

PROGRAMA

vivaleve

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



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

TRANSTORNOS ALIMENTARES
• **DISTORÇÕES COGNITIVAS**
RELACIONADAS AO
EMAGRECIMENTO



GRACIELA MENDES DE CASTRO
PSICÓLOGA
CRP-PR 08/12127

1- TRANSTORNOS ALIMENTARES

Os transtornos alimentares (06) são alterações do comportamento alimentar, caracterizados por mudanças significativas na forma de se alimentar.

Afeta tanto a saúde física e mental.



TRANSTORNOS ALIMENTARES

1. Pica

É um transtorno alimentar que se caracteriza pela ingestão persistente de substância não nutritiva, não alimentar e inapropriada.



TRANSTORNOS ALIMENTARES

2. Transtorno de Ruminação

É um transtorno alimentar que se caracteriza pela regurgitação do alimento depois de ingerido.

O alimento previamente deglutido é trazido de volta à boca sem aparente náusea, ânsia de vômito ou repugnância.

O alimento pode ser remastigado ou simplesmente ejetado da boca.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed
Curitiba

TRANSTORNOS ALIMENTARES

3. Transtorno Alimentar Restritivo / Evitativo (TARE)

É um transtorno que se caracteriza por falta aparente de interesse pela alimentação.

Há uma esquia baseada nas características sensoriais do alimento (aspecto, cor, cheiro).

Ocorre uma deficiência nutricional importante e normalmente aparece na infância.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



TRANSTORNOS ALIMENTARES

4. Anorexia Nervosa

O paciente faz restrição persistente da ingesta calórica levando a um peso significativamente baixo, tem medo intenso de ganhar peso e perturbação na percepção do próprio corpo.



TRANSTORNOS ALIMENTARES

5. Bulimia nervosa

O paciente tem episódios recorrentes de compulsão alimentar, após ocorre o comportamento compensatório inapropriado e recorrente, para impedir ganho de peso.

A autoavaliação equivocada sobre o próprio peso e forma também é característico do transtorno.



TRANSTORNOS ALIMENTARES

6. Transtorno de Compulsão Alimentar

O paciente tem episódios recorrentes de compulsão alimentar e sente uma sensação de falta de controle sobre a ingestão alimentar.

Comendo uma quantidade de alimento definitivamente maior que a maioria dos indivíduos consumiria no mesmo período/tempo.



TRANSTORNOS ALIMENTARES

TRATAMENTO:

Engloba uma abordagem multidisciplinar que inclui terapia nutricional, psicoterapia, suporte psiquiátrico e, em alguns casos, intervenção médica para tratar complicações físicas decorrentes do distúrbio.

O diagnóstico deve ser feito por um profissional da área.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed
Curitiba

2- DISTORÇÕES COGNITIVAS RELACIONADAS AO EMAGRECIMENTO

Refere-se à constância de

PENSAMENTOS NEGATIVOS / SABOTADORES

que afetam as perspectivas acerca da realidade.

Trata-se de um pensamento **disfuncional**, que aparenta ser mais negativo do que realmente é.

Causando sofrimento e impedindo atingimento e metas.

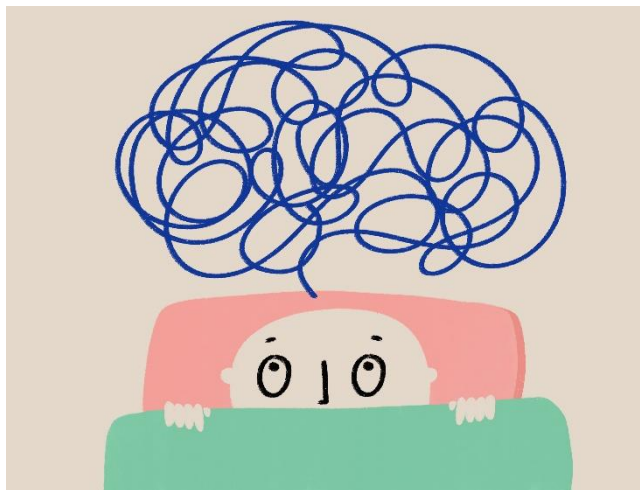


CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



2- DISTORÇÕES COGNITIVAS RELACIONADAS AO EMAGRECIMENTO - COMO OCORRE???

PENSAMENTOS SABOTADORES



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



➤ Modelo Cognitivo

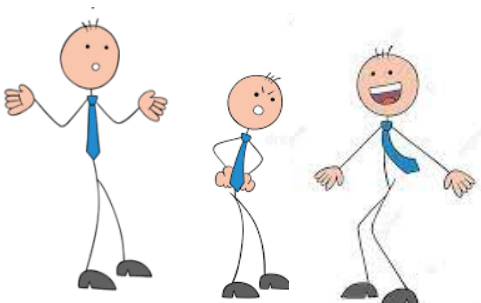
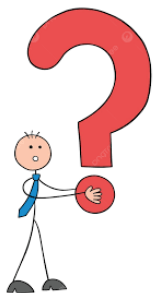
PROGRAMA

vivaleve

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

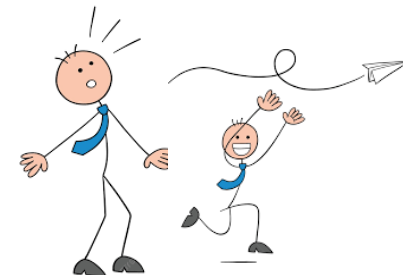
SITUAÇÃO

O que acontece



**REAÇÃO
FISIOLÓGICA**

O que acontece no seu corpo



O que você faz

PENSAMENTO

O que você
pensa



O que você sente

EMOÇÃO

COMPORTAMENTO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed
Curitiba

DISTORÇÕES COGNITIVAS

PROGRAMA

vivaleve

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

Pensamento Tudo ou Nada:

A pessoa vê as coisas em duas categorias apenas, quando na verdade existe um meio termo entre um extremo e o outro.

Exemplo 1: "ou faço tudo certo em relação ao meu comportamento alimentar ou então não faço nada".

Exemplo 2: "ou eu como 100% saudável ou então vou como tudo que eu sentir vontade."

Raciocínio Emocional:

A pessoa acha que algo é verdade apenas porque "sentiu" que fosse, ignorando as evidências concretas.

Exemplo 1: "Eu sinto que sou um fracasso porque não consegui me controlar nessa refeição".

Exemplo 2: "Tenho a sensação que preciso comer alguma coisa doce neste momento".



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed
Curitiba

DISTORÇÕES COGNITIVAS

PROGRAMA

vivaleve

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

Leitura da Mente:

A pessoa acredita que sabe no que os outros estão pensando, não levando em consideração outras possibilidades muito mais prováveis.

Exemplo 1: "Ela deve estar pensando como meus braços estão imensos".

Exemplo 2: "Ela vai pensar que sou mal-educada se eu não experimentar o bolo que ela fez".

Filtro Mental:

A pessoa dá atenção indevida a um detalhe negativo sem considerar a situação como um todo.

Exemplo 1: "Agora que cedi a vontade de comer chocolate, não vou ser capaz de tolerar minhas outras vontades de comer doce".

Exemplo 2: "Já que não deu certo hoje, eu sei que não vou conseguir me alimentar consciente".



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed
Curitiba

DISTORÇÕES COGNITIVAS

PROGRAMA

vivaleve

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

Rotulação:

A pessoa coloca um rótulo fixo em si, nos outros e nas coisas sem levar em conta evidências mais razoáveis que podem levar a conclusões menos desastrosas.

Exemplo 1: "Só posso comer algo que não é saudável no final de semana"

Exemplo 2: "Pizza engorda, salada emagrece"

Catastrofização:

A pessoa prevê o futuro de maneira negativa sem levar em conta outros resultados mais prováveis.

Exemplo 1: "Eu me segurei e acabei comendo a coxinha, eu nunca vou conseguir controlar essa vontade de comer".

Exemplo 2: "Eu nunca vou ter uma boa relação com a comida".



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed
Curitiba

DISTORÇÕES COGNITIVAS

PROGRAMA

vivaleve

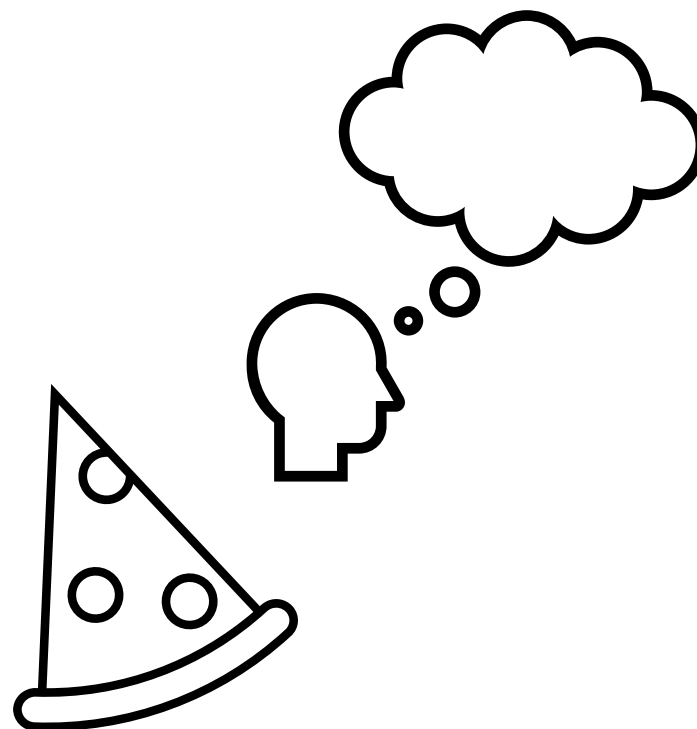
Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Afirmações como
"deveria" e "tenho que":

A pessoa tem uma ideia fixa de como as coisas deveriam ser e impõe ações e regras para si mesma e para os outros sem considerar as circunstâncias.

Exemplo 1: "Não posso deixar nada no prato, se eu coloquei no prato preciso comer tudo".

Exemplo 2: "Se ela quer emagrecer então não deveria estar comendo essa fatia de pizza".



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed
Curitiba

Momento de compartilhar com o grupo:

Quais distorções cognitivas você já teve ou tem?



TAREFA DE CASA

- 1. Reflita sobre um hábito que você precisa mudar:** Dica: Pense em algo específico. Ex.: Diminuir consumo de doces/beber mais água.
- 2. Substitua o hábito antigo:** Ex.: Substituir o doce depois do almoço por 1 fruta ou 1 copo de água.
- 3. Automatização do hábito:** Ex.: Deixar frutas cortadas na geladeira e a garrafa de água próximo.
- 4. Ambiente favorável:** Ex.: Deixar frutas à vista, doces fora do campo de visão.
- 5. Ajuste as expectativas:** Ex.: Vou me recompensar com 1 passeio no parque após 1 semana comendo frutas.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PENSAMENTO PARA A SEMANA

Mudanças estéticas são lentas,
foco nos benefícios imediatos!

Exemplos:

- Melhor disposição;
- Melhor sono;
- Menos azia.



**Valorize os pequenos progressos para
manter a motivação.**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



OBRIGADA! ÓTIMA SEMANA

PROGRAMA **vivaleve**

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.

Psicóloga Graciela Mendes de Castro - CRP 08/121276



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

