PROGRAMA **viva**leve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

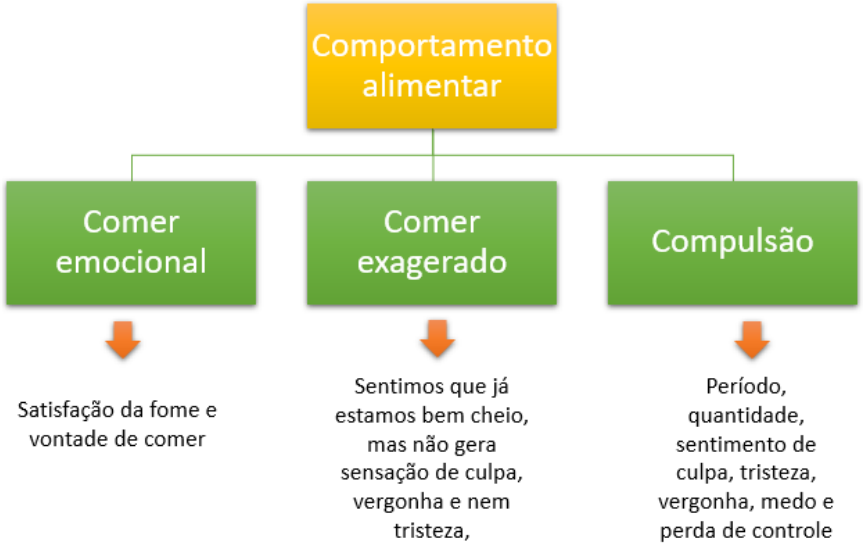
Emagrecendo o cérebro, para emagrecer o corpo

Neste encontro vamos conversar sobre o processamento neuropsicológico da obesidade, o padrão de pensamento e psicológico.

Conhecemos as causas do excesso de peso, são elas: sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, herança genética, as emoções em desequilíbrio. Vamos aprofundar um pouco mais entendo as alterações neuropsicológicas presentes na obesidade.

As alterações neuropsicológicas presentes na obesidade, estão relacionadas ao controle inibitório, tendo problema em decisões alimentares; a memória com a sensibilidade a pistas alimentares; julgamento crítico, tendo maior prazer antecipatório por alimentos calóricos.

Diante disso, vamos entender a linha do comportamento alimentar:



Compulsão Alimentar

A seguir algumas características da compulsão alimentar:

- Sensação de falta de controle durante o episódio.
- Comer rapidamente
- Até a plenitude desconfortável

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Curitiba

PROGRAMA vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

- Grandes quantidades de alimentos na ausência da fome
- Constrangimento acerca da quantidade
- Culpam, nojo, desmoralização/depressão
- Ausência de comportamentos compensatórios

Padrão de pensamento presente na compulsão alimentar:

- Pouca reflexão quanto a consequência
- Decisões aparentemente irrelevantes
- Mecanismos de evitação associados
- Pensamento tudo ou nada
- Incapacidade de adiamento da gratificação

Aspectos psicológicos presentes na compulsão alimentar:

- Avidez pela gratificação imediata
- Isolamento social
- Autosacrifício
- Autocrítica elevada
- Inibição emocional

Diante deste conhecimento, orientamos algumas ações para trazer autoconhecimento e assim driblando a compulsão alimentar:

- Aprenda a lidar com as emoções!
- Melhore a relação com você!
- Aprenda a estar aqui agora.
- Aprenda a pedir ajuda.
- Amplie seu leque de prazeres!
- Nunca mais faça dietas restritivas, milagrosas, etc!

Elaborado por:

Jocilaine de Carvalho – Psicóloga CRP 19837

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Curitiba