



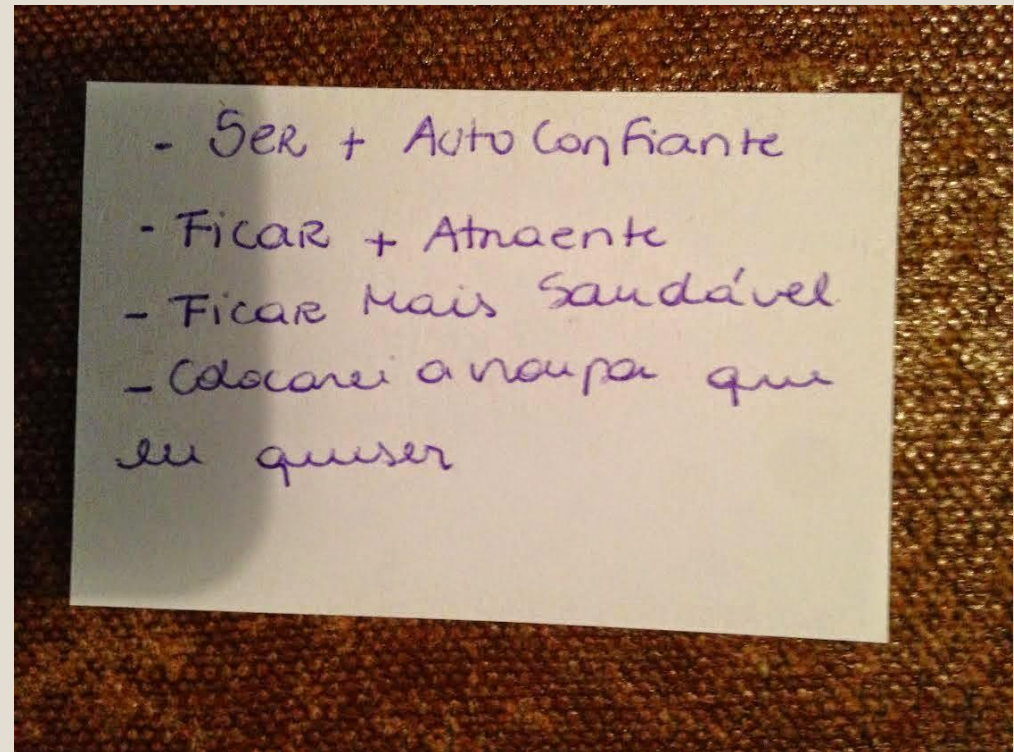
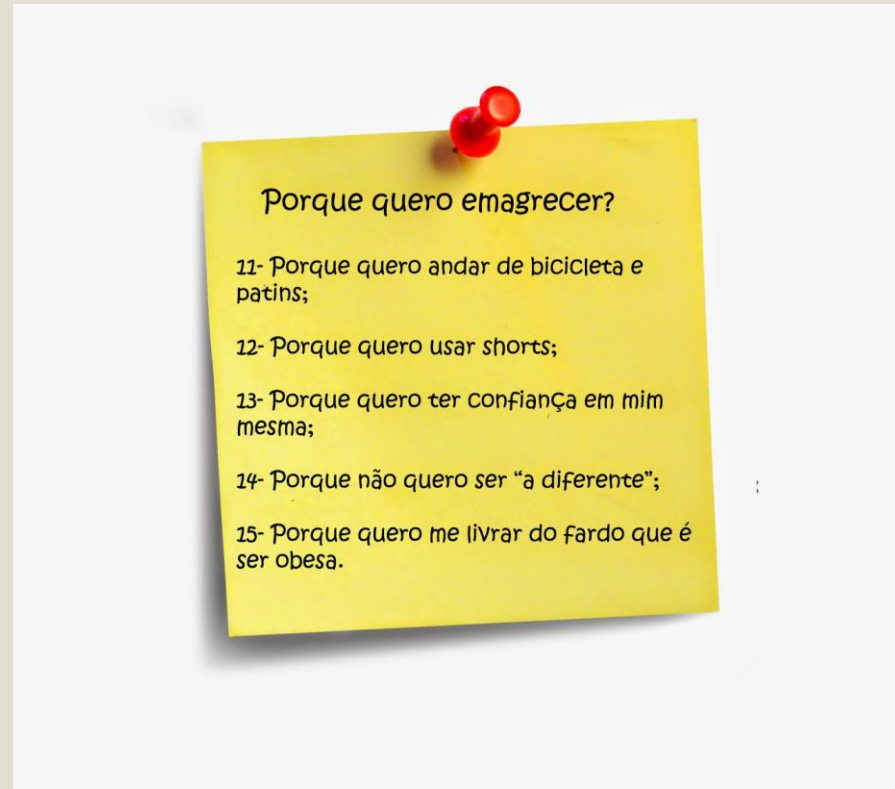
## **GPS CLÍNICA JORGE JABER**

Rosane Trapaga – Psicoterapeuta Cognitivo-  
Comportamental

# Cartões de enfrentamento

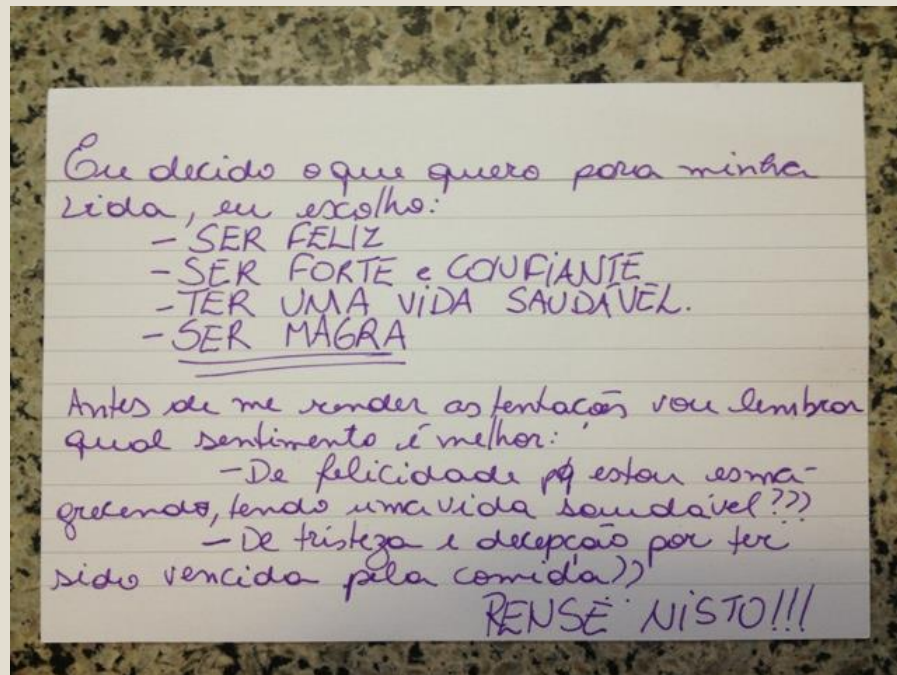
- Identifique as principais situações desafiantes
- Liste seus principais pensamentos auto sabotadores
- Crie uma resposta adaptativa
- Mantenha-os à mão para os momentos de resistência de minha parte:
- Vou precisar dele quando minha motivação diminuir
- Não estou conseguindo aderir à reeducação alimentar
- Leva apenas 03 minutos no máximo
- Eu realmente quero eliminar peso por conta de todas aquelas vantagens

# GPS – Clínica Jorge Jaber



# GPS – Clínica Jorge Jaber

## Exemplo 1:



## Exemplo 2:

### CARTÃO DE ENFRENTAMENTO DAS VANTAGENS DE EMAGRECER

- ∞ IREI ME SENTIR MELHOR COMIGO MESMA.
- ∞ VESTIREI UM NÚMERO MENOR.
- ∞ PODEREI FAZER EXERCÍCIOS SEM CONSTRANGIMENTO.
- ∞ MINHA FAMÍLIA E EU TEREMOS ORGULHO DE MIM.
- ∞ VOLTAREI A TER O CONTROLE DA MINHA VIDA.
- ∞ SEREI MAIS SAUDÁVEL.
- ∞ NÃO TEREI MAIS VERGONHA DE MIM.
- ∞ VOLTAREI A TER VIDA SOCIAL, SEM CONSTRANGIMENTO.
- ∞ NÃO SEREI MAIS A “GORDINHA”, A “FOFINHA”, A “CHEINHA”.

# Alimentação emocional

Observe...

- Pense sobre o que está sentindo (avaliar se existe algo causando algum incômodo ou problema)
- Leia seu cartão de enfrentamento das vantagens
- Imagine as consequências de ceder
- Distraia-se
- Beba água
- Procure relaxar
- Alimentação emocional não resolve o problema, só cria outros
- Aprenda formas criativas de lidar com seus problemas

# GPS – Clínica Jorge Jaber

## Cartão de Enfrentamento

Me sentir linda  
Comprar a roupa que quiser no lugar que quiser  
Poder ir a qualquer lugar sem me preocupar  
Ter certeza que sou suficiente para meu namorado  
Ter mais disposição  
Receber mais elogios  
Serei mais alto confiante  
Não ter ninguém me incomodando por causa do meu peso

## CARTÃO DE ENFRENTAMENTO

- NÃO PRECISO COMER ISSO POR UM INSTANTE DE PRAZER. POIS ME TORNAR MAGRA ME DARÁ UM PRAZER MUITO MAIOR E MUITO MAIS DURADOURO.
- EU TENHO CONTROLE SOBRE A COMIDA. A COMIDA NÃO ME CONTROLA MAIS.
- NADA É IRRESISTÍVEL. PRECISO SEGUIR MEU PLANEJAMENTO ALIMENTAR PARA TER BONS RESULTADOS.

# GPS – Clínica Jorge Jaber

Exemplo

## Cartão de Vantagens de Emagrecer

- **Aumentarei minha auto-estima;**
  - Farei mais coisas como: ir à praia, festas e lojas!;
  - Não me sentirei tão constrangido em restaurante;
- **Poderei usar roupas com mais estilo;**
  - Roupas de gordo em geral são sem graça;
  - Poderei comprar roupa em qualquer loja;
- **Não ouvirei minha família comentando sobre o que estou comendo:**
  - Não terei ninguém me incomodando;
  - Não ouvirei piadas nas festas familiares.

Exemplo

CARTÃO DE ENFRENTAMENTO DAS VANTAGENS DE EMAGRECER	
VANTAGENS	GRAU DE IMPORTÂNCIA
Terei uma aparência melhor	Muito Importante
Ficarei mais atraente para o meu marido	Muito Importante
Ficarei bem quando estiver de biquíni na praia ou clube	Muito Importante
Serei mais saudável	Muito Importante
Sentirei mais autoconfiante	Muito Importante
Não me sentirei culpada quando exagerar na alimentação	Importante
Não lutarei mais com a idéia de comer ou não alimentos que não deveria	Importante
Ficarei mais feliz quando me olhar no espelho	Importante
Gostarei de comprar roupas	Importante
Receberei mais elogios	Importante
Aumentarei minha auto-estima	Importante
Não terei ninguém me incomodando por causa do peso	Importante
Terei mais preparo físico	Importante