Psicologia na prática

WORKBOOK



# Além do Mounjaro: o que a psicologia faz pelo seu peso

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

# Antes de começar

No episódio, Alana Anijar fez uma pergunta que pouca gente faz: será que hábitos de anos, genética e cultura vão ser resolvidos por uma picadinha? Com ou sem caneta emagrecedora, o peso que fica depende do que muda na sua cabeça e na sua rotina: os pensamentos que levam à comida, a atenção na hora de comer e as outras fontes de prazer da sua vida.

**COMO USAR**

Faça uma página por dia. Não é uma dieta e não substitui orientação médica ou nutricional. É um treino de consciência: perceber por que, quando e como você come, para escolher com mais liberdade.

> *"Perder uns quilos não significa perder a tristeza, a ansiedade, o vazio, a comparação e a insegurança."*

# 1. Onde você está hoje

De 0 a 10, quanto a comida tem sido a sua principal forma de lidar com cansaço, tédio, ansiedade ou tristeza? (0 = quase nunca; 10 = é a minha válvula de escape)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Marque o que acontece com você.

- [ ] Vivo no efeito sanfona: emagreço e volto ao mesmo peso
- [ ] Como no automático, com celular ou TV ligada
- [ ] Só paro de comer quando "não aguento mais"
- [ ] Vivo no 8 ou 80: dieta rígida ou exagero
- [ ] Passo boa parte do dia pensando em comida
- [ ] Uso comida como recompensa depois de um dia difícil

**01 Qual desses padrões mais te custa hoje? Em que momento do dia ele costuma aparecer?**

# 2. A sua motivação

O corpo ideal muda como moda: ampulheta nos anos 50, atlético nos 80, barriga chapada nos 2000, curvas e filtros depois. Só que você não é uma calça que sai de linha. Antes de qualquer mudança, vale olhar para o porquê.

**01** **Por que você quer emagrecer? Escreva sem filtro. Quanto disso é saúde, e quanto é comparação ou cobrança de fora?**

**02** **O que você espera sentir quando perder peso? Isso depende mesmo da balança, ou de outra coisa?**

# 3. Os pensamentos que abrem a geladeira

O comer compulsivo é mantido por pensamentos automáticos: "só mais um pedaço, não vai fazer diferença", "eu mereço depois do dia de hoje", "já comi errado no almoço, o dia está perdido". A terapia cognitivo-comportamental ensina a questionar esses pensamentos e trocar por outros mais realistas.

**01** **Qual frase a sua mente mais repete antes de você exagerar? Escreva com as palavras dela.**

**02** **Agora reescreva essa frase de um jeito mais realista e gentil. Exemplo: "uma escolha ruim não anula as boas. Posso retomar agora."**

**03** **O que o seu eu do futuro diria para você nesse momento?**

# 4. Antes de comer, uma pausa

Quando a vontade vier fora de hora, troque o impulso por uma pausa curta. O cérebro pode confundir sede com fome, e muitas compulsões são uma forma de aliviar emoções difíceis. Marque o que você vai testar esta semana.

- [ ] Tomar um copo de água e esperar alguns minutos
- [ ] Respirar fundo e esperar 10 minutos antes de decidir
- [ ] Caminhar um pouco
- [ ] Escrever o que estou sentindo
- [ ] Ouvir uma música
- [ ] Conversar com alguém
- [ ] Olhar pela janela e reparar em cinco coisas ao redor

**01** **Em que situação da sua semana essa pausa vai fazer mais diferença?**

# 5. Uma semana comendo com atenção

Escolha uma refeição por dia para comer sem tela. Antes, dê uma nota para a sua fome. No fim, dê uma nota para a saciedade. A meta é parar satisfeita, não estufada. Se quiser, faça o teste do quadradinho de chocolate: deixe derreter devagar, sem mastigar.

| Dia | Refeição | Fome antes (0 a 10) | Saciedade no fim (0 a 10) | O que percebi |
|---|---|---|---|---|
| Seg | | | | |
| Ter | | | | |
| Qua | | | | |
| Qui | | | | |
| Sex | | | | |
| Sáb | | | | |
| Dom | | | | |

**01** **O que mudou quando você comeu prestando atenção?**

# 6. Em vez de tirar, adicione

Em vez de começar cortando, comece acrescentando comida de verdade: uma fruta no café da manhã, uma salada colorida no almoço, legumes no jantar. Com o prato mais cheio do que nutre, sobra menos espaço para os ultraprocessados.

**01** **O que você pode acrescentar em cada refeição, de forma realista, dentro do seu orçamento e da sua rotina?**

**02** **Além da comida, de onde vem o seu prazer hoje? Que outras fontes você quer trazer de volta (descanso, hobby, parque, amigos, jogos em família)?**

# Para fechar: o combinado

01 **Consistência ganha o jogo. Qual pequeno hábito você consegue repetir todos os dias pelos próximos meses, mesmo devagar? (Água, sono, caminhada de 20 minutos, check-up marcado, uma refeição sem tela.)**

**A caneta reduz a fome. Ela não muda o pensamento que te leva à comida.** Na terapia você trabalha compulsão, imagem corporal e a relação com a comida, com acompanhamento e sem julgamento. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

**Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico, psiquiátrico ou médico.** Não comece nem interrompa medicamentos sem orientação médica. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).