

## **OBESIDADE E SAÚDE MENTAL: CONEXÕES INVISÍVEIS, IMPACTOS REAIS ODS (3)**

João Paulo Honorato Mendes da Silva (Universidade de Taubaté)  
Júlia Gabriel Mendes (Universidade de Taubaté)  
Marcelo Cássio do Santos (Universidade de Taubaté)  
Pedro Strauch Ribeiro (Universidade de Taubaté)  
Rayssa do Amaral Silva (Universidade de Taubaté)  
Thaiana Alves de Andrade Wolff (Professora Orientadora - Universidade de Taubaté)

A obesidade é uma doença multifatorial que triplicou nos últimos 50 anos, associada a aspectos metabólicos, genéticos e psicológicos, segundo a Organização Mundial da Saúde. Trata-se de uma condição crônica e complexa, definida pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em níveis prejudiciais à saúde. Esse quadro afeta amplos segmentos populacionais, incluindo crianças e adolescentes, comprometendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também o bem-estar emocional. Assim, objetiva-se revisar a literatura científica sobre a associação entre transtornos mentais, como ansiedade e depressão, e a obesidade. A presente pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica em livros e artigos científicos, além de revisão integrativa de estudos publicados entre 2020 e 2025, em língua inglesa, portuguesa e espanhola. Após a análise, foram aplicados critérios de inclusão e exclusão, resultando na seleção de dez pesquisas. Os resultados obtidos após as análises indicam que experiências adversas na infância, como abusos físicos e emocionais, afetam negativamente a saúde mental e aumentam o risco de excesso de peso na vida adulta. Além disso, o estigma social também agrava o sofrimento, gerando baixa autoestima e isolamento, o que reforça um ciclo difícil de romper. Nesse sentido, esses estudos evidenciam, também, que sintomas ansiosos atuam como fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares, sendo a compulsão um dos mecanismos mais frequentes de alívio emocional revelando a prevalência crescente de quadros depressivos e ansiosos em nível mundial, concomitantemente ao aumento dos índices de obesidade, sugerindo uma relação bidirecional entre essas condições. Paralelo a isso, estimativas do Ministério da Saúde do ano de 2020 indicam que distúrbios como bulimia, compulsão e anorexia atingem cerca de 4,7% da população, podendo chegar a 10% entre jovens e adolescentes. Conclui-se, portanto, que a ansiedade desempenha papel de gatilho para a compulsão, favorecendo o surgimento e a intensificação da obesidade. Por outro lado, essa condição exacerba o sofrimento psicológico, agravando quadros emocionais e perpetuando o ciclo de ganho de peso. Esses achados reforçam a importância de abordagens integradas entre saúde física e mental no tratamento, considerando aspectos emocionais, comportamentais e sociais para intervenções mais eficazes e humanizadas.

**Palavras-chave:** obesidade; saúde mental; compulsão alimentar; ansiedade; depressão; adolescentes.