

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

FERNANDO GONÇALVES DE OLIVEIRA

**FATORES PSICOLÓGICOS ENVOLVIDOS NO PROCESSO
DE EMAGRECIMENTO DE PESSOAS OBESAS**

Paracatu

2022

FERNANDO GONÇALVES DE OLIVEIRA

**FATORES PSICOLOGICOS ENVOLVIDOS NO PROCESSO DE
EMAGRECIMENTO DE PESSOAS OBESAS**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Área de concentração: Saúde

Orientadora: Prof^a. Msc. Nayara Ferreira Favoreto

Paracatu

2022

O48f Oliveira, Fernando Gonçalves de.

Fatores psicológicos envolvidos no processo de emagrecimento de pessoas obesas. / Fernando Gonçalves de Oliveira. – Paracatu: [s.n.], 2022.

33 f.

Orientador: Prof^a. Msc. Nayara Ferreira Favoreto Moises.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) UniAtenas.

1. Fatores psicológicos. 2. Emagrecimento. 3. Obesidade.
4. Padrão social. I. Oliveira, Fernando Gonçalves de. II. UniAtenas. III. Título.

CDU: 159.9

FERNANDO GONÇALVES DE OLIVEIRA

**FATORES PSICOLÓGICOS ENVOLVIDOS NO PROCESSO DE
EMAGRECIMENTO DE PESSOAS OBESAS**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Área de Concentração: Saúde

Orientador: Prof^a. Msc. Nayara Ferreira Favoreto

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, _____ de _____ de _____.

Prof^a. Msc. Nayara Ferreira Favoreto
Centro Universitário Atenas

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

Prof^a. Msc. Layla Paola de Melo Lamberti
Centro Universitário Atenas

Dedico, com muita gratidão,
este trabalho a Deus. Devo a Ele tudo o
que sou.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como universitário, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes.

Agradeço a todos os professores por me proporcionar o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, por tanto que se dedicaram a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender. A palavra mestre, nunca fará justiça aos professores dedicados aos quais sem nominar terão os meus eternos agradecimentos.

Agradeço a meu pai e minha mãe por sempre estarem presentes e me apoiarem no desenvolvimento do meu TCC, sem eles com certeza a tarefa teria sido muito mais árdua.

Sou grato a minha esposa Sara que nunca me recusou amor, apoio e incentivo. Obrigado, todo o amor do meu coração, por compartilhar os inúmeros momentos de ansiedade e estresse. Sem você ao meu lado o trabalho não seria concluído.

“A objeção, o desvio, a
desconfiança alegre, a vontade de troçar
são sinais de saúde: tudo o que é absoluto
pertence à patologia”.

Friedrich Wilhelm Nietzsche

RESUMO

A obesidade já é considerada um problema de saúde pública e sua origem pode estar ligada a fatores genéticos, ambientais e sociais, e torna-se um processo ainda mais complexo pelos fatores psicológicos envolvidos, os quais se expressam através da ansiedade, insegurança, depressão, sentimento de culpa, pressão social, entre outros. Esses fatores afetam significativamente diversas áreas da vida da pessoa obesa, isto por causa do risco e impacto físico e emocional. Este é um problema que afeta a vida da pessoa em toda as esferas fisiológica, psicológica e social, pois o dano causado pela obesidade não refere apenas às demandas relacionadas à saúde, mas reflete também sobretudo na qualidade de vida do indivíduo obeso, uma vez que utilizam o comer em excesso como forma de compensar a sensação de vazio, tendo um alívio imediato inicialmente e logo após vem o sentimento de culpa por ter comido tanto. Diante este contexto, esta pesquisa teve como objetivo apresentar os fatores psicológicos que podem influenciar no processo de emagrecimento de pessoas obesas. Por meio de revisão bibliográfica foi possível verificar que são vários os fatores psicológicos que dificultam o emagrecimento em obesos tais como pressões sociais, pensamentos disfuncionais, desregulação afetiva, discriminação, falta de afeto no ambiente familiar, etc. A pergunta de pesquisa foi respondida, os objetivos foram alcançados e a hipótese levantada foi confirmada.

Palavras Chaves: Fatores psicológicos, emagrecimento, obesidade, padrão social.

ABSTRACT

Obesity is already considered a public health problem and its origin may be linked to genetic, environmental, and social factors, and it becomes an even more complex process due to the psychological factors involved, which are expressed through anxiety, insecurity, depression, guilt feelings, and social pressure, among others. These factors significantly affect several areas of the obese person's life, because of the risk and physical and emotional impact. This is a problem that affects the person's life in all physiological, psychological, and social spheres, because the damage caused by obesity does not refer only to health-related demands, but also reflects mainly on the quality of life of the obese individual, since they use overeating as a way to compensate for the feeling of emptiness, having an immediate relief initially and soon after comes the feeling of guilt for having eaten so much. Within this context, this research aimed to present the psychological factors that may influence the weight loss process in obese people. Through literature review it was possible to verify that there are several psychological factors that hinder obese people to lose weight, such as social pressures, dysfunctional thoughts, affective dysregulation, discrimination, lack of affection in the family environment, etc. The research question was answered, the objectives were achieved, and the hypothesis was confirmed.

Key Words: *psychological factors, weight loss, obesity, social pattern.*

LISTA DE ABREVIATURAS

| | |
|----------------------|---|
| IBGE | Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística |
| IMC | Índice de Massa Corporal |
| Kg | Quilograma |
| M² | Metro Quadrado |
| OMS | Organização Mundial da Saúde |
| OPA | Organização Pan Americana de Saúde |

LISTA TABELAS

Tabela 1 - Classificação dos Diferentes Graus de Obesidade em Adultos

17

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 11 |
| 1.1 PROBLEMA DE PESQUISA | 11 |
| 1.2 HIPÓTESE | 11 |
| 1.3 OBJETIVOS | 12 |
| 1.3.1 OBJETIVO GERAL | 12 |
| 1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 12 |
| 1.4 JUSTIFICATIVA | 12 |
| 1.5 METODOLOGIA | 13 |
| 1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO | 13 |
| 2 OBESIDADE E SUAS IMPLICAÇÕES | 15 |
| 3 PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM PESSOAS OBESAS FRENTE AO PADRÃO SOCIAL | 19 |
| 4 FATORES PSICOLÓGICOS ENVOLVIDOS NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO DE PESSOAS OBESAS | 23 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 27 |
| REFERÊNCIAS | 28 |

1 INTRODUÇÃO

O emagrecimento tem sido a temática de diversos estudos e discussões no meio acadêmico. Percebe-se que as mídias em geral têm trazido uma imagem idealizada que acabam por manipular e induzir a pessoas a acreditarem que existe um padrão corporal a ser seguido. Neste caso, o corpo magro e sarado tem sido o objeto de desejo de várias pessoas, não mais por ser algo escolhido e sim por sentirem a obrigação de adequar a estes padrões (MATTOS; LUZ, 2009).

Sendo assim, as pessoas que tem um alto índice de gordura corporal, os obesos, acabam sofrendo desde a infância com as consequências midiáticas e sociais do estigma estabelecido de que existe um modelo de corpo ser seguido. Neste caso, é necessário que se discuta e se exponha a percepção da imagem corporal dessas pessoas que estão com sobrepeso, pois estas normalmente são autodepreciativas (MOLINE; RABUSKE, 2008).

Para Lima e Oliveira (2016) existem diversos fatores relacionados a sintomas ansiosos e depressivos, compulsão alimentar, aumento da sensação de inadequação social e a diminuição da sensação de bem-estar. Conseqüentemente, essas pessoas acabam desenvolvendo outras doenças de maneira associativa ao sobrepeso, como por exemplo a depressão.

Em vista disso, o presente trabalho tem como objetivo apresentar a os fatores psicológicos que influenciam no processo de emagrecimento em pessoas obesas para ampliar o arcabouço teórico sobre o tema e trabalhando as diversas dimensões, biológicas, psicológicas e sociais do ser humano.

1.1 PROBLEMA

Quais fatores psicológicos podem influenciar no processo de emagrecimento de pessoas obesas?

1.2 HIPÓTESE

A sociedade atualmente dita padrões de beleza, que muitas das vezes pode acarretar sérios danos à saúde das pessoas, como o desenvolvimento de síndromes e distúrbios alimentares e psicológicos. A pessoa obesa por muitas vezes

é excluída da sociedade, elevando o nível de estresse, provocando mudanças no comportamento alimentar e, conseqüentemente, aumento de peso. Este sentimento de inferioridade e as incapacidades desenvolvidas influenciam diretamente no processo de emagrecimento. Os pacientes que buscam ajuda, frequentemente estão pensando apenas em se enquadrar nos “moldes” da sociedade e não priorizam a melhoria na qualidade de vida, que por vezes dificulta o processo de perda de peso.

Uma pequena parte dos casos de obesidade são endógenas (secundárias) e a maioria dos casos são exógenas (primárias/nutricionais), sendo assim, percebe-se a influência social, relacional e cultural no processo de emagrecimento e ganho de peso. A relação, aspectos sociais e emocionais, das pessoas com a alimentação tem grande participação nos casos de obesidade nutricional.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVOS GERAIS

Explicitar os fatores psicológicos envolvidos nos casos de obesidade pontuando os vínculos e mecanismos estabelecidos com as relações sociais e com a saúde psicológica.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Definir o que é obesidade e suas implicações;
- b) Apresentar as percepções da imagem corporal em pessoas obesas frente ao padrão social;
- c) Citar os fatores psicológicos envolvidos no processo de emagrecimento de pessoas obesas.

1.4 JUSTIFICATIVA

Para Moline e Rabuske (2008) o ser humano é composto por uma complexa relação que o torna biopsicossocial, sendo percebida a interação direta sobre os processos que causam obesidade e que estão envolvidas no emagrecimento. Para que essas pessoas alcancem seus objetivos físicos, muitas

vezes, é necessário que se percebam as diferentes dimensões do homem para que assim se entendam os diferentes fatores diretamente conectado com estes processos.

Segundo Mattos e Luz (2009) as relações sociais do homem têm forte influência sobre os mecanismos que levam uma pessoa a se tornar obesa, pode ter casos que existem opressão, influencia familiar, cultura e condições financeira que de maneira direta e indireta interferem nos processos de emagrecimento e nos padrões pré-estabelecidos por cada indivíduo. Com isso, esta etapa voltada para um enquadre de origem nutricional e um enquadre social pode ser muito difícil.

Tendo em vista os processos e mecanismos envolvidos na adequação de peso, as necessidades estabelecidas durante este processo demonstram as dificuldades de emagrecer e principalmente de adequar a padrões ditos como os corretos (LIMA; OLIVEIRA, 2016).

1.5 METODOLOGIA

O trabalho apresentado será realizado através de pesquisa bibliográfica do tipo exploratória que apresenta como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista formulação de problemas mais precisos e/ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores (GIL, 2010).

O método utilizado será o monográfico, de acordo com Gil (2010) este método é o estudo de um único assunto de forma mais aprofundada pode ser usado como modelo para diversos casos parecidos, que tratem da mesma temática.

Para a realização de tal pesquisa, foram utilizados livros e periódicos que compõem instrumentos valiosos para área de saúde através de informações em artigos científicos, livros do acervo da Faculdade Atenas, Google Acadêmico, Pubmed e Scielo. Para busca nesses bancos de dados, serão utilizados os descritores: fatores psicológicos, emagrecimento, obesidade, psicologia, sociedade.

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

Este trabalho apresenta-se em cinco capítulos, sendo no primeiro capítulo abordados a introdução, problema, hipótese, objetivos, justificativa, metodologia do estudo e estrutura do trabalho.

O segundo capítulo apresentará uma breve explicação sobre obesidade e suas implicações.

O terceiro capítulo abordará sobre a percepção da imagem corporal em pessoas obesas frente ao padrão social.

No quarto capítulo será apresentado os fatores psicológicos envolvidos no processo de emagrecimento de pessoas obesas.

E por fim, no quinto capítulo, as considerações finais.

2 OBESIDADE E SUAS IMPLICAÇÕES

Atualmente a obesidade é considerada uma epidemia de nível mundial, tendo um aumento de sobrepeso e obesidade de forma acelerada, é considerada pela OMS um dos mais graves problemas de saúde pública a ser enfrentado por todos os países. De acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS) “obesidade é o excesso de gordura corporal, em quantidade que determine prejuízos à saúde”. O Índice de Massa Corporal (IMC) é um dos métodos utilizados para classificar e diagnosticar a obesidade, que é calculada usando da fórmula: $IMC = \text{peso atual (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$, portanto, um indivíduo é considerado com sobrepeso quando seu IMC obter resultado maior que 25 kg/m² e obeso quando seu IMC for maior ou igual a 30 kg/m² (OPAS, 2022). Entretanto, o IMC não é aplicado para classificar obesidade em criança e adolescente devido elas estarem em desenvolvimento e passando por rápidas alterações no corpo.

A Organização Pan-Americana de Saúde juntamente com a OMS (OPAS; OMS, 2022) em suas pesquisas demonstram que em proporção global existem mais de 1 bilhão de pessoas obesas, sendo aproximadamente 650 milhões de pessoas adultas, 340 milhões de adolescentes e 39 milhões de crianças, e este número não para de crescer. E segundo a Organização Mundial de Saúde o número de pessoas adultas obesas no mundo todo podem aproximar-se de 2,3 bilhões até 2025.

Já no Brasil, de acordo com a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Riscos e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) que a obesidade nos últimos 13 anos teve um aumento de 72%, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019, tendo uma frequência de obesidade semelhante entre mulheres e homens. Porém, no caso das mulheres há uma diminuição com o aumento da escolaridade. Em 2019, o número aproximado de pessoas com 18 anos ou mais com excesso de peso (IMC igual ou maior que 25 kg/m²) chegou a 60,3%, e de pessoas obesas (IMC maior igual ou maior que 30 kg/m²) chegou a 41 milhões, eram 29,5% das mulheres e 21,8% dos homens (SECRETÁRIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE, 2019; IBGE, 2019).

Na última pesquisa nacional de saúde realizada em 2019 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2019), o número aproximado de pessoas obesas ou sobrepeso era o equivalente a 96 milhões, sendo 57,5% dos homens e 62,6% das mulheres. Sendo assim, o tema obesidade vem sendo foco de grandes preocupações dos órgãos governamentais, do meio científico e dos profissionais da

área da saúde, especialmente por provocar prejuízos significativos na qualidade de vida das pessoas e as comorbidades associadas a ela (CAMBRAIA, 2022).

Para Lima e Oliveira (2016) a obesidade é uma doença crônica não transmissível, que tem como característica o excesso de gordura corporal, é multifatorial, pois envolve vários fatores como ambientais, genéticos, metabólicos, psicológicos, comportamentais e socioculturais. Entretanto, ocorre a interação em seu desenvolvimento e em sua manutenção de fatores genéticos predisponentes que estão relacionados a um ambiente que facilita, por exemplo, a inatividade física e a má alimentação, bem como vários outros estressores psicossociais, a qual o indivíduo busca obter alívio por meio da comida. Saueressig e Berleze (2010) complementa “os fatores genéticos representam uma influência de 30% no desenvolvimento da obesidade e que os 70% restantes são de influências ambientais, no qual podemos destacar a ingestão alimentar em excesso e o sedentarismo”. Os mesmos autores, entendem ainda ser a obesidade classificada como exógena ou endógena, esta última tem como causas os distúrbios metabólicos e hormonais, já a primeira é provocada pelo excesso da ingestão calórica, além de ser responsável por cerca de 95% dos casos das pessoas obesas.

Portanto, quanto mais alto for o resultado do IMC de uma pessoa, maior a probabilidade de ela desenvolver outras doenças como osteoartrite, diabetes, câncer, hipertensão, doenças cardiovasculares, e no sistema de coagulação, entre outras e até mesmo ter uma morte precoce. Por isso, é importante que as pessoas mantenham o seu peso conforme o IMC entre 20 e 25 kg/m². Porém, deve-se ressaltar que utilizar somente o IMC como método não irá indicar a gravidade do problema de excesso de peso, pois, segundo o Ministério da Saúde, é fundamental observar o tipo de distribuição dessa gordura pelo organismo da pessoa, uma vez que existem vários tipos de obesidade em adultos, classificados em diferentes graus conforme o IMC (LIMA E OLIVEIRA, 2016) como demonstrado na tabela 1.

No entanto, existe várias limitações no método IMC, apesar de muito utilizado, pois há a impossibilidade de acompanhar as variações da composição corporal, como por exemplo, diferenciar massa gorda da massa magra, medição da distribuição da gordura visceral, ou até mesmo considerar variações como gênero e idade.

Tabela 1 - Classificação dos Diferentes Graus de Obesidade em Adultos

| CLASSIFICAÇÃO | IMC (kg / m²) | RISCO COMORBIDADE |
|----------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Baixo Peso | Menor que 18,5 | Baixo (*) |
| Normal | 18,5 – 24,9 | Baixo |
| Sobrepeso | 25,0 – 29,9 | Aumentado |
| Obeso I | 30,0 – 34,9 | Moderado |
| Obeso II | 35,0 – 39,9 | Severo |
| Obeso III | Maior que 40 | Muito Severo |

(*) Com potencial elevação por doenças associadas

Fonte: Organização Mundial da Saúde – Adaptada pelo autor

Sasaki (2017) entende que uma das causas principais da obesidade e do excesso de peso é a desproporção entre a ingestão de alimentos e o gasto calórico realizado pelo indivíduo, bem como outros fatores dentre eles o sedentarismo, baixa adesão à prática de atividades físicas, consumo de produtos hipercalóricos e bebidas alcoólicas, ingestão de alimentos industrializados e pré-preparados com altas taxas de gordura e açúcar e defasados em vitaminas, minerais e proteínas, isto faz com que cada dia aumente mais e mais o número de pessoas com excesso de peso e obesidade. Tudo isso, influencia significativamente no ganho de peso e no aumento da população obesa e sobrepeso, fazendo com que a obesidade se torne um problema de saúde de grande complexidade para o país.

Vários estudos demonstram que indivíduos obesos tendem a morrer mais de doenças do sistema circulatório do que os indivíduos que tem peso adequado. Além disso, existe diversas implicações fisiopatológicas e condições clínicas correlacionadas a obesidade sendo ela: fertilidade reduzida em homens e mulheres; apneia do sono; acidente vascular cerebral; doenças pulmonares; gota; inúmeros tipos de câncer como o de próstata, intestino, útero e mama; calculo biliar; trombose venosa profunda; hipotireoidismo; síndrome da hipoventilação; distúrbios dermatológicos como papilomas e estrias; complicações gestacionais; distúrbios músculo-esqueléticos; problemas psicológicos, e psicossociais, como isolamento e sentimento de inferioridade, entre vários outros que podem ser desencadeados devido a obesidade (MATOS et al., 2020).

Diante isto, percebe-se que a obesidade é um problema de saúde pública, como dito anteriormente, não sendo somente um fator de risco relevante para doenças

fisiológicas, mas também há uma enorme interferência na qualidade de vida da pessoa obesa, podendo ainda interferir diretamente na convivência e aceitação social do indivíduo obeso, que não está dentro do padrão de beleza exigido pela sociedade moderna, provocando assim, diversos prejuízos psíquicos, principalmente de autoestima, neste indivíduo (OLIVEIRA E SILVA, 2014).

No estudo realizado por Moraes, Almeida e Souza (2013) sobre a análise comportamental de pacientes obesos, trouxe um dado interessante, onde foi constatado que a obesidade além das implicações na saúde física, ela está também profundamente associada a desequilíbrios psicoemocionais como baixa motivação, dificuldades no convívio social, ansiedade, depressão, onde o sofrimento físico promove dificuldades nos cuidados com si mesmo. Portanto, Brandão (2018, p.13) traz que “quanto maior o nível de obesidade, maiores são os níveis de sintomas psíquicos e sugere que a prática de exercícios físicos aliados à reeducação alimentar e psicoterapia são importantes instrumentos para a obtenção de sucesso no tratamento da obesidade”.

3 PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM PESSOAS OBESAS FRENTE AO PADRÃO SOCIAL

A imagem corporal é um importante elemento do mecanismo complexo que é a identidade pessoal. Definida como o modo pelo qual o indivíduo representa seu próprio corpo, ou seja, a maneira como cada um se vê, inclui também a maneira como cada pessoa pressupõe que os outros o representam (CAMPANA et al., 2009). É a representação mental do próprio corpo, constituída a partir das dimensões neural, fisiológica, emocional, libidinal e social. Para Marcuzzo et al. (2012) a imagem corporal não é somente uma construção cognitiva, mas também reflexo de interações com os outros, emoções e desejos. Sendo assim, o corpo é a base da imagem corporal e, deste modo, pode sofrer influência de elementos psicológicos, biofísicos comportamentais e ambientais bem complexos. Portanto, sua avaliação é o julgamento que a pessoa faz de si mesmo, sendo negativo em indivíduos depressivos, insatisfeitos e solitários e positiva em indivíduos satisfeitos com sua aparência, saúde ou aptidão (ALVARENGA et al., 2010).

Silva e Silva (2019, p. 3) entende ser a imagem corporal apontada como um componente processual e multidimensional que engloba vários fatores caracterizados em dois grandes elementos, sendo eles: “o perceptivo, que está relacionado à estimativa do tamanho e da forma do corporal, podendo ocorrer distorção da imagem corporal; e o atitudinal, definido como a dimensão da imagem corporal relacionada aos aspectos de insatisfação geral, afetivos, cognitivos e comportamentais, relacionados ao corpo”. A imagem corporal pode ser ameaçada e até mesmo destruída pela doença, por uma mutilação real, pela dor, bem como por insatisfação profunda.

A insatisfação com a imagem corporal está na maioria das vezes associada à obesidade, fazendo com a pessoa cria uma imagem distorcida da realidade, que na maior parte das vezes, estão ligados a aspectos idealizados ou patológicos que refletem dificuldades profundas em aceitar o próprio corpo. As pessoas obesas sofrem muita pressão social por não terem o padrão estético imposto pela sociedade, portanto estas pessoas habitualmente recebem características, não muito agradáveis, como sendo desajeitadas, gulosas, preguiçosas, sem determinação, não atraentes, feias, desleixadas, entre outros. Tais imputações e a preocupação com a obesidade podem acarretar efeitos negativos na vida do indivíduo gerando condutas que prejudicam a

saúde e provocam riscos para o desenvolvimento de transtornos alimentares, além de criar distorções da imagem corporal, influenciando, significativamente, na qualidade de vida, no comportamento e bem-estar biopsicossocial do sujeito (SILVA E SILVA, 2019; SEGURA et al., 2016).

Nóbrega (2011, p. 47) enfatiza que em muitos casos, “na imagem corporal a gordura teve papel definido de força, poder ou isolamento e a ideia de perdê-la poderia ser vivida como ser roubado. A redução da camada de gordura poderia expor algo íntimo, temido e indesejado”. Para o mesmo autor, uma vez que estabelece a obesidade, a pessoa passa a carregar um fardo para o resto da vida, prestando-se à função de marcar no corpo as dificuldades existenciais, bem como, viver em função dos problemas ocasionadas pelo excesso de peso (obesidade). Contudo, quando a pessoa aceita a obesidade ela passa a tê-la como fonte de todas as desgraças de sua vida, uma vez que ela passa a não pensar mais em dificuldades emocionais e, sim passa a preocupar-se somente em controlar o seu peso, ainda mais diante uma sociedade que impõe certos padrões de beleza, o da pessoa magra, fazendo com que esse indivíduo fique em uma busca incessante para atingir tal padrão (NOBREGA, 2011).

Diversos estudos realizados sobre a imagem corporal buscam compreender quais os fatores que influenciam no desenvolvimento e na manutenção dos distúrbios da imagem corporal e dos transtornos alimentares, chegaram à conclusão que os fatores que mais influenciam são os biológicos, interpessoais e sociais, como internalização das respostas e comentários verbais negativos, baixa autoestima, as ideias da mídia, enorme tendência à comparação entre a aparência das pessoas, maturação sexual precoce e abuso sexual (MARCUIZZOM et al., 2012).

A sociedade moderna, reforçada pela mídia, assiste deslumbrada à passagem dos “corpos perfeitos”, propondo um modelo de pessoas magras que precisa ser atingido para que se desperte o olho do outro, além de invadir progressivamente todos os espaços da vida contemporânea. Com isso, passa a se ter um novo ideal de corpo, advindo de mudanças substanciais, propagando uma atratividade representada pela magreza para as mulheres e músculos para os homens. Assim, a obesidade se torna alvo de discriminação em diversos meios, e é estigmatizada como falta de disciplina e motivação. Ainda que com o tempo os padrões de beleza mudem, os atuais estão presentes em todos os lugares estendendo-se a toda a população, além de serem inatingíveis para maior parte das

pessoas. Na maioria das vezes, a pressão por meio da mídia e da sociedade de uma forma geral para atingir ao corpo que se entende ideal pode levar o indivíduo a ter uma imagem corporal ainda mais distorcida, e faz com este aumente o comer desordenado e a tentativas fracassadas de controle de peso. “As influências socioculturais podem induzir ao desejo de um corpo magro e à insatisfação corporal, uma vez que não se consegue alcançar o ideal cultural”. Quanta ironia, enquanto o corpo ideal continua a ser promovido pelo discurso cultural e pela mídia, a prevalência do sobrepeso e da obesidade cresce a cada dia mais colocando o sujeito ainda mais distante do idealizado pelo padrão social (ALVARENGA et al., 2010, p. 45).

Ao adentrar no mundo das imagens corporais contemporâneas, fica claro que as mulheres são mais atingidas e sentem muito mais os efeitos desse processo do que os homens. “A cultura brasileira exhibe a mulher permanentemente como forma de reforçar seus arquétipos de beleza corporal”. A exaltação e o deslumbramento do corpo fazem com que confundem o ser com que parece ser. Sendo assim, as práticas de busca para ter o corpo perfeito vão ganhando cada vez mais destaque na sociedade, tais práticas assumem diversas formas, sendo elas: cirurgias estéticas, cirurgias bariátricas, atividades físicas extenuantes, dietas radicais, academias de ginástica, tudo isso em nome da perfeição para que possam sobreviver ao existencial (MARCUSOZZO, et al., 2012; NÓBREGA, 2011).

Portanto, podemos observar que o dia a dia dessas pessoas são cada vez mais repletos de afazeres, atividades e prazeres, talvez tudo isso seja uma forma de não lidar e refletir sobre a existência e suas insatisfações com a vida e principalmente com seu próprio corpo. E diante essa falta de tempo, tudo tem que ser para agora, urgente, imediato, inclusive o prazer. E uma maneira de obter esse prazer de forma imediata e solitária, que suprime a angústia e a tristeza, é comendo. Pessoas obesas, frente ao estresse emocional, comem de forma desregrada utilizando como mecanismo para compensar seus problemas, tentativas frustradas em perder peso e não atingir ao ideal sociocultural (SASAKI, 2017).

Vivemos em uma sociedade segundo Nóbrega (2011) que foi planejada para pessoas magras, sendo a pessoa obesa excluída, uma vez que, observa-se a rejeição explícita, nas catracas de ônibus, nas cadeiras de cinemas e teatros, nas roupas, que é muito difícil ser encontrada e que adeque ao corpo, nos provadores de roupas das lojas, nos aviões, nem se fala da grotesca exclusão, as poltronas, o cinto de segurança, o banheiro, e a mesa de refeições não são nada compatíveis com o

corpo de um obeso, além das curtas medidas do padrão social. O mesmo autor, enfatiza sobre as evidentes contradições sociais presentes em nossa sociedade, em que a pessoa obesa é vista como comunicativa, divertida, alegre, simpática, concomitantemente são julgadas como feias, desleixadas, preguiçosas e indisciplinadas. “Outro paradoxo é o de nossa sociedade obsogênica em que figuras magérrimas fazem apologia ao consumo de alimentos engordantes e propagam serviços de tratamento da obesidade” (2011, p. 51). Diante o exposto, pode-se dizer que fazemos parte de uma sociedade repleta de preconceito e discriminações, apresentadas na maioria das vezes de forma sutil ou bem discretas, como citado acima, o que fica evidente que as diferenças de corpos ainda são muito difíceis de serem aceitas pela nossa sociedade.

Para a sociedade a definição de uma pessoa bonita e de sucesso é a pessoa magra. Deste modo, é provocado no sujeito obeso adversidades em relação a maneira de enfeitamento e posicionamento no mundo moderno, além de ser afetado em várias outras situações da sua vida, tanto interpessoal, intrapessoal, social e profissional. O deslumbre com a imagem corporal perfeita e a boa forma leva ao indivíduo obeso a sentir-se incomodado com sua aparência física, e essa visão negativa e distorcida para consigo e com os outros leva o obeso a se excluir do meio social, afetando não somente a qualidade de vida, felicidade, a confiança, mas também sua saúde mental (LIMA, 2018; SASAKI, 2017).

Para Pinho e colaboradores (2011, p. 686),

Não existe um padrão único que possa tipificar a personalidade do obeso, embora a maioria dos pacientes apresente autoestima rebaixada pela não aceitação de sua imagem corporal e da própria compulsão alimentar, com sentimentos de culpa e arrependimento. Muitos se sentem intimamente diminuídos pela incapacidade de controlar os hábitos alimentares e reduzir o próprio peso.

Diante este contexto, cabe a nós como seres humanos compreender que a subjetividade de cada indivíduo se faz no coletivo, no convívio social, cultural, e nossa individualidade se estabelece a partir do olhar do outro, pois é assim que é instituída nossa identidade. Aqui cabe indagarmos, onde fica a identidade da pessoa obesa que tem um corpo que foge dos padrões sociais atuais, tão divulgados pela mídia, e que, ainda sim precisam sobreviver nesse mundo que exclui e discrimina os obesos?

4 FATORES PSICOLÓGICOS ENVOLVIDOS NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO DE PESSOAS OBESAS.

Iniciamos este capítulo trazendo a fala da Dra. Esthela Conde (2017), especialista em nutrologia “se tudo na vida funcionasse pela lógica das ciências exatas, teoricamente emagrecer ou simplesmente não engordar, deveria ser algo fácil. Comer menos e praticar mais atividade física seria quase uma fórmula mágica”. Infelizmente não é que funciona na prática, na maioria das vezes essa conta não fecha. Pois, o não engordar ou o emagrecer envolve diversos fatores, alguns relacionados ao sedentarismo e dietas inadequadas, que são bem conhecidos por todos, outros que vem sendo bem discutidos como alterações hormonais, testosterona, tireoide, insulina, entre outros, além de fatores genéticos e ambientais.

Mas um fator fundamental que tem ganhado muito destaque nas discussões das causas de obesidade ou por dificultar o emagrecimento, tem sido o fator Vida Emocional, uma vez que nossas emoções têm influência direta ou indiretamente no processo de emagrecimento ou obesidade. Lima e Oliveira (2016) enfatiza em seu estudo que existem variáveis psicológicas envolvidas no desenvolvimento e na manutenção da obesidade, dificultando o processo de emagrecimento e adesão de novos hábitos saudáveis. Tais variáveis estão relacionadas a determinado tipo de sofrimento psicológico, como tristeza, culpa, raiva, ansiedade, vivência de estressores psicossociais, insegurança, preocupações, além de um prejuízo da autoestima e da autoimagem, ocasionando uma piora na qualidade de vida. Para os autores, a depressão também pode ser um dos fatores presente em pessoas com sobrepeso e obesas, pois pode mudar o comportamento da pessoa e contribuir para o ganho de peso, provocando problemas emocionais.

Portanto, uma pessoa que está ansiosa a tendência é que ela coma mais e muitas vezes nem se dá conta disso. Já uma pessoa deprimida pode sentir mais necessidade de comer, e o açúcar nesses casos, passa a ser uma ótima saída pelo aumento de neurotransmissores relacionados ao prazer, ou outras vezes, o indivíduo deprimido perde a vontade de comer por não querer mais viver, levando este a anorexia. O estresse sendo outro fator que também leva ao hábito de comer de forma errada como os fastfood diários, devido a correria do dia a dia, a velocidade que as coisas acontecem na nossa rotina e o imediatismo, leva as pessoas cada vez mais ao ganho de peso. Com isso, faz com que há uma elevação de cortisol na corrente

sanguínea, devido ao estresse, favorecendo o aumento dos níveis de açúcar na circulação, aumentando também os níveis de insulina, levando assim, a um aumento da gordura abdominal (CONDE, 2017).

Fica evidente, que a obesidade não é somente uma doença física. A maior parte dos indivíduos que estão com excesso de peso ou obesos, não estão por exagero de fome e sim pela simples vontade de comer. Dito isto, as pessoas obesas “não comem por uma questão fisiológica, mas pela sensação de prazer ou pela “compensação” que a comida traz e aí mora o perigo, pois muitos perdem esse controle, surgindo então uma compulsão alimentar”. Nesse sentido, a obesidade seria uma decorrência de determinada desordem psíquica relacionada ao ato de comer, a qual é desencadeada por demandas emocionais (OLLITTA, 2013, p. 45).

Lima e Oliveira (2016) traz em seu estudo que as pessoas obesas usam da comida para preencher vazios emocionais ocasionados por vários fatores, como problemas emocionais e problemas de trabalho, pois a comida é algo que dá prazer e tem o potencial de diminuir os níveis de ansiedade, o que fortalece a relação: ansiedade-comida-diminuição da ansiedade. Desta forma, a comida opera como uma alteração temporária para a sensação de ansiedade, e assim exerce a papel de um reforçador negativo, que cria um vicioso ciclo que deve ser quebrado, uma vez que comer traz um alívio imediato, o que fortalece o seu poder, porém assim que a pessoa para de comer, vem o sentimento de culpa por ter comido tanto.

A pessoa com obesidade apresenta sofrimento psíquico que decorre tanto das características do seu comportamento alimentar como dos problemas relacionados ao preconceito e a discriminação contra indivíduos obesos e a obesidade de forma geral. A visão distorcida da própria imagem corporal leva ao indivíduo a uma preocupação opressora com a obesidade, o que o torna inseguro por causa da sua incapacidade de manter a perda de peso. Portanto, a sensação de isolamento, a falta de confiança, combinada a frustração da família e amigos em compreender o problema, bem como a humilhação que decorre do intenso preconceito e discriminação aos quais as pessoas obesas estão sujeitas, remetem grande carga psíquica ao indivíduo obeso (MATOS et al., 2020).

Outro fator psicológico que também contribui para a dificuldade da pessoa obesa emagrecer é o ambiente familiar, pois se este é um ambiente pouco aberto para as expressões de sentimento, emoções e afetividade pode contribuir significativamente para um comportamento alimentar mais desadaptado, começando

na infância estendendo-se para a vida adulta, pois ao ser utilizado pelos pais a comida como reguladores das emoções do filhos, pode aumentar ainda mais o comportamento alimentar não saudável e sedentário nas crianças, levando-as a associar emoções negativas ao comer, isso perdura para vida toda. Portanto a falta de apoio emocional e afetivo no âmbito familiar pode ser revertido pelo indivíduo como um sentimento de falta e/ou vazio na qual tenta preencher com a comida, na maioria das vezes inconsciente, dificultando ainda mais o processo de emagrecimento (LARSEN e colaboradores., 2015)

De acordo com Coelho e Pires (2014) o contexto familiar é ou deveria ser um ambiente de partilhar cuidado, afeto e padrões culturais, sendo assim, é ali que constroem as características individuais e os processos psicológicos a partir da intersubjetividade das relações. Neste mesmo sentido Matos et al. (2020, p. 44) complementa “para a criança, comer pode ser a forma que encontra para se estruturar nesse sistema vazio de afetos, mas também um modo de usar o corpo como proteção de um ambiente familiar disfuncional”.

A pressão que as pessoas obesas recebem da sociedade para perder peso pode fazer com que elas tendem a se envolver em comportamento de compulsão alimentar, devido ao estresse que é desencadeado por toda essa pressão, todavia também pela busca excessiva de dietas e/ou restrições alimentares. E todo esse estresse como dito anteriormente, colabora para o consumo exacerbado de alimentos e bebidas, contribuindo significativamente para o ganho de peso e início da obesidade.

Deluchi e colaboradores. (2013) explicam que há uma relação entre a compulsão alimentar e gatilhos externos, uma vez que o alimento assume a função de “enfrentamento” de situações de estresse e conflitos interpessoais. Deste modo, pode ser a obesidade considerada um tipo de comportamento adicional, o qual inclui um “padrão de crenças disfuncionais aditivas relacionadas à alimentação: crenças antecipatórias (expectativas relacionadas ao efeito da alimentação); crenças facilitadoras que autorizam o comer (por exemplo, “vou comer porque mereço”); e crenças de alívio resultantes do engajamento no padrão alimentar” (LIMA E OLIVEIRA, 2016, p. 5).

Tudo isso, pode entendido pela pessoa obesa como uma incapacidade e incompetência em não conseguir perder peso, colaborando assim para a consolidação de pensamentos disfuncionais em relação a si mesmo e crenças de desamparo, como por exemplo, “Sou fracassado”; “Sou incapaz”; “Sou incompetente”; “Sou um inútil”,

entre várias outras crenças que limita este indivíduo de buscar formas saudáveis para emagrecer, sendo assim, vão em busca por soluções “mágicas”, apelando para uso de medicamentos, shake emagrecedores, cirurgias bariátricas, cirurgias plásticas e diversos outros procedimentos que ajuda a emagrecer, porém esquecem de tratar o emocional, voltando a engordar novamente, o que intensifica os problemas psicológicos (CHU et al., 2019).

Segundo Schons (2022), todos esses procedimentos sozinhos não curam sintomas psicológicos da obesidade, como a compulsão alimentar ou outros aspectos psíquicos, pois o indivíduo terá que desenvolver habilidades e maneiras de enfrentamento, e isso se dá, através da busca por tratamento/acompanhamento psicoterapêutico que tem como foco desfazer a confusão que acontece entre ansiedade e fome, que leva a pessoa obesa a procurar a comida como uma tentativa de solucionar o desconforto ocasionado pela angústia e sensação de vazio, ou seja, como uma maneira de preencher as necessidades emocionais.

Contudo, muitas vezes os indivíduos obesos se mostram inferiores, frustrados e desanimados por não conseguirem corresponderem as expectativas impostas o tempo todo pelos meios de comunicação e pela sociedade quanto ao corpo ideal, por não terem controle frente a comida, por não conseguirem dar continuidade as dietas que se propõem e observando o seu corpo sofrer com o efeito sanfona, o que afeta sua autoimagem. Diante todas essas tentativas de insucessos, a tendência das pessoas obesas é ignorar o seu corpo, se tornando completamente aversivas frente à campanha do corpo ideal. Com a autoimagem e autoestima baixas, os obesos não cuidam do corpo, não priorizam uma alimentação saudável, não pratica atividade física, não investem na sua aparência e muito menos valorizam sua qualidade de vida (DELAZERI, 2016).

Diante o exposto, observa-se que são diversos os fatores que influenciam no processo de emagrecimento da pessoa obesa, e tais fatores podem causar intenso sofrimento psicológico que decorre ao preconceito social, como das características da sua forma de se alimentar e de enfrentar os estressores psicossociais de sua vida, comportamentos de esquiva social, depressão e transtornos de ansiedade, causando prejuízos significativos na qualidade de vida deste indivíduo, isso acontece devido os obesos serem estigmatizados, discriminados e terem dificuldades de relacionarem em várias áreas da vida, como familiar, social e profissional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade como visto no decorrer deste trabalho tem inúmeras causas e atualmente tem sido um forte questionamento de pesquisas na área da saúde, principalmente na Psicologia, isto por causa do risco e impacto físico e emocional que é ocasionado na pessoa obesa. Este é um problema que afeta a vida da pessoa em toda as esferas fisiológica, psicológica e social, pois o dano causado pela obesidade não refere apenas às demandas relacionadas à saúde, mas reflete também sobretudo na qualidade de vida do indivíduo obeso. Entretanto, o tratamento e a cura tem sido ainda um caminho de grande complexidade e com várias vertentes.

É necessário avaliar as intensas questões psíquicas ocasionadas pela história de pressão social e de restrições/dietas para ser magro, esses dois fatores operam em cooperação, uma vez que a pressão social pode levar o indivíduo a fazer dietas exageradas, as quais irá desencadear reações fisiológicas e psíquicas como ansiedade e inseguranças que levam à recuperação e ao aumento da obesidade.

Neste sentido, a literatura confirma que os fatores psicológicos interferem no processo de emagrecimento em pessoas obesas. Portanto, confirma a hipótese, pois no decorrer do trabalho foi apresentado vários fatores que dificultam o emagrecimento como os pensamentos disfuncionais, baixa autoestima, dificuldade na manutenção do peso e no autocontrole frente a comida, além de sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Como a obesidade já se tornou um problema de saúde pública é importante dar uma atenção especial a essa questão, através de campanhas e orientação esclarecendo a população sobre a importância de se ter uma alimentação saudável, capacitar os profissionais e formar uma visão sistêmica do problema, que permita intervenções multidisciplinares. É fundamental que oriente a população sobre os riscos causados pela obesidade e esclarecer as opções de tratamento, levando em consideração a experiência pessoal de cada sujeito.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle dos Santos et al. **Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. v. 59, n. 1, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0047-20852010000100007>>. Acesso em: 15 maio 2022.

AZEVEDO, Maria Alice S. B.; SPADOTTO, Cleonice. **Estudo psicológico da obesidade: dois casos clínicos.** *Temas em Psicologia da SBP*, v.12, n. 2, p.127– 144, 2004.

BERG, Patricia Van Den et al. **O modelo de Influência Tripartite da Imagem Corporal e Perturbação Alimentar: Uma Estrutura de Covariância Modelando Investigação Testando o Papel Mediacional da Comparação da Aparência.** *Revista de Pesquisa Psicossomática*, v. 53, n. 5, 2002. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00499-3](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00499-3)>. Acesso em 17 maio 2022.

BELMONTE, Terezinha. **Emagrecimento não é só dieta: uma questão psicológica, corporal, social e energética.** 4. ed. São Paulo: Ágora, 1986.

BRADÃO, I. S.; SOARES, D. J. **A Obesidade, suas Causas e Consequências para a Saúde.** Instituto de Ciências da Saúde, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, São Francisco do Conde, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.unilab.edu.br/jspui/handle/123456789/682>>. Acesso em 16 maio 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de **Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis.** *Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019.* [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. – Brasília, 2020. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf>. Acesso em: 04 maio 2022.

CAETANEO, Caroline; CARVALHO, Ana Maria P.; GALINDO, Elizângela M. C. **Obesidade e Aspectos Psicológicos: Maturidade Emocional, Auto-conceito, Locus de Controle e Ansiedade** *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v.18, n.1, p.39-46, 2005.

CAMBRAIA, B. M. **Estratégias Para o Emagrecimento e sua Manutenção: Papel da Atividade Física e Motivação.** Bauru, 2022. Disponível em: <<https://repositorio>>.

unesp.br/bitstream/handle/11449/217442/cambraia_bm_tcc_bauru.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Acesso em 20 maio 2022.

CAMPANA, A. N. N. B. et al. **Escalas para avaliação da imagem corporal nos transtornos alimentares no Brasil**. Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica. v. 8, n. 3, Ribeirão Preto - SP, 2009. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/3350/335027282015.pdf>>. Acesso em 17 maio 2022.

COELHO, Helena Martins; PIRES, António Prazo. **Relações familiares e comportamento alimentar**. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* [online], v. 30, n. 1, 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000100006>>. Acesso em: 21 maio 2022.

CONDE, Esthela. **Como Suas Emoções Podem Interferir no Emagrecimento**. Revista Marie Claire, Editora Globo, 2017.

CHU, D. & et al. (2019). Uma Atualização sobre Obesidade: Consequências Mentais e Intervenções Psicológicas. *Diabetes & Síndrome Metabólica: Pesquisa Clínica & Avaliações*, v. 13, ed. 1, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.07.015>>. Acesso em 21 maio 2022

DELAZERI, Rayane de Lima. **“Vida Nova”: Mudanças nos Hábitos de Consumo Após Emagrecimento**. Repositório Digital LUME, UFRGS, 2016. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/158585/001021759.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 20 maio 2022.

DELUCHI, M., SOUZA, F. P. de, & PERGHER, G. K. **Terapia cognitivo-comportamental e obesidade**. In: Araújo, R. B., Piccoloto, N. M., & Wainer, R. (Orgs.). *Desafios clínicos em terapia cognitivo-comportamental*. São Paulo: Casa do Psicólogo, cap. 14, 2013.

FREITAS, Andréa S. S.; COELHO, Simone C.; RIBEIRO, Ricardo L. **Obesidade infantil: influência de hábitos alimentares inadequados** Saúde & Ambiente Revista, Duque de Caxias, v.4 ,n.2, 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LARSEN, J. et al. **Como o Comportamento Alimentar dos Pais e as Práticas Alimentares afetam o Comportamento Alimentar das Crianças. Interagindo Fontes de Influência?** *Revista Appetite*, v. 89, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.012>>. Acesso em: 20 maio 2022.

LIMA, Ana Carolina R. L.; OLIVEIRA, Angélica B. **Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental**.

Mudanças-Psicologia da Saúde, v. 24, n. 1, 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Ana-Carolina-De-Lima-3/publication/355611385_Fatores_psicologicos_da_obesidade_e_alguns_apontamentos_baseada_na_Terapia_do_Esque_ma/links/61780226a767a03c14b634c6/Fatores-psicologicos-da-obesidade-e-alguns-apontamentos-baseada-na-Terapia-do-Esque_ma.pdf>. Acesso em: 04 maio 2022.

LIMA, Taiane Freitas. **Representações sociais da obesidade e do processo de emagrecimento em pessoas que realizaram cirurgia bariátrica. 2018.** Dissertação Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2018. Disponível em: <<http://bdtd.uftm.edu.br/bitstream/tede/809/5/Dissert%20Taiane%20F%20Lima.pdf>>. Acesso em 17 maio 2022.

LONGATI, Henrique D. **Atividade física voltada ao emagrecimento e a influencia da mídia com relação à estética corporal.** Monografia. 2005.

MATOS, Bárbara Wolff de. MACHADO, Laura Morais. HENTSCHE, 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: 04 maio 2022.

MATTOS, Rafael S.; LUZ, Madel Therezinha. **Sobrevivendo ao estigma da gordura: um estudo socioantropológico sobre obesidade.** Physis [online], vol.19, n.2, pp.489-507, 2009.

MARCUZZO, M.; PICH, S.; DITTRICH, M. G. **A construção da imagem corporal de sujeitos obesos e sua relação com os imperativos contemporâneos de embelezamento corporal** Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.16, n.43, p.943-54, out./dez. 2012.

MOLINER, Juliane.; RABUSKE, Michelli M. **Fatores biopsicossociais envolvidos na decisão de realização da cirurgia bariátrica.** Psicologia: Teoria e Prática, v.10, n.2, p.44-60, 2008.

MORAES, A. L.; ALMEIDA, E. C; SOUZA, L. B. **Percepções de obesos deprimidos sobre os fatores envolvidos na manutenção da sua obesidade: investigação numa unidade do Programa Saúde da Família no município do Rio de Janeiro.** Physis, v. 23, n. 2, 2013. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-7331201300200012>>. Acesso em 15 maio 2022.

MORGANA, Christina M.; VECCHIATTI, Ilka R.; NEGRÃO, André B. **Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais.** Revista Brasileira de Psiquiatria, v.24, p.18-23, 2002.

NOBREGA, Glaucio. **Obesidade, Cirurgia Bariátrica e Emagrecimento: Vivências e Significados.** 1ªed. Editora: Juruá, 2011.

OLIVEIRA, A.P.S.V; SILVA, M.M. **Fatores que dificultam a perda de peso em mulheres obesas de graus I e II.** Rev. Psicol. Saúde vol. 6 n.1, Campo Grande, 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2014000100010>. Acesso em: 04 maio 2022.

OLLITTA, Clarissa Silbiger. **Questão de peso.** Psique Ciência e vida, São Paulo: Escala Ltda, 7. ed. 2013.

OPAS- Organização Pan-Americana da Saúde. **Dia Mundial da Obesidade 2022: Acelerar Ação para Acabar com a Obesidade. 2022.** Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/4-3-2022-dia-mundial-da-obesidade-2022-acelerar-acao-para-acabar-com-obesidade>>. Acesso em 04 maio 2022.

SASAKI, Yana. **Percepção Sobre a Influência de Grupo Terapêutico Sobre a Redução de Peso em Pessoas Obesas.** Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/111103/1/20779369.pdf>>. Acesso em 04 maio 2022.

SEGURA, D. C. A. et al. **Análise da Imagem Corporal e Satisfação com o Peso em Indivíduos Submetidos à Cirurgia Bariátrica.** Revista Pesquisa e Saúde, v.17, n.3, 2016. Disponível em: <<http://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/6791/4333>>. Acesso em: 21 maio 2022.

SILVA, Nathália Gomes da; SILVA, Josevânia da. **Aspectos Psicossociais Relacionados à Imagem Corporal de Pessoas com Excesso de Peso.** Revista Subjetividades, v. 19, n. 1, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/e8030/pdf>>. Acesso em 15 maio 2022.

SCHONS, Sandra. **Aspectos Psicossociais de Pessoas com Obesidade Mórbida Após a Cirurgia Bariátrica.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, ano 7, ed. 3, v. 2, 2022. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/aspectos-psicossociais>>. Acesso em: 21 maio 2022.