

## **A influência da psicoterapia na obesidade: Aspectos farmacológicos e psicoterapêuticos - Revisão de literatura**

**The influence of psychotherapy on obesity: Pharmacological and psychotherapeutic aspects - Literature review**

**La influencia de la psicoterapia en la obesidad: Aspectos farmacológicos y psicoterapêuticos - Revisión de la literatura**

Recebido: 04/10/2023 | Revisado: 11/10/2023 | Aceitado: 11/10/2023 | Publicado: 14/10/2023

**Rômulo Thaynan Viana Barros**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0269-3636>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [romulobarros.civil@gmail.com](mailto:romulobarros.civil@gmail.com)

**Décio Fragata da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1157-6198>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [decio.fragata@souunit.com](mailto:decio.fragata@souunit.com)

### **Resumo**

A obesidade é uma condição de saúde preocupante, que afeta um número crescente de pessoas em todo o mundo, sendo caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. A psicoterapia e a farmacoterapia podem auxiliar no combate a essa doença através de diferentes técnicas. Nesse cenário, objetivou-se nesta pesquisa investigar como a psicoterapia e as abordagens farmacológicas podem favorecer o tratamento da obesidade. Trata-se de estudo de revisão sistemática, a qual a busca foi realizada nas bases de dados da SciELO e Medline, utilizando os termos: Obesidade; Psicologia; Psicoterapia e Farmacologia, na língua portuguesa e inglesa, conectadas através de “AND”; “OR”. As buscas foram realizadas em setembro de 2023. Após a leitura completa de 38 estudos, apenas 12 se alinharam com os objetivos da nossa investigação. Os dados apresentaram informações que acentuam o fato de que a psicoterapia pode influenciar positivamente no tratamento da obesidade e que os aspectos farmacológicos associados aos psicoterapêuticos são alternativas viáveis no combate a essa grande problemática de saúde. A partir desta análise, podemos concluir que tanto a terapia psicológica quanto os medicamentos demonstram ser promissores no contexto do tratamento da obesidade, apresentando potencial para serem eficazes. No entanto, há uma escassez de estudos abordando essa questão. Dessa forma, espera-se que esta pesquisa possa servir como um estímulo para a realização de futuros estudos científicos que explorem mais amplamente a relação entre a psicoterapia e a farmacoterapia no contexto do tratamento da obesidade.

**Palavras-chave:** Doenças crônicas; Obesidade; Tratamentos; Saúde pública.

### **Abstract**

Obesity is a worrying health condition, which affects an increasing number of people around the world, and is characterized by the excessive accumulation of body fat. Psychotherapy and pharmacotherapy can help combat this disease through different techniques. In this scenario, the objective of this research was to investigate how psychotherapy and pharmacological approaches can favor the treatment of obesity. This is a systematic review study, in which the search was carried out in the SciELO and Medline databases, using the terms: Obesity; Psychology; Psychotherapy and Pharmacology, in Portuguese and English, connected through “AND”; “OR”. The searches were carried out in September 2023. After reading 38 studies in full, only 12 aligned with the objectives of our investigation. The data presented information that emphasizes the fact that psychotherapy can positively influence the treatment of obesity, and that the pharmacological aspects associated with psychotherapeutics are viable alternatives in combating this major health problem. From this analysis, we can conclude that both psychological therapy and medications show promise in the context of obesity treatment, showing the potential to be effective. However, there is a paucity of studies addressing this issue. Therefore, it is hoped that this research can serve as a stimulus for future scientific studies that explore more broadly the relationship between psychotherapy and pharmacotherapy in the context of obesity treatment.

**Keywords:** Chronic diseases; Obesity; Treatments; Public health.

### **Resumen**

La obesidad es una preocupante condición de salud que afecta a un número creciente de personas en todo el mundo, caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal. La psicoterapia y la farmacoterapia pueden ayudar en la lucha contra esta enfermedad a través de diferentes técnicas. En este contexto, el objetivo de esta investigación fue

investigar cómo la psicoterapia y los enfoques farmacológicos pueden favorecer el tratamiento de la obesidad. Se trata de un estudio de revisión sistemática, en el cual se realizó una búsqueda en las bases de datos de SciELO y Medline, utilizando los términos: Obesidad; Psicología; Psicoterapia y Farmacología, en los idiomas portugués e inglés, conectados por "Y" y "O". Las búsquedas se realizaron en septiembre de 2023. Después de leer 38 estudios completos, solo 12 se alinearon con los objetivos de nuestra investigación. Los datos proporcionaron información que destaca que la psicoterapia puede influir positivamente en el tratamiento de la obesidad y que los aspectos farmacológicos asociados a las terapias psicológicas son alternativas viables para combatir este importante problema de salud. A partir de este análisis, podemos concluir que tanto la terapia psicológica como los medicamentos muestran ser prometedores en el contexto del tratamiento de la obesidad, presentando potencial para ser efectivos. Sin embargo, hay escasez de estudios que aborden este tema. Por lo tanto, se espera que esta investigación pueda servir como estímulo para la realización de futuros estudios científicos que exploren más ampliamente la relación entre la psicoterapia y la farmacoterapia en el contexto del tratamiento de la obesidad.

**Palabras clave:** Enfermedades crónicas; Obesidad; Tratamientos; Salud pública.

## 1. Introdução

A obesidade é considerada um problema de saúde pública, onde no Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde (2023), atinge 6,7 milhões de pessoas. Em 2019, houve o diagnóstico de obesidade grau III em 407.589 indivíduos, o que equivale a uma parcela de 3,14% da população sob observação. Entretanto, em 2022, esse número ascendeu a 863.083 brasileiros diagnosticados com a forma mais grave de obesidade, correspondendo a 4,07% da população em observação. Esse acréscimo de um ponto percentual denota um incremento de aproximadamente 29,6% em apenas um período de 4 anos.

A obesidade está ligada a várias doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), incluindo hipertensão, diabetes, problemas cardíacos, complicações nos rins e distúrbios no sistema musculoesquelético (Silveira; Vieira; Souza, 2018; Melo *et al.*, 2019). Devido aos danos significativos que provoca à saúde, a obesidade contribui de maneira substancial para a ocorrência de mortes prematuras, restrições na funcionalidade e redução da qualidade de vida (Lartey *et al.*, 2020).

A doença é originada por uma variedade de fatores e surge de uma interação complexa entre a predisposição genética, o ambiente e os hábitos de vida. Ela se caracteriza pelo acúmulo prolongado de gordura no corpo, resultante de um desequilíbrio entre a ingestão de alimentos e o gasto de energia. A alimentação pouco saudável, o consumo de alimentos ultraprocessados altamente calóricos e a falta de atividade física são considerados os principais comportamentos associados à obesidade (Blüher, 2019; Taherkhani *et al.*, 2021).

Trata-se de uma doença que não possui apenas uma causa definida, mas diversas vertentes que atuam de forma isolada ou em conjunto, incluindo o consumo excessivo de calorias, diminuição da prática de exercícios físicos, idade, fatores genéticos e psicológicos. A obesidade pode resultar em desafios psicológicos, tais como ansiedade, uma baixa autoestima e manifestações de depressão (Geldsetzer *et al.*, 2018; Gross *et al.*, 2018; Alahmari *et al.* 2019).

O tratamento da obesidade geralmente envolve uma abordagem multifacetada que inclui mudanças na dieta, aumento da atividade física, terapia comportamental e, em alguns casos, o uso de medicamentos (Ferreira *et al.*, 2021).

Terapias como a cognitiva-comportamental, ajudam os indivíduos a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento relacionados à alimentação, promovendo uma abordagem mais saudável e equilibrada em relação à comida, enquanto que abordagens farmacológicas podem ajudar a controlar o apetite e o metabolismo, a psicoterapia desempenha um papel crucial ao tratar questões emocionais subjacentes que frequentemente contribuem para o excesso de peso (Almeida *et al.*, 2021; Westphalen *et al.*, 2023). Desse modo, combinar ambas as abordagens podem ser eficazes no tratamento abrangente da obesidade, visando não apenas a perda de peso, mas também a melhoria da saúde mental e do bem-estar emocional.

Diante desse cenário, a presente pesquisa teve como objetivo investigar como a psicoterapia e as abordagens farmacológicas podem favorecer o tratamento da obesidade.

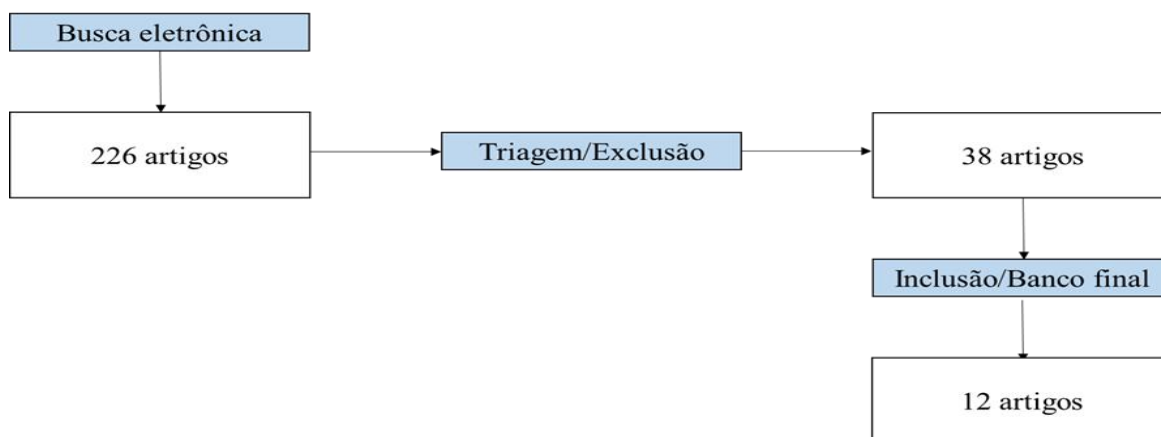
## 2. Metodologia

A presente proposta trata-se de estudo de revisão sistemática. Essa metodologia envolve uma busca detalhada e imparcial da literatura existente, seguida por uma avaliação crítica e sistemática dos estudos encontrados (Rother, 2007). A presente revisão se guiou a partir da seguinte pergunta norteadora: “Qual é o impacto da psicoterapia juntamente com abordagens farmacológicas, no tratamento e na gestão da obesidade, com base na revisão da literatura atual?”. A busca foi realizada nas bases de dados da SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e Medline (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), utilizando os termos: Obesidade; Psicologia; Psicoterapia e Farmacologia, na língua portuguesa e inglesa, conectadas através de “AND”; “OR”. As buscas foram realizadas em setembro de 2023.

Foram incluídos artigos relacionados ao tema, utilizando-se de materiais publicados entre o ano de 2018 a 2023. Os materiais anteriores aos anos estabelecidos foram excluídos, além dos estudos publicados em outras línguas que não sejam português e inglês, materiais repetidos, não indexados, que se distanciassem do tema abordado, ou que não estivessem disponíveis gratuitamente.

Após utilizar todas as combinações de palavras e delimitação temporal e de idioma, nas duas bases de dados, obteve-se um total de 226 artigos científicos. Depois da observação de estudos repetidos, leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 188. Por fim, realizou-se a leitura de 38 estudos na íntegra, dos quais 12 se enquadraram na pesquisa (Figura 1).

**Figura 1** - Fluxograma de seleção dos estudos científicos que compõem a presente pesquisa.



Fonte: Autoria própria (2023).

## 3. Resultados e Discussão

Os 12 artigos científicos selecionados foram agrupados no quadro 1 contendo informações de título, autor(es)/ano e objetivos propostos.

Título	Autor(es)/ano	Objetivos
Fighting obesity: Non-pharmacological interventions.	Higuera-Hernández <i>et al.</i> (2018)	Apresentar técnicas não farmacológicas/invasivas pode ser usada para controlar a obesidade, como dietas, intervenções cognitivo-comportamentais, exercícios e estimulação transcraniana por corrente contínua.
Benefícios esperados e motivação para perda de peso em relação aos resultados do tratamento na terapia cognitivo-comportamental da obesidade baseada em grupo.	Sasdelli <i>et al.</i> (2018)	Determinar os fatores cognitivos que deveriam desempenhar um papel no alcance e/ou desgaste da meta em programas de obesidade.
Disordered eating and obesity: associations between binge-eating disorder, night-eating syndrome, and weight-related comorbidities.	McCuen-Wurs; Ruggieri; Allison (2018)	Analisar o transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) e a síndrome da alimentação noturna (NES) relacionados ao peso.

Dimensões clínicas do ato na obesidade: compulsão por comer e sintoma na perspectiva psicanalítica.	Seixas (2019)	Delinear elementos que possam subsidiar a clínica psicanalítica em diferentes contextos clínicos, situando não somente as dificuldades da entrada em análise, mas sobretudo os momentos do tratamento em que a aderência à satisfação oral se mostra particularmente difícil de contornar, momentos esses em que a dimensão do ato ganha maior pregnância.
Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on nutrition improvement and weight of overweight and obese adolescents: A randomized controlled trial.	Miri <i>et al.</i> (2019)	Avaliar a eficácia de um programa de tratamento cognitivo-comportamental (TCC) na redução de peso entre adolescentes iranianos com excesso de peso.
Mindfulness-based group intervention in adolescents at-risk for excess weight gain: A randomized controlled pilot study.	Shomaker <i>et al.</i> (2019)	Avaliar a viabilidade/aceitabilidade de uma abordagem baseada na atenção plena para a prevenção do excesso de peso em adolescentes em risco de ganho excessivo de peso.
Parental support in promoting children's health behaviours and preventing overweight and obesity - a long-term follow-up of the cluster-randomised healthy school start study II trial.	Norman <i>et al.</i> (2019)	avaliar a eficácia a longo prazo após 4 anos da intervenção Healthy School Start II, um programa de apoio parental para promover a saúde e prevenir a obesidade em crianças em ambiente escolar.
Effect of Structured Cognitive-Behavioral Group Therapy on Body Weight, Mental Status and the Quality of Life in Obese and Overweight Individuals: A 16-Week Follow Up Study.	Genis <i>et al.</i> (2022)	Investigar os efeitos da terapia cognitiva e comportamental (TCC) de grupo sobre o peso corporal, depressão, ansiedade, qualidade de vida, autoestima, distorções cognitivas alimentares e comportamento alimentar de pessoas obesas e com sobrepeso.
Benefits of Exercise in Multidisciplinary Treatment of Binge Eating Disorder in Adolescents with Obesity.	Cena <i>et al.</i> (2022)	Examinar o impacto bidirecional da obesidade e TCAP em adolescentes, quanto aos fatores de risco, etiologia e comorbidades. Especificamente, focamos nos benefícios da atividade física (AF) no tratamento multidisciplinar de indivíduos acometidos pela obesidade com TCAP
Características de adultos com obesidade grave em tratamento ambulatorial no Rio de Janeiro e fatores associados à perda de peso	Reis <i>et al.</i> (2022)	Descrever clientela, atendimento e fatores associados à perda de peso em Centros de Referência em Obesidade (CRO), na cidade do Rio de Janeiro.
'A gente não quer só comida': integralidade na atuação interprofissional no cuidado da obesidade infantil.	Cunha (2022)	Realizar uma análise socioantropológica de uma prática de assistência de caráter interprofissional, da psicologia com a nutrição, voltada ao atendimento de crianças e adolescentes obesos e seus familiares, quase sempre mães, acompanhados em um ambulatório público da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).
The impact of obesity and overweight on response to internet-delivered cognitive behavioural therapy for adults with chronic health conditions.	Heriseanu <i>et al.</i> (2023)	Examinar associações entre IMC e resultados clínicos (depressão, ansiedade, incapacidade e satisfação com a vida) na sequência de um programa transdiagnóstico de iCBT visando o ajustamento a doenças crônicas.

Fonte: Autoria própria (2023).

Buscando entender sobre a obesidade Seixas (2019) traz que do ponto de vista das ciências humanas e sociais, a obesidade é um fenômeno complexo e multifacetado que não pode ser facilmente reduzido a generalizações simplistas. A partir desse estudo, é possível entender a obesidade como uma condição orgânica na qual o excesso de peso é uma característica crônica que muitas vezes leva a uma insatisfação corporal constante. No entanto, além desse enfoque puramente orgânico, é importante considerar as queixas expressas pelos indivíduos obesos, pois estes revelam uma ampla gama de comportamentos relacionados à impulsividade, nos quais a dimensão da ação desempenha um papel significativo.

A pesquisa de Cunha (2022) que envolveu uma abordagem interprofissional entre a psicologia e a nutrição no atendimento de crianças e adolescentes obesos, juntamente com suas famílias em um ambulatório público da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), destacam a importância de dar ênfase à expressividade e à criatividade diante dos conflitos relacionados ao corpo e à vida. Os dados dessa pesquisa sugerem ser fundamental a abordagem do tratamento da obesidade, que vai além da simples consideração dos aspectos físicos e nutricionais.

A ideia de oferecer um espaço para a expressividade e a criatividade diante dos efeitos do conflito no corpo e na vida das crianças e adolescentes obesos é fundamental. Isso sugere que não se trata apenas de uma questão de controle de peso, mas também de lidar com as emoções, as percepções e as experiências desses jovens em relação ao próprio corpo.

O "acolhimento corporal" mencionado na pesquisa é uma abordagem interessante, pois destaca a importância de como os outros olham e afetam a criança. A maneira como essas crianças são percebidas e tratadas pelos profissionais de saúde pode influenciar significativamente sua autoimagem e autoestima. O fato de serem "olhadas" e "abraçadas" por outros afetos que acolham sua diferença destaca a necessidade de uma abordagem mais holística e sensível ao tratar a obesidade em crianças e adolescentes. Essa abordagem vai ao encontro de uma compreensão mais ampla da obesidade, que não a reduz apenas a uma questão de dieta e exercício, mas a considera como um fenômeno complexo que envolve aspectos emocionais, sociais e psicológicos.

Já a pesquisa de Reis *et al.* (2020) teve como objetivo analisar o perfil de pessoas que buscaram tratamento em Centros de Referência para Obesidade (CRO) na cidade do Rio de Janeiro, bem como o atendimento que receberam e os fatores associados à perda de peso. Os resultados do estudo revelaram que a maioria dos pacientes era composta por mulheres (76,3%), pessoas de descendência negra (69,5%), com uma média de idade de 44,6 anos (com um desvio-padrão de 11,9). Além disso, a maioria dos pacientes já havia tentado tratamentos anteriores para a obesidade (62,1%), tinha histórico familiar de obesidade (42,6%) e apresentava duas ou mais comorbidades (52%).

A mediana do Índice de Massa Corporal (IMC) inicial dos participantes foi de 51,5 kg/m<sup>2</sup>, e o tempo médio de tratamento foi de 10 meses. No entanto, apenas 14,8% dos pacientes conseguiram perder pelo menos 5% do seu peso inicial após 12 meses de tratamento. O risco de perda de peso é 78% maior entre os indivíduos de origem branca. Quanto aos métodos de tratamento utilizados, predominaram as abordagens dietéticas e as mudanças nos hábitos de vida, enquanto o uso de medicamentos antiobesidade foi baixo (14%) e a cirurgia bariátrica foi realizada em apenas 3% dos casos, sendo 1% deles no sistema de saúde público (SUS).

Os resultados dessa pesquisa sugerem que a obesidade é um desafio significativo em termos de saúde pública, com um perfil de pacientes que muitas vezes enfrentam dificuldades em perder peso de forma sustentável. Além disso, diferenças raciais foram observadas, com uma maior probabilidade de perda de peso entre os pacientes brancos. Isso destaca a necessidade de estratégias de tratamento mais eficazes e acessíveis para enfrentar esse problema de saúde complexo.

Já Norman *et al.* (2019) estudando 215 crianças na prevenção do excesso de peso e da obesidade, demonstram que os efeitos das intervenções na primeira infância só são significativos caso sustentados ao longo do tempo, mas que em geral estudos que façam esse acompanhamento a longo prazo, são escassos. Dessa forma, observa-se uma lacuna nos estudos experimentais que realizem análises mais profundas quanto à problemática.

De acordo com Miri *et al.* (2019), considerando a complexidade da obesidade e seus impactos na saúde mental, sugere-se que as estratégias de redução de peso devem adotar uma abordagem que combine intervenções cientificamente comprovadas para promover a perda de peso, como modificações no estilo de vida, uso de medicamentos ou cirurgia, conforme apropriado à situação do indivíduo, juntamente com um enfoque voltado para a saúde comportamental e o bem-estar mental.

Os dados trazem à tona que uma abordagem que combina intervenções cientificamente comprovadas para perda de peso com um enfoque na saúde comportamental e no bem-estar mental, faz-se necessário para o tratamento eficaz da obesidade, reconhecendo sua complexidade e abordando as necessidades individuais dos pacientes. Isso ressalta a importância de uma abordagem multidisciplinar no manejo da obesidade.

Saselli *et al.* (2018) observaram que poucos estudos investigaram sistematicamente as áreas de benefícios esperados da perda de peso, utilizando questionários padronizados, os quais abrangem desde a área de aptidão física e comorbidades

somáticas até a área de saúde psicológica. Ao realizar essa pesquisa, os autores constataram que os benefícios esperados da perda de peso foram muito elevados em todas as áreas físicas, psicológicas e sociais.

Essas descobertas destacam a importância de reconhecer os benefícios da perda de peso e de promover estratégias que considerem esses aspectos multidimensionais ao abordar a obesidade, como também ressalta a necessidade de realizar mais pesquisas nessa área para entender melhor os efeitos da perda de peso em diferentes aspectos da vida das pessoas.

Em geral, a psicoterapia apresenta papel importante no tratamento da obesidade, apresentando não apenas os aspectos físicos, mas os emocionais e comportamentais associados a essa condição. Através da psicoterapia, os indivíduos obesos podem explorar as raízes psicológicas de seus padrões alimentares disfuncionais, identificar gatilhos emocionais e aprender estratégias para lidar com o estresse, a ansiedade e a depressão, os quais estão, muitas vezes, relacionados à obesidade. Além disso, a psicoterapia promove a construção de uma relação mais saudável com a comida, ajudando os pacientes a desenvolverem habilidades de autorregulação e a adotarem mudanças de estilo de vida sustentáveis.

Cena *et al.* (2022) traz que prevenir a obesidade se faz necessário, buscando evitar condições de saúde crônica e consequências prejudiciais a longo prazo, sendo importante adotar abordagens multidisciplinares e em várias etapas para transformação de vida. As estratégias de intervenção se baseiam na modificação das rotinas de casa, vida escolar, práticas ambientais e/ou culturais, bem como o desenvolvimento de políticas públicas de saúde voltadas à conscientização e capacitação para que cada vez mais as pessoas tenham escolhas alimentares saudáveis.

O tratamento da obesidade é uma área desafiadora da saúde, dado o seu impacto abrangente na saúde física e mental. Embora a intervenção farmacológica seja uma opção frequente, muitos pacientes não alcançam os resultados clinicamente significativos, esperados. Nesse sentido, surge a necessidade de considerar abordagens terapêuticas adicionais para tratar essa condição modificável e preventiva. As estratégias tradicionais de tratamento da obesidade têm se concentrado em transformações substanciais no estilo de vida, particularmente em relação à alimentação. Além da identificação de diversos fatores inter-relacionados na obesidade, é inegável que o estilo de vida desempenha um papel crucial em sua etiologia (Higuera-Hernández *et al.*, 2018).

Algumas descobertas destacam os impactos substanciais do exercício físico na saúde, tanto física, quanto psicológica. Em geral, as terapias não farmacológicas para a obesidade envolvem abordagens como dietas, terapias cognitivo-comportamentais, prática de exercícios e até mesmo técnicas como estimulação transcraniana por corrente contínua. Embora haja relatos de resultados positivos com o uso dessas técnicas individualmente, a evidência atual não esclarece se a combinação dessas abordagens proporciona uma aceleração na perda de peso em pacientes obesos em comparação com a aplicação das intervenções de forma isolada (Higuera-Hernández *et al.*, 2018).

Heriseanu *et al.* (2023) destacam que há uma crescente quantidade de evidências indicando que a intervenção psicológica, particularmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a qual tem capacidade de promover a adaptação de pessoas com condições crônicas de saúde, resultando em melhorias no funcionamento global e no bem-estar emocional. Além disso, os autores afirmam que existe um crescente corpo de evidências indicando que a terapia cognitivo-comportamental baseada na internet (iCBT) pode também ser eficaz na melhoria do funcionamento psicológico e na redução do sofrimento emocional em indivíduos com condições crônicas de saúde.

Através da realização de um ensaio clínico randomizado neste estudo de Heriseanu *et al.* (2023), foi observado que indivíduos que sofrem de condições crônicas de saúde e que também tem excesso de peso ou obesidade obtiveram benefícios semelhantes, pelo menos na mesma medida que aqueles com um Índice de Massa Corporal (IMC) dentro dos padrões saudáveis, ao participarem de programas de iCBT voltados para melhorar sua adaptação psicológica às condições crônicas. Importante notar que esses benefícios foram alcançados mesmo sem que houvesse alterações no IMC, ressaltando a relevância da intervenção psicológica independente das mudanças na composição corporal.

Corroborando com esses dados Genis *et al.* (2022) examinando os impactos da TCC em grupo nas áreas de peso corporal, depressão, ansiedade, qualidade de vida, autoestima, distorções cognitivas relacionadas à alimentação e comportamento alimentar em indivíduos com excesso de peso e obesidade, constataram que os tratamentos em grupo fundamentados na TCC mostraram eficácia na redução de peso.

Shomaker *et al.* (2019) realizando um piloto randomizado e controlado para avaliar a viabilidade e aceitabilidade de uma intervenção em grupo baseada em *mindfulness* de seis sessões, entregue a adolescentes em risco de ganho excessivo de peso, trouxeram que os adolescentes que participaram na educação em saúde sentiram-se mais apoiados pelos facilitadores do que os adolescentes na intervenção de *mindfulness*. Os achados dessa pesquisa trazem à tona que práticas terapêuticas podem contribuir fortemente no combate à obesidade, não só *mindfulness*, como de outras técnicas.

McCuen-Wurst *et al.* (2018) destacam que os tratamentos farmacológicos, são importantes no combate a essa condição de saúde complexa. Enquanto a dieta e a atividade física desempenham um papel central na gestão do peso, em alguns casos, a farmacoterapia pode ser considerada como uma abordagem complementar para auxiliar na perda de peso e na manutenção dos resultados.

É importante destacar que existem diversos medicamentos aprovados para o tratamento da obesidade, cada um com mecanismos de ação específicos. Alguns atuam como supressores de apetite, reduzindo o desejo por alimentos, enquanto outros afetam a absorção de nutrientes no trato gastrointestinal. A escolha e o uso de medicamentos para a obesidade devem ser cuidadosamente avaliados por um profissional de saúde, levando em consideração fatores como a gravidade da obesidade, a presença de comorbidades e os potenciais efeitos colaterais.

Alguns exemplos de medicamentos que podem ser prescritos para o tratamento da obesidade incluem: Orlistat; Fentermina/topiramato; Liraglutida; Bupropiona/naltrexona; entre outros. Porém, destaca-se que esses medicamentos têm efeitos colaterais e podem não ser adequados para todas as pessoas, estes são prescritos apenas para pessoas com obesidade grave, e os tratamentos devem ser combinados com mudanças no estilo de vida, incluindo dieta saudável e exercícios físicos regulares.

#### **4. Conclusão**

Através da presente revisão, tem-se que tanto a abordagem voltada à psicoterapia quanto aos farmacológicos apresentam potencial de serem eficazes no tratamento da obesidade. A compreensão das causas e consequências da obesidade, incluindo fatores emocionais, comportamentais e biológicos, é essencial para desenvolver estratégias de intervenção bem sucedidas. A psicoterapia desempenha um papel importante no cuidado aos pacientes a combater os desafios psicológicos associados à obesidade, como o estresse, a ansiedade e a compulsão alimentar.

Além disso, a associação cuidadosa de terapias psicológicas com tratamentos farmacológicos, pode gerar resultados mais duradouros e benéficos para os indivíduos que lutam contra a obesidade, promovendo não apenas a perda de peso, mas melhoria na qualidade de vida e na saúde geral. Dessa forma, a interconexão entre aspectos psicológicos e farmacológicos é promissora para enfrentar o desafio da obesidade de maneira eficaz. Entretanto, poucos trabalhos ainda tratam sobre esse tema, assim, espera-se que a pesquisa possa impulsionar outros estudos científicos sobre psicoterapia e farmacoterapia associadas ao tratamento da obesidade.

Para futuras pesquisas nesta área, seria valioso explorar a eficácia da combinação de abordagens farmacológicas e psicoterapêuticas no tratamento da obesidade, bem como investigar os possíveis fatores que influenciam a adesão dos pacientes a essas intervenções. Além disso, estudos comparativos mais específicos entre diferentes modalidades de psicoterapia e medicamentos poderiam ajudar a determinar qual abordagem é a mais eficaz para grupos específicos de pacientes.

## Referências

- ALAhmari, T., Alomar, A. Z., ALBeeybe, J., Asiri, N., ALAjaji, R., ALMasoud, R., & Al-Hazzaa, H. M. (2019). Associations of self-esteem with body mass index and body image among Saudi college-age females. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 1199-1207.
- Almeida, S. L. A. C., Romão, A. E. P., Parreiras, B. H., Lopes, D. C. S., de Freitas, E. N., Elias, F. G. S., & Roehrig, J. B. (2021). Abordagem terapêutica da obesidade crônica em pacientes pediátricos. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 4570-4581.
- Blüher, M. (2019). Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews Endocrinology*, 15(5), 288-298.
- Cena, H., Vandoni, M., Magenes, V. C., Di Napoli, I., Marin, L., Baldassarre, P., & Calcaterra, V. (2022). Benefits of exercise in multidisciplinary treatment of binge eating disorder in adolescents with obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8300.
- Cunha, C. C. D. (2023). 'A gente não quer só comida': integralidade na atuação interprofissional no cuidado da obesidade infantil. *Saúde em Debate*, 46, 284-296.
- Geldsetzer, P., Vaikath, M., Wagner, R., Rohr, J. K., Montana, L., Gómez-Olivé, F. X., & Berkman, L. F. (2019). Depressive symptoms and their relation to age and chronic diseases among middle-aged and older adults in rural South Africa. *The Journals of Gerontology: Series A*, 74(6), 957-963.
- Geniş, B., Kayalar, A., Dönmez, A., & Coşar, B. (2022). Effect of Structured Cognitive-Behavioral Group Therapy on Body Weight, Mental Status and the Quality of Life in Obese and Overweight Individuals: A 16-Week Follow Up Study. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 33(1), 11.
- Gross, A. C., Kaizer, A. M., Ryder, J. R., Fox, C. K., Rudser, K. D., Dengel, D. R., & Kelly, A. S. (2018). Relationships of anxiety and depression with cardiovascular health in youth with normal weight to severe obesity. *The Journal of pediatrics*, 199, 85-91.
- Heriseanu, A. I., Karin, E., Walker, J., Scott, A. J., Bisby, M. A., Gandy, M., & Dear, B. F. (2023). The impact of obesity and overweight on response to internet-delivered cognitive behavioural therapy for adults with chronic health conditions. *International Journal of Obesity*, 1-9.
- Higuera-Hernández, M. F., Reyes-Cuapio, E., Gutiérrez-Mendoza, M., Rocha, N. B., Veras, A. B., Budde, H., & Murillo-Rodríguez, E. (2018). Fighting obesity: Non-pharmacological interventions. *Clinical nutrition ESPEN*, 25, 50-55.
- McCuen-Wurst, C., Ruggieri, M., & Allison, K. C. (2018). Disordered eating and obesity: associations between binge-eating disorder, night-eating syndrome, and weight-related comorbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1411(1), 96-105.
- Melo, S. P. D. S. D. C., Cesse, E. Â. P., Lira, P. I. C., Rissin, A., Cruz, R. D. S. B. L. C., & Batista Filho, M. (2019). Doenças crônicas não transmissíveis e fatores associados em adultos numa área urbana de pobreza do nordeste brasileiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 3159-3168.
- Ministério da Saúde. 2023. Disponível em: <https://www.sbcbm.org.br/obesidade-atinge-mais-de-67-milhoes-de-pessoas-no-brasil-em-2022/>. Acesso 21 set. 2023.
- Miri, S. F., Javadi, M., Lin, C. Y., Griffiths, M. D., Björk, M., & Pakpour, A. H. (2019). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on nutrition improvement and weight of overweight and obese adolescents: A randomized controlled trial. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 13(3), 2190-2197.
- Norman, Å., Zeebari, Z., Nyberg, G., & Elinder, L. S. (2019). Parental support in promoting children's health behaviours and preventing overweight and obesity—a long-term follow-up of the cluster-randomised healthy school start study II trial. *Bmc Pediatrics*, 19, 1-11.
- Reis, E. C. D., Passos, S. R. L., Santos, M. A. B. D., Silva, L. M. L., Oliveira, R. D. V. C. D., Camara, A. P. S., & Goulart, J. Z. (2022). Características de adultos com obesidade grave em tratamento ambulatorial no Rio de Janeiro e fatores associados à perda de peso. *Cadernos Saúde Coletiva*, 30, 201-214.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta paul. enferm.* 20 (2).
- Sasdelli, A. S., Petroni, M. L., Delli Paoli, A., Collini, G., Calugi, S., Dalle Grave, R., & Marchesini, G. (2018). Expected benefits and motivation to weight loss in relation to treatment outcomes in group-based cognitive-behavior therapy of obesity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23, 205-214.
- Seixas, C. M. (2019). Dimensões clínicas do ato na obesidade: compulsão por comer e sintoma na perspectiva psicanalítica. *Psicologia em Estudo*, 24.
- Shomaker, L. B., Berman, Z., Burke, M., Annameier, S. K., Pivarunas, B., Sanchez, N., & Lucas-Thompson, R. (2019). Mindfulness-based group intervention in adolescents at-risk for excess weight gain: A randomized controlled pilot study. *Appetite*, 140, 213-222.
- Silveira, E. A., Vieira, L. L., & Souza, J. D. D. (2018). Elevada prevalência de obesidade abdominal em idosos e associação com diabetes, hipertensão e doenças respiratórias. *Ciência & saúde coletiva*, 23, 903-912.
- Taherkhani, S., Suzuki, K., & Ruhee, R. T. (2021). A brief overview of oxidative stress in adipose tissue with a therapeutic approach to taking antioxidant supplements. *Antioxidants*, 10(4), 594.
- Westphalen, R. B., Della Méa, C. P., & Ferreira, V. R. T. (2023). Percepções de Pacientes sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo para a Obesidade. *Actualidades en Psicología*, 37(134), 53-67.