



OBESIDADE E SAÚDE MENTAL

PRECISAMOS DE FALAR SOBRE O QUE NÃO SE VÊ



Por Dr^a. Andreia Esteves-Pinto
Psicologia
da Casa de Saúde da Boavista

Quando se fala de obesidade, o debate público tende a concentrar-se no peso, na alimentação ou no exercício físico. No entanto, há uma dimensão essencial que permanece muitas vezes invisível: o impacto psicológico e emocional de viver com esta condição. Ignorar essa realidade não só enfraquece a compreensão do problema como limita a eficácia das respostas clínicas e sociais.

A obesidade é uma condição física complexa, resultante da interação entre fatores biológicos, ambientais e comportamentais. Não resulta de decisões simples nem se resolve com soluções rápidas. Sendo uma condição crónica, exige acompanhamento contínuo e uma visão de saúde que vá além do corpo, incluindo o bem-estar emocional ao longo da vida.

A relação entre obesidade e saúde mental é profunda e bidirecional. Viver com obesidade pode contribuir para sofrimento psicológico, mas dificuldades emocionais também podem influenciar o ganho de peso e a relação com a alimentação. Pessoas com obesidade apresentam, em média, maior prevalência de depressão, ansiedade e baixa autoestima. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que uma proporção relevante de indivíduos que procuram tratamento para perda de peso enfrenta episódios depressivos em algum momento da vida.

Ainda assim, o sofrimento não resulta apenas de fatores biológicos. O estigma social continua a ser um dos elementos mais significativos. A discriminação baseada na aparência física gera vergonha, isolamento e ansiedade social. Este contexto emocional negativo pode aumentar o stress e favorecer comportamentos alimentares desregulados, frequentemente usados como forma de alívio momentâneo. Assim, o preconceito não é apenas injusto, ele é também um fator capaz de perpetuar o problema.

É igualmente redutor explicar a obesidade apenas como “comer por emoção”. O comportamento alimentar é influenciado por múltiplos fatores, incluindo stress crónico, experiências de vida difíceis, exaustão física e emocional e contextos sociais adversos. A obesidade não é uma falha de carácter nem um sinal de falta de disciplina; é uma condição médica complexa que requer compreensão e intervenção especializada.

Por essa razão, o tratamento eficaz da obesidade depende de equipas multidisciplinares e de uma abordagem integrada. Intervir apenas ao nível dos hábitos alimentares, sem considerar os aspetos emocionais e sociais, é tratar apenas parte do problema.

Neste contexto, a cirurgia bariátrica tem demonstrado benefícios que vão além da perda de peso. Para muitas pessoas com obesidade grave, o procedimento está associado a melhorias significativas na autoestima, na imagem corporal, na qualidade de vida e na redução de sintomas depressivos e ansiosos. No entanto, a cirurgia não substitui o acompanhamento psicológico. A adaptação às mudanças corporais, as expectativas em relação aos resultados e os padrões emocionais pré-existentes exigem apoio especializado antes e depois do procedimento.

Assinalar o Dia Mundial da Obesidade deve ser mais do que recordar números ou recomendações de estilo de vida. Deve ser uma oportunidade para mudar o olhar coletivo sobre esta condição. Combater a obesidade implica também combater o estigma, promover literacia em saúde mental e garantir acesso a cuidados integrados que respeitem a complexidade da experiência humana.

Cuidar da obesidade é, inevitavelmente, cuidar da mente. Só quando reconhecermos essa evidência será possível promover uma resposta verdadeiramente humana, eficaz e justa.