

PESQUISA ORIGINAL IDENTIFICADA

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN WEIGHT LOSS PROCESS

Andrea Dias Lannes¹, Job Tolentino Júnior²

1. Acadêmico do curso de especialização em Controle de Infecção e Assistência à Saúde (CIAS) da Escola de Enfermagem Aurélia Augusto Costa (EEAAC) da Universidade Federal Fluminense (UFF). // Grupo de pesquisa Tecnologias de informação e comunicação nos processos de educação em saúde. - UFF (TICPES-UFF); Rua. Dr. Celestino, 74 - Centro, 24020-091, Niterói – RJ, Brasil. // ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6576-5197>

2. Professor do curso Engenharia civil da UNIRENTOR-AFYA - Av. Pres. Dutra, 1155 - Cidade Nova, Itaperuna - RJ, 28300-000. // Grupo de pesquisa Tecnologias de informação e comunicação nos processos de educação em saúde. - UFF (TICPES-UFF); Rua. Dr. Celestino, 74 - Centro, 24020-091, Niterói – RJ, Brasil. // ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8054-3237>. // job.junior@uniredentor.edu.br (autor correspondente)

Eixo Temático 1: Saúde

RESUMO

Introdução: Obesidade é uma questão de saúde pública que atinge pessoas de diferentes faixas etárias, considerada uma doença crônica não-transmissível com origem multifatorial. Existe uma influência das mídias sociais em determinar um padrão de beleza a ser considerado o ideal e aceitável que tem influenciado as pessoas a ter uma insatisfação com seu corpo e sua autoimagem. No processo de emagrecimento é de grande importância que a pessoa busque acompanhamento de uma equipe multidisciplinar de profissionais e que tenha suporte psicológico para compreender e acompanhar o processo, inclusive na fase de manutenção da perda de peso.

Objetivo: Demonstrar a importância do acompanhamento psicológico no processo de emagrecimento.

Método: Pesquisa exploratória de abordagem qualitativa, que inclui revisão de literatura e pesquisa de campo, por meio de entrevista com profissional de relevância na área de psicologia.

Conclusão: Comprovou-se a que as experiências da prática clínica relatadas na entrevista, referente a obesidade e processo de emagrecimento, complementam-se e são confirmadas através dos dados obtidos na pesquisa bibliográfica.

Palavras-chave: Obesidade. Acompanhamento. Psicológico. Multidisciplinar. Mídias sociais.

ABSTRACT

Introduction: Obesity is a public health issue that affects people of different age groups, considered a chronic non-communicable disease of multifactorial origin. Social media influences the definition of beauty standards considered ideal and acceptable, leading people to feel dissatisfied with their bodies and self-image. During the weight loss process, it is crucial to seek guidance from a multidisciplinary team of professionals and to have psychological support to understand and navigate the journey, including during the weight loss maintenance phase.

Objective: Demonstrate the importance of psychological support in the weight loss process.

Method: Exploratory research with a qualitative approach, comprising a literature review and field research involving an interview with a prominent professional in the field of psychology.

Conclusion: It was demonstrated that the clinical practice experiences reported in the interview—regarding obesity and the weight-loss process—complement and are confirmed by the data obtained from the literature review.

Keywords: Obesity. Accompaniment. Psychological. Multidisciplinary. Social media.

INTRODUÇÃO

Antes de detalhar a importância do acompanhamento psicológico no processo de emagrecimento, é importante abordar uma breve noção sobre a temática de excesso de peso e obesidade, e os riscos decorrentes. O primeiro ponto é reconhecer que obesidade é uma doença. De acordo com a definição da Organização Mundial de Saúde¹ (OMS), obesidade é definida como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura no corpo que apresenta riscos à saúde. Obesidade tem o conceito de doença crônica não-transmissível, é uma condição de longa duração e se dá proveniente de diferentes fatores.

Segundo publicação do Ministério da Saúde², “A obesidade é de origem multifatorial que engloba diferentes dimensões: biológica, social, cultural, comportamental, de saúde pública e política”. O desenvolvimento da obesidade³⁻⁴ deriva de fatores genéticos, fatores neurobiológicos, alterações hormonais, fatores sociais, fatores ambientais, questões relacionadas ao sedentarismo, ausência ou inconstância de prática de atividade física, qualidade do sono, consumo excessivo de alimentos calóricos e ultra processados, desequilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas e as calorias gastas, uso de medicamentos obesogênicos (que provocam ganho de peso), casos relacionados a compulsão alimentar e questões psicológicas, e diversos outros fatores. O excesso de peso e a obesidade estão relacionados diretamente ao prejuízo à saúde, pois atrapalham o funcionamento do organismo humano e eleva o risco de surgimento de outras doenças. (WHO, 2022)⁴ como por exemplo doenças cardíacas, hipertensão arterial sistêmica, diabetes, doença do fígado, distúrbios digestivos, colesterol alto, problemas

renais, doenças respiratórias, dores nas articulações, além de diversos tipos de câncer, entre outras comorbidades que interferem na qualidade de vida. Essas doenças que podem surgir em decorrência do excesso de peso e obesidade, se caracterizam como fator de risco em diferentes quesitos de saúde e contribuem para redução da expectativa de vida. No Brasil, o Ministério da Saúde reconhece que a obesidade é uma questão social, um problema coletivo que necessita de medidas públicas integradas de combate à obesidade⁴. Existem metas estabelecidas (Metas da Assembleia Mundial de Saúde - AMS)⁵, de prevenção e controle das DCNTs (Doenças Crônicas não-transmissíveis)⁵ e o foco também está em alcançar as metas globais de nutrição, visando garantir que não haja aumento do sobrepeso infantil. A obesidade é atualmente, um dos desafios principais de saúde pública, pois além das questões citadas, impõe uma carga financeira significativa ao sistema de saúde.

Segundo SANTOS, G. A. et al.⁶, o crescimento significativo dos casos de sobrepeso e obesidade em diferentes faixas etárias, impulsiona o aumento da busca por estratégias rápidas de redução de peso corporal, especialmente por influência das redes sociais e por padrões estéticos idealizados pela mídia, o que estimula, mesmo que indiretamente, parte da população a ter pensamentos de insatisfação com o próprio corpo e com sua autoimagem (mesmo em pessoas que não são consideradas obesas), causando inclusive impactos negativos na saúde mental das pessoas. Influenciados por esse tipo de motivação, medicamentos que são percebidos como promessa de proporcionar um emagrecimento rápido, passaram a ser os mais procurados pela população brasileira, uma vez que o poder de influência das mídias digitais contribui de maneira significativa para o aumento dessa demanda. (SANTOS, G. A. et al.,2026)⁶

Nesse cenário, de acordo com o Ministério da Saúde², para tratar das pessoas que sofrem com excesso de peso e obesidade, “sugere-se um cuidado multidisciplinar adequado, integral e longitudinal, por meio de abordagens coletivas e transversais. No processo de cuidado, devem ser considerados os determinantes e condicionantes do sobrepeso e da obesidade, sem culpabilização, estigmatização e discriminação da pessoa ou sua família” (Ministério da Saúde, 2023)². Serão, portanto, abordadas as questões da importância dessa multidisciplinariedade no tratamento e acompanhamento das pessoas no processo de emagrecimento e como existe um aspecto muito positivo quando é feito o acompanhamento por um profissional da área de psicologia nesse processo de

transformação e mudança de hábitos. Verifica-se, portanto, a relevância de abordagem desse tema, pois é um assunto muito atual e com projeção de maior incidência de pessoas aderindo a tratamentos através de automedicação, sem acompanhamento de equipe multidisciplinar capacitada, negligenciando a saúde física e psicológica. O presente trabalho visa trazer conhecimento e conscientização da importância do acompanhamento especializado no processo de emagrecimento, visando a saúde como prioridade.

MÉTODO

O presente trabalho, caracteriza-se pelo método de pesquisa exploratória de abordagem qualitativa, pois envolve pesquisa bibliográfica envolvendo revisão de literatura e pesquisa de campo, por meio de entrevista com profissional especializada e que possui vasta experiência profissional relacionada ao tema central do estudo.

O estudo tem abordagem qualitativa, com foco em compreender opiniões, experiências e percepções da especialista na área de psicologia e saúde mental. A entrevistada escolhida é Glória Maria Ferraz Souza, psicóloga e especialista em transtornos alimentares (CRP: 10460 – RJ), que integra há 14 anos a equipe multidisciplinar do CETODI (Centro de Tratamento Cirúrgico da Obesidade e Diabetes), e que acompanha pacientes obesos e pacientes de cirurgia bariátrica no processo de pré, inter e pós-operatório a curto e longo prazo, além de atender diversos outros pacientes em processo de emagrecimento e outros ramos da psicologia. A pesquisa possui objetivo exploratório, pois serve para aprofundar o conhecimento sobre o tema de excesso de peso, obesidade e emagrecimento consciente com acompanhamento psicológico, de forma a aproximar a teoria acadêmica da prática profissional. Para os procedimentos técnicos, aplicam-se a revisão literária com base em outras pesquisas e artigos científicos, monografias, Google Acadêmico, Secretaria de Saúde, Ministério da Saúde, sites oficiais Gov.br e World Health Organization; aplica-se também a coleta de dados primários (entrevista).

Etapas do Método:

- Pesquisa bibliográfica (Revisão de Literatura);
- Definição da especialista com relevância na área e roteiro da entrevista, com liberdade de fala para o entrevistado de acordo com o tema;

- Coleta de dados (entrevista gravada com a devida autorização) e realização da transcrição da conversa com a especialista para ser usada no presente trabalho;
- Análise dos dados, que corresponde a análise de conteúdo, para que se faça um comparativo com a teoria encontrada na revisão de literatura.

RESULTADOS: ENTREVISTA COM PSICÓLOGA

Como etapa do método qualitativo utilizado no presente trabalho, foi realizada a entrevista autorizada com a psicóloga e especialista em transtornos alimentares Glória Maria Ferraz Souza, inscrita no conselho profissional de psicologia, CRP: 10460 – RJ.

1 – Em relação aos pacientes que se interessam pelo processo de cirurgia bariátrica, a senhora, como psicóloga, percebe a insatisfação dessas pessoas com o próprio corpo, em relação a sua autoimagem e em questões relacionadas com a comparação com outros padrões físicos?

Sim, com certeza. Todos os pacientes que chegam para atendimento no serviço clínico, buscam uma melhoria do seu corpo e da sua autoimagem, pois a obesidade traz essa questão de deixar as pessoas insatisfeitas, eles não se sentem bem e muitas vezes não se encontram naquele corpo. Uma alternativa para esses casos de obesidade, é a cirurgia bariátrica. E explica que a autoimagem, atualmente, muitas vezes é distorcida. Nem sempre o paciente se vê como ele realmente é. Mas isso faz parte do processo e do trabalho que é feito com o suporte psicológico para ajudar o paciente a se encontrar e compreender o processo da cirurgia e alcançar um bom resultado.

2 – Sobre a influência das mídias sociais (Instagram, TikTok, entre outros), como pode ser vista essa influência no contexto de uma ditadura de padrão de beleza?

Existe uma ditadura de padrão de beleza que influencia principalmente as mulheres. E hoje, todas as mídias influenciam no processo de comparação. O ser humano tem a tendência de se comparar. As mulheres principalmente estão sempre se comparando umas às outras, buscam aquele corpo, aquele cabelo, aquela roupa e a comparação relacionada ao corpo também acompanha esse padrão, existe um foco no corpo e a mulher sente uma necessidade de sempre querer melhorar. Percebo na prática clínica, essa influência de maneira direta e que tem mudado muito a concepção de corpo ideal e padrão de beleza para mulher.

3 – Percebe um aumento na procura por acompanhamento psicológico no processo de emagrecimento?

Essa procura tem sim aumentado durante os últimos anos, porém ainda está muito aquém do ideal, pois o aconselhável e ideal é que todo paciente que passa pelo processo de emagrecimento seja por cirurgia bariátrica ou por outros meios, que tivesse um acompanhamento psicológico, inclusive após atingir a meta de peso. Mas na prática, não é isso que acontece. Analisando pela minha experiência ao longo dos anos, percebo que o paciente que busca esse acompanhamento psicológico, que tem um resultado muito melhor.

4 – Qual o diferencial verificado na prática clínica, pode ser percebido na manutenção da perda de peso para quem faz acompanhamento psicológico e multidisciplinar?

A obesidade é uma doença e também é uma condição multifatorial, então o que leva uma pessoa a se tornar obeso, não é só o psicológico, não é só o social, familiar, questão de sedentarismo e falta de prática de exercícios. Na verdade, é um conjunto de fatores, então quando esse paciente é tratado por uma equipe multidisciplinar como a que se tem na clínica CETODI, que inclui médicos endocrinologistas, fisioterapeuta, nutricionista e psicóloga; todos esses profissionais podem orientar e ajudar nesse processo da manutenção da perda de peso. Então quando o paciente dá continuidade ao tratamento nesse processo com a equipe multidisciplinar, ele facilita a sua própria conscientização no seu cotidiano para que ele não tenha reganho de peso e volte ao índice de excesso de peso e obesidade.

5 – Por consequência, as pessoas que não fazem acompanhamento psicológico e com a equipe multidisciplinar, tem maiores chances de reganho de peso?

Geralmente, o que se percebe tanto em pacientes bariátricos, como em pacientes em outro tipo de processo de emagrecimento, como por exemplo na utilização das chamadas canetas emagrecedoras, a pessoa que consegue emagrecer e não dá continuidade no processo nutricional e terapêutico, que o reganho é muito mais fácil, porque ela não tem o suporte de ter com quem conversar, pra quem trazer o problema e seus desafios, ou seja se a pessoa não tem um retorno, uma orientação adequada no seu processo de tratamento,

o reganho de peso, pode vir de maneira muito rápida. E as vezes acontece de o paciente adiar essa questão de buscar o suporte necessário para um acompanhamento preventivo, e quando a pessoa resolve procura o profissional, já houve um reganho de peso considerável, a pessoa já engordou muitos quilos. Quando faz um acompanhamento preventivo, evita-se esse reganho.

6 – Qual o impacto mental negativo que pode haver decorrente do processo de emagrecimento não acompanhado?

Muitas das vezes, a pessoa tem condições emocionais, psicológicas e psíquicas que contribuem diretamente para esse ganho de peso. E no caso de um emagrecimento sem acompanhamento, pode acontecer de voltar a buscar gatilhos pelo prazer oral (de comida ou de bebida) como um recurso regulador do emocional da pessoa. Casos em que a pessoa tem o prazer na comida para regular suas emoções de diferentes formas (ansioso, nervoso, triste, depressivo, feliz, entre outros estados emocionais). Quando a pessoa emagrece e evita diversos tipos de alimentos por um período de tempo, se a pessoa não tiver um acompanhamento psicológico adequado, pode ter recaídas com alimentos ou bebidas e ativação dos gatilhos que levam a comer de forma não saudável. Isso gera um grande impacto negativo e pode se relacionar com as questões de compulsão alimentar e transtornos, inclusive quadro depressivo, pois a pessoa não consegue emagrecer da maneira que gostaria e volta a situação de excesso de peso, gerando frustração ou consegue se manter magra, mas por falta de suporte, não se sente emocionalmente bem. E também existe a necessidade de fazer exames periódicos e acompanhamento das taxas de vitaminas e reposição de forma preventiva e contínua.

7 – Qual a sua opinião em relação as pessoas usarem mídias sociais como ferramenta de consulta para tratamento de saúde e usarem ferramentas de Inteligência Artificial como ChatGPT como forma de terapia?

Essa é uma situação muito grave, pois sabemos que tanto tratamento de saúde, como terapia, são tratamentos individualizados. Não existe padrão, nem “receita de bolo”, portanto quando o paciente faz terapia, ele é tratado na sua individualidade, como ser único. Não pode se admitir que um Chat, uma página de internet ou Instagram, dê respostas prontas para um tratamento que deve ser realizado com um profissional especializado, que vai ouvir o paciente com a sua história e sua realidade, para a partir

daí prescrever o tratamento personalizado para cada pessoa de acordo com a situação devidamente analisada.

8 – Vemos na atualidade um grande aumento do uso das canetas emagrecedoras, que em muitos casos tem acontecido sem acompanhamento médico, nutricional, controle farmacêutico e sem acompanhamento de profissional da área de psicologia. Em detrimento a esse tipo de busca pelo emagrecimento, a cirurgia bariátrica continua sendo uma opção viável para o combate à obesidade?

A cirurgia bariátrica para ser aprovada, passa por todo um controle que inclui diversos exames, risco cirúrgico, atendimento e avaliação da equipe multidisciplinar, avaliação socioeconômica para verificar a viabilidade de manutenção das vitaminas e suplementos do pós-operatório, avaliação psicológica e deve atender a diferentes critérios para que se tenha aprovação. A bariátrica continua sendo muito viável no tratamento e combate à obesidade e outras doenças, principalmente para as pessoas obesas que foram devidamente avaliadas e aprovadas para esse procedimento. Quando surgiram as canetas emagrecedoras, elas realmente mostraram ser uma ferramenta válida no processo de emagrecimento, mas existe uma falha no controle para o público adequado com indicação para esse tratamento, pois muitas pessoas estão fazendo uso para fins estéticos, e precisa de um maior controle de fiscalização desses fármacos, pois houveram vários casos de produtos falsificados e adulterados que são potencialmente perigosos e podem gerar riscos à saúde. Comparando as duas opções, é notável que no caso das canetas emagrecedoras, não são feitos todos esses critérios avaliativos para que a pessoa consiga o acesso para utilização. Em ambos os casos, existe a necessidade do acompanhamento psicológico e multidisciplinar com profissionais especializados para o processo de emagrecimento e manutenção do índice de massa corporal adequado.

9 – Em relação aos transtornos mentais, do ponto de vista da psicologia, como pode ser feita a análise da busca excessiva pelo “corpo ideal”, a consequência dos problemas emocionais e comportamentos alimentares de risco. O que pode estar influenciando esses comportamentos?

Como foi dito, ocorre uma busca obsessiva pelo corpo ideal, e principalmente por influência das mídias sociais, que leva as pessoas a fazer uma comparação constante em relação a si mesmo com relação ao outro e aos padrões estéticos valorizados. Nesse

contexto, percebe-se que o corpo ideal, nunca é alcançado. Pode acontecer casos em que a pessoa chega a um corpo bom, aceitável, mas ao se comparar com o outro acha que o corpo que atingiu ainda não está bom e continua buscando esse “corpo ideal”. Na análise da psicologia, verifica-se que isso gera uma frustração muito grande, pois a pessoa nunca vai chegar ao ideal se ficar se comparando a um corpo mais sarado, mais definido, mais bonito... E esse padrão idealizado, se torna para aquela pessoa o corpo ideal, como ela não conseguiu alcançar essa projeção de padrão de beleza, fica cada vez mais distante a obtenção dessas metas. O que muitas vezes gera frustração, pode ocorrer de levar à depressão e insatisfação com os resultados já obtidos, ao invés de comemorar os resultados positivos que foram alcançados. Essas questões podem levar a pessoa a ter comportamentos alimentares de risco, como por exemplo bulimia, anorexia, práticas excessivas de exercícios físicos (exemplo da pessoa que desenvolve uma fixação por muitas horas de treino na academia, nunca acha que está bom o suficiente), e outros casos de transtornos alimentares que pode surgir por conta da desregulação do emocional da pessoa.

10 – Na vivência da prática clínica, em atendimento a pacientes no processo de emagrecimento, quando decorre o prazo de eficácia dos efeitos emagrecedores, qual a importância do acompanhamento psicológico para colaborar com o equilíbrio emocional desse paciente, para que se tenha uma manutenção da perda de peso a longo prazo?

Quando se tem uma perda de peso considerável num prazo de tempo relativamente curto, o seu corpo inicialmente não entende que aquela perda de peso é algo benéfico, o corpo entende que a pessoa está perdendo peso muito rápido e ele tenta impedir esse emagrecimento. Muitas vezes ocorre o “efeito platô” que é o corpo tentando impedir o emagrecimento e tentando recuperar os quilos perdidos. Alguns autores defendem a teoria de que o corpo e a mente podem levar anos para entender a nova composição corporal da pessoa. Se no processo de emagrecimento e após a meta de peso alcançada, a pessoa não tiver o acompanhamento psicológico, ela tende a fraquejar em alguns momentos, recuperar os velhos hábitos alimentares e cair nos gatilhos alimentares. Porque é muito difícil aprender a controlar aquilo que se aprendeu a vida toda. A exemplo de uma criança que aprende desde que nasce que o prazer maior dela é pela boca (via oral), então ela recebe amamentação do leite materno, chupa chupeta, toma mamadeira, e segue os anos ao longo da vida se alimentando e sentindo esse prazer oral. Essa criança aprendeu com

a mãe que existe um processo de compensação, nos casos em que ouve: “Como tudo que a mamãe vai te dar uma sobremesa.” ou “Faça seu dever de casa, que vou te dar um chocolate.” Então a criança aprendeu que o prazer oral é uma compensação para tudo, visto que segue na fase adulta com esses pensamentos inconscientes. “Estou triste, vou comer.” ou “Estou me sentindo depressiva, preciso de um doce.” ou “Fui promovida, vamos sair para comer uma pizza e comemorar!” Esses comportamentos aprendidos, vão influenciar a vida da pessoa para sempre. Então quando a pessoa emagrece e não faz um acompanhamento psicológico para entender o que está por trás desse comportamento, ela volta ao ciclo de repetição desses padrões que ela assimilou como corretos. A importância do acompanhamento psicológico é para que a pessoa entenda o que a fez chegar a esse ponto de obesidade, por que ela não consegue evitar o “beliscar” um petisco ou comida, por que ela não consegue evitar determinados tipos de alimentos, que representatividade esse alimento tem na vida dela. Por isso a importância de se fazer um acompanhamento psicológico para evitar o reganho de peso e se manter saudável.

DISCUSSÃO

Segundo o estudo internacional, Relatório Digital 2025 (5 global overview report, realizado em parceria entre a We Are Social e a Meltwater)⁷, em que são verificados o uso do tempo online da população mundial. De acordo com o levantamento, considerando a população global com cerca de 8,20 bilhões de pessoas, é notável que o mundo está cada vez mais online. Há informação do relatório sobre o crescimento de 4,1% das mídias sociais, totalizando 5,24 bilhões de identidades de usuários, o que equivale a quase 64% da população mundial.

Segundo pesquisa (Brand Publishing)⁸ de 2025, o Brasil lidera o ranking de países em que os usuários passam mais tempo diário gasto online em redes sociais e plataformas digitais. Segundo o relatório, as plataformas mais acessadas pelos brasileiros são Instagram, WhatsApp, TikTok, Facebook e You Tube. Em relação aos temas de saúde e bem-estar, o brasileiro utiliza ativamente a internet para cuidados pessoais: 33,4% dos usuários digitais, verificam sintomas de saúde online semanalmente, o que corresponde ao maior índice entre os países analisados no relatório. Além disso, cerca de 80,7% das pessoas consideram os recursos online importantes para decidir sobre tratamentos de saúde cotidianos.

O conhecimento desses dados confirma a informação de que a maior parte da população brasileira é de alguma forma influenciada pelas mídias sociais, seja relacionado a notícias de maneira geral, consumo (pesquisa de marcas, compras online e comércio digital) ou relacionado a temas do cotidiano como tendências, moda, beleza, estética, viagens, lazer, saúde, bem-estar e temas relacionados a conhecimento e educação. Outro dado preocupante, segundo informações do Conselho Federal de Farmácia (CFF, 2024)⁹, que os jovens estão substituindo o Google como ferramenta de busca na internet. Em relação a ferramenta de consulta para assuntos relacionados a doenças e medicamentos, por exemplo, a pesquisa aponta que 58% dos usuários mais jovens confiam na plataforma do TikTok como uma fonte de informações.

Verifica-se no contexto atual e dos últimos anos, a crescente influência das mídias sociais como ferramenta de busca, e com atuação influenciadora na percepção das pessoas sobre padrões de saúde e beleza. E muitas vezes essas plataformas ditam padrões de beleza e corpos irreais ou que são inalcançáveis. Trazendo frustração e insatisfação às pessoas e reprovação de sua autoimagem, afetando de maneira negativa a percepção de que as pessoas têm sobre si mesmas. Segundo o artigo “A influência e os riscos das mídias sociais no uso de medicamentos para emagrecer”, diante da exposição de tantas informações sobre um padrão imposto de “corpo ideal”, cria-se um ambiente de pressão social que leva muitas pessoas, principalmente jovens e mulheres, a buscar medicamentos para emagrecer sem levar em consideração o acompanhamento especializado e os riscos envolvidos em tomar uma medicação sem a devida indicação médica. A exposição constante a esses influenciadores digitais, cria um ambiente em que a pressão para alcançar um padrão de emagrecimento pode levar a decisões prematuras e, muitas vezes, prejudiciais à saúde, visto que o poder de influência dos meios digitais contribui de maneira significativa para o considerável aumento da procura de fórmulas e medicamentos emagrecedores, resultando muitas vezes em automedicação. (Souza, R. V. M. B. de. et al., 2024)¹⁰.

O artigo “Os efeitos e riscos do uso de fármacos para emagrecimento: uma abordagem científica.” (2025)¹¹, traz uma abordagem de fácil compreensão, com base em evidências científicas recentes, sobre os efeitos e riscos do uso de medicamentos utilizados para tratamento de Diabetes Mellitus (Tipo 2) e que tem sido amplamente utilizado no tratamento da obesidade e em processos de emagrecimento, a exemplo do

fármaco Semaglutida, uma agonista do receptor GLP-1. O estudo destaca como ponto crítico o uso do medicamento para fins estéticos e o uso indiscriminado em indivíduos que não atendem os critérios clínicos de indicação do medicamento, além da questão de aumento da prática da automedicação e da circulação de produtos falsificados e produtos sem registro, especialmente através de divulgações pelas mídias sociais e comércio eletrônico, por meio de plataformas online. Tais fatores apontam para uma necessidade de maior regularização e controle de venda e distribuição dos fármacos e diferentes tipos de medicamentos e ressalta também o risco de efeitos adversos graves e risco de intoxicações, visto que em muitos casos não existe o acompanhamento multiprofissional e abordagem integrada para o acompanhamento do processo de tratamento medicamentoso e processo de emagrecimento. Conclui que a Semaglutida promove perda de peso significativa e melhora de parâmetros metabólicos, como glicemia e perfil lipídico, mas seu uso requer um acompanhamento médico e multidisciplinar eficiente, considerando os riscos de efeitos adversos gastrointestinais, cardiovasculares, psiquiátricos e metabólicos, especialmente quando realizado sem prescrição e acompanhamento profissional. Outros estudos também demonstram que o uso indiscriminado de fármacos utilizados para emagrecimento pode trazer sérios riscos, incluindo efeitos colaterais adversos e dependência diante do uso contínuo a longo prazo.

CONCLUSÃO

Verificou-se com as informações obtidas na coleta de dados através da entrevista com a psicóloga Glória Ferraz, que as experiências verificadas na prática clínica ao longo de mais de uma década trabalhando com pacientes obesos e pacientes bariátricos, que realmente existe uma influência das mídias sociais em moldar ou até mesmo ditar um padrão de beleza na sociedade brasileira e impor o chamado “corpo ideal”, que afeta a percepção de autoimagem das pessoas, principalmente jovens e mulheres, trazendo insatisfação pessoal e uma constante comparação de si mesmo a outros corpos, em busca de um padrão de beleza idealizado, por conta de pressão estética. A questão de constante comparação, pode culminar em transtornos mentais e comportamentos alimentares de risco. Em relação ao acesso facilitado a medicamentos, como no caso das canetas emagrecedoras, pesquisas apontam que existe um risco real à saúde, podendo causar efeitos colaterais, relacionado a falta de controle dos fármacos e questões de pessoas que praticam a automedicação. Tanto a profissional entrevistada, como a pesquisa de revisão bibliográfica, aponta a importância do acompanhamento de equipe multidisciplinar no

processo de emagrecimento e após o paciente atingir a meta de peso para um índice de massa corporal (IMC) saudável. O paciente que tem acompanhamento com profissionais especializados, tem recursos e orientação para uma alimentação saudável, prática de exercícios físicos, suporte emocional e faz um controle periódico de seus exames para acompanhamento de saúde de maneira geral e manutenção de vitaminas específicas.

As consequências da obesidade vão além dos impactos diretos na saúde física, pois além de ser um fator de risco para outras doenças, pode levar a problemas psicológicos, como depressão e ansiedade, dificultar a integração social e a auto percepção da pessoa em diferentes setores da vida. Conclui-se que a importância do acompanhamento psicológico no processo de emagrecimento, se dá em relação ao suporte psicológico que a pessoa precisa ter para compreender todas as mudanças que estão acontecendo não só fisicamente, mas emocionalmente também, pois trata-se de um processo de transformação. Comportamentos aprendidos ao longo da vida, desde a infância, que eram entendidos como o correto, que podem gerar gatilhos de compulsão alimentar e outros gatilhos emocionais que atrapalham o processo de emagrecimento. Na prática clínica é verificado que o paciente que não busca um acompanhamento psicológico no processo após o seu emagrecimento tem grandes chances de reganho de peso e de voltar a lidar com a questão de excesso de peso ou até mesmo voltar a situação de obesidade. A orientação adequada e o suporte emocional e psicológico, são muito importantes e podem ser considerados fatores essenciais para manutenção do emagrecimento a longo prazo e promoção de uma vida mais saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pesquisa Google sobre Obesidade - <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/promocao-da-saude/fact-sheet-obesidade>; Acesso em agosto de 2026.
2. Ministério da Saúde (2023) - <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/excesso-de-peso-e-obesidade>; Acesso em agosto de 2026.
3. <https://www.einstein.br/n/glossario-de-saude/obesidade>; Acesso em agosto de 2026.
4. 75º Assembleia Mundial da Saúde (2022) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>; Acesso em agosto de 2026.

5. 78º Assembleia Mundial da Saúde (2025) - <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/global-targets-2030>; Acesso em agosto de 2026.
6. SANTOS, G. A. et al. O Riscos Associados Ao Uso Indiscriminado de Agonistas do Glp-1 para Fins de Emagrecimento e Suas Implicações para a Prática Farmacêutica: Uma Revisão Bibliográfica. Revista Tópicos, Rio de Janeiro, v. 4, n. 34, p. 1-17, 2026. ISSN: 2965-6672. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/o-riscos-associados-ao-uso-indiscriminado-de-agonistas-do-glp-1-para-fins-de-emagrecimento-e-suas-implicacoes-para-a-pratica-farmaceutica-uma-revisao-bibliografica>; Acesso em agosto de 2026.
7. Relatório DIGITAL 2025 (Global Overview Report) - <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2025/02/GDR-2025-v2.pdf> ; Acesso em agosto de 2026.
8. Pesquisa - <https://brandpublishing.com.br/tempo-medio-online/>; Acesso em agosto de 2026.
9. Conselho Federal de Farmácia (CFF,2024) - <https://site.cff.org.br/noticia/Noticias-gerais/01/03/2024/tiktok-substitui-o-google-como-ferramenta-de-busca-sobre-doencas-e-medicamentos-entre-os-mais-jovens#top>; Acesso em agosto de 2026.
10. Souza, R. V. M. B. de, Colli, L. F. M., & Andrade, L. G. de. (2024). A INFLUÊNCIA E OS RISCOS DAS MÍDIAS SOCIAIS NO USO DE MEDICAMENTOS PARA EMAGRECER. Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação, 10(11), 810–822. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16521/9117>; Acesso em agosto de 2026.
11. OS EFEITOS E RISCOS DO USO DE FÁRMACOS PARA EMAGRECIMENTO: UMA ABORDAGEM CIENTÍFICA. (2025). REVISTA MULTIDISCIPLINAR INTEGRADA - REMI, 6(1), 1-12. Disponível em: <https://doi.org/10.61164/0j1spw81>; Acesso em agosto de 2026.