

A EFICÁCIA DAS TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO PSICOTERÁPICO DA OBESIDADE¹

Amanda Carolina Vieira da Silva

Ana Claudia Peixoto Stöhr

Fellipe Rezende

Maria Cecília Sarmiento de Castro Monteiro

Romário Henrique Sales

RESUMO

Este trabalho consiste em uma revisão bibliográfica de artigos publicados nos últimos dez anos e tem como objetivo geral avaliar a eficácia do tratamento psicoterápico da obesidade no contexto da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Para tal, foi realizada uma pesquisa utilizando os seguintes descritores: obesidade, terapia cognitivo-comportamental, tratamento, comportamento alimentar e imagem corporal, nas bases de dados eletrônicas da SCIELO Brasil - *Scientific Electronic Library Online*, Portal Capes e Biblioteca Virtual. Os objetivos específicos deste estudo são: descrever a natureza da obesidade, suas causas e consequências, apresentar dados estatísticos referentes à obesidade no Brasil e no mundo, discutir a relação entre imagem corporal e comportamento alimentar, explicar os princípios e abordagens da terapia cognitivo-comportamental no contexto do tratamento psicoterápico e analisar a eficácia das ferramentas oferecidas pela TCC na modificação de comportamentos relacionados à obesidade, bem como na manutenção do peso e prevenção de recaídas. Após a análise dos dados coletados, conclui-se que a terapia cognitivo-comportamental se mostra uma abordagem eficiente no tratamento psicoterápico da obesidade, uma vez que a gama de ferramentas e estratégias utilizadas nesta abordagem tem apresentado resultados satisfatórios nos estudos encontrados.

Palavras-chave: Obesidade. Terapia cognitivo-comportamental. Tratamento. Comportamento alimentar. Imagem corporal.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade, considerada doença crônica pela Organização Mundial de Saúde (OMS), é definida como excesso de gordura corporal e os principais fatores envolvidos são culturais, ambientais, comportamentais, psicológicos, genéticos e metabólicos (BRASIL, 2023).

Conforme Borges e Freitas (2022), o peso corporal é avaliado através do Índice de Massa Corporal (IMC) e para seu cálculo, utiliza-se a fórmula $IMC = \text{peso atual (Kg)}/\text{altura}^2$ (m^2), sendo que IMC igual e acima de $30\text{Kg}/m^2$ já se considera na faixa de obesidade. Os autores salientam que é a maneira mais prática de diagnosticar e classificar a obesidade, porém é recomendado somente para adultos.

Em publicação do Ministério da Saúde, encontra-se o seguinte esclarecimento: a prevalência de obesidade tem aumentado de maneira epidêmica nas últimas quatro décadas atingindo todas as faixas etárias, acarretando diversas doenças como diabetes, hipertensão

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Superior UNA de Catalão – UNACAT, como requisito parcial para a integralização do curso de Psicologia, sob orientação do professor Dr. Leonardo Aires de Castro.

arterial, apneia do sono, câncer, além de problemas renais e no fígado, dores na articulação, entre outros, sendo então considerada como importante problema de saúde pública (BRASIL,2023).

Alguns fatores causadores da obesidade não estão sob o controle do indivíduo que é acometido, tornando-se um desafio para pessoas com esse diagnóstico perderem peso, dessa forma são fundamentais e necessárias ações estruturantes e políticas públicas (BRASIL, 2023).

Lima e Oliveira (2016) apontam, em sua pesquisa, que as pessoas obesas, por terem uma autoimagem disfuncional e autoestima baixa, tendem a não fazer escolhas por alimentos saudáveis e não adotam práticas que ajudem a melhorar a qualidade de vida. Outros dados que a pesquisa traz são a dificuldade em reconhecer quando realmente estão com fome e a falta de controle na ingestão de alimentos quando estão tristes, sozinhas ou nervosas.

Tendo em vista esse contexto, a terapia cognitivo-comportamental apresenta-se relevante, pois como descrito por Cooper, Fairburn, Hawker (2009), é uma teoria que atribui uma importância central aos processos cognitivos que contribuem para a manutenção do problema. Tem o objetivo de modificar crenças e comportamentos que mantêm as crenças centrais, pois somente assim é possível uma mudança duradoura e efetiva e usa uma combinação de técnicas cognitivas e comportamentais para ajudar o paciente a identificar e mudar suas crenças centrais.

Sendo assim, esta pesquisa parte do questionamento da eficácia das técnicas e manejo da terapia cognitivo-comportamental no tratamento psicoterápico da obesidade. A hipótese levantada é que as técnicas e manejos da TCC são eficazes nesse tratamento, pois, como mostram Oliveira e Souza (2021, p. 51), a TCC “é eficaz para identificar e combater as crenças e comportamentos que mantêm a obesidade”.

Através da observação dos pensamentos e comportamentos disfuncionais, criam-se estratégias para que sejam modificados e estabeleçam um novo repertório comportamental, o qual irá colaborar na perda de peso e em sua manutenção. Nesse sentido, Oliveira e Souza (2021) descrevem que a TCC utiliza técnicas terapêuticas eficazes baseadas em evidências que promovem mudança comportamental em qualquer área da vida, seja na alimentação, na atividade física, nas relações com outras pessoas ou em qualquer hábito do dia a dia do paciente.

Considerando que o tema é relevante diante do aumento de casos de obesidade no mundo, este trabalho teve como objetivo geral descrever a eficácia do tratamento da obesidade dentro da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, tendo como objetivos específicos descrever o que é a obesidade, quais as causas e consequências, dados estatísticos no Brasil e

no mundo, imagem corporal e o comportamento alimentar; explicar a terapia cognitivo-comportamental e seu manejo no tratamento psicoterápico e analisar a eficácia do uso das técnicas da TCC para a possível mudança de comportamento da pessoa obesa.

Sendo assim, para concretizar o presente trabalho, foi executado um levantamento bibliográfico visando à aquisição e ampliação do conhecimento sobre a obesidade e seu tratamento, com foco na terapia cognitivo-comportamental, para isso foi feita busca em plataformas científicas de pesquisa eletrônica.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Neste item, são descritos dois temas principais: a obesidade, em que se aborda sobre as causas e consequências, a estatística da obesidade no Brasil e no mundo, imagem corporal e comportamento alimentar; bem como a terapia cognitivo-comportamental, em que apresentamos seu conceito, suas técnicas e manejo. Contemplando, assim, as principais contribuições teóricas para o desenvolvimento deste trabalho.

2.1 Obesidade

2.1.1 Causas e consequências

Considerada uma doença multifatorial, Brasileiro Filho (2016) afirma que a etiopatogênese da obesidade é reconhecidamente complexa, pois os fatores genéticos, metabólicos, ambientais e comportamentais se inter-relacionam e se confundem. Em conformidade, Fisberg, Passos, Ferretti (2015) descrevem que essa condição dificulta a definição de um padrão causal, porém sabe-se que é resultado de um desequilíbrio energético, em que o aporte de energia é maior que o gasto.

O estado pró-inflamatório na obesidade promove várias condições à saúde, como problemas cardiovasculares, endócrinos, gastrintestinais, geniturinárias, tegumentares, musculoesqueléticas, neurológica, psicológicas e respiratória (BICKLEY, 2018). Do mesmo modo, Coutinho e Lins (2015) relacionam o aumento da carga das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) com a obesidade, podendo causar consequências relevantes para a saúde.

2.1.2 Estatística no Brasil e no mundo

O Atlas Mundial da Obesidade 2023, divulgado pela Federação Mundial de Obesidade (WOF), prevê que mais de 4 bilhões de pessoas no mundo possam atingir $IMC \geq 25\text{kg/m}^2$ até 2035, em comparação com mais de 2,6 bilhões em 2020. Isso reflete um aumento de 38% da população mundial, em 2020, para mais de 50% em 2035 (os números excluem crianças menores de 5 anos). De acordo com a WOF (2023), isso gerou um impacto de US\$ 1,96 trilhões em 2020, podendo subir para mais de US\$ 4 trilhões em 2035.

Conforme a WOF (2023), o número de pessoas com obesidade está aumentando globalmente, com significativo impacto econômico. Além disso, existem diferenças significativas entre regiões e níveis de desenvolvimento econômico que requerem ações urgentes e personalizadas para combater a obesidade e reduzir sua prevalência.

No Brasil, a prevalência de adultos com $IMC \geq 30\text{kg/m}^2$, até 2035, será de 41%, e o impacto econômico do excesso de peso ($IMC \geq 25\text{kg/m}^2$), no PIB nacional, será de 3,0%, com um aumento de 0,9% em relação a 2020. O Brasil ocupa a 67ª posição em estratégias para enfrentamento da obesidade, dentre os 183 países analisados pela WOF (2023).

2.1.3 Imagem corporal

A imagem corporal é conceituada como a construção mental que a pessoa faz do próprio corpo. Essa construção se dá através de sentimentos e pensamentos sobre o tamanho, a forma, a estrutura, a aparência (SANTOS et al., 2021). Os autores apontam que a imagem corporal é dinâmica, e fatores como família, mídia, cultura, amigos, entre outros têm uma importante intervenção sobre sua construção.

Lima e Oliveira (2016) destacam que a alteração da imagem corporal pode provocar uma depreciação do autoconceito e da autoestima da pessoa obesa, ocasionando um aumento da sensação de inadequação social. As autoras ainda revelam que pessoas obesas, algumas vezes, mostram-se desanimadas, frustradas e inferiores por não conseguirem corresponder às expectativas que são impostas pelas mídias. Dessa forma, pode acontecer uma “insatisfação corporal, associada à baixa autoestima, estresse, isolamento social e depressão” (SANTOS et al., 2021, p. 127).

2.1.4 Comportamento Alimentar

“O comportamento alimentar resulta, de uma forma geral, da interação entre o estado fisiológico, o psicológico e as condições ambientais em que um indivíduo se encontra inserido” (LOURENÇO, 2016, p. 31). A autora explicita que existem pessoas que, quando se encontram em situações de elevado estresse ou ansiedade, recorrem à comida de modo a compensar o seu estado emocional, apesar de não apresentarem nenhum transtorno, e sim utilizarem a comida como forma de lidar com suas emoções.

Como descrito por Biagio, Moreira, Amaral (2020), existem três padrões que são a base para o comportamento alimentar disfuncional: a restrição cognitiva, que consiste na adoção de uma posição mental em relação à alimentação com a finalidade de reduzir a ingestão calórica; a alimentação emocional, que é caracterizada pelo impulso em comer em resposta a emoções, como uma forma de lidar ou fugir de uma emoção; e o descontrole alimentar, que é a perda do autocontrole e consumo excessivo de alimentos, com ou sem a presença de fome.

“Observa-se, portanto, que o comportamento alimentar nem sempre decorre de fome, muitas vezes, pode ser atribuído às dificuldades que as pessoas sentem em lidar com suas emoções” (LIMA, 2016, p. 17).

2.2 Terapia Cognitivo-Comportamental – TCC

Desenvolvida por Aaron Beck, na década de 1960, a TCC é uma das psicoterapias que mais abrangem os transtornos psiquiátricos, seu tratamento está baseado em uma formulação cognitiva que propõe que o pensamento disfuncional é comum a todos os transtornos psicológicos e que quando as pessoas aprendem a avaliar seu pensamento de forma mais realista e adaptativa, elas experimentam uma atenuação na emoção negativa e no comportamento mal adaptativo (BECK, 2022).

Conforme Beck (2022), o modelo teórico da TCC é o *modelo cognitivo*, o qual propõe que a interpretação de uma situação, em vez da situação em si - expressa em pensamentos automáticos ou imagens - influencia nossa emoção, comportamento e resposta fisiológica. A autora aponta que esse modelo levanta a hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia das pessoas são influenciados pela sua percepção dos acontecimentos.

Embora a TCC seja uma terapia que se adapte a cada indivíduo, existem determinados princípios que se empregam à maioria dos pacientes, sendo assim ela se baseia em quatorze

princípios que influenciam e/ou determinam a atitude e a abordagem do terapeuta no tratamento (BECK, 2022). Segundo a autora, os princípios são:

- **Conceitualização cognitiva:** começa desde o primeiro contato com o cliente e é um processo contínuo e modificável, é crucial para determinar o curso do tratamento mais efetivo e eficaz;
- **Aliança terapêutica:** é essencial ter uma relação terapêutica sólida com o cliente, sendo essa aliança um trabalho colaborativo e que ajude o cliente a se sentir melhor;
- **Monitorar o progresso do cliente:** deve-se pedir *feedback* verbal e/ou escrito no final da sessão, assim como avaliar seu humor semanalmente;
- **Culturalmente adaptada e adapta o tratamento ao indivíduo;**
- **Enfatiza o positivo:** a TCC tende a enfatizar a racionalidade, o método científico e o individualismo, buscando sempre entender a cultura do indivíduo;
- **Requer a colaboração e a participação ativa:** é um trabalho em equipe e encoraja o cliente a cada vez mais ser ativo;
- **Baseia-se em valores e é orientada para os objetivos:** nas primeiras sessões, pergunta-se ao cliente acerca dos seus valores, suas aspirações e seus objetivos;
- **Inicialmente enfatiza o presente:** foca nas habilidades que o cliente precisa ter para melhorar seu humor (sua vida). Não ignora o passado, faz o cliente entender agora sobre o seu passado e o que fazer desse entendimento;
- **É educativa:** torna o processo da terapia compreensível;
- **É atenta ao tempo de tratamento:** tende a deixar o tratamento o mais curto possível, mas entende que o tratamento, para algumas condições, necessita ser mais longo;
- **Suas sessões são estruturadas:** tem início, meio e fim;
- **Utiliza-se da descoberta guiada e ensina os clientes a responderem as suas cognições disfuncionais:** no contexto do discurso de um problema ou objeto, faz perguntas ao cliente para ajudá-lo a identificar seus pensamentos disfuncionais, avaliar a validade e formular um plano de ação;
- **Inclui planos de ação:** “tarefas de casa” que consistem em identificar e avaliar os pensamentos, encontrar soluções para os obstáculos e colocar em prática as habilidades aprendidas nas sessões;
- **Utiliza uma variedade de técnicas para mudar o pensamento, o humor e o comportamento:** ela adapta-se às estratégias de muitas modalidades de psicoterapias dentro do contexto da estrutura cognitiva.

2.3 Manejo e técnicas utilizadas na TCC

A TCC se destaca como importante instrumento terapêutico no tratamento de indivíduos obesos. Dalle (2011, apud OLIVEIRA; SOUZA, 2021. p. 51), destaca que esse modelo terapêutico adota estratégias com o objetivo de ajudar o paciente a desenvolver um conjunto de habilidades e tem como foco principal as crenças e os pensamentos que dificultam o controle do peso e que sustentam os comportamentos alimentares disfuncionais.

Duchesne (2015) nos apresenta técnicas da TCC comumente usadas no tratamento da obesidade:

- **Registro da alimentação:** registro diário feito pelo paciente da sua ingestão alimentar, especificando a quantidade, horário, local, grau da fome e o contexto em que ocorreu, com a finalidade de identificar quando sua alimentação está ocorrendo de forma inadequada, bem como os pensamentos disfuncionais que possam estar desencadeando uma ingesta excessiva;
- **Estratégias para controle de estímulos:** orientar o paciente a diminuir sua exposição às condições que facilitam uma ingesta excessiva, tais como:
 - **Controle de impulsos:** são estratégias utilizadas para evitar que o paciente se exponha a situações que possam anteceder o consumo inesperado de alimentos, como, por exemplo, restringir a lista das compras de alimentos, planejar as refeições, evitar ir às compras quando estiver com fome, quando for comer, não comer em pé, não comer direto no recipiente, procurar sempre colocar o alimento em um prato, focar no alimento e não se distrair com coisas à sua volta;
 - **Atividade física:** psicoeducar o paciente quanto à necessidade e aos benefícios de manter uma atividade física regular;
 - **Resolução de problemas:** utilizado para ajudar o paciente a identificar as “situações de risco” que o leva a comer de maneira inadequada e a planejar antecipadamente comportamentos alternativos que possam ser utilizados nessas situações.
- **Modificação do sistema de crenças:** o sistema de crenças de um indivíduo, ou seja, o modo como ele percebe e avalia suas experiências e o mundo que o cerca, exerce um papel significativo no desenvolvimento de seus sentimentos e de sua conduta. Comportamentos inadequados, associados ao ganho de peso, estariam, em parte, associados a pensamentos e crenças disfuncionais. Uma técnica frequentemente

utilizada para modificar pensamentos e crenças disfuncionais é o “questionamento socrático”, que consiste em, por meio de perguntas, guiar o paciente na análise de seus pressupostos básicos;

- **Estratégias para o aumento da adesão e prevenção de recaídas:** primeiro, deve-se estabelecer com o paciente metas atingíveis e, após a perda de 10 a 15% do peso, desenvolver habilidades para a manutenção. O suporte social e familiar pode ajudar o paciente na adesão do processo de perda de peso. Outra estratégia usada na TCC, no decorrer do tratamento, é a redução dos níveis de ansiedade e tristeza, buscando aumentar a autoestima, bem como a melhora nos seus relacionamentos interpessoais. É preciso esclarecer para o paciente a diferença entre lapso e recaída, pois ele deve estar ciente de que poderão acontecer momentos de retrocesso, mas que manter o peso é uma habilidade que precisa ser praticada, e que o monitoramento do peso semanalmente é uma técnica utilizada para evitar recaídas. É importante que o paciente fique ciente de que irá acontecer períodos de mais riscos para a recuperação do peso, como, por exemplo, férias, festas de fim de ano etc.

3. METODOLOGIA

Este é um trabalho de revisão de literatura e, para sua construção e elaboração, foi executado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online Brasil* (SCIELO Brasil), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Biblioteca Virtual. Os descritores utilizados foram: obesidade, terapia cognitivo-comportamental, tratamento, comportamento alimentar e imagem corporal, as quais foram combinadas entre si.

Os critérios de inclusão foram artigos originais e revisão de textos publicados no período de 2013 a 2023, em português; artigos publicados em revistas e periódicos com estratos A1, A2, A3, B1, B2, B3 da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Qualis Periódicos Capes), na área de psicologia e saúde. Foram incluídos também livros teóricos e revistas científicas.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Inicialmente, determinaram-se o problema de pesquisa, o tema e a forma como seria desenvolvido o levantamento bibliográfico. Posteriormente, foram selecionadas 100 referências utilizando os descritores: obesidade, terapia cognitivo-comportamental, tratamento, comportamento alimentar, imagem corporal e, em seguida, utilizando como critérios de exclusão artigos que tratavam da obesidade em adolescentes e crianças, uma vez que o foco era obesidade em adultos. Ainda não atendendo ao objetivo deste trabalho, foi realizada outra análise, sendo selecionados os artigos publicados entre 2013 e 2023, bem como aqueles publicados em português, dessa forma foram escolhidos 35 artigos dos quais fez-se a leitura de seus resumos. Por se aproximarem mais dos objetivos específicos, 10 artigos foram escolhidos para esta revisão. O quadro 1, em anexo, apresenta os autores, ano, título, objetivos, metodologia e resultado dos artigos.

Para a elaboração deste trabalho, além dos artigos, foram usados os livros: *Manual Diagnóstico dos Transtornos Mentais (DSM-5-TR)*; *Bogliolo, Patologia*; *Bates, Propedêutica Médica*; *Posicionamento sobre o Tratamento Nutricional do Sobrepeso e da Obesidade*; *Terapia Cognitivo-Comportamental da Obesidade*; *Terapia Cognitivo-Comportamental - Teoria e Prática*; *Tratado de Obesidade e Atlas Mundial da Obesidade 2023*.

Através da pesquisa realizada, é possível constatar que a obesidade vem se tornando uma epidemia global, pois como observado nos dados apresentados no Atlas Mundial da Obesidade 2023, a previsão é de que, até 2035, o aumento de pessoas obesas, no mundo, seja de 50% e, no Brasil, 41%. É considerada pela OMS como uma doença crônica, podendo afetar todas as idades e níveis socioeconômicos, o que acaba por elevar os custos com saúde, acarretando, assim, um significativo impacto econômico. Também de acordo com os artigos selecionados para este estudo, Elias (2013) e Batista et al. (2020) consideram a obesidade como uma doença complexa, de causa multifatorial e tem como preditores a alimentação desbalanceada, sedentarismo e genética. Os autores apontam a necessidade de uma avaliação criteriosa feita por uma equipe multiprofissional.

Segundo o DSM-5-TR (2023), fatores genéticos, fisiológicos, comportamentais e ambientais contribuem para o desenvolvimento da obesidade e variam de indivíduo para indivíduo, assim não se trata de um transtorno mental, mas o aumento de peso pode proporcionar à pessoa obesa comorbidades como depressão, ansiedade e transtornos alimentares. Ainda pode ocorrer a distorção da imagem corporal e, conseqüentemente,

autoestima baixa, além de outras patologias como: apneia do sono, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, AVC e diversos tipos de câncer.

Dentre os artigos selecionados, Souza e Alvarenga (2016) afirmam que a imagem corporal é um constructo que abarca diversos âmbitos, inclusive apresentam, em seus resultados, que a mídia e redes sociais, bem como o período menstrual e a baixa autoestima, favorecem a insatisfação com a imagem corporal. Santos et al. (2021) demonstram, no estudo sobre o comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área da saúde, que a imagem corporal negativa, considerando percepção e satisfação corporal, foi associada ao comportamento alimentar disfuncional entre universitários. Ainda descrevem que existe associação da imagem corporal negativa ao adoecimento físico e mental. Contudo Duchesne et al. (2007 apud BORGES; FREITAS, 2022) descrevem que a reestruturação de crenças supervalorizadas e associadas ao peso e à imagem corporal são focos primários do tratamento da obesidade pela TCC.

Segundo Lourenço (2016), o comportamento alimentar é o resultado da interação entre o estado fisiológico, psicológico e ambiental. Acontecendo alteração em um desses estados, conseqüentemente altera-se o comportamento alimentar. Sendo assim, Biagio, Moreira, Amaral (2020) apontam os padrões alimentares identificados em seu estudo observacional transversal, o qual inclui o descontrole alimentar, que é a perda do autocontrole e a ingestão excessiva com ou sem a presença de fome; a alimentação emocional, que tem a finalidade de reduzir ou fugir de uma emoção, acontecendo, assim, uma ingestão impulsiva de alimentos; e a restrição cognitiva, que consiste em ingerir alimentos para o controle do peso e, conseqüentemente, da imagem corporal.

Em seu estudo, Lima e Oliveira (2016) avaliaram os fatores psicológicos que dificultam o emagrecimento e constataram que a maioria dos participantes apresentou sintomas de ansiedade, estresse, depressão e tem pensamentos e crenças disfuncionais. Lima (2016) aponta que o sofrimento psicológico em obesos pode ocorrer tanto em decorrência de seu comportamento alimentar quanto em relação aos preconceitos sofridos, considerando, assim, que os aspectos psicológicos favorecem o desenvolvimento e manutenção da obesidade, devem, portanto, serem levados em consideração no tratamento da obesidade.

Segundo Borges e Freitas (2022), a TCC é considerada a abordagem com mais ensaios clínicos randomizados quando o assunto é transtorno alimentar e é usada com eficácia no tratamento de pessoas com obesidade, é uma abordagem eficaz tanto para perda como para manutenção do peso, com resultados efetivos e duradouros. Para Oliveira e Sousa (2021), a

TCC possui um conjunto de ferramentas que promovem mudança comportamental em qualquer área da vida, seja na alimentação, na atividade física, nas relações com as pessoas ou hábitos do dia a dia.

Várias são as técnicas utilizadas na TCC, Batista et al. (2020), porém, destacam as mais utilizadas no tratamento da obesidade: a psicoeducação, que proporciona ao indivíduo um conhecimento frente ao problema que está enfrentando; o automonitoramento, que consiste em fazer o registro do consumo alimentar relacionando quantidades, horários e pensamentos durante o dia; a reestruturação cognitiva, que consiste em identificar comportamentos e crenças disfuncionais os quais favorecem o ganho de peso, substituindo por comportamentos mais adaptativos; a resolução de problemas, que proporciona ao paciente maneiras funcionais de lidar com possíveis situações e gatilhos que favoreçam o descontrole no consumo alimentar; e prevenção de recaídas, que consiste em instruir o paciente a evitar episódios os quais o desvie do foco e retorne ao estágio inicial.

Existe um consenso entre os autores Elias (2013), Lima (2016), Batista et al. (2020), Oliveira e Sousa (2021), Borges e Freitas (2022) de que a Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem eficiente que apresenta resultados significativos no tratamento de pacientes obesos, pois promove uma reestruturação nos processos cognitivos, afetivos e comportamentais disfuncionais subjacentes à obesidade, contribuindo tanto para o emagrecimento quanto para a melhora da qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do levantamento bibliográfico realizado, confirmou-se a pertinência do tema pesquisado, pois o número de indivíduos com obesidade vem crescendo e tornando-se um problema mundial, sendo necessário o desenvolvimento de políticas públicas e maior atenção, procurando esclarecer a população sobre os riscos que a obesidade pode oferecer como também as possibilidades de tratamentos.

O tratamento da obesidade envolve uma equipe multiprofissional, incluindo médicos, nutricionistas, psicólogos e educadores físicos. A terapia cognitivo-comportamental é indicada como um tratamento complementar eficaz, pois é uma abordagem que apresenta várias técnicas e manejos no tratamento da obesidade, as quais destaca-se a psicoeducação, automonitoramento, reestruturação cognitiva, resolução de problemas, prevenção de recaídas, entre outras que favoreçam a perda e manutenção do peso.

A pesquisa apresentada aborda somente a TCC clássica, que é considerada uma terapia de “segunda onda”. Outras terapias, as de “terceira onda”, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Comportamental Dialética (DBT), Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (MBI’s), Terapia do Esquema e Terapia Focada na Compaixão (TFC), apesar de serem derivadas da TCC clássica, possuem técnicas que podem ser eficazes e que complementam o tratamento psicoterápico da obesidade, então deixamos a sugestão para que mais estudos sejam feitos, incluindo essas abordagens.

Conclui-se, de acordo com a pesquisa realizada, que a obesidade é um problema de cunho mundial e que necessita de intervenção imediata, devido aos sérios danos que pode causar à saúde, e que a terapia cognitivo-comportamental vem para auxiliar na prevenção e tratamento, por ser uma abordagem comprovadamente eficaz.

6. REFERÊNCIAS

American Psychiatric Association (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5.** ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BATISTA, Paloma Cristina de Souza. [et al.]. O manejo da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade em adultos. **Revista em Saúde**, Goianésia-GO, v. 1, n. 1, 2020, p. 1-12. Disponível em: <http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/saudefaceg/article/view/6923/3574>. Acesso em: 12 fev. 2023.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BIAGIO, Leonardo Domingos; MOREIRA, Priscila; AMARAL, Cristiane Kovacs. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, jul./set. 2020, p. 171-178. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bpsiq/a/vjNsGCwNxBqBKJvJSVkJwFm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 set. 2022.

BICKLEY, Lynn S. **Bates, propedêutica médica.** 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

BORGES, Thécia Vitória Mariano; FREITAS, Talita Maria Machado. A terapia cognitiva comportamental como ferramenta auxiliar no combate à obesidade. **JNT – Facit Business and Technology Journal**, Araguaína-TO, v. 1, n. 35, 2022, p. 494-513. Disponível em: <http://revistas.faculdefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/1529>. Acesso em: 02 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável**, Brasília-DF, 2023. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/promocosaude>. Acesso em: 14 dez. 2022.

BRASILEIRO FILHO, Geraldo. **Bogliolo, patologia**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

COOPER, Zafra; FAIRBURN, Christopher G.; HAWKER, Deborah M. **Terapia Cognitivo-Comportamental da Obesidade, Manual do Terapeuta**. 1. ed. São Paulo: Roca, 2009.

COUTINHO, Walmir; LINS, Ana Paula Machado. Custo econômico da obesidade no Brasil e no Mundo. In.: MANCINI, Marcio Corrêa. **Tratado de obesidade**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

DUCHESNE, Mônica. Importância de Medidas Cognitivo-comportamentais no Tratamento da Obesidade. In.: MANCINI, Marcio Corrêa. **Tratado de obesidade**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

ELIAS, Eliane. **Obesidade no tratamento com terapia cognitiva comportamental: uma revisão bibliográfica**. Monografia. (Especialização em Saúde Mental) - Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma-SC, 2013, p. 1-43. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1764/1/Eliane%20Elias.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2023.

FISBERG, Mauro; PASSOS, Maria Aparecida Zanetti; FERRETTI, Roberta de Lucena. Prevenção da obesidade: Factível ou Utopia? In.: MANCINI, Marcio Corrêa. **Tratado de obesidade**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

LIMA, Eliana Alves. **A terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental) – Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC), São Paulo, 2016, p. 1-44. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/viewFile/3350/2490>. Acesso em: 23 ago. 2022.

LIMA, Ana Carolina Rimoldi de; OLIVEIRA, Angélica Borges. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. **Mudanças – Psicologia da saúde**, São Bernardo do Campo-SP, v. 24, n. 1, jan./jun. 2016, p. 1-14. Disponível em: <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v24n1p1-14>. Acesso em: 11 fev. 2023.

LOURENÇO, Ana Sofia de Almeida. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade**. Dissertação. (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa-PT, 2016, p. 1-93. Disponível em: <https://recil.ensinolusofona.pt/jspui/bitstream/10437/7230/1/TESE%20Ana%20Louren%C3%A7o.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2023.

OLIVEIRA, Ricardo de Magalhães; SOUZA, Marcio Leandro Ribeiro de. A terapia comportamental e cognitiva como estratégia na redução e manutenção do peso corporal: uma revisão sistemática. **ACTA Portuguesa de Nutrição**, Porto-PT, v. 27, out./dez. 2021, p. 50-57. Disponível em: https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2022/02/09_ARTIGO-REVISAO.pdf. Acesso em: 10 mai. 2023.

SANTOS, Mariana Martins dos. [et al.]. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, jan./mar. 2021, p. 126-33. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/YrHxTkrV7kqkFXySDQNzt7J/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 fev. 2023.

SOUZA, Aline Cavalcante de; ALVARENGA, Marle dos Santos. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários - uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 65, n. 3, jul./set. 2016, p. 286-299. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/9rqZF8vfvjLrqTJNXwyPzQN/?format=pdf>. Acesso em: 10 dez. 2022.

WOF (WORLD OBESITY FEDERATION). **World Obesity Atlas 2023**. Londres, 2023, p. 1-232. Disponível em: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf. Acesso em: 22 jan. 2023.

ANEXO

Quadro 1 - Artigos selecionados para análise bibliográfica

Autor/ Ano	Publicações		
	Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
Lima; Oliveira; 2016	A obesidade é considerada uma doença crônica, de etiologia multifatorial e que causa prejuízos tanto físicos quanto psicológicos. O presente trabalho investigou os fatores psicológicos que dificultam o emagrecimento em uma amostra de participantes em tratamento para a obesidade.	Foi realizada uma pesquisa de levantamento, cujos dados foram coletados através de questionário estruturado, da aplicação dos Inventários de Beck para ansiedade e depressão e do Inventário de sintomas de stress de Lipp.	Identificou-se que os participantes apresentaram sintomas de ansiedade, estresse e um perfil cognitivo disfuncional relacionado ao padrão alimentar e à autoestima, além de comportamentos não saudáveis, tais como alimentação compulsiva e baixa adesão a atividades físicas. Dessa forma, mostra-se relevante propor a estes participantes uma abordagem de tratamento multidisciplinar para que tais aspectos psicológicos sejam abordados. A terapia cognitivo-comportamental é uma abordagem útil neste tratamento, pois favorece a aquisição de hábitos saudáveis, promove a regulação afetiva, a reestruturação cognitiva e a melhora do enfrentamento de estressores psicossociais.
Santos et al; 2020	Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
	Avaliar a associação da imagem corporal e o comportamento alimentar de universitários de uma capital do Nordeste do Brasil.	Participaram da pesquisa universitários (n = 1570) da área da saúde de ambos os sexos, de quatro instituições de ensino superior. As dimensões da imagem corporal (i.e., perceptiva e atitudinal) foram avaliadas por meio da Escala de Silhuetas para adultos brasileiros; e o comportamento alimentar por meio da versão brasileira do Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Para a avaliação do estado nutricional, foram coletados peso corporal e estatura de modo	Notou-se maior prevalência de universitárias do sexo feminino (72,9%), com idade média de 21,8 (DP = 4,1) anos. Foi encontrada associação entre percepção e (in)satisfação corporal com o comportamento alimentar em ambos os sexos. As mulheres que superestimaram o tamanho corporal obtiveram associação inversa com a dimensão alimentar restritiva ($p = 0,001$); e as insatisfeitas

		<p>autorreportado. A análise de associação foi feita pela regressão linear múltipla, após estratificação por sexo.</p>	<p>por magreza, associação direta entre alimentação restritiva; e inversa com o comportamento emocional ($p < 0,001$). Os homens que superestimaram seu tamanho corporal evidenciaram associação direta com a alimentação emocional; e entre os insatisfeitos por excesso de peso houve associação direta com a dimensão emocional ($p = 0,032$) e global ($p = 0,046$) do comportamento alimentar.</p>
Souza; Alvarenga; 2016	Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
	<p>Caracterizar a insatisfação corporal entre estudantes universitários</p>	<p>Revisão integrativa da literatura nas bases de dados PubMed, Lilacs, Bireme, portal SciELO e banco de teses com descritores indexados com os critérios de inclusão: população exclusivamente universitária, apresentação de dados referentes à frequência/prevalência da insatisfação corporal e/ou a caracterização de fatores relacionados.</p>	<p>Foram selecionados 76 estudos (40 nacionais e 36 internacionais). A amplitude de insatisfação de imagem corporal em ambos os sexos foi de 8,3% a 87% nos estudos nacionais, e de 5,2% a 85,5% nos internacionais, avaliados, principalmente, por meio de escalas de silhuetas e/ou questionários (como o Body Shape Questionnaire, o Eating Disorder Inventory, e o Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scales). Os fatores como exposição à mídia e redes sociais, o período menstrual e a baixa autoestima foram relacionados à insatisfação corporal.</p>
Oliveira; Souza; 2021	A terapia comportamental e cognitiva como estratégia na dedução e manutenção do peso corporal: Uma revisão sistemática		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
	<p>Esta revisão sistemática teve como objetivo geral avaliar a terapia comportamental e cognitiva como coadjuvante da terapêutica nutricional no</p>	<p>Dezesseis estudos foram incluídos e selecionados nas bases de dados PubMed e SciELO, usando os descritores perda de peso, emagrecimento e terapia comportamental e cognitiva.</p>	<p>Existem evidências de que a terapia comportamental e cognitiva contribui para o processo de perda de peso, especialmente em estudos de longa duração, através de melhor adesão às mudanças no estilo de vida, controle emocional e comportamental.</p>

	processo de emagrecimento.		
Borges; Freitas; 2022	A terapia cognitiva comportamental como ferramenta auxiliar no combate a obesidade		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
	O objetivo deste trabalho é ressaltar a importância da terapia cognitiva junto ao processo de redução de peso e mudança de comportamento do indivíduo, bem como buscar abordar a obesidade elencando seus conceitos, características, consequências e distúrbios e suas consequências.	Este trabalho é um artigo de revisão de literatura, ou seja, foi elaborado com base em informações apresentadas por outros autores com trabalhos científicos publicados entre os anos de 1995 e 2020. Para construção e elaboração deste trabalho, foram utilizados como fontes de pesquisas, dois recursos disponíveis na internet como o Google Acadêmico e a plataforma Scielo.	Mediante as informações apresentadas, a terapia cognitiva comportamental resulta em redução significativa da frequência e da gravidade da compulsão alimentar de pessoas obesas. É um tratamento eficaz, funcional, satisfatório do ponto de vista clínico. Apesar das dificuldades encontradas pelo profissional, o psicólogo é capaz de acompanhar o paciente em um procedimento mais conhecido por ser administrado por educadores físicos e nutricionistas. O mesmo pode desempenhar um papel fundamental no processo de perda de peso.
Lima; 2016	A terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade: Revisão bibliográfica		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
	O presente trabalho tem como objetivo apresentar as diversas formas de tratamento da obesidade, enfatizando as técnicas cognitivo-comportamentais no tratamento da mesma.	O presente trabalho apresenta-se em forma de pesquisa exploratória, com base em pesquisa bibliográfica. Trata-se de uma pesquisa básica, com o objetivo de explorar os dados já existentes, explorando livros, artigos e monografias sobre a temática. Foram utilizadas fontes de pesquisa como livros, monografias, teses, artigos e meios eletrônicos. As bases de dados a serem pesquisadas serão Bireme, Pepsic, Bvs Saúde Pública, Scielo, Lilacs e banco de dados da USP. Os descritores aplicados para a busca de artigos foram: tratamento da obesidade, tratamento psicoterápico da obesidade, terapia cognitivo comportamental e obesidade. Termos em inglês: treating obesity, psychotherapeutic treatment of obesity, cognitive behavioral therapy, and obesity. Critérios de inclusão: homens e mulheres adultos, com casos de obesidade leve ou moderada. Critérios de exclusão: crianças, adolescentes e casos de obesidade	Entende-se que com o acompanhamento em TCC os pacientes obesos apresentam uma melhor compreensão sobre sua relação com a comida, a ênfase nas perguntas proporciona uma ampliação da visão da obesidade, assim como a sensação de encorajamento e motivação, desencadeando a tomada de atitudes e a busca de solução de problemas, acarretando melhoras tanto na perda de peso quanto em outros aspectos da vida do obeso.

		severa. Quanto à análise e interpretação de dados, foi realizada uma análise de conteúdo com a intenção de verificar a eficácia das técnicas da terapia cognitivo comportamental nos tratamentos da obesidade.	
Elias; 2013	Obesidade no tratamento com terapia cognitiva comportamental: uma revisão bibliográfica		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
	Fazer levantamento e análise de artigos científicos em Bases de dados que falam de obesidade com foco de tratamento na Terapia cognitiva comportamental.	Foi feita uma revisão de literatura, a partir de levantamento em base de dados PubMed, SciElo e Bieme.	Considerando os dados pesquisados, sugerem melhora significativamente na autoestima, na diminuição da ansiedade, da compulsão alimentar, na melhora das dificuldades interpessoais, nas habilidades sociais e nos hábitos alimentares, bem como na redução de peso.
Batista et al; 2020	Manejo da TCC no tratamento da obesidade em adultos		
	Objetivos	Metodologia	Resultados
	Identificar como a terapia cognitivo-comportamental pode contribuir no tratamento de pacientes obesos, assim como verificar quais as principais técnicas utilizadas.	Realizou uma revisão sistemática, buscando na literatura artigos publicados nos últimos cinco anos em dois bancos de dados que são o Portal CAPES e o Google Acadêmico. Encontro seis artigos nos quais se encaixam 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.
Lourenço 2016	Ingestão de Alimentos como Mecanismo de Regulação da Ansiedade		
	Objetivos	Objetivos	Objetivos
	O presente estudo teve como propósito avaliar o efeito mediador da variável de ansiedade sobre as variáveis de regulação emocional e de comportamento alimentar, na população adulta.	O presente estudo teve como propósito avaliar o efeito mediador da variável de ansiedade sobre as variáveis de regulação emocional e de comportamento alimentar, na população adulta.	O presente estudo teve como propósito avaliar o efeito mediador da variável de ansiedade sobre as variáveis de regulação emocional e de comportamento alimentar, na população adulta.

Biagio et al	Comportamento Alimentar em Obesos e sua Correlação com o Tratamento Nutricional		
2020	Objetivos	Objetivos	Objetivos
	Avaliar os tipos de comportamentos alimentares em indivíduos com obesidade e correlacionar com a adesão ao tratamento proposto.	Avaliar os tipos de comportamentos alimentares em indivíduos com obesidade e correlacionar com a adesão ao tratamento proposto.	Avaliar os tipos de comportamentos alimentares em indivíduos com obesidade e correlacionar com a adesão ao tratamento proposto.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023)