

DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM OBESIDADE GRAVE EM ADULTOS: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

DEPRESSION AND ANXIETY IN SEVERE OBESITY IN ADULTS: COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY CONTRIBUTIONS

Andres Enrique Meyer¹

Aline Dantas Pereira²

Paula Oliveira Silva³

Silvia Helena Modenesi Pucci⁴

RESUMO: A obesidade atinge proporções epidêmicas com mais de um bilhão de indivíduos, adultos e crianças. Portadores de obesidade podem apresentar como comorbidade a ansiedade e/ou depressão. Estratégias que visam mudança no estilo de vida são importantes para a melhoria da qualidade de vida dos mesmos, sendo a Terapia Cognitiva Comportamental considerada padrão ouro como parte do tratamento aos portadores de obesidade. **Objetivo:** Identificar a ação da Terapia Cognitiva Comportamental na diminuição dos sintomas de Depressão e Ansiedade em Obesidade Grave em Adultos. **Método:** Revisão integrativa com pesquisa nas bases de dados indexadas: Pubmed, SciELO, Lilacs e BVS-saúde, com a utilização de descritores Desc/Mesh e utilização dos critérios de elegibilidade. **Resultados:** Nove artigos corresponderam ao objetivo da presente pesquisa, apresentando diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão. O uso das técnicas da TCC como: psicoeducação, reestruturação cognitiva, ativação comportamental e *mindfulness*, em conjunto à nutrição e educação física, se mostraram eficazes na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, dificultando o entendimento específico da ação da TCC sobre as psicopatologias observadas. **Conclusão:** Existe a necessidade de mais trabalhos que versem em diferentes níveis do adoecimento da obesidade, com o foco em diferentes comorbidades.

3525

Palavras-chave: Obesidade grave. Psicopatologia. Terapia cognitiva comportamental.

¹Graduando em Psicologia pela Universidade Santo Amaro. CV lattes: <https://lattes.cnpq.br/3826022479674514>.

²Graduanda em Psicologia pela Universidade Santo Amaro. CV lattes: <http://lattes.cnpq.br/9873673866875221>.

³Mestre em Ciências da Saúde pela FCMSC-SP (2016), formação em terapia com enfoque na sexualidade pelo INPASEX e em Terapia do Esquema pela Warner (2018). Instrutora de Mindfulness pelo IPQ-HCFMUSP em 2020. Psicóloga clínica (UNISA - 2004) com 18 anos de experiência em atendimento com a Terapia cognitivo-comportamental, atuando principalmente em saúde mental, sexualidade, adolescência e adultos. Docente de Psicologia na Universidade Santo Amaro UNISA, em diversas disciplinas e Membro do Núcleo Docente Estruturante (NDE). Docente Convidada do Curso de Pós-Graduação em Terapia Cognitiva Comportamental com Ênfase na Saúde e na Saúde Mental - Faculdade de Ciências Médicas Santa Casa de São Paulo. CV lattes: <https://lattes.cnpq.br/5285018332959167>.

⁴Doutora em Psicologia da Saúde pela Universidade do Minho, UMINHO - Portugal (com revalidação pela Universidade de Campinas / UNICAMP, setor Medicina - Brasil). Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Psicologia Médica - UNIFESP. Especialista em Psico-Oncologia pelo Hospital do Câncer/ SP, Especialista em Dependência Química (Universidade Federal de São Paulo/UNIFESP) e, Especialista em Promoção e Prevenção à Saúde em Álcool, Tabaco e Outras Drogas (UNIFESP). Supervisora, Docente e Orientadora do curso de Psicologia na Universidade Santo Amaro /UNISA - Brasil; Membro do Programa de Apoio Psicológico da UNISA (PAPU), Coordenadora do Programa de Saúde Mental Unisa (PSMU) e Membro do Comitê de Ética Institucional. Supervisora e Docente Convidada do Curso de Pós-Graduação em Terapia Cognitiva Comportamental com Ênfase na Saúde da Faculdade de Ciências Médicas Santa Casa de São Paulo. Revisora de artigos Nacionais e Internacionais. CV lattes: <http://lattes.cnoq.br/0913875901013757>.

ABSTRACT: Obesity has reached epidemic proportions, affecting more than one billion individuals, both adults and children. Obese individuals may have anxiety and/or depression as comorbidities. Strategies aimed at changing lifestyle are important for improving their quality of life, with Cognitive Behavioral Therapy being considered the gold standard for treatment of obese individuals. Objective: To identify the effects of Cognitive Behavioral Therapy in reducing symptoms of Depression and Anxiety in Severe Obesity in Adults. Method: Integrative review with research in indexed databases: Pubmed, SciELO, Lilacs and BVS-saúde, using Desc/Mesh descriptors and eligibility criteria. Results: Nine articles met the objective of this research, showing a decrease in symptoms of anxiety and depression. The use of CBT techniques such as psychoeducation, cognitive restructuring, behavioral activation and mindfulness, together with nutrition and physical education, have proven effective in reducing symptoms of anxiety and depression, making it difficult to specifically understand the action of CBT on the observed psychopathologies. Conclusion: There is a need for more studies that address different levels of obesity, focusing on different comorbidities.

Keywords: Severe obesity. Psychopathology. Cognitive behavioral therapy.

INTRODUÇÃO

A obesidade é um desafio cada vez mais sério para a saúde global atingindo proporções epidêmicas (WHO, 2024). Segundo a Associação Brasileira de Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO, 2016), a forma mais comum de calcular a obesidade é através do IMC (Índice de massa corporal), considerando obesidade IMC acima de 30 kg/m², calculado pela equação: $IMC = \text{peso}(\text{kg}) / \text{altura}^2(\text{metros})$. Segundo a *World Health Organization* (WHO, 2022), uma de cada oito pessoas no mundo apresenta obesidade. Em relação a prevalência da obesidade no Brasil, em dados obtidos no Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL, 2023), a frequência de adultos (18 anos ou mais) obesos foi de 24,3% da população. Além disso, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), 41.230.164 brasileiros maiores de 18 anos são portadores de obesidade, sugerindo que a obesidade é um problema significativo que merece a devida atenção. Ademais, segundo a Organização Panamericana de Saúde (OPAS, 2023), mais de 60% dos adultos nas américas sofrem de sobrepeso ou obesidade.

Segundo Dakanalis (et al. 2023), existe uma inter-relação entre o comer emocional, a obesidade, estresse, e morbidades psicológicas, como, depressão e ansiedade, pois o comportamento alimentar, muitas vezes, pode se tornar uma resposta a emoções negativas, de modo que os indivíduos – sobretudo os que possuem índice de massa corporal elevada, a

fim de controlar ou diminuir tais emoções, utilizam esse mecanismo de compensação como forma de enfrentamento disfuncional. Assim, diante de um estressor ou um humor deprimido, por exemplo, os indivíduos ingerem alimentos, preferencialmente contendo baixo teor de nutrientes, como uma dieta estilo “ocidental”, com alimentos ricos em açúcar e gordura, como estratégia para lidarem com o seu humor ou situação estressora (Dakanalis, et al. 2023). Neste sentido, as psicopatologias (adoecimento mental) podem vir a ter relação de alguma forma com a obesidade grave e / ou suas tratativas (Martini, et al, 2023).

Durante o processo do desenvolvimento humano ocorrem alterações no estilo de vida a título de mudanças biopsicossociais e, alguns fatores atrelados a essas mudanças do desenvolvimento, quando de modo disfuncional, podem prejudicar o indivíduo, não só do ponto de vista físico, mas também mental, acarretando situações de estresse, e desencadeando doenças físico/mental, como a obesidade, depressão, ansiedade (Papalia et al, 2022). Uma revisão realizada por da Silva, de Andrade e Pucci (2022), evidenciou que o consumo desregulado de alimentos com alto valor energético, inatividade física ou de baixa frequência e variáveis socioeconômicas, estavam atreladas ao aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade entre os adolescentes. As autoras ainda encontraram que o modelo de comportamento experienciado em casa também foi um fator a ter atenção como modelo a ser seguido. Para Papalia et al (2022), a respeito da saúde dos indivíduos no decorrer do período de desenvolvimento para vida adulta, a mesma pode ser influenciada pelos genes, fatores comportamentais como a alimentação, rotina de sono e consumo de drogas lícitas ou ilícitas. Ainda segundo a autora, alguns cientistas consideram o indivíduo como adulto no período que engloba o final da adolescência e o final da segunda década de vida. Somado a isso, a autora descreve que esse é um momento que os jovens iniciam suas carreiras profissionais e deixam a casa dos pais, ao passo que essa mudança de ambiente pode resultar em menor consumo de uma dieta do estilo “mediterrâneo, que engloba o consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras insaturadas. Dessa forma, as escolhas feitas pelos adultos, podem impactar na manutenção de sua saúde, bem como probabilidade de adoecerem, ou mesmo morrerem. (Papalia, et al, 2022, pg 1022-92).

A corroborar com as variáveis associadas as vulnerabilidades que podem impactar a saúde dos jovens adultos e adultos em geral, conforme dados da WHO (2023), estima-se que 5% dos adultos sofram de depressão, significando hoje cerca de 280 milhões de pessoas. O quadro depressivo pode levar ao suicídio, sendo esta a principal causa de morte entre jovens

e jovens adultos de 15 a 29 anos de idade. Ainda como dados ilustrativos de impactos na saúde mental, de acordo com o Ministério da Saúde (2022), a depressão é a principal causa da incapacidade no mundo, tendo o Brasil com a maior prevalência de depressão da América Latina e o segundo das Américas. Dados obtidos no site do IBGE (2019) apontam mais de 16 milhões de pessoas de 18 anos ou mais (cerca de 10,2% da população de 18 anos ou mais), atendidos por profissional de saúde mental, receberam diagnóstico de depressão.

Outro impacto em termos psicopatológicos, segundo a WHO (2019), são os transtornos de ansiedade que atingem mais de 300 milhões de pessoas no mundo, sendo o transtorno mental mais comum evidenciado. De acordo com a WHO (2017), o Brasil apresenta uma prevalência de 9,3% da sua população com ansiedade. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª edição Revisão de Texto (DSM 5 TR, 2022), distingue os termos de ansiedade e medo, enquanto o medo é uma resposta emocional que surge a um determinado evento, real ou imaginário, a ansiedade é a antecipação a um determinado evento, comportamentos estes que causam grande sofrimento, interferindo na vida funcional do portador do transtorno de ansiedade. Diante dos fatos supracitados, obtém-se um conjunto de dados alarmantes relacionados a epidemia de obesidade e suas comorbidades, bem como o alto custo para a saúde relacionado as despesas globais no cuidado destas variáveis, podendo chegar a U\$ 3 trilhões / ano até 2030 (WHO, 2022). O resultado econômico da obesidade no Brasil na próxima década, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM, 2023), poderá chegar a mais de U\$75 milhões até o ano de 2035, sendo U\$19 milhões apenas com assistência médica em saúde. Nessa projeção, estão inclusos os gastos com o excesso de peso, somado as comorbidades decorrentes dele, como a hipertensão, diabetes, dentre outras (SBCBM, 2023). Um estudo brasileiro, identificou dados referentes aos gastos no Sistema Único de Saúde (SUS) com o excesso de peso e obesidade no ano de 2019, e descreveu que U\$ 654 milhões foram utilizados para o tratamento de Doenças não Transmissíveis atribuídas ao Índice de Massa Corporal elevado (Ferrari, et al., 2022).

Frente a estes expostos, inúmeros podem ser os protocolos de tratamentos adotados para com o adoecimento da obesidade grave e variáveis associadas, dentre elas atuação farmacológica, mudança alimentar e psicoterapia (SES-DF, 2024). Dentro da psicologia, a abordagem da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), tem como princípio de que os

pensamentos têm um papel central na forma de agir e pensar e, que modificando os pensamentos, é possível modificar a forma de agir (Beck, J., 2022).

Diante dos dados descritos supracitados, a presente pesquisa visa identificar o Transtorno de depressão (TD) e Transtorno de Ansiedade (TA) na obesidade grave em adultos, e as principais técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) utilizadas para o tratamento da mesma. Com isso, espera-se corroborar com dados que auxiliem na identificação das comorbidades: ansiedade e depressão, e principais técnicas utilizadas da TCC, para otimização de trabalhos de tratamento e prevenção nesta população.

METODOLOGIA

A revisão integrativa é considerada uma abordagem metodológica ampla que permite incluir estudos experimentais e não experimentais permitindo ter visão mais completa do objetivo proposto (Souza, 2010). Este método não se restringe a uma única fonte de dados, mas se propõe a integrar as informações oriundas tanto da literatura teórica quanto empírica, engrandecendo a análise e tem como proposto a definição conceitual; a revisão das teorias e das evidências e análise de problemas metodológicos (Souza, 2010).

A estratégia utilizada para este trabalho é a PICO, prática baseada em evidências, que visa formular perguntas específicas para encontrar respostas, estratégia útil na revisão de literatura como proposto neste trabalho (Santos, 2007). PICO é um acrônimo de: P – população ou problema; I – intervenção ou variável independente; C – comparação; O – (*outcome*) resultados (Stone, 2002) Para o presente trabalho, a estratégia PICO corresponde a P – adultos (18 anos ou mais) com obesidade grave; I – terapia cognitiva comportamental; C – não será utilizado por se tratar de revisão bibliográfica; e O – comorbidades psicopatológicas.

Para a identificação de artigos de resultados, foram realizadas busca de artigos científicos nas seguintes bases de dados: Pubmed, SciELO, Lilacs e BVS-saúde. A Pubmed é uma base de dados gratuita e conta com mais de 36 milhões de citações e resumos da área de saúde gratuitos e pagos. A *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) é uma base de suporte à comunicação de pesquisa científica em acesso aberto, entidade sem fins lucrativos e apresenta as publicações na íntegra, foi concebida em 1997 e lançada em 1998, sendo que é adotada em 16 países incluídos nos continentes: Americano, Africano, Europeu e Caribenho (SciELO, 2024). A Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde

(LILACS) abrange a literatura científica de 26 países da América Latina e Caribe e possui acesso livre. Nele são encontrados mais de 1 milhão de registros em artigos de periódicos, teses e dissertações, entre outros documentos, dos quais mais de 600 mil são textos completos em acesso aberto, é coordenada pela Bireme/OPAS/OMS (LILACS, 2024). A Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-Saúde) foi apresentada em 1998 sendo coordenada e promovida pelo Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME/OPAS/OMS). Reúne próximo à 60 bases de dados bibliográficos e outras formas de informação em saúde, atualizada regularmente (BVS, 2024).

A busca dos artigos utilizados nessa revisão foi efetuada, no período de 23/04/2024 à 10/05/2024, a partir do uso de um vocabulário estruturado *Medical Subject Headings* (MeSH) da *U.S National Library of Medicine* (NLM) (DeCS, 2024). Os descritores MeSH foram criados a fim de se ter uma terminologia comum para pesquisas de diversos idiomas, de modo a proporcionar uma via coerente e única para a recuperação da informação (DeCS, 2024). Para encontrar os descritores MeSH, utilizou-se o site do DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) (<https://decs.bvsalud.org/>). identificando-se os seguintes descritores para a presente pesquisa: “Obesidade Mórbida”; “Psicopatologia”; “Transtorno de Ansiedade”, “Depressão”; “Comorbidade”; “Terapia Cognitivo Comportamental”; “TCC”. Os descritores em inglês localizados foram: “Obesity, Morbid”; “Psychopathology”; “Anxiety Disorders”; “Depression”; “Comorbidity”; “Cognitive Behavioral Therapy”. O termo “mórbido” possui conotações negativas podendo criar estigma sobre os portadores de obesidade. Devido esta questão, a literatura alterou o termo para “grave”, mantendo a gravidade da doença e diminuindo o peso emocional apresentado na palavra mórbido (OMA, 2023). O termo “obesidade grave” foi utilizada no título devido a ser a nomenclatura mais recente utilizada na literatura, mas para a busca nas bases de dados, foi utilizada a designação mórbida e grave, obtendo-se resultado com a nomenclatura mais antiga.

Os critérios de inclusão para seleção dos artigos de resultado foram: Os artigos serem publicados nos últimos 5 anos (a partir de 2019), estarem na íntegra disponíveis para leitura, serem pesquisas realizadas em adultos (de 18 anos para cima), que respondam ao objetivo da presente pesquisa e estejam escritos em inglês/português.

Os critérios de exclusão foram: não corresponderem aos critérios de inclusão, serem duplicados, e não responderem os objetivos da presente pesquisa.

O processo de busca dos artigos de resultados ocorreu em três etapas. Em primeiro lugar, os descritores Desc / MeSH foram inseridos nas buscas das bases de dados Pubmed, SciELO, Lilacs e BVS combinados pelos operadores booleanos “AND” e “OR”. “Obesidade Mórbida AND Psicopatologia OR Transtorno de Ansiedade OR Depressão OR Comorbidade AND Terapia Cognitivo Comportamental OR TCC”.

Da mesma forma, os descritores em inglês: “Obesity, Morbid AND Psychopathology OR Anxiety Disorders OR Depression OR Comorbidity AND Cognitive Behavioral Therapy”.

Os artigos encontrados nas bases de dados foram inseridos no aplicativo Rayyan, é um aplicativo web gratuito desenvolvido pela *Qatar Computing Research Institute (QCRI)* (Johnson, 2018) com o intuito de facilitar o processo de leitura dos títulos e resumos dos artigos, simplificando a segunda etapa de triagem dos artigos, referente a inclusão ou a exclusão do artigo, e a leitura dos títulos dos mesmos. A terceira etapa, realizou-se a leitura dos resumos/abstracts de cada artigo.

Procedimento

Na primeira etapa da busca de artigos de resultados utilizando a base de dados da **BVS - saúde**, inserindo os descritores em português acima relatados encontrou-se um total de 4 artigos, inserindo os descritores em inglês encontrou-se 23 artigos, totalizando 27 artigos na base de dados do BVS - saúde. Os artigos, 4 em português e 23 em inglês foram inseridos no software do Rayyan para facilitar o processo da próxima etapa. Na segunda etapa utilizando os critérios de exclusão sobraram 3 artigos. Na 3ª etapa realizou-se a leitura dos resumos e abstract dos 3 artigos que sobraram da etapa 2, onde os 3 artigos foram excluídos por não corresponderem a pesquisa em questão.

Utilizando a base de dados **Lilacs**, inserindo os descritores em português acima relatados e inserindo os descritores em inglês não foram obtidos resultados na busca.

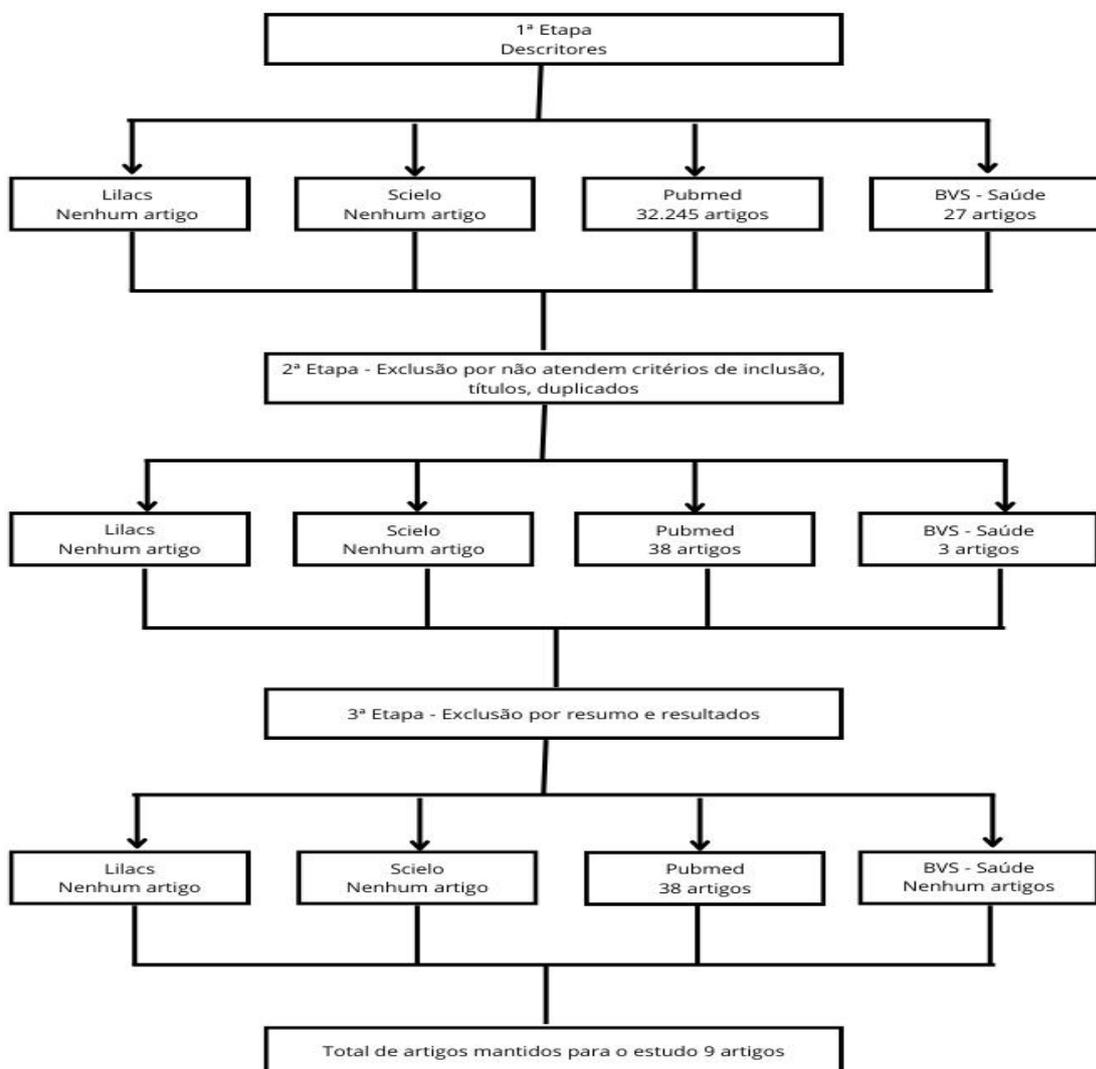
Utilizando a base de dados **Pubmed**, inserindo os descritores supracitados em português, encontrou-se um total de 6.471 artigos. Ao inserir os descritores em inglês, identificou-se um total de 25.774 artigos. Devido a grande quantidade de artigos encontrados na Pubmed utilizando os descritores em inglês, foi aplicada parte da segunda etapa com relação a data de publicação sendo selecionados os artigos dos últimos 5 anos, sobrando 9.745 artigos que foram incluídos no programa Rayyan para dar continuidade na segunda etapa

com a leitura dos títulos dos artigos onde foram excluídos 9.707 artigos resultando 38 para a terceira etapa.

A base de dados SciELO, inserindo os descritores em português acima relatados e inserindo os descritores em inglês não foram obtidos resultados na busca.

Após a realização da terceira etapa, foram excluídos os artigos em que não apresentaram relação com o tema e objetivo proposto neste estudo, com base na leitura do resumo e dos resultados dos artigos resultantes da segunda etapa, restaram nove artigos para análise neste trabalho.

Fluxograma



Fonte: Os autores (2024).

1. Quadro de artigo de resultados

Ano	Local	Autores	Método / Amostra	Técnica de TCC	Resultado
2023	Austrália	Heriseanu et al. The impact of obesity and overweight on response to internet-delivered cognitive behavioural therapy for adults with chronic health conditions.	Estudo de desenho retrospectivo. Adultos com 18 anos de idade ou mais (n=234), sendo 203 mulheres (86,8%) e 31 homens (13,2%).	Psicoeducação sobre condições crônicas de saúde e ajustamento psicológico, formulação cognitiva comportamental, controle da respiração, ritmo da atividade, exposição gradual e estabelecimento de metas. Atendimento online	Indivíduos com obesidade apresentaram redução dos sintomas depressivos e ansiosos do que os participantes com peso saudável ou sobrepeso, ao longo de 3 meses de tratamento.
2023	USA	Eichen et al. Adding executive function training to cognitive behavioral therapy for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial.	Ensaio clínico piloto randomizado e controlado. Adultos com idade entre 18 e 65 anos (n=39), não diferenciando entre homens e mulheres.	2 grupos receberam Sessões semanais sobre Psicoeducação. Um dos grupos, além do programa, recebeu exercícios de treinamento cognitivo adaptado. Atendimento online	Diminuição da depressão reportada. Ansiedade não teve alteração significativa.
2022	Australia	Drew et al. Behavioral and Cognitive Outcomes of an Online Weight Loss Program for Men With Low Mood: A Randomized Controlled Trial.	Ensaio clínico randomizado e controlado. Adultos com idade entre 18 e 70 anos (n=125), sendo todos homens	Reestruturação cognitiva; mindfulness e ativação comportamental. Atendimento online autogerido	Melhoras dos sintomas depressivos e melhora da flexibilidade cognitiva.
2022	USA	Kauffman et al. Anxiety and Depressive Symptoms among Adults	Estudo transversal. Adultos com idade entre 18 e 64 anos (n=160). Sendo 82,5% mulheres, e 17,5% de homens	Reestruturação cognitiva, baseadas em exposição.	Redução dos sintomas de ansiedade e depressão.

		with Obesity and Chronic Pain: The Role of Anxiety Sensitivity.		Autos relatos respondidos online	
2021	Holanda	Jiskoot et al. Lifestyle treatment in women with polycystic ovary syndrome: predictors of weight loss and dropout.	Estudo de análise de desfecho secundário de um ensaio clínico randomizado e controlado. Apenas Mulheres adultas com idade entre 18 e 38 anos (n=183).	Registros de pensamentos para a reestruturação cognitiva, automonitoramento e estabelecimento de metas. Mensagens SMS curtas	Diminuição dos sintomas depressivos e perda de peso.
2021	Brasil	Moraes et al. Cognitive Behavioral Approach to Treat Obesity: A Randomized Clinical Trial.	Pesquisa quantitativo de estudo clínico randomizado. Adultos com idade entre 30 e 50 anos (n= 98), sendo 80,6% mulheres e 19,4% homens	Psicoeducação. Sessões semanais em grupo. Presencial	Diminuição dos sintomas de ansiedade e de depressão.
2020	Australia	Tham e Chong Evaluation of an online cognitive behavioural therapy weight loss programme as an adjunct to anti-obesity medications and lifestyle interventions	Estudo observacional. Adultos com 18 anos de idade ou mais (n = 120). Sendo 69 mulheres (57,5%) e 51 homens (42,5%)	Psicoeducação TCC online.	Diminuição da ansiedade e da depressão após 26 semanas de tratamento.
2020	USA	Lores et al. Pilot trial of a group cognitive behavioural therapy program for comorbid depression and obesity.	Ensaio piloto. Adultos entre 18 e 65 anos de idade (n= 24), sendo 15 mulheres (62,5%) e 9 homens (37,5%).	Psicoeducação; estratégias de aceitação e mindfulness. 10 sessões em grupo de 2 horas semanais. Atendimento Presencial	Redução dos níveis de ansiedade e depressão.

2020	Ucrânia	Bazhora Application of cognitive-behavioral therapy in patients with uncontrolled bronchial asthma due to excess body weight and obesity.	Estudo transversal de grupo controle. Adultos com idades entre 19 e 78 anos (n=78). Sendo 52 mulheres (66,6%) e 26 homens (33,4%)	Psicoeducação 15 Sessões de TCC. Presencial	Diminuição da ansiedade e da depressão.
------	---------	--	--	---	---

Fonte: Os autores (2024).

DISCUSSÃO

A presente pesquisa de revisão de literatura, identificou 9 artigos de resultado que responderam ao objetivo da presente pesquisa. Os estudos analisados demonstraram relevância da aplicação da TCC como parte do tratamento dos sintomas de ansiedade e depressão na população adultos, 18 anos ou mais, portadores de obesidade.

Identificou-se como artigo de resultado, o trabalho de Heriseanu et al. (2023), no qual realizou um estudo retrospectivo com uma amostra de 234 adultos que apresentavam obesidade. Foi evidenciado uma diminuição dos níveis de sintomas de depressão e ansiedade por meio da aplicação da TCC baseada em psicoeducação realizadas via telefone ou internet acrescentando exercícios respiratórios, atividades físicas e o estabelecimento de metas. A corroborar com este resultado de trabalho identificado, outro artigo de resultado, de Eichen et al. (2023), realizou um ensaio clínico randomizado e controlado com 39 indivíduos adultos que apresentavam transtorno de compulsão alimentar e obesidade e, com comorbidade de ansiedade e depressão. As intervenções foram conduzidas por um psicólogo e um nutricionista. Além de elementos basais da TCC como lição de casa e revisão desta, foi utilizada a técnica de psicoeducação com conteúdo derivados do programa de Fairburn et al (1993), como estabelecimento de uma alimentação regular, automonitoramento dos episódios alimentares e identificação de sinais e gatilhos de compulsão alimentar. Foi evidenciada uma diminuição dos níveis de depressão após dois meses de acompanhamento. Para corroborar com este achado, também identificou-se o artigo de resultado de Drew et al. (2022), no qual realizou um ensaio clínico randomizado e controlado com 125 homens adultos que apresentavam sobrepeso ou obesidade. Foi evidenciada diminuição dos sintomas de

depressão com o uso de um programa, Shed-It, desenvolvido especificamente para homens, que visou formas de pensar e agir para a perda de peso desenvolvido por uma equipe interdisciplinar composta por: nutrição, exercício físico e TCC com técnicas de psicoeducação seguindo os conceitos da terapia social de Bandura (autodesenvolvimento, adaptação e mudanças comportamentais) com o diferencial de não possuir intervenção durante o processo. Os participantes apresentaram melhora da flexibilidade cognitiva e dos sintomas de depressão. Ademais, outro artigo de resultado encontrado foi o trabalho de Moraes et al. (2021), no qual foi realizada uma pesquisa qualitativa de estudo clínico randomizado com 43 adultos com obesidade e, como comorbidade, sintomas de ansiedade e depressão. Foi mostrado uma diminuição dos sintomas de depressão, a partir de um tratamento interdisciplinar com acompanhamento psicológico, nutricional e fisioterapêutico. Em relação a intervenção psicológica, foram realizadas terapias em grupos, adaptado de um protocolo específico para obesidade chamado White e Freeman (2003), que utiliza a técnica da TCC de psicoeducação sobre o monitoramento da ingestão alimentar, resolução de problemas, gestão do estresse e prevenção de recaídas. Estes resultados vão em direção ao que é apresentado na literatura. De acordo com Carvalho, Malagris e Rangé (2019), por intermédio da técnica da psicoeducação, o paciente tem mais informações sobre sua saúde física e mental, de seu funcionamento cognitivo, emocional e comportamental e, quanto mais consciência ele tiver de como será a condução de seu tratamento, maior será a sua aderência. A respeito dos sintomas de ansiedade, no trabalho de Moraes et al. 2021 não houve redução significativa, conforme pontuado pelos autores. Esse resultado não está de acordo com a literatura. Para De-Matos et al. (2020), a TCC representa uma boa técnica para mudança comportamentais e emocionais do indivíduo obeso, sendo a psicoeducação uma das mais utilizadas. Além disto, Neufeld e Rangé (2017) descrevem que a TCC, com uso da técnica de psicoeducação, apresenta diminuição nos níveis de depressão em indivíduos portadores de obesidade. Com relação a ansiedade, no artigo de Eichen (2023), não houve diminuição significativa nos níveis de ansiedade. Estes não estão de acordo com a literatura. Segundo Neufeld e Rangé (2017), a técnica de psicoeducação na TCC em portadores de obesidade apresentam diminuição dos níveis de ansiedade. Uma das hipóteses pode estar relacionada ao score da escala de ansiedade (GAD-7), onde os valores pré e pós-intervenção permaneceram a mesma categoria com base nos critérios de escore utilizados na escala. A

TCC com técnicas de psicoeducação melhoram a flexibilidade cognitiva melhorando também os sintomas de depressão (Neufeld e Rangé, 2017).

O presente trabalho identificou como artigo de resultado o estudo de Kauffman et al. (2022), no qual a amostra foi coletada através de inquérito online *Qualtrics* no qual foram selecionados, de forma anônima, 160 adultos com obesidade e dor crônica, com sintomas de ansiedade e depressão. A técnica de TCC utilizada foi a reestruturação cognitiva baseada em exposição. Foi apresentada diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade. Outro artigo de resultado encontrado foi o trabalho de Jiskool et al., (2022), em que foi realizado um estudo de análise de desfecho secundário de um ensaio clínico randomizado e controlado com 183 mulheres com obesidade. Foi revelado uma diminuição da sintomatologia depressiva e da perda de peso, por intermédio do uso de técnicas da TCC como registros de pensamentos, reestruturação cognitiva, automonitoramento e estabelecimento de metas, somada a dieta e exercícios físicos. Estes dados estão de acordo com a literatura. Para Musetti et al (2018), a reestruturação cognitiva modifica as crenças e pensamentos, reduzindo pensamentos desadaptativos, podendo reduzir sintomas psicológicos negativos. Além disso, Beck (2022) descreve que a reestruturação cognitiva faz com que os indivíduos tenham respostas mais adaptativas, ao passo que a partir da correção dos pensamentos distorcidos, pode ocorrer a diminuição dos sintomas depressivos.

Outro artigo de resultado encontrado foi o trabalho de Tham e Chong (2020), em que foi realizado um estudo observacional com 120 adultos com sobrepeso ou obesidade e pelo menos como comorbidade relacionada à obesidade, como a depressão e a ansiedade. Após 26 semanas de tratamento, foi revelado diminuição da ansiedade e da depressão. Foram utilizadas técnicas da TCC de psicoeducação sobre motivação e estabelecimento de metas, gerenciamento da alimentação emocional e solução estruturada de problemas, a partir de um programa online de 10 módulos com 41 aulas de aproximadamente de 10 a 15 minutos concluídas quinzenalmente. Esse resultado está de acordo com a literatura. Segundo Santos., et al, (2020) as ferramentas da TCC têm a função de, junto ao paciente, encontrar novas estratégias e métodos que o auxiliem no manejo de suas emoções negativas e forneça respostas mais adaptativas a elas.

O trabalho de Lores et al. (2020), identificado como artigo de resultado da presente pesquisa, realizou um ensaio piloto de braço único com 24 adultos com sobrepeso ou obesidade e apresentavam sintomas de ansiedade e depressão. O protocolo utilizado fez uso

de técnicas da TCC, a partir da psicoeducação, estratégias de aceitação e *mindfulness*, em 10 sessões em grupo de 2 horas semanais. Foi evidenciado redução dos níveis de ansiedade e depressão. Este resultado vai ao encontro da literatura, pois de acordo com Beck (2022), a prática de *mindfulness* ajuda o indivíduo a prestar atenção em seus pensamentos e aceitar as suas emoções, o que permite que ele foque no momento presente e não ruminar sobre o passado, bem como não pense no futuro.

O trabalho de Bazhora (2020), identificado na presente pesquisa, realizou um estudo transversal de grupo controle com 78 adultos que apresentavam asma brônquica não controlada em razão do sobrepeso ou obesidade e ansiedade e depressão. Foi revelado diminuição da ansiedade e depressão, a partir do uso da estrutura básica da TCC como, verificação do humor, discussão sobre a última semana, formação conjunta de um plano de sessão, discussão dos problemas atuais, lições de casa de acordo com o plano e feedback. Este resultado vai ao encontro da literatura. Conforme Silva et al. (2024), a TCC auxilia o paciente, por intermédio de suas ferramentas, a identificar e modificar comportamentos disfuncionais e crenças negativas, e, conseqüentemente, melhorar a saúde mental e física.

É importante ressaltar que a maioria dos estudos analisados neste trabalho foi conduzido durante o período da pandemia de COVID-19, período de *lockdown*, realizando as intervenções por meio de plataformas online a Terapia Cognitivo-Comportamental, o que vai ao encontro dos protocolos apresentados na literatura. Segundo Zwielewski et al. (2020), em emergências e pandemias é necessário o uso de estratégias de atendimento em saúde mental adequadas para o momento, uma vez que os meios presenciais não poderiam ser utilizados. O método online permitiu a manutenção do tratamento no período da pandemia. Além disso, observou-se a prevalência do gênero feminino nas amostras dos estudos encontrados, o que corrobora com os dados estatísticos da literatura, haja vista os homens, em geral, procurem menos os serviços de saúde do que as mulheres (WHO, 2019).

CONCLUSÃO

O objetivo do presente trabalho foi identificar, na literatura, estudos que utilizassem as técnicas da TCC na diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade em adultos, com idade igual ou maior que 18 anos, portadores de obesidade grave (mórbida).

Os estudos identificados como de resultado para presente pesquisa, apresentaram que os mesmos não foram feitos apenas com amostras de indivíduos com obesidade grave (grau

III), mas também com obesidade de grau I, II e sobrepeso. Além disto, as técnicas da TCC utilizadas nestes trabalhos foram: a psicoeducação, reestruturação cognitiva, ativação comportamental e *mindfulness* e, se mostraram efetivas na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão nessa população, em conjunto com técnicas interdisciplinares, como da nutrição e exercícios físicos.

O presente estudo apresentou algumas limitações para sua execução, destacando carência de artigos científicos disponíveis sobre o tema proposto, sobretudo no Brasil. Notou-se uma ausência de estudos que englobem exclusivamente a influência da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) na diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade nos adultos portadores de obesidade grave (mórbida), uma vez que os trabalhos apresentados se referem a melhora da qualidade de vida com diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão e, o uso da TCC englobando outras técnicas interdisciplinares, nutrição e exercício físico, bem como a inclusão de indivíduos portadores de sobrepeso e obesidade de forma geral, não específico na obesidade grave.

Se faz necessária a continuidade de estudos relacionados ao tema desta pesquisa para aprimorar as técnicas adequadas ao tratamento, por meio da TCC, visando a diminuição a depressão e ansiedade em adultos portadores de obesidade.

REFERÊNCIAS

APA - American Psychiatric Association - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5 TR – 5. ed. – Porto Alegre: Artmed. 2022

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica - Diretrizes Brasileiras de Obesidade. – 4^a ed. - São Paulo, SP 2016

BECK, J.S. “Terapia Cognitiva Comportamental: Teoria e Prática”. 2^a ed. Porto Alegre: Artmed 2011

BECK, J. S. “Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e Prática”. 3^a ed. Porto Alegre: Artmed 2022

BVS – SAÚDE - Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Disponível em Sobre | Portal Regional da BVS (bvsalud.org). Consultado 13/04/2024

DAKANALIS A., MENTZELOU M., PAPADOPOULOU S.K., et al. “*The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence*”. 2023.

da SILVA, A. L., de ANDRADE, J. V. X., & PUCCI, S. H. M. Fatores de risco da obesidade na adolescência: pré e “pós” pandemia. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(6), 1250-1262. 2022

DE-MATTOS, B. W., MACHADO, L. M., HENTSCHKE, G. S. “Aspectos psicológicos relacionados à obesidade: Relato de caso”. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 16(1), 42-49. 2020

DESC - Descritores em Ciências da Saúde: BIREME / OPAS / OMS. Disponível em: <<http://decs.bvsalud.org/>>. Acesso em 16 de abr de 2024.

FAIRBURN C.G., MARCUS M.D., & WILSON G.T. (1993). Cognitive-behavioral therapy for binge eating and bulimia nervosa: A comprehensive treatment manual. In Fairburn CG, & Wilson GT (Eds.), *Binge eating: Nature, assessment, and treatment* (pp. 361-404). Guilford Press

FERRARI, G., GIANNICHI, B., RESENDE, B., et al. “*The economic burden of overweight and obesity in Brazil: perspectives for the Brazilian Unified Health System*” 2022

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2019. Disponível em: Tabela 8168: Pessoas de 18 anos ou mais de idade com excesso de peso ou obesidade, por sexo e grupo de idade (ibge.gov.br), consultado dia 17/03/2024

3540

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2019. Disponível em: Tabela 4699: Pessoas de 18 anos ou mais de idade que referem diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental, por nível de instrução e situação do domicílio (ibge.gov.br) consultado dia 20/03/2024

JOHNSON, N., PHILLIPS, M., “Rayyan for systematic reviews”. *Journal of Electronic Resources Librarianship*. (2018) <https://doi.org/10.1080/1941126x.2018.1444339>

LILACS - Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Disponível em LILACS (bvsalud.org) – Consultado 13/04/2024

MARTINI, R. A., CORRÊA, M., dos SANTOS, V. V. “Relação de sintomas depressivos com a realização de cirurgia bariátrica: uma revisão sistemática”. *Revista Latinoamericana Ambiente e Saúde*, 5(2 (especial)), 77-84. 2023

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: Transtorno depressivo (depressão) (who.int), consultado dia 20/03/2024 Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão — Ministério da Saúde (www.gov.br) 2022 consultado dia 26/03/2024

MORENO, A. L.; MELO, W. V. “Casos Clínicos em Saúde Mental: Diagnóstico e Indicação de Tratamentos Baseados em Evidências”. Artmed Editora, 2022.

MUSETTI, A.; CATTIVELLI, R.; GUERRINI, A.; et al. *Cognitive-Behavioral Therapy: Current Paths in the Management of Obesity*. In: *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*. IntechOpen, 2018.

NEUFELD, C. B.; RANGÉ, B. P. “Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática” – Porto Alegre: Artmed, 2017.

OMA - Obesity Medicine Association " Shifting from “Morbid Obesity” to “Class III Obesity”. Disponível em: <https://obesitymedicine.org/blog/shifting-from-morbid-obesity-to-class-iii-obesity/> consultado dia 04/09/2024

OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. Disponível em: Dia Mundial da Obesidade – OPAS insta os países a enfrentarem o principal fator de doenças não transmissíveis nas Américas - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde (paho.org), (2023) consultado dia 17/03/2024

PAPALIA, D. E., MARTORELL, G. “Desenvolvimento Humano” – 14^a. ed. Artmed – Porto Alegre: AMGH, 2022.

PUBMED – Disponível em: *About - PubMed (nih.gov)* – Consultado 13/04/2024

SANTOS, D. E. L. dos; SILVA, R. F. do N.; LIMA, M. E. F.; et al. “A Importância da Regulação Emocional em Terapia Cognitiva Comportamental no Transtorno de Compulsão Alimentar”. *Brazilian Journal of Development*, 6.11: 2020

SBCBM - Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica. Disponível em: Obesidade irá gerar impacto econômico de U\$75 milhões até 2035 no Brasil - SBCBM 2023

SCIELO - *Scientific Electronic Library Online*. Disponível em: Modelo SciELO de Publicação e Rede SciELO | SciELO.org – Consultado 13/04/2024

SECRETARIA DE SAÚDE DO DF, 2024. Disponível em Protocolos sob Consulta Pública - Secretaria de Saúde do Distrito Federal (saude.df.gov.br) – Consultado em 22/04/2024

SILVA, N.; SILVA, V.; ADORIAN, R. T.; et al. “A Eficácia da Terapia Cognitiva Comportamental no Combate à Obesidade em Pacientes Adultos”. *Revista Cathedral*, 6(2), 65-83. 2024

SPITZER, R.L., KROENKE K., WILLIAMS, J.B., et al; *A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7*. *Arch Intern Med*. 2006

SOUZA, M. T. de, SILVA, M. D., Carvalho, R. "Revisão integrativa: o que é e como fazer." *Einstein (São Paulo)* 8: 102-106. 2010

STONE P.W. “*Popping the (PICO) question in research and evidence-based practice*”. *Appl Nurs Res*. 2002

VIGITEL - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente.

Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis.
Brasília: Ministério da Saúde. 2023

WHITE, J. R., FREEMAN, A. S. – “Terapia cognitivo-comportamental em grupo para populações e problemas específicos” 2003

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Disponível em: *Obesity and overweight (who.int)* 2022, consultado 21/03/2024

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Disponível em: *Anxiety disorders (who.int)* 2023, consultado 25/03/2024

WORLD HEALTH ORGANIZATION. “*Depression and other common mental disorders: global health estimates*”. 2017

WORLD HEALTH ORGANIZATION. “*World health statistics: monitoring health for SDGs, sustainable development goals*”. 2019

ZWIELEWSKI, G. et al. Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela Covid-19. *Debates em Psiquiatria*, v. 10, n. 2, p. 30-37, 30 jun. 2020.