**Programa contra o estigma da obesidade e excesso de peso**

**Investigadores da Universidade de Coimbra desenvolvem *Kg-Free*, uma nova forma de combater o estigma na obesidade e excesso de peso.**

Investigadores do Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCE-UC) desenvolveram e testaram a eficácia de uma intervenção psicológica inovadora, baseada em três componentes essenciais - *mindfulness*, aceitação e autocompaixão -, para diminuir o impacto do estigma internalizado na obesidade.

O programa, chamado *Kg-Free*, resulta de quatro anos de investigação e foi desenvolvido no âmbito do doutoramento de Lara Palmeira, orientado pelos professores José Pinto Gouveia, da FPCE-UC e coordenador do CINEICC, e Marina Cunha, do Instituto Superior Miguel Torga.

Constituído por dez sessões semanais e duas quinzenais em grupo, o *Kg-Free* foca-se em promover comportamentos saudáveis e qualidade de vida e diminuir o impacto do estigma em relação ao peso em mulheres com excesso de peso e obesidade.

A intervenção aposta no *mindfulness* (um treino mental que ensina as pessoas a lidarem com os seus pensamentos e emoções), promovendo uma relação mais consciente com a alimentação, como, por exemplo, dando atenção aos sabores e textura dos alimentos. É também promovida uma relação positiva e flexível com a imagem corporal, peso e alimentação. A terceira componente trabalha a relação do “eu” e da autocompaixão, isto é, diligencia uma relação interna baseada numa atitude de compreensão, cuidado e suporte a nós mesmos quando falhamos ou quando as coisas correm mal.

O projeto, que foi financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), envolveu a participação de centenas de adultos com excesso de peso e obesidade, na sua maioria mulheres, em tratamento para perda de peso no distrito de Coimbra, destacando-se o estudo da intervenção *Kg-Free* em que participaram 60 mulheres adultas com excesso de peso ou obesidade.

Os resultados, afirma a investigadora Lara Palmeira, evidenciam que a «intervenção foi eficaz na promoção do bem-estar e da qualidade de vida e na diminuição de comportamentos alimentares perturbados, do estigma internalizado e do autocriticismo».

O programa *Kg-Free* «permitiu que as participantes desenvolvessem uma atitude mais saudável, flexível e positiva em relação ao seu peso e alimentação, promovendo uma alimentação mais consciente e saudável, bem como o desenvolvimento de uma visão do Eu mais positiva e menos crítica/hostil, focada no bem-estar e na persecução de uma vida com significado que vá para além do peso», explicita a investigadora do CINEICC.

As conclusões desta investigação chamam a atenção para a importância de complementar as tradicionais abordagens de combate à obesidade com uma intervenção psicológica. É necessária «uma abordagem multidisciplinar que se foque não só na perda de peso, mas que promova diretamente o bem-estar e qualidade de vida, intervindo na diminuição do estigma e nas estratégias de regulação emocional desadaptativas», observa Lara Palmeira.

«Apesar do seu profundo impacto negativo, o estigma em relação ao peso permanece atualmente como uma das formas de estigma mais socialmente aceite, sendo muitas vezes promovido como forma de combate contra a obesidade e que tende a ser internalizado pelas pessoas com excesso de peso e obesidade. É urgente integrar a abordagem psicológica nos tratamentos porque a obesidade é uma doença muito heterogénea», acentua.

No seu conjunto, os resultados «apresentam importantes implicações para a intervenção psicológica na obesidade, salientando a importância de adequar as intervenções às pessoas com excesso de peso e obesidade e consciencializar os profissionais de saúde para a importância de adotar uma atitude de tolerância, aceitação e não julgamento para promover a adesão ao tratamento e melhores resultados», conclui a investigadora.

Cristina Pinto (Assessoria de Imprensa - Universidade de Coimbra)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva