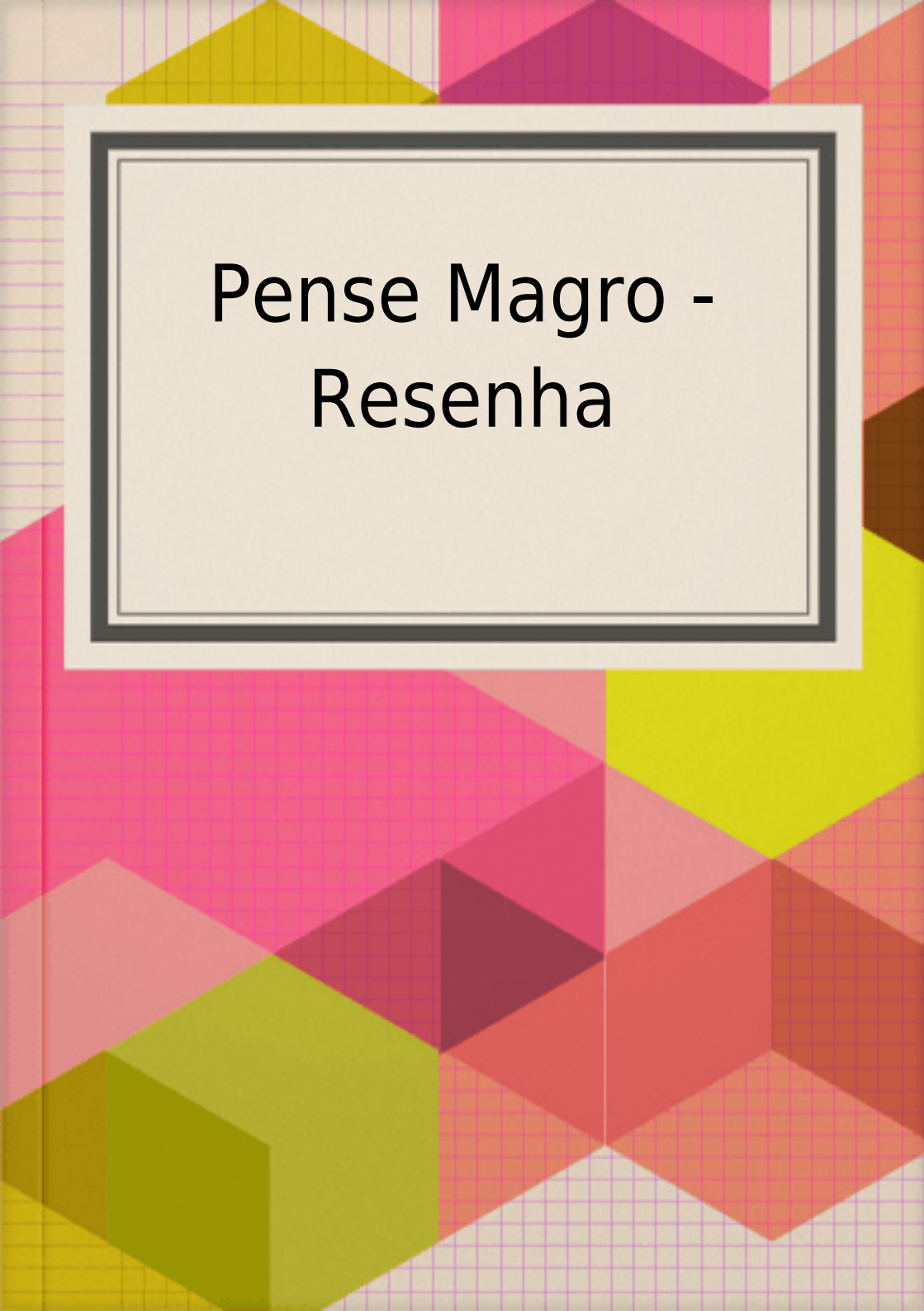




Pense Magro - Resenha

Pense Magro - Judith Beck

Lançado no segundo semestre de 2007 nos EUA, o livro da Dra. Judith Beck foi traduzido e lançado pela Editora Artmed em agosto deste ano, 2008, na Bienal de São Paulo, sendo considerado um best-seller tanto no seu país de origem como no seu lançamento no Brasil. O prefácio do Dr. Aaron Beck apresenta esse novo livro da Dra. Judith Beck como "um novo campo para a terapia cognitiva" e é definido pela autora como "uma opção para a problemática tarefa de emagrecer".

Direcionado para pacientes com obesidade, mas que da mesma forma que A mente vencendo o humor, de Christine Padesky, poderá vir a ser utilizado por profissionais da saúde para abordagem desses indivíduos, o livro divide-se em suas 317 páginas em três segmentos: "O poder da terapia cognitiva para emagrecer"; "O programa"; "A continuidade". Na introdução, a autora apresenta ao paciente a proposta de uma jornada em conjunto, com o objetivo de possibilitar ao indivíduo reconhecer seu padrão alimentar, suas distorções cognitivas relacionadas à perda de peso e ao seu corpo e como o modelo de

reestruturação da terapia cognitiva poderá ajudá-lo a emagrecer e se manter magro. A forma utilizada pela autora para escrever estabelece um tom de intimidade e cumplicidade entre o paciente e o terapeuta, característico desse tipo de abordagem e proposta. O primeiro segmento, "O poder da terapia cognitiva", divide-se em quatro capítulos: "A chave do sucesso", "O que, na verdade, faz você comer", "Como as pessoas magras pensam", "Como utilizar a dieta definitiva de Beck". No primeiro capítulo do segmento, "A chave do sucesso", Dra. Judith apresenta o modelo cognitivo para o paciente: "Sua maneira de pensar sobre alimentos, comer e fazer dieta influencia seu comportamento e como você se sente emocionalmente". No segundo capítulo, "O que, na verdade, faz você comer", são abordados os conceitos e exemplos do que são pensamentos automáticos disfuncionais, que neste livro são denominados "pensamentos sabotadores", e que o ato de comer não é um

comportamento automático, mas decorrente de estímulos. A autora apresenta ao paciente que: "se você puder identificar estímulos que provocam pensamentos sabotadores e que o levam a comer de maneira inadequada, você poderá minimizar sua exposição a eles e mudar a forma de enfrentá-los". No capítulo três, "Como as pessoas magras pensam", discorre sobre como pessoas magras conseguem distinguir entre fome e vontade de comer e como conseguem se programar e limitar sua alimentação de forma organizada e saudável. São apresentadas características que diferenciam o magro da pessoa com obesidade, como, por exemplo, a baixa tolerância que o obeso tem à fome e ao desejo incontrollável de comer (que na linguagem coloquial do livro é a maneira como compulsão é denominada), sendo utilizadas vinhetas clínicas. No capítulo quatro, "Como utilizar a dieta definitiva de Beck", o programa de 6 semanas é descrito de uma forma geral. Portanto, o primeiro segmento do livro tem um papel mais psicoeducativo sobre obesidade e sobre como o modelo cognitivo poderá auxiliar como forma de intervenção e motivação desse transtorno.

O segundo segmento do livro é onde o paciente aprende a ser seu próprio terapeuta para a tarefa de emagrecer e manter seu peso. O último segmento, "A continuidade", é dedicado a ensinar estratégias cognitivas e comportamentais de manutenção, sendo composto por dois capítulos: "1. Quando parar de emagrecer"; e "2. Como manter seu novo peso". Neste último segmento, o paciente aprende técnicas de prevenção de recaída e a elaborar um resumo do que lhe pareceu mais útil no processo de tratamento e que ele poderá utilizar pelo resto de sua vida. Esse novo livro da Dra. Judith Beck direcionado para o público em geral, mas que certamente será também utilizado por profissionais de saúde, é uma proposta de abordagem para pacientes com obesidade emagrecerem de forma saudável, adequada e poderem manter essa perda de peso - razão pela qual qualifica a abordagem como "definitiva". É um livro elegante, de fácil leitura, por sua linguagem coloquial, mas nem por isso uma proposta reducionista. É mais uma ferramenta para o tratamento de pacientes com obesidade. Não é indicado para pacientes com transtornos alimentares.