



Centro Psicológico de Qualidade de Vida

Programa de Emagrecimento

O Programa de Emagrecimento do Centro Psicológico de Qualidade de Vida (CPQV) trata a ansiedade e a maneira como se pensa e se relaciona com a comida. Muitas vezes, você lida com pensamentos sabotadores, que surgem de repente e fazem comer sem necessidade.

O programa é um planejamento para emagrecer e ficar magro. Um treinamento que ajuda a identificar pensamentos e comportamentos inadequados em relação à comida. Faz com que as mudanças sejam permanentes, independentemente da dieta escolhida.

O Programa de Emagrecimento ensina como resistir ao impulso de comer exageradamente. As estratégias exigem prática e, com o passar do tempo, se tornam automáticas.

Terapia Cognitiva Comportamental

O Programa de Emagrecimento do CPQV é baseado nos princípios da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), a mais amplamente estudada e eficaz psicoterapia no mundo.

Baseia-se na ideia de que a maneira como a pessoa pensa afeta o que sente e faz. A TCC ajuda a identificar pensamentos sabotadores e a responder de maneira adaptativa, o que leva o indivíduo a se sentir melhor e a se comportar de maneira mais funcional.

Com a TCC, você aprende a resolver problemas e quem faz dieta pode ter muitos problemas. Para emagrecer e manter o peso conquistado, é preciso resolver problemas práticos e psicológicos. Aprender novos pensamentos e novas habilidades comportamentais são ferramentas úteis para o resto da vida.

A TCC ajuda a resolver os problemas atuais e ensina novas habilidades para resolver os futuros.

Sessões

O CPQV faz atendimento individual e em grupo, inclusive em empresas. O grupo tem de 10 a 12 pessoas e são necessárias 10 sessões. O programa também inclui avaliação e orientação nutricional.

Chega de causas perdidas!





Em geral, as pessoas fazem muitas tentativas, ao longo da vida, para emagrecer. Conquistam algumas mudanças em seus hábitos alimentares. Porém, quando o caminho se torna mais difícil, abandonam as mudanças porque não sabem responder aos pensamentos sabotadores, como: 'é difícil fazer dieta', 'tenho que comer, não tenho autocontrole' e 'não consigo fazer dieta quando estou estressado'. Com o Programa de Emagrecimento do CPQV, você aprender a combater esses pensamentos.

Boa notícia!

Comer não é uma ação automática. Processos automáticos são involuntários, como os batimentos cardíacos e o processo digestivo. Você não deixa o coração bater, nem interrompe o processo de digestão. Entretanto, decide comer, o que é uma boa notícia porque assim é possível aprender a ter controle sobre as decisões alimentares, o que acontecerá se fizer parte do Programa de Emagrecimento do CPQV.

Além da fome

Muitas pessoas que se esforçam para emagrecer pensam que estão sentindo fome quando, na verdade, não estão. Há diferenças entre fome e outras sensações:

-  Fome: sensação de vazio no estômago, frequentemente acompanhada de ruídos.
-  Sede: sensação de secura na boca, que impele a beber líquidos.
-  Desejo: a pessoa quer comer porque está influenciada por outros estímulos, que podem ser ambientais, mesmo que tenha comido a pouco tempo.
-  Desejo incontrolável: urgência de comer um tipo específico de alimento, acompanhada de tensão e sensação desagradável na boca, na garganta ou no corpo.

Importante

Muitas pessoas ganham alguns quilos, a cada ano, por questões naturais do organismo, como lentidão do metabolismo. São necessárias 20 e poucas calorias extras por dia para engordar 900 gramas por ano. Se não fizer nada, uma pessoa, que hoje está 4 quilos acima do peso ideal, pode chegar a 5 ou 6 quilos a mais no próximo ano e assim por diante.

Transtorno Alimentar

Se você ‘pula’ de dieta em dieta e não consegue manter a perda de peso, é um excelente candidato ao Programa de Emagrecimento do CPQV. Entretanto, se tem transtorno alimentar, precisa da ajuda especializada. Se você responder afirmativamente a, pelo menos, uma das perguntas abaixo, deve procurar um médico ou um psiquiatra.

1. Você tem pensamentos obsessivos com comida, dieta, peso, ou aparência em detrimento dos aspectos mais importantes de sua vida?
2. Você já chegou a pesar menos do que é considerado ideal para você?
3. Você tem história de restrição alimentar severa?
4. Você frequentemente come compulsivamente e deliberadamente vomita depois de comer, ou abusa de laxantes?
5. Você faz exercícios em excesso para tentar manter se abaixo do peso?

Contato

Se interessar, tire suas dúvidas ou agende reunião pelo e-mail cpqv@globo.com.