

PROMOÇÃO DA SAÚDE E TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE INTERVENÇÕES EM OBESIDADE E PERDA DE PESO

Larissa Holzmeister de Araujo Bezerra¹; Lucas França Garcia².

¹Universidade Cesumar (Unicesumar), Maringá, PR. <http://lattes.cnpq.br/9726207019011018>

²Universidade Cesumar (Unicesumar), Maringá, PR. <http://lattes.cnpq.br/8395454418735558>

PALAVRAS-CHAVE: Terapia Cognitivo Comportamental; Obesidade; Promoção da Saúde.
DOI: 10.47094/IICOBRAFIMES.2025/RE/18

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma condição multifatorial que tem crescido significativamente nas últimas décadas, sendo reconhecida como um dos principais desafios de saúde pública em escala global. Dentre as abordagens terapêuticas recomendadas para o manejo do excesso de peso, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado por sua efetividade em promover mudanças sustentáveis de comportamento, especialmente no que diz respeito à alimentação, prática de atividade física e regulação emocional.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) distingue-se de outras abordagens psicológicas por seu foco estruturado na identificação e modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais relacionados ao comer emocional, impulsividade alimentar e baixa motivação. Ao contrário de abordagens centradas exclusivamente em “insights” ou na aceitação, como a Terapia Psicodinâmica ou a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), a TCC oferece técnicas baseadas em evidências com resultados mensuráveis em curto e médio prazo, o que a torna especialmente adequada para pacientes que buscam metas comportamentais claras e mudança de estilo de vida.

No campo da promoção da saúde, a TCC contribui diretamente para princípios como empoderamento individual, participação ativa no cuidado e equidade em saúde. Ao fomentar a autonomia, a tomada de decisão informada e o autocuidado, a TCC alinha-se às diretrizes da Carta de Ottawa (OMS, 1986), promovendo o desenvolvimento de habilidades pessoais para lidar com desafios alimentares e emocionais cotidianos.

Diante desse cenário, esta revisão narrativa buscou responder à seguinte questão: quais são os principais enfoques, resultados e contextos de aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental em programas destinados à perda de peso e ao tratamento da obesidade, com base nas evidências publicadas recentemente na base PubMed?

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de escopo, conduzida com base nas diretrizes da Joanna Briggs Institute (JBI), que orientam a estruturação rigorosa de revisões não sistemáticas com foco em síntese qualitativa de evidências. Esse tipo de revisão é particularmente útil

quando os estudos analisados apresentam heterogeneidade metodológica e de desfechos, como é o caso das intervenções baseadas em TCC no contexto da obesidade.

A busca foi realizada na base PubMed no mês de março de 2025, utilizando descritores livres relacionados à temática: 'Cognitive Behavioral Therapy' e 'obesity' ou 'weight loss'. Foram identificados 37 estudos potencialmente relevantes, a partir dos quais foram analisados os resumos completos disponíveis no portal.

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados em inglês, entre 2020 e 2025, que descrevessem a utilização da TCC como intervenção principal ou complementar em programas voltados à perda de peso ou ao tratamento da obesidade, em adultos ou adolescentes. Foram excluídos estudos focados exclusivamente em uso de suplementos, cirurgia bariátrica ou tratamentos farmacológicos sem componente psicológico.

Os dados foram analisados de forma temática, com destaque para os objetivos dos programas, os métodos de aplicação da TCC, as populações atendidas e os principais resultados relatados em termos de adesão, perda de peso e aspectos psicocomportamentais. As referências utilizadas no corpo do texto foram extraídas dos estudos analisados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que a TCC tem sido amplamente aplicada em diferentes formatos para o manejo da obesidade. Intervenções presenciais, remotas e digitais foram descritas com resultados positivos na promoção de perda de peso e na redução de episódios de alimentação compulsiva (Grilo & Juarascio, 2023; Moraes et al., 2021). A combinação entre estratégias cognitivas e treinamento comportamental mostrou-se eficaz especialmente em pacientes com histórico de insucesso em dietas convencionais.

A TCC foi frequentemente utilizada como parte de programas multiprofissionais, integrando cuidados nutricionais, suporte psicológico e, em alguns casos, tecnologia digital (Kim et al., 2020; Sockalingam et al., 2023). Intervenções via telefone ou aplicativos demonstraram boa adesão e eficácia semelhante às abordagens presenciais, com destaque para a melhora da autoeficácia e da motivação dos participantes.

Em populações com transtornos alimentares, como o transtorno de compulsão alimentar periódica, a TCC integrada à gestão do peso mostrou redução significativa dos episódios de compulsão, bem como melhora nos indicadores de qualidade de vida e sintomas depressivos (Hay et al., 2022; Palavras et al., 2021). Esses dados reforçam o potencial da TCC como abordagem terapêutica segura e efetiva.

Estudos com adolescentes e jovens adultos também evidenciaram resultados promissores na redução de peso e na regulação emocional, especialmente quando os programas incorporavam técnicas de reestruturação cognitiva e enfrentamento de gatilhos emocionais (Calugi et al., 2025; Grammer et al., 2023). A adaptação das técnicas à linguagem e cultura dos participantes foi apontada como fator crítico de sucesso.

Além dos benefícios físicos, diversos estudos relataram impactos positivos da TCC sobre aspectos psicossociais, como autoestima, imagem corporal, enfrentamento de estigma

e maior engajamento em comportamentos saudáveis (Behr et al., 2022; Santiago et al., 2021). Esses achados reforçam a importância de abordar a obesidade não apenas como condição fisiológica, mas como fenômeno complexo que envolve dimensões subjetivas e sociais.

Por fim, alguns estudos compararam a TCC com outras abordagens psicológicas, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), sugerindo que ambas têm eficácia semelhante na manutenção da perda de peso, embora a TCC apresente resultados mais consistentes em curto prazo (Cattivelli et al., 2021).

Como limitações, destaca-se a heterogeneidade metodológica dos estudos analisados, com diferentes critérios de inclusão, durações de intervenção e medidas de desfecho. Além disso, a maioria dos estudos não apresenta acompanhamento a longo prazo, o que dificulta conclusões sobre a manutenção dos efeitos obtidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Terapia Cognitivo-Comportamental demonstrou-se uma abordagem sólida e multifacetada no tratamento da obesidade, contribuindo não apenas para a perda de peso, mas também para a melhora do bem-estar emocional, da autoimagem e da adesão ao tratamento. Seu uso em programas multiprofissionais, digitais e adaptados culturalmente revela um campo promissor para intervenções centradas na promoção da saúde.

Diante do aumento da prevalência da obesidade e das dificuldades de adesão aos tratamentos tradicionais, a TCC se configura como uma ferramenta estratégica para a construção de hábitos mais saudáveis e duradouros. A promoção da saúde mental e a transformação de padrões disfuncionais associados à alimentação devem ser vistas como pilares no cuidado integral das pessoas com sobrepeso e obesidade.

REFERENCIAS

Behr H, Earl S, Ho AS, Lee J, Mitchell ES, McCallum M, et al. Changes in Health-Promoting Behaviors and Their Association with Weight Loss, Retention, and Engagement on a Digital Program: Prospective Study. **Nutrients**. 2022 Nov;14(22).

Boutelle KN, Afari N, Obayashi S, Eichen DM, Strong DR, Peterson CB. Design of the CHARGE study: A randomized control trial evaluating a novel treatment for Veterans with binge eating disorder and overweight and obesity. **Contemp Clin Trials**. 2023 Jul;130:107234.

Burton Murray H, Ljótsson B, Healy B, Van Oudenhove L, Williams JS, Keefer L, et al. Brief cognitive-behavioral treatment for avoidant/restrictive food intake disorder in the context of functional dyspepsia: Study protocol for a feasibility randomized controlled trial. **Contemp Clin Trials**. 2023 Nov;134:107336.

Calugi S, Andreoli B, Dametti L, Dalle Grave A, Morandini N, Dalle Grave R. The Impact of COVID-19 Lockdown on Patients with Obesity after Intensive Cognitive Behavioral Therapy-A Case-Control Study. **Nutrients**. 2021 Jun;13(6).

Calugi S, Cattaneo G, Chimini M, Dalle Grave A, Balosin A, Bozzato G, et al. Cognitive-

Psychological Characteristics Influencing Weight Loss in Severe Obesity. **Nutrients**. 2025 Feb;17(3).

Cattivelli R, Guerrini Usubini A, Manzoni GM, Vailati Riboni F, Pietrabissa G, Musetti A, et al. ACTonFood. Acceptance and Commitment Therapy-Based Group Treatment Compared to Cognitive Behavioral Therapy-Based Group Treatment for Weight Loss Maintenance: An Individually Randomized Group Treatment Trial. **Int J Environ Res Public Health**. 2021 Sep;18(18).

Cheroutre C, Guerrien A, Rousseau A. Contributing of Cognitive-Behavioral Therapy in the Context of Bariatric Surgery: a Review of the Literature. **Obes Surg**. 2020 Aug;30(8):3154–66.

Choi J, Son D, An S, Cho E, Lim S, Lee HJ. Effects of Lactiplantibacillus plantarum CBT LP3 and Bifidobacterium breve CBT BR3 supplementation on weight loss and gut microbiota of overweight dogs. **Sci Rep**. 2024 Oct;14(1):25446.

Ghafouri-Taleghani F, Tafreshi AS, Doost AH, Tabesh M, Abolhasani M, Amini A, et al. Effects of Probiotic Supplementation Added to a Weight Loss Program on Anthropometric Measures, Body Composition, Eating Behavior, and Related Hormone Levels in Patients with Food Addiction and Weight Regain After Bariatric Surgery: A Randomized Clinical Trial. **Obes Surg**. 2024 Sep;34(9):3181–94.

Gilbert M, Raman J, Sui Z. Cognitive remediation-enabled cognitive behaviour therapy for obesity: a case series. **Eat Weight Disord**. 2021 Feb;26(1):103–14.

Goens D, Virzi NE, Jung SE, Rutledge TR, Zarrinpar A. Obesity, Chronic Stress, and Stress Reduction. **Gastroenterol Clin North Am**. 2023 Jun;52(2):347–62.

Grammer AC, Monterubio GE, D'Adamo L, Balantekin KN, Taylor CB, Fitzsimmons-Craft EE, et al. Evaluation of a combined, online intervention for binge-type eating disorders and high body weight in young adults. **Eat Behav**. 2023 Aug;50:101789.

Grilo CM, Juarascio A. Binge-Eating Disorder Interventions: Review, Current Status, and Implications. **Curr Obes Rep**. 2023 Sep;12(3):406–16.

Guerrini Usubini A, Cattivelli R, Giusti EM, Riboni FV, Varallo G, Pietrabissa G, et al. The ACTyourCHANGE study protocol: promoting a healthy lifestyle in patients with obesity with Acceptance and Commitment Therapy-a randomized controlled trial. **Trials**. 2021 Apr;22(1):290.

Hay P, Palavras MA, da Luz FQ, Dos Anjos Garnes S, Sainsbury A, Touyz S, et al. Physical and mental health outcomes of an integrated cognitive behavioural and weight management therapy for people with an eating disorder characterized by binge eating and a high body mass index: a randomized controlled trial. **BMC Psychiatry**. 2022 May;22(1):355.

Hoerster KD, Tanksley L, Sulayman N, Bondzie J, Brier M, Damschroder L, et al. Testing a tailored weight management program for veterans with PTSD: The MOVE! + UP randomized controlled trial. **Contemp Clin Trials**. 2021 Aug;107:106487.

Łowiecka K, Glibowski P, Skrzypek M, Styk W. The Long-Term Dietitian and Psychological Support of Obese Patients Who Have Reduced Their Weight Allows Them to Maintain the

Effects. **Nutrients**. 2021 Jun;13(6).

Jiskoot G, de Loos AD, Timman R, Beerthuizen A, Laven J, Busschbach J. Changes in eating behavior through lifestyle treatment in women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a randomized controlled trial. **J Eat Disord**. 2022 May;10(1):69.

Jiskoot G, Dietz de Loos A, Beerthuizen A, Timman R, Busschbach J, Laven J. Long-term effects of a three-component lifestyle intervention on emotional well-being in women with Polycystic Ovary Syndrome (PCOS): A secondary analysis of a randomized controlled trial. **PLoS One**. 2020;15(6):e0233876.

Kasahara R, Fujita T, Jinbo R, Kai T, Yamamoto Y, Morishita S, et al. Weight Loss Intervention before Cord Blood Transplantation in an Obese Patient with Acute Myeloid Leukemia: A Case Study. **Prog Rehabil Med**. 2021;6:20210018.

Kim M, Kim Y, Go Y, Lee S, Na M, Lee Y, et al. Multidimensional Cognitive Behavioral Therapy for Obesity Applied by Psychologists Using a Digital Platform: Open-Label Randomized Controlled Trial. **JMIR mHealth uHealth**. 2020 Apr;8(4):e14817.

Kreidieh D, Fakhoury R, El Ghoch M. Exploring the effectiveness of a 1.5-Year weight management intervention for adults with obesity. **Clin Nutr ESPEN**. 2021 Apr;42:215–20.

Mannan H, Palavras MA, Claudino A, Hay P. Baseline Predictors of Adherence in a Randomised Controlled Trial of a New Group Psychological Intervention for People with Recurrent Binge Eating Episodes Associated to Overweight or Obesity. **Nutrients**. 2021 Nov;13(11).

McCallum M, Ho AS, May CN, Behr H, Mitchell ES, Michealides A. Body Positivity and Self-Compassion on a Publicly Available Behavior Change Weight Management Program. **Int J Environ Res Public Health**. 2021 Dec;18(24).

Moraes ADS, Padovani R da C, La Scala Teixeira CV, Cuesta MGS, Gil SDS, de Paula B, et al. Cognitive Behavioral Approach to Treat Obesity: A Randomized Clinical Trial. **Front Nutr**. 2021;8:611217.

Palavras MA, Hay P, Mannan H, da Luz FQ, Sainsbury A, Touyz S, et al. Integrated weight loss and cognitive behavioural therapy (CBT) for the treatment of recurrent binge eating and high body mass index: a randomized controlled trial. **Eat Weight Disord**. 2021 Feb;26(1):249–62.

Pellegrini M, Carletto S, Scumaci E, Ponzo V, Ostacoli L, Bo S. The Use of Self-Help Strategies in Obesity Treatment. A Narrative Review Focused on Hypnosis and Mindfulness. **Curr Obes Rep**. 2021 Sep;10(3):351–64.

Rojo M, Lacruz T, Solano S, Vivar M, Del Río A, Martínez J, et al. ENTREN-F family-system based intervention for managing childhood obesity: Study protocol for a randomized controlled trial at primary care. **Obes Res Clin Pract**. 2022;16(4):319–29.

Salahshornezhad S, Sohrabi Z, Mani A, Abdelbasset WK, Mehrabi M, Zare M, et al. Effect of a multi-disciplinary program on anthropometric and biochemical parameters in obese and overweight elementary school girls: A randomized clinical trial. **Nutr Metab Cardiovasc Dis**. 2022 Aug;32(8):1982–9.

Santiago VA, Cassin SE, Wnuk S, Du C, Hawa R, Parikh S V, et al. “If you’re offered help, take it”: A qualitative study examining bariatric patients’ experience of telephone-based cognitive behavioural therapy. **Clin Obes**. 2021 Apr;11(2):e12431.

Sockalingam S, Leung SE, Ma C, Tomlinson G, Hawa R, Wnuk S, et al. Efficacy of Telephone-Based Cognitive Behavioral Therapy for Weight Loss, Disordered Eating, and Psychological Distress After Bariatric Surgery: A Randomized Clinical Trial. **JAMA Netw open**. 2023 Aug;6(8):e2327099.

Takano Y, Iwano S, Aoki S, Nakano N, Sakano Y. A systematic review of the effect of sleep interventions on presenteeism. **Biopsychosoc Med**. 2021 Nov;15(1):21.

Tham M, Chong TW. Evaluation of an online cognitive behavioural therapy weight loss programme as an adjunct to anti-obesity medications and lifestyle interventions. **Australas psychiatry Bull R Aust New Zeal Coll Psychiatr**. 2020 Apr;28(2):140–7.

Toledo PR, Lotufo-Neto F, Verdelli H, Goulart AC, Horvath Marques A, Solis AC de O, et al. Interpersonal psychotherapy for treatment of obesity: A systematic review and meta-analysis. **J Affect Disord**. 2023 Jan;320:319–29.

Turkkila E, Pekkala T, Merikallio H, Merikukka M, Heikkilä L, Hukkanen J, et al. Five-year follow-up of a randomized weight loss trial on a digital health behaviour change support system. **Int J Obes (Lond)**. 2025 Mar;

Venkatesan A, Forster B, Rao P, Miller M, Scahill M. Improvements in Depression Outcomes Following a Digital Cognitive Behavioral Therapy Intervention in a Polychronic Population: Retrospective Study. **JMIR Form Res**. 2022 Jul;6(7):e38005.

Vlaev I, Taylor MJ, Taylor D, Gately P, Gunn LH, Abeles A, et al. Testing a multicomponent lifestyle intervention for combatting childhood obesity. **BMC Public Health**. 2021 Apr;21(1):824.