

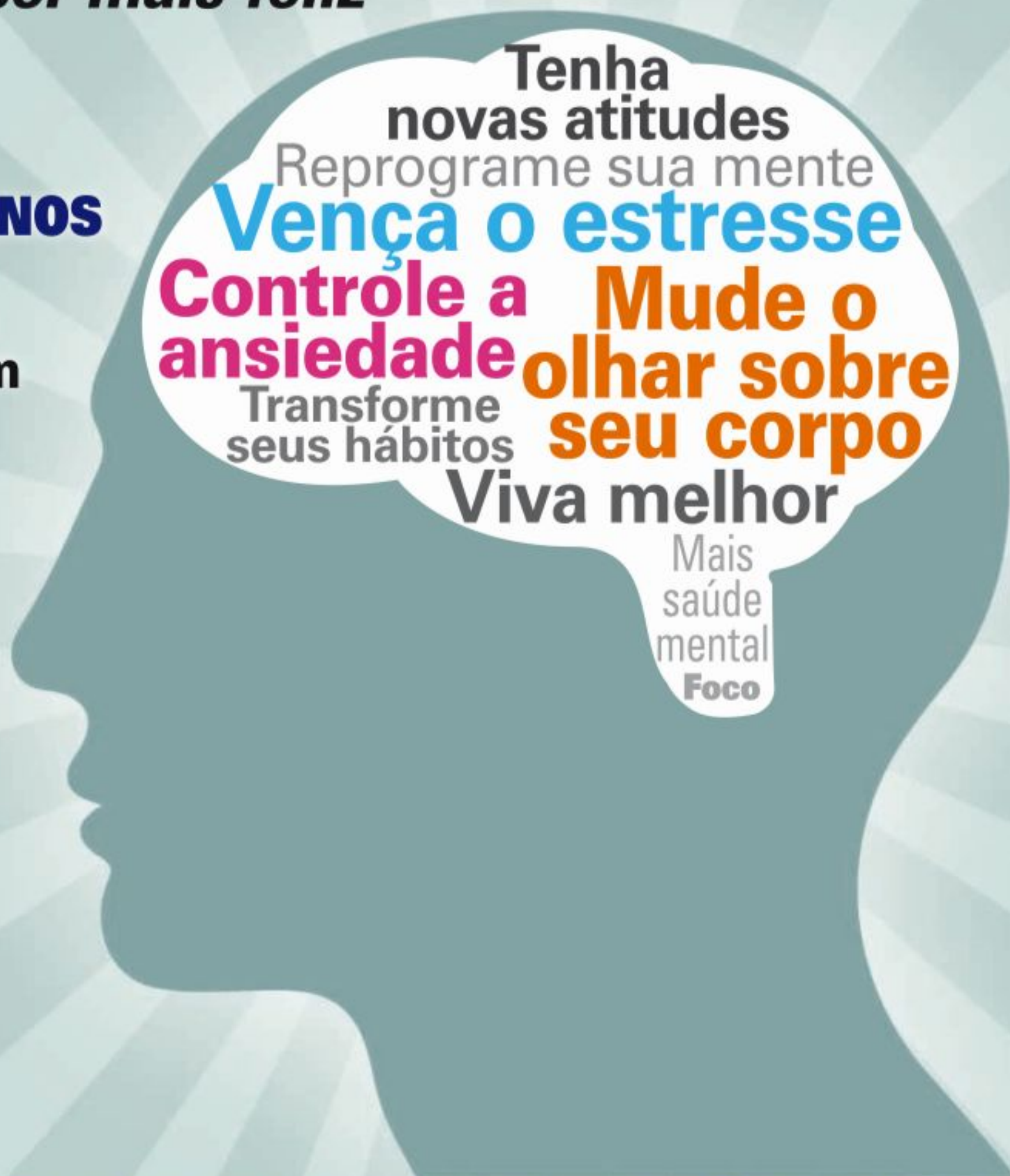
REPROGRAME SEU CÉREBRO

SEGREDOS DA
mente

*Aprenda a transformar sua
mente e ser mais feliz*

prof.com.partilhando

Como os
**TRANSTORNOS
DA MENTE**
afetam sua
relação com
a comida



Segredos da Mente -
Reprograme Seu Cérebro
- Ano 2, nº 2

SUPERE SUAS INSEGURANÇAS

Saiba de que forma seu cérebro pode
ajudar a resolver seus problemas

Corpo e mente em equilíbrio

Diversos fatores do dia a dia são capazes de afetar a mente e o organismo: rotinas repletas de compromissos, trabalhos com prazos curtos, problemas no relacionamento e muito mais. Dessa forma, o estresse e a ansiedade se fazem presentes na realidade das pessoas, afetando, inclusive, a alimentação e a relação com a comida.

Assim, o conceito de vida saudável vem se modificando, englobando a preocupação com o aspecto mental e a compreensão da relação com o próprio corpo. Mas, afinal, para ter uma rotina sadia, o que é necessário mudar? A alimentação pode influenciar ou comprometer determinadas atividades?

Nesta edição de **SEGREDOS DA MENTE** com tema **REPROGRAME SEU CÉREBRO**, entrevistamos especialistas a fim de esclarecer assuntos relacionados aos hábitos alimentares. É preciso esquecer os padrões físicos muitas vezes impostos pela sociedade e entender que ninguém precisa ser igual o outro para ser feliz. Saiba mais sobre a relação da comida com o psicológico humano e aproveite para compreender a seriedade dos distúrbios alimentares e como eles afetam a vida de quem os possui. Por fim, confira dicas de mudanças de hábitos e reedue seu cérebro para tornar a rotina mais leve, organizada e saudável.

Boa leitura!
A redação

ÍNDICE

**10****Transforme seu olhar**

Vença suas inseguranças e viva de bem com seu corpo

04**Estresse e ansiedade**

Esses males da mente afetam a rotina e merecem atenção especial

06**Mente focada**

Seis atitudes para desenvolver a concentração no seu dia a dia

08**A mente tem forma de quê?**

Muito além da ingestão de alimentos, o ato de comer envolve processos psíquicos e neuronais

13**Descontrole alimentar**

Quando comer – ou deixar de comer – se torna uma patologia. Entenda a seriedade dos transtornos relacionados à alimentação

16**Alimente um novo hábito**

Com algumas mudanças, é possível desenvolver uma rotina alimentar mais saudável. Saiba como o seu cérebro pode te ajudar!

Males da mente

O estresse e a ansiedade podem interferir na qualidade de diversas áreas da vida. Entenda o que acontece com o corpo e a importância de procurar o auxílio de um profissional

TEXTO JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORA
ENTREVISTAS VICTOR SANTOS, NATÁLIA NEGRETTI E JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORES
DESIGN DOUGLAS NORONHA/ COLABORADOR

Seu comportamento habitual começa a mudar e as pessoas à sua volta começam a perceber – surge uma dificuldade em relaxar ou sentir-se descansado mesmo após dormir uma noite toda, o que ocasiona irritabilidade, pois é difícil manter o bom humor quando o corpo está cansado. As atividades passam para o modo “automático”, as frustrações são descontadas na comida e o indivíduo não percebe que precisa parar (ou desacelerar) a rotina e iniciar um acompanhamento especializado.

A todo momento, o ser humano passa por situações alarmantes – seja no trabalho, com um chefe ríspido e exigente ou os prazos apertados a serem cumpridos, no trânsito caótico e na violência das cidades, problemas financeiros ou conflitos nos relacionamentos pessoais. A soma desses eventos e a dificuldade em lidar com eles trazem consequências danosas ao organismo, que pode apresentar sinais de cansaço contínuo,



chegando à exaustão – caracterizando o estresse, que é a reação do organismo frente a um estímulo externo. “É importante não confundir com o cansaço normal após alguma tarefa intensa ou um esforço físico demasiado. Nessas situações basta uma noite bem dormida para o corpo se refazer. No estresse, isso não resolve”, aponta a psicóloga Marina Vasconcellos. A ansiedade, por sua vez, trata-se de um estímulo emocional prévio aos momentos adversos, gerada por uma percepção de perigo ou risco no futuro. “A principal função é preparar o indivíduo para que este não seja pego de surpresa”, explica o cirurgião Marcelo Katayama.

Quando a ansiedade e o estresse passam do ponto

Apesar de se tratarem de coisas distintas, a ansiedade, em alguns casos, pode ser vista como uma reação ao estresse. “De forma resumida, trata-se de um processo mental de antecipar sensações que poderão acontecer”, explica Marcelo. Com o desenvolvimento da sociedade, os fatores externos considerados como possíveis agressores foram mudando e, atualmente, o perigo parece estar nos mais variados lugares (ao andar na rua, dirigir um veículo e até mesmo fazendo compras pela internet, por exemplo), o que pode ameaçar nossa sobrevivência. Segundo Marcelo, “essa sensação de estar sob risco o tempo todo pode gerar sensações de estresse e ansiedade”.

Esse estado emocional pode atrapalhar quando a intensidade de seus sintomas passa a interferir no desempenho, gerando pensamentos negativos e reforçando crenças limitantes, como “não vou conseguir mesmo” ou “vou falhar de novo”.

Vida e corpo modificados

A maioria das pessoas pode sofrer de ansiedade e estresse em determinados períodos da vida, mas eles não se instalam de um dia para o outro. Os distúrbios são resultados de repetidas vezes que o organismo sofre essas descargas de adrenalina, as quais vão se acumulando e provocando a falência da capacidade do organismo de lidar com elas e se reestabelecer. “No estado de estresse, alteramos a fisiologia do corpo. Um exemplo disso é o chamado hormônio do estresse, o cortisol, que se eleva em situações desse tipo”, explica o psiquiatra Rodrigo Pessanha.

Entre as consequências, está a influência do hormônio no metabolismo da glicose, ou seja, o processamento de carboidratos fica alterado, podendo, até mesmo, levar à obesidade. O sistema imunológico também sofre alterações, passando a ter sua atividade reduzida.

Segundo Marina, os efeitos do estresse no corpo fazem parte de uma longa lista. “A pressão arterial é afetada, provocando a hipertensão. Podem aparecer dores musculares, como nas costas e na região cervical. Alterações na pele e gastrite também são comuns”, especifica a especialista. Além disso, existem os efeitos “não palpáveis”, ou seja, psicológicos. A pessoa passa a ter maior irritabilidade e mau humor constante – podendo desenvolver quadros de depressão, dependendo da gravidade.

Nos episódios de ansiedade, por sua vez, o indivíduo apresenta alguns sinais e sintomas característicos, tais como agitação, mãos frias, sudorese, pensamento acelerado, boca seca e taquicardia.

Ajuda profissional e novos hábitos

Se o estresse está instalado, a pessoa vai minando suas energias e aos poucos o corpo vai entrando em colapso. O cansaço exagerado e constante é o maior indício de que se está estressado, necessitando da ajuda de um profissional para avaliar quais são as causas e o tratamento mais adequado, tentando modificar hábitos que colaborem no desenvolvimento do distúrbio.

“Em primeiro lugar, é preciso procurar a causa, que geralmente tem ligação direta com o estilo de vida que se leva. Se não der para mudar por completo o que está impactando na saúde, pelo menos deve-se procurar alternativas para descarregar um pouco o peso do dia a dia”, explica Marina.

Assim como no estresse, buscar ajuda profissional para tratamentos adequados relacionados à ansiedade é muito importante. “É hora de procurar ajuda quando os episódios de ansiedade se tornam muito frequentes, gerando sofrimento para o indivíduo, ou quando está interferindo o desempenho no trabalho, causando alterações constantes no sono e na disposição”, afirma Marcelo.

Psicólogos e terapeutas têm papel importante no tratamento, uma vez que ajudam a pessoa a lidar melhor, sob o aspecto psicológico e emocional, com os fatores que estão disparando os episódios de ansiedade, especialmente quando a causa está ligada a fatores internos, como pensamentos negativos ou comportamentos perfeccionistas. Dessa forma, realizar sessões com profissionais da área possibilita que o paciente lide melhor com situações e sentimentos que possam desencadear episódios de ansiedade ou estresse.

CONSULTORIAS Marcelo Katayama, médico cirurgião, terapeuta; Marina Vasconcellos, psicóloga, especialista em psicodrama terapêutico e terapeuta familiar e de casal; Rodrigo Pessanha, psiquiatra.



Vida focada e concentrada

Entenda como as habilidades de manter o foco e se concentrar ocorrem no cérebro e como essas capacidades podem ser desenvolvidas

TEXTO E ENTREVISTAS JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORA
DESIGN DOUGLAS NORONHA/COLABORADOR

No dia a dia, muitas coisas podem nos distrair. Interromper uma atividade para conversar com um amigo e esquecer onde parou, pegar o celular para ver que horas são e acabar enrolando por muito tempo nas redes sociais, parar para ler um livro, mas, em determinadas partes, ter que reler várias vezes para entender o que o autor quer dizer... tudo isso pode ser relacionado à falta de foco e concentração, maneiras específicas de direcionar a atenção.

Em um estudo realizado na Nova Zelândia, 1.037 crianças foram avaliadas para investigar sua capacidade de responder à frustração e seu poder de concentração e persistência. Quanto melhor e maior eram a sua atenção e capacidade de autocontrole, mais bem-sucedidas estas crianças mostraram-se na vida adulta. “O autocontrole pareceu ser mais importante para o sucesso do que a classe social ou até mesmo o quociente de inteligência (QI) das participantes”, aponta a educadora e palestrante Semadar Marques.

Focado ou concentrado?

Foco e concentração são duas palavras que, apesar de estarem relacionadas, possuem definições distintas. Pelo dicionário, foco significa a visão de um objetivo bem definido, o centro e o ponto de convergência. “Ter foco está ligado ao alcance de objetivos por meio de disciplina, persistência e organização suficientes para conquistar o propósito pretendido”, explica Semadar.

A concentração, por sua vez, é a habilidade de manter a atenção em algo pelo maior tempo possível, dirigindo o pensamento para uma ideia, assunto ou tarefa em particular. “O foco vai depender do interesse na conquista do objetivo, modelo de mundo e valores da pessoa. Já a concentração é mais específica, requer habilidade de gerir a si próprio”, acrescenta a diretora de treinamento e desenvolvimento Arline Davis.

No cérebro

Manter o foco e a concentração não é tarefa de uma área específica do cérebro, mas de um conjunto de sistemas que envolvem todo o órgão. “O córtex

pré-frontal, localizado no lobo frontal, é responsável pela atenção, por selecionar as informações que serão processadas”, explica Semadar. Quando nos deparamos com casos de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), remédios como a Ritalina, por exemplo, agem exatamente nesta área. Já o lobo frontal é encarregado do comportamento e da tomada de decisões, assim como todo o sistema sensorial.

Emoções e memória têm grande influência em que e quanto você vai se concentrar e, por isso, o sistema límbico também está envolvido. A dopamina é o neurotransmissor responsável pela motivação e desempenha um papel fundamental no foco e na concentração, pois é responsável pelas reações de prazer e recompensa, agindo nos centros de felicidade. “De acordo com o psicólogo americano Daniel Goleman, conhecido por publicar livros que abordam a importância da inteligência emocional, a capacidade de concentração surge a partir dos três anos de idade e tem influência estratégica no sucesso profissional e pessoal de uma pessoa”, expõe a educadora e palestrante.

Desenvolvendo capacidades

A habilidade de manter o foco e se concentrar em determinadas atividades pode trazer bons resultados nos estudos, carreira profissional e outras áreas da vida. Quando você está bem concentrado, a produtividade se torna maior e a eficiência em realizar tarefas também aumenta.

A verdade, no entanto, é que não existem tratamentos diretamente focados para desenvolver ou aumentar essas capacidades. “Não precisa ser uma terapia em si, mas sim exercícios mentais que podem ser realizados ao longo do dia a dia”, aponta o psicólogo clínico Bayard Galvão.

Relaxar antes de começar uma atividade, ouvir músicas que auxiliem na concentração e fazer listas das atividades a serem feitas são exemplos de hábitos que podem auxiliar no processo. “Além disso, estar descansado e alimentado também são fatores importantes. Quem tenta se concentrar com sono costuma ser pouco eficiente, e a falta de determinados nutrientes pode dificultar a aprendizagem e o raciocínio”, acrescenta o psicólogo.

FOCO E CONCENTRAÇÃO NO DIA A DIA

Para reprogramar seu cérebro a fim de aumentar as habilidades, alguns hábitos podem ser mudados e incluídos na sua rotina. O psicólogo Bayard Galvão e a educadora e palestrante Semadar Marques elencam alguns deles:

1. Dedique-se a algo por certo tempo e **descanse** pelo menos 15 minutos em seguida. “A nossa mente precisa de descanso; não somos criados para trabalhar horas ininterruptas. Com alta atividade psíquica, tendemos a começar a fazer bobagem após três horas seguidas”, aponta Bayard.

2. Force-se a estudar em meio a um **local diferente**, como em um bar ou ouvindo um jogo de futebol. Segundo o psicólogo, “é importante que as pessoas não dependam muito do seu entorno para se concentrarem, pois acabarão dependendo do que está fora do controle delas”.

3. Aprenda a se concentrar ao ler coisas chatas ou assistir a filmes ruins. Logo, a concentração não ficará dependente apenas do prazer ou vontade, mas, sim, da **disciplina**.

4. Coloque para si **pequenas metas**, definindo quais seus focos diários e quais serão as atividades do dia que se inicia.

5. “Procure **resolver suas emoções**, tomando consciência dos próprios sentimentos e aceitando-os para poder melhorá-los”, expõe Semadar. Dessa forma, sua mente ficará limpa para poder focar no que realmente importa.

6. Faça uma lista do que estiver atrapalhando a concentração e resolva ou **supere cada um dos problemas**. Caso haja necessidade, é válido procurar ajuda profissional de um psicólogo ou psiquiatra.



A mente tem fome de quê?

Comer é um hábito e uma demanda do corpo para suprir carências de nutrientes. Para a psique é uma forma de satisfação e bem-estar

TEXTO E ENTREVISTAS FELIPE MONTEIRO/COLABORADOR
DESIGN DOUGLAS NORONHA/COLABORADOR

Uma necessidade fisiológica cuja finalidade é saciar a necessidade energética do organismo, mantendo o equilíbrio orgânico e emocional. Porém, por estar permeado de elementos que envolvem memória e afetividade devido aos sabores e momentos que se associam aos alimentos, o ato de comer pode se tornar um mecanismo perigoso. Alimentar-se bem é um conceito que varia de acordo com cada pessoa e suas necessidades biológicas, entretanto, alguns excessos podem indicar que algo está errado.

Mais do que saciar

O princípio básico que norteia o modo como o indivíduo se nutre é a busca de elementos necessários ao organismo. Os nutrientes podem carregar moléculas que o corpo utiliza para recompor suas estruturas, realizar atividades, ter energia e se manter com saúde. Tudo isso ocorre em um equilíbrio biológico chamado de homeostase. Porém, não é só por isso que seres humanos se alimentam.

Comer também é um ato cultural, que envolve o modo como grupos se reúnem e expressam símbolos de sua identidade, estabelecendo uma ligação com sentimentos. Assim, há processos não-homeostáticos na busca por nutrientes. No cérebro, o sistema mesolímbico, também conhecido como mecanismo de recompensa, atua estimulando o corpo a procurar ativadores de hormônios essenciais ao bem-estar, como dopamina, serotonina e encefalina.

“Este circuito desencadeia o prazer por recompensas naturais, por exemplo: uma gratificação porque está se aguardando algo ou a antecipação da expectativa por essa espera”, explica a psicóloga Maura de Albanesi, que complementa “com tudo isso, o indivíduo tem prazer e leva na memória os alimentos e as coisas que fazem bem a ele, sendo conduzido à obtenção de alguns nutrientes que provocam essa sensação”.

Uma mente com os centros emocionais disfuncionais pode estimular em excesso ou deprimir a função dos neurotransmissores, levando a um estado de desequilíbrio do corpo físico. Logo, o sistema homeostático é afetado e a fome psicológica pode surgir como forma de organizar os hormônios do bem-estar, entretanto, sem sucesso, já que é uma reação de defesa imediatista do indivíduo.

Nervos famintos

Alguns estados psicofísicos podem alterar o modo como a fome é entendida pelo organismo. É comum ouvir que alguém come muito quando fica ansioso ou que adere aos restaurantes *fast food* e alimentos não muito saudáveis, porém rápidos, em situações de pressão. Inclusive, associa-se o alto consumo de café e cigarros a pessoas muito estressadas. E essas alterações de humor impactam a alimentação.

Por ser um estado físico e psicológico que altera o equilíbrio orgânico, deixando o indivíduo pronto para reagir a algum perigo, o estresse provoca perturbações e tensão no corpo. O neurotransmissor que age nessa situação é o cortisol e, como explica Maura de Albanesi, “a pessoa estressada envia para a mente dela um nível elevadíssimo de cortisol. Consequentemente, o cérebro recebe a informação da urgência, do perigo e do ‘pra ontem’”. Esse quadro consome muita energia, portanto, o organismo tende a buscar alimentos ricos em lipídios (gorduras) e carboidratos para repor essa perda de forma rápida, explica a especialista.

A psicóloga Roberta Cristina argumenta que “a ansiedade é um estado emocional produzido por sensações de insegurança, inquietação e angústia frente a uma situação de incertezas, podendo ser, também, um fator estressor”. Com isso, há um comportamento de fuga do presente atrelado ao modo como o indivíduo ansioso se alimenta. Por não prestar atenção ao momento da ingestão, o mecanismo de saciação não é completamente ativado, explicando a razão de comer muito.

“A pessoa vai querer prazer e satisfação imediatos, que não tem conseguido no aspecto emocional, mas vai procurar de outra forma nos alimentos”

Maura de Albanesi, psicóloga e escritora

Alegria no pote

Outra cena muito comum, usada até mesmo em filmes e seriados, mostra uma personagem triste devorando sorvete ou chocolate. Isso porque esses alimentos são ricos em gorduras e substâncias que estimulam a liberação de serotonina e dopamina, neurotransmissores associados à felicidade. Se, ao passar por uma desilusão amorosa ou situação complicada, a pessoa assume esse comportamento, com a depressão não seria diferente.

“A depressão é uma doença psiquiátrica debilitante bastante associada aos quadros de transtornos alimentares”, afirma Roberta Cristina. No aspecto biológico, o organismo depressivo tem uma disfunção no sistema de produção de serotonina, neurotransmissor que atua na sensação de felicidade e bem-estar. Com isso, o corpo busca alimentos que ajudem a liberar essa substância no organismo.

Alguns transtornos alimentares, como bulimia e anorexia (veja mais na página 13), que carregam semelhanças com diagnósticos depressivos em seus sintomas e causas, são distúrbios que afetam o humor. Por isso, quem possui o problema tem acessos de procura por produtos que estimulam a síntese de serotonina, como chocolates, sorvetes e doces gordurosos. “A pessoa vai querer prazer e satisfação imediatos, que não tem conseguido no aspecto emocional, mas vai procurar de outra forma nos alimentos”, explica Maura de Albanesi.

Fome sem freios

Depois do almoço, uma sobremesa para encerrar a refeição feliz. Em seguida, ainda que sem fome, uma fatia de bolo chama a atenção e o indivíduo come sem nem pensar. Mais tarde, um sorvete de chocolate para terminar o expediente bem humorado. Então, mais um belisco aqui, outro ali, o jantar e mais comida. Se essa rotina já te causou mal-estar, imagine para pessoas que sofrem de compulsão alimentar e vivem esse turbilhão calórico todos os dias.

A doença atua inibindo os sensores de saciedade do organismo, além de ser uma perturbação de humor capaz de gerar fome psicológica. O indivíduo ingere uma grande quantidade de alimentos, mesmo que já esteja saciado, e não tem muito controle sobre isso. O quadro pode vir acompanhado de bulimia, na tentativa de não ganhar peso, o que agrava a situação.

Roberta Cristina aponta que, normalmente, “a compulsão vem acompanhada de um gatilho emocional. Pode aparecer como uma resposta instintiva às restrições produzidas sem suporte emocional e psíquico. Está ligada aos hábitos de vida, à cultura e às emoções mal significadas ou mal estruturadas na memória”. O alimento funciona como porto seguro, no qual medos, estresse e oscilações de humor são despejados.

Os riscos dessa doença envolvem, entre outros, problemas ligados à má nutrição, como obesidade, quadros atrelados aos hábitos de expelir comida ingerida como gastrite, esofagite e danos intestinais. Os casos mais graves podem levar ao suicídio e morte por meio da alimentação errada. Por isso, buscar assistência profissional é fundamental.

CONSULTORIAS Maura de Albanesi, psicóloga e escritora; Roberta Cristina, psicóloga e professora de psicologia.

Transforme seu olhar

Para realmente amar seu próprio corpo, é necessário vencer suas inseguranças e ressignificar a forma como você o percebe

TEXTO E ENTREVISTAS ÉRIKA ALFARO
DESIGN DOUGLAS NORONHA/COLABORADOR



Ao rolar seu *feed* no Instagram, recheado de fotos de celebridades, ligar a televisão, assistir à propagandas ou passar em frente a uma banca de revistas, é simples identificar algo em comum entre as pessoas que geralmente estão presentes nesses espaços: elas são magras e, em sua maioria, com corpos esculturais desenhados em academias, por meio de procedimentos estéticos ou ambos. São personalidades que cuidam de suas imagens para se encaixarem em padrões de beleza e acabam perpetuando a ideia que liga magreza, beleza e saúde.

De acordo com Andrea Cembranelli, psicóloga integrante da equipe de obesidade e cirurgia bariátrica do Grupo Ana Rosa, a autoestima e a imagem corporal sofrem grande influência do ambiente em que a pessoa se encontra. Ou seja, os elementos que constituem seu dia a dia, como a série que você assiste, a revista que assina, a propaganda que aparece no YouTube ou no intervalo de um programa, ficam armazenados na sua mente e se tornam uma referência a ser seguida por serem valorizados.

A junção de características que constituem indivíduos considerados “bonitos” é chamada de padrão de beleza justamente por determinar os parâmetros de pensamento de uma sociedade. Dessa forma, essas noções acabam sendo submetidas a questões culturais, políticas e até mesmo econômicas. Se podemos dizer que os padrões de beleza mudaram com o decorrer do tempo e são diferentes em lugares do mundo, isso significa que a beleza é um conceito subjetivo constituído na mente de cada um de acordo com o contexto em que vive.

“Na Idade Média e na Renascença, formas arredondadas e mais cheias eram dignas de admiração e sinal de riqueza. Já um corpo magro era sinônimo de doença”, exemplifica Andrea. Nesse sentido, percebemos que, no passado, aquelas pessoas que contavam com a possibilidade de se alimentarem com fartura, o que não era acessível a todos, eram exaltadas. Portanto, quanto mais difícil for a composição estética “ideal”, mais valorizada ela será – pelo fato de não ser disponível a todos. Como é o caso dos corpos das artistas que vemos todos os dias na mídia.

O perigo da padronização

De acordo com Ariane Bomgosto, nutricionista especialista em nutrição comportamental e obesidade infantil, a criação de modelos de beleza pode fazer com que as pessoas queiram resultados rápidos e, muitas vezes, inalcançáveis. “Com isso, acabam se submetendo a dietas que prometem ‘milagres’”, ressalta a profissional.

Para muitas pessoas, é frustrante não se encaixar na concepção de corpo ideal, curvas perfeitas ou de forma invejável – termos comumente usados. Afinal, cercada por essas informações, por outros indivíduos e meios que reafirmam os estereótipos, a mente é influenciada na composição da autoimagem. “Para construir a visão e o valor que de si próprio, você deve passar pela experiência de ter sido valorizado e reconhecido pelo outro. É o ambiente que nos dá medida se nossas ações são aprovadas ou não e se são dignas de reconhecimento por quem está em volta”, explica Andrea.

Sendo assim, o estabelecimento de padrões, que desconsideram particularidades e subjetividades, gera efeitos negativos nas vidas de muitas pessoas. Além de diminuir a autoestima pela busca de uma aparência praticamente inatingível, o desejo estético está intimamente relacionado às condições psicológicas. “O que escuto no consultório é um indivíduo se esforçando para ser perfeito em todas as áreas da sua vida e ficando muito ressentido caso o olhar de aprovação do outro não aconteça”, conta Andrea.

“O que eu defendo é que você esteja mais conectado com o seu corpo e com você mesmo em geral, mas não em uma relação implacável, perfeccionista, de se adequar ao padrão estético. Mas em uma relação acolhedora com seu físico e consigo, na qual existe espaço para dores e também para os afetos e prazeres”

Andrea Cembranelli, psicóloga integrante da equipe de obesidade e cirurgia bariátrica do Grupo Ana Rosa

Para a profissional, quando passamos por situações de desamparo, perdas e cobranças (internas e externas) ao longo da vida, as quais produzem baixa autoestima, tendemos a ser implacáveis com nós mesmos: ou seguimos o ideal ou nos sentimos fracassados e impotentes. “Assim, quando se trata do aspecto físico, vale a mesma regra: ou você atinge o corpo ideal (aquele “photoshopado” pela musa *fitness* do Instagram) ou se sente miserável”, pontua a psicóloga.

Andrea ainda acrescenta que pessoas com esse funcionamento psíquico tendem a ser muito ansiosas e procuram resultados rápidos e mágicos (desconsiderando o processo e sua singularidade). “Então, recorrem a dietas malucas ou uma carga de atividade física estafante para conseguir emagrecer. O que chama a atenção é que mesmo alcançando seus objetivos, se não tratam do ponto de vista psicológico esse sentimento de desamparo e o perfeccionismo. Elas sempre tendem a se sentir frustradas, com a sensação de que ‘nunca está bom o suficiente’”, finaliza a especialista.

É uma questão de saúde?

O grande argumento contra o corpo gordo ou as formas que fogem da regra social é a saúde: afinal, existem quadros graves associados à obesidade, como hipertensão, diabetes, níveis altos de colesterol e triglicerídeos e doenças cardiovasculares. No entanto, não existe uma equação que determine a relação direta entre magreza e saúde. “O corpo magro está relacionado à beleza, à disciplina, ao esforço, como se ser ‘menos magro’ ou mais fora do ‘padrão’ afetasse essas outras variáveis e significasse falta de cuidado, atenção e foco”, ressalta a consultora de treinamento e desenvolvimento comportamental Solange Santos.

Na verdade, o corpo precisa ser avaliado em sua totalidade e o equilíbrio deve ser sempre o objetivo. “A saúde não pode ser vista de forma isolada, levando-se em consideração somente um aspecto. É preciso olhar de uma forma holística, e um peso adequado faz parte

deste conjunto”. Dessa forma, amar a si mesmo e fazer as pazes com o seu corpo significa ter bem-estar, energia e vitalidade, não lutar para se encaixar em padrões improváveis e nem descontar as frustrações na alimentação a ponto do excesso afetar o funcionamento do seu organismo.

“O que eu defendo é que você esteja mais conectado com o seu corpo e com si mesmo em geral, mas não em uma relação implacável, perfeccionista, de se adequar ao padrão estético. Isso é uma grande bobagem. Mas em uma relação acolhedora com seu físico e consigo, na qual existe espaço para dores e também para os afetos e prazeres”, afirma Andrea.

De bem com o espelho (e com a mente)

Falar sobre amor próprio, valorização do corpo e aceitação das curvas (ou falta delas) parece simples. Mas, muitas vezes, os padrões de pensamentos nos impedem de realmente gostarmos daquilo que vemos no espelho. Será que mesmo quem passou anos tentando emagrecer e se encaixar nos modelos pré-estabelecidos pode olhar para si e pensar “sou bonita do jeito que sou”? Segundo Andrea, sim.

“Mas não é uma questão de ‘virar uma chavinha’ de forma mágica e, de repente, começar a amar a imagem que, por tanto tempo, você odiou. Não funciona assim. O que eu proponho na psicoterapia com os pacientes é, primeiramente, entender de onde vem tamanha repulsa em relação a si próprio e ao seu corpo: quais as vivências emocionais alimentaram raiva e desqualificação em relação a si? Que experiências contribuíram para essa baixa autoestima?”, sugere a psicóloga.

A nutricionista ainda salienta que autoconhecimento e consciência corporal são peças-chave para quem quer, verdadeiramente, valorizar a si mesmo. “Ter consciência é uma habilidade que pode ser buscada, treinada, melhorada e expandida. O autoconhecimento sobre o próprio corpo e a maneira como ele funciona traz a possibilidade de lidar melhor com possíveis questões que envolvem seus sentidos e sua capacidade de entender você”.

Muitas vivências, como o *bullying* e relacionamentos abusivos, podem ser fatores que agravam as relações emocionais consigo mesmo. Sendo assim, o acompanhamento de profissionais da área da psicologia, em conjunto com nutricionistas, pode ser a melhor maneira de buscar ajuda para ser feliz e saudável.

“A criação de modelos de beleza pode fazer com que as pessoas queiram resultados rápidos e, muitas vezes, inalcançáveis. Com isso, acabam se submetendo a dietas que prometem ‘milagres’”

Ariane Bomgosto, nutricionista especialista em nutrição comportamental e obesidade infantil



CONSULTORIAS Andrea Cembranelli, psicóloga integrante da equipe de obesidade e cirurgia bariátrica do Grupo Ana Rosa; Ariane Bomgosto, nutricionista especialista em nutrição comportamental e obesidade infantil e Solange Santos, consultora de treinamento e desenvolvimento comportamental.

The background of the entire page is a dark, textured surface with several vertical yellow measuring tapes. The tapes have black markings and numbers, creating a grid-like pattern. Two clenched fists, one on the left and one on the right, are positioned horizontally across the upper half of the image, appearing to be part of the measuring tapes. The fists are a light skin tone and are tightly clenched, with the thumbs pointing upwards.

Quando a comida se torna prisão

Entenda a seriedade dos transtornos alimentares e como eles influenciam a vida de quem os possui

TEXTO E ENTREVISTAS JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORA
DESIGN DOUGLAS NORONHA/COLABORADOR

Com o passar dos anos, é comum que as percepções humanas sofram alterações históricas e culturais. Hoje, a influência da mídia e da sociedade em geral, incluindo as relações familiares, geram contradições relacionadas ao apelo em busca de uma rotina saudável ao mesmo tempo que enaltece o ideal físico. A confusa oposição dessas ideias, somada à rotinas e afazeres cada vez mais acelerados, pode, entre outras adversidades, fazer com que indivíduos desenvolvam determinados transtornos relacionados à alimentação.

ASSIMILAÇÕES DISTORCIDAS

Segundo a psicológica Ellen Senra, os transtornos alimentares possuem conexão com o funcionamento cognitivo do indivíduo. Em geral, os pacientes que possuem algum tipo de distúrbio alimentar apresentam transtornos dismórficos corporais, ou seja, possuem alterações na interpretação de sua aparência. Na cabeça de grande parte dessas pessoas, é comum o pensamento de que apenas se sentirão aceitas socialmente se tiverem um padrão de corpo desejável. “Para alcançar essa aceitação, ela pode não ter limites. Na maioria das vezes, são indivíduos que não possuem controle entre a fome física e psicológica”, aponta a *coach* e psicóloga Lívia Marques.

Outro fator é a compreensão de como a comida deve ou não interferir na sua vida. “Um paciente com transtorno alimentar acaba enxergando a comida como vilã, refúgio ou alívio para males como a tristeza, ansiedade, depressão, luto, entre outros casos”, detalha Ellen.

Pode começar com uma dieta simples, como aquelas que procuram excluir alimentos “que engordam”, como os carboidratos. Posteriormente, a ocorrência de outros fatores, como a distorção grosseira da imagem corporal e a preocupação excessiva com o peso, por exemplo. Além disso, a ingestão compulsiva, seguida de episódios de indução de vômitos, podem acontecer em alguns casos. Como resultado, alterações hormonais e metabólicas começam a aparecer, fazendo com que a saúde — tanto mental quanto física — comece a se fragilizar.

Anorexia

Considerado um dos transtornos mais graves, o distúrbio anoréxico se baseia na extinção da alimentação e na redução agressiva do peso corpóreo em virtude de uma distorção da autoimagem. “A pessoa chega ao ponto da desnutrição mas se enxerga sempre como se estivesse acima do peso. Isso acaba fazendo-a ingerir pouco ou nenhum tipo de alimento”, explica a psicóloga Ellen Senra. O corpo, a fim de se adaptar, promove mudanças para que se mantenha vivo. O indivíduo, então, passa a sentir que não precisa de comida para viver. Essa fase costuma ser chamada pelos especialistas de “orgulho anoréxico”.

Embora tenha maior índice entre adolescentes do sexo feminino, a anorexia é um distúrbio democrático, ou seja, pode acometer qualquer pessoa, homens e mulheres, independente da classe social ou idade. Apesar da questão do culto ao corpo “perfeito” ter grande peso na culpa pela ocorrência de transtornos como este, pesquisas recentes revelam que a anorexia se mostra parcialmente hereditária. Um estudo do Instituto Karolinska, em Estocolmo, revelou que o distúrbio também é atribuído à ação de um gene específico, que torna seus pacientes mais pré-dispostos a desenvolver a doença.

Alterações físicas, psicológicas e sociais

O emagrecimento progressivo é um dos indícios habituais do transtorno. “Passa a ser comum que o indivíduo evite encontros sociais que envolvam comida ou use desculpas como ‘já jantei’ ou ‘não estou com fome’. O uso de roupas largas a fim de esconder a magreza e não ser questionado também pode acontecer”, acrescenta a *coach* e psicóloga Lívia Marques.

Além dos malefícios sociais e físicos, como a baixa do sistema imunológico, fragilidade óssea e a ausência da menstruação nas mulheres, problemas psicológicos podem desenvolver e acabarem evoluindo para quadros mais graves. “Baixa autoestima, autocrítica exagerada, isolamento social, depressão e sentimento de abandono são alguns dos sinais”, exemplifica Lívia.

Bulimia

Neste transtorno ocorre o mecanismo da compulsão alimentar (que, por sua vez, também se caracteriza como um distúrbio alimentar): o indivíduo possui um descontrole diante da comida e, em seguida, um momento de culpa pela ingestão. “É como se funcionasse em um ciclo: primeiro acontecem os episódios de comer compulsivamente. Depois, a autopunição, onde, por acreditar que está acima do peso e se sentir culpada, a pessoa passa a eliminar o alimento por métodos purgativos como vômitos induzidos, exercícios físicos em excesso ou a ingestão de laxantes”, explica Lívia. Esses comportamentos, na maioria das vezes, são escondidos, o que faz com que a bulimia não seja detectada por um longo período de tempo e, dessa forma, acabe se tornando mais séria.

“A comida é um prazer necessário e não pode ser vista como inimiga e punitiva”

Lívia Marques, *coach* e psicóloga

Complicações

Assim como na anorexia, pacientes com bulimia também têm distorção de autoimagem, o que pode afetar a autoestima e autoavaliação. Ao se perder no ciclo da compulsão, sentimentos como tristeza, vergonha, culpa e desânimo costumam aparecer, fazendo com que problemas psicológicos passem a se desenvolver. Segundo a *coach* e psicóloga, “são indivíduos que se isolam, podem desenvolver vergonha para se alimentar perto de outras pessoas, possuem vida social restrita”.

Além do psicológico, o físico é muito afetado. O ato de forçar a eliminação dos alimentos traz complicações ao aparelho digestório como sangramento, gastrites e úlceras. “Além disso, a baixa do sistema imunológico e início do enfraquecimento ósseo são outros danos sérios”, aponta Ellen Senra. O hábito de induzir o vômito causa deterioração dos dentes, gengivas inchadas (gengivite) e inchaço das glândulas salivares. A falta de ingestão de determinadas vitaminas, por sua vez, causa alterações no metabolismo que podem levar a problemas cardíacos como arritmia, por exemplo.

Outros transtornos

Além da anorexia e bulimia, transtornos alimentares mais recorrentes, existem diversos tipos de distúrbios que envolvem problemas relacionados à alimentação. Alguns deles são:

- **Transtorno da alimentação da primeira infância:** com início antes dos seis anos de idade, se caracteriza pela dificuldade na alimentação adequada que, consequentemente, leva a uma perda ou falha em ganhar peso de acordo com as condições normais do crescimento da criança. O tratamento busca melhorar a condição nutricional do paciente, que não demonstra sintomas relacionados a nenhuma condição médica, distúrbios psiquiátricos ou falta de alimentos. O profissional busca, então, avaliar as reações familiares e os possíveis fatores psicossociais que estejam colaborando (ou complicando) o desenvolvimento do paciente.

- **Transtorno da Ruminação:** esse distúrbio consiste na regurgitação repetida e na “remastigação” de alimentos, sendo mais comum em bebês e crianças. Segundo Ellen Senra, “a comida parcialmente digerida é regurgitada sem esforço para vomitar e sem transtorno gastrointestinal aparente”. Após esse episódio, o alimento é, então, ejetado da boca ou, mais comumente, mastigado e engolido de novo (daí o nome do distúrbio). Apesar de ter maior frequência em bebês, o distúrbio pode ser visto em indivíduos mais velhos, particularmente naqueles que apresentam algum tipo de retardo mental.

Tratamentos

Geralmente é feito um acompanhamento multidisciplinar, com o objetivo de apoiar o paciente. “É necessário que todos os profissionais se conectem e tenham empatia para auxiliar esta pessoa”, aponta Lívia Marques. O apoio de um nutricionista é muito importante, buscando melhorar a condição nutricional e a saúde do indivíduo em geral, fazendo com que ele se alimente da forma adequada. Na psicoterapia, trabalha-se a relação psicoeducacional que a pessoa possui entre suas emoções e a alimentação. “A comida é um prazer necessário e não pode ser vista como inimiga e punitiva”, completa Lívia.

CONSULTORIAS Ellen Moraes Senra, psicóloga e especialista em terapia cognitivo comportamental; Lívia Marques, *coach*, psicóloga organizacional e clínica com foco em Terapia Cognitiva Comportamental.





Alimente um novo hábito

A reprogramação cerebral é
um dos passos para promover
autoconhecimento e desenvolver
uma nova rotina saudável

TEXTO E ENTREVISTAS CAMILA RAMOS/COLABORADORA
DESIGN VANESSA SUEISHI

Você sabe como é seu atual hábito alimentar? Compreende o que come e como o corpo vai usar as substâncias e nutrientes?

Está feliz com seu corpo e suas refeições? Se as respostas forem mais negativas que positivas, é possível que você não esteja se alimentando tão bem assim, o que pode desencadear diversas doenças relacionadas à carência de nutrientes ou ao excesso de substâncias ruins, como a gordura ou o colesterol. A boa notícia é que a reeducação pode acontecer pela reprogramação neural.

Compulsões alimentares

O mau relacionamento com a comida pode ter diversas origens, desde um trauma na vida, uma infância carente ou, até mesmo, uma criação familiar em que não houve restrições alimentares ou implementação de produtos saudáveis, além dos altos níveis de estresse e ansiedade. Esses fatores contribuem para a compulsão por comida, uma vez que “alimentos substituem apelos emocionais. Quando estamos inseridos em uma situação estressante e surge o impulso de comer, o ideal é parar, respirar e refletir. O alimento pode gerar um conforto emocional momentâneo, mas, em geral, irá ocasionar um sentimento de culpa e frustração. Resolva o problema e não tente apenas ‘engoli-lo’”, explica a *coach* Mariane De Chiara.

Para contornar a situação, existem profissionais que avaliam o problema causador do impulso alimentar e orientam a reeducação e resignificação da relação entre você e a comida. “Quando há distúrbio alimentar, há necessidade de encaminhamento para um profissional da área (psicólogos e psiquiatras), porém, boa parte dos episódios de compulsão podem ser iniciados por meio de um gatilho facilmente identificável”, explica Mariane. Com técnicas de hipnose, programação neurolinguística, exercícios meditativos ou terapia cognitivo-comportamental, além da orientação e acompanhamento de um nutricionista, é possível reverter o quadro.

APLICANDO A REPROGRAMAÇÃO

Existem pequenas atitudes para você incluir no dia a dia e começar a se conhecer melhor, praticando a reprogramação mental para uma vida mais saudável. Confira as dicas!

1. Preste atenção

Evite se distrair durante as refeições. Traga a consciência para o ato de comer e entenda como seu corpo reage aos alimentos, percebendo quais os sabores que sente. Outra dica é tentar mastigar devagar para uma melhor digestão. Nada de televisões, celulares, conversas e pensamentos paralelos.

2. Converse

Seja com a família, amigos ou um especialista, conversar ajuda a descobrir os gatilhos dos impulsos alimentares e receber apoio para a jornada de mudança de hábitos. Além disso, você pode inspirar outras pessoas do seu ciclo social a buscar uma nova vida junto com você.

3. Procure um profissional

Os nutricionistas são os especialistas ideais para planejar uma nova alimentação para sua rotina, seguindo seus objetivos e necessidades do seu organismo. Aderir a uma dieta que uma famosa faz pode ser perigoso e não mostrar resultados.

4. Descubra novos sabores

Quando a mente está condicionada a gostar de determinados alimentos, você passa a ignorar outros mais nutritivos. A reprogramação da mente também envolve a resignificação do paladar. Procure novas receitas, temperos e produtos naturais. Há um universo na culinária saudável.

5. Trocas inteligentes

Existem substituições simples que podem melhorar a saúde rapidamente. “A regra é: abra menos e descasque mais. Troque seu arroz branco pelo integral, o cereal pela aveia, quinoa, chia e linhaça dourada. O leite de caixinha pelo leite de pacote, os sucos e refrigerantes pelos chás. Evite ao máximo o açúcar e, se necessário, utilize o mel”, indica a nutricionista esportiva Ana Paula Becker.

6. Entenda suas restrições

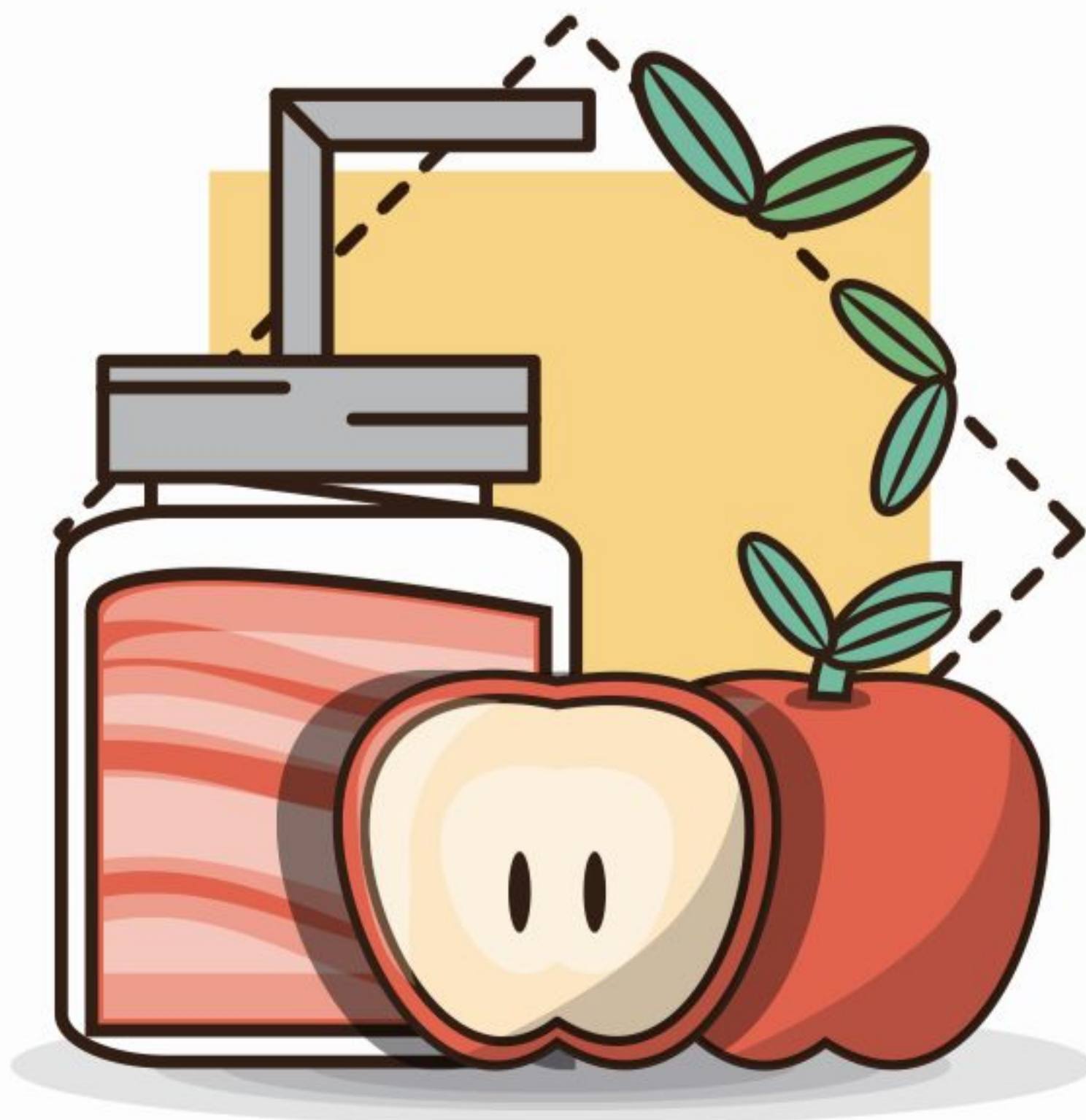
Não adianta se forçar a comer algo que realmente não gosta, pois isso apenas irá trazer sentimentos ruins e vontade de desistir. Assim, ao invés de desenvolver a autossabotagem, prefira opções que te agradem. Por exemplo, se você não gosta de água, por não ter gosto, “escolha uma fruta de sua preferência, corte dentro de uma jarra de água e beba em seguida durante o dia”, indica a *coach* Julia Kress. Faça as modificações que forem necessárias e consulte seu nutricionista.



Restart cerebral

Durante o dia, muitas atitudes realizadas pelo corpo são feitas de modo automático; com a alimentação, não é diferente. Você já reparou como é sua mastigação? Quanto tempo você leva para comer? Qual o sabor dos elementos no prato? Isso acontece porque a mente se dispersa durante a refeição, pensando em problemas, em conversas com a família ou colegas, com o programa da televisão ou o celular.

A reprogramação cerebral nada mais é que transformar os pensamentos para novos objetivos. Ou seja, a mente vive mudando de opiniões e se adaptando a novas rotinas, e o primeiro passo para mudar os maus hábitos alimentares é desenvolver o autoconhecimento, “descobrimos os gatilhos que levam à fome emocional e compreendendo os padrões comportamentais vinculados a determinado alimento como forma de compensação. Assim, novos pensamentos irão substituir as crenças condicionantes por valores fortalecedores, alinhados a um forte motivo que se vincula a sentimentos sólidos e positivos ao atingir resultados esperados. Dessa forma, novas atitudes surgirão e, eventualmente, se tornarão hábitos”, explica a *coach* Rafaela Generoso.



Desafios da mudança

Muitas dificuldades podem surgir no processo de reprogramação da mente e adequação a um novo hábito alimentar, como a preguiça ao preparar as refeições, vontade de desistir durante o processo, deixar-se influenciar pelas dietas rápidas e mágicas, além do impulso pelos alimentos de compensação emocional (como o açúcar e produtos gordurosos). “É necessário controlar o sistema dopaminérgico, que busca a recompensa de curto prazo devido à fome, busca por liberação da dopamina, e conseguir enxergar os ganhos de médio prazo que terá uma liberação ainda maior deste neurotransmissor”, explica Rafaela.

Além disso, existe um outro fator que pode ser decisivo para o abandono da reeducação: a falta de apoio no círculo social. “Em geral, as pessoas com as quais convivemos entendem as escolhas como restrições e tendem a insistir que você faça concessões: ‘só um pedacinho’, ‘só hoje’. Lidar com essas pressões durante o processo pode ser cansativo e desanimador. Mas a regularidade é o segredo do sucesso”, explica a *coach* Mariane De Chiara.

Enfrentando os obstáculos

Para superar os desafios que podem surgir durante a reprogramação cerebral, é preciso ter em mente dois aspectos: a continuidade e os objetivos. Um novo hábito demora cerca de 20 a 40 dias para se estabelecer, por isso, é preciso se comprometer e se manter firme nos seus valores por, pelo menos, esse período e então se tornará automático. Para isso, é essencial mentalizar os motivos que o levaram a reeducação alimentar e quais as suas expectativas para sua vida a longo prazo.

A dica para se controlar e se manter focado é praticar atividades benéficas para a saúde mental, como a meditação, sessões de terapias ou escrever diários para compreender os gatilhos e promover o autoconhecimento.

CONSULTORIAS Mariane De Chiara, *coach* co-criadora da estratégia de emagrecimento Afine-se; Rafaela Generoso, *coach* de riqueza e prosperidade; Ana Paula Becker, nutricionista esportiva; Julia Kress, *coach* de emagrecimento.

SEGREDOS DA
mente

REPROGRAME SEU
CÉREBRO

Ano 2, nº 2

Editora-Chefe Viviane Campos Editor Ricardo Piccinato Redação Érika Alfaro e Giovane Rocha Design Zu Fernandes (editora-chefe), Josemara Nascimento e Vanessa Sueishi Estagiários Camila Ramos, Felipe Monteiro, Jéssica Pirazza, Leonardo Guerino e Rafael Toledo (Redação), Douglas Noronha (Arte) Tratamento de imagem Edson Iukawa (Editor), Karolina Schezar e Pamela Raul (estagiárias) Imagens Shutterstock Images e iStock.com/Getty Images Grupo Editorial Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzi Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Maniz (Circulação) Impressão GRAFILAR Gráfica Distribuição Total Express Publicações

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvano Brasolotto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Paveloski **EDITORIAL** Gerente Mara De Santi **PUBLICIDADE** Gerente Samantha Pestana E-mail publicidade@astral.com.br **MARKETING** Gerente Flaviana Castro E-mail marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** Gerente Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Tenerife, Nº 31, Conj. 21 e 22, Bloco A, CEP 04548-904, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h E-mail atendimento@astral.com.br **Caixa Postal** 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **LOJA** www.loja.editora astral.com.br E-mail lojaonline@astral.com.br **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900

alto astral
editora

© EDITORA ALTO
ASTRAL LTDA. TODOS OS
DIREITOS RESERVADOS.
PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ANER
Associação Nacional
de Editores de Revistas

OS MELHORES PRODUTOS MÍSTICOS EM UM SÓ LUGAR

Tudo para atrair boas energias para você e sua casa!



PEDRAS E CRISTAIS, VELAS AROMÁTICAS, LIVROS
SOBRE ESPIRITUALIDADE E AUTOCONHECIMENTO,
BANHOS ENERGÉTICOS E MUITO MAIS!

A loja João Bidu foi preparada com muito carinho para você ter mais
sorte, amor, prosperidade e equilíbrio. Confira nossos produtos em

loja.joaobidu.com.br