



Importância da Psicoterapia Analítico Comportamental no Processo de Emagrecimento

Psic. Grazielle Bueno Pellizzetti (CRP 08/10248)

Editoria
Carina Costelini Isper
contato@institutoinnove.com.br

GRAZIELE É PSICÓLOGA GRADUADA PELA UEL, MESTRE EM ANÁLISE DO COMPORTAMENTO E ESPECIALISTA EM RECURSOS HUMANOS PELA MESMA INSTITUIÇÃO. ATUA COMO PSICÓLOGA CLÍNICA DE ADOLESCENTE E ADULTOS, REALIZA PROGRAMAS DE TREINAMENTO E DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL. FOI PROFESSORA EM CURSOS DE GRADUAÇÃO E PÓS GRADUAÇÃO NO OESTE DO PARANÁ.

O emagrecimento significa muito mais do que perder peso. Com a numeração das roupas diminuindo, há uma mudança de hábitos que interfere em todas as interfaces da vida. Os relacionamentos afetivos, familiares e profissionais são impactados com essa nova forma de enxergar o alimento. Há uma transformação considerável na vida social que precisa ser adaptada. É muito comum ouvir do cliente que está em processo de emagrecimento que o seu maior prazer é comer. Para que o tão sonhado peso seja alcançado e se mantenha, é necessário mudar comportamentos. A psicoterapia analítico comportamental irá identificar as contingências que envolvem o comportamento de comer do indivíduo e realizar uma análise funcional, descrevendo ganhos, perdas e fatores que mantêm esse comportamento. Após realizada essa primeira etapa, o psicólogo estabelece os objetivos da psicoterapia em conjunto com o cliente.

O psicólogo irá identificar fatores importantes que con-

tribuíram para o ganho em excesso de peso, se existem fatores como compulsão, ansiedade ou depressão envolvidos, pois não é raro ouvirmos relatos de clientes que ao sentir tristeza, raiva ou até euforia, comem demais

O que leva uma pessoa a ter esse comportamento não é necessariamente a fome fisiológica, mas fatores emocionais que podem estar envolvidos no desencadeamento do comportamento de se alimentar. A psicoterapia irá auxiliar no monitoramento de comportamentos adequados para perda e manutenção do peso esperado, como também abordará os sentimentos que resultam dessa nova forma de enxergar o alimento. O psicólogo propiciará o aprendizado de novos comportamentos, a construção de uma nova autoimagem e o desenvolvimento de uma comunicação assertiva. Em algumas situações, pode ser avaliado como necessário dizer "não" a convites para jantares, festas e situações de risco, sem justificar-se demasiadamente. O alimento é um reforçador primário e dizer "não" em detrimento de um

resultado que será alcançado em um prazo maior de tempo é uma dificuldade para a maioria das pessoas que procuram ajuda profissional.

Seguem algumas dicas que são importantes nos primeiros meses em processo de emagrecimento:

- A) TER MOMENTOS DE LAZER QUE NÃO ENVOLVAM ALIMENTO COMO FORMAS DE PRAZER,
- B) ENVOLVER-SE EM GRUPOS VIRTUAIS QUE DISCUTAM TEMAS ESPORTIVOS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL,
- C) PEDIR APOIO DA FAMÍLIA PARA ACOMPANHAR ESSA NOVA FORMA DE VIDA,
- D) TER DISPONÍVEL EM CASA SOMENTE ALIMENTOS ADEQUADOS,
- E) MONITORAR O PESO,
- F) ESTABELECEER METAS TANGÍVEIS EM PRAZOS CURTOS DE TEMPO.

A psicoterapia, aliada a nutrição, a atividade física e a medicina, é uma ferramenta essencial para que o tão sonhado peso seja alcançado com menos sofrimento. Procure um psicólogo para que os quilos a menos tragam sorrisos a mais.

