



## Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

28º Congresso · 2025

# Como os traços de caráter influenciam a obesidade

### *How character traits influence obesity*

**Priscila Ferreira Liporacce Furlan (1); José Henrique Volpi (2)**

(1) Centro Reichiano · São Joaquim da Barra-SP · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

---

## Resumo

This work seeks to explore obesity from the perspective of body psychology, highlighting the relationship between this condition and character traits. Obesity, in addition to being a medical condition related to excess body fat, is deeply connected to emotional and behavioral issues that manifest differently depending on the individual's character structure. Based on the ideas of Wilhelm Reich, Federico Navarro, and Alexander Lowen, it is understood that muscular tensions and energetic blockages in the body directly affect how emotions are stored, impacting both weight gain and weight maintenance. Therapies such as Character-Analytic Vegetotherapy and Bioenergetics offer effective approaches to addressing these blockages, promoting more lasting and transformative weight loss. These techniques help explain how different character traits influence each person's relationship with their body and emotions, fostering a more comprehensive and individualized treatment process.

**Palavras-chave:** Emoção; Obesidade; Prevenção; Reich; Traço de caráter.

## Abstract

This study explores obesity from the perspective of body psychology, emphasizing the relationship between obesity and character traits. Beyond being a medical condition associated with excessive body fat, obesity is deeply connected to emotional and behavioral issues that manifest differently according to an individual's character structure. Based on the theories of Wilhelm Reich, Federico Navarro, and Alexander Lowen, muscular tensions and energetic blockages are understood to directly influence the way emotions are stored in the body, affecting both weight gain and weight maintenance. Therapeutic approaches such as Character-Analytic Vegetotherapy and Bioenergetics provide effective methods for addressing these blockages, promoting more sustainable and transformative weight loss. These techniques contribute to understanding how different character traits influence each person's relationship with their body and emotions, encouraging a more comprehensive and personalized treatment approach.

**Keywords:** Emotion; Obesity; Prevention; Reich; Character trait.

## Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) tem destacado a obesidade como um dos principais problemas de saúde pública do século XXI. A obesidade tem aumentado globalmente. Em 2022, mais de 1,9 bilhão de adultos estavam com sobrepeso, e mais de 650 milhões eram considerados obesos. A obesidade também afeta crianças e adolescentes, com milhões nessa faixa etária apresentando sobrepeso. As consequências são diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras. Já as consequências mentais são a baixa autoestima, depressão, ansiedade, entre outras.

Embora fatores genéticos, metabólicos e comportamentais sejam amplamente reconhecidos como contribuintes para o desenvolvimento da obesidade, há um crescente consenso na literatura científica sobre o papel fundamental dos aspectos emocionais e psicológicos no surgimento e na manutenção do sobrepeso. Além de uma alimentação desbalanceada e da falta de atividade física, questões emocionais e psicológicas também podem influenciar o desenvolvimento da obesidade. Muitas pessoas têm dificuldade em lidar com emoções intensas, especialmente em situações de estresse, e acabam recorrendo à comida como uma forma de aliviar o sofrimento — uma espécie de fuga emocional. (CRUZ, ZANON, BOSA, 2015)

Cada indivíduo, ou seja, cada traço de caráter, reage de maneira distinta às situações que enfrenta. Em um ambiente hostil, enquanto alguns optam por lutar e resistir, outros tendem a recuar, buscando proteção ou evitando confrontar o que não desejam e, como consequência, por vezes, encontram no prato de comida seu refúgio sem fim. Quando escolhemos enfrentar a situação, nosso corpo geralmente se torna rígido, preparado para suportar o conflito. Por outro lado, quando não resistimos, nos tornamos mais flexíveis, aceitando a situação e relaxando nossas defesas, o que nos torna mais suscetíveis aos efeitos da obesidade. Em ambas as situações, nosso corpo experimenta as consequências da escolha feita e, se não soubermos gerenciar as emoções que surgem, nossa saúde mental também será afetada, refletindo-se em nosso corpo.

Pesquisas mostram que a energia vital é influenciada pelas emoções, pelos pensamentos e pelos sentimentos, tornando fundamental observar como funcionamos, por meio dos recursos de cada traço de caráter, como uma possível forma de entendimento que também possa contribuir para prevenção da obesidade. É claro que os tratamentos médicos são essenciais e não devem ser ignorados. No entanto, em algumas situações, a origem da doença — a obesidade — não se limita a fatores físicos, mas está relacionada a experiências emocionais negativas que causaram traumas em momentos específicos da

vida do indivíduo. Essas feridas emocionais, que cada traço carrega, podem bloquear o fluxo de energia e se manifestar como gordura ao redor do corpo, funcionando como uma forma de proteção. Nosso corpo nos avisa quando não estamos bem; às vezes, ele “grita” para nos alertar sobre o perigo de continuar em um caminho prejudicial.

Infelizmente, muitos não conseguem perceber ou ouvir esses sinais e fatalmente carregam o excesso de peso por toda a vida. Outros, mesmo percebendo, preferem ignorar, como se usassem um fone de ouvido virtual que os isolasse das mudanças que seu corpo pede.

Resumidamente, podemos dizer que comportamentos alimentares compulsivos exagerados levam à obesidade e, por esse motivo, é preciso entender a história emocional do indivíduo, visto que esses comportamentos estão frequentemente associados a traumas precoces, a experiências emocionais marcantes da infância. Wilhelm Reich, pioneiro da psicologia corporal, foi um dos primeiros a estabelecer uma ligação direta entre experiências emocionais e padrões corporais. Segundo Reich (1995), esses padrões comportamentais também se relacionam com a formação dos traços de caráter e com os bloqueios energéticos que surgem nas diferentes fases do desenvolvimento psicoafetivo da criança. Cada etapa do crescimento psicológico deixa marcas

no corpo e na estrutura emocional, moldando formas específicas de lidar com a dor, a frustração e o afeto.

A Psicologia Corporal, desenvolvida inicialmente por Wilhelm Reich (1933/1989) e ampliada por autores como Alexander Lowen (1975) e Federico Navarro (1993), oferece uma compreensão profunda das inter-relações entre estrutura de caráter, funcionamento emocional e expressão corporal. Reich propôs que as experiências emocionais não elaboradas se cristalizam no corpo sob a forma de “couraçados musculares”, que funcionam como defesas inconscientes contra a dor psíquica e o conflito interno. A obesidade, nesse contexto, pode ser compreendida como uma manifestação somática dessas defesas, especialmente em alguns traços de caráter, como o oral e o masoquista, nos quais predominam sentimentos de carência, contenção emocional e busca por proteção (Navarro, 1995).

## **Traço de caráter oral**

Alexander Lowen (2024) conceitua que nos casos em que o padrão comportamental do indivíduo se caracteriza por sentimentos de privação, um forte medo de perder o objeto

de amor, vazio interno e desespero, descrevemos a estrutura de caráter como um tipo oral. Essas pessoas são dependentes em seus relacionamentos. Estão sujeitas a marcantes mudanças de humor – da euforia para a depressão. E completa dizendo que o caráter oral aceita a realidade somente se ela for favorável. Um ambiente desfavorável é rejeitado, mas não há negação da realidade.

Ainda nesse sentido, Lowen (2024) diz que no caráter oral há uma necessidade exagerada de segurança, pois o medo de perder o objeto amado é muito grande. Isso tem início e se explica na fase da criança entre 10 dias de vida até os 18 meses, período em que necessita de contato físico com a mãe tanto quanto de água e ar. A intimidade necessária é mais bem alcançada pela amamentação; a substituição do seio pela mamadeira enfraquece o contato. Quando isso acontece, ocorre um bloqueio nessa fase de amamentação, o que gera o caráter oral.

Assim, pode-se dizer que, com o enfraquecimento do contato, o caráter oral desenvolve uma característica de sentimentos – citada acima – de vazio interior e solidão, mesmo que haja um relacionamento amoroso.

Abraham (apud Lowen, 2024), aponta os seguintes traços como oralmente determinados: um apetite mórbido e intenso por comida e uma inclinação para várias perversões orais. Esses traços fazem com que indivíduos orais tenha uma maior tendência à obesidade, além de apresentarem dificuldades no tratamento da doença, visto que o medo do abandono gera uma dor inconsciente que pode provocar comportamentos compulsivos em relação à comida, além de uma imaturidade emocional para lidar com as frustrações da vida adulta e com as ações propostas pelos profissionais durante processo de perda de peso.

No que diz respeito ao tratamento psicoterapêutico de pacientes cujo traço de caráter é definido como oral, é fundamental que o ambiente terapêutico seja acolhedor e favorável.

Ele precisa sentir que o terapeuta está do seu lado e não o abandonará. Em seguida, é necessário reconhecer que suas queixas são legítimas. Na prática da terapia bioenergética muitas vezes o trabalho começa pelas pernas. Elas são fortalecidas por exercícios específicos, de forma que os pés recebam mais energia e possam estar energeticamente enraizados (grounding). O trabalho com as pernas é fundamental e continua durante toda a terapia. As tensões musculares nas costas e nos ombros também devem ser liberadas. Movimentos de extensão e de bater são incentivados nas sessões. A

abertura contraída da garganta deve ser alargada para possibilitar maior absorção de energia pela respiração. Todo o trabalho corporal é funcionalmente orientado para o objetivo final: aumentar a sensação genital e a capacidade de descarga genital. Quando a carga genital aumenta, também aumenta a carga na cabeça, havendo uma melhor apreensão da realidade exterior (Lowen, 2024).

## **Traço de caráter masoquista**

O traço de caráter masoquista, segundo Lowen (2024) se forma durante a primeira infância, geralmente entre os 2 e 4 anos de idade. Essa fase do desenvolvimento é marcada pelo início da autonomia da criança — quando ela começa a afirmar seus desejos, vontades e emoções de forma mais clara.

Diz Lowen (2024) que o caráter masoquista surge quando, nesse período, a criança enfrenta repressões constantes por parte dos pais ou algum responsável que cuide, especialmente se é punida, envergonhada ou ridicularizada por expressar raiva, vontade própria ou necessidades emocionais. Como resultado, ela aprende a reprimir seus sentimentos, especialmente a raiva, e a manter tudo “engolido”, desenvolvendo um padrão de contenção emocional e corporal. Isso pode gerar um adulto que carrega ressentimento, tem dificuldade de se expressar livremente e muitas vezes se submete aos outros, mas com uma carga interna de frustração. Assegura ainda que “o problema central do masoquista é a aparente necessidade que o masoquista tem de sofrer ou extrair satisfação e prazer da dor, ou de experiências que outras pessoas consideram desagradáveis” (Lowen, 2024, p. 201).

O caráter masoquista pode carregar sobrepeso ou obesidade, principalmente por questões emocionais profundas ligadas à repressão emocional, ou seja, tendem a “engolir” sentimentos, especialmente a raiva. Em vez de expressá-la, muitas vezes comem compulsivamente como forma de aliviar a tensão interna. Sentem culpa por desejarem prazer, inclusive na comida, e acabam se punindo por meio do excesso alimentar. Esse comportamento torna-se um modo inconsciente de autopunição e castigo.

Outra questão importante diz respeito à aceitação. O masoquista tende a se anular pelos outros, vivendo para agradar. Isso gera frustração constante, que pode ser compensada pela alimentação. Não se sentem dignos de cuidar de si, o que dificulta a continuidade em tratamentos de emagrecimento ou mudanças no estilo de vida. A raiva que não é expressa se volta contra o próprio corpo. A gordura pode funcionar como uma “proteção” ou uma

maneira inconsciente de expressar seu sofrimento.

Esses aspectos interferem diretamente nos hábitos alimentares, no autocuidado e na capacidade de seguir um plano alimentar, de exercícios e de terapia corporal, por meio da bioenergética.

No que diz respeito ao tratamento psicoterápico do paciente cujo traço de caráter é definido como masoquista, Lowen nos ensina que estão voltados a movimentos de extensão e alongamentos, bater no colchão, além de movimentos que abram e libertem as tensões profundas da cintura pélvica.

## **Considerações finais**

Através de técnicas como a vegetoterapia caracterológica e a bioenergética, a Psicologia Corporal busca restaurar o fluxo energético e promover a liberação emocional, oferecendo ao indivíduo a possibilidade de se reconectar com seu corpo e suas emoções de maneira mais saudável. Nesse sentido, ela se constitui como uma abordagem complementar potente no tratamento da obesidade, ao atuar nas camadas mais profundas do sofrimento psíquico que sustentam o sintoma físico.

## **Referências**

CRUZ, S. H. DA; ZANON, R. B.; BOSA, C. A. (2015). Relação entre apego e obesidade: revisão sistemática da literatura. PSICO, 46(1), 6-15. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2015.1.13227>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Dia mundial da obesidade 2022: acelerar ação para acabar com a obesidade. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/4-3-2022-dia-mundial-da-obesidade-2022-acelerar-acao-para-acabar-com-obesidade>. ACESSO EM: 13 MAIO 2025

LOWEN, A. O corpo em terapia: a abordagem bioenergética. São Paulo: Sumus, 2024. Tradução de Maria Sulva Mourão Netto.

REICH, W. Análise do Caráter. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

## **Credenciais dos autores**

**Priscila Ferreira Liporacce Furlan**

Bacharel em Direito pela e FDF-SP, Licenciatura Plena em Educação Física pela UNIFRAN-SP, Bacharel em Fisioterapia pelo Centro Universitário Claretiano - Batatais, Bacharel em Nutrição pelo Centro Universitário Claretiano - Belo Horizonte. Cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. E-mail: priliporacce36@gmail.com

---

### **José Henrique Volpi**

Psicólogo (CRP-08-3685), Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e Brainspotting. Psicoterapeuta Corporal Reichiano, Analista psico-corporal Reichiano formado com o Dr. Federico Navarro (Vegetoterapia e Orgonoterapia). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo). Mestre em Psicologia da Saúde. Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento. E-mail: volpi@centroreichiano.com.br

---

---

### **Como citar este trabalho**

FURLAN, Priscila Ferreira Liporacce; VOLPI, José Henrique. Como os traços de caráter influenciam a obesidade. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 28, 2025. Curitiba: Centro Reichiano. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/como-os-tracos-de-carater-influenciam-a-obesidade/>. Acesso em: 05/06/2026.