

*Meta Real*<sup>®</sup> 

*Método Tático de Reabilitação Alimentar*<sup>®</sup>

## RESUMO DA SEMANA

### A COMPULSÃO DE COMER E A PERSONALIDADE

**Meta Real**<sup>®</sup>

R. Dr. Fabrício Vampré, 120

VI. Mariana - São Paulo - SP

Tel.: (11) 5572-2611

[www.metareal.com.br](http://www.metareal.com.br)

## A compulsão de comer e a personalidade

A compulsão de comer não é um problema em si, mas sim, um sintoma de um problema maior, que é o desejo inconsciente de engordar e/ou de permanecer gordo.

Isto pode, à primeira vista, parecer absurdo. Mas há muitas razões pelas quais é conveniente a condição de obeso, pois ela camufla outros problemas mais sérios.

Algumas destas razões são:

- baixa autoestima,
- falta de confiança em si,
- insegurança,
- desculpa para o fracasso em muitos setores da vida,
- medo de enfrentar situações,
- protesto contra os padrões estabelecidos,
- e muitas outras.

A compulsão de comer é um comportamento autodestrutivo e está, normalmente, ligada a um traço da personalidade não aceito ou mal trabalhado pela pessoa que a tem. Pode representar um processo de adaptação ou uma tentativa de enfrentar a vida e os problemas. Por essa razão é importante trabalhar nossas reações emocionais, de tal forma que não seja preciso criar mecanismos desse tipo.

O fato de sermos magros ou gordos, definitivamente não nos **torna, nem mais nem menos**, capacitados para enfrentar o mundo.

Por exemplo, quando você tem uma febre, ela é sintoma de um processo inflamatório ou infeccioso instalado em seu organismo. A febre não existe por si só. Se você toma um antitérmico, ataca a febre, mas não soluciona a sua causa, que é o processo inflamatório/infeccioso. Ele se mantém ali. O mesmo acontece com a compulsão de comer. Ela é um sintoma de que algo não vai bem com você. Você pode até tomar um moderador de apetite. Mas a compulsão continua ali. Na primeira oportunidade, você sai devorando tudo o que

vê pela frente.

Por isso é preciso identificar o conflito que se esconde por trás dessa compulsão e buscar soluções para resolvê-lo efetivamente. Do contrário, ele acabará se manifestando em comportamentos negativos como esse e outros.

Sempre que você sentir que está comendo em excesso, por compulsão, faça a seguinte pergunta:

☐ O que realmente está me perturbando a ponto de provocar em mim este comportamento compulsivo? ☐

Com certeza, a resposta a essa pergunta será meio caminho andado para você chegar à causa da compulsão. Então, ela perde o sentido.

Experimente!

---

## RECEITA DE SUCESSO REAL...

### ...PARA ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

- Se você trabalha muito tempo sentado, procure movimentar-se, pelo menos, a cada hora: ir ao banheiro, tomar água ou dar uma volta.
- Comunique-se, dentro da empresa, pessoalmente. Use o telefone/interfone e e-mail, só se for necessário.
- Aproveite a hora do almoço para caminhar até o restaurante, ao invés de delivery e **ande**, mais ou **menos, 10 à 15** minutos depois do almoço.
- Faça alongamentos simples, espreguiçando-se com vontade. Rotacione os pés, mãos, ombros e cabeça, sempre que sentir tensão. Flexione o tronco, soltando os braços e a cabeça em direção às pernas.