



## Programa Pense Magro e Hipnose Clínica: tratamento psicológico para redução de peso

Dra. Arianne de Sá (CRP: 07/15985)

Psicóloga / Doutoranda em Psicologia Clínica

O Programa Pense Magro é um tratamento psicológico, baseado em diversas técnicas da Terapia Cognitivo-comportamental, para a redução de peso e para a implementação de uma reeducação alimentar. Ou seja, é um programa de reprogramação cognitiva e comportamental para pessoas que realizam algum tipo de dieta, seja para emagrecer ou por restrições alimentares – como é o caso de pacientes que se submeteram ou desejam se submeter à cirurgia bariátrica, diabéticos, intolerantes à lactose, pessoas diagnosticadas com doença celíaca, entre outros. O objetivo do programa é desenvolver habilidades mentais e comportamentais essenciais para se manter um estilo de vida saudável, sem sofrer com restrições que tendem a levar o paciente à recaída e à sabotagem de dietas.

Foi desenvolvido por Judith Beck, que é presidente do *Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy* e filha de Aaron T. Beck, fundador da Terapia Cognitiva. A pesquisadora é a autora dos livros utilizados pelo Programa Pense Magro: “Pense Magro – a dieta definitiva de Beck”, “Pense magro por toda vida” e “Livro de tarefas pense magro: programa de seis semanas da dieta definitiva de Beck”.

Milhares de pessoas têm se beneficiado deste programa ao redor do mundo e têm alcançado e mantido um peso saudável ao longo do tempo. Diante de tamanha eficácia, este programa tem sido aplicado na prática clínica por alguns terapeutas cognitivo-comportamentais. O tratamento tem uma duração média de seis semanas durante as quais ocorrem sete encontros de orientação com o paciente. Através destes encontros, técnicas e tarefas são prescritas para o paciente, que deve aplicá-las ao longo dos dias, entre uma sessão e outra.

Na minha prática clínica, tenho associado com eficácia o Programa Pense Magro às técnicas de condicionamento aplicadas através da Hipnose Clínica, que fortalecem a motivação do paciente para implementar e manter os passos do programa ao longo do tempo. Através da Hipnose Clínica, é possível, por exemplo, submeter o paciente a uma cirurgia de redução de estômago imaginária, através da qual se sentirá como operado e terá dificuldade para se alimentar além da quantidade sugerida pelo terapeuta. Pode-se também condicionar o paciente a sentir náuseas quando comer demais, a enjoar de doces, dentre outras estratégias que variam conforme cada caso avaliado.

Diante de todas estas estratégias, os casos bem-sucedidos de pacientes que atendo e nos quais aplico o Programa Pense Magro e as técnicas de condicionamento através da Hipnose Clínica (Hipnoterapia cognitiva) só aumentam. Venha você também aprender a relacionar-se de forma saudável com a comida, a pensar, a se sentir como uma pessoa magra e, conseqüentemente, a tornar-se magro!