PROGRAMA **vivaleve**

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

# PSICOEDUCAÇÃO SOBRE A MUDANÇA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR / MOTIVAÇÃO.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

PROGRAMA SAÚDE EMPRESARIAL

Unimed Curitiba

**GRACIELA MENDES DE CASTRO**
**PSICÓLOGA**
**CRP-PR 08/12127**

PROGRAMA **vivaleve**

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

Psicóloga há 18 anos.

Mestrado em Psicologia Clínica (Mudança de Comportamento Alimentar).

Especialista em Psiconutrição.

Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental.

Unimed/Setor:
Saúde Empresarial
Prevenção e Promoção da Saúde.

**GRACIELA MENDES DE CASTRO**
**PSICÓLOGA**
**CRP-PR 08/12127**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

PROGRAMA SAÚDE EMPRESARIAL

Unimed Curitiba

PROGRAMA vivaleve

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

# 1º ENCONTRO - PSICOEDUCAÇÃO SOBRE:

- **OS ESTÁGIOS DA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR**
- **AS MOTIVAÇÕES**
- **PLANEJAMENTO**

PROGRAMA SAÚDE EMPRESARIAL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Curitiba

# EMPIRISMO COLABORATIVO

É a união para atingir objetivos em conjunto.
Somos um grupo, buscando resultados individuais,
mas de forma coletiva.

# ➢ O PROCESSO DE MUDANÇA

A mudança de comportamento não é um processo simples, muito menos fácil.

Pelo contrário, é um processo complexo.

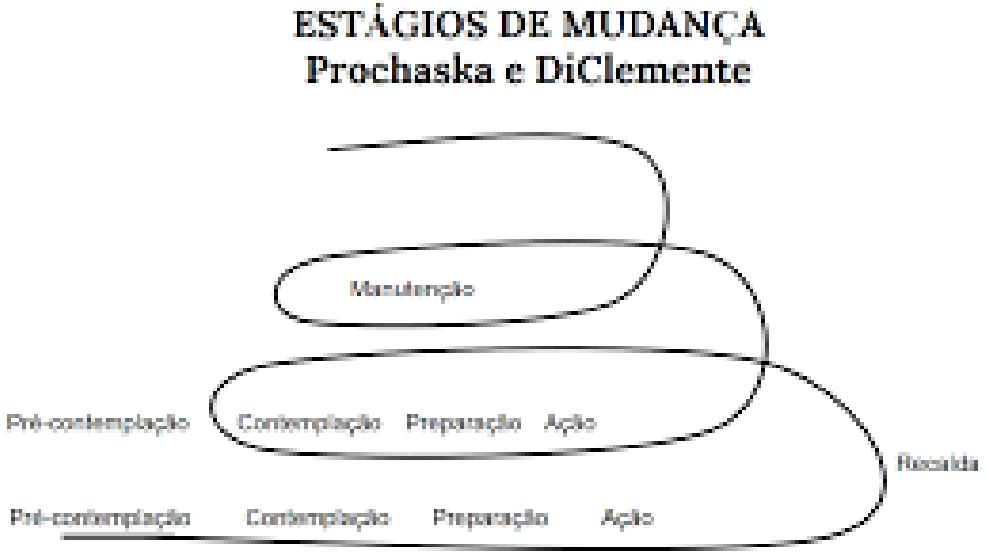
Um psicólogo norte americano chegou à conclusão que a mudança passa por **5 estágios** até que finalmente se concretize.

**Saber em qual destes estágios você está**

**é fundamental para INICIAR A MUDANÇA.**

# ➢ QUAIS SÃO OS 5 ESTÁGIOS?

- Pré contemplaçã
- Contemplação
- Preparação
- Ação
- Manutenção



# ➢1º ESTÁGIO: PRÉ-CONTEMPLAÇÃO

- Nesta etapa há negação do problema;
- Pessoas ao redor veem o problema;
- Há resistência a mudança.

**Exemplos de comportamentos:**

Eu não preciso, eu não quero fazer isso agora, eu não vou me comprometer, não tenho tempo, culpabiliza a sociedade, o padrão de beleza, diz que obesidade não é doença e não aceita que está obeso, diz q está no sobrepeso.

A obesidade é uma doença crônica, definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como acúmulo anormal ou excessivo de gordura no corpo.

## ➢ 2º ESTÁGIO: CONTEMPLAÇÃO

- Reconhece o problema mas ainda não se comprometeu com a ação.
- Talvez?!
- Bem, acho que preciso de ajuda.

## ➢ 3º ESTÁGIO: PREPARAÇÃO

- É quando QUER começar, toma atitude e busca ajuda.

## ➢ 4º ESTÁGIO: AÇÃO (MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS)

Começa a acontecer a mudança de comportamento.

COMPORTAMENTO: É uma ação.
HÁBITO: É um comportamento que se tornou automático.

A questão é conseguir PERSISTIR mesmo quando está difícil e para isso precisamos utilizar o sistema de

RECOMPENSA DO NOSSO CÉREBRO.

É o circuito que processa a informação relacionada à sensação de prazer ou de satisfação.

# ➢ 5º ESTÁGIO: MANUTENÇÃO (RESULTADOS)

- Começa a obter resultados;
- Precisa continuar para manter os ganhos das fases anteriores;
- Se esforça para evitar **LAPSOS E RECAÍDAS.**

Um estudo recente de Jane Wardle, do University College de Londres, publicado no European Journal of Social Psychology, afirma que para transformar um novo objetivo ou atividade em algo automático, de tal forma que não tenhamos de ter força de vontade, precisamos de **66 dias.**

# ➢DIFERENÇA ENTRE LAPSO E RECAÍDA

É um “deslize”

É esperado que aconteça.

Logo depois volta para a manutenção.

“Volta para os trilhos”

LAPSO

RECAÍDA

Depois de um lapso retornar para o comportamento disfuncional.

Ex: Voltar ao peso anterior.

PROGRAMA **vivaleve**

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

# COMO MOTIVAR-SE PARA A MUDANÇA?

PROGRAMA SAÚDE EMPRESARIAL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Curitiba

# ➢O QUE É MOTIVAÇÃO?

**Motivação é um impulso que faz com que as pessoas ajam para atingir seus objetivos.**

Como motivar-se?

Necessário encontrar os motivos dentro de si.

Se você não tiver um motivo MUITO BOM para fazer, você não fará e se você tiver um motivo, **mesmo sem vontade, você FARÁ.**

Pense, qual é o seu motivo???

PROGRAMA vivaleve

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

# ➢COMO ENCONTRAR MOTIVOS GENUINOS?

## Se conectando com seus VALORES PESSOAIS

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

PROGRAMA SAÚDE EMPRESARIAL

Unimed Curitiba

PROGRAMA vivaleve

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

"Eu daria a minha vida pelos meus filhos
e pela minha família"

# Mas você VIVERIA por eles?

PROGRAMA SAÚDE EMPRESARIAL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Curitiba

# Hoje, suas ATITUDES, te afastam ou te aproximam do que é valoroso para você?

## Iniciar uma mudança de comportamento alimentar, atividade física, melhorar o sono e o estilo de vida, faz sentido para você hoje????

- # CARTA DE COMPROMETIMENTO

PROGRAMA vivaleve

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

# CARTA DE COMPROMETIMENTO

Eu_____me comprometo a partir de hoje com minha saúde física e mental.
Prometo que farei exatamente tudo que tiver ao meu alcance para atingir meus objetivos.
Prometo que nada irá atrapalhar meu processo de emagrecimento saudável, consistente e duradouro.
Prometo desde agora anotar tudo sobre meu progresso, durante minha mudança de comportamento alimentar.
Vou me esforçar para atingir minha meta de eliminar____quilos.
Prometo me amar, me cuidar, me dedicar, me esforçar e me organizar.
Sei que a mudança depende só de mim.
Eu posso, eu quero, eu consigo, estou investindo e vou atingir uma vida mais saudável e feliz.
Eu me amo, farei isso por mim e por aqueles que amo!

Por meu motivo genuíno: .....

_____
Assinatura

PROGRAMA SAÚDE EMPRESARIAL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

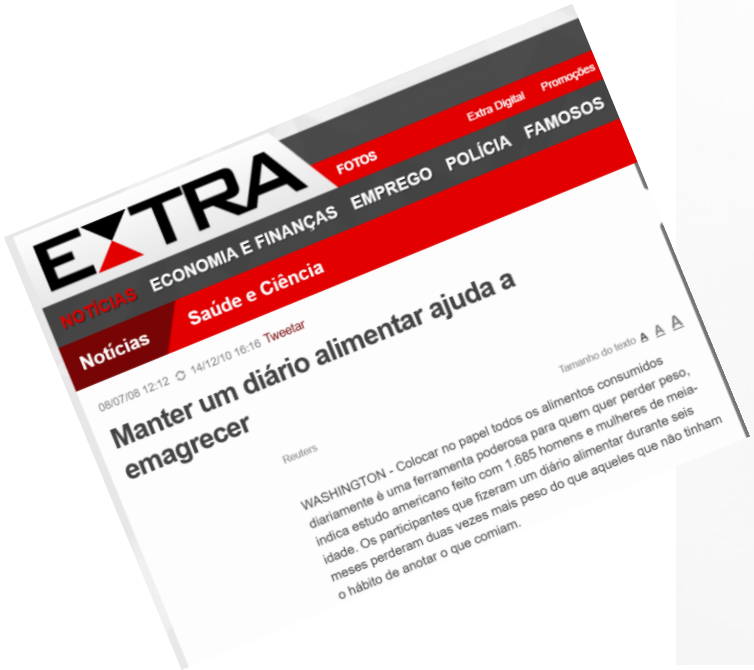
Unimed Curitiba

# Momento de compartilhar com o grupo.

PROGRAMA vivaleve

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

# DIÁRIO DAS MUDANÇAS COMPORTAMENTAIS – TAREFAS DE CASA


EXTRA

NOTÍCIAS ECONOMIA E FINANÇAS EMPREGO POLÍCIA FAMOSOS FOTOS Extra Digital Promoções

Notícias Saúde e Ciência

08/07/08 12:12 14/12/10 16:16 Tweetar Tamanho do texto A A A

## Manter um diário alimentar ajuda a emagrecer

Reuters

WASHINGTON - Colocar no papel todos os alimentos consumidos diariamente é uma ferramenta poderosa para quem quer perder peso, indica estudo americano feito com 1.685 homens e mulheres de meia-idade. Os participantes que fizeram um diário alimentar durante seis meses perderam duas vezes mais peso do que aqueles que não tinham o hábito de anotar o que comiam.

PROGRAMA SAÚDE EMPRESARIAL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Curitiba

# TAREFAS DE CASA

- Fazer check-up da saúde com médico clínico (consultar outros profissionais conforme a necessidade (nutricionista, endócrino, cardiologista, etc.)
- Registrar tudo que come e os horários. (inicialmente/conscientização).
- Registrar sentimentos relacionados a alimentação (em que momento como mais, quando estou alegre, triste, etc.)
- Importante beber água e dormir bem (esses hábitos emagrecem).
- Fazer uma atividade física da sua preferência e conforme orientação de um profissional (registrar a frequência).
- Preencher a anamnese.

## DESAFIO DA SEMANA / PONTUAÇÃO

# OBRIGADA,

PROGRAMA vivaleve | Um jeito leve de perder peso sem perder a saúde.

Psicóloga
Graciela Mendes de Castro
CRP-PR 08/12127

PROGRAMA SAÚDE EMPRESARIAL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Curitiba

# ➢ REFERÊNCIAS

5 estágios da mudança (Prochaska et al, 1992; Szupszynski & Oliveira, 2008).