



III SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Relação Entre Saúde Mental e o Emagrecimento: Fatores Psicológicos Envolvidos na Perca de Peso.

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves

Michael Lucas Soares Cardoso

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

O trabalho em questão aborda a relação entre saúde mental e perda de peso, destacando a importância de uma abordagem holística para a promoção da saúde, especialmente no contexto da obesidade. Explora-se o impacto dos fatores psicológicos e emocionais, como ansiedade, estresse, depressão e distúrbios de imagem corporal, nas escolhas alimentares e nos hábitos de vida. A revisão enfatiza que o manejo adequado desses distúrbios psicológicos e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento saudáveis são cruciais para o sucesso a longo prazo na perda de peso e manutenção do peso ideal. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é apresentada como uma abordagem holística que promove hábitos alimentares saudáveis, atividade física e reconhecimento do impacto dos fatores psicológicos. Além disso, o estudo se propõe a analisar as pesquisas científicas mais recentes sobre fatores como autoestima, imagem corporal, motivação, ambiente social e apoio social no processo de perda de peso. Conclui-se que uma abordagem física e psicológica é essencial para o sucesso na perda de peso e a manutenção de um estilo de vida saudável. A saúde mental desempenha um papel fundamental, proporcionando as bases para mudanças duradouras na vida das pessoas. Este TCC contribui significativamente para a compreensão da complexa interação entre saúde mental e perda de peso, ressaltando a importância da abordagem holística.