RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Terca-Feira, 17 de Novembro de 2026

Novas abordagens psicológicas na preparação para a cirurgia bariátrica

MORIEL NERGES

Moriel Nerges

A cirurgia bariátrica representa uma transformação profunda no estilo de vida dos pacientes, exigindo não apenas mudanças físicas, mas também uma robusta adaptação emocional. A preparação psicológica torna-se, assim, um fator determinante para o sucesso da cirurgia e para a manutenção dos resultados a longo prazo.

Nos últimos anos, novas abordagens psicológicas têm revolucionado a forma como os pacientes se preparam para este desafio. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), o Mindful Eating (Alimentação Consciente), o Neurofeedback e o uso de Realidade Virtual são algumas das técnicas inovadoras que têm demonstrado elevada eficácia na modificação de comportamentos e na melhoria da qualidade de vida no pós-operatório.

- FIQUE ATUALIZADO: Entre em nosso grupo do WhatsApp e receba informações em tempo real (clique aqui)

- FIQUE ATUALIZADO: Participe do nosso grupo no Telegram e fique sempre informado (clique aqui)

A TCC auxilia na reestruturação de crenças disfuncionais sobre alimentação e imagem corporal, promovendo estratégias eficazes para lidar com gatilhos emocionais associados à compulsão alimentar. Já o Mindful Eating ensina os pacientes a reconhecerem e respeitarem os sinais de fome e saciedade, reduzindo episódios de compulsão e fortalecendo uma relação mais equilibrada com a comida.

O Neurofeedback surge como uma alternativa poderosa para a autorregulação emocional. Através desta técnica, os pacientes melhoram o controle da ansiedade e da impulsividade alimentar, fatores críticos para o sucesso a longo prazo. Por fim, a Realidade Virtual permite simular situações desafiadoras do pós-operatório, preparando emocionalmente o paciente e reduzindo a ansiedade em relação às mudanças de estilo de vida.

A integração destas abordagens inovadoras não apenas favorece a adaptação dos pacientes como também previne recaídas e promove mudanças sustentáveis. O acompanhamento contínuo de uma equipa multidisciplinar é essencial para consolidar os resultados alcançados.

Em conclusão, o uso de técnicas psicológicas inovadoras na preparação para a cirurgia bariátrica tem revolucionado o tratamento da obesidade. Estratégias como a TCC, o Mindful Eating, o Neurofeedback e a Realidade Virtual oferecem um suporte fundamental, ajudando o paciente a enfrentar desafios e a manter um estilo de vida saudável, fator crucial para um pós-operatório bem-sucedido e sustentável.

Moriel Nerges é *psicóloga especialista na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e avaliação psicológica e atua no acompanhamento pré e pós cirurgia bariátrica e metabólica no Centro Médico TGA, em Tangará da Serra (MT)*