

Grupo Pense Magro: um livro vivenciado na prática aperfeiçoado com equipe interdisciplinar

Ana Cristina Lopes¹

Nola Cátia de Jesus²

Márcia Elizabete Wilke Franco³

Resumo: O grupo Pense Magro surgiu da proposta de colocar em práticas as tarefas do livro: Pense Magro A dieta definitiva de Judith Beck, as ferramentas utilizadas são baseadas nos princípios da terapia cognitiva, que preconiza que ao mudar os pensamentos é possível mudar também os comportamentos e mantê-los pelo resto da vida. O presente trabalho tem como objetivo fornecer apoio psicoeducativo para que as participantes possam aprender habilidades psicológicas diferentes, com isso promover mudanças, resultando em um novo comportamento alimentar. O grupo ocorrerá em sete encontros de uma hora e trinta minutos, com acompanhamento de profissionais da psicologia, nutrição e da educação física, serão utilizadas técnicas da terapia cognitivo comportamental, práticas de Mindfulness, orientações acerca das dietas e alimentação saudável, além de informações sobre a importância do exercício físico. Considerando que o mesmo encontra-se em andamento, os resultados esperados são: diminuir ansiedade no comportamento alimentar, redução de peso, promover autoconhecimento, constituir uma rede de apoio para os membros.

Palavras-chave: Grupo Pense Magro; Terapia cognitivo comportamental; Mindfulness; Alimentação; Exercícios físicos.

Abstract: The Think Thin group came from the proposal to put into practice the tasks of the book: Think Slim The definitive diet of Judith Beck, the tools used are based on the principles of cognitive therapy, which advocates that by changing the thoughts it is possible to also change the behaviors and keep them for the rest of their lives. The present work aims to provide psychoeducational support so that participants can learn different psychological skills, thereby promoting changes, resulting in a new eating behavior. The group will happen place in seven one-hour and thirty-minute meetings with professionals from psychology, nutrition and physical education, using cognitive behavioral therapy techniques, Mindfulness practices, dietary guidelines and healthy eating, as well as information on the importance of physical exercise. Considering that it is in progress, the expected results are: to reduce anxiety in eating behavior, to reduce weight, to promote self-knowledge, to constitute a support network for members.

Keywords: Think Thin Group; Cognitive behavioral therapy; Mindfulness; Diet; Physical exercises.

¹Acadêmica de Psicologia (CESUCA), Cachoeirinha, Rs, Brasil. E-mail carlahieger@gmail.com.

²Acadêmica de Psicologia (CESUCA), Cachoeirinha, RS, Brasil. E-mail : jesusnola@gmail.com.

³Doutora em Psicologia, Orientadora e Supervisora do PsicoAção (CESUCA) , Cachoeirinha, RS, Brasil. E-mail: márcia.franco@cesuca.edu.br.