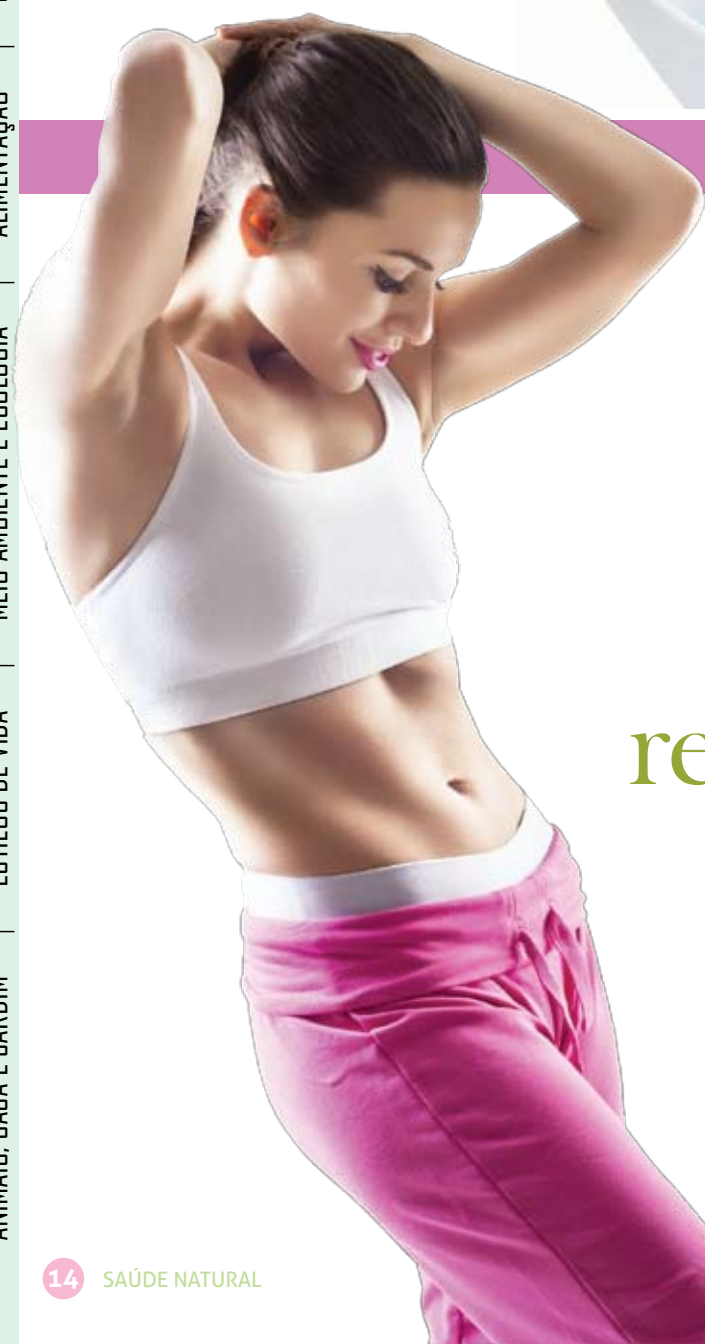


O excesso de peso e a obesidade são resultado de vários factores: genéticos, biológicos, nutricionais e psicológicos. Os factores psicológicos podem ter um papel bastante decisivo. Podem contribuir para a ingestão alimentar excessiva, funcionando como autêntico obstáculo à perda de peso e à aderência a um programa específico.

Por Catarina de Castro Lopes *



Truques psicológicos para emagrecer

Contributo da intervenção psicológica no processo de redução de peso

Hoje em dia, acredita-se que devido à diversidade de factores que contribuem para o aumento de peso, este processo requer a intervenção de uma equipa multidisciplinar que poderá ajudar a combater este problema, minimizando os efeitos nocivos à saúde e melhorando a qualidade de vida das pessoas.

AS EMOÇÕES E A PERDA DE PESO

De que forma é que as nossas emoções podem prejudicar o processo de perda de peso?

Factores como o stress, a ansiedade excessiva, depressão, problemas relacionais, insucesso no trabalho ou desemprego podem provocar a ingestão

exagerada de alimentos ou a ingestão de alimentos mais calóricos, e, consequentemente, insatisfação com o corpo. Esta insatisfação é habitualmente acompanhada por sentimentos de culpa, vergonha, raiva, incapacidade, impotência e desesperança que, por sua vez, levam a uma maior ingestão alimentar. Assim, **as pessoas usam a comida como forma ilusória de se tranquilizarem**, uma vez que estas emoções negativas que as levam a comer em excesso e, consequentemente, a engordar provocam sentimentos de culpa e ineficácia, entrando num verdadeiro ciclo vicioso.

MUITAS VEZES, a comida é usada como forma de colmatar algum desconforto emocional

Muitas vezes, a comida é usada como forma de colmatar algum desconforto emocional. **A compulsão alimentar pode surgir como um sintoma de mal-estar.**

O excesso de peso pode também estar a cumprir uma função. Para quem sofre de ansiedade ou fobia social ou não tem competências de socialização ou para quem tem medo de ter uma relação de intimidade, a insatisfação com a imagem corporal pode ter uma função de evitamento ou fuga da vida social ou afectiva, servindo como desculpa para não sair de casa, sair com amigos ou conhecer alguém.

RECORRER A DIETAS

A perda de peso deve ser um processo gradual. As pessoas que recorrem a dietas muito restritivas não as conseguem manter por muito tempo e rapidamente voltam aos seus hábitos alimentares habituais, recuperando todos os quilos que perderam. **Com acompanhamento nutricional regular e apoio psicológico (que visa mudanças comportamentais) será possível conseguir melhores resultados a longo prazo.**

EMAGRECER GRADUALMENTE



DICAS QUE O PODEM AJUDAR DURANTE O PROCESSO DE PERDA DE PESO

1 Substitua a palavra dieta por novos hábitos alimentares. As palavras que usamos têm peso naquilo que pensamos e sentimos. A palavra dieta tem uma conotação de sacrifício ou de obrigação. Os novos hábitos alimentares devem ser sentidos como uma escolha que fez.

2 Adie ao máximo o impulso para comer. Procure fazer algo que lhe dê prazer e que seja incompatível com o acto de comer. Tenha consigo uma lista de actividades e ponha-as em prática assim que sentir os primeiros sinais de risco. Verá que a urgência de comer diminui com o passar do tempo.

3 Diga a si mesmo: «Eu posso e quero perder peso». Confiar no seu sucesso é um poderoso predictor do comportamento futuro. Se perceber que está com pensamentos negativos ou irracionais, adote uma atitude mais positiva e realista e lembre-se de situações de sucesso. Visualize-se a resistir à tentação e a ser bem-sucedido na perda de peso.

4 Lembre-se das suas motivações. Lembre-se das motivações que o levaram a querer perder peso e como é importante para si. Pode até imaginar-se mais magro ou escrever os seus motivos para perder peso numa folha de registo e colocá-la num local que possa ver todos os dias.

5 Cuide de si e relaxe, diariamente. A prática de exercícios de relaxamento contribui não só para a redução da ansiedade e do stress diário, como também é uma óptima ajuda no controlo dos impulsos alimentares.

6 Sintonize-se com a experiência de comer. Evite comer em frente ao computador, à televisão ou enquanto conduz. Sinta o gosto e a textura daquilo que come, perceba o quanto a comida é satisfatória e o que sente ao ficar saciado.

7 Coma devagar e mastigue bem. A mastigação lenta activa a sensação de saciedade. Se acha difícil, passe a pousar os talheres no prato a cada garfada e corte a comida em pequenos pedaços.

8 Adie a recompensa. Abduque do prazer momentâneo de comer um bolo para um maior prazer a longo prazo ao sentir-se satisfeito com a sua forma física, sentir-se mais saudável, mais seguro e orgulhoso de ter controlo sobre a sua alimentação e estar a conseguir atingir os seus objectivos.



O ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

pode ajudar as pessoas na forma como se relacionam com a comida

(*) Psicóloga Clínica
Psinove – Inovamos a Psicologia
(Lisboa)
www.psinove.com
211 327 638

White Clinic (Miraflores)
www.whitelifedesign.com
213 962 727

OS NOSSOS PENSAMENTOS PODEM SABOTAR A PERDA DE PESO?

A perda de peso requer novos comportamentos e um novo estilo de vida. Para isso, é importante mudar também a forma de pensar. Hoje em dia, na nossa sociedade, existe um fascínio por tudo o que é rápido, a curto prazo. As pessoas querem perder peso em 15 dias. A divulgação pelos *media* deste tipo de programa de per-

da de peso faz com que muitas pessoas se desmotivem quando o processo é gradual, levando a pensamentos como: «Eu devo ter algum problema físico»; «Isto é dos genes — a minha família é toda assim»; «Já devia ter perdido muito mais peso»; «Tenho exactamente o mesmo peso que tinha a semana passada»; «A Joana perdeu 4 quilos numa semana».

Outros pensamentos irrealistas e desadequados surgem, muitas vezes, como contrapro-

ducentes, tais como: «Perdido por 100 perdido por 1000»; «Eu nunca vou conseguir perder o peso que pretendo»; «Eu mereço este bolo»; «Nunca acabo o que começo»; «Vou ser gorda para sempre». 🍓



A CONSULTA DE PSICOLOGIA PODE AJUDAR!

O acompanhamento psicológico pode ajudar as pessoas na forma como se relacionam com a comida. Sabemos que a perda de peso e a sua manutenção a longo prazo envolve aprendizagem e mudança de comportamentos no dia-a-dia. É importante identificar o que está a causar ansiedade e sofrimento, bem como pensamentos que dificultam a perda de peso, substituindo-os por pensamentos mais úteis e mais realistas. É necessário alterar, assim, a sua forma

de pensar e, consequentemente, de sentir e funcionar, adquirindo maior controlo sobre si. O acompanhamento psicológico pode ajudar os pacientes a estarem mais sintonizados com o momento presente para que consigam abandonar comportamentos automáticos e reactivos. É fundamental aprender novas formas de se relacionar com a comida e de lidar com emoções e pensamentos que contribuem para a ingestão alimentar inapropriada.