

A OBESIDADE E SEUS ASPECTOS PSICOLÓGICOS

A obesidade é uma condição complexa e multifatorial que envolve a combinação de aspectos genéticos, socioeconômicos, ambientais e comportamentais, que atua como um fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças graves e contribui sobremaneira para o aumento da taxa de mortalidade. Ressalta-se que as questões de ordem mental e emocional, via de regra, funcionam como fator desencadeante e mantedor dessa doença.

Apesar da condição exposta acima e inúmeros registros de pessoas acometidas pela obesidade no mundo inteiro, esses indivíduos ainda enfrentam o preconceito e muitas situações negativas no meio social, o que favorece a emergência de quadros de ansiedade, depressão, transtornos alimentares, diminuição da autoestima, estresse e baixa qualidade de vida, além da produção de um estigma em relação a sua condição.

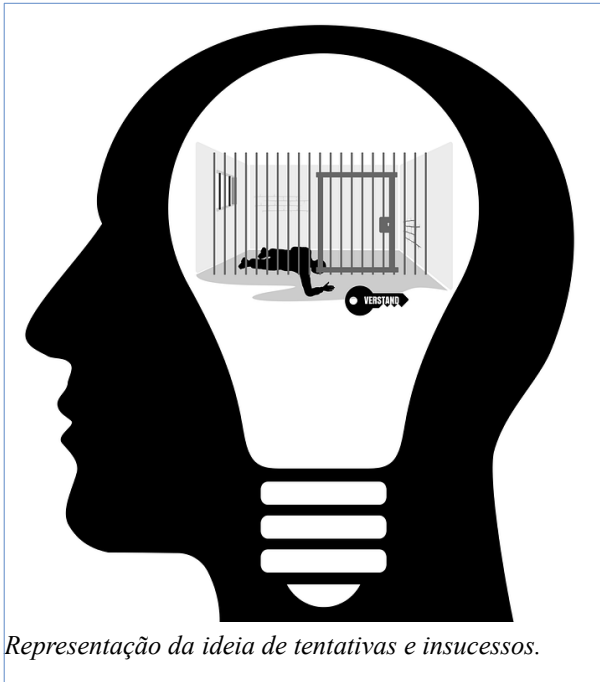
O estigma da obesidade baseia-se numa ideia equivocada de que a perda de peso depende exclusivamente da própria pessoa e que, apenas a força de vontade para controlar a ingestão de alimentos e a realização de exercícios físicos seriam o suficiente. Essa premissa simplifica, demasiadamente, as reais

causas e fatores envolvidos na maioria dos quadros de obesidade. O comportamento individual possui um papel fundamental na perda e no controle do peso, mas torna-se inviável desconsiderar a grande influência dos demais aspectos.

Ainda nesse cenário, outros fatores a serem considerados são o estresse e a frustração, que muitas vezes são desencadeados pela pressão social em relação à busca do corpo magro como sinônimo de perfeição, causando um reflexo negativo na vida daqueles que não possuem tal esteriótipo. O sentimento de não ser aceito e estar desajustado gera um conflito interno e frustrações que desencadeiam o “comer compulsivo” como forma de compensação desse desequilíbrio.

No contexto psicológico, a maior parte dos indivíduos com transtorno de compulsão alimentar (TCA) apresenta um histórico de repetidas tentativas em fazer dieta e sucessivos fracassos em relação à perda e manutenção do peso. O ato de comer proporciona alívio das tensões, no entanto, ao interromper o ato, surge o sentimento de culpa pelo fato de que se alimentar, não soluciona a causa dos problemas. Em acréscimo, a restrição alimentar demasiada pode levar o indivíduo a um desejo ainda maior por comida, o que atua

como potente fator de risco para a criação de um círculo vicioso e um gatilho para o desenvolvimento do comportamento de compulsão alimentar.



Nesse sentido, o entendimento sobre a relação entre fatores psicológicos, compulsão alimentar e obesidade é importante para o desenvolvimento de formas mais eficazes de tratamento. Faz-se necessário interromper o ciclo vicioso (tensão-comer-culpa-restringir-comer) e avaliar as intensas demandas psicológicas causadas pelo histórico de restrição alimentar e pressão social para o emagrecimento.

É fundamental que pacientes com obesidade recebam tratamento psicológico com o intuito de desmistificar algumas crenças disfuncionais e desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes. Conforme citações anteriores, as crenças disfuncionais, a respeito da alimentação e do peso em

indivíduos obesos, podem gerar sentimentos de culpa, ansiedade, raiva, preocupação, tristeza, impotência e estresse, tendo como consequência problemas de relacionamento interpessoal, familiar e conjugal. O acompanhamento de um psicólogo durante o tratamento é essencial, pois auxilia os indivíduos em vários aspectos, como:

- ✓ Identificar quais fatores podem ter contribuído para a obesidade;
- ✓ Reconhecer os gatilhos que levam a comer em excesso;
- ✓ Aprender a gerenciar o estresse e a ansiedade de maneira saudável;
- ✓ Identificar quais são os obstáculos para o controle do peso e como contorná-los;
- ✓ Estabelecer metas para as mudanças do estilo de vida necessárias para atingir o objetivo de perda de peso;
- ✓ Auxiliar nos conflitos relacionados à imagem corporal;
- ✓ Lidar com as consequências emocionais da doença;
- ✓ Modificar pensamentos negativos e autodestrutivos; e
- ✓ Aliviar o sofrimento psicológico, trazendo melhorias para a qualidade de vida.

Tendo em vista a relevância do acompanhamento psicológico no controle e tratamento da obesidade, o programa “Navegando com Saúde” abrange a contribuição técnica da Psicologia. Os participantes passam por uma entrevista inicial com uma Oficial Psicóloga e, posteriormente, são direcionados para um tratamento com a

proposta de terapias em grupo. As sessões são quinzenais e com uma hora e meia de duração. A profissional psicóloga, é responsável por conduzir os encontros, utilizando recursos motivacionais que permitam a interação entre os participantes.

A grande vantagem da terapia em grupo é a possibilidade do compartilhamento de experiências por meio da vivência do outro já que, tal grupo, não corresponde apenas a um somatório de indivíduos, mas compreende um conjunto de pessoas interdependentes, movidas por necessidades semelhantes que se reúnem em uma tentativa de alcançar objetivos comuns. O momento da terapia é propício para dividir as dificuldades presentes no percurso, traçar novas metas e falar das expectativas para o futuro dentro de um universo onde não há julgamento, mas sim aceitação, compreensão e acolhimento.

Os grupos são formados após as entrevistas iniciais, onde se busca o agrupamento dos participantes conforme perfis, motivações e interesses. As pautas a serem seguidas visam as mudanças no comportamento e compreendem as estratégias de reeducação alimentar, em detrimento às dietas restritivas que, geralmente, aspiram a um emagrecimento rápido porém efêmero, além do incentivo à prática contínua de atividades físicas. Apesar da formação em grupo ser extremamente benéfica, a evolução de cada participante é

distinta e depende do envolvimento e da vontade de cada indivíduo, assim como da gravidade do seu quadro. No decorrer do programa, caso seja identificada a necessidade de acompanhamento individual, além da rede de apoio em grupo, o paciente pode optar pelo apoio individualizado do Serviço de Psicologia Clínica, em paralelo.



Representação do equilíbrio racional e emocional.

Ao considerar a grande relevância do fator psicológico, é importante mencionar que este atua tanto na causa quanto na consequência da obesidade, sendo esta patologia um dos focos do tratamento multidisciplinar. O Setor de Psicologia da Unidade Médica da Esquadra, por meio do Programa “Navegando com Saúde”, mantém-se atento e comprometido com a reabilitação psicossocial dos envolvidos e segue, de forma perene, com o objetivo de cuidar e alcançar a higidez do pessoal em nossa Esquadra.

Autoras:

*CC (S) FERNANDA de Britto P. ESTEVES da Silva
1º Ten (RM2-T) JULIANA Figueiredo de Oliveira*