

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

EDUARDA SANTOS BRITO DAS GRAÇAS

**A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO DO PROFISSIONAL DE
PSICOLOGIA NO COMBATE À OBESIDADE**

Paracatu

2022

EDUARDA SANTOS BRITO DAS GRAÇAS

**A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO DO PROFISSIONAL DE PSICOLOGIA NO
COMBATE À OBESIDADE**

Monografia apresentada ao curso de Psicologia do centro Universitário Atenas, como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso.

Área de Concentração: Psicologia da Saúde.

Orientadora: Prof. Msc. Analice Aparecida dos Santos

PARACATU

2022

EDUARDA SANTOS BRITO DAS GRAÇAS

**A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO DO PROFISSIONAL DE PSICOLOGIA NO
COMBATE À OBESIDADE**

Monografia apresentada ao curso de Psicologia do centro Universitário Atenas, como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso.

Área de Concentração: Psicologia da Saúde.

Orientadora: Prof. Msc. Analice Aparecida dos Santos

Banca Examinadora:

Paracatu - MG, _____ de _____ de _____.

Prof.^a Msc. Analice Aparecida dos Santos
Centro Universitário Atenas

Prof.^a Esp. Alice Sodré dos Santos
Centro Universitário Atenas

Prof.^a Msc. Rom rio Ribeiro da Silva
Centro Universitário Atenas

Dedico aos meus pais, pelo apoio, dedicação e pelo amor incondicional; eles que estiveram comigo desde o início desta jornada e acreditaram no meu potencial, fazendo com que tudo isso se tornasse possível.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, que permitiu meu ingresso e conclusão deste curso, estando sempre presente em todos os momentos da minha vida.

A minha mãe Gisleia Santos Brito, pelo apoio e amor incondicional, estando sempre ao meu lado e apoiando em todos os momentos da minha vida e em todas minhas decisões.

A meu pai Wellyngton José das Graças, que me aconselhou e apoiou desde sempre, e que acreditou que eu poderia chegar até aqui.

Agradeço à professora Msc. Analice Aparecida dos Santos pela orientação. Obrigada pela dedicação.

Agradeço também à Instituição, todo o corpo docente que participaram dessa trajetória direta ou indiretamente, e demais funcionários que acolheram aos alunos com carinho e dedicação.

Ebenézer: “Até aqui o senhor nos ajudou”
(1. Samuel 7:12)

RESUMO

A obesidade é um grande problema de saúde pública mundial, que leva a outras doenças. Fatores como estresse, ansiedade e depressão podem levar ao esgotamento emocional. Muitos pacientes desenvolvem compulsão alimentar para aliviar algum estado de humor negativo, tentando de forma inconsciente procurar alívio para sentimentos negativos, descontando nos alimentos suas frustrações. Para que o processo de emagrecimento tenha sucesso é de extrema importância o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, sendo indispensável a presença do profissional de psicologia no tratamento do sobrepeso/obesidade. O profissional de psicologia poderá atuar neste processo, ajudando o paciente na regulação emocional e tratando questões psicológicas. Para que o tratamento para perda de peso ocorra de forma eficaz é necessário que o paciente tenha apoio psicológico para que o mesmo persista no tratamento e consiga lidar com as pressões causadas durante o processo de emagrecimento.

Palavras-chave: Obesidade. Psicologia. Emagrecimento. Bariátrica.

ABSTRACT

Obesity is a major public health problem worldwide, which lead to other diseases. Factors such as stress, anxiety and depression can lead to emotional exhaustion. Many patients develop binge eating to relieve some negative mood state, unconsciously trying to seek relief from negative feelings, taking their frustrations out on food. In order for the weight loss process to be successful, the monitoring of a multidisciplinary team is extremely important, and the presence of a psychology professional is essential in the treatment of overweight/obesity. The psychology professional can act in this process, helping the patient in emotional regulation and dealing with psychological issues. In order for the weight loss treatment to occur effectively, it is necessary for the patient to have psychological support so that he/she persists in the treatment and is able to deal with the pressures caused during the weight loss process.

Keywords: *Obesity. Psychology. Slimming. bariatric.*

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- TA** Transtornos Alimentares
- TCA** Transtorno de Compulsão Alimentar
- TCC** Terapia Cognitivo Comportamental

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	11
1.2 HIPÓTESES	11
1.3 OBJETIVOS	12
1.3.1 OBJETIVO GERAL	12
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
1.4 JUSTIFICATIVA	12
1.5 METODOLOGIA	12
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO	13
2 IMPACTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS NOS PACIENTES ACOMETIDOS COM SOBREPESO E OBESIDADE	14
3 OS BENEFÍCIOS DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO NO PROCESSO DEEMAGRECIMENTO E COMBATE À OBESIDADE	18
3.1 IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO DO PSICÓLOGO AO PACIENTE SUBMETIDO À CIRÚRGIA BARIÁTRICA	19
4 PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DE ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO E COMBATE À OBESIDADE	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	26

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é um grande problema de proporção universal, sendo assim um assunto bastante comentado e de interesse global. A obesidade é marcada pelo excesso de tecido adiposo no organismo; e é uma doença multifatorial¹. O sobrepeso pode causar problemas psicológicos, como sofrimento, depressão e afastamento social, além de ser fator de risco para outras doenças como diabetes, distúrbios reprodutivos em pacientes do sexo feminino, as diversas doenças cardiovasculares, entre outros. (ADES, KERBAUY, 2002, p.200).

O sobrepeso é caracterizado pelo excesso de reservas de tecido adiposo, uma vez que o consumo de calorias é superior ao gasto de energia. “A obesidade é definida como o acúmulo de massa de gordura, causada por um balanço positivo de calorias, em que a ingestão é superior ao gasto energético, e pode ser classificada de acordo com o índice de massa corpórea (IMC)” (COSTA, ET AL, 2018, p. 2).

Pereira (2007), defende que a obesidade é uma doença crônica, com maior incidência em países desenvolvidos; uma vez que há um grande consumo de fast food em países desenvolvidos. É uma doença que atinge pessoas de ambos os gêneros, todas as idades e etnias, acarretando em queda da qualidade e expectativa de vida, uma vez que é fator de risco para outras doenças, podendo levar a morbidades e mortalidade.

Segundo Bianchini et al (2012), a obesidade tem origem multifatorial, os autores defendem que o tratamento também deve ser multiprofissional, ou seja, os profissionais das diversas áreas devem atuar comitadamente, a fim de alcançar um bom objetivo. O estudo realizado pelos autores aponta a necessidade de inclusão de programas de ordem multiprofissional no tratamento de obesidade.

É preciso que haja diálogo entre os diversos profissionais envolvidos, o tratamento não deve ser atribuído a apenas um profissional isolado. Deve ter o objetivo de um saber complementar o outro para que tenha sucesso na intervenção (TASSARA, NORTON, MARQUES, 2010).

A terapia contra a obesidade e sobrepeso abrange diversas áreas, como nutrição, clínica, educação física e psicologia. Diante disso, a psicologia tem um papel muito importante e fundamental no processo de perda de peso, uma vez que as ações

¹ Relativo a vários fatores ou a fatores de diferentes naturezas. (Dicionário Priberam da Língua Portuguesa)

dos seres humanos são movidas de acordo com seus pensamentos, isso significa que pensamentos incorretos levarão a atitudes e comportamentos incorretos. A psicologia é de extrema importância para o sucesso do processo de emagrecimento (EINECKE, ET AL, 2012).

Com base nos pontos que foram expostos anteriormente, será abordado neste trabalho a importância do acompanhamento pelo profissional de psicologia no processo de emagrecimento, uma vez que esse profissional está diretamente ligado aos comportamentos do paciente. O psicólogo poderá auxiliar o paciente a compreender a si mesmo, ajudando este paciente a ajustar ao melhor tratamento.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Partindo do pressuposto que para obter sucesso no processo de perda de peso, o paciente precisa ser inserido e assistido por uma equipe multiprofissional. Diante dessa grande dificuldade no processo de perda de peso, buscarei a resposta para a seguinte indagação, qual é a importância do profissional de psicologia no processo de emagrecimento e combate à obesidade?

1.2 HIPÓTESES

No cenário em que vivemos atualmente, o estresse se tornou algo comum entre as pessoas, “acredita-se que o estresse tem relação com mudanças nos comportamentos alimentares, e que existe uma associação entre estresse crônico e obesidade.” (CAMPOS, LEONEL, GUTIERREZ, 2020).

Atualmente, na prática não observamos profissionais ligados à psicologia no tratamento para perda de peso. O processo de emagrecimento saudável, é um longo e lento trabalho, podendo ocasionar muitas vezes na desistência ou má adesão pelo paciente.

Acredita-se que a ausência de conhecimento profissional à cerca do processo de emagrecimento ocorre devido à pouca apresentação do assunto dentro da graduação em Psicologia e por consequência de disciplinas sobre o assunto não constarem na ementa curricular do curso de Psicologia como disciplina obrigatória.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar a importância do acompanhamento do profissional da psicologia frente ao processo de emagrecimento e combate à obesidade.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Descrever os impactos psicológicos causados nos pacientes acometidos com sobrepeso e obesidade;
- b) Indicar os benefícios do acompanhamento psicológico no processo de emagrecimento e combate à obesidade;
- c) Apresentar as principais estratégias de atuação do psicólogo no processo de emagrecimento e combate à obesidade.

1.4 JUSTIFICATIVA

Acredita-se que o estudo presente poderá ajudar a inserir o profissional de Psicologia no processo de emagrecimento auxiliando nos resultados a longo prazo, é necessário que o paciente esteja com a saúde mental em equilíbrio para que todo o processo ocorra de forma saudável e de maneira eficaz, uma vez que “o tratamento para emagrecer leva ao estresse psicológico” (ADES, KERBAUY, 2002).

Também se faz relevante esta pesquisa, pois ressalta a importância de incluir o profissional de psicologia na equipe multidisciplinar antes, durante e após o processo de emagrecimento. É essencial a participação do Psicólogo na equipe durante o tratamento da obesidade (PEREIRA, 2007).

1.5 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de acordo com Gil (2010) entende-se como pesquisa bibliográfica aquelas pesquisas que possuem base em materiais já publicados, como artigos, revistas, livros, entre outros materiais impressos; outros tipos de fontes também podem ser incluídas, como discos, cds e materiais disponibilizados na internet passaram a ser incluídos nesse tipo de

pesquisa, uma vez que a tecnologia e disseminação de informações na rede cresceram no último século.

Para fundamentar este trabalho foram utilizados 26 artigos publicados em português e inglês; foram utilizadas a base de dados Scientific Electronic Library Online – Scielo para grande maioria dos artigos, sendo utilizado também outras plataformas. Para realizar a pesquisa foram utilizadas as seguintes palavras-chave: obesidade, sobrepeso, psicologia, impactos psicológicos, emagrecimento, psicoterapia, terapia comportamental, bariátrica, entre outros.

Como critério de seleção dos materiais para o desenvolvimento deste trabalho, foram escolhidos aqueles com data a partir de 2010 para grande parte das referências. A busca foi realizada entre agosto de 2021 e abril de 2022.

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

O presente trabalho foi dividido em cinco capítulos. A composição do primeiro capítulo se dá pela introdução, problema, hipótese, objetivos, justificativa, metodologia do estudo e estrutura do trabalho, onde o projeto de pesquisa é descrito.

O segundo capítulo descreve os possíveis impactos psicológicos causados pela sociedade em pacientes acometidos com sobrepeso e obesidade.

O terceiro capítulo descreve sobre os os benefícios do acompanhamento psicológico no processo de emagrecimento e combate à obesidade e como a inclusão deste profissional é importante no processo de emagrecimento.

O quarto capítulo apresenta as principais estratégias de atuação do psicólogo no processo de emagrecimento e combate à obesidade. Em seguida, as considerações finais, onde será descrito a conclusão obtida ao realizar esse projeto de pesquisa. E por fim as referências utilizadas para embasar a presente monografia.

2 IMPACTOS PSICOLÓGICOS CAUSADOS NOS PACIENTES ACOMETIDOS COM SOBREPESO E OBESIDADE

A obesidade é um grande problema de saúde pública mundial, que envolve diversos aspectos e fatores, podendo causar outras doenças, e como consequência levar à mortalidade. Pacientes que apresentam obesidade geralmente apresentam compulsão alimentar, sendo essa, mantida por disfunções emocionais, sociais ou cognitivas. Grande parcela dos pacientes com transtorno de compulsão alimentar (TCA) possuem relatos de tentativas de dietas e perda de peso que não resultaram em sucesso. Muitos pacientes buscam alívio na alimentação, descontando na comida suas frustrações; após esses episódios surge o sentimento de culpa (MATTOS, MACHADO E HENTSCHE, 2020). “Pessoas obesas buscam por ganhos imediatos sem considerar possíveis perdas futuras, o que gera impacto nas tomadas de decisão” (MATTOS, MACHADO E HENTSCHE, 2020, p. 46).

A sociedade tem conceitos estabelecidos sobre a obesidade, o que leva a sérios problemas e preconceitos relacionados a pacientes com sobrepeso ou obesidade, podendo resultar em danos de ordem física e psicossocial para esses pacientes. A sociedade enxerga as pessoas que possuem o corpo que está “fora dos padrões” como pessoas desleixadas, incompetentes, ou até mesmo como pessoas sem disposição física, enquanto o corpo que a sociedade acredita ser ideal é constantemente associado à disciplina, persistência. Isso pode levar a diversos impactos psicossociais (TAROZO, PESSA, 2020).

O fato de ter obesidade ou sobrepeso pode levar a uma condição estressante, pois a pessoa obesa além de trazer consigo problemas como baixa autoestima, também carrega o peso da discriminação causado pela sociedade. Sugere-se que há uma ligação entre estresse e problemas alimentares como TCA, uma vez que problemas emocionais como ansiedade, depressão, nervosismo são frequentes em pacientes com obesidade (CAMPOS, LEONEL, GUTIERREZ, 2020).

Ainda segundo os autores, o contrário também pode ocorrer. O estresse também pode levar ao sobrepeso, causando alterações no paciente; podendo ser alterações físicas, alterações de comportamento ou alterações na saúde mental, levando a uma dieta inapropriada, alterações no sono, e como resultado acarretar em sobrepeso/obesidade. Ao submeter-se ao estresse, o indivíduo expressa alteração comportamental, conduzindo para um padrão alimentar mais ligado ao lado

emocional, descontando seus problemas na alimentação, fazendo deste modo com que a alimentação seja uma válvula de escape para suas frustrações (CAMPOS, LEONEL, GUTIERREZ, 2020).

A sociedade impõe um corpo padrão, a imposição pela perda de peso faz com que pacientes com obesidade ou sobrepeso desenvolva problemas alimentares como compulsão alimentar, anorexia, bulimia, entre outros. O estresse do dia a dia, as pressões de trabalho, família; e até mesmo a pressão para emagrecimento pode resultar em consumo de bebidas alcoólicas e alimentos não saudáveis, fazendo com que haja ganho de peso, podendo levar a obesidade, ocasionando desta maneira, o processo inverso do qual o paciente esteja, uma vez que seu objetivo é a perda de peso (MATTOS, MACHADO E HENTSCHKE, 2020).

Atualmente vivemos em um mundo globalizado, onde as informações são disseminadas muito rapidamente; com o avanço da tecnologia da informação, houve um crescimento nos veículos de comunicação. Os veículos de comunicação podem influenciar no comportamento da sociedade (MOREIRA, 2018).

Os veículos de comunicação nos trazem uma falsa perspectiva de corpo saudável, eles reproduzem uma falsa ideia de que para ser saudável é necessário que o indivíduo seja magro, traçando desta maneira um corpo padrão, podemos observar essa afirmativa no seguinte trecho:

O ser gordo ou magro na sociedade atual é veiculado pela mídia, na maior parte das vezes, sem relação com a saúde. O ideal é o corpo magro, sem que se levem em conta diferenças genéticas. O ser gordo pode também significar falta de controle de impulsos, preguiça, ser relaxado. Com a transmissão desses conceitos é evidente que o sobrepeso pode ser um fator de sofrimento para aqueles que não alcançaram um corpo perfeito. (ADES, KERBAUY, 2002, p.198).

A sociedade prejudica a saúde mental do paciente obeso, pois impõe um padrão; e ao mesmo tempo facilita maus hábitos alimentares que facilitam o ganho de peso, como fast food e doces. O cuidado com o corpo é incentivado e também prejudicado ao mesmo tempo pela mídia, uma vez que veiculam notícias que ora podem estimular a boa alimentação, ora reproduzem propagandas que estimulam e incentivam o consumo de comidas rápidas e fáceis, sem esclarecer o real impacto destes alimentos no organismo (COSTA, et al., 2012).

Ainda de acordo com os autores acima, podemos observar que o fato de ser acometido com obesidade/sobrepeso faz com que os pacientes se sintam

excluídos e rejeitados pela sociedade, como podemos observar no seguinte texto:

Sabe-se que a imagem corporal pode ser considerada um retrato mental que um indivíduo faz de sua aparência física e da sua relação com seu corpo. O obeso muitas vezes possui uma imagem corporal distorcida, e essa distorção é mais presente e intensa quanto mais antiga for sua obesidade[...]o indivíduo obeso sente-se fora dos padrões determinados pela cultura atual, chegando a sentir-se deformado[...], podendo isso causar-lhe desde tristeza até depressão. [...]. A questão estética, portanto, assume papel "escravizante" na sociedade, em qualquer época - e igualmente nos dias atuais, com a globalização, em que a "moda da cultura da magreza" e a "do corpo sarado" são "guia da felicidade", como máquina que move os desejos.[...]Todos esses aspectos parecem acentuar um estado de ansiedade/angústia. (COSTA, et al, 2012, p.513).

Nos primeiros anos de alfabetização e no início da adolescência, crianças acometidas com obesidade passam por situações desagradáveis, sentindo rejeição, sofrendo bullying por parte dos colegas; sem o apoio e proteção familiar, uma vez que este ocorre no ambiente escolar, a criança/adolescente se vê desprotegida, muitas dessas vezes podendo ocasionar em distúrbios alimentares ou problemas psicológicos (ANDRADE, MORAES E LOPEZ, 2014).

Segundo o estudo de Sprovera et al. (2017) estudos realizados na Europa e nos Estados Unidos mostram que pessoas com obesidade e sobrepeso sofrem uma grande rejeição, esses pacientes são excluídos e possuem grande dificuldade de aceitação pela sociedade; a obesidade acaba por desqualificar as pessoas de serem socialmente aceitas em diversas áreas, como ambiente de profissional, ambiente escolar, familiar, entre outros.

Os autores acima, ainda apontam estudos que mostram, que para a sociedade, a obesidade está ligada a conceitos prejudiciais; esses estudos apontam que crianças têm preferência por se relacionarem com crianças com deficiência às crianças com sobrepeso. Pessoas acometidas com obesidade ou sobrepeso possuem dificuldade de encontrar relacionamentos amorosos, pois as pessoas preferem relacionarem com dependentes químicos, ou deficientes do que relacionarem com uma pessoa obesa. Esses são alguns dos exemplos mencionados no estudo de Sprovera et al. (2017).

A sociedade rejeita a obesidade, essa discriminação em torno do sobrepeso distorce a maneira com a qual o indivíduo obeso se vê, prejudicando sua autoestima; podendo desta maneira causar danos em sua saúde mental. O paciente com obesidade possui diversas preocupações estéticas, desta maneira o paciente

tende a buscar meios de chegar à um corpo belo e saudável; estas maneiras nem sempre são métodos saudáveis, podendo este paciente recorrer a medicamentos sem prescrição médica ou a outros métodos não seguros. (BLOC, RAMALHO & MOREIRA, 2021).

A constante busca por métodos de emagrecimento podem fazer com que os pacientes desenvolvam transtornos alimentares(TA), como por exemplo a bulimia e anorexia. Pacientes com TA constantemente apresentam dificuldade em relacionar-se com outras pessoas, podendo seguir um padrão de isolamento, afastando do convívio em sociedade (ORNELAS, Et al, 2021).

O próprio medo exacerbado de engordar interfere no comportamento das pessoas, esse medo pode levar pacientes a desenvolverem distúrbios alimentares, como por exemplo a bulimia ou anorexia. Os TA sempre estiveram presentes na sociedade, porém com o constante crescimento da influência das mídias digitais, se tornou mais frequente nas últimas décadas (BITTENCOURT, ALMEIDA, 2013).

De acordo com tudo que foi exposto neste capítulo, podemos observar as consequências que a obesidade e o sobrepeso causam nos pacientes com tal condição; esses pacientes têm que lidar com suas próprias questões internas, somado com tudo que é cobrado pela mídia e pela sociedade; tudo isso pode acarretar em esgotamento emocional, e levar pacientes aos diversos TA. Frente a isso, no próximo capítulo será abordado a importância do acompanhamento do profissional de psicologia no tratamento ao controle da obesidade.

3 OS BENEFÍCIOS DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO E COMBATE À OBESIDADE

O tratamento da obesidade não deve ser feito apenas por um profissional específico, ele engloba diversos profissionais. “O tratamento da obesidade engloba aspectos clínicos, físicos, nutricionais e psicológicos” (EINECKE, et al., 2012, p.165).

Primeiramente a responsabilidade da intervenção no cuidado e tratamento ao paciente com obesidade não pode ser atribuída exclusivamente ao nutricionista, médico, educador físico ou até mesmo ao psicólogo. É preciso de uma equipe interdisciplinar, ou seja, é necessário possibilitar diálogo entre os diversos profissionais envolvidos, com o objetivo de que cada profissional envolvido complemente o saber do outro (TASSARA, NORTON, MARQUES, 2010).

O conhecimento sobre a obesidade e seus fatores psicológicos é importante para o desenvolvimento de técnicas que sejam mais eficientes para o tratamento, uma vez que é necessário interromper o círculo vicioso entre comer sentir culpa, restrição e comer (MATTOS, MACHADO E HENTSCHE, 2020).

É essencial o acompanhamento psicológico no processo de emagrecimento para que o processo seja saudável e tenha sucesso. A participação do profissional de psicologia é de suma importância para ajudar o paciente a ter um melhor conhecimento sobre si, e qual melhor tratamento para seu caso. O profissional de psicologia tem papel importante no tratamento da obesidade auxiliando nas etapas de todo o processo de emagrecimento estimulando a participação efetiva do paciente (OLIVEIRA, LINARD, AZEVEDO, 2004).

O acompanhamento psicológico é importante no processo de emagrecimento, pois ajuda o paciente a entender a si mesmo e no autoconhecimento, abraçando melhor ao tratamento (LOPES, 2020).

Segundo Silva (2015) alternativas como cirurgia ou dietas de formas independentes não levam ao resultado esperado pelos pacientes. Para que haja sucesso no processo de emagrecimento é necessário um conjunto de ações, interligadas entre si. É preciso acompanhamento em todas as fases do processo.

É papel do psicólogo ajudar o paciente nessa reconstrução de identidade, auxiliando-o a reorganizar sua vida e mudar a postura passiva diante do tratamento para uma postura ativa em relação às suas escolhas e desejos. Seja no consultório particular ou no hospital público, o objetivo do atendimento psicológico é o mesmo (Silva, 2015, p.245).

Segundo Ades e Kerbauy (2002), estar inserido em um tratamento para processo de emagrecimento pode levar ao esgotamento psicológico ou conduzir a níveis clínicos de depressão, estimulados pelas várias tentativas de privação dos alimentos. A diminuição da demanda desgovernada por alimentação, em conjunto com o controle do comportamento alimentar, pode levar a queda dessa disposição.

O profissional de psicologia é de suma importância para o acompanhamento de pacientes com obesidade, pois o paciente acometido com sobrepeso quase sempre apresenta quadros de sofrimento psíquico, em decorrência do desajuste emocional, como por exemplo, problemas como depressão, ansiedade, baixa autoestima, formação de conceitos negativos, entre outros. (NASCIMENTO, BEZERRA, ANZELIM, 2013).

3.1 IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO DO PSICÓLOGO AO PACIENTE SUBMETIDO À CIRÚRGIA BARIÁTRICA

“A cirurgia bariátrica é o método mais eficaz no tratamento da obesidade mórbida e controle do peso em longo prazo. As cirurgias antiobesidade podem ser procedimentos que limitam a capacidade gástrica, ou que interferem na digestão ou, ainda, uma combinação de ambas as técnicas.” (OLIVEIRA, LINARD, AZEVEDO, 2004).

Para definir se o paciente está apto para a cirurgia bariátrica, alguns fatores devem ser avaliados pelo psicólogo, como por exemplo, entendimento do paciente, quanto à operação, alteração no estilo de vida, o que o paciente espera como resultado, comportamento quanto à alimentação, hábitos saudáveis como atividade e exercícios físicos, uso de substâncias, entre outros. Tudo isso é importante, pois desta maneira o paciente terá uma melhor avaliação e um melhor acompanhamento psicológico. (FLORES, 2014).

Para o conselho regional de medicina, é indispensável a existência do profissional de psicologia na equipe da cirurgia bariátrica, deste profissional é pedido a preparação de um documento psicológico chamado Laudo, contendo informações sobre as condições emocionais e sociais do paciente; devendo este encaminhar o paciente a cirurgia ou para o acompanhamento psicoterápico pré-cirúrgico. De acordo com diversos estudos as cirurgias bariátricas tem levado a consequências na saúde,

principalmente na mental, diversas vezes os pacientes conseguem alcançar sucesso no corpo desejado, mas a mentalidade de obeso, continuam as mesmas, podendo este paciente retornar ao quadro de obesidade. (LOPES, 2020).

Durante a fase pré-operatória, deve ser explicado ao paciente sobre as consideráveis mudanças que ele passará. A permanência do profissional de psicologia durante as fases pré e pós operatória oferece circunstâncias para que o paciente consiga visualizar a magnitude do processo que atravessará e o auxilia na tomada de decisões mais sólidas (OLIVEIRA, LINARD, AZEVEDO, 2004).

É importante que o psicólogo avalie o entendimento do paciente acerca da cirurgia bariátrica, o que ele espera, e quais suas motivações, a fim de evitar falsas convicções sobre os resultados esperados por ele. (LOPES, 2020).

O pós-operatório imediato é mencionado pelos pacientes como o período mais difícil, é a fase de adaptação ao novo estilo de vida do paciente. Neste período, vários sentimentos como ansiedade, insegurança, e a expectativa surgem no paciente, tudo isso causa novas reflexões, podendo surgir questões emocionais. É neste momento que pode-se perceber a grande importância do trabalho do profissional de psicologia, podendo este auxiliar o paciente a se conhecer melhor e ter uma melhor compreensão do novo estilo de vida, e adotar melhor ao tratamento, estimulando desta forma a participação no processo de emagrecimento (OLIVEIRA, LINARD, AZEVEDO, 2004).

4 PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DE ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO E COMBATE À OBESIDADE

A obesidade e seu significado é amplamente entendido e é relacionado a uma doença, porém pouco se é falado sobre o estudo da conduta alimentar. “Antes de empregar técnicas que podem ter sucesso a curto prazo, é preciso descrever contingências conflitantes, que atuam em comportamentos complexos como neste caso”. (ADES, KERBAUY, 2002).

A intervenção do profissional de psicologia no processo de emagrecimento, possibilita que os fatores de ordem psicológicas passem para quadros mais positivos, amenizando possíveis gatilhos emocionais de ordem negativa que podem vir a sabotar o processo de emagrecimento . (BIANCHINI, et al., 2012).

De acordo com Costa et al. (2018) a elaboração de intervenções para a promoção de mudanças comportamentais, no que se refere a perda de peso são de grande importância para o processo de emagrecimento. Uma vez que é necessário mudar primeiramente o comportamento, a forma de pensar do paciente. Também é importante a participação da família no processo de emagrecimento, pois através do apoio familiar, melhora a qualidade da saúde não apenas do paciente, mas também daqueles que o cercam, fazendo com o que o paciente sinta acolhido. Neste processo é fundamental a inserção do profissional de psicologia, para que o mesmo possa orientar como a família deve atuar neste processo e como o paciente deve agir diante ao tratamento.

Segundo Silva (2015), pacientes diagnosticados com: ansiedade, depressão, estresse, entre outros, tendem a possuir mais riscos de TA; uma vez que esses pacientes inconscientemente utilizam a alimentação como saída para a regulação de emoções negativas. Sendo assim, os autores defendem que é de extrema importância que os profissionais ligados à psicologia trabalhem na regulação emocional em pacientes com sobrepeso/obesidade; a fim de equilibrar o estado de humor do paciente, uma vez que o humor negativo faz com que este paciente desconte na alimentação suas frustrações e sentimentos negativos.

É muito importante que o paciente esteja com a saúde mental em ordem para que todas as fases do processo de emagrecimento ocorram de forma eficaz e de maneira saudável, pois o processo de emagrecimento pode ocasionar estresse psicológico fazendo com que o paciente tenha resultados opostos aos resultados

esperados. Por esta razão é muito importante que o paciente seja acompanhado por um profissional de psicologia e que este paciente esteja inserido em alguma psicoterapia. (ADES, KERBAUY, 2002).

Segundo a literatura, a intervenção mais eficaz para TA é a junção da psicoterapia com a farmacoterapia. Estudos provam que a psicoterapia favorece a diminuição do sofrimento psicológico e ajuda a melhorar a qualidade de vida dos pacientes e familiares. A psicoterapia em grupo também é um recurso importante, uma vez que este tipo de tratamento pode prover apoio ao paciente; esses pacientes podem trocar experiências vividas no processo de emagrecimento, podendo receber ou dar apoio a quem está começando, ou até mesmo ajudando aqueles que já estão inseridos em algum tratamento a mais tempo, podendo essas terapias em grupo mostrar o quanto eles evoluíram desde o começo de seus tratamentos. Além de promover uma produção coletiva. (SANTOS, COMIN, GAZIGNATO, 2014).

A psicoterapia aliada à equipe multiprofissional, é muito importante, uma vez que o psicólogo ajuda na compreensão do paciente como um todo; o psicólogo também tem a função de formar uma ponte entre paciente e equipe, estabelecendo a comunicação entre ambas as partes; o psicólogo, muitas vezes irá realizar a mediação entre paciente, tratamento e equipe. (GAZOTTI, CURY, 2019).

A inserção da presença familiar na psicoterapia em grupo também pode ajudar, pois a família está em convívio direto com o paciente. A família presencia os momentos de dificuldade, as possíveis desistências. A família estando assistida por psicólogos e estando presente no processo de emagrecimento do paciente pode auxiliar no sucesso do tratamento. Uma vez que a família vai saber como se posicionar para auxiliar o paciente nos diversos obstáculos que poderão aparecer ao longo do processo, oferecendo suporte emocional aos pacientes. (SANTOS, COMIN, GAZIGNATO, 2014).

Um dos tratamentos mais efetivos para perda de peso de maneira saudável é reeducar a mente em primeiro lugar, mudar os conceitos que o paciente tem sobre alimentação e a forma de agir. É neste contexto que a TCC (terapia cognitivo comportamental) pode ser inserida no processo de emagrecimento, ajudando o paciente na qualidade da saúde mental. Uma vez que o modo de pensar e os sentimentos, interferem no comportamento do paciente. A TCC ajuda a detectar pensamentos sabotadores. Deste modo o Psicólogo poderá utilizar a TCC para localizar possíveis problemas e encontrar a melhor alternativa para tratamento deste

paciente. (MONTELLI, 2019).

A TCC pode auxiliar no tratamento de pacientes acometidos com obesidade, pois ajuda na modulação de pensamentos negativos e sabotadores, como diz o trecho: “intervenções cognitivas tem o objetivo de reestruturar pensamentos disfuncionais e intervenções comportamentais são usadas para mudar comportamentos inadequados”. (LUZ, OLIVEIRA, 2013).

Segundo Luz e Oliveira (2013) a TCC pode auxiliar no processo de emagrecimento, atuando na mente, alterando o modo de pensar e a conduta alimentar do paciente. Desta maneira o tratamento para perda de peso poderá ser mais consistente e ter bases sólidas. Pois após a mudança de pensamento acerca dos hábitos alimentares, os pacientes passam a ter hábitos mais saudáveis; como por exemplo, prestar mais atenção no que estão ingerindo, apreciar os alimentos considerados saudáveis com mais alegria, desta maneira permanecem na dieta de forma mais prazerosa.

Para Vasconcelos (2019) estudos mostram a eficiência de intervenções cognitivas comportamentais para tratamento de perda de peso, pois os fatores emocionais interferem diretamente no peso; uma vez que muitos pacientes criam formas inconscientes de extravasar sentimentos negativos. Muitos pacientes, por motivos desconhecidos por eles mesmos acabam sabotando a própria dieta, é necessário que haja uma mudança de dentro para fora, ou seja, é preciso que antes de qualquer outra coisa o paciente mude o comportamento para que tenha sucesso no tratamento de perda de peso.

Para a TCC é importante que o paciente saiba identificar gatilhos emocionais, pensamentos sabotadores, comportamentos que não os levem a bons resultados, crenças limitantes, entre outros. Desta maneira será mais fácil identificar e tratar os impedimentos criados dentro do emocional do paciente. (VASCONCELOS, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do presente estudo foi possível observar que a aparência física está diretamente ligada ao emocional. A maneira como as pessoas acometidas com obesidade ou sobrepeso são tratadas pela sociedade interfere diretamente no modo de agir, pensar, nos sentimentos e até mesmo no comportamento desses pacientes.

Problemas de ordem psíquica como por exemplo a baixa autoestima, ansiedade ou até mesmo a depressão, estão diretamente ligadas ao estresse causado pelos altos padrões da sociedade.

Infelizmente a obesidade é um grande problema de saúde pública de escala mundial. Doenças como diabetes e as diversas doenças cardiovasculares estão diretamente ligadas ao sobrepeso.

Quando um tratamento de obesidade é iniciado, não é somente saúde física que é beneficiada, muitos outros problemas de ordem psíquica poderão ser evitados, uma vez que no processo de emagrecimento, o paciente acometido com sobrepeso passa a ter uma melhor visão sobre si.

O estresse causado pela busca desorientada por emagrecimento pode levar ao aparecimento de transtornos alimentares. A falta de acompanhamento profissional pode levar ao paciente o efeito contrário ao que ele deseja, uma vez que ele poderá adquirir hábitos de alimentar-se compulsivamente ao notar que os resultados não são como esperados.

Muitas pessoas procuram na alimentação uma espécie de válvula de escape para sentimentos ruins, o paciente acaba descontando suas frustrações na alimentação, buscando uma espécie de equilíbrio para o humor negativo, acreditando que ao alimentar-se de maneira desordenada poderá se sentir melhor. Esse tipo de comportamento pode levar ao paciente o desenvolvimento de distúrbios alimentares.

O processo de emagrecimento deve ser realizado por uma equipe multiprofissional. É fundamental a presença do profissional de Psicologia no processo de emagrecimento, uma vez que esse profissional dará suporte emocional ao paciente, o ajudando os na detecção de possíveis gatilhos emocionais negativos, preparando este paciente para o tratamento; auxiliando ao decorrer do processo de emagrecimento, uma vez que não é um processo curto; e ajudando também após o processo de emagrecimento.

Desta maneira poderá diminuir tanto as chances de evasão do tratamento

quanto as chances de perda do progresso conquistado pelo paciente.

A presença da família também é de suma importância no processo de emagrecimento, o paciente poderá se sentir acolhido, e é importante que o profissional de psicologia faça essa interação paciente/família, coordenando as atividades, as psicoterapias, as terapias cognitivas, entre outros.

Podemos concluir que o profissional de psicologia é de extrema importância no processo de perda de peso, ele poderá através de várias técnicas auxiliar o paciente, ajudando a ter uma melhor percepção sobre si, fazendo esse paciente se enxergar como um todo, ampliando desta maneira as chances de sucesso na busca pelo tratamento da obesidade.

Através deste trabalho pode-se observar que as hipóteses foram confirmadas. O estresse, o modo de vida, a saúde mental, todos esses fatores podem interferir no comportamento e nos hábitos alimentares; uma vez que as pessoas buscam na alimentação uma forma de saída para suas frustrações. Ao buscar e analisar os artigos para realização deste estudo, pôde ser observado que não existem muitos artigos que discursam sobre a participação do profissional de psicologia no processo de emagrecimento sem intervenções cirúrgicas, isso deve-se ao fato de não ocorrer discussões ou matérias sobre essa temática na grade curricular da graduação de Psicologia.

REFERÊNCIAS

ADES, Lia; KERBAUY, Rachel Rodrigues. **Obesidade: realidades e indagações**. Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, v. 13, n. 1, 2002. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pusp/a/fvvC8TwgVg99ysSSKpxj8Fs/?lang=pt> > Acesso em: 30 de set. de 2021.

ANDRADE, Tarsila de Magalhães; MORAES, Denise Ely Bellotto De; LOPEZ, Fábio Ancona. **Problemas Psicológicos e Psicodinâmicos de crianças e adolescentes obesos: relato de pesquisa**. Psicologia: ciência e profissão, v. 34, n. 1, 2014. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pcp/a/6mBrLN9ffC8NfZDHQCQTxRk/?lang=pt> > Acesso em: 05 de mar. de 2022.

BIANCHINI, Josiane Ap^a Alves; et al. **Tratamento da Obesidade: Revisão de artigos sobre intervenções multiprofissionais no contexto brasileiro**. Arq Ciênc Saúde, v.19, n.2, 2012. Disponível em: < https://repositorio-racs.famerp.br/racs_ol/vol-19-2/ID444-Rev-19-abr-jun-2012.pdf >. Acesso em: 05 de nov. de 2021.

BITTENCOURT, Liliane de Jesus; ALMEIDA, Rafaela Andrade. **Transtornos alimentares: patologia ou estilo de vida?**. Psicologia e Sociedade, v.1, 2013. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/psoc/a/b47NSPHRsQDMj5s8YXxGXqg/?lang=pt> > Acesso em: 08 de mar. de 2022.

BLOC, Lucas; RAMALHO, Juliana de Almeida Mota, MOREIRA, Virginia. **The hyperphagic experience in obesity: a phenomenological study of French and Brazilian contexts**. Seção Temática, Psicologia e Fenomenologia, v.38, 2021. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/7QkhHhn5g95gN5gSCsNgGpv/?lang=en> > Acesso em: 10 de março de 2022.

CAMPOS, Leidiomar da Silva; LEONEL, Camila Ferreira Silva; GUTIERREZ, Denise Machado Duran. **Relação entre estresse e obesidade: Uma revisão narrativa**. BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 22, n. 16, 2020. Disponível em: < <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/8255> > Acesso em: 30 de set. de 2021.

COSTA, Lorany; et al. **Efeitos de 12 semanas de intervenções interdisciplinares em parâmetros comportamentais e alimentares de adolescentes com excesso de peso ou obesidade**. Journal of Human Growth and Development, V.29, n.2, 2018. Disponível em: < <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/jhgd/article/view/9417/5975> >. Acesso em: 05 de nov. de 2021.

COSTA, Ricardo; et al. **Repercussões sociais no hábito alimentar dos obesos**. Campinas. v. 22, n. 16, 2012. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/5wTytQzLW64DzxXNjrNw/?lang=pt> > acesso em: 07 de mar. de 2022.

EINECKE, Miúcha Breinack, et al. **Tratamento nutricional de adultos com sobrepeso e obesidade pela terapia cognitiva**. Disponível em: < https://www.researchgate.net/profile/LoreneYassin/publication/283510072_Tratamento_n >

utricional_de_adultos_com_sobrepeso_e_obesidade_pela_terapia_cognitiva_Nutritional_treatment_for_overweighted_and_obese_adults_with_emphasis_in_cognitive_therapy/links/563c8a5108aec6f17dd79c80/Tratamento-nutricional-de-adultos-com-sobrepeso-e-obesidade-pela-terapia-cognitiva-Nutritional-treatment-for-overweighted-and-obese-adults-with-emphasis-in-cognitive-therapy.pdf>. Acesso em 05 de nov. de 2021.

FLORES, Carolina Aita. **Avaliação psicológica para cirurgia bariátrica: práticas atuais**. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva, v.27, n.1, 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/abcd/a/mpSh4vwswhYh9Lp3rVj6rC/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 25 de mar. de 2022.

GAZOTTI, Thaís de Castro; CURY, Vera Engler. **Vivências de Psicólogos como Integrantes de Equipes Multidisciplinares em Hospital**. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v.19, n.3, 2019. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/46917/31305>> Acesso em: 25 de abr. de 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5.ed. São Paulo. Editora atlas S.A. 2010.

LOPES, Tâmila Micaelly De Oliveira. **Acompanhamento dos pacientes de cirurgia bariátrica no ambiente hospitalar: um relato de experiência**. Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unifametro.edu.br/bitstream/123456789/456/1/T%c3%82MILA%20MICAELLY%20DE%20OLIVEIRA%20LOPES%20TCC.pdf>> Acesso em: 05 de nov.de 2021.

LUZ, Felipe Quinto Da; OLIVEIRA, Margareth Da Silva. **Terapia cognitivo-comportamental da obesidade: uma revisão da literatura**. Aletheia, v.40, 2013. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n40/n40a14.pdf>> Acesso em: 15 de abril de 2021.

MATTOS, Bárbara Wolff de ; MACHADO, Laura Morais; HENTSCHKE, Guilherme Scotta. **Aspectos Psicológicos Relacionados à Obesidade: Relato de Caso**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 16, n. 1, 2020. Disponível em:<<https://cdn.publisher.gn1.link/rbtc.org.br/pdf/v16n1a07.pdf>> Acesso em 03 de nov. de 2021.

MONTELLI, Regina. **A importância da Terapia Cognitivo Comportamental no processo de emagrecimento**. 2019. Disponível em: <<https://www.nucleode-stress.com.br/a-importancia-da-terapia-cognitivo-comportamental-no-processo-de-emagrecimento/>> Acesso em 18 de abr. de 2022.

MOREIRA, Esdras. **Novas tecnologias de comunicação: novos comportamentos**. Disponível em:<<https://transformacaodigital.com/tecnologia/novas-tecnologias-de-comunicacao-e-o-futuro-das-nossas-relacoes/>> Acesso em: 05 de mar. de 2022.

NASCIMENTO, Carlos Alberto Domingues Do; BEZERRA, Simone Maria Muniz Da Silva; ANGELIM, Ednalva Maria Sampaio. **Vivência da obesidade edo emagrecimento em mulheres submetidas à cirurgia bariátrica**. Revista Estudos De Psicologia, v.18, n.2, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/8QrXg6srbyJvcpmYn5LrbMF/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 23 de mar. de 2022.

OLIVEIRA, Verenice Martins De; LINARDI, Rosa Cardelino; AZEVEDO, Alexandre Pinto De. **Cirurgia bariátrica – aspectos psicológicos e psiquiátricos**. Revista Psiq. Clinica, v31, n.4 Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/vVY8Ht9LZ94jR Bzbvt8wrgw/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 05 de nov. de 2021.

ORNELAS, Élide Dezoti Valdanha; SQUIRES, Claire; BARBIERI, Valéria; SANTOS, Manoel Antônio dos. **Relações familiares na bulimia nervosa**. Psicologia em estudo, v.26,2021. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pe/a/SjVS7v5CTP9XbNSpHL4m3ct/?lang=pt> > Acesso em 09 de mar. de 2022.

PEREIRA, Tânia Filipa Campeão. **Obesidade: A epidemia do século XXI?**. 2011. Disponível em: < <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0208.pdf>> Acesso em 30 de set. de 2021.

SANTOS, Manuel Antonio dos; COMIN, Fabio Scorsolini; GAZIGNATO, Elaine Cristina da Silva. **Aconselhamento em saúde: fatores terapêuticos em grupo de apoio psicológico para transtornos alimentares**. Revista Estudos de Psicologia, v. 31, n.3, 2014. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Cxfh6QpdC9cM57xLsQZjFfv/?format=pdf&lang=pt> > Acesso em: 15 de mar. de 2022.

SILVA, Isabel. **Importance of emotional regulation in obesity and weight loss treatment**. Revista de Psicologia, v. 27, n.3, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fractal/a/k7cSJ5rjSST4CjMQBC3bnhN/?lang=en>> Acesso em: 10 de mar de 2022.

SILVA, Marlene Alves da. **Resenha emagrecimento induzido por cirurgia: ação do psicólogo após a cirurgia bariátrica**. Disponível em: < <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/bolpsi/v65n143/v65n143a10.pdf>> Acesso em 05 de nov. de 2021.

SPROVERA, María Alejandra Energici; GONZÁLES, Elaine Acosta; GRANCELLI, Florencia Borquez; PAREDES, Macarena Huaiquimilla. **Gordura, discriminación y clasismo: un estudio en jóvenes de santiago de chile**. Psicologia & Sociedade, v. 29, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/zBWdv9sDJdd6NbTrMC9Bbqb/?lang=es>> Acesso em :10 de mar. de 2022.

TAROZO, Maraisa; PESSA, Rosane Pilot. **Impacto das Consequências Psicossociais do Estigma do Peso no Tratamento da Obesidade: uma Revisão Integrativa da Literatura**. Revista Psicologia: Ciência e Profissão, v. 40, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/9d9n8t7VzTRQqXQYpdPrFtv/?format=pdf&lang=pt> > Acesso em: 04 de nov. de 2021.

TASSARA, Valéria; NORTON, Rocksane Carvalho; MARQUES, Walter Ernesto U. **Importância do contexto sociofamiliar na abordagem de crianças obesas**. Revista Paulista de pediatria, v. 28, n. 3, 2020. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rpp/a/Ld8nxn4HbGGtJzCBMQjpZ4c/?lang=pt&format=pdf> > Acesso em: 04 de nov. de 2021.

VASCONCELOS, Taisa Taithiana. **Emagrecimento de dentro para fora: como a Terapia Cognitivo Comportamental pode contribuir no processo de emagrecimento?**. Disponível em: <<https://rsaude.com.br/joao-pessoa/materia/emagrecimento-de-dentro-para-fora-como-a-terapia-cognitivo-comportamental-pode-contribuir-no-processo-de-emagrecimento/18573>> Acesso em: 18 de abril de 2022.

