

OS ASPECTOS EMOCIONAIS ENVOLVENDO A OBESIDADE: UMA ABORDAGEM PSICOTERAPÊUTICA GRUPAL

AUTORA: ESTHER M R DE OLIVEIRA sejobef@hotmail.com
ORIENTADORA: Me REGINA CÉLIA A DA CUNHA
reginacarolinaisadora@gmail.com
UNIVERSIDADE EVANGÉLICA DE GOIÁS – UNIEVANGÉLICA

RESUMO

A obesidade é um grande desafio de saúde pública, ligado a doenças crônicas como diabetes e hipertensão, além de trazer impactos emocionais e psicossociais. Diante disso, é fundamental adotar uma abordagem que una os aspectos físicos e emocionais, com destaque para a psicoterapia em grupo. Trata-se aqui de um estudo qualitativo, do tipo pesquisa de campo com observação e entrevistas, investiga os fatores emocionais e sociais no cuidado de pessoas com sobrepeso, avaliando a terapia em grupo como uma estratégia de apoio à mudança. A metodologia envolveu a observação de encontros e entrevistas em grupo, permitindo entender melhor as interações entre os participantes e os terapeutas. A análise se baseia na teoria do vínculo de Pichon-Rivière e em Irvin David Yalom. A Tabela 1 apresenta os fatores terapêuticos descritos por Yalom, organizados pela autora para análise das sessões grupais. Este estudo colocou o foco na instilação de esperança e nas discussões clínicas entre os terapeutas. Os resultados revelam benefícios como pertencimento, empatia, troca de experiências e uma maior adesão ao tratamento.

PALAVRAS CHAVES: Obesidade; Cirurgia bariátrica; Psicoterapia grupal; Esperança.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde (2021, atualizado em 2023), a obesidade é um desafio mundial caracterizado pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associado a doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardiovasculares. Além dos efeitos físicos, traz prejuízos psicossociais, como baixa autoestima, ansiedade, depressão e dificuldades de socialização (WHO, 2021; Silva et al., 2020). Assim, torna-se essencial um cuidado integral com estratégias interdisciplinares. Grupos de psicoeducação e terapia destacam-se nesse contexto, ao oferecer suporte emocional e ferramentas tanto para pacientes quanto para suas redes de apoio. Pesquisas apontam que depressão, ansiedade e estresse estão intimamente ligados à alimentação emocional, o que favorece o ganho de peso e dificulta novos hábitos (Brisotto, Silva & Andretta, 2022). Quanto mais tempo se convive com a obesidade grave, maiores são os riscos de mortalidade precoce (Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2024).

O projeto “Os aspectos emocionais envolvendo a obesidade: uma abordagem psicoterapêutica grupal” busca investigar componentes emocionais e sociais que influenciam o cuidado de pessoas com sobrepeso, por meio de grupos terapêuticos que promovem suporte e aprendizado coletivo. Fundamenta-se nas contribuições de Gayotto (1982), Wallon (1968), Lewin (1965) e Yalom (2006), que ressaltam a relevância das interações sociais no desenvolvimento humano e no processo terapêutico, além da teoria do vínculo de Pichon-Rivière (1988), que destaca o papel das dinâmicas grupais no cuidado à saúde. Os participantes incluem pacientes e familiares da Regional de Saúde Pirineus, onde se observa o fator terapêutico da instilação de esperança, descrito por Yalom (2006) como essencial para a transformação em grupos, já que os fatores terapêuticos atuam de forma simultânea e com impactos variados.

Tabela 1- Fatores Terapêuticos produção, pela autora, baseada em YALOM Irvin, 2006.

Categoria (Fator Terapêutico)	Definição	O que Observar nas Sessões	Exemplos no Grupo proposto
Instilação de Esperança	Estímulo à crença de que a mudança é possível	Expressões de motivação e encorajamento; relatos de progresso	A melhora de alguns participantes motiva os demais, gerando percepções de autoeficácia, como “se ela conseguiu, eu também consigo”.
Universalidade	Percepção de que os problemas não são únicos	Identificação entre membros; alívio ao ouvir histórias semelhantes	Participante expressam: “achei que só eu passava por isso”
Altruísmo	Sentimento de valor ao ajudar o outro	Aconselhamento entre membros; apoio emocional	Ajudar colegas fortalece vínculos e favorece a adesão ao tratamento.
Instrução Didática	Compartilhamento de informações e aprendizado	Trocas de experiências e informações úteis	Ensina-se uma receita saudável ou fala sobre como e seu comportamento diante da compulsão

Desenvolvimento de Habilidades de Socialização	Melhoria na forma de se relacionar com os outros	Interações mais seguras, respeitosas e participativas	Participante tímido começa a se expressar mais e ouvir os colegas
Comportamento Imitativo	Aprendizado por observação	Mudança de atitude após ver o comportamento de outro membro	Participante começa a fazer caminhadas porque viu o outro contando seu progresso
Coesão Grupal	Sentimento de pertencimento e aceitação	Demonstrações de afeto, confiança, pertencimento	Frases como “aqui me sinto acolhida”; participantes demonstrando preocupação com outros integrantes.

Segundo Yalom (2006), a esperança não apenas ajuda o paciente a permanecer na terapia, mas também pode, por si só, gerar efeitos terapêuticos significativos. Em um ambiente de grupo, essa esperança se fortalece ao observar o progresso de outros que enfrentam desafios semelhantes, proporcionando motivação e um senso de pertencimento, algo especialmente valioso no combate à obesidade. A análise das interações se fundamenta na Teoria do Vínculo de Pichon-Rivière (1988), que explora como as relações em grupo impactam a saúde mental.

METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos propostos, este estudo utiliza uma abordagem qualitativa, baseada em observações diretas e entrevistas, tanto em grupo quanto individuais, realizadas com pacientes que estão em grupos de apoio para cirurgia bariátrica. Esses grupos representam uma estratégia crucial de suporte psicossocial, ajudando na adesão ao tratamento, na melhoria da autoestima e na preparação para a cirurgia. A análise se fundamenta na Teoria do Vínculo de Pichon-Rivière (1988), focando nos conceitos de vínculo, matriz grupal, dinâmica de grupo e vínculo patológico, além dos princípios da psicanálise freudiana (Freud, 1880). As sessões foram registradas com atenção às interações entre terapeutas e participantes, aos temas discutidos e às dinâmicas grupais utilizadas. As entrevistas ajudaram a captar percepções individuais sobre o cuidado com a saúde e a manutenção da qualidade de vida,

enquanto as discussões entre os terapeutas foram fundamentais para refletir sobre as experiências vividas nos grupos e aprimorar as estratégias de condução terapêutica.

RESULTADOS

A expectativa é que os resultados ajudem a aprimorar as práticas de intervenção em saúde, oferecendo subsídios para estratégias mais eficazes e que realmente atendam às necessidades dos pacientes. Busca-se entender como os grupos de apoio podem ser melhorados para promover mudanças significativas no enfrentamento da obesidade e na adoção de estilos de vida mais saudáveis. Nesse contexto, Yalom (2006, p. 26) ressalta que a terapia de grupo é uma fonte única de esperança, pois os grupos são compostos por membros que enfrentam situações semelhantes, mas que estão em diferentes pontos do espectro entre o colapso e a superação, o que gera identificação, incentivo mútuo e continuidade no processo terapêutico.

Além dos benefícios diretos para os participantes, espera-se que a pesquisa também contribua para o desenvolvimento acadêmico dos estudantes envolvidos e para a comunidade científica e social, ampliando o conhecimento sobre as dimensões emocionais da obesidade e apoiando a prática clínica e as políticas públicas de saúde. Embora ainda esteja em andamento, enfrentando desafios materiais que impactaram sua execução, a revisão bibliográfica foi concluída e serve de base para as próximas etapas do estudo.

CONCLUSÃO

Este trabalho ressalta a obesidade como um fenômeno biopsicossocial que demanda abordagens terapêuticas integradas. Grupos de apoio psicoterapêutico, fundamentados na teoria do vínculo de Pichon-Rivière (1988) e nos fatores terapêuticos de Yalom (2006), especialmente a instilação de esperança, têm se mostrado eficazes no enfrentamento da obesidade. A experiência em grupo promove pertencimento, troca de vivências e diminuição do isolamento, desenvolvendo recursos emocionais e habilidades sociais essenciais para a adesão ao tratamento. Esse processo, alinhado às ideias de Wallon (1968) e Lewin (1965) sobre interações sociais no desenvolvimento, transforma o grupo em um espaço crucial para a mudança de comportamento.

Dessa forma, a psicoterapia em grupo enriquece e humaniza o cuidado da obesidade, contribuindo para práticas clínicas e políticas públicas mais eficazes. **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos à Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA) e ao Programa Voluntário de Iniciação Científica (PVIC) pela oportunidade e pela estrutura institucional, que foram essenciais para a realização desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. *Excesso de peso e obesidade*. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/excesso-de-peso-e-obesidade>. Acesso em: 04 set. 2025.

BRISOTTO, M.; SILVA, M. D.; ANDRETTA, I. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. *Revista Psicologia em Estudo*, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20220013>. Acesso em: 04 set. 2025.

GAYOTTO, M. L. Psicossomática e obesidade: Considerações sobre a necessidade de uma nova abordagem. *Psicossomática Hoje*, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 49–59, 1982.

INSTITUTO BRASILEIRO DE PESQUISA E ENSINO EM FISILOGIA DO EXERCÍCIO. Excesso de peso, obesidade e mortalidade prematura. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 15, n. 92, p. 125–135, 2024.

PICHON-RIVIÈRE, E. *O processo grupal*. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO. Grupo de apoio para obesidade: Nova estratégia de tratamento reduz inflamação e risco cardiometabólico em adolescentes com obesidade. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://sp.unifesp.br/noticias/nova-estrategia-de-tratamento-reduz-inflamacao-e-risco-cardiometabolico-em-adolescentes-com-obesidade>. Acesso em: 04 set. 2025.

WALLON, H. *Psicologia e educação da criança*. Rio de Janeiro: Fundo de Cultura, 1968.

YALOM, I. D.; LESZCZ, M. *Psicoterapia de grupo: Teoria e prática*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.