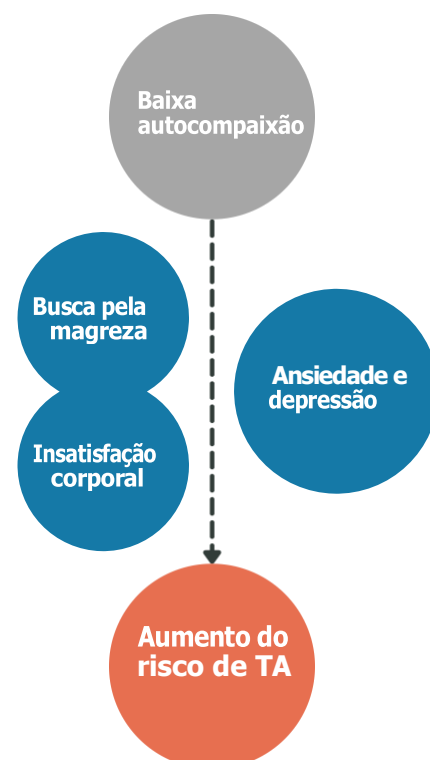


# Relação entre traços de personalidade, TA e obesidade

A literatura científica tem demonstrado que **as relações interpessoais** e certos traços de personalidade, como **autocompaixão**, **dissonância cognitiva**, **perfeccionismo** e **impulsividade**, podem ser fatores de risco para o desenvolvimento e a manutenção dos TA e da obesidade<sup>1</sup>.

## AUTOCOMPAIXÃO

A baixa **autocompaixão** tem sido associada ao **aumento** da **insatisfação como corpo**, a uma maior **busca pela magreza** e a sintomas associados ao **TA** e à **obesidade**<sup>2</sup>. De fato, a baixa autocompaixão contribui para uma **alteração no processamento de emoções negativas**, levando a um aumento da **depressão** e da **ansiedade**, que são os principais fatores de risco para essas patologias<sup>3</sup> (*consulte ansiedade e depressão*).

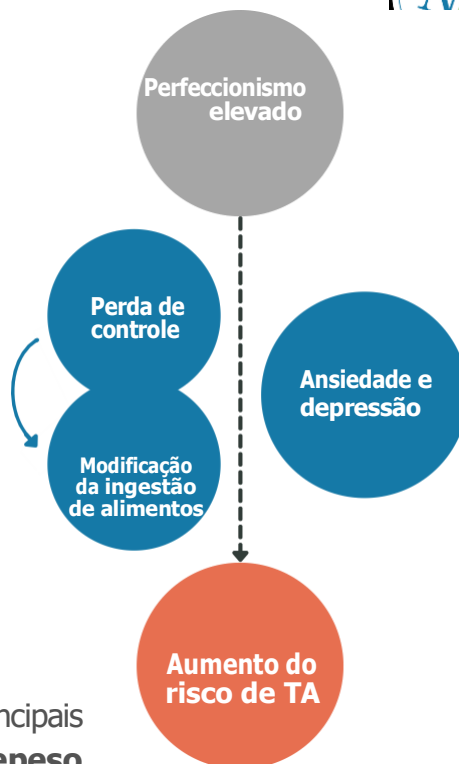


## DISSONÂNCIA COGNITIVA

A **dissonância cognitiva** é um **estado emocional negativo** que podemos experimentar quando nossas ações estão em **desacordo** com nossas **crenças, valores e objetivos**<sup>4,5</sup>. Esse estado emocional geralmente leva ao aumento da **insatisfação corporal**, mas também **da ansiedade** e emoções negativas, que já foram associadas a um risco maior de TA e obesidade na literatura científica<sup>6</sup> (*consulte a ficha sobre emoções*).

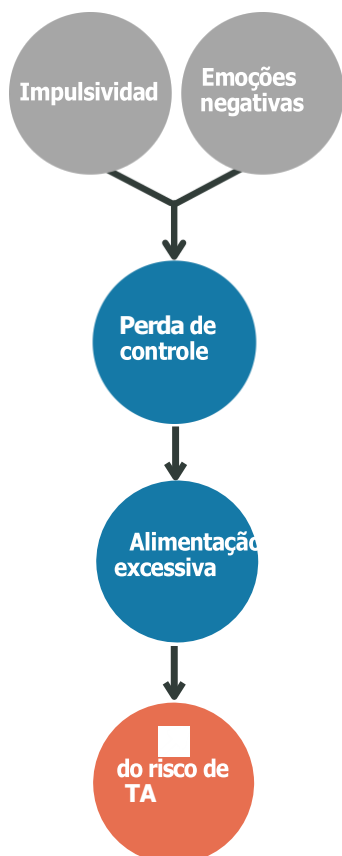
## PERFECCIONISMO

O **perfeccionismo** elevado geralmente está associado a **formas restritivas de TA**<sup>7</sup>. Altos níveis de perfeccionismo levam ao aumento da **ansiedade** e da **depressão**, o que, por sua vez, contribui para aumentar o risco de TA. Além disso, o perfeccionismo pode reforçar o desejo de **controlar seu corpo e sua imagem**, levando gradualmente à **perda de controle** e a uma **redução** significativa da **ingestão de alimentos** (*consulte a ficha de alimentação*). Eventualmente, a **perda de peso** se torna uma **obsessão** e pode estar associada a uma **alteração do sistema de recompensa**.



## IMPULSIVIDADE

A **impulsividade** parece ser um dos principais **preditores** do desenvolvimento de **sobrepeso** e **obesidade**.<sup>8</sup> Quando essa impulsividade é combinada com emoções negativas, observa-se uma **perda de controle**, geralmente associada à **alimentação excessiva**.



## RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Por fim, **as relações interpessoais ruins** foram identificadas como um fator de risco de surgimento e manutenção de transtornos alimentares. De fato, há uma probabilidade maior de criar **relacionamentos inseguros e patológicos** em pessoas que sofrem de TA e obesidade<sup>9</sup>.

O **estudo da personalidade** pode facilitar a **identificação de populações em risco** e, assim, promover a prevenção por meio de uma triagem guiada. A identificação desses fatores de risco também ajudará a **otimizar o manejo** do paciente.

## FONTES:

1. Dufresne L, Bussi res EL, B dard A, Gingras N, Blanchette-Sarrasin A, B gin PhD C. Personality traits in adolescents with eating disorder: A meta-analytic review. Int J Eat Disord. 2020 Feb;53(2):157-173. doi: 10.1002/eat.23183. Epub 2019 Oct 21. PMID: 31633223.
2. Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. Eating behaviors, 14(2), 207-210.
3. Fresnics, A. A., Wang, S. B., & Borders, A. (2019). The unique associations between self-compassion and eating disorder psychopathology and the mediating role of rumination. Psychiatry research, 274, 91-97.
4. Festinger L. Cognitive dissonance. Sci Am. 1962 Oct;207:93-102.
5. Ong AS, Frewer L, Chan MY. Cognitive dissonance in food and nutrition-A review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017 Jul 24;57(11):2330-2342. doi: 10.1080/10408398.2015.1013622. PMID: 25976736.
6. Stice E, Yokum S, Waters A. Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program Reduces Reward Region Response to Thin Models; How Actions Shape Valuation. PLoS One. 2015 Dec 7;10(12):e0144530.
7. Sanchez-Ruiz, M. J., El-Jor, C., Abi Khurma, J., Bassil, M., & Zeeni, N. (2019). Personality, emotion-related variables, and media pressure predict eating disorders via disordered eating in Lebanese university students. Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 24(2), 313-322.
8. Anderlueh, M. B., Tchanturia, K., Rabe-Hesketh, S., & Treasure, J. (2003). Childhood obsessive-compulsive personality traits in adult women with eating disorders: defining a broader eating disorder phenotype. American Journal of Psychiatry, 160(2), 242-247.
9. Faber, A., Dube, L., & Knaeuper, B. (2018). Attachment and eating: A meta-analytic review of the relevance of attachment for unhealthy and healthy eating behaviors in

