



**CLÉA ANDRADE**

AV. DAS AMÉRICAS, 12900  
ALA ARGENTINA SALA 417  
AMÉRICAS AVENUE  
RECREIO DOS BANDEIRANTES  
RIO DE JANEIRO, RJ  
TEL: (21) 98420-8599  
WHATSAPP

---

# OBESIDADE E EMAGRECIMENTO

*Por Cléa Andrade*

A **obesidade** é uma doença caracterizada por excesso de peso e que traz prejuízos para a saúde, e que pode ainda ter outras doenças associadas como diabetes, colesterol alto, hipertensão, infertilidade, entre outras. Obesidade sendo uma doença ela precisa de tratamento. A obesidade tem causa multifatorial, tem questões genéticas, hormonais, fatores ambientais, estilo de vida e também questões psicológicas. As pessoas obesas por vezes se sentem mal por acreditarem que são culpados por estarem acima do peso, mas existem várias causas para a obesidade e tem tratamento.

E Como a psicologia pode te ajudar no seu emagrecimento?

As pessoas muitas vezes já sabem o que precisam ser feito para emagrecer, já tem uma dieta, sabe que precisa se exercitar, mas o problema é fazer o que precisa ser feito. Apesar de saber a importância, ter recebido a recomendação não consegue fazer.

O psicólogo vai ser ajudar a adquirir novos hábitos, entender o motivo de não ter conseguido alcançar o seu objetivo. Este profissional é preparado para ajudá-lo a modificar hábitos que não são saudáveis e aprender a regular suas emoções.

A comida é por vezes utilizada pelas pessoas como uma forma de regular os sentimentos como a tristeza, ansiedade, estresse, raiva, cansaço e esse comportamento traz um alívio imediato mas acaba refletindo no ganho de peso, e ainda trazendo um sentimento de culpa após comer e trazendo mais ansiedade. Nesse sentido o psicólogo vai trabalhar para que o paciente encontre estratégias mais funcionais para aliviar seus sentimentos.

Caso tenha algum transtorno alimentar associado a obesidade como a compulsão alimentar ou bulimia vai ser diagnosticado e assim oferecer o tratamento necessário.

Se você está buscando emagrecer e não tem conseguido entre em contato e agende seu atendimento.

---