

Guia Terapêutico para uma Jornada Leve e Consciente

Como a psicologia pode
transformar sua forma de comer e
sentir

ANA CAROLINE BELEKEWICE

CRP-PR 08/35178

Ana Caroline Belekewice

Seja muito bem-vinda! Eu sou Carol Belekewice, psicóloga clínica especializada em Psiconutrição. Ao longo dos últimos anos, venho acompanhando mulheres que carregam dores profundas relacionadas à alimentação, ao corpo e à própria história. Foi ouvindo essas histórias que nasceu este ebook.

Aqui, você vai encontrar um guia terapêutico para **entender melhor sua relação com a comida**, reconhecer **padrões emocionais** que se repetem e dar os primeiros passos rumo a uma alimentação mais consciente, intuitiva e leve. **Este não é um material sobre dietas ou regras**, mas sobre reconexão com o seu corpo, escuta das suas necessidades reais e acolhimento das suas emoções — tudo com base na psicologia, na ciência e no cuidado.

Espero que este conteúdo seja um espaço seguro e transformador, e que te inspire a construir uma nova forma de se relacionar com a comida — e, acima de tudo, com você mesma. **Este material tem fins informativos e educativos, e não substitui acompanhamento profissional.**

MAIS QUE COMER, É sobre sentir



Se você sente que sua relação com a comida está carregada de **culpa, ansiedade, compulsão** ou **padrões rígidos**, esse material é pra você.

Como psicóloga especialista em psiconutrição, estou aqui para te guiar nos primeiros passos de uma jornada real de transformação — com acolhimento, ciência e prática.

Este não é um guia de dieta.

É um convite para se reconectar com seu corpo, sua fome, seus sentimentos e consigo mesma. Vamos juntas?

Por que comer virou um problema?

Muitos transtornos alimentares se manifestam como tentativas de lidar com emoções difíceis, autoestima fragilizada ou histórias de dor.

Não se trata de "falta de força de vontade", mas de padrões emocionais profundos e inconscientes.

Exemplos comuns:

- Comer para aliviar solidão, ansiedade ou tristeza
- Alternar entre dietas restritivas e compulsão
- Sentir culpa, vergonha ou fracasso ao comer
- Associar valor pessoal à aparência física

Ciclo comum

Restrição → Compulsão → Culpa → Restrição

A comida se torna uma linguagem emocional, não um problema em si.

TERAPIA DO ESQUEMA

Entendendo padrões emocionais

A Terapia do Esquema nos ajuda a identificar padrões (ou “esquemas”) que surgem na infância e afetam nossas escolhas alimentares.

São formas de ver a si mesma, o mundo e os relacionamentos que se repetem — mesmo quando já não servem mais.

Esquema	Características emocionais	Efeitos na alimentação
Defeito/Vergonha	Sentimento de inadequação e vergonha sobre si mesma	Comer para anestesiar a dor emocional
Padrões Inflexíveis	Exigência de perfeição, controle e regras rígidas	Dietas extremas, culpa ao comer “errado”
Privação Emocional	Crença de que não será compreendida ou acolhida	Usa a comida como “acolhimento”
Abandono	Medo de ser deixada ou rejeitada	Comer para lidar com insegurança e ansiedade

✍️ Exercício terapêutico: Identificando seu esquema dominante

Responda com sinceridade:

1. Que pensamentos automáticos surgem quando você come algo “proibido”?
2. Você sente que precisa ser perfeita para ser aceita?
3. Quais frases sobre corpo/comida você ouviu na infância?
4. Como se sente quando não segue uma regra alimentar?

Refleta sem se julgar. Observar já é um ato de cura.



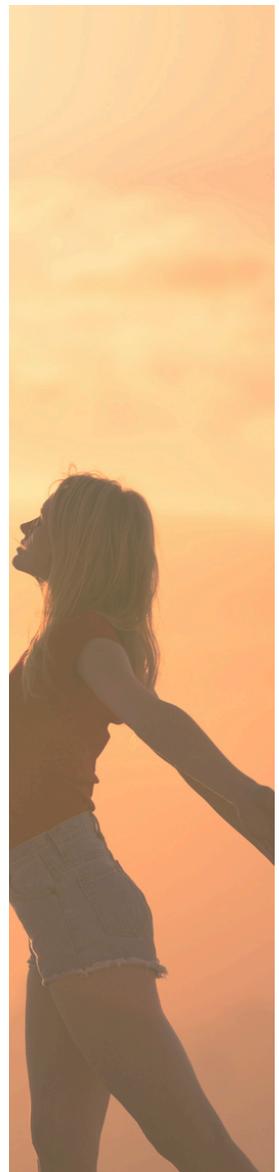
MINDFUL EATING

Comer com presença

Mindful Eating é a prática de aplicar atenção plena ao comer. É uma ferramenta eficaz no tratamento de transtornos alimentares porque traz o corpo de volta ao centro da experiência alimentar, resgatando sinais naturais e quebrando o automatismo.

Princípios do *mindful eating*:

- Comer com os 5 sentidos
- Diferenciar fome física de emocional
- Evitar distrações (celular, TV)
- Observar pensamentos julgadores sem seguir todos eles
- Parar quando estiver saciada



EXPERIÊNCIA PRÁTICA

MINDFUL EATING

CHECKLIST

- Escolha um alimento simples - como uma fruta
- Observe a textura, a cor, o cheiro
- Mastigue lentamente, sentindo a mudança da textura
- Sinta a mudança do sabor
- Note quando seu corpo diz “basta”



DICAS EXTRAS

- Desligue distrações (tiktok, etc)
- Use a respiração como âncora
- Largue os talheres entre as mordidas
- Observe suas emoções sem agir no impulso



Diário da fome e saciedade

HORA	O QUE COMEU	FOME ANTES (1-10)	SACIEDADE DEPOIS (1-10)	EMOÇÃO SENTIDA

Com o tempo, essa prática melhora a consciência corporal e ajuda na autorregulação.

SEU PLANO PARA COMEÇAR HOJE



Você não precisa "consertar" seu corpo — ele não está quebrado.

Você não precisa seguir dietas eternas — você pode reaprender a confiar em si mesma.

Compreender seus esquemas, praticar presença e escutar sua fome real é um processo, e não existe linha de chegada. Cada pequena escolha de cuidado conta.

3 práticas simples para aplicar já:

1- Escolha 1 refeição por dia para comer sem distrações.

2- Observe suas emoções antes de comer (fome ou emoção?).

3- Reflita sobre uma regra alimentar que você segue. Essa regra é útil ou punitiva?

Seu plano de ação pessoal

Consciência Emocional

- Identifique 1 emoção frequente que aparece antes de comer
- Observe seus pensamentos automáticos ao se alimentar
- Nomeie (sem julgar) os sentimentos que surgem após comer

Práticas com o Corpo e a Comida

- Escolha uma refeição por dia para comer com atenção plena
- Anote seu nível de fome e saciedade (escala de 1 a 10) antes e depois das refeições
- Experimente o exercício do mindful eating com um alimento simples
- Observe se você come por fome física, emocional ou mental

Reflexão sobre seus Esquemas

- Escreva 3 frases que você ouviu na infância sobre comida, corpo ou valor pessoal
- Identifique 1 esquema emocional que pode influenciar seu comportamento alimentar
- Releia essas frases com um olhar adulto e compassivo: elas ainda fazem sentido?

Desconstruindo Regras Alimentares

- Liste 3 regras alimentares que você segue (ex: “não posso comer depois das 20h”)
- Questione: De onde veio essa regra? Ela cuida de mim ou me controla?
- Escolha 1 dessas regras para começar a flexibilizar com gentileza

Autocuidado e Compromisso com Você

- Escolha uma frase de autocompaixão para repetir nos momentos difíceis
- Anote 1 coisa que você pode fazer por você hoje — fora da comida — que traga conforto
- Agende sua sessão de terapia (ou continue seu processo, se já estiver em acompanhamento)

Obrigada por chegar até aqui

Se você leu este material até o fim, quero te agradecer profundamente.

Você escolheu dar atenção à sua história, ao seu corpo e às suas emoções — e isso, por si só, já é um **ato de coragem**.

A sua relação com a comida não foi construída do dia para a noite. Ela carrega memórias, experiências, dores e formas de se proteger que fizeram sentido em algum momento. Mas agora, você está abrindo espaço para um novo capítulo. Um capítulo com mais presença, mais escuta e mais gentileza.

Você não precisa estar pronta para mudar tudo. Só precisa estar disposta a dar um passo de cada vez.

E se em algum momento você sentir que precisa de ajuda para continuar caminhando, lembre-se: você não está sozinha. A psicoterapia pode ser um espaço seguro para aprofundar tudo o que começamos aqui — com calma, acolhimento e técnica.



[🔗 Acesse meu site: www.anacarolinepsico.com.br](http://www.anacarolinepsico.com.br)

[📷 Me encontre no Instagram: @psi.carolbelekewice](https://www.instagram.com/psi.carolbelekewice)

Com carinho,

Psicóloga Caroline Belekewice

Psicóloga CRP 08/35178 • Psiconutrição
