

PROGRAMA

# vivaleve

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

## MUDANÇA DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ESTILO DE VIDA



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



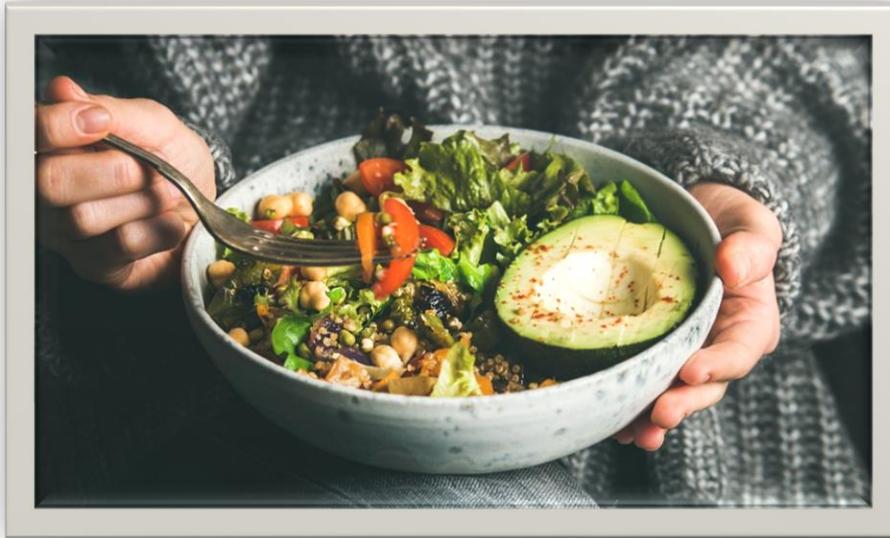
GRACIELA MENDES DE CASTRO  
PSICÓLOGA - CRP 08/12127

PROGRAMA

**vivaleve**

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

# A Chave para um Estilo de Vida Saudável e Sustentável: MUDANÇA PROGRESSIVA



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**Unimed**   
Curitiba

# TRANSFORMAÇÃO É UM PROCESSO

**NÃO UM DESTINO!**

A jornada de emagrecimento é sobre mudança de COMPORTAMENTOS, não sobre restrições. O importante é melhorar a qualidade de vida, sem pressa e adaptando as escolhas.



Compreender que cada passo, por menor que seja, é uma conquista ajuda a desenvolver a resiliência necessária para a mudança.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**A RESILIÊNCIA** é a capacidade de enfrentar adversidades e mudanças sem se abater.

**Para ser mais resiliente, você pode:**

**Ter uma atitude positiva:** Encarar os desafios com otimismo e acreditar em si mesmo, SEM DESISTIR.

“Mesmo diante dos desafios, vou continuar”



# UM VILÃO DA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO:

## O perfeccionismo!



As pessoas estão muito focadas em serem perfeitas, acabam sendo excessivamente autocríticas quando cometem erros. Esse comportamento dificulta a continuidade do processo.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**Unimed**   
Curitiba

**Você considera ser uma pessoa  
perfeccionista?**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

**vivaleve**

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

## PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES RESULTADOS:

Pequenas metas, como reduzir o tamanho das porções, praticar exercícios por 10 minutos ao dia ou beber mais água, etc.

**PRIMEIRO VOCÊ COMEÇA,  
DEPOIS VOCÊ MELHORA!**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**Unimed**   
Curitiba

# IMPORTANTE: ESTABELEECER METAS REALISTAS E MENSURÁVEIS

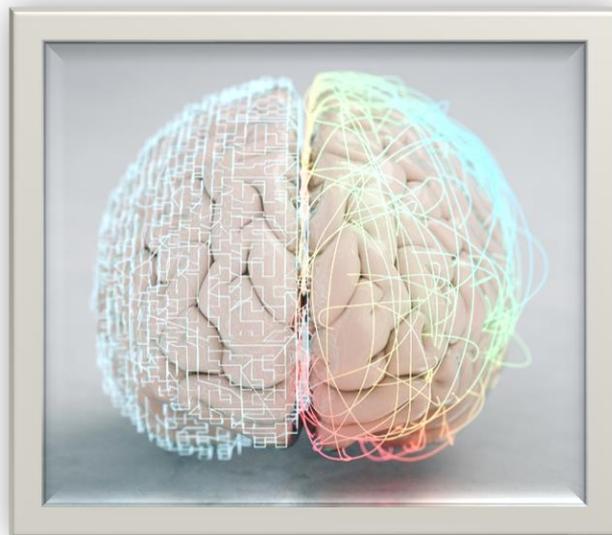
- ✓ Eliminar de 1 a 2 quilos por mês



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



# SABOTADOR DAS CONQUITAS:



A mudança de comportamento alimentar está intimamente ligada aos aspectos psicológicos:



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



# REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA

Por exemplo, substituir pensamentos como:

"Eu não consigo"

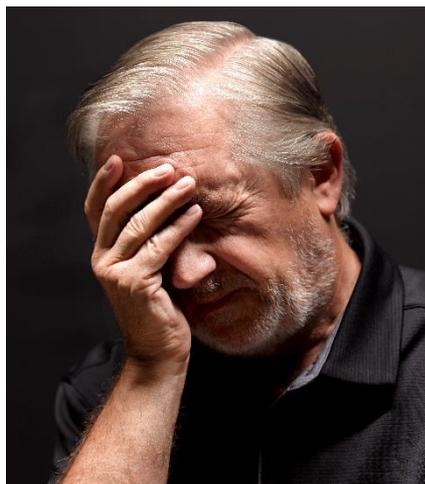
por

"Eu posso fazer pequenas mudanças e sou capaz de alcançar meus objetivos"



# MUDANÇA NO ESTILO DE VIDA -> CONSCIÊNCIA E FOCO:

TER UMA VIDA DISFUNCIONAL, DESREGRADA -> PREJUÍZOS FÍSICOS E MENTAIS



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



# MUDANÇA NO ESTILO DE VIDA -> CONSCIÊNCIA E FOCO:

TER UMA VIDA FUNCIONAL -> MAIS SAÚDE E BEM-ESTAR FÍSICO E PSICOLÓGICO



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



# MANTER A MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA X ESTRÍNSECA

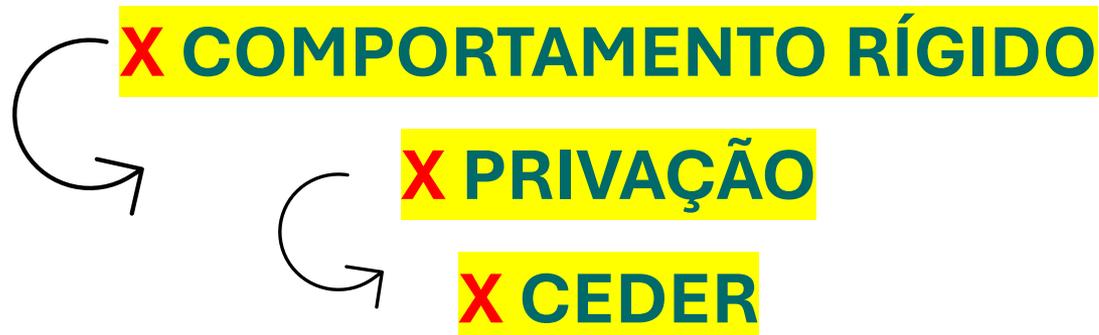
A **motivação intrínseca** (fazer algo gratificante, como melhorar a saúde e o bem-estar) é muito mais duradoura do que a **motivação extrínseca** (como a busca por um corpo idealizado ou a aprovação de outras pessoas).



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**Unimed**   
Curitiba



## EXEMPLO: “NÃO VOU COMER NADA HOJE”

Esse ciclo de "resistir e ceder" é o problema do efeito sanfona.



**A Importância do Apoio Social:** O suporte de amigos, familiares ou até grupos de apoio pode fornecer motivação e compreensão durante momentos de desafio.

**Apoio psicológico:** Se possível faça terapia com um profissional especializado.



**Grupos de apoio e partilha de experiências:**

Grupos de apoio, seja presencial ou online, oferecem um espaço seguro para compartilhar progressos, desafios e vitórias. Isso fortalece o senso de pertencimento e ajuda a quebrar a sensação de que a pessoa está sozinha em sua jornada.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

## Momento de compartilhar com o grupo.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**Unimed**   
Curitiba

Como vimos

## MUDANÇA DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR

é um processo complexo que vai além da escolha dos alimentos.

Ela envolve aspectos emocionais, cognitivos e sociais que precisam ser considerados para que a transformação seja duradoura.

Ao adotar uma abordagem consciente, sem grandes restrições, iniciando com pequenas mudanças, você será capaz de criar hábitos que promovem um emagrecimento saudável e sustentável,  
**sem sofrimento ou frustrações.**



**OBRIGADA!**

**PROGRAMA** **vivaleve**

Um jeito leve  
de perder peso  
sem perder a saúde.

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



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**Unimed**   
Curitiba