

COMPULSÃO

ESTRATÉGIAS PARA VENCER
A **COMPULSÃO** ALIMENTAR
DURANTE O TRATAMENTO



Medli
CUIDANDO DE VOCÊ



WWW.
Medli
.com.br





01

Conheça a Medli

02

O que é Compulsão Alimentar

03

Identificando os Gatilhos Emocionais

04

Técnicas de Controle da Ansiedade e do Estresse

05

Como Montar um Plano Alimentar

06

A Importância do Suporte Psicológico

07

Exercícios e Atividades Físicas

08

Práticas de Mindfulness

09

Como Lidar com Recaídas

10

Construindo Hábitos Saudáveis

11

Encerramento

A Medli é uma empresa comprometida com a saúde e o bem-estar das pessoas que buscam um emagrecimento responsável. Nossa missão é democratizar o acesso a tratamentos médicos seguros e eficazes, apoiando você em cada etapa dessa jornada com profissionalismo, ética e carinho.

Contamos com um time de especialistas multidisciplinares — médicos, nutricionistas, psicólogos e educadores físicos — preparados para oferecer um acompanhamento completo. Todo paciente recebe um plano personalizado, elaborado com base em avaliações minuciosas, histórico clínico detalhado e necessidades individuais.

Tecnologia a Serviço do Cuidado Humano

Nossa plataforma digital foi desenvolvida para tornar o tratamento prático, acessível e transparente. Por meio de consultas online, você pode iniciar seu plano com segurança, sem deslocamentos, e contar com um suporte contínuo que permite ajustes personalizados conforme sua evolução.

A Medli utiliza recursos tecnológicos para monitorar sua saúde, garantir a segurança no uso de medicamentos como a tirzepatida, controlar efeitos colaterais e aprimorar o engajamento no tratamento, tudo isso mantendo a proximidade do atendimento, mesmo à distância.

Segurança Primeiro

Sabemos que o uso de medicamentos controlados exige extrema responsabilidade. Na Medli, seguimos rigorosamente as normas da Anvisa e do Conselho Federal de Medicina, priorizando sempre seu bem-estar e a adequação clínica do tratamento.



Não abrimos mão do acompanhamento médico constante, da supervisão multidisciplinar e do suporte psicológico, fatores que podem fazer toda a diferença para o sucesso e a segurança do seu processo.

Nosso Compromisso com Você

Ao escolher a Medli, você não está apenas adotando um tratamento. Está entrando em uma comunidade médica que valoriza a transparência, o respeito, a educação e o cuidado individualizado.

Queremos empoderar você com conhecimento e suporte, para que enfrente os desafios da obesidade com confiança, sabendo que terá sempre uma equipe pronta para orientar, ajustar e celebrar cada conquista.

O que é Compulsão Alimentar?

A compulsão alimentar é um transtorno caracterizado pelo consumo excessivo e descontrolado de alimentos em um curto período, mesmo sem sentir fome. Ela está frequentemente associada a emoções intensas, como ansiedade, estresse, tristeza ou frustração, e pode impactar diretamente na eficácia do tratamento para emagrecimento e saúde geral.

Entendendo a compulsão alimentar

Diferente de um “ataque de fome” comum, a compulsão alimentar envolve uma sensação de perda total de controle sobre o que, quando e quanto se come. As pessoas que enfrentam esse problema podem consumir grandes quantidades de alimentos altamente calóricos, geralmente ultraprocessados, em um esforço para lidar com emoções difíceis.

Esse comportamento, além de afetar o peso e a saúde física, gera sentimentos de culpa, vergonha e baixa autoestima, instalando um ciclo vicioso difícil de romper sem o suporte adequado.

Impactos da compulsão alimentar no tratamento

- Dificuldade em manter a alimentação equilibrada: A compulsão sabotam os planos nutricionais, dificultando a perda e manutenção do peso.
- Oscilações de peso: O consumo exagerado seguido de dietas restritivas pode levar ao efeito sanfona.
- Desmotivação e frustração: Culpa e vergonha podem minar a confiança e o foco no tratamento.
- Comprometimento da saúde: Além do ganho de peso, podem ocorrer consequências como diabetes, hipertensão e problemas digestivos.





Reconhecer o problema é o primeiro passo

Ter consciência de que a compulsão alimentar está presente é fundamental para buscar estratégias eficazes e apoio profissional. Não se trata de falta de força de vontade, mas sim de um distúrbio que requer cuidado multidisciplinar e empatia consigo mesmo.

☀ Dicas para reconhecer sinais de compulsão alimentar

- Sente dificuldade em controlar a quantidade de comida em certas situações.
- Come alimentos muito rápido, até se sentir desconfortável.
- Comer escondido para evitar julgamentos.
- Sentir culpa ou arrependimento após as crises.
- Usar a comida para aliviar emoções negativas.

Entender a compulsão alimentar é essencial para encarar o tratamento com realismo e buscar o suporte necessário para superar esse desafio.

Identificando os Gatilhos

Emocionais e Ambientais



A compulsão alimentar está intimamente ligada a gatilhos que disparam o desejo intenso de comer, mesmo sem fome. Entender quais são esses gatilhos emocionais e ambientais é fundamental para desenvolver estratégias eficazes para evitá-los ou neutralizá-los durante o tratamento.

Gatilhos Emocionais

Muitas vezes, a comida é usada como uma forma de lidar com emoções difíceis, como ansiedade, tristeza, solidão, tédio ou estresse. Esses sentimentos podem desencadear episódios de compulsão, criando um ciclo onde a comida funciona como um alívio temporário, mas que não resolve a causa real do problema.

Gatilhos Ambientais

- O ambiente em que a pessoa está também pode favorecer a compulsão alimentar. Alguns exemplos comuns incluem:
- Estar em casa sozinho, com fácil acesso a alimentos tentadores.
- Festas, confraternizações e eventos sociais com grande oferta de comidas calóricas.
- Situações de urgência ou cansaço, onde há pouco tempo ou disposição para preparar refeições equilibradas.
- Influência de pessoas próximas que não respeitam suas escolhas alimentares.

Como identificar seus gatilhos pessoais

- Mantenha um diário alimentar e emocional, anotando momentos, o que comeu e como se sentiu antes e depois.
- Observe padrões em situações que antecedem as crises.
- Reflita sobre o que está sentindo quando sente vontade incontrolável de comer.
- Converse com seu terapeuta, nutricionista ou equipe multidisciplinar para ajudar na identificação.

Reconhecer e entender os gatilhos é um passo fundamental para vencer a compulsão alimentar e avançar com segurança no tratamento.

Técnicas de Controle da Ansiedade e do Estresse

A ansiedade e o estresse são frequentemente os principais motores que impulsionam a compulsão alimentar. Controlá-los é fundamental para reduzir os episódios de consumo descontrolado e fortalecer o processo de tratamento.

Por que a ansiedade e o estresse influenciam a compulsão?

Quando o corpo está em estado de ansiedade ou estresse, aumenta a produção de hormônios como o cortisol, que pode elevar o apetite e a preferência por alimentos ricos em açúcar e gordura – conhecidos como alimentos de conforto. Esses alimentos estimulam temporariamente sensações de prazer, criando um ciclo difícil de romper. Além disso, a ansiedade dificulta o controle da atenção e das decisões, tornando mais provável ceder a impulsos alimentares.

Técnicas eficazes para controlar ansiedade e estresse

1. Respiração Consciente

Exercícios simples de respiração profunda ajudam a acalmar o sistema nervoso, diminuindo a ansiedade. Inspire lentamente pelo nariz, segure por alguns segundos e expire pela boca, repetindo várias vezes.

2. Meditação e Mindfulness

Práticas regulares ajudam a desenvolver a consciência do momento presente, reduzindo pensamentos ansiosos e promovendo maior controle sobre as emoções e comportamentos.

3. Atividades Físicas

Exercícios liberam endorfinas, que melhoram o humor e reduzem a tensão, além de contribuírem para a saúde física.

4. Técnicas de Relaxamento

Yoga, alongamento, banhos quentes ou ouvir música relaxante auxiliam na redução do estresse.

5. Organização e Planejamento

Diminuir a sensação de sobrecarga com planejamento do dia a dia reduz fontes de estresse.



Como Montar um Plano

Alimentar que Combate a Compulsão



Um dos pilares para enfrentar a compulsão alimentar é estruturar um plano alimentar adequado, que promova equilíbrio, saciedade e ainda seja prazeroso. O objetivo não é restringir excessivamente, mas sim construir hábitos alimentares que reduzam os episódios de descontrole.

Princípios para o plano alimentar

- Frequência adequada: Fazer refeições regulares, geralmente 3 principais e 2-3 lanches, para evitar fome excessiva e quedas de energia que podem estimular a compulsão.
- Variedade e equilíbrio: Incluir todos os grupos alimentares, respeitando suas necessidades nutricionais, para garantir saciedade e nutrientes essenciais.
- Controle de porções: Aprender a identificar e respeitar tamanho das porções ideais para evitar exageros associados à fome emocional.
- Alimentos protegidos: Priorizar alimentos ricos em fibras, proteínas e gorduras boas, que aumentam a sensação de saciedade e equilibram o açúcar no sangue.

Alimentos que ajudam a controlar a compulsão

- Fibras: Presentes em frutas, legumes, cereais integrais e sementes, ajudam a prolongar a sensação de saciedade.
- Proteínas: Carnes magras, ovos, leguminosas e laticínios auxiliam no controle da fome e na manutenção da massa muscular.
- Gorduras saudáveis: Abacate, azeite, castanhas e peixes gordurosos contribuem para a saciedade e saúde geral.

Comidas a evitar ou consumir com moderação

- Ultraprocessados: Ricos em açúcar, sódio, gordura trans e aditivos que aumentam a vontade de comer.
- Açúcares simples: Alimentos como doces, refrigerantes e chocolates em excesso favorecem picos e quedas rápidas de glicose.
- Bebidas alcoólicas: São calóricas e podem desinibir o controle alimentar.
- A importância do suporte nutricional
- Elaborar um plano alimentar individualizado, idealmente com acompanhamento de nutricionista, garante que suas necessidades específicas sejam atendidas e que o plano seja adaptado ao seu estilo de vida e preferências.

A Importância do Suporte

Psicológico e Terapias Complementares

Vencer a compulsão alimentar é muito mais que apenas controlar o que você come; envolve também cuidar das emoções, pensamentos e comportamentos que sustentam esse hábito. O suporte psicológico e as terapias complementares têm um papel vital para garantir que essa transformação seja profunda e duradoura.

Por que o suporte psicológico é fundamental?

- Entendimento das causas emocionais: Terapias ajudam a identificar os motivos que levam à compulsão, como traumas, baixa autoestima ou padrões aprendidos.
- Desenvolvimento de estratégias de enfrentamento: Psicólogos auxiliam a criar ferramentas para lidar com emoções sem usar a comida como válvula de escape.
- Quebra de ciclos viciosos: Tratamentos como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) são eficazes para alterar pensamentos distorcidos e comportamentos compulsivos.
- Fortalecimento da autocompaixão: Aprender a aceitar-se sem julgamentos ajuda na recuperação e manutenção das mudanças.





Terapias complementares que auxiliam no tratamento

- Mindfulness: Técnicas de atenção plena que promovem a consciência do momento presente e melhoram a relação com a alimentação.
- Terapia ocupacional: Estimula atividades que melhoram o bem-estar emocional e ocupam o tempo, reduzindo a alimentação por impulso.
- Terapias corporais: Yoga, pilates e outras exercitam o corpo e mente, promovendo equilíbrio emocional.
- Grupos de apoio: Compartilhar experiências fortalece a motivação e reduz sentimentos de isolamento.

Como buscar e aproveitar o suporte

- Procure profissionais qualificados com experiência em transtornos alimentares.
- Seja aberto e honesto nas sessões para que o tratamento seja eficaz.
- Combine terapias para potencializar resultados, conforme orientação profissional.
- Envolver sua família e pessoas próximas para um suporte integral.

☀️ Dicas para fortalecer seu suporte emocional

Esteja disposto a experimentar diferentes abordagens até encontrar a que funciona para você.

- Participe ativamente do processo terapêutico, com tempo e dedicação.
- Use técnicas aprendidas no dia a dia para reforçar o autocontrole alimentar.
- Valorize seu progresso e seja paciente com seu tempo de evolução.
- Busque apoio também em aplicativos e recursos digitais confiáveis.

O suporte psicológico e as terapias complementares são aliados indispensáveis para conquistar o equilíbrio emocional necessário para vencer a compulsão alimentar.

Exercícios e Atividades

Físicas para Melhorar o Controle Emocional



A prática regular de exercícios físicos vai muito além dos benefícios físicos; ela contribui significativamente para o equilíbrio emocional, auxiliando no controle da compulsão alimentar. A atividade física estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores que promovem sensação de prazer, bem-estar e redução do estresse, invasores frequentes da nossa rotina alimentar.

Benefícios dos exercícios para o controle emocional

- Redução do estresse e da ansiedade: Exercícios diminuem os níveis do hormônio cortisol, relacionado ao estresse.
- Melhora do humor e autoestima: Aumentam a disposição e a autoconfiança, ajudando a combater sentimentos negativos.
- Distração positiva: Praticar atividades físicas pode tirar o foco da mente da comida e dos impulsos alimentares.

Tipos de exercícios indicados

- Atividades aeróbicas como caminhada, corrida, bicicleta e dança.
- Exercícios de força, como musculação e pilates, para fortalecer o corpo.
- Práticas corpo-mente, incluindo yoga e alongamento, que também promovem relaxamento.

Como criar uma rotina sustentável

- Escolha atividades que você goste para manter a motivação.
- Estabeleça metas realistas e progressivas.
- Busque apoio profissional para orientação personalizada.
- Combine exercícios com momentos de lazer e socialização.

Práticas de Mindfulness

A prática de mindfulness, ou atenção plena, pode transformar sua relação com a comida e ser uma poderosa aliada na superação da compulsão alimentar. Mindfulness envolve estar presente e consciente das sensações, pensamentos e emoções durante o ato de comer.

Benefícios da alimentação consciente

- Maior controle do que e quanto se come: Ajuda a perceber verdadeiros sinais de fome e saciedade.
- Redução do comer emocional e compulsivo: Diminui o automatismo que leva ao consumo exagerado.
- Mais prazer e satisfação nas refeições: Comer devagar e com atenção aumenta o prazer e evita excessos.

Como praticar mindfulness na alimentação

- Coma sem distrações, longe de telas e focado na comida.
- Observe as cores, cheiros, texturas e sabores dos alimentos.
- Mastigue devagar e preste atenção à sensação de saciedade.
- Observe suas emoções e pensamentos sem julgá-los durante as refeições.
- Faça pausas para respirar e conectar com seu corpo entre as mordidas.

☀️ Dicas para praticar alimentação consciente

- Comece incorporando mindfulness em uma refeição diária.
- Faça uma respiração profunda antes de iniciar a refeição.
- Evite comer em pé ou correndo.
- Utilize lembretes para trazer atenção plena durante o dia.
- Valorize o momento da refeição como um ato de autocuidado.

Praticar exercícios físicos e mindfulness fortalece o controle emocional e melhora a qualidade da sua alimentação, criando bases sólidas para vencer a compulsão alimentar.



Como Lidar com Recaídas



Recaídas são comuns na jornada contra a compulsão alimentar e fazem parte do processo de aprendizado e crescimento. O importante é encará-las com compaixão e como oportunidades para entender melhor seus gatilhos e reforçar sua estratégia de enfrentamento.

Por que recaídas acontecem?

- Situações de estresse intenso ou emoções difíceis.
- Excesso de autocrítica e sentimento de fracasso.
- Falta de suporte ou estratégias adequadas.
- Expectativas irreais ou falta de paciência com o processo.

Como lidar com as recaídas

- Não se culpe ou se julgue duramente; seja gentil consigo mesmo.
- Analise o que desencadeou a recaída para evitar situações semelhantes.
- Reforce seus motivos e metas para retomar o controle.
- Busque apoio na sua equipe terapêutica e rede de suporte.
- Foque no presente e no que pode fazer agora para continuar avançando.

☀ Dicas para manter a persistência

- Tenha sempre em mente seus motivos pessoais para superar a compulsão.
- Mantenha um diário para registrar emoções, gatilhos e progressos.
- Celebre as pequenas vitórias diárias.
- Reconheça que o processo é gradual e com altos e baixos.
- Mantenha contato próximo com seus profissionais de saúde.

Construindo Hábitos

Saudáveis e Sustentáveis para o Futuro

Vencer a compulsão alimentar é um passo fundamental, mas manter um estilo de vida saudável a longo prazo é o verdadeiro objetivo. Construir hábitos que possam ser integrados à sua rotina de forma prazerosa e equilibrada garante a sustentabilidade dos resultados.

Como construir hábitos duradouros

- Comece com pequenas mudanças que podem ser mantidas diariamente.
- Crie rotinas que unem prazer e saúde, buscando equilíbrio.
- Use reforços positivos para incentivar comportamentos saudáveis.
- Aceite que nem tudo será perfeito, praticando a flexibilidade.
- Busque aprendizado constante sobre alimentação, emoções e autocuidado.

Importância do autoconhecimento e autocuidado

Conhecer seus padrões, limites e necessidades fortalece sua autonomia e confiança para tomar decisões conscientes e saudáveis.

★ Dicas para hábitos sustentáveis

- Mantenha uma alimentação variada que lhe agrade.
- Continue praticando atividades físicas regulares.
- Reserve tempo para lazer, descanso e desconexão.
- Cultive relacionamentos positivos e rede de apoio.
- Monitore seu progresso, mas sem excessos ou cobranças.

Cultivar hábitos saudáveis e sustentáveis é a chave para uma vida plena, livre da compulsão alimentar e repleta de bem-estar.



Encerramento



Seu Tratamento com Segurança e Exclusividade Medli

A jornada rumo ao emagrecimento saudável e sustentável é única para cada pessoa, e o acompanhamento médico especializado é essencial para garantir que esse caminho seja seguro, eficaz e respeitoso com sua saúde.

Este material foi elaborado com o compromisso da Medli em oferecer informações claras, responsáveis e alinhadas às melhores práticas clínicas, com o objetivo de apoiar você em todas as etapas do tratamento com tirzepatida.

A importância do acompanhamento médico

Reforçamos que o uso de medicamentos como a tirzepatida deve ser sempre acompanhado de perto por profissionais habilitados, que monitoram sua saúde, personalizam as doses e ajustam o tratamento conforme necessário para minimizar riscos e maximizar resultados.

Nunca inicie ou interrompa o tratamento sem orientação médica e use sempre os canais oficiais da Medli para tirar dúvidas e receber suporte contínuo. Nosso conteúdo é exclusivo

Este e-book e todo o material informativo produzido são de propriedade exclusiva da Medli. É proibida qualquer reprodução, cópia, distribuição ou uso em outras empresas, clínicas ou plataformas sem autorização expressa por escrito.

A proteção do nosso conteúdo visa preservar a qualidade, a segurança e a confiabilidade das informações que oferecemos aos nossos pacientes.

Agradecemos pela confiança e por permitir que a Medli faça parte da sua jornada de transformação e saúde. Estamos sempre à disposição para caminhar com você, com ciência, ética e cuidado humano.

Medli



CHEGOU A SUA

CHANCE!

WWW.MEDLI.COM.BR 

DE EMAGRECER

COM SAÚDE E CONFIANÇA

Medli



CUIDANDO DE VOCÊ