

# **PENSA**

## **O Poder da Terapia Cognitiva para Emagrecer**

# 1

## A chave do sucesso

Se você enfrentou dificuldades para emagrecer ou emagreceu e engordou novamente nos últimos tempos, você culpou a si mesmo (*Sou muito fraco... Não estava motivado o suficiente*), culpou seu organismo (*Tem alguma coisa errada em mim... Eu, simplesmente, não consigo emagrecer*), ou à dieta que escolheu (*Esta, definitivamente, não funciona pra mim*)?

Fico feliz em lhe dizer que a razão de seu insucesso tem outra explicação. Você, apenas, não sabia *como* fazer dieta. Quando aprender a fazer dieta, subirá na balança e verá um peso cada vez menor, semana após semana. Você vestirá roupas menores. Você vivenciará todos benefícios maravilhosos de um corpo mais magro: mais energia, autoconfiança e saúde, auto-estima melhorada, menos dores e desconfortos. Você pode sentir tudo isso – e manter pelo resto da vida, sem que lhe escape como nas outras vezes. O círculo vicioso do emagrecimento vai desaparecer para sempre.

Isso é o que está ao seu alcance quando você aprende a ser persistente na dieta. Este livro lhe ensina a evitar as trapaças; resistir a alimentos tentadores, mesmo que estejam bem a sua frente; lidar com a fome, com os desejos incontrolláveis, com o estresse, e com as emoções negativas, sem que você precise comer para se confortar. Você aprenderá a se motivar para praticar exercícios, mesmo que isso não seja de sua natureza. Você descobrirá *como* fazer tudo o que for necessário para alcançar o sucesso em sua dieta – *mudando a maneira como você pensa*.

A maioria das pessoas que vem ao meu consultório para emagrecer já teve a experiência de iniciar dietas e desistir delas durante anos. Todas elas têm algo em comum: não sabem pensar como uma pessoa magra. As

peessoas que lutam para emagrecer têm uma programação mental que sabota seus esforços. Frequentemente, têm pensamentos como:

- *Sei que não deveria comer isto, mas não me importo.*
- *Se eu comer isto só desta vez não vai ter problema.*
- *Tive um dia tão difícil. Mereço comer o que quiser.*
- *Não consigo resistir a esta comida.*
- *Estou chateado. Tenho que comer.*
- *Já que comi o que não devia, vou continuar comendo até o fim do dia.*
- *É muito difícil. Não quero continuar fazendo dieta.*
- *Nunca vou emagrecer.*

Se qualquer um desses pensamentos lhe parece familiar, você é um candidato perfeito para ler este livro. Este programa ensina você a enfrentar pensamentos sabotadores de forma convincente. Quando escutar uma pequena voz em sua cabeça falando “Ah, coma só isso... Não tem importância”, você será capaz de dizer para si mesmo “*Tem importância sim... Eu quero ser magro... Todas as vezes que comer algo não planejado, aumentarei a probabilidade de fazer isso novamente... Sempre terá importância... Estou apenas tentando me enganar... Se comer isto, sentirei prazer por alguns segundos, mas depois irei me sentir mal... Eu posso resistir... Para mim, é muito mais importante emagrecer do que ter alguns segundos de prazer*”.

#### *Chega de “trapaçar”*

Neste livro, a palavra trapaça não aparecerá novamente fora desta caixa de texto. Abri essa exceção intencionalmente porque muita gente com problemas para emagrecer costuma ter um padrão de pensamento denominado tudo-ou-nada sobre alimentação: *Ou faço a dieta sem cometer nenhum deslize ou então estarei trapaceando... Se eu estiver trapaceando, então é melhor desistir – Eu posso, com certeza, continuar trapaceando o dia (semana, mês, ano) inteiro.* Ficou evidente, para mim, que os indivíduos que viam a si mesmos como “trapaçadores” sentiam-se desmoralizados e até mesmo “maus”, e isso dificultava sua reintegração à dieta quando, por ventura, se afastavam dela. Em vez de trapaça, usei as expressões comer o que não foi planejado ou comer exageradamente. Esses termos têm uma carga negativa menor. As pessoas que os empregam são capazes de adotar uma visão mais otimista da situação e dizer: *Tudo bem, comi algo que não estava programado ou comi mais do que deveria*, mas também são capazes de acrescentar: *Foi apenas um equívoco, nada demais... Vou voltar agora mesmo para a dieta.*

Por que o peso é importante?

Se você estiver em dúvida quanto a iniciar ou não a dieta definitiva de Beck, considere o seguinte: muitas pessoas ganham alguns quilos, a cada ano, devido ao fato natural de o organismo ficar mais lento com o passar da idade. Somando-se a isso o fato de que são necessárias apenas 20 e poucas calorias extras por dia para engordar 900 gramas por ano, o resultado é que se você estiver hoje com 4 quilos de sobrepeso e não fizer nada, daqui a um ano, você poderá ter 5 quilos ou 6 quilos a mais; depois de mais um ano, talvez 7 ou 8 quilos de excesso de peso, e assim por diante. No entanto, em vez de engordar, você pode emagrecer e manter o peso alcançado, praticando os princípios ensinados neste livro: **Pense magro: a dieta definitiva de Beck.**

*Qualquer dieta razoável dará certo se você estabelecer a programação mental adequada.*

**A dieta definitiva de Beck** é um programa psicológico e não uma dieta alimentar. Não lhe diz *o que* comer – você pode escolher a dieta de sua preferência, desde que seja nutritiva. Se você estabelecer a programação mental adequada, qualquer dieta razoável dará certo. Este programa ensina você a comer conforme o esperado e a responder a pensamentos sabotadores como *eu não quero que, eu não tenho que, ou eu não consigo.*

Para escolher alimentos apropriados e utilizar hábitos alimentares adequados, você precisa aprender a fazer modificações permanentes na maneira de pensar. Com um programa passo a passo abrangente como este, você conseguirá manter-se na sua dieta, emagrecer e manter o peso alcançado.

## O PODER DA TERAPIA COGNITIVA

**A dieta definitiva de Beck** é baseada nos princípios da terapia cognitiva (conhecida também como terapia cognitiva-comportamental ou TCC), a forma mais amplamente estudada e eficaz de psicoterapias no mundo. Aaron T. Beck, M.D., promoveu uma revolução no campo da saúde mental, quando, no final dos anos 1950 e início dos anos de 1960,

desafiou com suas pesquisas as teorias de Sigmund Freud. Freud e seus seguidores acreditavam que a depressão e outros tipos de doenças mentais originavam-se de temores e conflitos reprimidos, e mantinham os pacientes em sessões diárias de psicanálise durante muitos anos.

Aaron Beck descobriu, entretanto, que os pacientes deprimidos podiam melhorar rapidamente – normalmente com 10 ou 12 sessões de terapia. Quando ele os ajudou a alcançar metas, solucionar problemas e modificar seus pensamentos depressivos, a depressão regredia rapidamente. Ele nomeou este novo tratamento de “terapia cognitiva” pelo fato de o componente principal do tratamento concentrar-se na correção de pensamentos distorcidos. O termo “*cognitivo*” refere-se a pensamento.

Nos anos seguintes, a terapia cognitiva foi adaptada por Aaron Beck e por pesquisadores do mundo inteiro, para ser utilizada em inúmeros transtornos e problemas psicológicos. Centenas de estudos baseados em pesquisas demonstraram que a terapia auxilia pessoas que enfrentam um grande número de dificuldades, incluindo depressão, ansiedade, transtornos alimentares, obesidade, tabagismo e comportamentos adictos. O mais impressionante é que as pessoas não apenas melhoram, mas mantêm a melhora com o passar dos anos. Elas aprendem como mudar seus pensamentos imprecisos e disfuncionais para que se sintam melhores emocionalmente e para que se comportem de maneira mais produtiva na busca de suas metas.

Um estudo recente, na Suécia, demonstrou a eficácia da terapia cognitiva no emagrecimento. Indivíduos matriculados num programa de terapia cognitiva emagreceram mais ou menos 8 quilos em 10 semanas de tratamento. (Enquanto isso, as pessoas que aguardavam na fila de espera para o mesmo tratamento não apresentaram qualquer diminuição no peso.) O mais impressionante foi o resultado da avaliação do grupo de estudo. Um ano e meio após o tratamento, quase todas as pessoas estudadas, mais precisamente 92% delas, havia não somente mantido a perda de peso, mas emagrecido ainda mais. Isso é o que diferencia a terapia cognitiva dos outros tipos de terapia e de outros programas de emagrecimento.

Compare esses resultados com o das pessoas que já fizeram dieta, mas não tiveram acesso à terapia cognitiva. Uma pesquisa concluída na Universidade de Tufts descobriu que entre 50 e 70 por cento das pessoas que iniciaram uma de quatro dietas amplamente utilizadas não foram capazes de persistir e continuar emagrecendo no decorrer de um ano.

Ainda mais desanimador é a preocupante tendência revelada por outros estudos que acompanham o comportamento das pessoas depois de perderem peso: a maioria delas, independentemente da dieta que tenha seguido, recupera, em até um ano, a maior parte dos quilos perdidos.

## COMO A TERAPIA COGNITIVA FUNCIONA

A terapia cognitiva baseia-se no conceito de que a maneira como as pessoas pensam afeta o que elas sentem e o que elas fazem. Digamos que você pense: *Estou com fome*. Se, em seguida, tiver um “pensamento sabotador” como *Isto é horrível. Não posso tolerar. Tenho que comer!*, você vai ficar apavorado e vai sair atrás de comida. Por outro lado, se você contrariar esses pensamentos com “respostas adaptativas” – *Tudo bem. Vou comer dentro de poucas horas. Posso esperar* – você se sentirá no controle da situação e acabará se envolvendo em outras atividades. A terapia cognitiva o ajuda a identificar pensamentos sabotadores e a responder a eles de maneira funcional, o que leva você a se sentir melhor e a se comportar de maneira mais produtiva.

*A terapia cognitiva o ajuda a identificar os pensamentos sabotadores e a responder a eles de maneira adaptativa, o que leva você a se sentir melhor e a se comportar de maneira mais funcional.*

Com a terapia cognitiva, as pessoas aprendem a resolver problemas e quem faz dieta pode ter muitos problemas. Por exemplo, você já saiu da dieta por alguma destas razões?

- Não se sentiu satisfeito mesmo tendo acabado de comer.
- Sentiu-se chateado e pensou que comer o faria se sentir melhor.
- Sentiu-se atraído por um alimento enquanto fazia compras no supermercado.
- Estava tão cansado para cozinhar que optou por *fastfood*.
- É muito educado para recusar a sobremesa que prepararam para você.
- Foi a uma festa e teve vontade de se tratar bem.

Para que você consiga emagrecer e manter o peso conquistado, você precisa resolver esses problemas práticos. Precisa, também, resolver alguns problemas psicológicos, por exemplo:

- A sensação de estar sobrecarregado pelas exigências da dieta.
- A sensação de estar em privação.

- A sensação de estar desmotivado quando seu emagrecimento não correspondeu ao previsto.
- A sensação de estar estressado com outros problemas da vida.

A terapia cognitiva o ajuda a resolver problemas práticos e psicológicos, e também a aprender novos pensamentos e novas habilidades comportamentais – ferramentas que você poderá utilizar pelo resto da sua vida. Além de superar seus problemas atuais, você também aprenderá a utilizar as novas habilidades para resolver problemas futuros.

### **VOCÊ É PARECIDO COM SUE?**

Utilizo a terapia cognitiva por mais de 20 anos para ajudar as pessoas a resolverem vários problemas, inclusive a luta pelo emagrecimento. Sue\* é um exemplo típico. Ela estava habituada, desde o ensino médio, a experimentar várias dietas, mas acabava presa a um círculo bastante conhecido: durante as primeiras semanas ou meses de cada dieta que iniciava, ela, confiantemente, emagrecia e se sentia no controle; de repente, algo a fazia desviar-se da dieta.

As razões variavam. Uma vez seu chefe pediu para que trabalhasse até mais tarde, o que, segundo ela, foi “motivo” para pegar uma pizza a caminho de casa. Em outra ocasião, após uma discussão com o marido, ficou chateada e “se pegou” comendo um pote de 500ml de sorvete de chocolate. Em outra vez, ela “perdeu o controle” em uma festa, ao ver uma mesa coberta de pratos tentadores.

Todas as vezes que Sue encontrava uma desculpa para se afastar da dieta, sua determinação rapidamente diminuía. Ela continuava a comer sem controle. Então, sentia-se fracassada, pensava que nunca conseguiria emagrecer e desistia completamente, recuperando o peso que havia perdido – e, às vezes, mais.

Sue começou ainda uma nova dieta, logo depois da sua primeira sessão comigo. As duas ou três semanas iniciais dessa dieta foram calmas, mas então Sue teve uma recaída. Ela estava tão aborrecida com um problema ocorrido no emprego que começou a “comer tudo o que via pela frente.” Por sorte, ela veio ao consultório no dia seguinte. Quando exa-

---

\* Os nomes de todas as pessoas que fizeram dietas e foram citadas neste livro foram trocados.

minamos o que Sue havia comido, tornou-se claro que ela não havia “arruinado totalmente” a dieta. Eu a ajudei a perceber que, se ela voltasse a fazer corretamente a dieta, ganharia, no máximo, 250g naquela semana – o que não seria uma recaída tão grave. Mudando seu pensamento de *Eu sou um fracasso, nunca serei capaz de emagrecer* para *Eu posso recomeçar da maneira certa agora mesmo*, ela foi capaz de retomar a dieta. Sue teve outras recaídas, mais amenas, mas aprendeu a mantê-las em perspectiva. Aprendeu também a se preparar previamente para os momentos de estresse. Ela evoluiu até ser capaz de aderir ao seu projeto de emagrecer, independentemente do que acontecia em sua vida. Ela quebrou o círculo ioiô em sua dieta, emagreceu 25 quilos e se mantém assim por 12 anos.

A história de Sue é típica de pessoas com as quais trabalho hoje e com as quais já trabalhei por anos. E pode ser a sua história também.

*Se você é triste ou alegre, se fica em casa ou trabalha fora, se come compulsiva ou socialmente, se é principiante ou experiente em dietas, você pode ser beneficiado pela **dieta definitiva de Beck**.*

## CHEGA DE CAUSAS PERDIDAS

**A dieta definitiva de Beck** baseia-se no mesmo planejamento que utilizo com meus paciente que querem emagrecer. Ela funciona independentemente da sua constituição psicológica particular, do seu estilo de vida e das circunstâncias familiares. Se você é triste ou alegre, se fica em casa ou trabalha fora, se come compulsiva ou naturalmente, se é principiante ou experiente em dietas.

No passado, você pode ter conseguido fazer mudanças de curto prazo em seus hábitos alimentares para emagrecer. Porém, quando o caminho se tornou difícil, você abandonou essas mudanças porque não sabia responder a pensamentos sabotadores como:

- É muito difícil fazer dieta.
- Eu tenho que comer. Eu não tenho autocontrole.
- Eu não quero magoá-la, portanto vou comer o que ela preparou.
- Não consigo fazer dieta quando estou estressado.

O conjunto de estratégias psicológicas deste livro o ajudará de diversas maneiras. Você aprenderá a resistir ao impulso de comer exageradamente quando tiver que encarar os desejos incontrolláveis, a fome, o estresse, as pressões sociais ou outros problemas. Aconteça o que acontecer, você estará apto para fazer dieta e exercícios físicos. Você aprenderá a pensar como uma pessoa magra. Essas estratégias exigem prática, mas, com o passar do tempo, se tornarão automáticas.

## MINHA HISTÓRIA

Por experiência própria, entendo os desafios enfrentados pelos que fazem dieta e posso também testemunhar a favor do sucesso da terapia cognitiva para superar esses desafios. Comecei a fazer dieta quando era adolescente e entrei e saí delas por muitos anos. Tive, também, muitos pensamentos sabotadores como:

- Deveria comer o mínimo possível.
- Se os outros não me virem comendo, então, realmente, não conta.
- Caí em tentação. Sou culpada pela minha fraqueza.
- Se eu comer qualquer coisa não programada, posso também abandonar minha dieta durante o dia inteiro.

Como foi, então, que consegui emagrecer e manter meu peso até agora? Aprendi com os pacientes que aconselhei. Uma das primeiras pessoas que atendi depois de me tornar psicóloga foi uma mulher que sofria de depressão e ansiedade. Depois de várias semanas de terapia, ela começou a se sentir melhor e disse que tinha uma nova meta: queria emagrecer. Foi muito fácil constatar como os seus pensamentos eram irrealistas e imprecisos quando se tratava de comer e fazer dieta. Pude perceber, imediatamente, que ela precisava mudar seus pensamentos para poder mudar o comportamento alimentar. Aprendi muito com ela e com outros pacientes que vieram depois dela, que também queriam emagrecer. Então, apliquei a mim mesma o que havia aprendido e emagreci pouco mais de 6 quilos. Isso foi há muitos anos atrás e tenho me mantido assim desde então.

Nesses últimos 20 anos, aprendi, através de tentativas e erros, o que funciona e o que não funciona na dieta. Durante esse tempo, descobri inúmeros fatores cruciais. Por exemplo, para emagrecer e não voltar a engordar é importante:

- Escolher uma dieta nutritiva.

- Arrumar tempo e energia para fazer dieta.
- Planejar o que e quando comer.
- Procurar apoio.
- Lidar com a decepção.
- Ver o ato de comer exageradamente como um problema temporário que você pode resolver.
- Saber lidar com a fome e o desejo incontrolável de comer.
- Eliminar o ato de comer pelo fator emocional.
- Elogiar a si mesmo.

Você ainda não sabe fazer essas coisas ou, pelo menos, não sabe como fazê-las de forma constante, mas vai aprender.

Com **A dieta definitiva de Beck**, você vai aprender uma nova habilidade a cada dia. No final de seis semanas, você terá aprendido tudo o que precisa para continuar emagrecendo e não voltar a engordar.

*Você chegará ao ponto de reagir de maneira diferente quando olhar para um alimento que não deveria comer.*

## O NOVO VOCÊ

Você provavelmente perceberá que fazer dieta e emagrecer tem um ciclo previsível: durante uma ou duas semanas você acha que é relativamente fácil. Então, as coisas parecem se tornar mais difíceis. Os desejos incontroláveis surgem ou se intensificam. A vida interfere. Os horários na sua agenda estão tomados. Você se sente emocionalmente estressado. E, então, você encontra inúmeras razões para se afastar da dieta.

Entretanto, se você continuar praticando as habilidades descritas neste programa, você será bem-sucedido. A dieta se tornará fácil. Os desejos incontroláveis e a fome diminuirão. Você encontrará maneiras eficientes de lidar com o estresse. Seus pensamentos mudarão. Na verdade, você chegará ao ponto de reagir de maneira diferente quando olhar para um alimento que não deveria comer. Em vez de dizer *Eu gostaria de poder comer isto* e se sentir triste, ou *É injusto não poder comer isto* e se sentir infeliz, você vai dizer, automaticamente, *Estou tão feliz por não comer isto*. Em algum momento, você vai mudar de *Eu odeio me privar* para *Estou feliz por não ter comido exageradamente!* Apenas faça o necessário, um dia de cada vez, como este livro sugere. Você chega lá!

### **A dieta de relance**

- A terapia cognitiva é um tratamento psicoterápico que irá ajudá-lo a ser bem-sucedido na meta de emagrecer e manter o peso conquistado.
- Sua maneira de pensar sobre alimentos, comer e fazer dieta influencia seu comportamento e como você se sente emocionalmente.
- Certos pensamentos dificultam a continuidade da dieta e a manutenção da perda de peso.
- A **dieta definitiva de Beck** leva você, através de um processo de seis semanas, a mudar seus pensamentos sabotadores (que fazem você se afastar da dieta) para pensamentos adaptativos (que o conduzirão ao sucesso).