

# OBESIDADE: CAUSA, EDUCAÇÃO E EMOÇÃO

João Pedro Tertio Melo Saturnino; Júlia Nascimento de Oliveira; Gabriela Andrade Braga de Queiroz  
Fernanda Alda da Silva (Orientador)  
Email: gabrielaabqueiroz@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

O sobrepeso e a obesidade estão diretamente associados aos fatores ambientais devido às diversas mudanças no estilo de vida da população, entre eles, o aumento da ingestão de alimentos com alto valor energético e a diminuição da prática de atividade física. De acordo com Ades e Kerbauy (2002) a “obesidade é uma condição complexa, de origem fisiológica, psicológica, social e situacional”. As emoções são processos mentais complexos que permitem ao organismo responder a determinados estímulos internos e/ou desafios ambientais. No nível alimentar, comportamentos de restrição ou de ingestão compulsiva de alimentos parecem ser muitas vezes usados como resposta a situações emocionalmente mais intensas. (MACHT, 2008; Ades & Kerbauy, 2002)

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para realizar a análise do tema introduzido realizou-se o uso do processo de revisão bibliográfica de revistas científicas de autores individualmente especializados em base epistemológica de pesquisa o estudo dos impactos na saúde humana devido a condições físicas e psicológica. A base obtida em relação a dados da sociedade que retratam o modelo social atual quanto as pessoas que sofrem de obesidade e realizar a divulgação dos mecanismos utilizados nestas situações, a exemplo de antidepressivos, que deterioram a condição dos próprios pacientes, para por fim auxiliar na concretização de uma sociedade consciente sobre o importante fator emocional no desenvolvimento dessa condição.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A educação emocional centra-se na interação entre o indivíduo e o seu ambiente, por isso tem um impacto significativo na aprendizagem e na progressão. Aprender a inspirar-se, lidar com as adversidades, desenvolver o autoconhecimento e manter o senso de humor e fomentar a empatia, tudo isso se resume em algumas habilidades emocionais que permitem que você esteja mais preparado para a vida. (Pérez, 2019)

É fato que a educação emocional é um processo gradativo, por isso o período mais impactante vem desde a infância para a adolescência, transpondo passos importantes que decorreram das suas relações no âmbito escolar e familiar. Dessa maneira, na educação emocional não é suprimida apenas por fazer “alguns exercícios” eventualmente, mas sim um trabalho intencional, sistemático e efetivo que precisa de um conjunto de fatores organizados, coerentes e integrados nas atividades no dia a dia, entre os jovens, com um propósito comum. (Pérez, 2019)

Com forme a educação emocional não é praticada, é evidente que as pessoas têm potencial maior à frustrações mais frequentes no decorrer do tempo, assim podendo desenvolver meios de escape, atribuído como forma consciente ou não, como orgias gastronômicas e/ou utilização de medicamentos que estimulem o alívio temporário e outros.

TABELA 1. **ALGUNS ANTIDEPRESSIVOS E SEUS EFEITOS COLATERAIS**

Classificação	Antidepressivos	Efeitos colaterais
Antidepressivos tricíclicos (ADT)	Clomipramina, Imipramina, Amitriptilina, Nortriptilina	Ganho de peso, sonolência, estimulação do apetite, etc.
Antidepressivos de nova geração	Mirtazapina, Venlafaxina, Trazodona, Milnaciprano, Bupropiona, Duloxetina	Ganho de peso, sonolência, estimulação do apetite, fraqueza ou fadiga, entre outros.

Fonte: Rev. Nutr. 21 (3) • Jun 2008 •  
<https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000300009>

## 4. CONCLUSÃO

Com esta pesquisa podemos constatar que a obesidade é um processo complexo, multifacetado e dinâmico que atinge todas as sociedades e está em crescimento, aparentemente, também é acompanhada pela presença de comportamentos de transtorno alimentar que levam a outros problemas psicológicos que contribuem para o agravamento do quadro clínico. (Ana & Pais-Ribeiro, 2008; LIMA, 2007)

## 5. REFERÊNCIAS

- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
- Tapadinhas, Ana & Pais-Ribeiro, Jose. (2008). Ingestão compulsiva e gestão das emoções na obesidade.
- Peixoto, Helicinia Giordana Espíndola; Vasconcelos, Ivana Aragão Lira; Sampaio, Ana Cláudia Moreira; Ito, Marina Kiyomi.(2008). Antidepressivos e alterações no peso corporal .*Rev. nutr*
- LIMA, Rodrigo Maciel.(2007). Obesidade: o mal do século.