

Especialista destaca importância de atendimento psicológico para pessoas com obesidade



As autoridades de saúde recomendam que as pessoas com obesidade tenham atendimento multiprofissional. Além do acompanhamento já conhecido de endocrinologistas, nutrólogos e educadores físicos, por exemplo, os psicólogos têm tido papel importante no tratamento da doença, que praticamente dobrou entre os brasileiros nos últimos 15 anos.

O número de pessoas obesas passou de 11,8%, em 2006, para 22,4%, em 2021, de acordo com a mais recente pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), do Ministério da Saúde.

A obesidade é uma doença crônica que se caracteriza pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura no corpo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Suas causas não têm relação apenas com perfis genéticos de maior risco, mas também com sedentarismo, consumo excessivo de calorias e alimentos ultraprocessados, insônia e uso de medicamentos obesogênicos, por exemplo.

Andrea Levy, psicóloga e presidente da ONG Obesidade Brasil, explica que o acompanhamento psicológico de pessoas obesas fortalece o tratamento de base, que envolve reeducação alimentar, prática de atividades físicas e uso de medicamentos.

“É frequente que pessoas que sofrem de obesidade apresentem também quadros de ansiedade e depressão, que devem ser tratados para que essa pessoa melhore sua qualidade de vida e se sinta mais forte e apta para fazer também o seu tratamento para obesidade”, aponta.

“Devemos sempre ficar atentos à saúde mental da pessoa com obesidade, porque a própria obesidade e os estigmas e preconceitos diários que essa pessoa sofre podem funcionar como gatilhos para o desenvolvimento ou agravamento de quadros de transtornos do humor, e de transtornos alimentares, especialmente o de compulsão alimentar. Então, ter obesidade não é fácil do ponto de vista psicológico”, reforça.

Mara Coelho conta que buscou atendimento psicológico, entre outros motivos, porque estava incomodada com o próprio peso. A insatisfação com o corpo, as dores, a vergonha de sair na rua e a indisposição contribuíram para um quadro de ansiedade e, também, depressão.

A profissional de RH afirma que o suporte da psicóloga a ajudou a ter consciência de que precisava se cuidar, tendo em vista não somente a superação da obesidade e a melhora da saúde mental, mas a qualidade de vida no futuro.

“O tratamento psicológico contribuiu para que eu pudesse pensar melhor, porque quando você está num processo de depressão ou ansiedade, você mistura tudo, parece uma névoa branca, você não consegue pensar. Fica focando naquilo que é ruim, que você não dá conta. Então, ela me trouxe uma clareza e possibilitou olhar para outras coisas além disso, que foi o que me deu forças para fazer um

tratamento”, lembra.

Conscientização

Segundo o Ministério da Saúde, a prevalência da obesidade aumentou de maneira epidêmica em todas as idades nas últimas quatro décadas e, “atualmente, representa um grande problema de saúde pública no mundo”. O órgão destaca que a doença está relacionada ao maior risco para outras enfermidades como as do coração, diabetes, hipertensão arterial sistêmica, doença do fígado e diversos tipos de câncer, dentre outras.

Andrea destaca que o trabalho do psicólogo vai além de ajudar a pessoa obesa a cuidar da saúde mental. Passa, também, por conscientizar a sociedade. “Nós da ONG Instituto Obesidade Brasil temos lutado muito para que a população entenda que obesidade é uma doença complexa e que sua prevenção e tratamento exigem uma série de medidas”, explica.

“Devemos investir em um estilo de vida mais saudável. Além disso, devemos lutar contra o preconceito contra as pessoas com obesidade, porque isso faz com que elas se sintam intimidadas a buscarem ajuda profissional, pois elas se sentem fracassadas e a obesidade não tem nada a ver com falta de força de vontade, mas é uma condição clínica que exige cuidados e, acima de tudo, todas as pessoas com obesidade merecem respeito e acolhimento para seguirem os seus tratamentos.”

Fonte: [Brasil 61](#)

<https://territoriopress.com.br/noticia/2263/especialista-destaca-importancia-de-atendimento-psicologico-para-pessoas-com-obesidade-em-29/04/2026-21:14>