

Nova forma de combate a estigma na obesidade criada em Coimbra



DR

O Kg-Free foi desenvolvido no âmbito do doutoramento de Lara Palmeira

●●● Investigadores da Universidade de Coimbra (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.

Denominado Kg-Free, o programa resulta de quatro anos de investigação de especialistas do Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação daquela Universidade (FPCEUC), refere uma nota da UC enviada à Lusa.

O Kg-Free foi desenvolvido no âmbito do doutoramento de Lara Palmeira, orientado pelos professores José Pinto Gouveia, da FPCEUC e coordenador do CINEICC, e Marina Cunha, do Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra.

Constituído por dez

sessões semanais e duas quinzenais em grupo, o novo programa “foca-se em promover comportamentos saudáveis e qualidade de vida” e em “diminuir o impacto do estigma” em relação ao peso com excesso em mulheres e obesidade, explica a UC.

A intervenção aposta no ‘mindfulness’ (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, acrescenta a UC, adiantando que “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 si

mesmo quando se falha ou “as coisas correm mal”.

Financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), o projeto 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 peso a mais ou obesidade.

As conclusões do estudo alertam 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”, sustenta Lara Palmeira.