

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL, OBESIDADE E ADESÃO AO TRATAMENTO: UMA REVISÃO NARRATIVA

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. Adesão ao Tratamento.

DOI: 10.47094/IICOBRAFIMES.2025/RE/21

INTRODUÇÃO

A obesidade é reconhecida como um dos principais desafios em saúde pública do século XXI. Sua prevalência crescente está associada a diversas comorbidades físicas e psicológicas, exigindo estratégias terapêuticas eficazes e sustentáveis. No contexto do tratamento da obesidade, a adesão do paciente é um fator determinante para o sucesso clínico e para a manutenção de mudanças comportamentais (Neri et al., 2024).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se consolidado como uma das abordagens mais eficazes para o tratamento da obesidade, especialmente por seu foco em padrões de pensamento, emoções e comportamentos relacionados à alimentação e à autoimagem. Estudos indicam que a TCC pode contribuir significativamente para a redução da compulsão alimentar, melhora da autoeficácia e estabelecimento de hábitos saudáveis (Eichen et al., 2023).

Entretanto, a adesão a programas baseados em TCC continua sendo um desafio, especialmente em intervenções de longo prazo. Fatores como estresse crônico, baixa motivação e dificuldade de acesso a serviços podem comprometer a continuidade do tratamento (Goens et al., 2023).

Há evidências de que estratégias complementares, como o uso de tecnologias digitais, intervenções breves ou abordagens combinadas como MI-CBT, podem melhorar a adesão, especialmente em populações específicas, como idosos ou pessoas com comprometimento cognitivo leve (Sheffler et al., 2022).

Diante da complexidade do tema, esta revisão narrativa busca sintetizar as evidências mais recentes sobre a eficácia da TCC na promoção da adesão ao tratamento da obesidade, com foco nos fatores de sucesso e barreiras identificadas em diferentes contextos clínicos (Mannan et al., 2021).

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura com caráter exploratório, conduzida com base nas diretrizes do Joanna Briggs Institute (JBI) para revisões não sistemáticas. Essa

abordagem permite a síntese crítica e interpretativa de achados diversos, contemplando estudos com diferentes delineamentos, populações e instrumentos.

A busca bibliográfica foi realizada exclusivamente na base de dados PubMed, utilizando os descritores 'Cognitive Behavioral Therapy', 'obesity' e 'treatment adherence'. Foram selecionados estudos publicados nos últimos cinco anos que abordassem intervenções com TCC aplicadas ao manejo da obesidade e fatores relacionados à adesão.

Após triagem por título e resumo, os artigos foram avaliados quanto à sua relevância, rigor metodológico e pertinência ao objetivo da revisão. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados, estudos de caso e revisões sistemáticas que abordassem explicitamente o impacto da TCC na adesão ao tratamento da obesidade.

Os dados extraídos foram organizados em categorias temáticas emergentes, como: adesão e abandono, comorbidades, suporte digital, e abordagens terapêuticas combinadas. A análise privilegiou a articulação entre aspectos clínicos e psicossociais que influenciam a manutenção do tratamento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados indicam que a TCC apresenta eficácia significativa na modificação de comportamentos alimentares e no aumento da adesão ao tratamento em pessoas com obesidade. No entanto, altas taxas de evasão ainda são observadas em diferentes contextos (Neri et al., 2024).

A introdução de componentes voltados à função executiva, como o treinamento de autorregulação, mostrou-se promissora na potencialização dos efeitos da TCC, sobretudo em pacientes com padrões de alimentação compulsiva (Eichen et al., 2023). A presença de estresse crônico e fatores emocionais adversos foi identificada como um importante preditor de abandono precoce, o que aponta para a necessidade de intervenções integrativas que considerem o manejo do estresse como parte do plano terapêutico (Goens et al., 2023).

O uso de tecnologias digitais, como aplicativos e plataformas online, demonstrou impacto positivo na adesão, ao oferecer suporte contínuo, acessibilidade e flexibilidade de horários (Varela-Moreno et al., 2024). Intervenções adaptadas à população idosa, com uso de abordagens como MI-CBT e apoio familiar, revelaram-se viáveis e eficazes para a manutenção da adesão ao tratamento, mesmo em casos de comprometimento cognitivo leve (Sheffler et al., 2022).

Fatores individuais, como motivação intrínseca, autoeficácia e suporte social, foram associados a melhores taxas de retenção, enquanto experiências anteriores de insucesso terapêutico e baixa escolaridade foram associadas à evasão (Mannan et al., 2021). Estudos comparativos entre TCC tradicional e intervenções baseadas em ACT sugerem que ambas podem ser eficazes, mas a TCC tende a apresentar maior adesão quando aplicada de forma estruturada e personalizada (Guerrini Usubini et al., 2021). A implementação de protocolos que integrem mindfulness, regulação emocional e estratégias de engajamento contínuo pode representar um caminho promissor para reduzir o abandono e aumentar a efetividade

da TCC no contexto da obesidade (Hanley & Garland, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Terapia Cognitivo-Comportamental constitui uma abordagem robusta e eficaz no tratamento da obesidade, especialmente quando aplicada com foco na adesão e na individualização do cuidado. Sua versatilidade permite adaptações para diferentes perfis de pacientes e contextos clínicos, aumentando sua aplicabilidade. Para além do ambiente clínico, a incorporação de estratégias baseadas em TCC nas políticas públicas de promoção da saúde pode contribuir para a redução dos índices de abandono, o fortalecimento da atenção primária e a melhoria dos desfechos terapêuticos em larga escala.

REFERENCIAS

Eichen DM, Strong DR, Twamley EW, et al. Adding executive function training to cognitive behavioral therapy for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial. **Eat Behav** 2023; 51: 101806.

Gilbert M, Raman J, Sui Z. Cognitive remediation-enabled cognitive behaviour therapy for obesity: a case series. **Eat Weight Disord** 2021; 26: 103–114.

Goens D, Virzi NE, Jung SE, et al. Obesity, Chronic Stress, and Stress Reduction. **Gastroenterol Clin North Am** 2023; 52: 347–362.

Guerrini Usubini A, Cattivelli R, Giusti EM, 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; 22: 290.

Hanley AW, Garland EL. The Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement Fidelity Measure (MORE-FM): Development and Validation of a New Tool to Assess Therapist Adherence and Competence. **J evidence-based Soc Work** 2021; 18: 308–322.

Jiskoot G, Dietz de Loos A, Beerthuizen A, et al. 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: e0233876.

Mannan H, Palavras MA, Claudino A, et al. 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**; 13. Epub ahead of print November 2021. DOI: 10.3390/nu13114171.

Neri L de CL, Mariotti F, Guglielmetti M, et al. Dropout in cognitive behavioral treatment in adults living with overweight and obesity: a systematic review. **Front Nutr** 2024; 11: 1250683.

Sheffler JL, Arjmandi B, Quinn J, et al. Feasibility of an MI-CBT ketogenic adherence program for older adults with mild cognitive impairment. **Pilot feasibility Stud** 2022; 8: 16.

Varela-Moreno E, Anarte-Ortiz MT, Jodar-Sanchez F, et al. Economic Evaluation of a Web Application Implemented in Primary Care for the Treatment of Depression in Patients With

Type 2 Diabetes Mellitus: Multicenter Randomized Controlled Trial. **JMIR mHealth uHealth** 2024; 12: e55483.