

A RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE E SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Jéssica Belo de Moura¹

Heren Nepomuceno Costa Paixão²

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹²

RESUMO

Introdução: A obesidade é uma condição crônica multifatorial que ultrapassa o plano biomédico, atingindo aspectos psicossociais. Estudos sugerem associação consistente entre obesidade e sintomas de depressão, ansiedade, baixa autoestima e transtornos alimentares. **Objetivo:** Revisar a literatura nacional disponível sobre a relação entre obesidade e saúde mental. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão integrativa conduzida segundo protocolo PRISMA nas bases Google Scholar, BVS (incluindo LILACS) e SciELO, com os descritores “obesidade”, “sobrepeso”, “saúde mental”, “transtornos mentais” e “aspectos psicossociais”. Foram incluídos estudos originais e de revisão em português, disponíveis em texto completo, sem restrição temporal. A amostra final compreendeu 16 artigos publicados entre 2005 e 2024. **Resultados:** Os dados apontam uma relação multifatorial e bidirecional entre obesidade e transtornos mentais. O estigma social e a insatisfação corporal emergem como mediadores recorrentes, associados a baixa autoestima, evitamento social e adesão reduzida a intervenções de controle de peso. Transtornos de humor, ansiedade e comportamentos de compulsão alimentar aparecem como comorbidades frequentes. **Conclusão:** Conclui-se que compreender a obesidade por uma lente biopsicossocial é essencial para intervenções eficazes, recomendando-se integração de práticas psicológicas em programas de manejo do peso.

Palavras-chave: obesidade; saúde mental; transtorno mental; qualidade de vida

INTRODUÇÃO

A obesidade tem crescido em prevalência e complexidade, não apenas em termos biológicos, mas também enquanto fenômeno que envolve identidade, subjetividade e contexto social. A perspectiva biomédica tradicional, focada em calorias e metabolismo, explica parte do problema, mas deixa em segundo plano processos psicossociais centrais, como o estigma social, a distorção da imagem corporal e as dificuldades na regulação emocional. A compreensão dessa condição requer um olhar ampliado, considerando que fatores biológicos, psicológicos e sociais interagem continuamente (Engel, 1977 apud De Marco, 2006). Nesse sentido, a relação entre obesidade e saúde mental tem sido descrita como bidirecional, visto que o sofrimento psíquico pode ocasionar alterações comportamentais, como alimentação emocional e sedentarismo, que favorecem o ganho de peso. Por outro lado, o excesso

¹ UniEVANGÉLICA. Email: jessicabelo333@gmail.com. Lattes <https://lattes.cnpq.br/4289734775439019>

² Doutora em Psicologia. UniEVANGÉLICA. E-mail: heren.paixão@docente.unievangelica.edu.br. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5652455421059861>

de peso e o estigma associado podem agravar sintomas depressivos e ansiosos e reduzir a procura e adesão a tratamentos (De-Matos et al., 2020).

Dessa forma, torna-se fundamental discutir não apenas as associações entre obesidade e saúde mental, mas também os limites teóricos e metodológicos que ainda dificultam avanços clínicos e em políticas públicas. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo analisar a relação entre obesidade e saúde mental, identificar fatores que influenciam o desenvolvimento da obesidade e seu impacto na saúde mental.

MATERIAIS E MÉTODOS

Realizou-se uma revisão integrativa segundo o protocolo PRISMA, com buscas nas bases Google Scholar, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS/LILACS) e SciELO. Foram utilizados os termos “obesidade”, “sobrepeso”, “saúde mental”, “transtornos mentais” e “aspectos psicossociais”, combinados por operadores booleanos. Foram incluídos artigos originais e de revisão em português, disponíveis em texto completo, sem restrição temporal, que abordassem diretamente a inter-relação entre obesidade e saúde mental. Foram excluídas duplicatas, textos incompletos e estudos que não tratassem a relação psicossocial. A triagem ocorreu por título e resumo, seguida de leitura integral para elegibilidade, resultando em 16 estudos incluídos, publicados entre 2005 e 2024. Os dados dos estudos incluídos foram organizados de forma comparativa, considerando autor, ano, população e principais achados.

RESULTADOS

Observou-se maior prevalência de sintomas depressivos e ansiosos em indivíduos com sobrepeso ou obesidade, além da presença recorrente de transtornos alimentares, especialmente compulsão alimentar, em subamostras clínicas (Rocha et al., 2017; Pereira, 2021; Neto et al., 2024; Rocha & Costa, 2012; Petribu et al., 2006; Gomes et al., 2024). Verificou-se também associação entre pior qualidade do sono, maior estresse percebido e indicadores de obesidade (Gonçalves et al., 2023; Fusco et al., 2020; Verdolin et al., 2012), bem como forte impacto do estigma e da discriminação sobre autoestima e procura por tratamento (Silva & Silva, 2019; Assunção et al., 2013). As análises revelam que a relação entre obesidade e saúde

mental é multifatorial e bidirecional. A ansiedade e a depressão podem anteceder o ganho de peso ao favorecer padrões de alimentação emocional, enquanto o excesso de peso, por meio do estigma e da limitação funcional, contribui para o sofrimento emocional (Neto et al., 2024; Rocha & Costa, 2012; Gomes et al., 2024). O estigma social se destaca como mediador, influenciando autoestima, isolamento social e adesão a intervenções (Silva & Silva, 2019; Assunção et al., 2013).

A insatisfação com a imagem corporal se correlaciona com sintomas depressivos e práticas alimentares de risco, comprometendo o engajamento em estratégias de mudança comportamental (Lofrano-Prado et al., 2011; Silva & Silva, 2019; Cataneo, Carvalho & Galindo, 2005). Além disso, déficits na regulação emocional levam ao uso da comida como forma de lidar com o estresse, perpetuando o ciclo entre obesidade e sofrimento psíquico (Fusco et al., 2020; Petribu et al., 2006). Em crianças e adolescentes, os impactos recaem principalmente sobre competência social e desenvolvimento (Melo, Serra & Cunha, 2010; Sarmiento et al., 2010; Cataneo, Carvalho & Galindo, 2005), enquanto em adultos predominam os efeitos do estigma e da redução da funcionalidade (Rocha & Costa, 2012; Gonçalves et al., 2023). Luiz et al. (2005), reforçam que os efeitos psicológicos e comportamentais da obesidade são consistentes ao longo do tempo.

CONCLUSÃO

Os estudos analisados evidenciam que a relação entre obesidade e saúde mental é multifatorial e bidirecional, sendo mediada principalmente pelo estigma social, pela insatisfação com a imagem corporal e por dificuldades na regulação emocional. Esses fatores se associam à maior prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e de transtornos alimentares em pessoas com sobrepeso ou obesidade. Diante desses achados, destaca-se a necessidade de abordagens de cuidado baseadas em uma perspectiva biopsicossocial, que integram intervenções psicológicas às estratégias de manejo do peso. Recomenda-se também o desenvolvimento de estudos longitudinais e de intervenções que aprofundem a compreensão dos mecanismos psicossociais envolvidos e subsidiem práticas clínicas e políticas públicas mais eficazes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso et al. Tornar-se obeso na adolescência pode trazer consequência à saúde mental? *Cadernos de Saúde Pública*, v. 29, n. 9, p. 1859-1866, 2013.
- CATANEO, Caroline; CARVALHO, Ana Maria Pimenta; GALINDO, Elizângela Moreira Careta. Obesidade e aspectos psicológicos: maturidade emocional, autoconceito, locus de controle e ansiedade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 18, n. 1, p. 39-46, 2005.
- DE MARCO, Mario Alfredo. Do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial: um projeto de educação permanente. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 30, p. 60-72, 2006.
- DE-MATOS, Bárbara Wolff; MACHADO, Laura Morais; HENTSCHKE, Guilherme Scotta. Aspectos psicológicos relacionados à obesidade: relato de caso. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva*, v. 16, n. 1, p. 42-49, 2020.
- FUSCO, Suzimar de Fátima Benato et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, p. e03656, 2020.
- GOMES, Camila Freitas et al. Coexistência entre os transtornos de ansiedade e depressão em pessoas obesas: uma revisão de escopo. *Journal of Human Growth and Development*, v. 34, n. 3, p. 441-450, 2024.
- GONÇALVES, Karolina Ribeiro et al. Associação da percepção do nível de estresse com marcadores de obesidade e funcionalidade em idosos. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 27, n. 6, p. 2846-2862, 2023.
- LOFRANO-PRADO, Maria Cristina et al. Obesidade e transtornos alimentares: a coexistência de comportamentos alimentares extremos em adolescentes. *ConScientiae Saúde*, v. 10, n. 3, p. 579-585, 2011.
- LUIZ, Andreia Mara Angelo Gonçalves et al. Depressão, ansiedade e competência social em crianças obesas. *Estudos de Psicologia*, v. 10, n. 1, p. 35-39, 2005.

MELO, Vinícius Lins Costa; SERRA, Paula Januzzi; CUNHA, Cristiane de Freitas. Obesidade infantil: impactos psicossociais. *Revista Médica de Minas Gerais*, v. 20, n. 3, p. 47-56, 2010.

NETO, Antônio Resende Castro et al. O impacto da obesidade no transtorno de ansiedade e depressão de adolescentes de 10 a 19 anos. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 12, p. e32131247524, 2024.

PETRIBU, Kátia et al. Transtorno da compulsão alimentar periódica em uma população de obesos mórbidos candidatos à cirurgia bariátrica do Hospital Universitário Oswaldo Cruz, em Recife-PE. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, v. 50, n. 5, p. 901-908, 2006.

PEREIRA, Fernando Oliveira. Aspectos da funcionalidade psicológica em crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade. *Revista PsicoFAE*, v. 10, n. 1, p. 111-128, 2021.

ROCHA, Carla; COSTA, Eleanora. Aspectos psicológicos da obesidade mórbida: avaliação dos níveis de ansiedade, depressão e do autoconceito em obesos que serão submetidos à cirurgia bariátrica. *Análise Psicológica*, v. 30, n. 4, p. 451-466, 2012.

ROCHA, Marília et al. Aspectos psicossociais da obesidade na infância e adolescência. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 18, n. 3, p. 712-723, 2017.

SARMENTO, Andricy Silva Linhares et al. Avaliação dos sintomas emocionais e comportamentais em adolescentes obesos. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 10, n. 3, p. 833-847, 2010.

SILVA, Nathália Gomes da; SILVA, Josevânia da. Aspectos psicossociais relacionados à imagem corporal de pessoas com excesso de peso. *Revista Subjetividades*, v. 19, n. 1, p. 1-16, 2019.

VERDOLIN, Louise Deluiz et al. Comparação entre a prevalência de transtornos mentais em pacientes obesos e com sobrepeso. *Scientia Medica*, v. 22, n. 1, p. 25-31, 2012.