

**EMAGRE(SER): A importância da psicologia no processo de um emagrecimento saudável.**

Amanda Gabriele Alves Villalba Strack¹
Cecilia Pytlovanciw²
Rhamon Tozetto Mayer³
Cristiane Costa⁴

RESUMO: INTRODUÇÃO: Sabe-se que o processo do emagrecimento influencia muito na vida dos indivíduos. Tal procedimento, quando significativo, pode gerar reações da mesma proporção. A compulsão alimentar está muito relacionada com isso; podendo interferir negativamente no desempenho deste processo. A psicoterapia, bem como demais incisões, vem a ser grandes aliadas no processo do emagrecimento saudável. OBJETIVO: Destacar a importância da psicologia no processo de emagrecimento saudável. MÉTODO: Pesquisa bibliográfica. RESULTADO: Um episódio de Compulsão Alimentar se caracteriza, principalmente, pela ingestão de alimentos maior do que o necessário durante um período e circunstância. Este período é delimitado, geralmente, em 2 horas, mas o seu contexto não se delimita, podendo ocorrer mais de uma vez por dia em diferentes locais e com diferentes alimentos. Conforme o DSM-V, a compulsão vem atrelada a um sofrimento marcante. Tais episódios vêm acompanhados da sensação de falta de controle; o que pode vir a se tornar um padrão de ingestão descontrolada. Algumas características podem ser: comer demasiadamente rápido, sentir-se cheio de forma desconfortável e não ter sensação de saciedade, e ainda, sentir-se desgostoso ou envergonhado em seguida. Podem ser empregadas estratégias, como a reeducação alimentar. Mas, o acompanhamento com psicólogo e nutricionista é essencial para este momento. A psicoterapia nestes casos, propõe como objetivo, a mudança de estilo de vida em relação a padrões alimentares e aspectos psicológicos disfuncionais, propondo assim, um manejo individualizado para cada caso. CONCLUSÃO: Percebe-se que este é um processo que demanda, além de energia física, muita energia psíquica do indivíduo e que, quando sem apoio psicológico, pode ser ainda mais difícil de se ter êxito. Desta maneira, entende-se a necessidade do cuidado e da atenção dos profissionais da área da saúde, destacando principalmente o olhar atento da psicologia para com estes indivíduos, de maneira a manter a saúde mental dos mesmos.

Palavras-chave: Emagrecer. Compulsão alimentar. Psicologia.

¹ Acadêmico Bacharel no curso de Psicologia na Faculdade Sant'a, amandastrack.psicologia@gmail.com

² Acadêmico Bacharel no curso de Psicologia na Faculdade Sant'a, cisa.pytlov@gmail.com

³ Acadêmico Bacharel no curso de Psicologia na Faculdade Sant'a, rhamonranthun2@gmail.com

⁴ Docente na Faculdade Sant'Ana, criscosta16@yahoo.com.br