
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS - UNIFEOB**

Andriele Caroline Deoliva Anselmo RA:21000090

Cintia de Lima Rossi RA: 20001842

Livia Garcia Fonseca RA 21000742

Luiz Otávio Teixeira Junqueira RA 21000788

A OBESIDADE E AS DIFERENTES ABORDAGENS PSICOLÓGICAS

Relatório final do Projeto Integrado Projeto Integrado em Bases Biológicas e Processos Psicológicos. Tema: Aspectos psicológicos da obesidade

Orientadora: Profa. Dra. Letícia Dal Picolo Dal Secco de Oliveira

São João da Boa Vista/SP

2021

RESUMO

A obesidade é uma doença multifatorial influenciada por aspectos biológicos, psicossociais e ambientais. Caracteriza-se por uma epidemia mundial, sendo uma patologia de base para outras doenças metabólicas sérias que comprometem a vida do indivíduo. Além das alterações físicas, a obesidade promove alterações psíquicas e comportamentais igualmente importantes, o que justifica a atenção ao levantamento dos aspectos envolvidos por essa patologia. O presente trabalho, permitiu o entendimento que o indivíduo obeso faz parte do meio, e que não se trata de um manejo inadequado energético, mas de como ele se percebe como um ser do ambiente, por não estar adequado ao conceito social, ou mesmo quando guarda no inconsciente suas insatisfações e dificuldades em forma de recalques e não sabe lidar com elas, fazendo do alimento uma forma de se estravassar ou ainda quando não consegue equilibrar sua sabedoria organismica. Esses conceitos serviram como base para o objetivo de se construir uma cartilha educativa com linguagem de fácil entendimento aos jovens e adultos, a fim de se auxiliar na promoção de esclarecimento e prevenção contra a obesidade.

Palavras-chave: obesidade, psicanálise, gestalt, behaviorismo

I. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A obesidade, considerada atualmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como um problema de saúde pública, é um dos fatores mais preocupantes neste século, cerca de 1,5 bilhão de adultos com 20 anos ou mais estavam acima do peso considerado saudável e ideal. A partir desse levantamento concluiu-se que 65% da população mundial vive em países onde o sobrepeso e a obesidade matam mais indivíduos do que o baixo peso. A obesidade por sua vez está relacionada com diversas patologias como diabetes, doenças cardiovasculares, câncer entre outras. Ademais, deve ser considerado nesse contexto a incidência de distúrbios psicológicos, tais como: ansiedade, depressão, transtornos alimentares, baixa autoestima e imagem corporal distorcida (FRANÇA, et al 2012).

A obesidade nem sempre foi entendida como algo pejorativo, na antiguidade, figuras de pessoas obesas eram sinônimo de status e beleza. Em outros contextos, no século XIX, consideravam pessoas obesas com problemas psíquicos, restrições intelectuais, problemas de auto-estima e outros. Atualmente, a obesidade é considerada uma doença que atinge grande parte do mundo. Trata-se de uma doença crônica multifatorial, com influências de fatores biológicos, psicológicos, socioeconômicos e ambientais, caracterizada pelo excesso de gordura. Com a ideologia de corpo perfeito, as pessoas acabam buscando descontroladamente se encaixar nos padrões, e acabam ignorando suas questões internas, as quais podem influenciar para a obesidade. O comer vai além da função fisiológica, como também tem função social,

psicológica, prazer, ou até mesmo religiosa, assim, devemos nos questionar o que procuramos saciar enquanto se come. (SEIXAS, 2019).

Na área da Filosofia, Carvalho (2004), diz que o corpo é uma dimensão do ambiente e não uma máquina que ingere e excreta metabólitos, sendo na verdade o integrante do meio que se relaciona, por meio de processos de transdução energética. Sob a ótica filosófica a definição de obesidade poderia ser considerada de forma simplista como um balanço energético que segue orientação determinista e têm como solução o balanço na ingestão de alimentos. Não se pode considerar a simples oposição entre desnutrição/obesidade, criando dicotomias como a associação de desnutrição à baixa renda e de obesidade ao seu oposto, assim como da obesidade a um alto valor energético da dieta e da desnutrição a uma dieta de baixo valor energético. A obesidade, por outro lado, também está associada à baixa renda, mostrando que o universo dos agravos nutricionais é complexo. O paradigma clássico-moderno não é suficiente como fundamentação teórica para a complexidade que envolvem as questões alimentares, é preciso ainda se aprofundar os fundamentos teóricos capazes de superar as dicotomias clássicas corpo/mente, quantitativo/qualitativo, sem que isso represente uma forma de transcender à realidade, mas uma forma de alargar as possibilidades de transformação inerentes ao ser humano e à esfera do social.

Afirmar que o indivíduo é saudável não significa dizer que ele é normal, para a medicina saúde significa normalidade e patologia como anormalidade, criando assim uma polaridade entre a fisiologia e a patologia, mas do ponto de vista cultural padrões higiênicos são condicionados a um padrão socialmente desejado e autocontrolado. Atualmente a obesidade é vista sob dois aspectos: como uma condição que se desvia dos padrões normais da cultura, e neste sentido o corpo gordo é definido como algo anormal porque difere da noção de um indivíduo normal inserido em um contexto social onde a normalidade é atribuído a um modelo de corpo magro e / ou silhueta muscular; e mais, a obesidade pode ser considerada uma doença se for um fator que cria impotência no corpo e reduz as chances de um indivíduo viver no ambiente que lhe pertence. Socialmente o homem busca atitudes e afetos que aumentam sua capacidade de ação, dessa forma um “corpo gordo” diante da estética imposta, passa a ser marginalizado como se fosse prerrogativa de corpos adaptados às normas; como se o pecado da existência na carne fosse prerrogativa de quem não pecou por gula (CARVALHO, 2004).

Pela visão da Psicanálise, a pulsão é como um eixo que relaciona o psíquico dos estímulos corporais que alcançam a mente é caracterizada pela busca incessante da satisfação, sendo assim, não se cessa, desta forma, seu objeto traz apenas uma satisfação parcial. Na

obesidade, o comer não se baseia apenas em necessidades fisiológicas, mas por um desejo insaciável, pela busca de prazer, sendo assim, há uma relação entre a obesidade e a pulsão. Freud dizia que a personalidade de uma pessoa se desenvolve em fases, sendo essas constituídas por fase oral, anal e fálica, ou seja, a personalidade de um adulto na atualidade se dá pelas experiências vividas na infância e os conflitos entre a satisfação e o que é aceito ou não pela sociedade. A fase oral acontece no primeiro ano de vida, nela o prazer vem da alimentação e da excitação da boca, sendo assim, a criança deseja estar sempre se alimentando, neste caso, é necessário a mãe para libidinizar o bebê, que é dependente do outro para sua sobrevivência. A amamentação vai além de preencher o vazio do estômago, mas se trata de um relacionamento com significados. Quando nasce, o bebê não consegue diferenciar se suas tensões são internas ou externas, o que cabe a mãe reconhecer as necessidades do bebê para que aprenda a reconhecer suas próprias necessidades. Tendo dificuldades na gestão dessas tensões, o mecanismo de introjeção, que diminui e limita a dependência do indivíduo com o objeto fica frágil, assim gerando uma compulsão por comer. Os sintomas do corpo estão relacionados aos sintomas psíquicos, sendo estes uma satisfação pulsional substitutiva de algo que vem de uma repressão, uma censura acompanhada por sofrimento. No que se refere a obesidade, sob a lógica psicanalítica, traduz a satisfação da pulsão como uma forma suportável de trazer a consciência, o que ficou reprimido por meio da censura no inconsciente (SEIXAS, 2019).

Nesse sentido se faz necessária a conceituação entre comportamento alimentar, hábito alimentar e nutrição à luz da psicologia.

Na área da alimentação e nutrição há uma certa confusão na definição e aplicação prática entre comportamento e hábito alimentar, devido ao senso comum, explicado pela sua utilidade cotidiana. BOCK et al (2018) justificam que senso comum e ciência embora não sejam absolutas produzem conhecimento que se relacionam em determinado momento. O comportamento alimentar é conceituado pelas teorias comportamentalistas, e a ideia de reducionismo pode estar presente na explicação sobretudo do aspecto normal do comportamento alimentar. O hábito alimentar por sua vez é determinado sob a óptica das ciências sociais, havendo a contribuição de Bourdieu que define “*Habitus*” como sendo um conjunto de ações que se processam dentro de um campo, com aspecto cultural de uma determinada região ou comunidade social. (Klotz-Silva *et al* 2016).

Para as áreas de Alimentação e Nutrição, o hábito alimentar consiste em ingesta de alimento e calorias, enquanto o comportamento alimentar relaciona-se com os aspectos psicológicos subjetivos da alimentação como a interferência das emoções.

Fisiologicamente pode-se entender como comportamento alimentar o funcionamento nervoso e endócrino, mediando as necessidades de se buscar alimento ou de saciar mediante a estímulos de controle mastigatório, gástricos e do tecido adiposo. Nesse sentido o comportamento alimentar do ponto de vista fisiológico se aproxima da psicologia behaviorista, no entanto Watson trata o comportamento alimentar com base nas leis do condicionamento clássico, ou seja, considerando que o organismo responde de modo reflexo aos estímulos do ambiente, e não considera a subjetividade do processo. Skinner por outro lado aborda o comportamento operante, quando o homem age sobre o ambiente e este retroage sobre ele, havendo um reforço. Esses conceitos behavioristas clássicos do processo alimentar sofreram críticas por não conseguir explicar e aplicar terapias que auxiliem nos comportamentos alimentares patológicos como a obesidade, principalmente por não considerarem os aspectos humanos sociais e subjetivos do comportamento alimentar. Nesse sentido as terapias Comportamentais Cognitivas envolvem aspectos mentais subjetivos e comportamentais da alimentação, utilizando-se de técnicas que favorecem a alterações do comportamento de forma processual e compreende cinco estágios (pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção), sua utilização no manejo dos transtornos alimentares vem se ampliando. Dessa maneira a TCC pode ser utilizada em casos de transtornos alimentares por promover uma intervenção semiestruturada, objetiva e orientada para metas, que aborda fatores cognitivos, emocionais e comportamentais no tratamento (KLOTZ-SILVA et al 2016).

A terapia comportamental cognitiva é uma psicoterapia com o objetivo de resolver problemas atuais e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais, sendo uma ferramenta bastante adequada para intervenções grupais com foco na mudança do comportamento alimentar. Nos grupos podem ser investigados os fatores psicológicos que interferem na mudança do comportamento alimentar e desenvolver estratégias de intervenção para amenizar sintomas psicológicos, como tristeza, raiva, depressão, ansiedade, dificuldades no relacionamento familiar, baixa autoestima, avaliação negativa da imagem corporal, motivação e alegria. Pesquisas demonstram que intervenções psicoeducativas em grupo, introduzindo dinâmicas e instrumentos psicométricos podem ser positivos com melhoras significativas tanto para fatores metabólicos e não metabólicos, sobretudo quando se atribui a essas estratégias motivação e positividade (FRANÇA et al, 2012).

A Gestalt é outra abordagem que trata da obesidade e transtornos alimentares sob a ótica do adoecimento como outra desordem patológica. O homem na concepção Gestalt-terapia é compreendido a partir de sua existência, subjetividade e potencial de constante crescimento e

autorregulação. O indivíduo quando adoece passa por um ajustamento considerado como criativo disfuncional, com a finalidade muitas vezes, de proteger a pessoa de determinadas experiências insuportáveis. Nessa concepção os processos psicopatológicos, se desenvolvem a partir de mecanismos de autorregulação em relação ao meio em que se vive. No entanto, a autorregulação nem sempre resolve todas as condições e situações e muitas vezes as pessoas buscam “algo mais”, considerado o ajustamento criativo, como um processo adaptativo em busca do equilíbrio. As comidas representam um significado próprio para cada indivíduo, dessa forma compreender esse significado e o lugar que ocupa em sua vida possibilita a percepção que algo está errado. Ao ser utilizado como metáfora, o alimento não será tratado como um aspecto da alimentação, como seus controles e regulações, mas ganha uma dimensão mais ampla e seus significados e sentimentos que estão envolvidos com a existência e sua forma de ser e ver o mundo.

Para Nunes e Holanda (2008), a abordagem gestáltica a “sabedoria organísmica” – conceito compartilhado com a tradição da psicologia humanista americana, notadamente em Rogers – e considera o estado “saudável” como um “*processo permanente de manutenção de equilíbrios e de ajustamento às condições, sempre flutuantes, do meio interno e externo*”.

Frente a complexidade de fatores que envolvem a obesidade, considerada um sério problema de saúde pública mundial, constituída de aspectos multifatoriais, de caráter biológico, cultural e psicossocial e as possibilidades de abordagens aqui propostas, o presente trabalho com a finalidade de construir uma cartilha com linguagem de fácil compreensão, sendo um material educativo e informativo, se justifica como um importante instrumento de prevenção e conhecimento da obesidade, além de propor mecanismos básicos previstos nas terapias comportamentais que possibilitem sua reestruturação frente ao comer repleto de significados e valores.

II. OBJETIVOS

Conscientizar a população e esclarecer sobre os aspectos gerais do comportamento alimentar, os principais distúrbios alimentares e educação de hábitos alimentares

III. METODOLOGIA

Foram utilizadas bases de dados acadêmicas para o levantamento bibliográfico e desenvolvimento do referencial teórico, o qual serviu de fonte segura para a construção de cartilha educativa, como suporte para elaboração de aspectos preventivos e psicológicos sobre

a obesidade, destinada ao público jovem adulto. Foram pesquisados 09 artigos científicos, mas somente seis apresentaram conteúdo específico para elaboração do referencial teórico introdutório do presente trabalho. A cartilha foi construída com o Google Apresentações, composta por uma estrutura textual e figuras retiradas de sites com bancos de figuras, imagens e vetores sem direitos autorais considerados Creative Commons, a fim de que informações técnicas e científicas fossem traduzidas em linguagem acessível à população em geral e sobretudo ao público alvo estabelecido, que consiste em jovens adultos obesos.

IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A construção da cartilha educativa passou por algumas fases de sistematização, inicialmente com a elaboração de conteúdo com base científica, para garantir a fidedignidade do conteúdo, para tanto foram pesquisados 09 artigos científicos, porém 06 foram utilizados com os resultados observados no quadro 1, distribuídos conforme o tema desenvolvido na parte introdutória deste trabalho.

Quadro 1: Resultados dos Artigos Pesquisados Utilizados para Construção Teórica da Cartilha Educativa

Autor	Título	Tema Abordado
BOCK, A.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T	Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia.	Aspectos sociais e senso comum.
CARVALHO, M., MARTINS, A.	A obesidade como objetivo complexo: uma abordagem filosófico-conceitual.	Contexto social e Filosofia
FRANÇA C. L. et al.	Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar.	Terapia Comportamental Cognitiva e Educação Alimentar
KLOTZ-SILVA J. PRADO S. D.; SEIXAS C. M	Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: Do que estamos falando.	Transtornos Alimentares, hábitos e Comportamentos Alimentares e Visão Behaviorista.
-NUNES, A. L.; e HOLANDA, A.	Compreendendo os transtornos alimentares pelos caminhos da Gestalt-terapia	Visão da Gestalt-terapia em transtornos alimentares
SEIXAS, C. M.	Dimensões clínicas do ato na obesidade: compulsão por comer e sintoma na perspectiva psicanalítica	Abordagem psicanalítica da compulsão e transtornos alimentares

Fonte: Elaborado pelos autores

A fase subsequente foi a escolha do conteúdo pesquisado para compor a cartilha como ferramenta de divulgação das causas, consequências, abordagens psicológicas de pessoas obesas, além dos transtornos alimentares e conscientização para educação alimentar. O objetivo foi trazer o contexto da educação em saúde, divulgação e popularização dos aspectos técnicos científicos das abordagens psicológicas. Ainda nessa fase da construção da cartilha foram realizadas buscas em websites para seleção de diversas figuras didáticas que pudessem complementar o conteúdo teórico dialógico e promover ludicidade e sensibilização do material produzido ao contexto a obesidade.

A Educação em Saúde é complexa em sua execução, já que envolve as dimensões política, filosófica, social, religiosa, cultural, aspectos teóricos e práticos, quando se trata de conscientização ou ainda educação em saúde, deve-se levar em consideração mais um elemento que envolve o binômio saúde e doença. Assim é importante que seja trazido à tona conceitos que venham promover a saúde e/ou retardar a doença. A educação em saúde tem sido considerada como um conjunto de práxis pedagógicas, com a utilização de diferentes instrumentos, tecnológicos ou não, com propósitos que envolvem a conscientização, sensibilização e mobilização individual e coletiva para que se possa alcançar saúde e qualidade de vida. Para que se tenha sucesso na educação em saúde se faz necessário além da definição da temática, conceitos e mecanismos envolvidos com saúde e doença é fundamental que seja associado a esse contexto a comunicação, a informação, educação e escuta qualificada. A comunicação por sua vez abrange todas as esferas práticas e ações, incluindo subsídios de educação, convencimento e mobilização da opinião pública e participação social (SALCI et al, 2013).

Os saberes desenvolvidos pela ciência, tecnologia e inovação por muito tempo ficou distante do conhecimento das massas sociais, restrito no âmbito da pesquisa e pesquisador. Atualmente têm sido realizados movimentos no sentido de popularizar e disseminar os saberes científicos de todas as áreas e sobretudo em saúde, com o intuito de se buscar novas formas de interação e diálogo com a sociedade, nesse sentido diversos são os recursos utilizados para promoção de comunicação adequada aos conteúdos técnico-científicos. O Ministério da Saúde adotou desde 2003, a utilização de materiais impressos como meio de divulgação técnico científico para educação em saúde (PEDROSA 2007). Por meio de manuais, cartilhas e folhetos, o Sistema Único de Saúde (SUS) utiliza rotineiramente esse meio divulgação e popularização dos conteúdos preventivos em saúde, visto que são considerados como uma forma expressiva e eficaz de comunicação, além de apresentar princípios multidisciplinares que

permitem a transmissão de conhecimentos de forma dialógica, levando em consideração o modo de vida das pessoas que constituem o público alvo (REBERTE 2012).

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção de cartilhas têm sido um veículo de comunicação popular de grande penetração social de modo geral, muito eficaz em permitir que conteúdos técnico científicos possam ser divulgados, sobretudo na área da saúde para promoção de educação em saúde. O propósito aqui previsto foi a de construção de um material no formato de cartilha que pudesse trazer a tona as concepções gerais da obesidade e sua relação direta com os aspectos psicológicos, a dificuldade enfrentada pelas pessoas obesas em lidar com suas fragilidades emocionais e o quanto podem interferir na sua visão sobre si mesma e sua relação com a comida. O material produzido traduziu de forma dialógica e lúdica as principais abordagens psicológicas da Gestalt-terapia e Psicanálise e educação alimentar aos jovens adultos obesos e população em geral para promoção e prevenção de saúde e bem-estar.

VI. REFERÊNCIAS

BOCK A., FURTADO O.; TEIXEIRA, M. L. T. *Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia*. 15. ed. São Paulo: Saraiva, 2018.

CARVALHO M. C., MARTINS, A. A obesidade como objeto complexo: uma abordagem filosófico-conceitual. *Ciência coletiva* [online]. 2004, vol.9, n.4 [cited 2021-04-20], pp.1003-1012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232004000400021&lng=en&nrm=iso>. ISSN 1678-4561. Acesso em 05 de maio de 2021.

FRANÇA C. L. et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar, *Estudos de Psicologia*, 17(2), maio-agosto/2012, 337-345.

KLOTZ-SILVA J. PRADO S. D.; SEIXAS C. M. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: Do que estamos falando, *Physis* 26 (4) Oct-Dec 2016.

NUNES, A. L., HOLANDA, A. Compreendendo os transtornos alimentares pelos caminhos da Gestalt-terapia. *Rev. abordagem gestalt*. 2008, vol.14, n.2, pp. 172-181. ISSN 1809-6867.

PEDROSA, J.I.S., Educação popular no Ministério da Saúde: identificando os espaços e referências., Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Caderno de educação popular e saúde / Ministério da Saúde, Secretaria De Gestão Estratégica e Participativa, Departamento de Apoio à Gestão Participativa Brasília: Ministério da Saúde, [online] 2007. Disponível em https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_educacao_popular_saude_pl.pdf. Acesso em 13 de junho de 2021.

REBERTE L.M., HOGA L.A.K., GOMES A.L.Z. O processo de construção de material educativo para a promoção da saúde da gestante. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* jan.-fev. [online] 2012. Disponível em

https://docs.google.com/document/d/1kkHodR_1oLDnGFnA_K5Mx2nHvLtLH_CFQord-7jyZKc/edit. acesso em 14 de junho de 2021.

SALCI M. A. et al., Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, [online] 2013 Jan-Mar; 22(1): 224-30. Disponível em <https://www.scielo.br/j/tce/a/VsDJRgcjGyxnhKy8KvZb4vG/?lang=pt&format=pdf>, Acesso em 13 de junho de 2021.

SEIXAS, Cristiane Marques. Dimensões clínicas do ato na obesidade: compulsão por comer e sintoma na perspectiva psicanalítica. *Psicol. Estud.* [online]. 2019. Disponível em : <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722019000100230&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 05 de maio de 2021.