

# Os 5 Pilares do Emagrecimento Sustentável

Caminhos para um emagrecimento sem efeito sanfona e sem perder a saúde mental.



**Autora:**

**Greici Natali Wirth**

Psicóloga Clínica e Especialista em  
Terapia Cognitivo Comportamental



Greici Natali Wirth  
PSICÓLOGA

# PSICÓLOGA DE EMAGRECIMENTO

Greici Wirth

## Greici Natali Wirth

Sou natural do Rio Grande do Sul, Brasil, onde me formei há 10 anos em Psicologia, com ênfase em Clínica Contemporânea, pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS). Sou psicóloga especialista em Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) e tenho diversas formações complementares na área de avaliação e tratamentos psicológicos. Minha experiência é em psicologia clínica com crianças, adolescentes e adultos, realizando atendimentos individuais e em grupo, tanto na clínica privada quanto através de convênios e na atenção básica de saúde (SUS). Sou membro do Conselho de Psicologia Brasileiro, inscrita no CRP 07/24413.

Atualmente, moro em Portugal, onde também sou psicóloga reconhecida, membro da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP 29235) e possuo o Certificado Europsy (o Certificado Europeu de Psicologia, que é um padrão uniforme de competência profissional e conduta ética aceito por associações nacionais de psicólogos em 38 países). Atuo na área clínica com o público adulto, principalmente online, oferecendo psicoterapia individual, grupos e cursos para emagrecimento. Tenho experiência em transtornos de ansiedade, adaptação a mudanças de país e transtornos alimentares. Além disso, também supervisiono outros psicólogos que desejam atender seus pacientes de forma efetiva através da TCC.

# Prazer, seja bem-vinda(o)!

Parabéns por dar este importante passo rumo a uma transformação mais **saudável** e **equilibrada**!

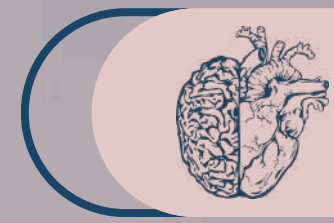
Este eBook foi elaborado especialmente para quem, como você, deseja entender o processo de emagrecimento de forma profunda e sustentável, conectando mente e corpo. A **psicologia do emagrecimento** vai muito além de dietas e exercícios; ela envolve compreender os comportamentos, as emoções e as crenças que influenciam suas escolhas e, muitas vezes, dificultam sua jornada.

Ao longo dessas páginas, vamos explorar juntos estratégias para que você construa uma relação mais leve com a alimentação e desenvolva uma mentalidade que favoreça o seu bem-estar. Este eBook não traz uma fórmula mágica, mas sim ferramentas práticas e reflexões que o ajudarão a enxergar o emagrecimento sob uma nova perspectiva.

Que este material possa ser um guia valioso em sua jornada. Aproveite a leitura e prepare-se para descobrir novas formas de cuidar de si!

Com carinho,  
**Greici Natali Wirth**

# INTRODUÇÃO



Minha trajetória no campo do emagrecimento começou há muitos anos, influenciada pelo ambiente familiar, já que minha mãe é nutricionista. Desde o início da minha formação em Psicologia, percebi o impacto profundo que a mente exerce sobre o comportamento alimentar. Em 2014, durante minha graduação, investiguei pacientes obesos candidatos à cirurgia bariátrica para o meu trabalho de conclusão de curso, aprofundando meu entendimento sobre a obesidade.



Mais tarde, na pós-graduação, explorei a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) ao realizar uma revisão de literatura sobre diversos experimentos científicos que a utilizavam como tratamento para o emagrecimento. Paralelamente, já atendia em clínica, onde ajudei várias mulheres a enfrentarem o descontrole alimentar e perda de peso.

Ao longo dos anos, tenho cada vez mais certeza sobre o quanto a mente desempenha um papel fundamental no processo de emagrecimento, pois é a partir dela que se formam as crenças, os hábitos e as emoções que influenciam diretamente o comportamento alimentar.

Essa experiência me permitiu desenvolver uma abordagem personalizada e eficaz para apoiar mulheres e homens que buscam não apenas emagrecer, mas manter uma relação saudável com o corpo, com a balança, com o espelho, com o exercício físico e com a comida.

Minha meta é te ajudar a emagrecer de forma sustentável, dando um fim no efeito sanfona, sem perder a saúde mental. Ao invés disso, ao fim da leitura deste livro, espero que você consiga entender que é possível sim, emagrecer e ganhar ainda mais saúde mental. Para isso, separei os 5 pilares principais, que serão apresentados com exercícios de reflexões práticas, a serem aplicados por cada leitor, para que você possa implementar essas mudanças em sua vida de forma consciente e eficaz.

Pilar

1

Consciência  
Alimentar



O **primeiro passo** para qualquer tipo de mudança é ter consciência de que existe um problema.

Quando aplicamos este princípio ao contexto do emagrecimento, podemos entender que precisamos perceber o que, quando, quanto e por que comemos.

Ao longo destes anos, uma das frases que mais escutei foi “eu como de forma automática”. A minha resposta é sempre a seguinte: nós não comemos de forma automática, assim como respiramos.

O que talvez você ainda não saiba, é estar atento ao que te faz comer.

Ao praticar a **autoconsciência alimentar**, você também começa a prestar atenção nos sinais internos de fome e saciedade do corpo.



Pessoas com um longo histórico de dietas muitas vezes perdem a capacidade de reconhecer os sinais naturais de fome e saciedade. Isso ocorre porque, ao seguir regras impostas pelas dietas, como comer em horários específicos ou evitar certos alimentos, ignoraram as necessidades do corpo e passam a confiar em regras externas para determinar quando é que você come.

A alta disponibilidade de alimentos que temos hoje em dia também influencia nesse processo.

Vivemos cercados por estímulos alimentares, como propagandas, cheiros e facilidade de acesso a comida em qualquer lugar. Isso pode desencadear o **hábito de comer em excesso**, levando a uma maior dificuldade em perceber os sinais internos de fome e saciedade.

# Refleta:

Você já parou para pensar se come porque está com fome ou porque está ansiosa, estressada ou até mesmo entediada?

Será que, algumas vezes não acaba comendo só porque algo está à sua disposição? Só porque você viu aquele alimento?

Quando foi a última vez que você sentiu fome física?



**Pilar**

**2**

**Motivação**



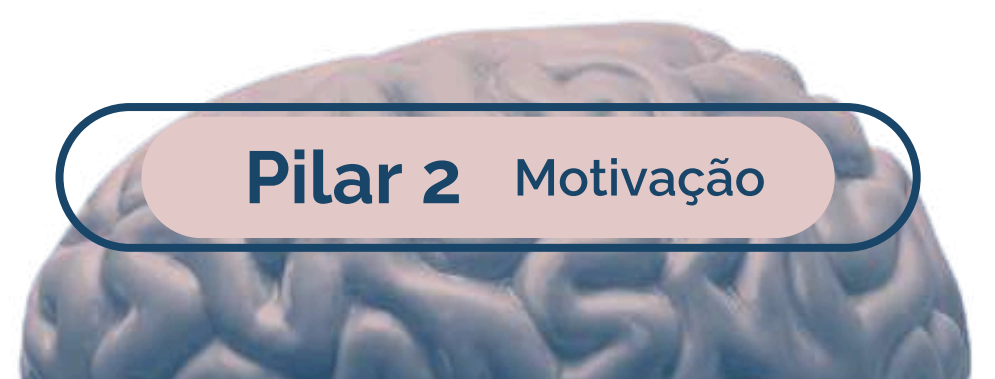
**A motivação é um fator determinante no processo de emagrecimento sustentável.**

No entanto, para alcançar e manter resultados duradouros, é essencial que você tenha a motivação certa.

Muitas pessoas definem metas de curto prazo, como emagrecer para um evento específico – uma festa, um casamento, ou para uma viagem – e essas metas podem funcionar no curto prazo, mas costumam ser insustentáveis.

Quando o evento passa, é comum que o foco e o comprometimento desapareçam, e o ciclo de ganho de peso recomece.

Para evitar isso, é crucial que você tenha clareza sobre seus verdadeiros motivos para emagrecer.



# Refleta:

Você já parou para pensar por que emagrecer é importante para você?

E quais seriam as melhores razões para fazer alguma mudança no seu estilo de vida?

Esses motivos precisam ter a ver com você, e não em expectativas externas ou pressões de outras pessoas.

Quando sua motivação está alinhada com seus valores e desejos internos, é mais provável que você consiga manter o foco, mesmo nos momentos difíceis da vida.

A woman in a pink sweater is shown from the chest up, resting her chin on her hand in a thoughtful pose. A large, light-colored number '3' is overlaid on the image. The background is a soft-focus office setting with papers and a pen on a desk.

Pilar

3

Establecimiento  
de metas realistas



## Um dos maiores obstáculos no emagrecimento é a crença de que é preciso seguir dietas extremamente restritivas

(aquelas que eliminam ou limitam demais grupos alimentares inteiros, calorias, proíbem alimentos que fazem parte da rotina alimentar da pessoa) para perder peso e se manter magro.

A verdade é que ninguém – ou quase ninguém – consegue sustentar esse tipo de abordagem por muito tempo.

Essas dietas costumam ser difíceis de seguir, privando a pessoa de alimentos que gosta ou de nutrientes essenciais, o que acaba gerando frustração e sensação de fracasso.

Quando o esforço é grande demais e as recompensas parecem distantes, é natural que a motivação diminua e o ciclo de desistência (re)comece.





## Refleta:

Você já parou para pensar em quantas vezes tentou seguir uma dieta restritiva e acabou desistindo por ser difícil demais?

Será que o problema é mesmo com você ou com a estratégia que você adotou?





**Pilar**

**4**

**Aprenda a lidar  
com as suas  
emoções**

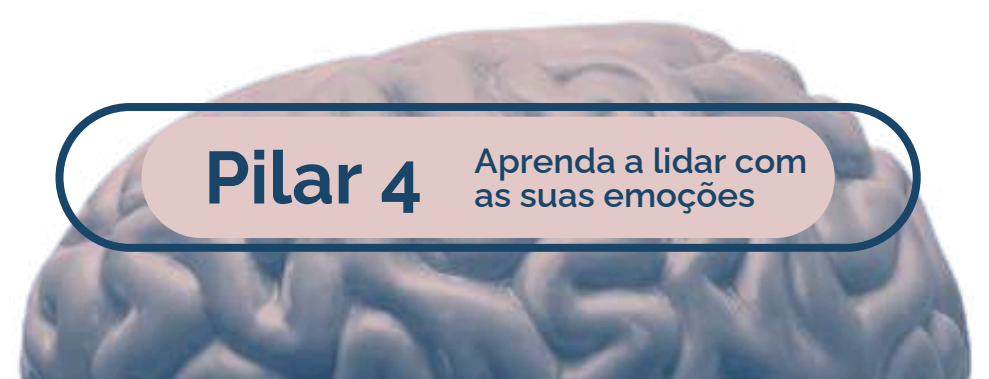


Uma das conexões mais importantes a ser compreendida no processo de emagrecimento é a **relação entre alimentação e emoções.**

A maioria das pessoas que tem dificuldade para perder peso têm também o hábito de se voltar para a comida em busca de consolo quando se sentem sozinhas, ansiosas, frustradas ou tristes.

Isso é o chamado "**comer emocional**" — quando a comida passa a ser uma válvula de escape para situações desafiadoras.

E é verdade que a comida pode consolar, distrair e acalmar. Ela pode fazer tudo isso – mas só por um **curto período de tempo.**





Depois disso, você volta a sentir o que estava sentindo antes e ainda precisa lidar com a culpa por ter comido e mais tarde, com o peso adicional que acumula por comer sempre que se sente mal.

Após o efeito inicial, as emoções que você estava tentando evitar voltam, acompanhadas, muitas vezes, pela culpa de ter comido em excesso e o desconforto por perceber que esse comportamento pode afetar negativamente o processo de emagrecimento.

Se o comer emocional se torna um hábito frequente, o acúmulo de peso acontece, já que é impossível eliminar emoções desconfortáveis da vida.

# Refleta:

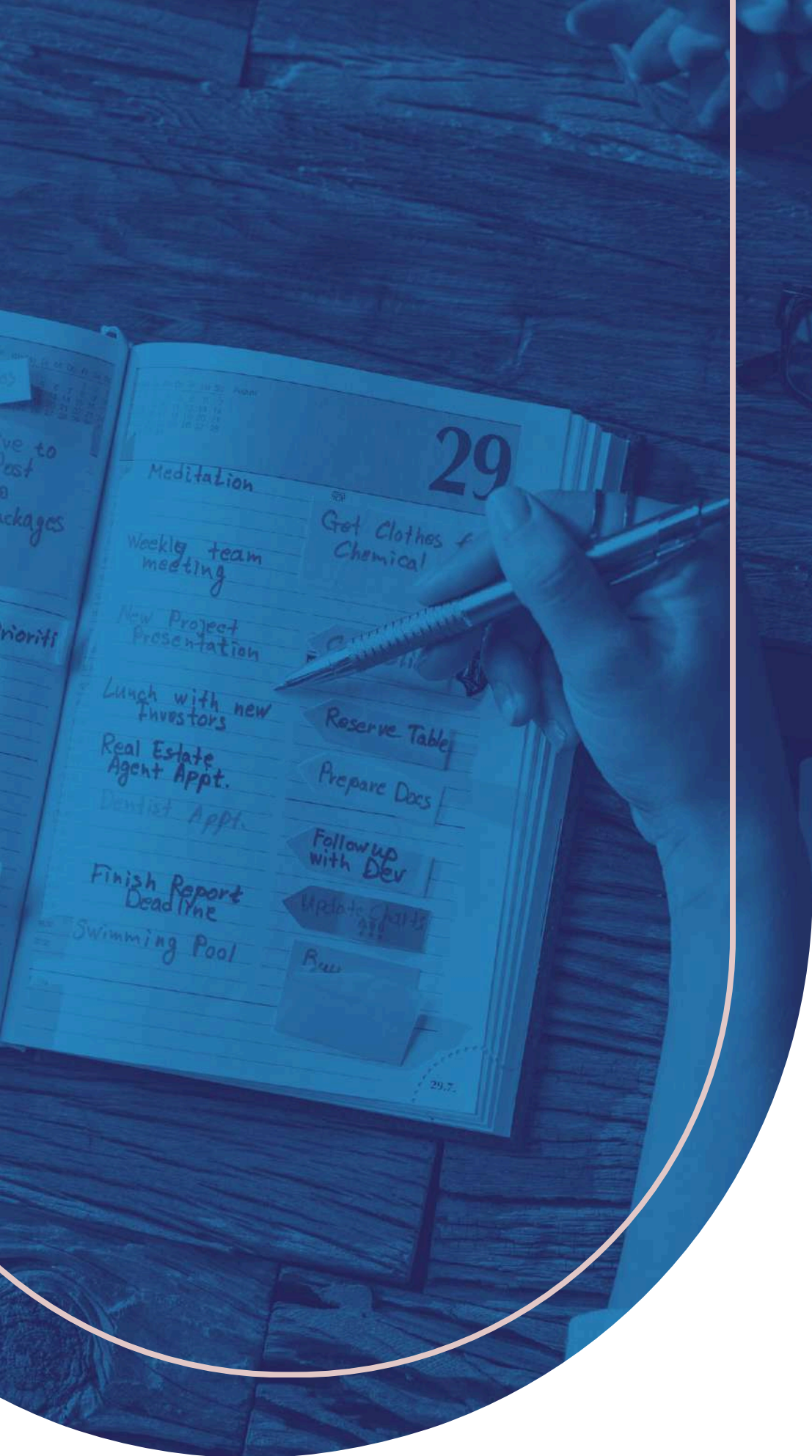
Com que frequência você come mais do que deveria quando está se sentindo mal?

Se você identificou que tem essa tendência, consegue se lembrar de uma situação em que estava desconfortável, mas não recorreu à comida? O que você fez nesse caso?

Ao analisar essas experiências, você pode começar a **identificar novas formas de enfrentar as emoções**, sem que a comida seja a única resposta.

# Pilar 5

Planejamento  
e Organização

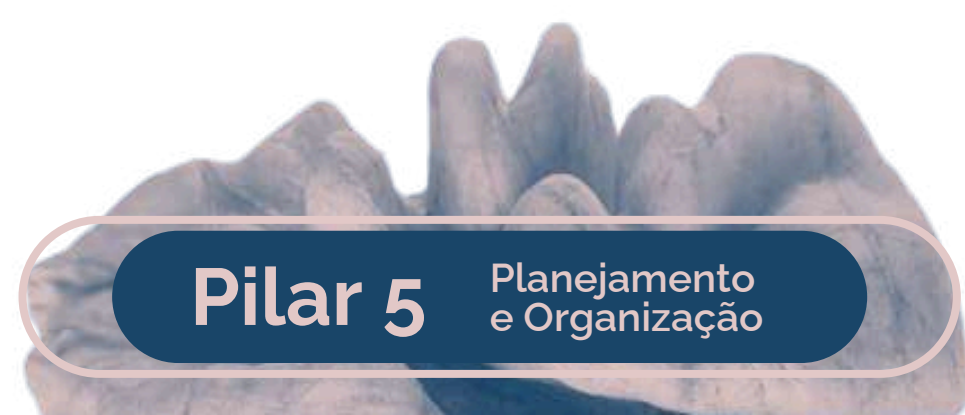


## Planejamento e organização são fundamentais para o **sucesso no emagrecimento.**

O **planejamento** ajuda a definir seus objetivos e os passos que você precisa seguir, como o que comer, quando comer e como se preparar para situações que podem fugir da rotina.

Já a **organização** coloca essas ideias em prática, criando um ambiente que facilita as escolhas certas no dia a dia.

Ao planejar suas refeições com antecedência, você economiza tempo, dinheiro e evita o desperdício de alimentos. Com tudo decidido antes, fica mais fácil seguir uma alimentação saudável e evitar decisões impulsivas.



Além disso, preparar suas refeições e porcioná-las diminui a chance de comer a mais, especialmente quando se tem opções como marmitas congeladas, que já vêm na quantidade certa.

Esses hábitos também ajudam a reduzir a preocupação relacionada à comida, já que você precisa tomar menos decisões ao longo do dia sobre o que comer.

Com planejamento e organização, o processo de emagrecimento se torna mais leve e eficiente, aumentando suas chances de **sucesso no longo prazo**.





## Refleta:

Você já costuma planejar suas refeições com antecedência?

Como seria a sua rotina se, ao invés de decidir o que comer na última hora, você já tivesse a maior parte das refeições preparadas e organizadas?

# RESUMO



## 5 Pilares do Emagrecimento Sustentável

**1** Consciência Alimentar

**2** Motivação

# 5 Pilares

do Emagrecimento Sustentável

**3** Estabelecimento de Metas Realistas

**4** Lidar com as Emoções

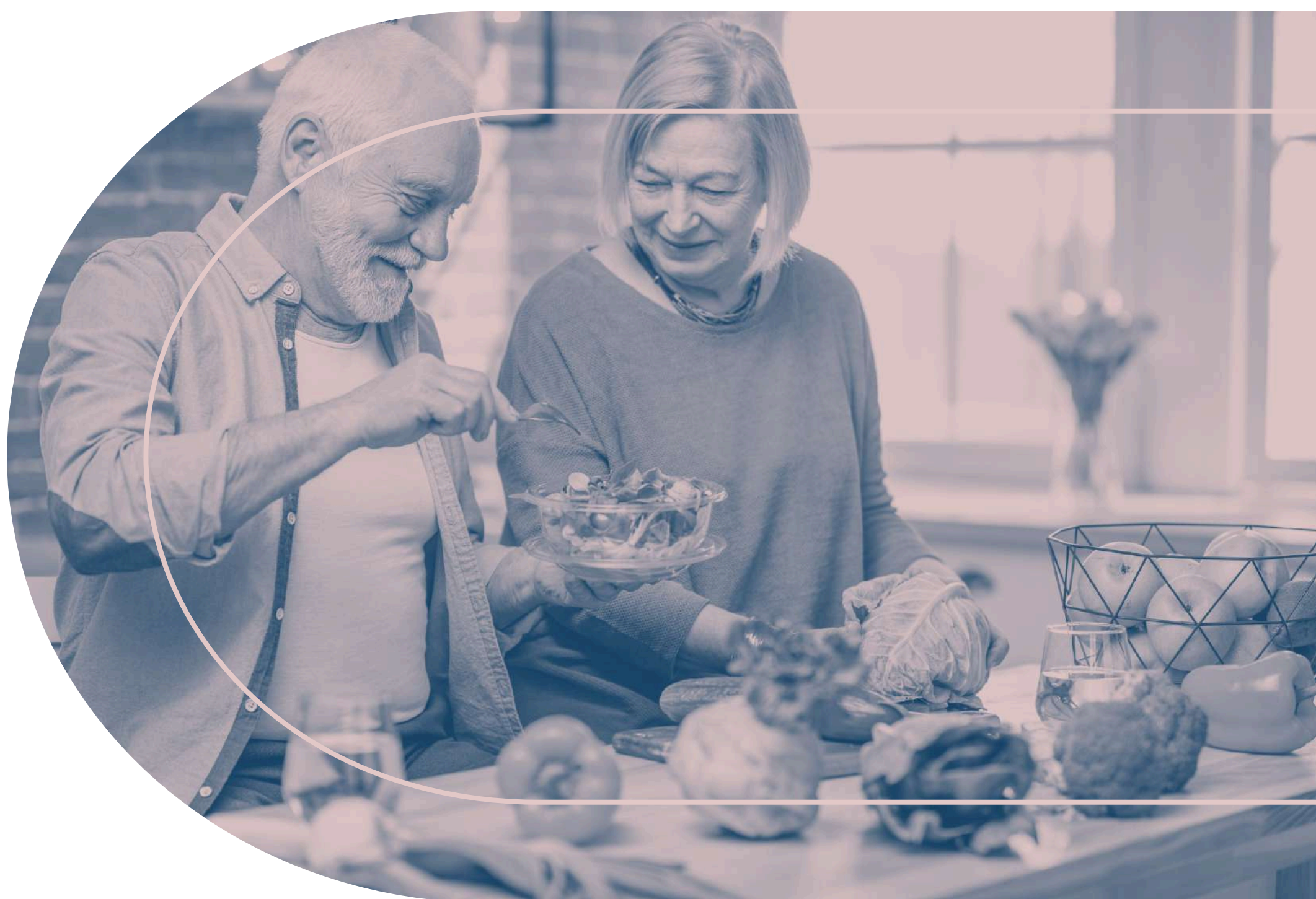
**5** Planejamento e Organização



# 1 Consciência Alimentar

Este pilar enfatiza a importância de reconhecer o **quê**, **quando** e **por que** comemos.

A consciência alimentar ajuda a identificar os motivos que te fazem comer e possibilita que você faça escolhas mais conscientes e de acordo com o seu objetivo.





## 2 Motivação

A motivação certa é **essencial** para o emagrecimento sustentável.

Ao definir motivos que realmente importam, alinhados aos valores e desejos internos, você se torna mais capaz de enfrentar desafios e manter o foco, evitando metas superficiais e temporárias.






### 3 Estabelecimento de Metas Realistas

Em vez de seguir dietas insustentáveis, este pilar sugere a definição de **metas alcançáveis e realistas**. Isso ajuda a evitar frustrações e a desistência.






## 4 Lidar com as Emoções

Aprender a lidar com emoções sem recorrer à comida é fundamental.

O pilar destaca a necessidade de **identificar a relação entre alimentação e emoções** para minimizar o "comer emocional".





## 5 Planejamento e Organização

Um bom planejamento das refeições e organização do dia a dia tornam o processo de emagrecimento **mais leve e eficiente**.

Ao otimizar tempo e recursos, além de reduzir decisões impulsivas sobre o que comer, esse pilar promove um ambiente favorável a escolhas saudáveis.



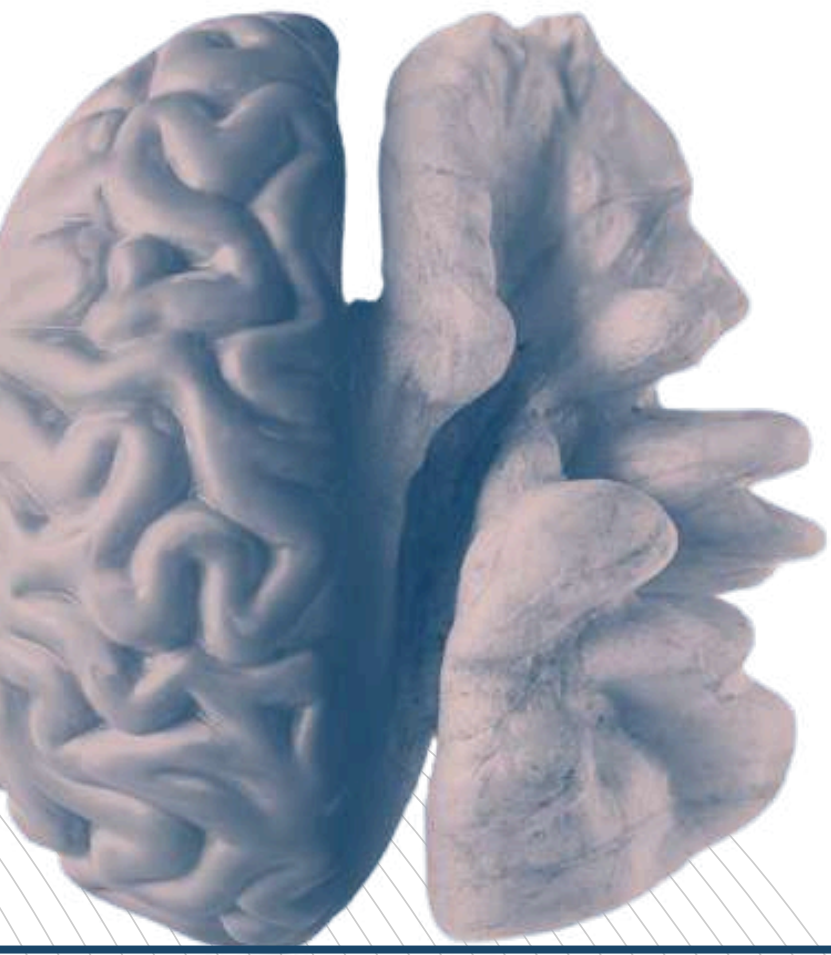


# RESUMO

Esses **cinco pilares** demonstram como a mente desempenha um papel crucial no emagrecimento sustentável.

Ao abordar as crenças, emoções e hábitos que moldam nosso comportamento alimentar, é possível criar um **relacionamento mais saudável com a comida, a balança e o próprio corpo.**

A mudança não é apenas física, mas também mental e emocional, e é essa transformação que permite que as pessoas não só emagreçam, mas mantenham seu peso e saúde de forma duradoura.



# O IMPACTO DOS **5 Pilares** NA VIDA REAL

## Ana

*"Uma psicóloga para chamar de minha! Excelente profissional. Meu processo de emagrecimento não seria o mesmo sem tanto auto conhecimento e ferramentas incríveis para superar os desafios do dia a dia."*

## Carol

*"Na minha luta contra a obesidade mórbida, passei por diversos profissionais de diferentes áreas, numa tentativa desesperada de encontrar saúde e equilíbrio na perda de peso.*

*Sem dúvida, com a Greici foi a primeira vez que comecei a compreender todas as camadas que envolvem o comer emocional.*

*Eu não sei onde estaria sem a sua ajuda nessa jornada. Devo toda a minha gratidão pela dedicação, acolhimento e tenacidade nos momentos em que mais precisei.*

*Se você procura uma profissional focada em emagrecimento a longo prazo, com foco no equilíbrio da alimentação saudável ao longo da vida, ela é a pessoa indicada."*



# Vamos nos conectar!

## Gostou deste e-book?

**Compartilhe** sua experiência nos stories do Instagram e me marque!

Adoraria saber como os pilares fazem sentido na tua caminhada de emagrecimento sustentável.

Me marque **@psicologagreiciwirth** para que eu possa ver suas conquistas e interagir contigo!

Além disso, estou à disposição para ouvir suas ideias, dúvidas ou compartilhar experiências.

Sinta-se à vontade para me enviar uma mensagem pelo WhatsApp e juntos podemos construir uma perda de peso mais saudável!

**Estou animada para te apoiar nessa caminhada!**



@psicologagreiciwirth



+351 910 466 229



# Os 5 Pilares do Emagrecimento Sustentável

Caminhos para um emagrecimento sem efeito sanfona e sem perder a saúde mental.

PSICÓLOGA DE  
EMAGRECIMENTO

Greici Wirth