agir para permanecerem motivadas, o que fazer quando se sentirem inclinadas a trapacear, como olhar seus lapsos como erros temporários e não como sinais para desistir, e o que fazer ao se sentirem sobrecarregadas, sem esperança ou incapazes de prosseguir (Beck, 2009, p. 17).

A cirurgia bariátrica é um procedimento indicado para tratar casos graves de obesidade. Ela envolve a modificação da forma do estômago, reduzindo sua capacidade de receber alimentos e dificultando a absorção excessiva de calorias (Ministério da Saúde, 2021). Indivíduos obesos com um Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 40, ou aqueles com um IMC acima de 35 e condições de saúde associadas, como diabetes, colesterol alto, hipertensão, podem ser candidatos à cirurgia bariátrica.

A cirurgia bariátrica é geralmente segura, mas cuidados pós-cirurgia são essenciais para prevenir complicações e efeitos colaterais (Ministério da Saúde, 2021). A avaliação psicológica é uma etapa obrigatória antes da cirurgia bariátrica, onde os psicólogos avaliam se os pacientes possuem recursos internos e apoio familiar para as restrições e conflitos após a cirurgia.

Por tratar-se de um procedimento invasivo, que resulta em grande impacto na vida da pessoa, da sua família, parceiros, e grupos aos quais pertence; é importante que a(o) paciente também receba acompanhamento psicológico pré e pós-cirúrgico (Guia de orientação, CRP-PR) .

Acompanhamento profissional é fundamental para garantir o sucesso a longo prazo, uma vez que, embora a perda de peso seja rápida, há risco de reganho de peso se não forem seguidas orientações específicas e adotados hábitos saudáveis de vida calóricos (Ministério da Saúde, 2021).

Ademais, há também uma nova estratégia medicamentosa sugerida para situações de extrema dificuldade em se adaptar à perda de peso por meio de mudanças no estilo de vida no tratamento da obesidade, chamado Wegovy. Um medicamento injetável aprovado pela Anvisa em 2023 que oferece uma nova opção no tratamento de sobrepeso e obesidade e que vai chegar às vendas no Brasil em 2024 (Pinheiro, 2023). Ele é eficaz, será acessível financeiramente sendo seu custo pouco maior do que de medicamentos existentes, e representa uma alternativa direcionada à obesidade, diferenciando-se de medicamentos para diabetes tais como Ozempic. Sua ação consiste na redução do apetite, levando a ingestão calórica menor, retardamento da metabolização, que promove uma sensação prolongada de plenitude e saciedade após as refeições e por fim, controla os níveis de glicose regularizando os picos de fome e desejos por alimentos de rápida absorção (Pinheiro, 2023).

Vale ressaltar que a Semaglutida (Wegovy) é um medicamento promissor no tratamento da obesidade, mas ele sozinho não faz milagre. Segundo o especialista Krakauer (Pinheiro, 2023), a perda de peso apenas por meio da restrição alimentar não é saudável. É necessário combinar o uso do medicamento com atividade física e uma dieta adequada.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A OBESIDADE SEGUNDO A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

No livro “Desenvolvimento Humano”, da autoria de Diane Papalia e Gabriela Matorell (2022), são discutidas, juntamente com outros autores, as influências do ambiente no desenvolvimento humano, abrangendo amplas práticas cognitivistas do desenvolvimento. O livro explora como o ambiente, juntamente com outros fatores,

como predisposição genética, história pessoal, contexto ético-cultural, eventos traumáticos e aspectos psicológicos, exercem na predisposição à obesidade. No trabalho, são considerados diversos fatores relacionados ao desenvolvimento da obesidade e ao aumento dos casos na atualidade.

De-Matos (2020) se propuseram a investigar os fatores da etiologia da obesidade, considerando-a enquanto resultado de múltiplos fatores que, por vezes, estão fora do controle dos pacientes. O estudo é de cunho qualitativo exploratório sendo relato de caso de uma paciente obesa. O estudo apresenta a descrição detalhada da participante do caso (paciente P.), incluindo informações sobre sua idade, estado e histórico de saúde, status socioeconômico, diagnósticos médicos e tratamentos em curso.

O texto também destaca a importância da terapia na reestruturação cognitiva, que visa flexibilizar os pensamentos automáticos e crenças disfuncionais. Os autores, por fim, chamam atenção para a possibilidade de auxiliar o indivíduo no desenvolvimento de hábitos saudáveis e na superação de comportamentos desadaptativos associados à obesidade através de reestruturação cognitiva, que visa flexibilizar os pensamentos automáticos e crenças disfuncionais.

Coelho e Pires (2014) focaram na relação entre o funcionamento da família e o ganho de peso em crianças. Eles destacam que o ambiente familiar interfere na formação de hábitos alimentares e que padrões alimentares familiares impactam na alimentação das crianças. Os resultados obtidos pela pesquisa revelaram que, um ambiente familiar com apoio, envolvimento e liberdade para expressar sentimentos tendem a contribuir para um peso mais saudável em crianças.

Já Lima e Oliveira (2016) focaram seu artigo na importância de considerar fatores psicológicos no desenvolvimento da obesidade. Eles enfatizam a necessidade de entender e ensinar hábitos alimentares e comportamentais para pacientes, tanto antes quanto após procedimentos como cirurgias bariátricas. Os resultados apontam para a presença de pensamentos disfuncionais, baixa autoestima, dificuldade em manter a perda de peso a longo prazo, falta de autocontrole diante de alimentos,

ansiedade e sintomas de estresse entre os indivíduos obesos pesquisados.

Nesse sentido, Ades e Kerbauy (2002) discutem a importância do autocontrole e de outros fatores comportamentais no contexto da obesidade. Em sua publicação, os autores exploram como o contexto cultural, social e familiar contemporâneo e a forma como os pacientes se relacionam socialmente com seus estímulos alimentares constantes, podem desafiar o autocontrole e levar a comportamentos alimentares disfuncionais. Eles enfatizam a necessidade de intervenções que ajudem as pessoas a desenvolver estratégias para resistir a impulsos alimentares não saudáveis.

Os autores também tecem críticas em cima dos tratamentos à obesidade, incluindo cirurgias bariátricas e outros procedimentos. Para tanto, enaltecem a importância de entender e ensinar hábitos alimentares e o comportamento alimentar as pessoas, tanto antes quanto após esses procedimentos. Também discutem a importância da prevenção da recaída em programas de perda de peso, destacando a necessidade de considerar as diferenças individuais na motivação para aderir a comportamentos alimentares saudáveis. Conclui-se do texto que a busca do desenvolvimento das pesquisas em torno do tratamento da obesidade, deve considerar as diferenças individuais na motivação para aderir a comportamentos alimentares saudáveis e como essas regras de alimentação podem ser aprendidas e mantidas ao longo do tempo.

Bettin (2017) em seu trabalho de conclusão de curso, se concentrou em construir um resgate histórico das pesquisas direcionadas a alimentação emocional e escolha alimentar. O texto apresenta uma revisão narrativa da literatura, utilizando as bases de dados *PubMed* e *SciELO* para a pesquisa de artigos relacionados à alimentação emocional. O autor buscou fornecer uma visão abrangente e atualizada sobre os fatores associados à alimentação emocional com base em uma ampla variedade de fontes de pesquisa. De acordo com Bettin (2017), a escolha alimentar disfuncional pode ser motivada pela busca de conforto ou alívio emocional. O texto contribuiu para reforçar a importância do tratamento psicológico em pacientes obesos, uma vez que o desenvolvimento da obesidade e a manutenção de peso estão

intimamente relacionados a fatores emocionais e comportamentais disfuncionais.

No estudo realizado por Cecchini *et al.* (2010), os autores elaboraram um processo de busca e seleção de estudos para uma revisão da literatura, com foco na relação entre a fisiologia da obesidade e fatores emocionais. Como resultado concluíram e enfatizaram que, a combinação entre questões genéticas, ambientais e fisiológicas com questões emocionais, levam ao desenvolvimento da obesidade.

A pesquisa estabelece relação entre transtornos alimentares, como a compulsão alimentar periódica, e a obesidade, uma vez que coexistem com distúrbios alimentares. Além disso, no texto, os autores ressaltam a importância de futuras pesquisas que examinem o uso racional de medicamentos. Além disso, recomendam a implementação de estudos que sigam diretrizes conceituais eficazes para garantir que as terapias sejam rigorosamente avaliadas quanto à sua eficácia e segurança, bem como para evitar viés de subjetividade na aplicação de técnicas.

Adentrando nos aspectos genéticos relacionados ao desenvolvimento da obesidade, a organização do artigo de Marques-Lopes *et al.* (2004), compreende a relação entre fatores hormonais e a obesidade. Os autores fazem referência à neurofisiologia da obesidade, destacando como certas predisposições genéticas hormonais influenciam a regulação do peso corporal e o metabolismo, consequente também ao acúmulo de peso. O texto chama atenção para a influência que a genética detém no desenvolvimento da obesidade, construindo um pensamento crítico em torno da manutenção de peso em pacientes obesos, bem como ressalta a importância do tratamento medicamentoso em conjunto da atuação de outros profissionais. Expressam também a ênfase nos mecanismos subjacentes à obesidade e, potencialmente, a necessidade de novas abordagens de tratamento.

Os trabalhos acima mencionados abordam diversos aspectos relacionados aos fatores subjacentes à obesidade. Neste trabalho, foi dado destaque aos fatores emocionais, comportamentais, genéticos, hormonais e aos transtornos alimentares. Em razão de que esses aspectos estão interligados e se entrelaçam na manutenção de peso, prevenção e desenvolvimento da obesidade.

CONCLUSÃO

Em resposta às questões de pesquisa e aos objetivos traçados, destaca-se a importância crítica de abordar o crescente problema de saúde pública relacionado à epidemiologia da obesidade. Diante dos fatores apresentados e do cenário de poucas abordagens atualmente disponíveis que consideram intervenções apropriadas para esse caso específico, reforça a urgência de fornecer orientação e campanhas de conscientização à população. Vale problematizar que, enquanto se faz progressos na compreensão e no tratamento da obesidade, esse campo de pesquisa ainda enfrenta desafios. Além disso, deve-se reconhecer a necessidade de treinamento para profissionais de saúde e a insistência em adotar uma abordagem multidisciplinar e personalizada no tratamento da obesidade, que leve em conta não apenas os aspectos físicos, mas também os cognitivos e comportamentais da obesidade.

A análise também aponta para a importância de evitar abordagens excessivamente invasivas, uma vez que esses métodos muitas vezes perturbam a rotina dos pacientes e contribuem para a dificuldade na manutenção do peso perdido. Propõe-se, em vez disso, criar um ambiente de apoio que seja adaptado de forma única para cada paciente, impactando positivamente seus comportamentos relacionados à alimentação e às emoções associadas ao peso e à alimentação, resultando em melhorias no tratamento e prevenção da obesidade. Nesse sentido, é essencial compreender que as intervenções precisam ser personalizadas e individualizadas, levando em consideração a experiência pessoal de cada indivíduo.

Por fim, destaca-se a complexa interação entre emoções, crenças e comportamentos. É fundamental compreender como as influências ambientais e culturais desempenham atribuições na manutenção de padrões de pensamento disfuncionais e na perpetuação de comportamentos que reforçam crenças negativas sobre si mesmos. Essa compreensão aprofundada colabora para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de prevenção e tratamento da obesidade.

Desta forma, essa pesquisa contribuiu não apenas para o acúmulo de conhecimento revisado sobre a temática, mas também para a reflexão sobre os múltiplos fatores envolvidos na etiologia e no desenvolvimento da obesidade, colaborando para um panorama ampliado do seu tratamento e prevenção.

BIOPSYCHOSOCIAL APPROACH TO HEALTH PROMOTION AND PREVENTION: COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN THE TREATMENT OF OBESITY

ABSTRACT

Obesity is a global chronic disease whose etiology is multifactorial (WHO, 1998, cited by Ades and Kerbauy, 2002). In this context of public health emergency, this article briefly investigates biopsychosocial factors related to the development and increased incidence of obesity. To this end, a literature review was carried out, using sources such as the Ministry of Health, WHO, ABESO and academic articles, accessed through specialized portals such as Scielo and Pepsic. Its aim is to highlight the importance of taking into account the biopsychosocial complexity underlying this current challenge, with a view to improving the quality of life and health of obese patients. Ultimately, the study seeks an integrated approach to the topic through the lens of Cognitive-Behavioral Therapy, avoiding common-sense generalizations.

Keywords: Psychology; Cognitive-Behavioral Therapy; Obesity; Eating Disorder.

REFERÊNCIAS

ADES, L; KERBAUY, R. R. **Obesidade: Realidades e Indagações**. Psicologia USP, São Paulo – SP, 2002, Vol. 13, N°.1, 197-216. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-65642002000100010>>. Acesso em: 03 de ago. 2023.

ALBUQUERQUE, C. A.; SOUZA, J. P.; DELLAGNELO, E. H. L.; E CARIO, S. A. F. **Pesquisa Qualitativa: rigor metodológico no tratamento da teoria dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sober (2007-2011)**. RESR, Piracicaba-SP, Vol. 51, N° 4, p. 745-764, Out/Dez 2013 – Impressa em Fevereiro de 2014. Disponível em: <v51 n4.indb (scielo.br)>. Acesso em: 09 de setembro de 2023.

American Psychiatric Association. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V - TR)**. Porto Alegre, Artmed, 5ª Ed., 2023, p.167 a 174.

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. Vários autores. **Diretrizes brasileiras de obesidade**. / 4ª.ed. - São Paulo, SP. 2016. Disponível em: <<https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>>. Acesso em: 03 de ago. 2023.

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. Vários autores. **Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade : departamento de nutrição da Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica (ABESO - 2022)** / coordenação Renata Bressan Pepe... [et al.]. – 1ª. ed. -- São Paulo: Abeso, 2022. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2022/11/posicionamento_2022-alterado-nov-22-1.pdf>. Acesso em: 03 de ago. 2023.

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Obesidade infantil: 5 mitos que atrapalham a busca por tratamento adequado** – Abeso, ago. 2021. Disponível em: <<https://abeso.org.br/obesidade-infantil-5-mitos-que-atrapalham-a-busca-por-tratamento-adequado/>>. Acesso em: 9 out. 2023.

BECK, JUDITH S. **Pense Magro: a dieta definitiva de Beck**/ Judith S. Beck;. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BECK, JUDITH S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**/Judith S. Beck; Porto Alegre: Artmed, 2022.

BETTIN, B. P. C. **Fatores associados e instrumentos de avaliação da alimentação emocional: uma revisão narrativa da literatura**. TCC (Graduação) – Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/169116>>. Acesso em: 03 de ago. 2023.

CECCHINI, F. F.; BERTINI, E.; MARTINS, M. B.; RODRIGUES, F. M.L.; MONSON, C. A. Transtorno da compulsão alimentar periódica e obesidade. **Neurociências**, São Paulo – SP, ed. Atlântica, Vol. 6, Nº 2, p. 113 – 121, Abr/Jun. 2010. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/72112250-Psiquiatria-psicossomatica-psicopedagogia-neuropsicologia-psicoterapia-sindrome-do-coracao-partido-e-estresse-postraumatico.html>>. Acesso em: 03 de ago. 2023.

COELHO, H. M., PIRES, A. P. Relações Familiares e Comportamento Alimentar. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, Jan-Mar, 2014, Vol. 30, n. 1, pp. 45-52. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000100006>>. Acesso em: 20 de maio de 2023.

DE-MATOS, B. W.; MACHADO; L. M.; HENTSCHE, G. S. Aspectos Psicológicos Relacionados à Obesidade: Relato de Caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas** Cachoeira do Sul – RS- Brasil, 16 (1), pp.42-49, Ago. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000100007>. Acesso em: 20 de maio De 2023.

LIMA, A. C. R. OLIVEIRA, A.B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, 24 (1), Itumbiara – GO, Jan./Jun. 2016. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/MUD/article/view/6465>>. Acesso em: 20 de maio De 2023.

MARQUES-LOPES, I.; MARTI, A.; MORENO-ALIAGA, M. J.; MARTÍNEZ, A. Aspectos genéticos da obesidade. **Revista Nutrição**, Campinas, Vol. 17 n. 3:327-338, jul./set., 2004. Acesso em: 10 de jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde - Dicas em Saúde. **Obesidade**. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, dez. 2009. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/215_obesidade.html>. Acesso em: 03 de ago. 2023. Acesso em: 10 de jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **11/10 – Dia Nacional de Prevenção da Obesidade**. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: <<https://bvsms.saude.gov.br/11-10-dia-nacional-de-prevencao-da-obesidade-2/>>. Acesso em: 10 de jul. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estresse**. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html>. Acesso em: 10 de jul. 2023.

PAPALIA, D. E., MORTOREL, G. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre, Artmed, 14ª Ed. 2022.

PAPALIA, Diane, MARTORELL, Gabriela. **O Estudo do Desenvolvimento Humano**. In: *Desenvolvimento Humano*. Porto Alegre, Artmed, 14ª Ed. 2022. p.1 a 10.

PAPALIA, Diane, MARTORELL, Gabriela. **A Formação de uma Nova Vida.** *In:* Desenvolvimento Humano. Porto Alegre, Artmed, 14^a Ed. 2022. p.61 a 66.

PAPALIA, Diane, MARTORELL, Gabriela. **Nascimento e Desenvolvimento Físico nos Três Primeiros Anos.** *In:* Desenvolvimento Humano. Porto Alegre, Artmed, 14^a Ed. 2022. p.86 a 104.

PAPALIA, Diane, MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Físico e Cognitivo na Segunda Infância.** *In:* Desenvolvimento Humano. Porto Alegre, Artmed, 14^a Ed. 2022. p.192 a 204.

PAPALIA, Diane, MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Físico e Cognitivo na Terceira Infância.** *In:* Desenvolvimento Humano. Porto Alegre, Artmed, 14^a Ed. 2022. p.295 a 319.

PAPALIA, Diane, MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Físico e Cognitivo nos Adultos Emergentes e Jovens Adultos.** *In:* Desenvolvimento Humano. Porto Alegre, Artmed, 14^a Ed. 2022. p.382 a 398.

PINHEIRO, C. Semaglutida: tudo sobre o novo remédio disponível para obesidade. **Revista Veja**, Saúde, jan. 2023. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/medicina/semaglutida-tudo-sobre-o-novo-remedio-disponivel-para-obesidade>>. Acesso em: 13 de ago. 2023.

Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos. Serviços e Informações do Brasil. 2020. 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: 13 de ago. 2023.

SBEM; ABESO. **Nota conjunta da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (ABESO) e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) à população e à imprensa sobre muitas publicações e notícias recentes sobre o uso da semaglutida no Brasil no tratamento da obesidade e para emagrecimento.** Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2023/03/NOTA-ABESO_-_Nota-Conjunta-Associac%CC%A7a%CC%83o-Brasileira-parao-estudo-da-Obesidade-ABESO-e-da-Socieda-de-Brasileira-de-Endocrinologia-e-Metabologia-SBEM-a%CC%80-populac%CC%A7a%CC%83o-e-a%CC%80-imprensa-1.pdf>. Acesso em: 03 de ago. 2023.

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, S. O.; ALVES, L. H. **A Pesquisa Bibliográfica: Princípios E Fundamentos.** Cadernos da Fucamp, v.20, n.43, p.64-83/2021. Disponível em: <<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>> Acesso em: 09



UNIPAC

UNIPAC
Barbacena

Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

de setembro de 2023.