

PARADIGMA - CENTRO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO  
COMPORTAMENTO

Mayara Petri Martins

Tradução e Validação da Escala de Autoestigma Relacionado ao Peso  
Obesidade (WSSQ) para a população brasileira

São Paulo

2019

MAYARA PETRI MARTINS

Tradução e Validação da Escala de Autoestigma Relacionada ao Peso  
(WSSQ) para a população brasileira

Dissertação apresentada ao Paradigma –  
Centro de Ciências e Tecnologias do  
Comportamento, como parte dos requisitos  
para a obtenção do Título de Mestre, sob  
orientação do Prof. Dr. William F. Perez.

São Paulo

2019

## Sumário

Resumo.....	5
Abstract.....	5
Introdução.....	7
Método.....	12
Participantes.....	12
Local e equipamentos.....	12
Medidas.....	13
Procedimentos.....	15
Resultados.....	17
Discussão.....	19
Referências.....	24
Anexos.....	30
Anexo 1.....	31
Anexo 2.....	32
Anexo 3.....	33
Anexo 4.....	34
Anexo 5.....	35
Anexo 6.....	36
Anexo 7.....	37
Anexo 8.....	38
Anexo 9.....	39
Anexo 10.....	40
Anexo 11.....	41

Anexo 12.....	43
Anexo 13.....	44
Anexo 14.....	45
Anexo 15.....	47
Anexo 16.....	62
Anexo 17.....	89
Anexo 18.....	90
Anexo 19.....	91

## RESUMO

A obesidade é um problema de saúde cada vez mais frequente e está relacionado à altas taxas de mortalidade ligadas às suas comorbidades. Indivíduos obesos apresentam sofrimento psicológico devido ao estigma relacionado à essa condição. Esse artigo apresenta uma intervenção de terapia em grupo de oito semanas, baseada na ACT (Terapia de Aceitação e Compromisso), utilizando escalas como medidas pré e pós intervenção, para avaliar a diminuição do estigma relacionado ao peso. Foram selecionadas 11 mulheres e divididas entre Grupo Controle e Grupo Experimental, de forma aleatória, sendo avaliadas no pré e pós intervenção. Os participantes do Grupo Experimental mostraram melhoras significativas nos escores de fusão cognitiva, flexibilidade psicológica geral, de flexibilidade psicológica com relação à imagem corporal, de flexibilidade psicológica com relação ao peso, de autoestigma e de mindfulness. Já o Grupo Controle apresentou apenas um aumento da flexibilidade cognitiva. Não foram observadas alterações expressivas em relação ao IMC e ao peso em nenhum dos grupos. Os resultados sugerem que trabalhar o estigma relacionado ao peso pode ser uma estratégia promissora no tratamento do mesmo.

*Palavras-chave*, Terapia de Aceitação e Compromisso, Análise do Comportamento, Obesidade, Perda de Peso, Estigma.

## ABSTRACT

Obesity is an increasingly frequent health problem and is related to the high mortality rates associated with its comorbidities. Obese individuals present psychological

distress due to the stigma related to this condition. This paper presents an eight-week group therapy intervention based on ACT (Acceptance and Commitment Therapy) using scales as a pre- and post-intervention measures to assess the decrease in weight-related stigma. We selected 11 women and divided between the Control Group and the Experimental Group, randomized, being evaluated in the pre and post intervention. Participants in the Experimental Group showed significant improvements in cognitive fusion scores, general psychological flexibility, psychological flexibility with respect to body image, psychological weight flexibility, self-stigma, and mindfulness. The Control Group, however, presented only an increase in cognitive flexibility. There were no significant changes in BMI and weight in either group. The results suggest that working on weight-related stigma may be a promising strategy in treating it.

Keywords, Acceptance and Commitment Therapy, Behavior Analysis, Obesity, Weight Loss, Stigma.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2016) a obesidade configura um problema de saúde mundial, uma vez que se nota seu crescimento de forma a dobrar a sua prevalência desde 1980. Uma estimativa realizada em 2014 mostrou mais de 1,9 bilhões de adultos acima do peso. A maior parte da população habita países onde a obesidade e o excesso de peso tem taxas de mortalidade maior se comparado a pessoas não obesas (World Health Organization, 2014). Um levantamento oficial feito pelo IBGE em 2008/ 2009 mostrou que no Brasil a obesidade também é crescente, com levantamentos que apontam mais de 50% da população acima do peso, tendo uma projeção de que em 2025 mais de 700 milhões de adultos estejam obesos (em abeso.org.br).

O índice de Massa Corporal (IMC) é a medida mais comum utilizada para classificar o indivíduo como obeso. Para medir o IMC é necessário que se calcule o peso da pessoa em quilos dividido pelo quadrado da sua altura em metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Quando o IMC é superior ou igual a 25, considera-se que a pessoa está no sobrepeso, enquanto um IMC maior ou igual a 30, considera-se obesidade (World Health Organization). Embora diversos programas de perda de peso pregam bons resultados na redução do IMC e, portanto, do critério para obesidade, no longo prazo, grande parte dos pacientes voltam a adquirir o peso perdido ou mais (Anderson, Konz, Frederich, & Wood, 2001; Jeffery, Epstein, Wilson, Drewnowski, Stunkerd, & Wing, 2000; McGuire, Wing, Klem, Lang, & Hill, 1999). Estes programas são constituídos de recomendações dietéticas e de atividades físicas. Um dos fatores que pode influenciar tais resultados é que os pacientes não adquirem mudanças comportamentais necessárias para a perda de peso e sua manutenção (Shaw, O'Rourke, Mar, & Kenardy, 2010; Anderson, Konz, Frederich, & Wood, 2001;

Jeffery, Drewnowski, Epstein, Stunkard, Wilson, Wing, & et al., 2000; McGuire, Rena, Klem, & Lang, Hill, 1999).

Estudos sugerem que não somente o ganho de peso, mas também o estigma por ter sobrepeso ou obesidade estão ligados a uma piora na qualidade de vida, em especial nos aspectos relacionados à saúde (Lillis, Levin, & Hayes, 2011). Estudos sugerem que pacientes obesos são facilmente estigmatizados (Link, Struening, Neese-Todd, Asmussen & Phelan, 2001; Puhl & Heuer, 2010). Pessoas de peso saudável vêem a obesidade como controlável (Crocker, Cornwell & Major, 1993), considerando, assim, os obesos como indivíduos com falta de vontade, auto indulgentes e imorais (Weiner, 1995). Evidências sugerem que estas estigmatizações ocorrem no âmbito familiar, de amigos e trabalho (Puhl & Brownll, 2006). A exposição à estigmatização pode interferir nos objetivos do tratamento da obesidade, por exemplo, devido ao desenvolvimento de sintomas depressivos, impotência, isolamento social e funcionamento psicológico deficitário (Puhl & Brownell, 2001; Puhl & Brownell, 2003; Puhl & Brownell, 2006). Para evitar situações que geram estigma, indivíduos obesos tendem a limitar suas vidas, deixando de frequentar academias ou praticar esportes, ambientes sociais, diminuem a atividade sexual (Kolotkin, Meter, & Williams, 2001), acabando por agravar as condições médicas na qual está inserido ( Link, & Phelan, 2006) . Ainda, obesos são conscientes dos estigmas dirigidos a seus similares, o que leva a possuir pensamentos estigmatizantes sobre si mesmo, passando a se desvalorizar (Bruce & Phelan, 2001).

Schvey, Puhl & Brownell (2011) avaliaram o impacto da estigmatização da obesidade por meio de um experimento. Participaram do estudo mulheres acima do peso e mulheres com peso normal. Metade das participantes em cada categoria assistiu a um vídeo neutro e a outra metade assistiu a um vídeo de uma mulher obesa

sendo descrita de forma depreciativa. Após o vídeo, solicitava-se que as mulheres respondessem uma série de questionários e então elas eram encaminhadas a um ambiente repleto de alimentos disponíveis para consumo. Os pesquisadores avaliaram os efeitos dos diferentes vídeos (neutro vs. depreciativo) em cada um dos grupos (obesas vs. não-obesas). Verificou-se que o grupo de mulheres obesas que assistiu ao vídeo depreciativo, comeu até três vezes mais calorias se comparado ao grupo de obesas que assistiu ao vídeo neutro. Em contrapartida, não foram observadas diferenças entre os grupos de mulheres não-obesas. (Schvey, Puhl, & Brownell, 2011).

O estigma relacionado ao peso tem sido considerado um aspecto psicológico importante a ser considerado no tratamento do sobrepeso e da obesidade. Lillis, Thomas, Levin & Wing (2017) mostraram que o medo de ser estigmatizado pode afetar a perda de peso e o engajamento no tratamento. O estigma relacionado ao peso também vem sendo associado a esquiva experiencial em pessoas obesas (e.g., Lillis, 2007). Esquiva experiencial é qualquer ação selecionada e mantida por alterar a forma, sensibilidade ou frequência de eventos privados aversivos (sentimentos, pensamentos, sensações corporais), gerando consequências ainda mais aversivas a longo prazo, como a perda de reforçadores importantes para a manutenção de comportamentos orientados a valores (Lillis, 2007). O uso de estratégias baseadas na esquiva experiencial para lidar com o peso, ainda, tem sido relacionado a redução na qualidade da saúde mental, física e na satisfação com relacionamentos interpessoais (Lillis & Wing, 2015). Ainda, intervenções focadas na esquiva experiencial podem mediar os resultados na perda de peso (Gifford & Lillis, 2009) e a ocorrência de comer compulsivo (Lillis, Hayes, & Levin, 2011).

Intervenções focadas na esquiiva experiencial são parte importante da ACT, uma terapia comportamental de terceira geração, proposta por Hayes, Strosahl & Wilson (1999, 2012) que tem como alvo o desenvolvimento da flexibilidade psicológica (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). No caso do estigma, as intervenções ACT tem por objetivo ensinar repertórios alternativos para lidar com pensamentos e crenças estigmatizadoras, visando desenvolver maior flexibilidade psicológica e favorecer o engajamento em comportamentos saudáveis – em oposição às cadeias de resposta de esquiiva (Lillis et al., 2010).

Lillis et al. (2009), desenvolveu um questionário para avaliar o estigma relacionado à obesidade. O Weight Self-Stigma Questionnaire (WSSQ) é um questionário de 12 itens, desenvolvido para uso apenas com pessoas obesas ou com sobrepeso, e possui duas sub escalas, uma que mede a relação da obesidade com autodepreciação e outra que mede o medo do estigma imposto em situações sociais. O estudo de Lillis et al. (2010), teve por objetivo verificar a validade e confiabilidade do WSSQ como medida pré e pós intervenção, na intenção de identificar pacientes que se beneficiem com uma intervenção na redução do estigma e, auxiliar programas voltados a reduzir o peso dos pacientes. O estudo contou 84 participantes, que deveriam ter completado pelo menos 6 meses de qualquer programa de perda de peso nos últimos dois anos. Os participantes foram divididos aleatoriamente entre grupo controle, que entrava para uma lista de espera, e grupo experimental, que recebia um workshop de um dia baseado na Terapia de Aceitação e Compromisso – ACT. O objetivo do workshop era reduzir o estigma relacionado ao peso e aumentar a qualidade de vida dos participantes. Após três meses as avaliações foram repetidas a fim de verificar a manutenção dos ganhos da intervenção. Os resultados sugerem que após o workshop ACT os níveis de estigma relacionados ao peso diminuíram, assim

como o sofrimento psíquico e o IMC. Também foram observados efeitos positivos na qualidade de vida. Assim, o workshop de um dia foi capaz de melhorar o controle do peso na amostra em tratamento (Lillis, et al., 2010). Outros estudos que utilizaram intervenções ACT em formato de workshop mostraram, ainda, melhora no comer compulsivo de mulheres obesas (Freitas, Cancian, Zancan, & Oliveira, 2017).

Diversos estudos têm empregado a ACT no tratamento de questões relacionadas ao peso (para revisões, ver Lillis & Kendra, 2014; Griffiths, Williamson, Zuccelli, Paraskeva, & Moss, 2018). Além de entregarem a intervenção no formato de workshop, (e.g., Lillis et al., 2010; Freitas et al., 2018), estudos tem utilizado intervenções por meio de sessões individuais (e.g., Järvelä-Reijonen et al., 2018), de programas online ou aplicativos (e.g., Järvelä-Reijonen et al., 2018) ou em formato de livro de auto-ajuda (e.g., Levin, Potts, & Haeger, 2018). Recentemente, ainda, Lillis, Thomas, Niemeier & Wing, (2016) realizaram uma comparação entre intervenção em grupo para perda de peso baseada na ACT e em terapia comportamental tradicional. Os resultados, baseados em um ano de sessões semanais em grupo (total 32 sessões), sugerem que a intervenção ACT é tão eficaz quanto o tratamento comportamental padrão, utilizado com sucesso para promover a perda de peso. Ainda, a ACT apresentou melhores resultados de manutenção do peso perdido.

Na literatura de intervenção para obesidade, estudos sugerem que a realização de sessões em grupo está associada com uma menor taxa de desistência do tratamento (Minniti, 2007) e uma melhor manutenção do peso perdido, a longo prazo (Lillis et al., 2016; Kingsley & Wilson, 1977). Além disso, as intervenções em grupo podem produzir maior perda de peso, se comparada à terapia individual, mesmo para os participantes que preferem essa última modalidade (Renjilian et al., 2001). O presente estudo tem por objetivo avaliar o efeito de 8 sessões de intervenção ACT em grupo

sobre medidas psicológicas diversas (e.g., flexibilidade psicológica em relação ao peso e à imagem corporal, fusão cognitiva, mindfulness) e antropométricas (Peso e IMC). Particularmente, assim como em Lillis (2011), buscou-se verificar os efeitos da intervenção sobre o estigma em relação ao peso. Por esse motivo, foi também utilizado uma primeira versão brasileira do questionário WSSQ, que buscou avaliar dois fatores: medo do estigma e autodepreciação.

## **Método**

### **Participantes**

Foram recrutados 20 pacientes de uma clínica de endocrinologia e nutrição. Apenas 11 finalizaram todas as etapas do estudo. Todas as participantes eram mulheres, com idade variando entre 20 a 40 anos. Assim como em Lillis (2011), os critérios de inclusão foram: o participante deve estar acima do peso considerado adequado pelo IMC e já ter realizado outros tratamento para perda de peso por pelo menos 6 meses.

Os participantes da pesquisa foram contatados a partir de anúncios na própria clínica e em mídias sociais e por solicitação/indicação dos médicos do corpo clínico. Os interessados foram contatados por e-mail ou telefone, tendo acesso às informações do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido previamente aprovado pelo comitê de ética (Plataforma Brasil CAAE# 72977417.9.0000.0090– ver Anexo 14). Posteriormente, era agendada uma data para comparecer à clínica, dando início à participação na pesquisa.

### **Local e equipamentos**

Todas as sessões foram realizadas na clínica de endocrinologia e nutrição, com data e hora previamente agendados. Foram utilizados recursos como computador, datashow, slides e caixas de som.

## **Medidas**

**Weight Self Stigma Questionnaire - WSSQ.** A escala está em processo de validação pela autora do presente estudo. Para tanto, a escala original desenvolvida por Jason Lillis, em Lillis, J., Luoma, J. B., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2010). Measuring weight self-stigma: the weight self-stigma questionnaire. *Obesity, 18*(5), 971-976, foi traduzida por duas pessoas que falam fluentemente inglês. Depois, um comitê de juízes, professores de psicologia que também são fluentes em inglês, avaliaram a tradução, modificando o que julgaram necessário para melhor entendimento do público alvo, através de um consenso entre eles. A escala foi, então, aplicada no público em geral, a fim de se verificar o entendimento da mesma. E por fim, está sendo aplicada no público alvo, a fim de se verificar se ela mede o que se propõem a medir, o estigma da obesidade. Ela é composta por 12 perguntas que medem o autoestigma e o medo do estigma imposto em pessoas acima do peso. Algumas questões que compõe a escala são: “I’ll always go back to being overweight”, “I caused my weight problems”, “I feel guilty because of my weight problems”, e “I became overweight because I’m a weak person”.

***Acceptance and Action Questionnaire – II (AAQ-II; Bond et al., 2011 – Anexo 02).*** Será utilizada a versão brasileira do AAQ-II (Barbosa & Murta, 2015 ). Tal versão é formada por sete itens que avaliam flexibilidade psicológica em escala Likert de 5 pontos. São exemplos dos itens apresentados na escala: “tenho medo dos meus sentimentos”, “emoções causam problemas na minha vida”.

**Acceptance and Action Questionnaire for Weight-Related Difficulties - AAQ-W (Lillis & Hayes, 2008, ANEXO 03 e 04).** O Questionário de Aceitação e Ação para Dificuldades Relacionadas ao Peso (versão brasileira, Santos et al., 2015.)

é uma escala Likert de 7 pontos com 22 itens que medem a flexibilidade psicológica relacionada a ações, sentimentos e emoções desconfortáveis relacionados ao peso. Apresenta medidas de aceitação e defusão cognitiva de pensamentos relacionados ao peso e avalia o quanto sentimentos e pensamentos interferem em ações direcionadas à valores do indivíduo. São exemplos dos itens apresentados na escala: “Meus impulsos alimentares me controlam”, “Eu como para me sentir melhor quando tenho emoções desagradáveis”.

**Body Image-Acceptance and Action Questionnaire – BI-AAQ (Sandoz et al., 2013 – ANEXO 05).** O Questionário de Aceitação e Ação da Imagem Corporal mede flexibilidade psicológica de pensamentos e sentimentos relacionados a imagem corporal (versão brasileira, Santos et al., 2014). É uma escala Likert de 7 pontos, contendo 12 itens, no estudo original americano, e 11 no estudo brasileiro. São exemplos de itens da escala: “Para controlar minha vida eu preciso controlar o meu peso” e “preocupar-me com meu peso faz com que fique difícil viver uma vida que eu valorizo”.

**Philadelphia Mindfulness Scale – PMS (Cardaciotto & Cols, 2008).** Foi utilizada a versão brasileira do instrumento, Escala Filadélfia de Mindfulness - EFM (Silveira et al., 2012 – ANEXO 06). O instrumento é composto de 20 itens dividido em duas subescalas de aceitação e Awareness que medem o contínuo monitoramento da experiência individual sem julgamentos, o monitoramento da experiência interna ou externa e a aceitação através de ação de não julgamento ou abertura às experiências. São exemplos de itens desse questionário: “eu tendo a me distrair quando sinto emoções desprazerosas” e “eu estou ciente de quais pensamentos estão passando em minha mente”.

**Cognitive Fusion Questionnaire: Body Image (Gillanders et al., 2014, CFQ-BI – Questionário de Fusão Cognitiva relacionada a Imagem Corporal; ANEXO 07).** Foi utilizado a versão brasileira do instrumento traduzido e adaptado por Santos et al. (2014). Esse questionário mede o quanto a pessoa está “fundida” (*fused*) com cognições relacionadas a própria imagem corporal. O instrumento possui 10 itens de escala Likert de 7 pontos. São exemplos de itens: “Fico distraído do que estou fazendo por causa dos pensamentos sobre a imagem que tenho do meu corpo” e “Os pensamentos relacionados à imagem que tenho do meu corpo me deixam desconfortável e/ou me causam sofrimento emocional”.

**Medidas antropométricas.** O peso de cada participante foi medido por uma balança convencional, na linha de base, depois foi medido pela psicóloga no início da intervenção, com o grupo ACT, sendo medido novamente ao fim da intervenção que durou cerca de um mês. No grupo controle o peso foi medido novamente após um mês da fila de espera, quando, então, iniciaram a intervenção.

### **Procedimentos**

Em uma reunião marcada com antecedência, na própria clínica, a pesquisadora forneceu a todos os interessados em participar da pesquisa, o Termo de consentimento Livre e Esclarecido, bem como realizou a aplicação inicial dos questionários, acompanhando o seu preenchimento para sanar eventuais dúvidas. Nessa primeira reunião, também foram retiradas as medidas antropométricas (peso) de todos os interessados. A partir de então, os 20 participantes foram divididos em dois grupos aleatoriamente distribuídos: Grupo ACT e Grupo Controle. Os participantes foram informados que a intervenção planejada ocorreria com um primeiro grupo (n =10), a ser iniciado já na semana seguinte à reunião inicial, e o segundo grupo, seria iniciado após 4 semanas. Os participantes foram avisados que essa divisão se daria por meio

de um sorteio a ser realizado ao final da reunião. O Grupo ACT foi submetido a oito sessões de ACT em grupo; o Grupo Controle aguardou em uma lista de espera.

Finalizadas as oito sessões do Grupo ACT, todos os participantes de ambos os grupos foram convocados a comparecer na clínica, em dias diferentes, para a realização das medidas de pós-teste. Após essa fase, o Grupo Controle recebeu o tratamento implementado com o Grupo ACT.

**Intervenção ACT.** As quatro semanas de terapia de grupo tiveram suas sessões baseadas em Lillis (2007). No entanto, em vez de serem apresentadas no formato de um workshop de um único dia, no presente estudo, a intervenção foi adaptada para o português e para o formato de terapia de grupo de 8 encontros, duas vezes por semana, com uma média de 2 horas de duração cada.

Cada sessão foi norteada por um tema específico da ACT, tal como realizado no estudo de Lillis (2007) e também detalhado em um livro posteriormente publicado (Lillis et al., 2014). Os temas das sessões foram apresentados na seguinte ordem: (1) psicoeducação e desesperança criativa; (2) efeitos da linguagem, regras e controle; (3) aceitação e flexibilidade psicológica; (4) julgamento e defusão cognitiva; (5) esquivas experiencial e tolerância a frustração; (6) mindfulness; (7) identificação de barreiras (8) valores e ação comprometida.

A seguir, segue um resumo do conteúdo abordado em cada sessão, por meio de psicoeducação, uso de metáforas e exercícios experienciais. A sessão 1, consistiu em transmitir conhecimento sobre obesidade e fatores nutricionais aos participantes e criar um sentimento de “desesperança criativa” (Hayes et al., 1999) em relação a tudo o que os participantes já fizeram para perder peso; assim, foi possível pensar em formas alternativas para lidar com a questão do peso. Já a sessão 2 consistiu na explicação de como a linguagem e as regras funcionam, afetando nosso

comportamento; o objetivo dessa sessão, foi questionar a necessidade de se controlar pensamentos e sentimentos para promover mudanças de comportamento. Na sessão 3, o intuito foi que os participantes avaliassem funcionalmente os efeitos do seu repertório atual para lidar com as questões do peso. Foi apresentado na sessão 4 o que são julgamentos e porque eles acontecem com tanta frequência; o objetivo foi gerar um distanciamento entre esses julgamentos e a noção de eu do participante (self como contexto – Hayes et al., 1999). Na sessão 5, houve uma explicação do conceito de esquiva experiencial e estratégias de tolerância a frustração. Na sessão 6, foi introduzido o conceito de *mindfulness* e exercícios *mindfulness* foram aplicados a fim de promover a aprendizagem do mesmo para que pudessem realizar, onde necessário, sempre que sentirem necessidade. A sessão 7 consistiu em reavaliar quais as barreiras que estariam impedindo os participantes de colocar em prática tudo o que foi aprendido nas sessões anteriores, bem como iniciar um processo de clarificação de valores de vida. Por fim, a sessão 8, consistiu em reavaliar os valores de vida a fim de elaborar ações orientadas à esses valores. Um resumo das sessões da terapia de grupo que compuseram cada sessão podem ser encontrados no Anexo 10, e foram baseados, em grande parte, no livro “THE DIET TRAP” (Lillis, Dahl & Weineland, 2014). Os slides utilizados como apoio encontram-se no Anexo 11.

No último dia da intervenção, os participantes do Grupo ACT foram convidados a estender sua permanência na clínica para a realização das medidas de pós-teste. Após essa fase, sua participação foi encerrada. Na mesma semana, os participantes do Grupo Controle foram convocados para a realização do pós-teste, seguido imediatamente pela primeira sessão de ACT em grupo.

## **Resultados**

Durante as quatro semanas de intervenção, houve a desistência de 5 participantes do Grupo ACT e 4 do Grupo Controle. Assim, das 20 pessoas recrutadas, apenas 11 chegaram ao final do estudo. As análises apresentadas correspondem aos dados dos 11 participantes. Os dados dos participantes desistentes, coletados no pré-teste, foram descartados. O número pequeno de participantes em cada grupo gerou a impossibilidade da realização de uma análise estatística adequada. Assim, os dados serão descritos com base em inspeção visual, bem como em termos do percentual correspondente à mudança no valor dos escores do pré para o pós teste, conforme mostra a Tabela 1, (anexo 1).

A Figura 1, (anexo 2) apresenta o resultado obtidos para o WSSQ. Para o Grupo ACT, nota-se uma redução de 25% nos escores da sub-escala da desvalorização e de 24% na sub-escala que mede o medo do estigma, do pré para o pós-teste. Comparativamente, o Grupo controle apresentou um aumento de 2% na sub-escala de autodesvalorização e uma redução de apenas 8% na sub-escala do medo do estigma.

A Figura 2, (anexo 3) apresenta os resultados nas escalas de processos gerais relacionados à ACT. Para o Grupo ACT, a intervenção produziu uma redução de 21% na comparação pré-pós para o questionário de fusão cognitiva (CFQ). O grupo controle, no caminho contrário, apresentou um aumento de 9% nos escores do CFQ. No caso do BIAAQ, questionário que avalia a flexibilidade psicológica de pensamentos e sentimentos relacionados a imagem corporal, houve uma redução pré-pós de 23% para o Grupo ACT e um aumento de 3% para o Grupo controle. Em relação ao AAQ-W, foram observadas reduções significativas para o Grupo ACT e inexpressivas para o Grupo Controle na comparação pré-pós. Na sub-escala “comida como controle”, houve uma redução pré-pós de 17% para o Grupo ACT e de apenas 3% para o Grupo Controle; na sub-escala “autoestigma”, houve uma redução de 14%

para o Grupo ACT e de apenas 1% para o Grupo Controle; na sub-escala “esquiva emocional”, a redução dos escores do Grupo ACT foi de 21% ao passo que, no caso do Grupo Controle, houve redução de 1%. No caso do AAQ-II, que oferece uma medida geral de flexibilidade psicológica, ambos os grupos apresentaram ligeira melhora pré-pós, com aumento de 8% para o Grupo ACT e de 7% para o Grupo Controle.

A Figura 3 (anexo 4), apresenta os resultados na escala Filadélfia de Mindfulness. É possível verificar uma diferença expressiva na comparação entre os grupos, considerando o escore geral: ao passo que o Grupo ACT teve um aumento de 29% no escore de mindfulness, o Grupo Controle teve uma redução de 5%. Na sub-escala “consciência”, foi possível verificar um aumento de 16% para o Grupo ACT e uma redução de 8% para o Grupo Controle. Na sub-escala “Aceitação”, os valores foram ainda mais expressivos, sendo um aumento de 63% para o Grupo ACT e nenhuma mudança no caso do Grupo Controle. Por fim, a Figura 4 (anexo 5), apresenta os resultados para as medidas antropométricas, de peso (kg) e IMC. Nesse caso, nenhum dos grupos apresentou mudanças significativas na comparação pré-pós.

### **Discussão**

O presente estudo teve por objetivo avaliar os efeitos de uma intervenção ACT de oito sessões em grupo sobre medidas de aspectos psicológicos e antropométricos relacionados ao peso. Onze mulheres foram aleatoriamente divididas em dois grupos, ACT (n=5) e Controle (n=6) e foram avaliadas pré e pós intervenção. Os resultados sugerem que as participantes do Grupo ACT apresentaram melhoras expressivas nos escores de fusão cognitiva, flexibilidade psicológica geral, de flexibilidade psicológica com relação à imagem corporal, de flexibilidade psicológica com relação

ao peso, de autoestigma e de mindfulness. No caso do Grupo Controle, foi verificado um aumento de mesma proporção em relação ao Grupo ACT do escore de flexibilidade psicológica geral. No entanto, nenhum dos outros escores foram acompanhados de melhoras expressivas, se mantendo inalterados ou piorando na comparação pré-pós. Embora a intervenção sinalize diversas melhoras para o Grupo ACT, em comparação ao Grupo Controle, não foram observadas mudanças pré-pós com relação ao peso e ao IMC, para nenhum dos grupos.

Os dados obtidos no estudo se assemelham com os resultados do estudo Lillis et al. (2016), no qual foram comparados os resultados de uma intervenção padrão de perda de peso e uma intervenção ACT combinada a intervenções padrões de perda de peso. Mesmo após 24 meses de intervenção, não houve diferença significativa no peso entre os grupos. Assim, comparando com os dados do presente estudo, não era esperada uma perda de peso significativa após 4 semanas de intervenção. O estudo de Lillis et al. (2016) sugere, no entanto, que os participantes do grupo ACT tiveram um menor ganho de peso ao longo do tempo. Não é possível comparar esse efeito com o presente estudo, visto que não ocorreu uma avaliação posterior para seguimento (follow-up). A perda de peso após intervenção ACT foi encontrada em outros estudos, no entanto. Levin et al. (2018), avaliou a eficácia de um livro de autoajuda (THE DIET TRAP, Lillis, J., Dahl, J., & Weineland, S. M. (2014). *The diet trap: Feed your psychological needs and end the weight loss struggle using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications), baseado em ACT e, assim como no presente estudo, observou melhorias no estigma em relação ao peso e no comer emocional. Além disso, foram observadas melhoras nos comportamentos de gerenciamento do peso, na saúde relacionada a qualidade de vida e nos escores de

depressão. A perda de peso também ocorreu, embora esse não fosse o objetivo do estudo.

Embora a perda de peso não seja o foco dos estudos de ACT, poucas pesquisas investigaram os efeitos de uma intervenção baseada em valores (e.g., alimentação saudável) sobre o comportamento alimentar. Järvelä-Reijonen et al. (2018) examinou o efeito de uma intervenção ACT em grupo ou por aplicativo móvel, avaliando o comportamento alimentar e qualidade dietética em adultos com angústia psicológica, em obesos e pessoas acima do peso. Foram observadas mudanças positivas no comportamento alimentar e na dieta, bem como mudanças nas razões para a ingestão alimentar, ampliando o controle por estímulos relacionados à fome ou à saciedade do que em questões emocionais ou ambientais. Houve também um aumento na aceitação da variedade de alimentos, ou seja, em uma série de comportamentos orientados a uma alimentação mais saudável. Foi observado, ainda, melhores resultados com a amostra da terapia de grupo. Replicações futuras da presente intervenção deveriam, assim como Järvelä-Reijonen et al. (2018), utilizar também medidas de comportamentos alimentares saudáveis. A redução no estigma ou outras medidas de saúde psicológica em si, são importantes para os casos de sobrepeso ou obesidade. No entanto, do ponto de vista de saúde e de peso, intervenções ACT poderiam ser exploradas em sua potência máxima caso fossem mais focadas na modelagem e manutenção de ações comprometidas com uma alimentação mais cuidadosa consigo mesmo.

Os aumentos nos escores de mindfulness, observados para os participantes do presente estudo, também foram encontrados por Freitas et al. (2017). Em seu estudo, Freitas et al. (2017) avaliaram o impacto de uma intervenção breve baseada em ACT com mulheres obesas e acima do peso, diagnosticadas com compulsão alimentar. Os

resultados mostraram que houve um aumento significativo nos escores de mindfulness alimentar, ou seja, na resposta de comer frente a emoções e na habilidade de comer quando satisfeito.

Um moderador importante do comer compulsivo, parece ser a esquiva experiencial. Lillis, Hayes & Levin (2011) avaliaram o impacto da intervenção ACT na compulsão alimentar e no processo de emagrecimento, através da redução de esquiva experiencial. Os resultados sugerem que altos níveis de esquiva experiencial estavam relacionados ao comer compulsivo. Após a intervenção o comer emocional dos participantes diminuiu, assim como a esquiva experiencial. No presente estudo, a melhora nos escores de esquiva experiencial (AAQ-II) não foram tão expressivos. No entanto, houve melhora em escalas particulares de esquiva experiencial relacionadas à questões específicas do peso e da imagem corporal (BIAAQ e AAQ-W), bem como ao estigma relacionado ao peso (WSSQ). Griffiths et al. (2018), aponta que tais medidas se relacionam a moderadores importantes para a perda e manutenção do peso. Assim, faz-se necessário que estudos posteriores clarifiquem a relação entre imagem corporal, estigma, esquiva experiencial, perda e manutenção do peso e comportamento alimentar saudável. Nessa direção, Lillis, Levin & Hayes (2011), investigaram a relação entre autoestigma, esquiva experiencial e qualidade de vida. Os resultados sugerem que tanto o IMC quanto a saúde relacionada a qualidade de vida podem ser afetadas pelo autoestigma do peso e pela esquiva experiencial em indivíduos obesos.

Uma limitação do presente estudo foi o número de participantes em cada um dos grupos. Isso ocorreu devido ao considerável número de participantes que abandonaram a intervenção. O abandono pode ter sido relacionado ao tempo de intervenção e a questões de deslocamento. Não acreditamos, no entanto, que o

abandono tenha se dado por aspectos particulares do tratamento ACT. Em consonância com essa afirmação, Minniti, et al., (2007) sugere que as taxas de abandono de tratamentos de obesidade não são diferentes entre o tratamento ACT e o tratamento padrão. Outra limitação do presente estudo, diz respeito a amostra ser composta na sua maioria por mulheres. Sattler, Deane, Tapsell & Kelly (2018), sugerem, por exemplo, que mulheres são particularmente mais afetadas por questões relacionadas ao peso, tais como estigma, imagem corporal, etc. Assim, estudos futuros deverão ampliar e diversificar a amostra para alcançar um nível de significância que permita uma análise estatística dos dados.

## Referências

- Anderson, J. W., Konz, E. C., Frederich, R. C., & Wood, C. L. (2001). Long-term weight-loss maintenance: a meta-analysis of US studies. *The American journal of clinical nutrition*, *74*(5), 579-584.
- Barbosa, L. M., & Murta, S. G. (2015). Propriedades psicométricas iniciais do Acceptance and Action Questionnaire-II-versão brasileira. *Psico USF*, *20*(1), 75-85.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, *42*(4), 676-688.
- Bruce, G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annu Rev Sociol*, *27*(1), 363-385.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, *15*(2), 204-223.
- Ciarrochi, J., Harris, R., & Bailey, A. (2014). *The weight escape*. Penguin Group (Australia).
- Crocker, J., Cornwell, B., & Major, B. (1993). The stigma of overweight: affective consequences of attributional ambiguity. *Journal of personality and social psychology*, *64*(1), 60.
- de Freitas, B. I., Cancian, A. C. M., Zancan, R. K., & da Silva Oliveira, M. (2017). Responses to an ACT-based intervention according to binge eating severity in women. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, *19*(3).

- Finlay-Jones, R. A., & Murphy, E. (1979). Severity of psychiatric disorder and the 30-item general health questionnaire. *The British Journal of Psychiatry*, *134*(6), 609-616.
- Gifford, E. V., & Lillis, J. (2009). Avoidance and inflexibility as a common clinical pathway in obesity and smoking treatment. *Journal of health psychology*, *14*(7), 992-996.
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... & Masley, S. (2014). The development and initial validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy*, *45*(1), 83-101.
- Goldberg, D., & Williams, P. (2000). General health questionnaire (GHQ). *Swindon, Wiltshire, UK: nferNelson*.
- Gouveia, V. V., Chaves, S. D. S., Oliveira, I. D., Dias, M. R., Gouveia, R. S., & Andrade, P. D. (2003). A utilização do QSG-12 na população geral: estudo de sua validade de construto. *Psicologia: teoria e pesquisa*, *19*(3), 241-248.
- Griffiths, C., Williamson, H., Zucchelli, F., Paraskeva, N., & Moss, T. (2018). A systematic review of the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for body image dissatisfaction and weight self-stigma in adults. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1-16.
- Hain, B., Langer, L., Hünemeyer, K., Rudofsky, G., Zech, U., & Wild, B. (2015). Translation and validation of the German version of the Weight Self-Stigma Questionnaire (WSSQ). *Obesity surgery*, *25*(4), 750-753.
- Järvelä-Reijonen, E., Karhunen, L., Sairanen, E., Muotka, J., Lindroos, S., Laitinen, J., ... & Korpela, R. (2018). The effects of acceptance and commitment therapy on eating behavior and diet delivered through face-to-face contact and a mobile

- app: a randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 22.
- Jeffery, R. W., Epstein, L. H., Wilson, G. T., Drewnowski, A., Stunkard, A. J., & Wing, R. R. (2000). Long-term maintenance of weight loss: current status. *Health psychology*, 19(1S), 5.
- Kolotkin, R. L., Meter, K., & Williams, G. R. (2001). Quality of life and obesity. *Obesity reviews*, 2(4), 219-229.
- Levin, M. E., Potts, S., Haeger, J., & Lillis, J. (2018). Delivering acceptance and commitment therapy for weight self-stigma through guided self-help: Results from an open pilot trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(1), 87-104.
- Lillis, J., Thomas, J. G., Niemeier, H. M., & Wing, R. R. (2017). Exploring process variables through which acceptance-based behavioral interventions may improve weight loss maintenance. *Journal of contextual behavioral science*, 6(4), 398-403.
- Lillis, J., Niemeier, H. M., Thomas, J. G., Unick, J., Ross, K. M., Leahey, T. M., ... & Wing, R. R. (2016). A randomized trial of an acceptance-based behavioral intervention for weight loss in people with high internal disinhibition. *Obesity*, 24(12), 2509-2514.
- Lillis, J., & Hayes, S. C. (2008). Measuring avoidance and inflexibility in weight related problems. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4(4), 348.
- Lillis, J., Dahl, J., & Weineland, S. M. (2014). *The Diet Trap: Feed Your Psychological Needs and End the Weight Loss Struggle Using Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.

- Lillis, J., Hayes, S. C., & Levin, M. E. (2011). Binge eating and weight control: The role of experiential avoidance. *Behavior modification, 35*(3), 252-264.
- Lillis, J., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2011). Exploring the relationship between body mass index and health-related quality of life: A pilot study of the impact of weight self-stigma and experiential avoidance. *Journal of Health Psychology, 16*(5), 722-727.
- Lillis, J., Luoma, J. B., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2010). Measuring Weight Self-stigma: The Weight Self-stigma Questionnaire. *Obesity, 18*(5), 971-976.
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2006). Stigma and its public health implications. *The Lancet, 367*(9509), 528-529.
- Link, B. G., Struening, E. L., Neese-Todd, S., Asmussen, S., & Phelan, J. C. (2001). Stigma as a barrier to recovery: The consequences of stigma for the self-esteem of people with mental illnesses. *Psychiatric services.*
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Luoma JB, Kohlenberg BS, Hayes SC, Bunting K, Rye AK. Reducing self- stigma in substance abuse through acceptance and commitment therapy: model, manual development, and pilot outcomes. *Addict Res Theory* 2008;16:149–165.
- Mannucci, E., Ricca, V., Barciulli, E., Di Bernardo, M., Travaglini, R., Cabras, P. L., & Rotella, C. M. (1999). Quality of life and overweight: the obesity related well-being (Orwell 97) questionnaire. *Addictive behaviors, 24*(3), 345-357.
- McGuire, M. T., Wing, R. R., Klem, M. L., Lang, W., & Hill, J. O. (1999). What predicts weight regain in a group of successful weight losers?. *Journal of consulting and clinical psychology, 67*(2), 177.

- Minniti, A., Bissoli, L., Di Francesco, V., Fantin, F., Mandragona, R., Olivieri, M., ... & Zamboni, M. (2007). Individual versus group therapy for obesity: comparison of dropout rate and treatment outcome. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *12*(4), 161-167.
- Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2006). Confronting and coping with weight stigma: an investigation of overweight and obese adults. *Obesity*, *14*(10), 1802-1815.
- Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2003). Psychosocial origins of obesity stigma: toward changing a powerful and pervasive bias. *Obesity reviews*, *4*(4), 213-227.
- Puhl, R., & Brownell, K. D. (2003). Ways of coping with obesity stigma: review and conceptual analysis. *Eating behaviors*, *4*(1), 53-78.
- Puhl, R., & Brownell, K. D. (2001). Bias, discrimination, and obesity. *Obesity research*, *9*(12), 788-805.
- Puhl RM, Heuer CA (2010). Obesity stigma: important considerations for public health. *Am J Public Health*, *100*:1019–28.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: the body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *2*(1), 39-48.
- Schvey, N. A., Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2011). The impact of weight stigma on caloric consumption. *Obesity*, *19*(10), 1957-1962.
- Weiner, B. (1995). *Judgments of responsibility: A foundation for a theory of social conduct*. Guilford Press.
- Weineland, S., Lillis, J., & Dahl, J. (2013). Measuring experiential avoidance in a bariatric surgery population—Psychometric properties of AAQ-W. *Obesity research & clinical practice*, *7*(6), e464-e475.

Wild, B., Herzog, W., Wesche, D., Niehoff, D., Müller, B., & Hain, B. (2011).

Development of a group therapy to enhance treatment motivation and decision making in severely obese patients with a comorbid mental disorder. *Obesity surgery*, 21(5), 588-594.

Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living

Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60(2), 249.

## ANEXOS

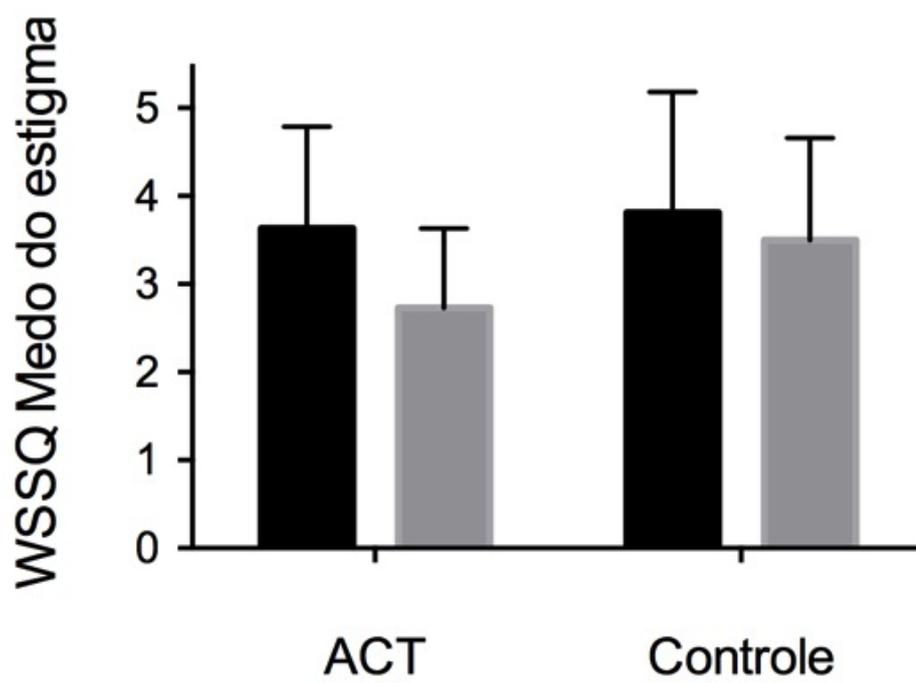
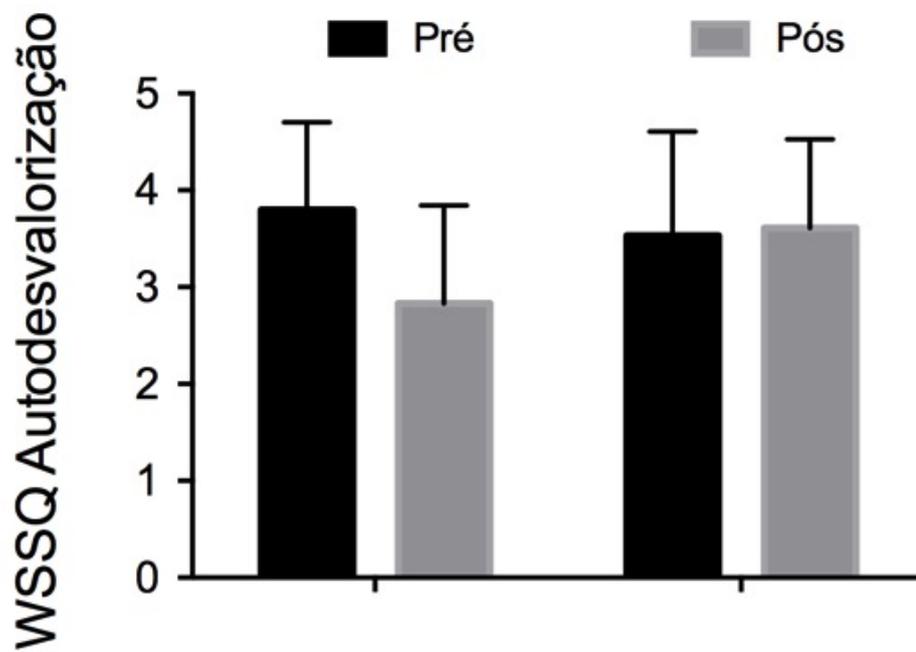
## ANEXO 01

Tabela 1

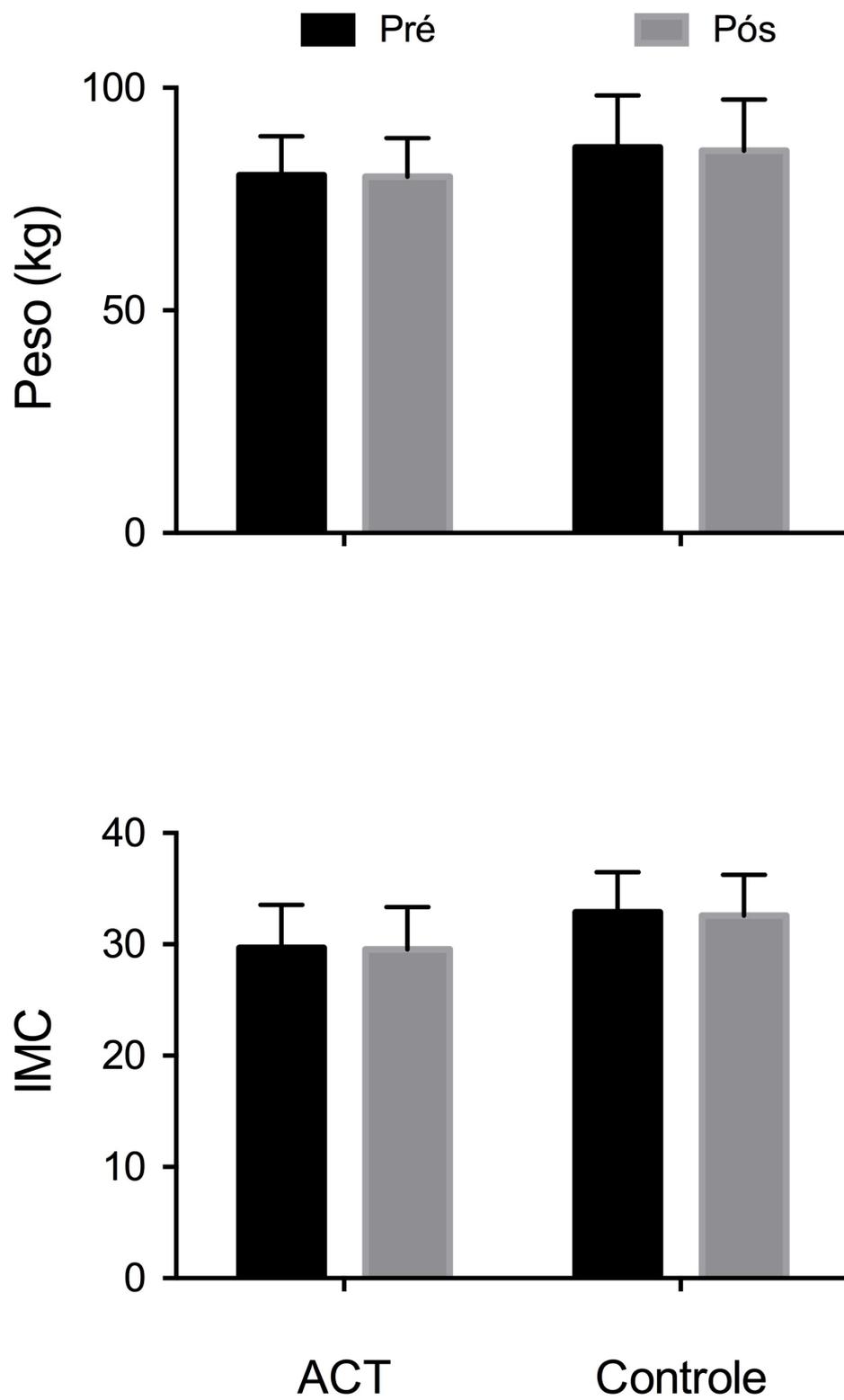
*Mudança Pré-Pós nos Escores das Escalas (% em relação ao escore médio no pré)*

	Mudança pré-pós (%)	
	ACT	Controle
WSSQ Autodesvalorização	-25,53	2,27
WSSQ Medo estigma	-24,79	-8,14
CFQ	-21,74	9,30
AAQ	8,39	7,19
BIAAQ	-23,86	3,31
AAQW Comida	-17,86	-3,87
AAQW Autoestigma	-14,13	-1,41
AAQW Esquiva emocional	-21,49	-1,13
Filadélfia consciência	16,53	-7,26
Filadélfia aceitação	63,83	0,00
Filadélfia geral	29,76	-5,11

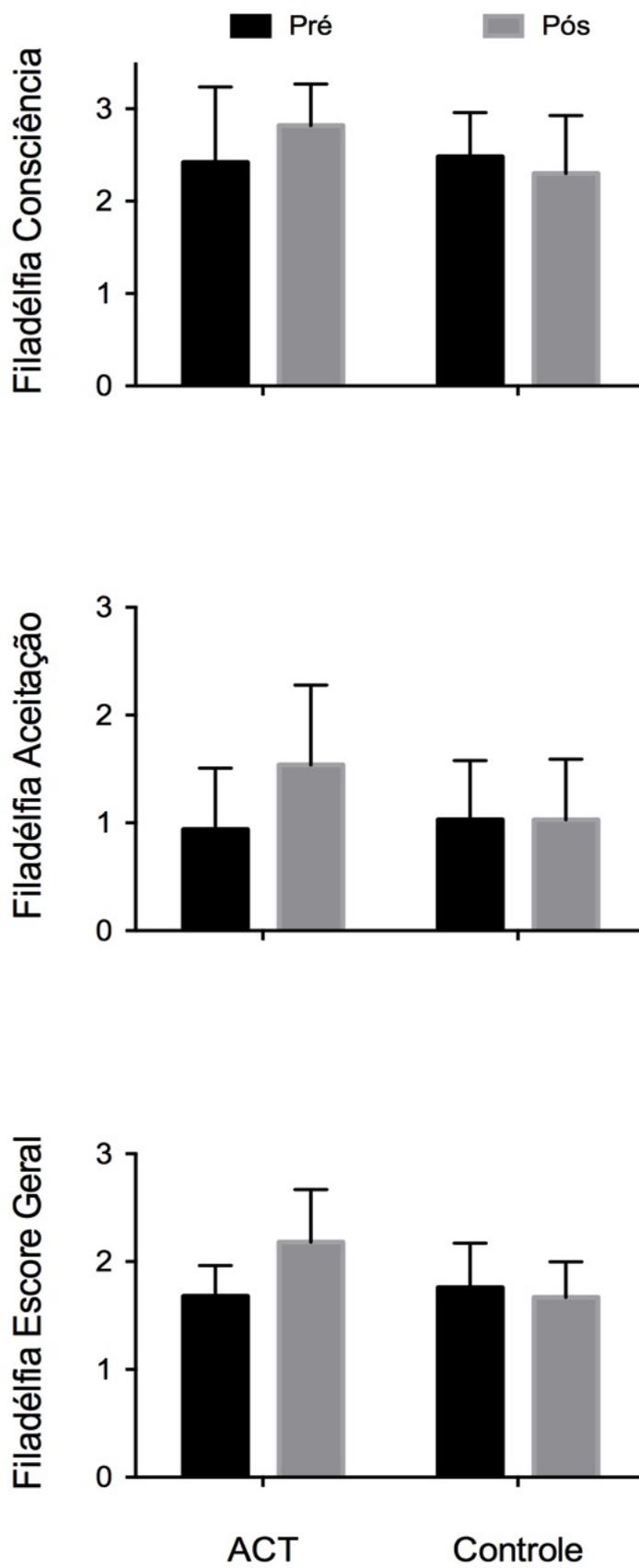
ANEXO 2



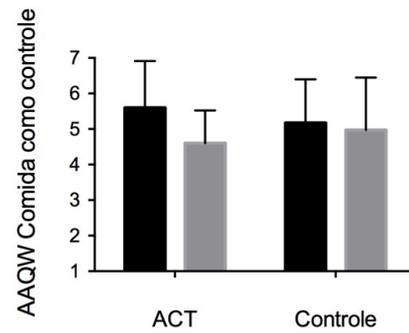
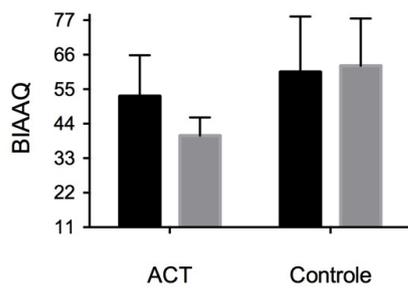
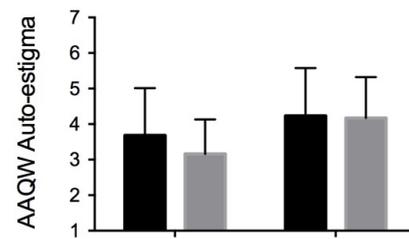
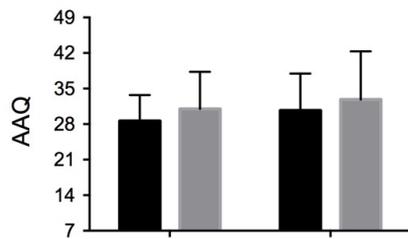
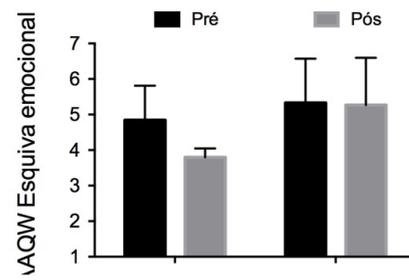
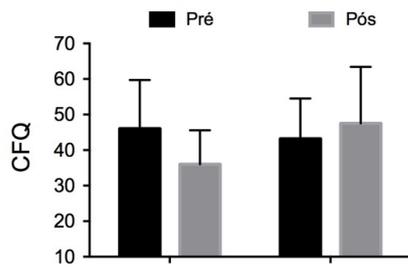
ANEXO 3



ANEXO 4



## ANEXO 5



## ANEXO 6.

### WEIGHT SELF STIGMA QUESTIONNAIRE -WSSQ (português) QUESTIONÁRIO DE AUTOESTIGMA RELACIONADO AO PESO - QAEP

Abaixo você encontrará uma lista de afirmações. Por favor, avalie o quanto você concorda com cada afirmação que se aplica a você. Utilize a seguinte escala para fazer sua escolha:

1	2	3	4	5
Discordo completamente	Discordo parcialmente	Não concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo completamente

- \_\_\_1. Eu sempre voltarei a estar acima do peso.
- \_\_\_2. Eu causei meus problemas de peso.
- \_\_\_3. Eu me sinto culpado por meus problemas de peso.
- \_\_\_4. Eu estou acima do peso porque sou uma pessoa fraca.
- \_\_\_5. Eu nunca teria problemas com peso se eu fosse mais forte.
- \_\_\_6. Eu não tenho auto-controle suficiente para manter um peso saudável.
- \_\_\_7. Eu me sinto inseguro sobre a opinião dos outros sobre mim.
- \_\_\_8. Pessoas me discriminam porque tive problemas com peso.
- \_\_\_9. É difícil para as pessoas que nunca tiveram problemas com peso se relacionarem comigo.
- \_\_\_10. Os outros vão pensar que não possuo auto-controle por conta de meus problemas com peso.
- \_\_\_11. Pessoas pensam que eu sou culpado por meus problemas de peso.
- \_\_\_12. Os outros sentem-se envergonhados de estarem perto de mim por conta de meu peso.

## ANEXO 7.

VERSÃO DO ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE- II (AAQ-II) adaptada ao Brasil (Barbosa e Murta, 2015)

A seguir você encontrará uma lista de afirmações. Por favor, avalie o quanto cada afirmação é verdadeira para você e circule o número correspondente. Use a escala abaixo para fazer sua escolha.

1	2	3	4	5	6	7
NUNCA	MUITO RARAMENTE	RARAMENTE	ALGUMAS VEZES	FREQUENTEMENTE	QUASE SEMPRE	SEMPRE

1. Minhas experiências e lembranças dolorosas dificultam que eu viva a vida que eu gostaria.

1      2      3      4      5      6      7

2. Tenho medo dos meus sentimentos.

1      2      3      4      5      6      7

3. Eu me preocupo em não conseguir controlar minhas preocupações e sentimentos.

1      2      3      4      5      6      7

4. Minhas lembranças dolorosas me impedem de ter uma vida plena.

1      2      3      4      5      6      7

5. Emoções causam problemas na minha vida.

1      2      3      4      5      6      7

6. Parece que a maioria das pessoas lida com suas vidas melhores do que eu.

1      2      3      4      5      6      7

7. Preocupações atrapalham o meu sucesso.

1      2      3      4      5      6      7

Sexo: [F] [M] Idade: \_\_\_\_\_

**ANEXO 8.**  
**AAQ-W (A)**  
**(Lillis, & Hayes, 2008)**

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena- Santos, Pinto-Gouveia, & Oliveira, 2014)

**Instruções: abaixo se encontra uma lista de afirmações. Por favor, classifique a frequência com que cada afirmação se aplica a você. Use a escala abaixo para escolher sua resposta:**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Nunca verdadeira</b>	<b>Quase nunca verdadeira</b>	<b>Poucas vezes verdadeira</b>	<b>Às vezes verdadeira</b>	<b>Muitas vezes verdadeira</b>	<b>Quase sempre verdadeira</b>	<b>Sempre verdadeira</b>

**1. Não vejo qualquer problema em me sentir acima do peso.**

1      2      3      4      5      6      7

**2. Eu como para me sentir melhor quando tenho emoções desagradáveis.**

1      2      3      4      5      6      7

**3. Eu tento tirar da minha cabeça pensamentos e sentimentos de que não gosto sobre meu corpo e peso, procurando não pensar nessas coisas.**

1      2      3      4      5      6      7

**4. Não tenho controle sobre o que eu como.**

1      2      3      4      5      6      7

**5. Eu me esforço para não me sentir mal com o meu peso ou minha aparência.**

1      2      3      4      5      6      7

**6. Administro a quantidade de atividade física que eu faço.**

1      2      3      4      5      6      7

**7. Consigo reconhecer que as avaliações negativas que faço sobre o meu peso ou aparência física não são necessariamente verdadeiras.**

1      2      3      4      5      6      7

**8. Para me alimentar de forma adequada e me exercitar, eu realmente preciso estar disposto a fazer isso.**

1      2      3      4      5      6      7

**9. Preciso me sentir melhor sobre a minha aparência física para que eu possa viver a vida que eu quero.**

1      2      3      4      5      6      7

**10. As outras pessoas fazem com que a minha autoaceitação se torne algo difícil para mim.**

1      2      3      4      5      6      7

**ANEXO 9**  
**AAQ-W (B)**  
**(Lillis, & Hayes, 2008)**

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena- Santos, Pinto-Gouveia, & Oliveira, 2014)

**Instruções: Imagine que os pensamentos a seguir estejam ocorrendo neste momento. Avalie o grau em que você acredita em cada um deles. Assim, para cada pensamento, solicitamos que você marque (com um X) um numero de 1 a 7, sendo 1 “nada acreditável” e 7 “completamente acreditável”, conforme a escala abaixo.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Nada</b>	<b>Quase nada</b>	<b>Pouco</b>	<b>Mais ou menos</b>	<b>Muito</b>	<b>Extremamente</b>	<b>Completamente</b>

**11. Se eu estiver com excesso de peso, não serei capaz de viver a vida que eu quero.**

1      2      3      4      5      6      7

**12. Se eu não me sentir atraente, não ha sentido nenhum em tentar me envolver intimamente com alguém.**

1      2      3      4      5      6      7

**13. Se eu engordar, isso significa que eu fracassei.**

1      2      3      4      5      6      7

**14. Eu controlo o meus hábitos alimentares.**

1      2      3      4      5      6      7

**15. Eu não possuo as características necessárias para viver de forma saudável.**

1      2      3      4      5      6      7

**16. Meus impulsos alimentares me controlam.**

1      2      3      4      5      6      7

**17. Preciso me livrar dos meus impulsos alimentares para que eu possa comer de forma mais saudável.**

1      2      3      4      5      6      7

**18. Eu sou uma pessoa estável/ constante.**

1      2      3      4      5      6      7

**19. Se eu comer alguma coisa que não devo, terei estragado meu dia.**

1      2      3      4      5      6      7

**20. Eu deveria sentir vergonha do meu corpo.**

1      2      3      4      5      6      7

**21. Preciso evitar situações sociais nas quais as pessoas podem me julgar/ criticar.**

1      2      3      4      5      6      7

**22. Eu sempre vou estar acima do peso.**

1      2      3      4      5      6      7

## ANEXO 10.

BI-AAQ

(Sandoz et al., 2013) (Tradução e adaptação brasileira: Lucena- Santos, & Pinto-Gouveia, 2014)

Abaixo, você irá encontrar uma lista de afirmações. Por favor, indique a frequência em que cada situação acontece, escrevendo o número que mais representa a sua resposta. Use a seguinte escala de classificação para fazer suas escolhas. Por exemplo, se você acreditasse que uma afirmação é "Sempre Verdadeira", você escreveria "7" ao lado dessa afirmação.

1	2	3	4	5	6	7
Nunca verdadeira	Quase nunca verdadeira	Pouco verdadeira	Às vezes verdadeira	Frequentemente verdadeira	Quase sempre verdadeira	Sempre verdadeira

- Preocupar-me com o meu peso faz com que fique difícil viver uma vida que eu valorize..  
1      2      3      4      5      6      7
- Eu me importo demais com o peso e forma do meu corpo.  
1      2      3      4      5      6      7
- Eu fico abatido por me sentir mal com o peso ou forma do meu corpo..  
1      2      3      4      5      6      7
- Preciso mudar os meus pensamentos e sentimentos sobre o peso e forma do meu corpo, para que eu possa tomar decisões importantes na minha vida.  
1      2      3      4      5      6      7
- Em grande parte do meu tempo me preocupo com meu corpo.  
1      2      3      4      5      6      7
- Quando me sinto gordo, tento pensar em outra coisa.  
1      2      3      4      5      6      7
- Eu tenho que me sentir melhor com o meu corpo para conseguir fazer planos importantes na minha vida.  
1      2      3      4      5      6      7
- Terei maior domínio sobre a minha vida se eu puder controlar meus pensamentos negativos sobre o meu corpo.  
1      2      3      4      5      6      7
- Para controlar a minha vida eu preciso controlar o meu peso  
1      2      3      4      5      6      7
- Sentir-me acima do peso causa problemas na minha vida.  
1      2      3      4      5      6      7
- É difícil fazer outras coisas quando eu começo a pensar no tamanho e forma do meu corpo.  
1      2      3      4      5      6      7
- Se o meu peso e/ou forma do meu corpo não me incomodassem, meus relacionamentos seriam melhores.  
1      2      3      4      5      6      7

## ANEXO 11.

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_ Sexo: \_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_

### Escala Filadélfia de Mindfulness

Você deve avaliar o quanto cada item corresponde a uma característica sua, marcando com um "X" ou circulando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem a sua opinião.

0	1	2	3	4
discordo totalmente	discordo parcialmente	neutro	concordo parcialmente	concordo totalmente

1. Eu estou ciente de quais pensamentos estão passando em minha mente.	0 1 2 3 4
2. Eu tento me distrair quando sinto emoções desprazerosas.	0 1 2 3 4
3. Quando falo com outras pessoas, estou ciente de suas expressões corporais e faciais.	0 1 2 3 4
4. A aspectos sobre mim mesmo sobre os quais eu não quero pensar.	0 1 2 3 4
5. Quando tomo banho, estou ciente de como a água corre sobre meu corpo.	0 1 2 3 4
6. Eu tento ficar ocupado para evitar que pensamentos e sentimentos me venham à mente.	0 1 2 3 4
7. Quando estou alarmado, percebo o que ocorre dentro do meu corpo.	0 1 2 3 4
8. Eu gostaria de poder controlar minhas emoções mais facilmente.	0 1 2 3 4
9. Quando ando pela rua, tenho consciência dos cheiros e do ar tocando meu rosto.	0 1 2 3 4
10. Eu digo para mim mesmo que não deveria ter certos pensamentos.	0 1 2 3 4
11. Quando alguém me pergunta como estou me sentindo, posso identificar minhas emoções facilmente.	0 1 2 3 4
12. Há coisas sobre as quais eu tento não pensar.	0 1 2 3 4
13. Tenho consciência dos pensamentos que estou tendo quando meu humor muda.	0 1 2 3 4
14. Eu digo a mim mesmo que não deveria me sentir triste.	0 1 2 3 4
15. Eu percebo mudanças dentro de meu corpo, como meu coração batendo mais rápido ou meus músculos ficando tensos.	0 1 2 3 4
16. Se há algo que não quero pensar, eu tento fazer várias coisas para tirar isso da minha mente.	0 1 2 3 4
17. Sempre que minhas emoções mudam, imediatamente eu me torno consciente delas.	0 1 2 3 4
18. Eu tento deixar os problemas fora da minha mente.	0 1 2 3 4

19. Quando falo com outras pessoas, estou consciente das emoções que experiencio.	0 1 2 3 4
20. Quando lembro de algo ruim, eu tento me distrair para fazer aquilo ir embora.	0 1 2 3 4

## ANEXO 12.

### CFQ-BI

(Ferreira, Trindade, Duarte, & Pinto-Gouveia, 2014)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Pinto-Gouveia, & Oliveira, 2014)

**Instruções:** Abaixo você encontrará uma lista de afirmações. Por favor, classifique o quanto cada afirmação é verdadeira para você, circulando o número correspondente à resposta que mais se aplica. Responda usando a seguinte escala:

	Nunca verdadeira	Muito raramente verdadeira	Raramente verdadeira	Às vezes verdadeira	Frequentemente verdadeira	Quase sempre verdadeira	Sempre verdadeira
	1	2	3	4	5	6	7
1. Os pensamentos relacionados à imagem que tenho do meu corpo me deixam desconfortável e/ou me causam sofrimento emocional.	1	2	3	4	5	6	7
2. Tenho uma tendência a ficar envolvido/ligado aos pensamentos e imagem que tenho do meu corpo.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sinto-me desconfortável quando tenho pensamentos negativos sobre o meu corpo ou aparência física.	1	2	3	4	5	6	7
4. Fico muito concentrado nos meus pensamentos desconfortáveis sobre a imagem que tenho do meu corpo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mesmo sabendo que seria melhor "deixar para lá" os meus pensamentos sobre as formas do meu corpo, fazer isto é uma "luta" para mim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Fico distraído do que estou fazendo por causa dos pensamentos sobre a imagem que tenho do meu corpo.	1	2	3	4	5	6	7
7. Chego ao ponto de não conseguir fazer as coisas que eu mais desejo, de tanto que me deixo "levar" pelos meus pensamentos sobre a minha aparência física.	1	2	3	4	5	6	7
8. Eu observo tanto minha aparência física ou a forma do meu corpo, que esta análise deixa de me trazer benefícios.	1	2	3	4	5	6	7
9. Eu vivo "lutando" com os meus pensamentos sobre o meu corpo ou aparência física.	1	2	3	4	5	6	7
10. Quando tenho um pensamento desconfortável sobre a minha aparência física (ou formas do meu corpo), tenho dificuldade de me concentrar em qualquer outra coisa.	1	2	3	4	5	6	7

## ANEXO 13.

### VLQ

(Wilson, Sandoz, & Kitchens, 2010)

( Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira, & Pinto-Gouveia, 2014)

**Instruções:** Abaixo estão listadas áreas da vida que são valorizadas por algumas pessoas. **Por favor, avalie a importância que você dá a cada uma dessas áreas para a sua vida (circulando um número), numa escala de 1 a 10.** Por exemplo, 1 significa que a área é nada importante e 10 que ela é extremamente importante para a sua vida. Nem todas as pessoas irão valorizá-las ou avaliá-las da mesma forma. **Solicitamos que pense na importância que você atribui a cada uma delas para a sua vida, independentemente de sua situação atual. Por exemplo, você pode atualmente não estar trabalhando ou não ser pai ou mãe, mas valorizar o trabalho ou desejar ser pai ou mãe durante a sua vida.**

Áreas	Nada importante	Importância de cada área para a sua vida									Extremamente importante
1. Relações familiares (não contando as relações com o cônjuge/companheiro ou com os filhos)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Casamento/companheiro/relacionamento afetivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Ser pai ou mãe (ou exercer esse papel)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Amizades/relações sociais	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Trabalho/atividade laboral	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Educação/aprendizagem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Lazer/Bem-estar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Espiritualidade/sentido de vida/religião	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Vida em sociedade/cidadania (direitos e deveres sociais)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Autocuidado físico (alimentação, exercício/atividade física, descansar/dormir)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**ANEXO 14.**  
**QSG-12**  
**Questionário de Saúde Geral (QSG-12)**

**INSTRUÇÕES.** Gostaríamos de saber se você tem tido algumas enfermidades ou transtornos e como tem estado sua saúde nas últimas semanas. Por favor, marque simplesmente com um **X** a resposta que a seu ver corresponde mais com o que você sente ou tem sentido. Lembre que queremos conhecer os problemas recentes e atuais, não os que você tenha tido no passado. É importante que você **RESPONDA A TODAS AS PERGUNTAS.**

**VOCÊ ULTIMAMENTE:**

**1 – Tem podido concentrar-se bem no que faz?**

- |                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| (1) Mais do que o de costume | (3) Menos que o de costume       |
| (2) Igual ao de costume      | (4) Muito menos que o de costume |

**2 – Suas preocupações lhe têm feito perder muito sono?**

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| (1) Absolutamente, não        | (3) Um pouco mais do que o costume |
| (2) Não mais que o de costume | (4) Muito mais que o costume       |

**3 – Tem sentido que tem um papel útil na vida?**

- |                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| (1) Mais útil que o de costume | (3) Menos útil que o de costume       |
| (2) Igual ao de costume        | (4) Muito menos útil que o de costume |

**4 – Tem se sentido capaz de tomar decisões?**

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| (1) Mais que o de costume | (3) Menos que o de costume             |
| (2) Igual ao de costume   | (4) Muito menos capaz que o de costume |

**5 – Tem notado que está constantemente agoniado e tenso?**

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| (1) Absolutamente, não        | (3) Um pouco mais do que o costume |
| (2) Não mais que o de costume | (4) Muito mais que o de costume    |

**6 – Tem tido a sensação de que não pode superar suas dificuldades?**

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| (1) Absolutamente, não        | (3) Um pouco mais do que o de costume |
| (2) Não mais que o de costume | (4) Muito mais que o de costume       |

**7 – Tem sido capaz de desfrutar suas atividades normais de cada dia?**

- |                           |                                      |
|---------------------------|--------------------------------------|
| (1) Mais que o de costume | (3) Menos que de costume             |
| (2) Igual ao de costume   | (4) Muito menos capaz que de costume |

**8 – Tem sido capaz de enfrentar adequadamente os seus problemas?**

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| (1) Mais que o de costume | (3) Menos que o de costume             |
| (2) Igual ao de costume   | (4) Muito menos capaz que o de costume |

**9 – Tem se sentido pouco feliz e deprimido(a)?**

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| (1) Absolutamente, não        | (3) Um pouco mais que o costume |
| (2) Não mais que o de costume | (4) Muito mais que o de costume |

**10 – Tem perdido confiança em si mesmo?**

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| (1) Absolutamente, não        | (3) Um pouco mais do que o costume |
| (2) Não mais que o de costume | (4) Muito mais que o de costume    |

**11 – Tem pensado que você é uma pessoa que não serve para nada?**

- |                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| (1) Absolutamente, não | (3) Um pouco mais do que o costume |
|------------------------|------------------------------------|

(2) Não mais que o de costume

(4) Muito mais que o de costume

**12 – Sente-se razoavelmente feliz considerando todas as circunstâncias?**

(1) Mais que o de costume

(3) Menos que o de costume

(2) Igual ao de costume

(4) Muito menos que o de costume

## ANEXO 15.

### SCRIPT DAS SESSÕES DE TERAPIA DE GRUPO.

Esse script foi elaborado em um projeto de mestrado, sendo baseado nos livros Lillis, J., Dahl, J., & Weineland, S. M. (2014). *The Diet Trap: Feed Your Psychological Needs and End the Weight Loss Struggle Using Acceptance and Commitment Therapy* e Ciarrochi, J., Harris, R., & Bailey, A. (2014). *The weight escape*.

Script Intervenção ACT – Terapia de grupo para pessoas acima do Peso.

#### 1 sessão: DESESPERANÇA CRIATIVA

- Leitura e assinatura de consentimento livre e esclarecido.
  - Retirada de medidas antropométricas e histórico da obesidade.
  - Aplicação de questionários e garantia de sigilo do grupo.
  - Introdução de participantes e profissional.
  - Explicação da finalidade do grupo e da ACT, e suas evidencias.
  - Psicoeducação sobre obesidade, perda e manutenção da perda do peso.
- 
- ❖ Desemprego: através de exercícios e constatações
    - ✓ Exercício 01: fazer uma lista de todos os conselhos que daria a um amigo que quer perder peso. Questionar a funcionalidade dos conselhos.
    - ✓ Exercício 02: fazer uma lista de todas as coisas que fez em nome da perda de peso que parecem ter diminuído sua vitalidade.
    - ✓ Exercício 03: escrever coisas que vem deixando de lado por causa do peso.
      - Reflexão: quais os sentimentos e pensamentos que acompanham seu peso? O quanto sua vida se foca nisso? Será que tudo isso some quando alguém emagrece? Será que ha algo errado com você e por isso você não consegue perder peso?
    - ✓ Exercício 04: escreva o que você acredita que há de errado com você.
  - ❖ Criar desesperança através de perguntas e constatações sobre obesidade, peso e manutenção da perda de peso, através de estudos e pesquisas.
  - ❖ Perguntas aos participantes: quantas vezes você tentou perder peso? Quando não funciona, como você fica? Isso dificulta seu engajamento em outros tratamentos para perda de peso? Você sente que se esforça muito, em algum momento, para perder peso? Porque você quer perder peso?
  - ❖ Solicitar que olhem para suas experiências e não para mídias e profissionais da área, para verificar a eficácia das estratégias seguidas a longo prazo e a vinda deles ao grupo.
  - ❖ Desejos e impulsos te empurram a comer? Seu sucesso é baseado em quanto peso você perde? Se não perde muito peso acha que estragou tudo e

voltar a comer compulsivamente? Acha que perder peso requer muito sacrifício, compromisso, persistência a longo prazo?

- Reflexão: o que é importante na vida de cada um? Diferenciar valores de metas. Entender o objetivo de cada um ali e mostrar o porque uma vida saudável é importante, independente ou não de perder peso.
  - ✓ Exercício 05: tabela dos valores de vida em diversas áreas da vida.
- TAREFA DE CASA: diário alimentar para verificar em que momentos comem mais e as emoções envolvidas.

## 2 Sessão: O PROBLEMA É O CONTROLE

- O papel da linguagem na mente humana (pensamentos/ sentimentos/ sensações corporais vistas como boas e más, precisando ser cessadas, alteradas, concertadas ou livradas. Ineficácia da esquiva de eventos privados aversivos).
- Como funciona a linguagem - capacidade verbal de resolver problemas. Representações verbais do mundo. Vantagens e desvantagens da linguagem.
- Pensamentos como linguagem. Relações verbais.
  - ✓ Exercício: escolha um pensamento que você tem sobre si mesmo e sobre seu peso, um pensamento que você não gosta. Anote. Esse era um problema existente há 1, 5, 10, 20 anos atrás? Exatamente há quantos anos você tem esse problema?
    - Reflexão: você teria um carro que não funciona por todo esse tempo? Humanos consertam e resolvem as coisas, mas isso não funciona com questões psicológicas. Concertar coisas que fazem parte de nós mesmos, significa que somos um problema que precisa ser concertado.
  - ✓ Exercício: escreva o que você acredita que há dentro de você que precisa ser concertado para você perder peso.
- Cenários em que precisamos ser concertados para fazer algo que realmente importa: armadilha!
  - ✓ Exercício: pense no seu amigo do primeiro dia, se ele não perder peso nunca, significa que há algo errado com ele? Ele precisa ser concertado? Você ainda vai valoriza-lo? E quanto a você?
  - ✓ Exercício: não pensar em nada relacionado ao seu peso por 1 minuto.
    - Reflexão: não ha como controlar pensamentos, sentimentos e sensações corporais. Se conseguir é por pouco tempo e demanda muito esforço. Perder peso não nos livra, a longo prazo, de pensamentos e sentimentos desagradáveis. Não há como evitar emoções humanas naturais e normais. Coisas que importam geram sensações agradáveis e desagradáveis, inevitavelmente.
- É natural achar que a perda de peso vai concertar seus pensamentos: pressão da mídia e da sociedade.
  - ✓ Serão mostradas imagens de vários objetos e pessoas e será solicitado que escrevam o que acham de imagens exibidas na tela.
    - Reflexão: a mente humana é uma maquina de julgamentos, avaliação e categorização. Perguntas aos participantes para constatar isso.
- Cultura e comportamento alimentar. Comer emocional. Alimento como fuga ou potencializador de emoções.
- Verificação do diário alimentar.
- Identificar fugas utilizadas no dia a dia e as sensações e consequências que a acompanham.
  - Reflexão: essas estratégias realmente funcionam? Ou pioram nossa vida de alguma forma? Controle das emoções nos levam a comportamentos de fuga.

- Introdução a disposição para se abrir a sensações consideradas desagradáveis e persistir fazendo o que realmente importa para si.
  - ✓ Exercício: lembrar de uma situação desagradável e permitir que o sentimento venha a tona, notando, respirando, observando e nomeando ele.
- TAREFA DE CASA: exercício, pausa atenta antes de comer.

### 3 Sessão: DESFUSÃO.

- A sociedade e nossa mente – uma prisão mental que limita nossas ações e nos faz perder a confiança. Explicar que não há como controlar, os julgamentos e pressões que a sociedade e nossa mente fazem, mas não precisamos comprara suas ideias se comportando como esses julgamentos e pressões. Ao invés disso, devemos notar sem ceder às pressões, persistindo em nosso objetivos. Criar um espaço para essas emoções e continuar fazendo coisas que importam independentemente das barreiras psicológicas.
- O estigma da obesidade e a nossa fuga desses estigmas. O papel da mente que cria sentimentos de inadequação e auto desagrado.
  - ✓ Exercício: listar todos os programas de perda de peso que já tentou e os motivos pela qual tentou.
    - Reflexão: auto aversão como motivação? (fuga de emoções desagradáveis?). Autocompaixão para ver que é natural querer se sentir melhor.
  - ✓ Exercício: pensar em experiências que passou, na infância, adolescência e na fase adulta.
    - Reflexão: ver que essencialmente sempre foi você e que continuara sendo você.
  - ✓ Exercício: identificar qualquer sentimento que esteja tendo agora e lembrar de mais 3 momentos que já se sentiu de forma similar.
    - Reflexão: sentimentos são transitórios, mas você permanece o mesmo.
- Autocompaixão para se cuidar quando esta sofrendo. Empatia. Continuar persistindo nos seus valores.
  - ✓ Exercício: trazer a mente memórias dolorosas e escrever sobre elas e como você respondeu a elas: crie um memorial para esta lembrança. Faça as pazes com ela. O tempo passou e você permaneceu. Se abra para o sentimento de que esta tudo bem sentir o que você sentiu. Pense no que você pode fazer que é importante para você, mas não para se livrar de experiências internas difíceis, e sim que seja realmente importante para você.
- Atenção plena como forma de auto compaixão.
  - ✓ Exercício: sintonizando-se com seu corpo através dos 5 sentidos e da respiração. (Praticar sempre que possível).
- Pensamentos são apenas pensamentos e não verdades absolutas. Observe-os e deixe os ser como são. Crie um espaço para eles.
  - ✓ Exercício: escolha um pensamento desagradável e acredite nele, se fundindo a ele e aos seus sentimentos e sensações corporais e pensamentos. Fique disposto a sentir tudo isso. Agora vamos criar desfusão, nos distanciando dessas emoções.
    - Reflexão: a questão não é o pensamento ser ou não verdade, mas se você vai compra-lo ou não, agindo ou não de acordo com eles. Podemos agir mesmo diante deles.
  - ✓ Exercício: brincar com os pensamentos para criar desfusão, fazendo com que tenham vários formatos, cores, tamanhos, sons. E ver como

eles soam após o exercício (distanciamento – as palavras perdem o sentido inicial).

- ✓ Exercício: escreva razões de autocompaixão para adotar um estilo de vida mais saudável. Nada que tenha a ver com pensar ou se sentir diferente. Pense em maneiras mais saudáveis de viver com propósito e vitalidade.
- TAREFA DE CASA: atividades de autocompaixão podem ser feitas independente do que acontece dentro e fora de si. Escolha o que você pode fazer e tente fazer ao longo da semana. Escreva como foi e o que significou e continue fazendo isso enquanto achar útil e satisfatório.

#### 4 Sessão: Aceitação.

- Discussão sobre flexibilidade psicológica, rigidez e dar razões.
  - ✓ Exercício: note todos os seus pensamentos e escreva-os o mais rápido que puder e só pare quando eu disser. Você pode abreviá-los.
    - Reflexão: nossa mente vive em constante fluxo de pensamentos e raramente vemos este processo. Ela pode nos influenciar ou não, a algo e ao tentarmos controlar ela perdemos o contato com nos mesmos (estudo do urso polar branco e metáfora do chocolate).
- A sociedade influencia o controle de pensamentos e ficamos mal quando não conseguimos.
- A mente esta sempre ativa, até quando dormimos. Em relação ao nosso peso, ela pode ser a pior motivação do mundo.
  - ✓ Escreva as piores falas da sua mente sobre você mesmo. Agora imagine que quem esta dizendo isso é um personagem que você acha muito engraçado.
    - Reflexão: pensamentos podem parecer verdades. Ao fazermos isso nos distanciamos, ficando conscientes deles, sem aceitá-los e continuando a fazer o que realmente importa.
  - ✓ Exercício: pense em uma melancia sem semente e se lembre disso pois mais pra frente eu vou perguntar qual é o fruto e quero que você me responda “uma melancia sem semente”.
  - ✓ Exercício: termine as frases (ditados populares).
    - Reflexão: pensamentos surgem em algum momento das nossas vidas. Não nascemos com eles. Diariamente somos expostos a milhares de palavras de diversos lugares que deixam um eco na nossa memoria. Qual é a fruta? Como a melancia sem semente, você acredita neles? Retomar ditados.
  - ✓ Exercício: termina as seguintes sentenças com a primeira coisa que vem na sua cabeça, sem editar, acreditar ou argumentar com o que surgir.
    - Reflexão: esses pensamentos parecem mais reais do que os provérbios? Eles são diferentes da melancia sem semente? Ambos são ecos da nossa historia que surgem as vezes. Ao acreditar neles, você precisa alterar como se sente ou fazer irem embora, para que então, possa fazer o que te importa. Tente dar outra resposta. Qual a fruta? O que veio primeiro na sua mente? Não existe um processo de desaprender.
- A sociedade ridiculariza pessoas acima do peso. Se você ver os pensamentos apenas como pensamentos, como a melancia sem semente, então não precisara fazer nada com ele. Ele não te define e você pode continuar a fazer o que importa segundo seus valores.
- Pensamentos e auto sabotagem não motivam comportamentos saudáveis e dão prazer apenas a curto prazo.
  - ✓ Exercício: liste o máximo de pensamentos que conseguir e categorize em sabotagem ou julgamento. Se conscientize deles e veja se te ajudam a viver como você gostaria.

- Reflexão: para que compra-los se não ajudam? Crie espaço para eles.
- ✓ Exercício: ver seus pensamentos como sinais em um palco. Categorize em julgamento e sabotagem. Decida quais são úteis e quais não são e continue perseguido o que é importante para você. Pratique mais desse exercício em casa.
  - Reflexão: pensamentos podem te ajudar ou te atrapalhar. Não é necessário lutar com eles.

## 5 Sessão: DAR RAZÕES E ACEITAÇÃO.

- Discussão sobre dar razões e seus benefícios para a sociedade e os problemas que podem ser gerados, podendo nos afastar do que realmente importa para nós.
  - ✓ QUIZ: o quanto nosso cérebro da razões?
  - ✓ Exercício: listar as razões porque acredita estar acima do peso e as razões pela qual deve perder peso.
    - Reflexão: se razões causam comportamentos porque no mantemos um comportamento saudável?
- Tornar-se consciente das razões que nos damos para analisar quais são úteis para auxiliar-nos a seguir em frente com o que nos importa. Você é responsável em escolher o que fazer com suas razões.
  - ✓ Exercício: complete as sentenças.
- Razões não precisam controlar nossas vidas. Necessidade de notar e nomear os pensamentos antes de tomar alguma decisão que possa interferir em nossos valores.
  - ✓ Exercício: notar o que esta notando, pensando e sentindo.
- A mente e as regras que gera: exemplos de regras.
  - ✓ Exercício: liste as regras da sua mente.
    - Reflexão: essas regras estão te aproximando ou te afastando do que você quer? Divida elas em inúteis e úteis. Para cada regra inútil liste uma ou duas formas que você pode se comportar de forma inconsistente com a regra e mais consistente com o que você quer.
  - ✓ Exercício: escolha uma dessas regras e identifique uma situação na qual sua mente tem mais probabilidade de se lembrar dela, sendo mais provável agir de forma inconsistente com ela e agir como importa (segundo valores elegidos).
- TAREFA DE CASA 1: se comporte da forma que realmente importa para você e anote como foi fazer isso. Crie um espaço para este incomodo, deixando que ele exista, e mesmo com este incomodo se comporte da forma que importa para você. Cartão das razões - Escreva o que sua mente diz que você não pode fazer.
  - Reflexão: note quão novo ou quão antigo são esses pensamentos. Imagine que um ente querido esta sendo mantido refém e a vida dele depende das coisas que você listou. Você conseguiria faze-las? Se não, então esse é um não genuíno, mas a maioria das coisas escritas na lista podem ser feitas, o problema é que você não quer faze-las. Sua mente vai continuar dizendo que você não pode e é preciso mudar a forma como você se relaciona com isso.
- A balança e os sentimentos e pensamentos indesejados de frustração, raiva e julgamento e o trabalho da nossa mente gerando insultos e sabotagens.

- TAREFA DE CASA 2: pise na balança e note o que surge com os números, todos os dias, por uma semana. Registre tudo o que surgir. Note quais os pensamentos são inúteis e quais são úteis.
- Flexibilidade na dieta e nas metas: os 6 princípios flexíveis da dieta.

## 6 SESSÃO: COMER EMOCIONAL, ACEITAÇÃO E MINDFULNESS

- A função da terapia antigamente – diminuir emoções negativas.
- Esquiva emocional e comer emocional
  - ✓ QUIZ: você tem fome do que?
    - Reflexão: não se privar, mas também não compensar na comida. Conhecer suas necessidades para supri-las.
- Lista de atividades que podem suprir nossas necessidades. Criar alternativas para suprir o que precisa.
- O estresse e o comer emocional – manejo.
- Respostas diante das pressões que sofremos.
  - ✓ Exercício: entrando em contato com a sua dor. Ver o que já fez para se livrar dela e como isso afetou sua vida.
- Evitação, um ciclo vicioso.
- Comer emocional como um potencializador de emoções.
  - ✓ Exercício: se conscientizando das esquivas relacionadas a comida ou outras esquivas nas diversas áreas da sua vida.
  - ✓ Exercício: eu estou realmente com fome?
  - ✓ Exercício: qual o nível da sua fome?
- Diferença entre fome e desejo e dicas para lidar com o desejo.
  - ✓ Exercício: surfando no desejo.
- Estratégias para lidar com os desejos sem ter que se livrar deles.
- Willingness – disposição para aceitar emoções e fazer o que é importante.
  - ✓ Exercício: atenção plena e emoções, permitindo que as emoções sejam como realmente são.
- Explicação do que é atenção plena.
  - ✓ Exercício: atenção plena, as emoções e o corpo. Nomear e criar um espaço para eles existirem.
- Agimos com WILLINGNES – disposição/ boa vontade, todos os dias. Não colocamos condições e não devemos passar a colocar condições para agirmos assim.
  - ✓ Exercício: lidando com a vontade/ desejo.
    - ❖ Metáfora: Jantar de celebração.
      - Reflexão: ficar mais confortável estando desconfortável. A prática é necessária.
- Perceber seus hábitos alimentares e seus gatilhos, entendendo que ambos podem ser modificados.
- Atenção plena deve ser um hábito.
- A impulsividade e a sobrevivência.
- Benefícios da atenção plena. Artifícios da mente para não praticar a atenção plena e como lidar com isso.
- 3 formas para lidar com a atenção plena: rotina; estilo da prática e recompensa.
  - ✓ Exercício: respire devagar em um mundo frenético.
  - ✓ Exercício: contando a respiração.
  - ✓ Exercício: o salto consciente.
- TAREFA DE CASA 1: praticar atenção plena todos os dias nas atividades do cotidiano, na hora de se alimentar e antes de dormir.

- Dicas para comer com mais atenção, preenchendo o cartão com metas diárias de atenção plena que descrevem a situação que gostaria de praticar e qual recompensa se dará.
- TAREFA DE CASA 2: registrar por 2 dias coisas que fez com WILLINGNESS – disposição/ boa vontade. Ir acrescentando mais coisas que te importam, mesmo que te deixem desconfortável.
- TAREFA DE CASA 3: Diário dos desejos. Anotar data, local e hora que desejo ocorreu, a comida que foi desejada, como sentiu o desejo, nível que se encontrava da escala da fome e resultado (se cedeu ou não ao desejo).

## 7 SESSÃO: VALORES.

- Tornar mais fáceis as decisões que são difíceis. Observar pistas e gatilhos do ambiente que desencadeiam o comer sem fome. Curiosidades sobre situações que nos fazem comer mais. Decisões e o inconsciente.
- 6 passos para tornar nosso ambiente diferente e alterar os gatilhos que nos levam a comer.
- Descobrir se perder peso para você é uma questão de estética ou de saúde e discutir sobre isso e sobre as influências dos outros nisso.
  - ✓ Exercício: descubri o que é importante para si e o que parece um dever ou algo para agradar o outro em todas as áreas da vida.
  - ✓ Exercício: escrevendo seu epitáfio de forma gratificante em todas as áreas da vida, baseando-se em seus comportamentos.
    - ❖ Metáfora: BUSSOLA – valores.
- Valores VS Metas.
  - ✓ Exercício: escreva novamente seus valores em todas as áreas da vida e identifique 10 comportamentos atuais consistentes com eles. (sugerir que continuem trabalhando nesses valores até o fim do grupo e o quanto mais possível, através do diagrama dos valores de vida).
  - ✓ Exercício: pensar em uma atividade que faz só por fazer, sem ser comer, e imagine alguém gritando e te obrigando a fazê-la enquanto os outros assistem. Note como isso te faz sentir.
    - Reflexão: discussão sobre isso, a vida de cada um e atividades saudáveis. A importância de se conectar com seus valores enquanto pratica essas atividades, transformando o “eu devo” no “eu escolho”.
  - ✓ Exercício: faça uma lista das coisas que você faz que são consistentes com seus valores mas que você sente como obrigação ou dever. Conecte-se com essas atividades e com o quão importantes e vitais são para você.
- Ao se engajar em comportamentos saudáveis consulte sua bússola e lembre-se o porque escolheu esses comportamentos.
- A recompensa por se engajar no que queremos pode demorar mais do que a recompensa que recebemos ao comer alimentos não saudáveis.
- Quão presente você é diante das dificuldades?
- Quais as barreiras? Persistência significa continuar diante das barreiras e é uma escolha. A razão para persistir promove seus valores.
- Encontrando uma motivação duradoura.
  - ✓ QUIZ: quão rígido você é com você mesmo?
  - ✓ QUIZ: você está com medo de ser gentil com você mesmo?
- Auto crítica e motivação.
  - ✓ Exercício: encontrando um amigo gentil dentro de você.
- Praticar gratidão a si e as suas realizações se perdendo quando as coisas não saem bem.
  - ✓ Exercício: identifique 5 comportamentos consistentes com seus valores que você fez hoje ou ontem e agradeça através de uma carta tudo o que você fez diante das dificuldades. Discussão sobre o exercício.

- TAREFA DE CASA: pratique atos de gratidão ao longo da semana. Retomar coisas que deixou na vida e que são importantes para você.
- TAREFA DE CASA: identifique de 3 a 5 coisas que deixou de lado e que podem ser retomadas hoje, que sejam consistentes com seus valores. Faça uma ao longo dessa semana, identificando quais mais consegue fazer e se comprometendo a fazê-las identificando o que atrapalhou ou impediu de fazê-las.

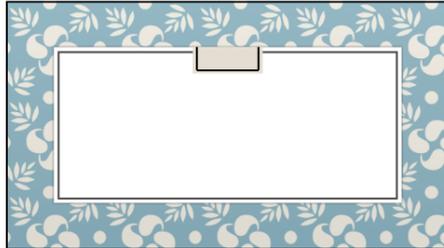
## 8 SESSÃO: VALORES E AÇÃO COMPROMETIDA.

- Vida e dor.
  - ✓ Exercício: lembre-se de alguém bem próximo que te machucou e escreva sobre como isso te afetou, o que você fez e como viveu após isso.
    - Reflexão: reflexão sobre o que não importa não doer, mas também não ser algo pleno.
- Coragem.
  - ✓ Exercício: escolha um valor que importa para você e o que pode acontecer se você perseguiu-lo. Escreva sobre isso. Discussão sobre o exercício.
- Necessidade de checar periodicamente se continua caminhando em direção aos seus valores ou se eles se modificaram. Dicas para isso e as desculpas mais frequentes.
- Pensamentos, sentimentos e sensações corporais: os fabricantes de prejuízos e as metas que podem ajudar. Não lutar com eles, mas sim agir com willingness – disposição/ boa vontade.
- Permitir as críticas, mesmo as barulhentas.
- Os outros e seus próprios fabricantes de prejuízos.
- Foque mais nas suas ações do que nas suas explicações. Cheque o que te importa.
- Encontre sua fé e coragem.
- O sucesso para a sociedade e o sucesso real. Focar em todos os valores e não apenas em um. Aceitar os riscos.
- Depoimentos do grupo sobre suas evoluções e quais mudanças gerou em suas vidas.
- Preenchimento dos questionários aplicados no primeiro dia.
- Retirada de medidas.

## ANEXO 16 – SLIDES DAS SESSÕES.

### PRIMEIRO ENCONTRO

29/11/18



#### O que é a ACT?

>Terapia de Aceitação e Compromisso – Terapia Comportamental de terceira geração, proposta por Steven Hayes.

>Estudos que mostram os benefícios da ACT:

- ◊Tal.
- ◊Tal.
- ◊Tal.

#### Obesidade

>O que é a obesidade?

Acúmulo excessivo de gordura corporal gerando riscos à vida.  
IMC.

>Porque as pessoas ficam obesas?

Questões genéticas – disfunções metabólicas:  
Hábitos alimentares – MAIS DE 80% DAS CAUSAS!!

>Porque essa terapia de Grupo é importante?

A maior parte dos tratamentos é eficaz apenas a curto prazo!

Exercício: Faça uma lista de todos os conselhos que você daria a um amigo que quer perder peso.

Exercício: Faça uma lista de todas as coisas que você já fez em nome da perda de peso que parecem ter diminuído sua vitalidade/ animo.

Exercício: Faça uma lista das coisas que você vem deixando de lado por causa do seu peso.

### Vamos Refletir...

- Quais sentimentos e pensamentos acompanham seu peso?
- Quanto sua vida se foca no seu peso?
- Será que tudo isso soma quando alguém emagrece?
- Será que há algo errado com você e por isso você não consegue perder peso?

Exercício: Escreva o que você acredita que está errado com você que você não consegue perder peso.

### Vamos pensar...

- Quantas vezes você já tentou perder peso?
- Quando você não perde peso, ou engorda, como você fica?
- Isso facilita ou dificulta seu engajamento em outros tratamentos para perda de peso?
- Você sente que se esforça muito, em algum momento, para perder peso?
- Porque você quer perder peso?

### Vamos analisar a eficácia das estratégias que você vem usando...

- Olhe para suas experiências e não para a mídia ou terceiros!
- A longo prazo a quanto essas estratégias funcionaram?
- A curto prazo, por quanto tempo elas funcionaram?
- Durante o "processo", como você ficou?

### Para Pensar...

- Desejos e impulsos te levam a comer?
- Seu sucesso é baseado em quanto peso você perde?
- Se você não perde muito peso, ou engorda um pouco, você acredita que estragou tudo e volta a comer de forma compulsiva?
- Acha que perder peso requer muito sacrifício, compromisso, persistência, a longo prazo?

### Vamos Refletir...

- O que é importante na sua vida?
- Valores x Metas
- Olhe para seu objetivo estando aqui, ele se aproxima mais de um valor ou de uma meta?
- Vida saudável: importante mesmo não perdendo peso

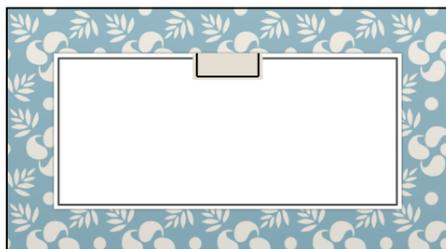
29/11/18



3

## SEGUNDO ENCONTRO

29/11/18



### O Problema é o controle!!!

- O papel da linguagem na mente humana.
- Pensamentos, Sentimentos, Sensações corporais – boas ou más – necessidade de alterar, cessar, concertar ou se livrar.
- Esquiva emocional – eficaz ou não?

### Como funciona a Linguagem?

- Capacidade Verbal de Resolver Problemas.
- Representações Verbais do mundo.
- Vantagens e Desvantagens da Linguagem.
- Relações Verbais.

### Exercício: Escolha um pensamento que você tem sobre si mesmo e sobre seu peso.

- Um pensamento que você não gosta. Anote. Esse era um problema há 1, 5, 10, 20 anos?
- Exatamente há quantos anos você tem esse problema?

### Reflexão...

- Você teria um carro que não funciona por todo esse tempo?
- Humanos concertam e resolvem as coisas -> Isto NÃO funciona com questões psicológicas.
- Concertar coisas que fazem parte de nós mesmos = SOMOS UM PROBLEMA E PRECISAMOS SER CONCERTADOS!

### Exercício: Escreva o que você acha que há de errado dentro de você que precisa ser concertado para você perder peso.

1

Precisamos ser concertados para fazer algo que realmente importa?

- ACADEMIA
- PAQUERAR
- SAIR
- COMPRAR ROUPAS

Exercício: Pense no seu amigo que você aconselhou.

- Se ele não perder peso nunca, significa que há algo de errado com ele?
- Ele precisa ser concertado?
- Você ainda vai valorizar ele?
- E quanto a você?

Exercício: Não pense em nada relacionado ao seu peso por 1 minuto

Insisti para que eles vejam que não tem solução preferível para mim e acredito que não conseguimos deixar de amar alguém que amamos. Não sinto que se fosse deixo na quina da mesa de centro.

Reflexão...

- Não há como controlar pensamentos, sentimentos, sensações corporais e memórias.
- Se conseguimos é por pouco tempo e demanda muito esforço.
- Perder peso não nos livra, a longo prazo, de pensamentos e sentimentos desagradáveis.
- Não há como evitar emoções humanas naturais e normais!
- Coisas que importam geram sensações agradáveis e desagradáveis inevitavelmente.

Reflexão...

- É natural achar que a perda de peso vai concertar seus pensamentos; pressão da mídia e sociedade.

Exercício: Escreva o que acha das seguintes imagens.

### A Mente Humana – Uma máquina de julgar, avaliar e categorizar.

- Exemplo: o que você acha da clínica? Da sala? De mim? ...

### Comer Emocional.

- Cultura e Comportamento Alimentar.
- Comer Emocional.
- Fuga e/ou potencializador de emoções.
- VERIFICAR DIÁRIO ALIMENTAR – identificar fugas utilizadas no dia e as sensações e consequências que as acompanham.

### Reflexão...

- Estas estratégias realmente funcionam? Ou pioram nossa vida de alguma forma?
- O controle das emoções nos levam a comportamentos de fuga?

### O que fazer então???

- Se abrir/ permitir as sensações consideradas desagradáveis persistindo a fazer o que realmente importa para você!

### Exercício: Lembre-se de uma situação muito desagradável para você.

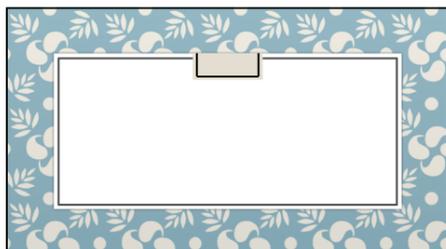
- Permita que o sentimento venha a tona.
- Note ele com curiosidade, buscando perceber tudo que o acompanha.
- Respire, observe e nomeie esse sentimento, sem necessidade de alienar ele.

### TAREFA DE CASA:

- Pausa atenta antes de comer.

# TERCEIRO ENCONTRO

29/11/18



- > E se ao invés de ter que fazer um desejo ir embora você pudesse notar ele com curiosidade?
- > Tentar experienciar ele mais plenamente, sem ceder a ele?
- > E continuar a encontrar seus objetivos saudáveis?
- > E se ao invés de tentar mudar como sua mente avalia seu corpo, você pudesse permitir que sua mente dissesse o que ela quiser (que você é gorda e feia, por exemplo).

> Notando os julgamentos simplesmente como pensamentos transitórios, ao invés de fatos, e continuando a perseguir as coisas que importam.

> É se ao invés de empurrar para longe emoções dolorosas como a tristeza e tentar evitá-las, você pudesse se abrir para elas, honrá-las, como uma parte da sua experiência, abrindo espaço para elas como emoções humanas naturais e carregá-las como suas escolhas saudáveis.

ESSES SÃO EXEMPLOS DO QUE CHAMAMOS DE FLEXIBILIDADE COGNITIVA: Fazer coisas que importam mesmo quando as barreiras psicológicas estão presentes!

## O Estigma da Obesidade

- > Quem aqui já passou por uma experiência de ridicularização ou discriminação?
- > Foi por causa do seu peso?
- > Pessoas acima do peso passam muito por essas experiências de forma descarada.
- > A sociedade as culpam pelo seu peso acreditando que se elas se sentem mal com isso podem perder peso.
- > Bom isso não é verdade, em fato, as coisas são totalmente ao contrário.
- > PESQUISA REBECCA PUHL QUE COMPROVA O CONTRÁRIO.

## Motivação

- > Quando nossa motivação é baseada em cessar sentimentos ou pensamentos desagradáveis, nossas mudanças não duram muito tempo.
- > Quem aqui já caminhou isso?
- > Quantas vezes você já se engajou em uma dieta louca de exercícios e comida porque estava se sentindo mal com você mesmo?
- > Funcionou a longo prazo?
- > Isso não funciona porque somos humanos e, sendo assim, SEMPRE TEREMOS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS!!

- > Quais são as 3 coisas que você não gosta em você mesmo?
- > E quais as 2 coisas que fariam sua vida melhor?
- > Escreva no seu caderno.

## A mente humana...

- > Tem uma tendência de criar AUTODESAGRADO e sentimentos de INADEQUAÇÃO.
- > Habitamos memórias dolorosas, coisas que não gostamos sobre nós mesmos, falhas, constrangimentos.
- > Também nos imaginamos sempre vivendo situações melhores, como ser diferentes, ter mais dinheiro, outro marido/namorado...

> Liste todos os programas de perda de peso que você já tentou.

> Ao fazer isso, veja se você consegue identificar as razões específicas pela qual você começou cada programa.

> Note cada tentativa que você fez, pelo menos em parte, porque sentia AUTOAVERSÃO de si mesmo.

> Em outras palavras, se você olhasse no espelho um dia e pensasse "Eu sou nojento. Eu preciso fazer alguma coisa". Esse é um exemplo de autoaversão como motivação.

> Se você alguma vez fez dieta porque sente vergonha do seu peso, se sente criticado pelos outros, ou sente que precisa provar a alguém ou a você mesmo que está emado, esses também são exemplos de agir através da motivação de autoaversão.

## AUTOCOMPAIXÃO

> SIGNIFICA ENTENDER QUE TODOS NÓS QUEREMOS NOS SENTIR MELHOR, E QUE NOSSO INSTINTO TENTA ALCANÇAR ISSO ATRAVÉS DA MUDANÇA DOS NOSSOS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS. OU SEJA, ISSO É NATURAL!!!

> Mas isso é o que vem te mantendo preso ao seu peso!!

> Vamos pensar juntos em uma experiência que você passou quando criança. Pode ser qualquer experiência.

> Pense agora em uma experiência que passou na adolescência.

> E por fim, em outra experiência na sua fase adulta.

> Quem experienciou tudo isso?

> Quem viu o que você viu?

> Quem sentiu o que você sentiu?

> Mesmo que as coisas mudem, que você mude, que o tempo passe, você continua sendo você. O mesmo de antes. Modificado em pensamentos, sentimentos, experiências. Mas mesmo assim, é você.

## O duradouro você!

> Nenhuma experiência emocional, julgamentos do outro ou críticas, podem mudar o duradouro você.

> Seus sentimentos e pensamentos não tem que ser de determinada maneira para você viver a vida que gostaria. Eles não precisam mudar para você ter valor!

> As células do seu corpo estão constantemente mudando, morrendo e se regenerando. A maioria das células que nasceram com você já estão mortas. Assim como as células gordas morrem e se regeneram todos os dias!

> Assim, você não é apenas seu corpo. Você é mais do que isso!

> Tente identificar qualquer sentimento que você está tendo agora.

> Pense... é a primeira vez que você enta em contato com esse sentimento?

> Ou você já sentiu isso em outros momentos?

> Tente identificar 3 momentos em que você se sentiu de forma similar.

- > Sentimentos vem e vão, são transitórios.
- > Às vezes se está triste, ansioso, culpado, curioso...
- > Você é mais do que seus sentimentos!
  
- > Assim como pensamentos.
- > Por exemplo, você já acreditou em coisas que hoje não acredita mais?
- > É isto te fez uma pessoa diferente?
  
- > Experiências, pensamentos, sentimentos e sensações corporais são conteúdos da sua vida, na qual cabem sempre mais.
- > Mas, mesmo assim, você continua sendo você.
  
- > METÁFORA DA TELA DE FILME.

- > Tenha autocompaixão com você mesmo.
  
- > Se imagine se tratando da mesma forma que você trataria outra pessoa que você ama e que está sofrendo.
  
- > Se abra para a sua dor. Saiba o que esta sentindo e tenha empatia por si mesmo, e continue se comportando da forma que é importante para você!
  
- > Cuide de você física e emocionalmente.
  
- > Se conecte com os outros e faça o que importa para você!

- > Pode ser difícil fazer esse exercício com você, mas com os outros parece mais fácil. Com o tempo isso também se tornará mais fácil para você!
  
- > Traga a sua mente uma memória difícil relacionada ao seu peso.
  
- > Um momento que foi humilhado, discriminado, que tenha sentido vergonha. Enfim, algo que experienciou.
  
- > Escreva brevemente sobre o que aconteceu e como você respondeu a isso.

- > Nós humanos tendemos a querer que memórias infelizes vão embora. Tentamos evitá-las. Porém nesse momento quero que você imagine que há um espaço para mais isso dentro de você.
  
- > Faça dele um memorial para honrar tudo o que você já passou e mesmo assim você continuou.
  
- > Imagine esse memorial.
  
- > De tempos em tempos você passara por este memorial e honrará sua perseverança.
  
- > Outros momentos haverão mais coisas a serem gravadas.
  
- > Ignorar parte da sua história não é uma atitude de autocompaixão!

- > Reconheça que isso aconteceu e que o que você fez foi tudo o que pode, o que era capaz de fazer naquele momento.
  
- > Faça as pazes com esta memória!
  
- > O tempo passou e você permaneceu!
  
- > Reconheça que esta tudo bem sentir o que você sentiu e se abra para este sentimento plenamente!

- > Outra forma de praticar autocompaixão é fazer as coisas que importam para você!
  
- > Pense em algo que você pode fazer que é importante para você! Mas não para fazer para se sentir melhor, se livrando de experiências internas difíceis. Ao invés disso, pense em algo que faça você ver o quanto seu tempo foi valioso, independente de como se sentiu ao fazer isso.
  
- > Por exemplo: se aproximar de um familiar ou amigo; praticar um hobby ou praticar uma atividade que não faz falta tempo e que gosta; aprimorar uma habilidade profissional importante.
  
- > ATITUDES DE AUTOCOMPAIXÃO podem sempre ser feitas independentemente do que está acontecendo dentro ou fora de você.
  
- > Escreva o que você pode fazer e tente fazer ao longo dessa semana. Escreva como foi fazer isso e o que significou para você. Então continue fazendo isso o quanto achar útil e satisfatório!

### ATENÇÃO PLENA ou MINDFULNESS

>Essa também é uma forma de autocompaixão!

>Significa estar atento ao momento presente, ao que está acontecendo ao seu redor e dentro de você, com curiosidade e abertura.

>É se perguntar:

- Como eu me sinto?
- O que está acontecendo comigo?
- Quais são minhas necessidades?
- O que é importante para mim e que eu quero cumprir hoje mesmo?
- Estou fazendo coisas que importam para mim?
- Estou tratando as pessoas de forma amorosa?
- Estou me tratando de forma amorosa?

### EXERCÍCIOS MINDFULNESS

- ◆ 5 sentidos;
- ◆ Respiração;
- ◆ Sintonizando-se com seu corpo;

Recomendamos a prática dessas habilidades diariamente até o fim do grupo, por isso um CD com esses exercícios será entregue hoje.

>Agora vamos pensar em tudo o que conversamos:

>Que pensamentos são apenas pensamentos e não verdades absolutas. Você pode observá-los atentamente e descrevê-los deixando eles serem como são.

>Sentimentos são transitórios e você pode criar uma espaço para eles dentro de você.

>Memórias são apenas instância da sua vida na qual você pode separar do presente.

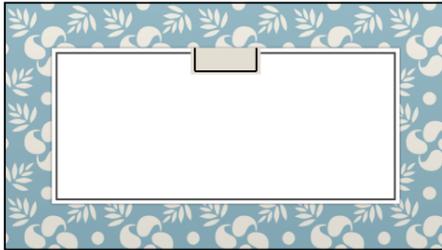
### EXERCÍCIO – TAREFA DE CASA!

>Escreva razões de autocompaixão para adotar um estilo de vida saudável:

- >Faca uma lista das razões para você viver uma vida mais saudável.
- >Razões consistentes com o autocompaixão.
- >O que uma vida mais saudável vai te proporcionar?
- >Se qualquer coisa que você escrever tiver a ver com sentir ou sentir diferente, porque você vai parar isso, você está se desviando do autocompaixão.
- >Vale a pena em maneiras mais saudáveis de viver que possam capacitar você a viver sua vida com propósito e vitalidade.
- >Isso vai permitir que você viva com sua família e amigos de forma mais autêntica? Vai te ajudar a fazer atividades que você não consegue porque encontra dificuldades? Que você seja um exemplo para os outros ou para te ajudar a ser mais amável e compassivo?
- >Lixe as razões negativas.

# QUARTO ENCONTRO

29/11/18



## Nossa mente...

- > Qual o papel da nossa mente?
- > Produz: pensamentos; memórias; julgamentos; listas do que fazer; preocupações; planos; sonhos; ideias aleatórias; regras sobre o que fazer ou não...
- > Exercício: note todos os seus pensamentos agora e escreva o mais rápido que puder e só pare quando eu disser. Você pode abreviar o quanto quiser. Se você pensar que não está fazendo da forma certa o exercício, ou que não está pensando em nada, estes também são pensamentos, então escreva isso.

- > Você provavelmente notou que nossa mente vive em constante fluxo de [ensamentos e raramente vemos este processo.
- > Pensamentos, se deixamos, podem ser muito poderosos e nos influenciar a fazer ou não algo.
- > Quando tentamos controlar, alertar ou influenciar nossos pensamentos, perdemos o contato com nós mesmos.
- > Estudo urso polar branco / metáfora chute no calcanhar e deixar de amar alguém que se ama.
- > Algo disso deu certo?

- > Ou seja, tentar controlar pensamentos não funciona e pode fazer com que pensemos ainda mais naquilo ou que travemos uma luta infinita com eles.
- > Com que frequência você se fala para parar de pensar em algo?
- > Ou tenta repar um pensamento negativo por um positivo?
- > Todos fazemos isso! É a sociedade nos influencia dizendo que temos que pensar positivo e acabamos ficando mal quando não conseguimos controlar nossos pensamentos.
- > Lembre-se de situações pela qual passou por isso... O quanto se sentia culpado e incapaz por não conseguir o que parecia ser simples nos diálogos dos outros...
- > "Ah mas se você pensar assim aí que não dá certo mesmo!"
- > "Você tem que pensar positivo!"
- > Você não pode pensar assim!

- > Pensamentos são apenas pensamentos e não verdades absolutas! Permita que eles existam sem se ligar a seus conteúdos ou significados.
- > Para isso você precisa ver seus pensamentos de forma diferente. Fique consciente do que está pensando e olhe para seus pensamentos, se distanciando deles e se apegando e lutando menos.
- > Isso leva prática, por isso precisa que pratiquem isso em casa!
- > Comece pensando no fato de que sua mente nem sempre é sua amiga. Ou seja, seus métodos nem sempre são benéficos. Sua mente nunca se cala, mesmo dominando ela continua ativa através dos sonhos. Quando acordado você se lembra dos sonhos ou das coisas que tem que fazer no seu dia.
- > Quando você quer relaxar ela continua ativa.

- > Quando se trata de perder peso sua mente pode ser o pior falante motivacional do mundo!!! Ela acha que está ajudando mas está fazendo o oposto!
- > Como nossa mente evoluiu para nos manter fora de perigo ela foca, geralmente no negativo, como o passado onde você falhou e se machucou, o que não está bom no presente e o que pode ser errado no futuro.
- > Exercício: escreva as piores falas da sua mente sobre você mesmo. De preferência atuais como: quem vai querer ficar com alguém como você? Ou, as pessoas devem ter pena de mim.
- > Agora imagine um personagem de filme, novela ou desenho que você ache muito engraçado. Imagine que é ele quem está falando tudo isso, do jeito dele e com a voz dele.
- > Parece estranho né? Mas também não parece difícil levar este discurso a sério quando faz isso?

- > Quando você estiver preso em seus pensamentos eles parecem verdades reais e importantes e que você precisa alterar, mudar ou fazer essa forma de pensar para viver melhor.
- > Mas se você fica consciente do que está pensando, verá que é apenas sua mente produzindo.
- > Se distancie e imagine que é apenas um disco quebrado repetindo várias vezes a mesma coisa.
- > Você não precisa ACERTAR isso. Apenas deixe que fluam e continue fazendo as coisas que realmente importam para você.

- > Exercício: pense em uma melancia sem semente e se lembre disso pois mais para frente vou perguntar a vocês qual é a fruta e quero que me respondam : "uma melancia sem sementes".
- > Você pode ganhar um prêmio quando responder, então não esqueça!
- > Repitam: "melancia sem semente" 3 vzs em voz alta!
- > Se eu perguntar daqui a 3 semanas qual é a fruta, vocês acham que conseguem se lembrar? E daqui há um mês? Se eu pedir para vocês repetirem isso por alguns dias você vai se lembrar por muito tempo da melancia sem sementes né?
- > Ok, vamos continuar...

- > Terminem as frases:
- > So os bons morrem...
- > Pau que nasce torto...
- > Em briga de marido e mulher...
- > Aqui se faz, aqui se...
- > Amigos, amigos, negócios...
- > As aparências...
- > A ocasião faz...
- > Comer o pão que...
- > Coa que ladra...
- > E em um pé e...

- > De onde esses pensamentos vieram?
- > Eles surgiram em algum momento da sua vida porque não nascemos com eles certo?
- > Diariamente somos expostos a milhares de palavras de diversos lugares (família, televisão, provérbios...) que deixam um eco na nossa memória.
- > QUAÍL O FRUTO?
- > Como a melancia sem sementes?
- > Você acredita neles?
- > Acredita que apenas os bons morrem jovens? Ou que uma pessoa nunca pode mudar?

- > E se os pensamentos são mais pessoas?
- > Termine as seguintes sentenças com a primeira coisa que vier na sua cabeça. Não tente editar, acreditar, argumentar com o que surgir. Apenas escreva o que surgir.
- > Estou acima do peso porque...
- > Meu maior problema é que eu...
- > As pessoas acham que eu sou...
- > Eu gostaria de ser...
- > Estes pensamentos parecem mais reais do que os provérbios?
- > Você acha que nasceu com eles?
- > Você consegue imaginar quando eles surgiram?
- > ELES NÃO SÃO DIFERENTES DA MELANCIA SEM SEMENTES!!
- > A diferença é COMO VOCÊ SE RELACIONA COM ELES!!

- > Ambos são ecos da nossa história que surgem às vezes. Se você acredita neles você precisa alterar alguma coisa que se sente ou fazer com que ele vá embora para então fazer coisas importantes.
- > Ou seja, SE ESTOU ACIMA DO PESO PORQUE NÃO TENHO FORÇA DE VONTADE, PRIMEIRO PRECISO TER FORÇA DE VONTADE PARA DEPOIS FAZER DIETA.
- > Tente dar outra resposta: qual é a fruta?
- > O que veio primeiro a sua mente?
- > Não existe um processo de desaprender!
- > Palavras e pensamentos funcionam em adição e não subtração. Assim provavelmente você vai entrar em contato com seus pensamentos, ou com alguma variação deles no futuro.

- > Agora vamos pensar o quanto a sociedade permite julgamentos e ridicularização de pessoas acima do peso: como piadas, pirotecnias vergonhosas, revistas demonizando o ganho de peso e mesmo amigos ou familiares fazendo comentários disparados.
- > Você é exposto a incontáveis ações de julgamentos.
- > Pensamentos são apenas uma parte de você! Se você ver eles apenas como pensamentos, como a melancia sem sementes, então, não precisa fazer nada com eles.
- > Eles não te definem e você pode continuar perseguindo o que é importante para ter uma vida significativa para você!
- > Todos os seus pensamentos são ecos, alguns ajudam e outros não!
- > Deixe a luta contra eles!!!

### Pensamentos de Auto Sabotagem...

- > Encorajam as pessoas a agir de forma não saudável surgem, geralmente, quando estamos vulneráveis e surgem para nos fazer nos sentir mais confortáveis, por isso compramos eles.
- > Porque dão prazer a curto prazo, mesmo que sacrifique metas a longo prazo!

### Pensamento de Auto Julgamento...

- > Que julgam nosso comportamento, aparência, características, como: "eu deveria ter feito melhor", "há algo de errado comigo".
- > Você pode estar lutando com eles agora, acreditando que são verdadeiras

- > Liste a máxima desses pensamentos que conseguiu e categorize.
- > Eles parecem familiares?
- > Quando estiver pensando veja se eles se encaixam em um desses dois e diga: "Estou notando que estou tendo um pensamento de... Bem agora".
- > Se conscientize dele.
- > Esses pensamentos te ajudam a viver da forma como você quer?
- > Então porque compra-los?

### Criando um Espaço para eles...

- > Crie um espaço para eles existirem, sem controlar, alterar ou tentar fazer com que vão embora.
- > Note eles como uma subtá rajada de vento, que incomoda mas não trará consequências para você e para suas ações que você escolhe tomar.

- > Exercício: observe seus pensamentos.
- > Feche os olhos, foque na sua respiração por 4 vs.
- > Imagine-se sentado há 20 fileiras de um palco onde pessoas com grandes sinais entram pela esquerda, andam por todo o palco e saem pela direita.
- > Nos sinais estão seus pensamentos.
- > Cada um passa de um jeito, uns mais lentos, outros mais rápidos, outros permanecem circulando.
- > Deixe que eles vão em seu próprio ritmo e os assite.

- > Você pode notar que é difícil fazer isso. Por isso precisamos praticar e ao fim do dia receberão um CD com os exercícios de hoje.
- > Você pode se ver lutando com seus pensamentos, pensando que não está tendo nenhum pensamento, ou que não está fazendo direito. Estes também são pensamentos, então coloque-os nos sinais do palco também.
- > Você pode se perceber se distanciando do exercício, sendo levado a pensar em outras coisas. Isso é normal. Apenas note estes pensamentos e volte ao exercício.
- > Perceba que você está assistindo aos seus pensamentos.
- > Quando você estiver mais confortável com o exercício se concentre nos pensamentos de Auto Sabotagem e Auto Anulação, e coloque eles em uma caixa rotulada mentalmente. Se não os perceber, apenas note os outros pensamentos.
- > Seu melhor recuso é deixar você mesmo a ver todos os seus pensamentos como simples pensamentos, e decidir se são úteis ou não e, então, continuar perseguindo o que é importante para você!

**>PENSAMENTOS PODEM TE AJUDAR A RESOLVER PROBLEMAS, MAS TAMBÉM PODEM CRIAR AMIS PROBLEMAS, TE AFASTANDO DO QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ!**

> Você não precisa lutar com eles para cessá-los, afasta-los ou alterá-los para então fazer algo importante para você!

**Dar Razões...**

- > Nós damos razões aos nossos comportamentos desde pequenos. Ex: "Bati no João porque estava com raiva", "Não posso encontrar ninguém porque não sou atraente", "Parei a dieta porque estou muito estressado".
- > Incontáveis vezes na vida as pessoas nos perguntam porque fazemos o que fazemos e devemos responder de forma socialmente aceitável ou as pessoas vão nos olhar de forma estranha.
- > A maior parte das razões das que fazemos se perde com o tempo, ou, então, você nem sabe as exatas razões do porque fez aquilo.

- > As razões do porque fazemos muitas coisas são para o benefício da sociedade e não necessariamente para nosso benefício.
- > Precisamos responsabilizar as pessoas por crimes e comportamentos antissociais para vivermos juntos.
- > Assim, precisamos aprender o que podemos ou não fazer (você não pode bater na sua mãe porque ela é com raiva é muito fortemente útil, nos ajuda a perceber que não podemos agir simplesmente porque estamos com raiva. Isso não significa que a raiva causa o bater!)
- > Criamos razões do porque fazemos o que fazemos e aprendemos a acreditar nelas!
- > O problema aparece quando acreditamos em todas as razões que nossa mente nos dá!
- > Mas comprar essas razões vai te ajudar a se aproximar ou vai te afastar do que é importante para você? As razões vão te deixar presos em velhos padrões?

- > Exercício: Liste todas as razões do porque você está acima do peso.
- > Você não tem que acreditar nelas, apenas liste.
- > Surgiram várias razões não?
- > Se você pudesse continuar escrevendo, sua mente providenciaria mais razões ainda.
- > Razões de culpar a si, aos outros, a biologia...
- > NÃO ESTOU DIZENDO QUE SÃO FALSAS OU VERDADEIRAS! Apenas quero que olhem para o processo da sua mente criar razões.

- > Agora pense nas razões que você tem para perder peso e liste todas que conseguir pensar.
- > Não parece duvidosa?
- > Sua mente gera intermináveis razões para isto também!
- > Se as suas razões causam comportamentos, porque não conseguimos manter um peso saudável?
- > Você pode ter perdido suas metas para as suas razões.
- > Você precisa decidir quais razões vão te ajudar a seguir o caminho que você quer!
- > Apenas veja as razões como pensamentos passando no palco. Mesmo que elas sejam reais note elas e siga em frente no que importa!

> VOCÊ, nas suas razões, é o responsável em escolher o que fazer com seus compartimentos.

> Se você acha que é viciado em açúcar, não precisa mudar seus pensamentos para parar de comer açúcar! Nem precisa comprara estes pensamentos!

> Escolha um desses pensamentos e complete a seguinte sentença:

> Se eu comprara esse razão eu poderia...

> Se eu escolher o que é importante para mim, mesmo que o pensamento da razão esteja presente, eu poderia...

> Sua mente gera varias regras! Algumas são uteis e outras não!

> Eu tenho que comer tudo que está no meu prato

> Eu não posso ir a uma festa e não comer

> Eu preciso me sentir mais confiante (no controle, feliz) para manter hábitos saudáveis.

> Eu não posso me exercitar de manhã (à noite, quando está frio)

> Eu não posso trabalhar fora, na frente de outras pessoas

> Liste as melhores regras da sua mente para você saber com o que está lidando. Tanto as uteis quanto as inúteis.

> Essas regras estão te aproximando ou te afastando do que você quer?

> Divida as regras entre úteis e inúteis.

> Para cada regra inútil liste uma ou duas formas que você pode se comportar que sejam inconsistentes com a regra e mais consistentes com o que você quer.

**Tarefa de Casa:**

> Escolha uma dessas regras inúteis e escreva em seu caderno.

> Identifique uma situação na qual sua mente tem mais probabilidade de te lembrar dessa regra, dando a você a chance de agir de form inconsistente com ela, ainda em direção do que importa para você.

> Por exemplo:

> Não vou a um rodízio para comer só salada! Va a um rodízio e coma só salada!

> Não vou na academia com tantas mulheres lindas e magras! Va a academia!

> Note como foi fazer isso e escreva em seu caderno. Deixe sua mente tagarelar que você não pode fazer isso, criando um espaço para esse incomodo, mas se comporte de forma importante para você!

> Quando estamos mais vulneráveis, cansados, estressados, tristes, precisamos de ajuda para nos manter no que importa pois nossa mente fica mais propensa a nos deixar para baixo com pensamentos como: "eu não posso".

> Escreva o que sua mente diz que você não pode fazer.

> Note que alguns desses pensamentos são antigos e outros novos.

> Agora vamos imaginar que um ente querido está sendo mantido refém e a vida dele depende de você fazer essas coisas que você listou.

> Você conseguiria fazer elas?

> Se há algo na lista que você não pode fazer genuinamente, mesmo sob essas circunstâncias, então esse é um verdadeiro "eu não posso fazer".

> Mas a grande maioria das coisas caíram sobre coisas que você pode fazer mas não quer!

> Sua mente não vai parar de dizer que você não pode fazer pois é treinada a sentir prazer a curto prazo!

> Você precisa mudar a forma como se relaciona com o "eu não posso".

> Veja-o apenas como um pensamento, você não precisa comprá-lo, mudá-lo, afastá-lo.

> Basta continuar se comportando como importa para você!

> Se comporte mesmo que o "eu não posso" esteja presente!

> Comece a ficar consistente dos seus pensamentos com mais frequência. anote sempre que os notari!

>Subir na balança pode ser um bom exercício pois ajuda a avaliar como está indo sua tentativa de perda de peso, para que possa fazer ajustes necessários. Mas muitas vezes o número da balança acompanha sentimentos e pensamentos indesejados de frustração, raiva, julgamentos.

> A balança não pode te dizer nada sobre o seu valor enquanto pessoa, ou sobre seus esforços!

> Apenas lhe dá um número!

> O resto é trabalho da sua amiga mente, que gera vários insultos e auto sabotagens como: "ah dane-se".

**Tarefa de Casa...**

>Pise na balança e note o que surge com os números, todos os dias, por uma semana.

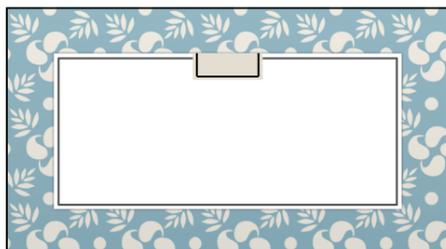
>Registre tudo o que surgir.

>Note quais destes pensamentos são úteis e quais são inúteis.



# QUINTO ENCONTRO

29/11/18



## Esquiva Emocional

- > Para que serve a terapia???
- > Antigamente a funcao da terapia era fazer com que as pessoas se sentissem menos infelizes, estressadas, deprimidas, ansiosas.
- > Emocoes indesejadas precisavam ser eliminadas para sermos felizes!
- > Mas é possivel ser feliz o tempo todo?

## Esquiva Emocional

- > fazer algo na intencao de EVITAR, MUDAR ou CONTROLAR PENSAMENTOS, SENTIMENTOS, MEMÓRIAS ou SENSÇÕES CORPORAIS DESAGRADÁVEIS.
- > Porém, aprendemos que tentar fazer isso pode levar a mais sensações corporais desagradáveis.
- > Por exemplo, comer para cessar algo que não está legal nos leva a engordar e consequentemente nos sentimos pior.
- > É se a dor emocional não for o problema??? E se o problema for tentar se esquivar, escapar dessa dor?

- > Quanto mais as pessoas aprendem a se esquivar menos, mais elas vivem uma vida satisfatória.
- > nós podemos ficar mais confortáveis através de ficar mais desconfortáveis!!!
- > Lutar contra isso limita sua vida e você não faz o que realmente importa!!
- > Apenas experimente as coisas como são!
- > Você pode sentir isso e fazer o que importa mesmo assim!
- > Isso não é fácil de ser feito, por isso vamos treinar!

## Exercicio

- > Pense em uma emocao desconfortavel familiar que tem estado na sua cabeça incontáveis vezes durante sua vida.
- > Entre em contato com essa emoção.
- > Responda as seguintes perguntas

- > Qual a primeira experiencia que voce consegue se lembrar de ter sentido essa emocao ou algo similar?
- > Calcule o quao velha essa emocao é
- > Se refira a ela como seu "velho amigo".
- > Gostemos ou não, ela tem estado com voce e continuara a aparecer no futuro.
- > Cada humana no planeta tem uma emocao familiar indesejavel e desconfortavel. Não importa o quao lindo, rico e magro ele seja, é uma verdade universal!
- > Mesmo que voce possa viver em um casulo protetor, se afstana das coisas que podem te magoar, voce ainda sim sentira emocoes desagradaves e não vivera de forma satisfatoria.

> Perse novamente em uma emoção desagradável

> Resposta:

- > Quando, onde e como essa emoção surgiu na sua vida?
- > O que você já fez para tentar escapar, mudar, aliviar ou evitar essa emoção?

> Olhe a lista de coisas que você tentou e veja se todo o seu esforço te gerou sucesso em banir essa emoção para sempre.

> Tratar suas emoções como algo que precisa ser conscientizado é uma forma de viver com auto-compassão? De perseguir o que importa para você?

> Ou isso te leva a mais sofrimento?

> Com os anos essa emoção se tornou uma parte maior ou menor na sua vida?

> O que essas emoções afetam na sua vida, ou em outras áreas? (como trabalho, relacionamentos amorosos e sociais...).

> A evitação/ esquivas, pode se tornar um ciclo vicioso.

> Exemplo: a comida nos faz nos sentir melhor a curto prazo, e quando optamos por isso, torna-se mais fácil voltarmos a optar por isso novamente em situações desagradáveis futuras, para buscar conforto.

> Mas o que acontece após você comer?

> Provavelmente surgem pensamentos de auto-julgamento.

> Isso acontece pela forma que você escolhe lidar com a dor emocional.

> Evitação funciona apenas a curto prazo, fornecendo conforto, prazer e alívio temporários! E prepara o palco para experiências mais dolorosas mais tarde!

> Quanto mais você se engaja em comportamentos de evitação o ciclo não apenas continua, mas se torna maior! (metáfora: IRANÓSSAURKO R3X)

> Ao fazer isso fortalecemos a necessidade de repetir isso no futuro.

> **Emoções dolorosas sempre darão um jeito de aparecer e quanto mais nos engajarmos em comportamentos de evitação, mais especialistas ficamos nisso e mais eles assumem uma potência maior!**

**O Comer Emocional**

> Também pode ser o Comer Feliz.

- > Já esteve com amigos em um ótimo momento e comeu demais?
- > "esta tão divertido, não vou me privar de comer/ beber isso!"
- > "posso tomar meu dia ainda melhor"

> Querer fazer bons momentos serem ainda melhores é o senso de que comer pode aumentar ou manter sentimentos positivos.

> Também há evitação nisso!!

> Querer se sentir melhor é uma mensagem de que o que bem você está agora não é bom o suficiente!

> Você não quer sentir o desconforto da privação "eu apenas posso curtir isso se suprir todos os meus desejos".

**Exercício**

> Relembre o máximo que puder e encontre sua memória mais antiga de comer para influenciar como se sentia, por prazer, ou para escapar de uma emoção desconfortável. Escreva sobre isso.

> Veja se você pode traçar como a relação entre a comida e seus sentimentos se desenvolveram com o tempo. Quando e como a comida se tornou um jeito de influenciar vce a se sentir melhor ou escapar de algo desconfortável. Escreva sobre isso.

**Exercício**

> Agora lembre-se de um tempo que você não fazia algo que gostava de fazer porque estava com muito medo, ansioso ou preocupado sobre como os outros te julgariam. Escreva sobre isso.

> Agora veja se você pode fazer sua história de não fazer atividades potencialmente importantes para se proteger dos medos, ansiedades, julgamentos, seu e dos outros.

> Isso pode ser algo que você parou de fazer ou decidiu não tentar fazer.

> Trace os mais diferentes áreas possíveis da sua vida durante os anos. Liste cada área e escreva sobre (relacionamento familiar, amoroso, social, trabalho, estudos, hobby...)

> **SUAS EVITAÇÕES REPERCUTEM EM TODA A SUA VIDA!!!**

### Agir com Boa Vontade

- > significa receber o que é oferecido pela vida. Se permitir sentir qualquer coisa enquanto continua a fazer coisas que importam para você. Experienciar emoções, as vezes prazerosas e outras desprazerosas, e outras neutras, que podem persistir ou ir desaparecendo.
- > é uma escolha que vai te ajudar a seguir em frente, e que você fera que fazer varias vezes!
- > Você não precisa estar disposto a agir com Boa Vontade todos os momentos, mas quando quiser fazer algo que realmente importa para você.
- > Comece agindo com mais boa vontade do que voce age agora!

### Exercicio

- > Feche os olhos, preste atenção na sua respiração.
- > Se concentre, imagine uma emoção que voce vem lidando.
- > Pense em momentos difíceis da sua vida que essa emoção apareceu. Se veja essas situações. Lembre.
- > Váje se voce pode localizar onde está sentindo essa emoção, na sua cabeça, estomago ou pernas no peacco. Foque sua atenção gentilmente onde voce sente e como voce sente essa emoção.
- > Note o que tá ficando ali e. Você já a experienciou muitas vezes na vida. Apenas permita que ela seja como é, sem tentar mudá-la, alterá-la ou fazê-la ir embora.
- > Respire profundamente e em cada inspiração pense "bem vindo" e expira de o nome desta emoção. É em cada expiração pensa "minha velha amiga".
- > Permita se simplesmente sentir o que está sentindo (mudando em direção a Boa Vontade).

**>Pense "SIM, eu posso ficar com voce, com essa emoção. Eu vou fazer o que importa independente de como eu me sinto".**

>Váite a praticar isso frequentemente e com o tempo ficara mais confortável estando desconfortável.

### Agir com Boa Vontade é escolher soltar a luta contra seus pensamentos e sentimentos!!

>Melhores convidada inesperada

- >Muitas coisas nós não podemos controlar. Outras nós podemos!
- >Você não pode controlar a economia como um todo, mas seus gastos voce pode!
- >Clima vs roupa.
- >Podemos controlar nossa comportamentos.
- >O que não podemos controlar envolve outros pessoas ou forças da natureza e emoções.
- >Você não pode controlar quando um ente querido não está feliz, mas pode controlar como voce se comporta com ele. Por exemplo: sendo gentil, dando suporte, sendo amoroso.
- >Você não pode controlar como se sente ou quando as emoções aparecem, mas pode controlar o que fazer quando voce experencia sentimentos difíceis.
- >Você pode escolher agir com compaixão com voce mesmo e fazer coisas que importam independente de como se sente, agindo com Boa Vontade.

- >Boa Vontade não é algo que voce possui, uam característica, mas sim uma ação e uma escolha!
- >As vezes é difícil fazer essa escolha, por causa do dor, estresse, medo...
- >Pode ser útil acalmar as coisas se sintonizando com o que está acontecendo dentro de voce.
- >Experiencias emocionais intensas e avassaladoras podem ser como um grande cardume de peixes. Juntas elas parecem grandes e assustadoras, mas quando voce olha cada peixe individualmente, parece menos assustador.

### Exercício

- > Feche os olhos. Se concentre na sua respiração.
- > Identifique uma emoção que você vem lutando e uma situação na qual ela surgiu.
- > Imagine que esta situação está acontecendo agora.
- > Quem está lá? O que você ouviu e cheirou? Toga o maior número e detalhes que puder.
- > Agora entre em contato com seu corpo e note como se sente. Pense nas suas sensações físicas. Como esta cada parte do seu corpo está se sentindo? Onde? Sensações de aperto no peito ou barriga no estômago? Como estão seus braços, pernas, pescoço, costas, ombros, boca? Note cada sensação física individualmente e apenas preste atenção nesta sensação qualquer-lado que você já teve com ela. Não se pode notar onde essa sensação particular começa e termina no seu corpo. Faça isto mentalmente. Então deixe a tentativa de controlar ou lutar contra ela. Permita que esta sensação seja apenas como é. Esteira com o tempo.
- > Agora passe para a próxima sensação. (repete por 10min)

- > Se outras sensações começarem a surgir, gentilmente deixe-as saber que você há até elas depois.
- > Oire para suas sensações com curiosidade. Se mantenha em contato com elas.
- > Agora veja se você pode notar qualquer sentimento que esteja tendo e nomeie ele. Note como você o sente no seu corpo e permita que ele exista sem lutar com ele.
- > Se houver mais emoções faça o mesmo. Note-as desapalcanadamente e crie um espaço para elas.
- > Se você notar outras experiências faça o mesmo.
- > Se notar memórias, sensações, pensamentos, sentimentos, faça o mesmo.

- > O que você notou quando deixou suas experiências virem?
- > Fica mais fácil lidar com cada uma individualmente do que com todas de uma vez?
- > Com a prática você consegue decompor as experiências mais facilmente.
- > Enquanto você cria um espaço para estas experiências existem naturalmente dentro de você, aja com Boa Vontade e se comporte como importa para você!

- > Vocês já agiram com Boa Vontade antes. Geralmente e frequentemente. Provavelmente agem todos os dias!
- > Pense nas coisas que você faz que são necessárias mas que não te fazem se sentir bem, parem que importam de alguma forma. Exemplo: trabalhar quando se está muito cansado. Ser mãe/pai quando se está exausto. São atos de vontade.
- > Praticar atividades físicas também são atos de vontade!
- > Você pode criar um espaço para este desconforto enquanto se exercita, mesmo após um dia estressante!

### Tarefa de Casa

- > Registre, por 2 dias, coisas que você faz por Boa Vontade.
- > Depois continue a registrar, mas acrescentando, de forma intencional, uma ou duas coisas que vos pode fazer e que normalmente não faria, mas que importam.
- > Ações que importam para você, mas que te deixam desconfortável de alguma forma.

- > Não coloque condições para agir com Boa Vontade, se não a chance de você não agir é grande!
- > Não agimos com Boa Vontade só quando estamos bem!
- > Você precisa ficar aberto a qualquer coisa que surgir quando e comportar assim.
- > Você pode fazer coisas na qual são muito difíceis para você! Como ter uma noite íntima mesmo se sentindo feio.
- > Ou pode ter ações menores, como resistir a desejos.
- > O importante é que você vá em frente e não ceda! Ou estará alimentando seu T-Rex!

### Exercício: lidando com a Boa Vontade

- > Imagine a comida que você mais gosta de comer e todos os seus aspectos.
- > Sinta seu desejo de comer isso agora.
- > Perceba o que você sente no corpo, o que pensa.
- > Simplesmente fique com este desejo, sem lutar ou tentar fazer com que ele vá embora.
- > O que seria agir com Boa Vontade? Como seria agir assim? O que você escolhe fazer?

> Lembrando da Metáfora: convidado inesperado.

> É como o jantar. Se você não ficar apenas fixado no convidado inesperado, há tanto mais que você pode experimentar.

> Você pode fazer tudo o que importa!

> Permitindo que o convidado te acompanhe você encontra mais liberdade para escolher o que realmente importa, apenas agindo com Boa Vontade.

> Boa Vontade é um compartimento e precisa de prática!!!

> Mantenha um diário alimentar e escreva evitacao quando voce agir para suprir algo que foi desconfortavel e Boa Vontade quando diante deste desconforto voce escolheu agir como importa. Se expandir a situacoes que voce se despare com os alimentos que mais deseja e pensa, e diante dessas situacaes, escolha agir com Boa Vontade! Isso não é uma tortura e sim uma quebra de padroes!

> Ficar mais confortavel estando desconfortavel!

> Crie situacoes para que se sinta assim, não apenas com o alimento. Você pode escolher comer, ou agir de forma diferente. A questao é praticar agir com Boa Vontade com mais frequencia.

> Se tome um quebrador de padroes e recupere sua vida da esquizo emocional!

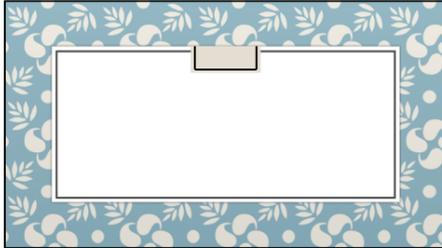
> Seja paciente! Você pode fazer isso! Mas leva tempo e pratica agir com Boa Vontade!

OBRIGADA

Mayara Petri Martins  
CRP 08/18/798

# SEXTO ENCONTRO

29/11/18



## Vamos Refletir...

- > Perder peso é realmente importante para você?
- > Ou é importante porque te ajuda a levar uma vida mais saudável?
- > Enfao, se é para se levar uma vida mais saudável, não é necessário que se perca peso!
- > O que você prefere que esteja escrito em sua lápide? "aqui jaz fulano de tal, que finalmente perdeu 20kgs" ou "aqui jaz fulano de tal, amigo carinhoso, familiar amorado", ?

- > Perder peso para se sentir melhor não ajuda a manter essa perda de peso a longo prazo, pois é como se você estivesse fugindo. Uma hora você se cansa e precisa parar.
- > Ter hábitos de comer saudável e fazer exercícios, são apenas uma extensão de viver de forma saudável e apenas você pode decidir se esses cabem bem em uma vida dirigida por seus valores!
- > As pessoas tendem a ter uma série de ideias sobre como deveriam ser, o que deveriam estar fazendo, valorizando e se importando.
- > Isso é muito influenciado por outras pessoas, como pais, familiares, amigos, colegas de trabalho.

## Exercício

- > Considere o que importa para você nas seguintes áreas da sua vida. Tente notar qualquer intuição enquanto escreve. Algum intus que diz a você com o que você deveria se importar. Se aparecer um dever, então, provavelmente não é algo que importa para você. Veja se você pode deixá-lo ir e apertá-lo no que importa para você. Veja se você sente um empurrão para escrever coisas que você pensa que os outros vão notar. Se você escrever algo que apenas importa se alguém souber que você se importa, então, provavelmente, não é seu valor. Foque-se no que importa para você no futuro. Tudo o que escrever é privado, você não será julgado por ninguém lá fora. Não se preocupe em como escrever, apenas deixe fluir, gaste pelo menos de 3 a 5 minutos em cada área. (Relacionamento amoroso, social, familiar, trabalho, educação, interesses pessoais, recreação, hobbies, vida espiritual e saúde).
- > Reveja o que escreveu para ter certeza que refletem seus valores pessoais sem influências externas.

## Exercício: Escrevendo seu Epitáfio.

- > Considere que você viveu sua vida como quis. O que seria um epitáfio gratificante na sua lápide?
- > Escreva um epitáfio para você mesmo, em cada uma das áreas anteriores.
- > Suas declarações devem ser colocadas nos seus compartimentos, não no que pensa ou sente.
- > O que você quer ser enquanto pessoa, independente da opinião do outro.

## O que são valores?

- > Memória Básica - maneira útil de pensar sobre os valores.
- > Nunca obriga ao nome mas pode direcionar o cérebro para o lado direito. Do contrário, pode se orientar novamente para continuar perseguindo o lado direito. Exemplo: ser amável.
- > Valores vs Meta.
- > Metas te ajudam a viver em alinhamento com seus valores, mas você sempre deve continuar mesmo que os alcance, se quiser se manter em seus valores. Exemplo: ter uma vida saudável e ativa nos faz querer nossos compromissos. Perder 10kg não.
- > Você pode escolher viver de acordo com seus valores qualquer dia e, se decidir, pode começar do novo a qualquer momento.
- > Se você apenas busca a meta de perder peso, o que acontece quando você atinge essa meta?
- > Você para de tentar ser saudável?
- > METAS SÃO ÚTEIS QUANDO SÃO GUIADAS POR VALORES!!!

## Exercicio

- > Com tudo isso, escreva novamente sobre seus valores em cada area. Inicie sempre por "Quero ser..." (20 min)
- > Agora veja se voce pode identificar 10 compartimentos atuais que voce pode fazer, que sejam consistentes com seus valores em cada area. Por exemplo: ser amoroso com seu parceiro, significa agir com Boa Vontade, mesmo quando se esta muito bravo porque ele nao ajudou a limpar o carro. Entao gritar, xingar, nao sera consistente com seu valor. Ao inves disso, voce pode expressar calmamente suas necessidades e quanto gosta o quanto gosta e por outras coisas que seu parceiro faz.
- > Continue trabalhando nos seu valores na proxima semana. TAREFA DE CASA: DIAGRAMA DOS VALORES DE VIDA.

## Exercicio

- > Pense em uma atividade que voce gosta de fazer e faz apenas porque gosta.
- > Nao, voce nao pode escolher comer!!!
- > Talvez voce precise voltar ao passado para encontrar essa atividade, caso nao venha fazendo nada do tipo.
- > Se imagine fazendo esta atividade e o que ela causa em voce.
- > Agora imagine que tem alguem em pe na sua frente gritando, agressivamente e demandando que voce faça esta atividade. Você deve executar esta atividade para acalmar essa pessoa e outras que estao assistindo.
- > Note como isso te faz sentir, sintoniza-se realmente com isso.
- > Sentiu a diferenca?

- > Mesmo que esteja imaginando a mesma atividade, voce sentiu de forma bem diferente os dois cenarios certo?

- > a motivacao mudou

- > Primeiro era algo significativo para voce e depois uma obrigacao ou algo que foi forçado a fazer.

- > Provavelmente voce ja sentiu isso diversas vezes na vida. Exemplo: livro que amava e depois foi cobrado em prova...

- > Isso é, geralmente, o que acontece com atividades saudáveis! Nós mesmos estamos em pé gritando e dizendo que temos que fazer isso! Exemplo: sua mente, o eco dos seus pais, a sociedade.

- > Exercite nota-os apenas como pensamentos.

- > Transforme o "EU TENHO QUE FAZER" em "EU ESCOLHO FAZER".

- > Se conectar com seus valores durante uma atividade irá te ajudar a manter a foco em qualquer desanimo e resistencia que esteja sentindo no momento e com a forma como a atividade se encaixa numa vida vital e satisfatoria na qual voce escolheu!

- > Imagine que quando se exercita tudo o que voce pensa é em como voce tem que fazer aquilo porque é parte do seu plano de perda de peso.

- > Agora imagine voce se exercitando enquanto se conecta ao que este exercicio te oferece, como dormir melhor, consequentemente tendo mais disposicao em casa, no trabalho, com amigos e familiares.

- > Exercícios constantes te dao mais energia dando mais chances para uma vida mais lucida e com mais mobilidade!

- > Faça o que importa para voce!

- > Se voce nao achar nenhum significado pessoal em uma atividade, esta tudo bem deixar esta atividade para la! Mas primeiro de uma chance para achar qualquer significado!

- > Tente transformar o "EU DEVO" em "EU ESCOLHO". Exemplo: saúde – eu devo comer um amacão saudável. Eu escolho prover meu corpo com energia e nutricao para promover uma vida saudável!

## Exercicio:

- > Faça uma lista de coisas que voce faz que sao consistentes com seus valores, mas voce geralmente as sente como obrigacao ou deveres.

- > Escolha atividades que voce acha dificil fazer ou que so faz pela obrigacao.

- > Olhe para seu diagrama e para as declaracoes de valores e lembre-se da bussola.

- > Identifique e se conecte ao porque essas atividades sao importantes e vitais para voce.

- > Escolha pelo menos 1 compartimento por has de cada area. (20 min)

> Pode ser fácil se engajar em comportamentos saudáveis se você consultar sua bússola se lembrando porque escolheu estes comportamentos e lembrando a si mesmo do porque escolheu fazer essas coisas. Faça isso por quanto tempo achar útil!

> Quando começamos a nos mover em direção do que queremos, pode levar um tempo para obtermos uma recompensa. Diferente da recompensa imediata da comida.

> As coisas mais significantes e valiosas na vida, geralmente, necessitam de tempo e paciência.

> Quão persistente você é diante das dificuldades?

> As barreiras são tipicamente pensamentos, sentimentos e sensações corporais indesejadas.

> Persistência significa continuar diante dessas barreiras. Isso também é uma escolha! É a razão para persistir é que isso promove seus valores!!

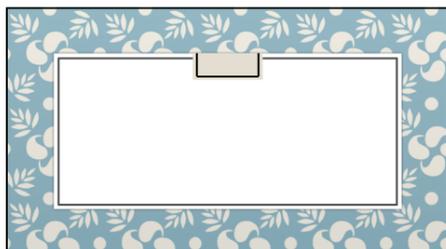
**Exercício:**

- > Feche os olhos e pratique atenção plena da respiração (2 min).
- > Se começar a ficar distraído por pensamentos, apenas note onde seus pensamentos te levam e, então, sem julgamentos, dese eles irem e retorne sua atenção na respiração.
- > Faça o mesmo ao longo do exercício.
- > Note a intenção para seu corpo, começando pelos dedos dos pés e subindo até a base da sua cabeça.
- > Faça cada vez que você notar um novo sensação.
- > Pratique ficar completamente imóvel, a não ser por seu peito e abdômen, quando respirar.
- > Você pode notar uma sensação, um desejo de se mover, desconforto.
- > Apenas note essas sensações e sensações sem tentar lutar com que mudem e continue parado.
- > Apenas após sua mente, corpo e emoções parando para você fazer algo é que você pode permanecer perfeitamente parado apesar desses pedidos.
- > Continue parado mesmo que note as diferentes sensações do seu corpo, ficando consciente de que você não precisa reagir a essas sensações e pode apenas observar elas.
- > Apenas após elas irem e vindo e permaneça parado (10 minutos).
- > Pratique este exercício ao longo das próximas semanas e meses para te ajudar a desenvolver persistência diante do desconforto!



# SÉTIMO ENCONTRO

29/11/18



## Gratidão

> Pratique gratidão a você mesmo e por suas realizações. Se perdendo quando as coisas não saíram tão bem!

> Exercício:

> Identifique 5 comportamentos consistentes com seus valores que você fez essa semana. Podem ser pequenos, como comer um café da manhã saudável, ou grandes, como se exercitar por uma hora. Escreva brevemente um agradecimento por ter feito isso e agradeça também tudo o que você fez diante da dificuldade. (10min)

> O que você notou enquanto escrevia a carta?

> Sua mente tentou te convencer que você não merecia a gratidão ou que o que você fez não é importante ou o suficiente?

> Se sim, está tudo bem! Agradeça sua mente pelo incomodo e continue a oferecer gratidão a você mesmo, mesmo que se sinta desconfortável com isso, porque não está acostumado a fazer isso. Isso é um ato de compaixão e leva prática.

> Tente praticar pequenos atos de gratidão ao longo da semana.

> Comer não é um ato de gratidão! Mesmo que você pense "hoje meu dia foi tão ruim que preciso cuidar de mim!..."

> Não há nada de errado em comer alimentos menos saudáveis, às vezes. Mas comer em nome da auto compaixão é uma evitação distorcida de gratidão!

> AUTO COMPAIXÃO E GRATIDÃO VÃO AO ENCONTRO DE SEUS VALORES!!!

> Quantas vezes e para quantas coisas você apertou o botão de pause na sua vida?

> É hora de apertar o botão do PLAY novamente!!

> Hoje mesmo decida fazer coisas que importam para você! Coisas que sejam consistentes com seus valores independentemente dos sentimentos de auto julgamento!

> Deixe a luta para ganhar a guerra contra seus pensamentos e sentimentos e se foque no que é importante para você!

> É uma escolha que você fez que fazer de novo e de novo.

> Todo o momento é uma oportunidade para você fazer esta escolha! Não importa o que aconteça!

## Exercício e Tarefa de Casa:

> Identifique pelo menos 3 vezes em que você apertou o botão de pause na sua vida. Coisas que você tenha prazer e que importaram para você, ami que saiu ou parou por causa do seu peso ou de pensamentos e sentimentos indesejados. Exemplo: dançar, fazer amigos, sair... (10 minutos)

> Agora identifique de 3 a 5 coisas que você pode começar a fazer hoje, que são consistentes com seus valores. Serão passos na direção de uma vida mais vital e que te levam a dar o PLAY nas áreas que você deu o PAUSE.

> Faça isso ao longo das próximas semanas. Não se contente com apenas essas 3 ações, continue sempre a identificar formas para viver a vida que você quer no agora. Adicione a esta lista e se comprometa a fazê-las. Se não conseguir fazer algo tente identificar o que te atrapalhou. Foram pensamentos? Falta de vontade? Sua mente? Fique atento a eles e coloque tudo o que já vimos em prática!

> A vida envolve dor e não há como questionar isso!

> Você pode fazer coisas importantes para você e mesmo assim passar por algum tipo de dor!

> Exercício:

> Lembre-se alguém bem próximo a você que te machucou.

> O que aconteceu?

> Porque doeu tanto?

> Escreva sobre isso. Como isso te afetou. O que você fez e como viveu após isso!

> "Na sua dor você encontra seus valores, e em seus valores você encontra sua dor".

> Se você não liga não dá!

> Quando você se importa isso pode machucar!

> Você pode escolher não ligar mas também não vai experimentar amor, diversão, conexão com outras pessoas. Isso é um ato de coragem! Viver da forma que importa ao invés do que pode acontecer!

**Exercicio:**

- > Pegue um valor que importa para voce e escreva o que pode acontecer se voce perseguir este valor. (5 minutos).
- > Se voce jogar isso for a voce pode se livrar da possibilidade da dor, mas tambem joga for a seus valores e suas recompensas.
- > Viver uma vida vital significa viver uma vida que importa.
- > Nao quer dizer que sempre vai estar feliz e bem porque isto é impossivel! Voce tera muitas dores e alegrias.
- > Se proteger da dor nao funciona bem! Uma hora a dor aparece e pode levar ainda mais dor!
- > A ESCOLHA É SUA!!!

- > Voce precisa checar seus valores periodicamente para perceber se continua caminhando na direcao deles ou se eles mudaram.
- > Escolha alguns lembretes que vao te ajudar a se orientar aos seus valores no dia a dia e os deixe bem visiveis. Quando se perceber saindo do curso, cheque se seus valores mudaram mudaram e entao de a volta e volte a fazer as coisas que sao consistentes com seus valores.
- > Voce pode ate assumir fazer 3 coisas consistentes com eus valores naquele dia e entao continuar a fazer-las depois.
- > Quando valores entram em conflitos, por exemplo ser um pai presente e um trabalhador engajado: pense em como pode lidar com isso de forma pratica na sua vida. Se voce nao pode estar em casa o tempo todo, como voce pode se conectar a sua familia? Mandando uma mensagem? Ligando? E quando estiver em casa, como pode gastar bem este tempo?
- > A chave nao é qual o valor voce deve se focar, mas como voce pode se comportar consistentemente com seus valores nos tempos limitados e com os recursos disponiveis para voce!

- > Em uma vida saudavel a maior desculpa é a falta de tempo! Mas o tempo esta sempre ali!
- > Voce nao precisa se exercitar os 40 minutos propostos pelo educador fisico, caso nao tenha tempo. Pode se exercitar 10 minutos que ja vao ajudar!

**Tarefa de Casa:**

- > Liste o maximo de atividades fisicas que voce puder. Quando chegarem em casa podem buscar mais na internet!
- > Ao longo dos proximos dois meses se engaje em pelo menos 3 dessas atividades regulares com um esforco honesto de avaliar a atividade!
- > Se nao encontrar prazer, busque por seus beneficios e com o tempo note as mudancas na sua energia, funcoes fisicas e outros.

**Tarefa de Casa**

- > Faça uma lista de receitas saudaveis que voce quer experimentar.
- > Busque na internet, livros, com nutricionistas.
- > Tente uma a cada semana e construa sua colecao.
- > Note as mudancas na su energia e funcoes vitais veja se isso cabe nos seus valores.

- > Em seu caminho voce encontrara muitos fabricantes de prejuizos, dizendo para fazer coisas que sao inconsistentes com seus valores.
- > Sao seus pensamentos, sentimentos e sensacoes corporais indesejadas!
- > Lembre-se dos seus velhos habitos e onde eles te levaram.
- > Pense em como agir diferente e consistente com eus valores.
- > Pense que eles nao estao ali para te fazer o mal. Eles querem te ajudar, mas de forma danosa a longo prazo.
- > Eles sao boas intencoes mas usam as ferramentas erradas.
- > Entao volte a se conectar com seus valores e persista!

- >Pense em como voce pode responder a eles de forma gentil, sem julgamentos, mas persistindo no que importa.
- >Voce pode sair do caminho, as vezes.
- >Nao se curtiqique por isso! Apenas retome a seus valores!
- >Defina alguns metas que podem te ajudar.
- >Nao tente lutar contra eles ou muda-los. Apenas aja com Boa Vontade, mesmo quando tudo esta indo mal!
- >Nao ha fracoo em uma vida vital, é apenas um comportamento de nao estar agindo de forma consistente com seus valores!
- >Deixe a critica vir para a sua jornada, mesmo que seja muito barulhenta!

- >As pessoas ao seu redor podem estranhar e nao gostar da sua mudanca. De voce fazer oq ue importa para voce!
- >Mas fazer apenas o que eles querem tambem levar a prejuizo a eles e principalmente a voce uma vez que voce nao estara vivendo a vida vital que deseja!
- >Esses membros tambem tem seus proprios fabricantes de prejuizos!
- >Aja com bondade e amor, mesmo diante das criticas e falta de suporte!

- >Explicacoes muitas vezes obscurecem o que é importante para voce.
- >Fique mais interessado nas suas acoes do que nas explicacoes delas!
- >Foque-se no que importa!
- >Seja um cientista do seu corpo, ficando em contato profundo com o que esta acontecendo nele.
- >Observe suas sensacoes corporais, pensamentos e sentimentos.
- >Entao cheque o que é importante para voce neste momento e tente agir com vontade, permitindo que sua experiencia te acompanhe ao longo do seu caminho.

- >Depoimentos dos participantes.
- >Reavaliacao fisica e replicacao das escalas.
- >Escramento do grupo.



**ANEXO 17 – autorização concedida pelo autor da Escala  
WSSQ – Jason Lillis.**

**De:** "Lillis, Jason" <[jlillis@Lifespan.org](mailto:jlillis@Lifespan.org)>  
**Assunto: Re: WSSQ translation and validation**  
**Data:** 31 de outubro de 2016 22:07:57 BRST  
**Para:** Mayara Petri Martins <[mayarapetrimartins@hotmail.com](mailto:mayarapetrimartins@hotmail.com)>

Hi Mayara,

Yes, I give you permission to translate and use the WSSQ. Best of luck with your work!

Jason

--

Jason Lillis, Ph.D.  
Assistant Professor (Research)  
Weight Control and Diabetes Research Center  
The Miriam Hospital/ Brown Medical School  
[jlillis@lifespan.org](mailto:jlillis@lifespan.org)

**From:** Mayara Petri Martins <[mayarapetrimartins@hotmail.com](mailto:mayarapetrimartins@hotmail.com)>  
**Date:** Monday, October 31, 2016 at 10:58 AM  
**To:** Jason Lillis <[JLillis@Lifespan.org](mailto:JLillis@Lifespan.org)>  
**Subject:** WSSQ translation and validation

Dear Dr. Lillis

My name is Mayara Martins, I'm a Brazilian psychologist and I'm currently working on my Master Thesis in Applied Behavior Analysis at Paradigma (São Paulo, Brazil).

I'd like my work to be based on your paper entitled "Measuring Weight Self-Stigma: The Weight Self-Stigma Questionnaire". Our aim is to translate and validate the instrument to Portuguese and then apply it as a pre and post measure of an ACT intervention with obese population.

Therefore, I'd like to ask your permission to carry on the WSSQ translation and validation. It would also be of great help to have access to the original scale.

Hoping to have the chance to keep in touch and have your collaboration,

Mayara Martins

Advisor: William F. Perez, Ph.D

## Anexo 18

### Carta de anuência

Declaro que o projeto de pesquisa "Tradução e Validação da Escala de Auto- Estigma Relacionado ao peso (WSSQ) para a População Brasileira", a ser realizado pela psicóloga Mayara Petri Martins e supervisionado pela Associação Paradigma – Centro de Ciências e Tecnologia do Comportamento, ocorrerá com a anuência do Dr. Rubens Martins Junior, diretor e proprietário da Clínica CEN – Centro de Endocrinologia e Nutrição, localizado em Londrina, Paraná, na rua Leonardo da Vinci, 199, Jardim Caravelle.



Dr. Rubens Martins Junior  
CRM 8882

---

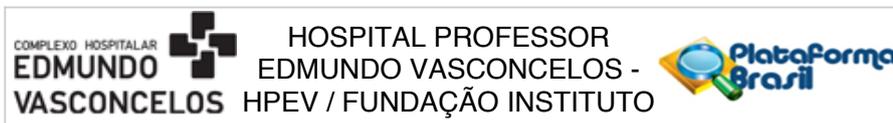
Dr. Rubens Martins Junior  
CRM 8882

Proprietário da Clínica CEN – Centro de endocrinologia e Nutrição.

CLINICA CEN – Centro de Endocrinologia e Nutrição  
Rua Leonardo da Vinci, 199, Jd Caravelle  
CEP 86039-220 Londrina-PR  
cendrrubens@gmail.com

Scanned by CamScanner

## ANEXO 19 – AUTORIZAÇÃO CONCEDIDA DA PLATAFORMA BRASIL



### COMPROVANTE DE ENVIO DO PROJETO

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Tradução e Validação da Escala de Auto-Estigma Relacionado ao Peso Obesidade (WSSQ) para a população brasileira

**Pesquisador:** MAYARA PETRI MARTINS

**Versão:** 2

**CAAE:** 72977417.9.0000.0090

**Instituição Proponente:** ASSOCIACAO PARADIGMA CENTRO DE CIENCIAS E TECNOLOGIA DO COMPORTAMENTO

#### DADOS DO COMPROVANTE

**Número do Comprovante:** 088906/2017

**Patrocinador Principal:** ASSOCIACAO PARADIGMA CENTRO DE CIENCIAS E TECNOLOGIA DO COMPORTAMENTO

Informamos que o projeto Tradução e Validação da Escala de Auto-Estigma Relacionado ao Peso Obesidade (WSSQ) para a população brasileira que tem como pesquisador responsável MAYARA PETRI MARTINS, foi recebido para análise ética no CEP Hospital Professor Edmundo Vasconcelos - HPEV / Fundação Instituto de Moléstias do Aparelho Digestivo e da Nutrição em 09/08/2017 às 04:23.

**Endereço:** Rua Borges Lagoa, 1450  
**Bairro:** Vila Clementino  
**UF:** SP      **Município:** SAO PAULO  
**Telefone:** (11)5080-4151      **CEP:** 04.038-905  
**E-mail:** cep@hpev.com.br