

## TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM PACIENTES OBESOS

**Graciele Santos Silva** 

Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário – UNIFAEMA.  
E-mail: santos.graciele.psi@gmail.com

**Yesica Nunez Pumariega** 

Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pela FASA, Mestre em Psicologia pela UNIR, Doutoranda do Programa de Doutorado da PUCRS, docente do Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA.  
E-mail: yesicapumariega@hotmail.com

**Layane Silva Gomes** 

Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário – UNIFAEMA.  
E-mail: layanesg7@gmail.com

**Loyane Silva Gomes** 

Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário – UNIFAEMA.  
E-mail: loyanesgomes@gmail.com

**Quezia Rodrigues de Freitas** 

Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário – UNIFAEMA.  
E-mail: queziarodriguesdefreitas@gmail.com

**Submetido:** 11 fev. 2022.

**Aprovado:** 16 fev. 2022.

**Publicado:** 24 fev. 2022.

**E-mail para correspondência:**  
yesicapumariega@hotmail.com

Este é um trabalho de acesso aberto e distribuído sob os Termos da *Creative Commons Attribution License*. A licença permite o uso, a distribuição e a reprodução irrestrita, em qualquer meio, desde que creditado as fontes originais.  
Imagem: StockPhotos (Todos os direitos reservados).



Open Access

**Resumo:** Os Transtornos de Ansiedade compartilham características em comum de medo, de ansiedade excessiva e de perturbações de comportamentos relacionados, que são ocasionados por diversos fatores. A origem das características varia de indivíduo para indivíduo, mas se desenvolvem principalmente na infância <sup>(1)</sup>. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 264 milhões de pessoas vivem com transtornos de ansiedade no mundo, e o Brasil lidera esse ranking, já que 9,3% da população é portadora de algum tipo de transtorno de ansiedade <sup>(2)</sup>. Outro tema de destaque atual é a obesidade, doença crônica não transmissível, definida pela OMS como um acúmulo de gordura excessivo ou anormal que traz danos à saúde, causada por múltiplos fatores que afeta pessoas de todas as idades e condições financeiras <sup>(3)</sup>. De acordo com estimativas da OMS até 2025, 700 milhões de pessoas sejam diagnosticadas em todo o mundo com a doença <sup>(3)</sup>. Nesse sentido, a psicologia, por ser uma área que busca compreender os fenômenos psíquicos e comportamentais do ser humano, fundamenta-se de grandes perspectivas teóricas que podem auxiliar na compreensão sobre a ansiedade e obesidade, e para isso utilizará uma das perspectivas da psicologia que vem ganhando destaque nos últimos tempos: a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) que é uma abordagem psicológica que visa reduzir o sofrimento humano por meio de diversas técnicas <sup>(4)</sup>. A ACT diferentemente de outras abordagens psicológicas, trabalha para que o cliente aceite os seus pensamentos negativos e experiências ligadas ao sofrimento que o indivíduo sente <sup>(5)</sup>. Este trabalho tem como objetivo discutir sobre as contribuições da ACT para o tratamento da ansiedade em pessoas obesas. A realização do estudo bibliográfico foi conduzida por meio de buscas obtidas nas bases de dados; Scielo, Periódicos CAPES, Pubmed e Pepsí, com publicações entre 2011 e 2021, foram selecionados os materiais que abordam temas relacionados ao estudo. Foram utilizados artigos escritos em português e inglês. A literatura selecionada demonstraram que a ACT é eficaz para o tratamento da ansiedade e da obesidade <sup>(6)</sup>. Neste sentido, pode-se concluir ao longo deste estudo, que a ACT, tem grandes benefícios para desenvolver autonomia, aceitação e motivação frente os conteúdos que estejam influenciando no surgimento de ansiedade e obesidade nos clientes.

**Palavras-chave:** Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Ansiedade. Pacientes obesos.



## Referências

- 1 Duchesne M et al. Evidências sobre a terapia cognitivo-comportamental no tratamento de obesos com transtorno da compulsão alimentar periódica. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul [online]. 2007, v. 29, n.
- 2 Hayes SC, Luoma JB, Walser RD. Aprendendo ACT: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas. 2. ed. Sinopsys Editora, 2021.
- 3 Hayes SC, Strosahl KD, Wilson , Rosa SMM. Terapia de Aceitação e Compromisso: o processo e a prática da mudança consciente. 2. ed. Artmed, 2021.
- 4 Luz FQ da, Oliveira MS. Terapia cognitivo-comportamental da obesidade: uma revisão da literatura. Aletheia [Internet]. 2013 Abr [citado 2022 Fev 08] ; ( 40 ): 159-173. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141303942013000100014&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141303942013000100014&lng=pt).
5. Lucena-Santos P, Pinto-Gouveia J, Oliveira MS. Terapias Comportamentais de Terceira Geração: Guia para profissionais. Novo Hamburgo: Synopsis, 2015.
6. Saban TM. Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso. 2. ed. Belo Horizonte: Artesã, 2015.