

## Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da obesidade

A obesidade é uma doença complexa, determinada pela interação de uma multiplicidade de fatores, entre os quais fatores psicológicos, emocionais, afetivos, comportamentais e cognitivos. Como tal, o tratamento desta doença deve envolver sempre a intervenção do psicólogo. Preferencialmente o psicólogo deve ter especialização em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental, visto ser o tipo de terapia que apresenta melhores resultados de sucesso, a médio e longo prazo, na intervenção com crianças, adolescentes e adultos com obesidade.

O sucesso desta terapia deve-se ao facto de permitir, não apenas a intervenção nos problemas psicológicos relacionados com o excesso de peso, mas também a promoção de estratégias cognitivas e comportamentais, imprescindíveis ao sucesso do tratamento a longo prazo. Isto porque a manutenção da perda de peso e a prevenção da recaída a longo prazo dependem, em grande medida, das competências de autocontrolo e de autorregulação que os pacientes desenvolvem ao longo do tratamento. Sem estratégias e competências a estes níveis, dificilmente os pacientes conseguem manter as perdas de peso a longo prazo, o que os conduz as constantes flutuações no peso e enormes sentimentos de frustração e desesperança pelas inúmeras tentativas frustradas para perder peso, sem sucesso.

### A TERAPIA

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) envolve dois tipos de intervenção psicológica: a intervenção cognitiva, que se centra no

trabalho terapêutico dos fatores cognitivos (crenças, expectativas, pensamentos disfuncionais, etc.) que estão na origem e manutenção do problema de excesso de peso ou obesidade, e que têm de ser trabalhados para assegurar o sucesso do tratamento e da perda de peso; e a intervenção comportamental, que visa atuar sobre os fatores comportamentais que estão a manter o problema e promover o desenvolvimento de competências e estratégias para a mudança efetiva dos comportamentos.

A TCC integra ainda a intervenção ao nível motivacional, emocional e afetivo, tendo em conta os diversos contextos ambientais e sociais. Desta forma, a pessoa com excesso de peso ou obesidade desenvolve competências e estratégias cognitivas, comportamentais, motivacionais, emocionais e afetivas que lhe permitem uma melhor autorregulação, de acordo com as particularidades de cada contexto ambiental e social.

### OS RESULTADOS

A TCC tem demonstrado diversos resultados de sucesso com crianças, adolescentes e adultos com excesso de peso e obesidade:

- ▶ Aumento da motivação e adesão ao tratamento;
- ▶ Aumento das competências de autorregulação e de autocontrolo;
- ▶ Maiores perdas de peso;
- ▶ Aumento da autoestima e autoconfiança;
- ▶ Aumento da satisfação corporal;
- ▶ Melhoria e aumento das relações interpessoais;
- ▶ Prevenção e intervenção efetivas nos problemas psicológicos associados ao excesso de peso e à obesidade (depressão, ansiedade, etc.);
- ▶ Prevenção e tratamento das perturbações do comportamento alimentar associadas;
- ▶ Aquisição de estilos de vida mais saudáveis;
- ▶ Aumento dos níveis de saúde e bem-estar físico, psicológico e social;
- ▶ Aumento da qualidade de vida;
- ▶ Maior sustentabilidade dos resultados terapêuticos (incluindo a perda de peso) a longo prazo;
- ▶ Maior eficácia na prevenção das recaídas.

### PELA

Dra. Cláudia Madeira Pereira  
Psicóloga Clínica e da Saúde;  
Especialista em obesidade  
e perda de peso  
[www.claudiamadeirapereira.com](http://www.claudiamadeirapereira.com)

