

## INTERVENÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Cindy Caylane Santos de Medeiros (Liga Acadêmica Interdisciplinar de Nutrição Comportamental- LAINC)<sup>1</sup>,  
e-mail: [cindy.caylane@souunit.com.br](mailto:cindy.caylane@souunit.com.br)

Ana Camila Santos da Silva (Liga Acadêmica Interdisciplinar de Nutrição Comportamental- LAINC)<sup>2</sup>,  
e-mail: [ana.camila01@souunit.com.br](mailto:ana.camila01@souunit.com.br)

Jennyfer Amanda Alves da Silva Chagas (Liga Acadêmica Interdisciplinar de Nutrição Comportamental- LAINC)<sup>2</sup>,  
e-mail: [jennyfer.chagas@ip.ufal.br](mailto:jennyfer.chagas@ip.ufal.br)

Maria de Lourdes da Silva Gomes de Azevedo (Orientadora e Coordenadora da LAINC)<sup>3</sup>,  
e-mail: [maria.azevedo@souunit.com.br](mailto:maria.azevedo@souunit.com.br)

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de nutrição. <sup>2</sup> Acadêmicas do curso de psicologia. <sup>3</sup>Mestre em Nutrição. Docente UNIT. Coordenadora LAINC.

Centro Universitário Tiradentes/Nutrição e Psicologia/Alagoas, AL.  
4.00.00.00-1 - Ciências da Saúde 4.05.00.00-4 Nutrição

7.00.00.00-0 – Ciências Humanas 7.07.00.00-1 Psicologia

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O sistema de saúde brasileiro tem buscado estratégias viáveis para encontrar soluções viáveis de melhora da obesidade, que é um dos maiores desafios do século XXI. Milhares de pessoas se esforçam para desenvolver hábitos de vida saudáveis e desta forma melhorar sua qualidade de vida, porém sem obter êxito. Os terapeutas da abordagem cognitivo comportamental se mobilizam para ajudar esses casos, pois o tratamento ajuda nas condições psicológicas, permitindo o controle dos estímulos e a redução das quantidades de alimentos consumidos. **OBJETIVO:** Avaliar a eficiência do tratamento cognitivo comportamental na intervenção nutricional e acompanhamento de indivíduos obesos através de uma revisão da literatura. **METODOLOGIA:** Foram utilizadas as bases de dados Pubmed e Scielo para buscar artigos, cruzando as palavras: “cognitive behavioral therapy” AND “obesity”. Foram incluídos quatro artigos publicados nos anos de 2019 à 2021, que se mostraram pertinentes ao tema abordado. Artigos de outras naturezas foram excluídos. **RESULTADOS:** As aplicações da terapia cognitivo comportamental (TCC) em casos de obesidade têm expressado resultados significativos com melhoria na alimentação a nível físico e emocional (KIM et al., 2020). Assim, os tratamentos para a doença quando integrados de modo interdisciplinar a TCC, demonstraram resultados ainda mais eficientes e contínuos, com redução de peso corporal, controle de consumo alimentar, aumento da qualidade de vida e maior adesão ao tratamento (MORAES et al., 2021; MORAES et al., 2019). Diante das mudanças comportamentais, também foi observado melhoria nos aspectos

psicossociais, com destaque a diminuição dos sintomas de doenças emocionais, como a depressão (MIRI et al., 2019; KIM et al., 2020), e foram relatadas a diminuição do percentual de gordura, melhora nos hábitos alimentares e maior ingestão hídrica. Por fim, pode-se concluir que enquanto uma dieta restritiva pode apresentar efeitos indesejáveis, há efeitos fisiológicos positivos associados a uma boa adesão ao plano alimentar humanizado com o acompanhamento de um profissional capacitado para o tratamento da obesidade. Ao comparar três formas de intervenção isoladas, como palestras sobre educação e saúde, exercícios físicos e atividade física associada às intervenções interdisciplinares com ênfase no processo terapêutico da TCC, os estudos revelaram que este último eixo revelou melhores resultados para a redução da obesidade (MORAES et al., 2021). **CONCLUSÃO:** Por fim, pode-se concluir que enquanto uma dieta restritiva pode apresentar efeitos indesejáveis, há efeitos fisiológicos positivos associados a uma boa adesão ao plano alimentar humanizado com o acompanhamento de um profissional capacitado para o tratamento da obesidade.

**Palavras-chave:** comportamento alimentar, terapia cognitivo-comportamental, nutrição.

#### **ABSTRACT:**

**INTRODUCTION:** The Brazilian health system has been looking for viable strategies to find viable solutions to improve obesity, which is one of the greatest challenges of the 21st century. Thousands of people strive to develop healthy lifestyle habits and thus improve their quality of life, but without success. Cognitive-behavioral approach therapists are mobilized to help these cases, as the treatment helps with psychological conditions, allowing stimuli control and reducing the amount of food consumed. **OBJECTIVE:** To evaluate the efficiency of cognitive behavioral treatment in nutritional intervention and monitoring of obese individuals through a literature review. **METHODOLOGY:** Pubmed and Scielo databases were used to search for articles, crossing the words: "cognitive behavioral therapy" AND "obesity". Four articles published in the years 2019 to 2021 were included, which proved to be relevant to the topic addressed. Articles of other kinds were excluded. **RESULTS:** The applications of cognitive behavioral therapy (CBT) in cases of obesity have shown significant results with improved physical and emotional nutrition (KIM et al., 2020). Thus, treatments for the disease, when integrated in an interdisciplinary way with CBT, showed even more efficient and continuous results, with reduction in body weight, control of food consumption, increased quality of life and greater adherence to treatment (MORAES et al., 2021; MORAES et al., 2019). In view of the behavioral changes, an improvement in psychosocial aspects was also observed, with emphasis on the decrease in symptoms of emotional illnesses, such as depression (MIRI et al., 2019; KIM et al., 2020), and a decrease in the percentage of fat, improved eating habits and increased water intake. Finally, it can be concluded that while a restrictive diet can have undesirable effects, there are positive physiological effects associated with good adherence to a humanized eating plan with the monitoring of a professional trained in the treatment of obesity. By comparing three isolated forms of intervention, such as lectures on education and health, physical exercise and physical activity associated with interdisciplinary

interventions with an emphasis on the therapeutic process of CBT, the studies revealed that this last axis showed better results for the reduction of obesity (MORAES et al., 2021). **CONCLUSION:** Finally, it can be concluded that while a restrictive diet can have undesirable effects, there are positive physiological effects associated with good adherence to a humanized eating plan with the monitoring of a trained professional for the treatment of obesity.

**Keywords:** eating behavior, cognitive-behavioral therapy, nutrition.

#### **Referências/references:**

KIM, Meelim et al. Multidimensional cognitive behavioral therapy for obesity applied by psychologists using a digital platform: open-label randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, v. 8, n. 4, p. e14817, 2020.

MIRI, Seyedeh Fatemeh et al. 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*, v. 13, n. 3, p. 2190-2197, 2019.

MORAES, Amanda dos Santos et al. Neuroendocrine control, inflammation, and psychological aspects after interdisciplinary therapy in obese women. *Hormone and Metabolic Research*, v. 51, n. 06, p. 375-380, 2019.

MORAES, Amanda dos Santos et al. Cognitive Behavioral Approach to Treat Obesity: A Randomized Clinical Trial. *Frontiers in Nutrition*, v. 8, p. 14, 2021.