



DRA. LIDIANE DE SOUSA LIMA

NUTRICIONISTA | CRN6 43680

LIDIANELIMAOFICIAL.COM.BR

Além da Fome

CADERNO PRÁTICO DE EMAGRECIMENTO
E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

O que você está tentando
alimentar quando
não é fome?

NOME: _____

INÍCIO DA JORNADA: ____ / ____ / ____

Perceber. Compreender. Transformar.



BOAS-VINDAS

Antes de começar

Este caderno não foi feito para cobrar perfeição. Ele foi criado para ajudar você a compreender o que acontece antes, durante e depois das suas escolhas alimentares - e transformar essa percepção em ações possíveis.

Mudança sustentável não nasce da culpa. Ela cresce com consciência, prática e constância.

Como usar

- ☐ Escolha uma ferramenta por vez; não é necessário preencher tudo de uma só vez.
- ☐ Registre o que realmente aconteceu, sem tentar escrever a resposta 'certa'.
- ☐ Leve suas anotações para a consulta: elas ajudam a personalizar sua estratégia.
- ☐ Observe tendências ao longo das semanas, em vez de julgar um único dia.
- ☐ Recomece na próxima escolha quando algo sair do planejado.

Importante

Este material é educativo e complementa o acompanhamento nutricional. Não substitui avaliação individual, plano alimentar, diagnóstico ou tratamento. Estratégias devem ser adaptadas às suas necessidades, condições de saúde, rotina e orientações profissionais.

VISÃO GERAL

Seu mapa de mudança

A jornada está organizada em cinco movimentos. Você pode avançar e voltar sempre que precisar.

1. PERCEBER	Reconhecer fome, emoções, pensamentos e situações que influenciam suas escolhas.
2. PAUSAR	Criar um pequeno espaço entre o impulso e a ação.
3. PLANEJAR	Transformar desejos amplos em metas claras e preparar o ambiente.
4. PRATICAR	Testar estratégias em situações reais: beliscos, fim de semana, restaurantes e chocolate.
5. REVISAR	Aprender com a semana, valorizar avanços e ajustar o próximo passo.

Hoje, em qual movimento eu mais preciso de apoio?

PARA FAZER EM CASA | MÓDULO 1 - PERCEBER

Meu ponto de partida

Antes de pensar no que precisa mudar, reconheça o que já existe: sua motivação, seus recursos e o que é importante para você.

O que me trouxe até aqui?

O que eu desejo viver com mais saúde e liberdade?

O que já funcionou, mesmo que por pouco tempo?

Quais qualidades minhas podem me ajudar nesta fase?

Em uma escala de 0 a 10, quanto esta mudança é importante para mim hoje? _____

Por que escolhi esse número e não um número menor?

PARA FAZER EM CASA | OBSERVAR SEM JULGAR

Mapa dos meus episódios alimentares

Use este registro em situações que despertarem curiosidade: comer sem fome, repetir, beliscar, perder o controle ou usar a comida para aliviar algo.

Situação	Fome física 0-10	Emoção / pensamento	O que comi e como	Depois eu me senti...

O objetivo não é vigiar tudo o que você come. É descobrir padrões que antes passavam despercebidos.

O padrão que mais chamou minha atenção foi:

PARA FAZER EM CASA | DURANTE A REFEIÇÃO

Checklist de consciência alimentar

Escolha uma refeição por dia para praticar. Marque o que foi possível - não é necessário cumprir todos os itens.

- ☐ Percebi meu nível de fome antes de começar.
- ☐ Sentei-me e reservei alguns minutos para a refeição.
- ☐ Observei aparência, aroma, textura e sabor.
- ☐ Reduzi distrações pelo menos em parte da refeição.
- ☐ Mastiguei com mais calma do que de costume.
- ☐ Fiz uma pausa no meio para notar como meu corpo estava.
- ☐ Percebi sinais de conforto ou saciedade.
- ☐ Escolhi continuar ou parar com consciência, sem culpa.

Refeição escolhida: _____ **Data:** ____ / ____ / ____

O que mudou quando eu prestei atenção?

O que quero repetir na próxima vez?

MÓDULO 2 - PAUSAR

A pausa de 90 segundos

Quando surgir um impulso, você não precisa decidir imediatamente. Faça uma pausa breve para identificar do que realmente precisa.

1**PARE**

Apoie os pés no chão e interrompa o movimento por alguns segundos.

2**RESPIRE**

Faça três respirações lentas, soltando o ar com calma.

3**NOMEIE**

Complete: 'Agora eu percebo...' fome, vontade, ansiedade, cansaço, tédio, hábito ou outra sensação.

4**ESCOLHA**

Pergunte: 'Qual ação cuida melhor de mim neste momento?'

Se eu ainda escolher comer, como posso fazer isso com presença e respeito?

FLEXIBILIDADE MENTAL

Troque o pensamento, não a sua dignidade

Pensamentos automáticos podem aumentar a culpa e o impulso. Reescrever não significa negar a dificuldade; significa responder de forma mais útil.

Pensamento automático	Resposta mais flexível
'Estraguei tudo.'	'Uma escolha não define meu processo. Posso cuidar da próxima.'
'É difícil demais.'	'Está difícil agora. Posso reduzir o passo e continuar.'
'Preciso comer porque estou chateada.'	'Estou chateada e preciso de acolhimento. A comida é uma opção, não a única.'
'Tenho que aceitar porque me ofereceram.'	'Posso agradecer e decidir de acordo com o que preciso.'

Uma frase que costuma aparecer na minha mente:

Uma resposta verdadeira, gentil e útil:

PARA CONSTRUIR EM CONSULTA | MÓDULO 3 - PLANEJAR

Uma meta que cabe na vida real

Uma meta útil descreve um comportamento observável. Ela é específica, mensurável, possível, relevante e tem um prazo para revisão.

Em vez de 'vou comer melhor', experimente: 'Nesta semana, vou incluir uma fruta no lanche da tarde em quatro dias'.

S - Específica - O que exatamente vou fazer?

M - Mensurável - Como vou perceber que fiz?

A - Atingível - O que torna esta meta possível na minha rotina atual?

R - Relevante - Por que isso importa para mim?

T - Temporal - Quando começo e quando vou revisar?

Minha meta completa:

PARA CONSTRUIR EM CONSULTA | ANTECIPE OBSTÁCULOS

Plano de hábito e proteção

Planejar apenas a ação ideal deixa a mudança vulnerável. Planeje também o que fará quando a rotina apertar.

Novo hábito	Quando e onde	O que pode atrapalhar	Plano B

Recursos que já tenho:

Habilidade que preciso desenvolver:

Pessoa que pode me apoiar e como vou pedir ajuda:

PARA FAZER EM CASA | PRATICAR E OBSERVAR

Acompanhamento semanal

Marque a realização do comportamento escolhido. A meta é gerar informação, não uma nota sobre seu valor.

Comportamento	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Minha energia nesta semana (0-10): _____

Minha fome esteve mais intensa em quais momentos?

O que facilitou minhas escolhas?

Qual pequeno ajuste farei na próxima semana?

MÓDULO 4 - DESAFIOS ALIMENTARES

Quando eu belisco

Beliscar pode estar ligado à fome, disponibilidade, emoção, hábito, distração ou refeições pouco satisfatórias. Primeiro investigue; depois escolha a estratégia.

- ☐ Eu estava com fome física.
- ☐ Eu comi em pé, trabalhando ou passando pela cozinha.
- ☐ A comida estava visível ou disponível.
- ☐ Minha refeição anterior foi insuficiente ou pouco satisfatória.
- ☐ Eu estava ansiosa, cansada, entediada ou frustrada.
- ☐ Eu queria uma pausa, prazer ou recompensa.

Horário / lugar	O que aconteceu antes	O que procurei	O que eu precisava

Estratégia que testarei:

LIBERDADE COM DIREÇÃO

Fim de semana com intenção

O fim de semana não precisa ser uma prova de controle nem um período de compensação. A ideia é preservar estrutura, escolher o que vale a pena e aproveitar com presença.

Meus eventos, refeições ou situações especiais:

O que quero realmente aproveitar?

- ☐ Manterei refeições básicas e horários aproximados.
- ☐ Chegarei ao evento sem fome extrema.
- ☐ Escolherei conscientemente o que tem valor para mim.
- ☐ Incluirei água e pausas ao longo do dia.
- ☐ Notarei conforto e saciedade, sem obrigação de terminar.
- ☐ Voltarei à rotina na refeição seguinte, sem compensações.

Meu plano possível para este fim de semana:

RESTAURANTES E ENCONTROS

Comer fora sem sair de si

Comer fora faz parte da vida. O objetivo é combinar prazer, contexto social e percepção corporal - não transformar o restaurante em um teste de perfeição.

Antes

- ☐ Vou observar o cardápio e escolher o que realmente desejo.
- ☐ Evitarei chegar com fome extrema quando isso for possível.
- ☐ Decidirei quais extras realmente valem a pena para mim.

Durante

- ☐ Vou comer sentado e diminuir o ritmo em alguns momentos.
- ☐ Posso pedir ajustes, compartilhar ou guardar parte da porção.
- ☐ Vou aproveitar também a conversa, o ambiente e a companhia.

Depois

- ☐ Vou observar como meu corpo se sente, sem culpa.
- ☐ Se eu ultrapassar meu conforto, retomarei o cuidado na próxima refeição.

Restaurante ou situação que quero planejar:

Minha intenção para esse momento:

ESCOLHA O QUE FAZ SENTIDO

Estratégias por ambiente

Estas ideias são possibilidades, não regras. Combine-as com seu plano individual e com o tipo de experiência que deseja viver.

Ambiente	Possibilidades práticas
Buffet	Observe todas as opções antes de montar o prato; comece pelo que deseja incluir; faça uma pausa antes de repetir.
À la carte	Peça molhos à parte, solicite adaptações quando quiser e considere compartilhar ou levar o restante.
Pizzaria	Escolha os sabores de que realmente gosta, coma com calma e note quando a experiência deixa de ser prazerosa.
Comida japonesa	Varie preparações, inclua opções frescas ou quentes e observe o uso de molhos e o ritmo da refeição.
Bar / petiscos	Alterne com água, escolha os petiscos prioritários e evite comer apenas porque permanecem à mesa.
Rodízio	Não precisa experimentar tudo. Selecione o que vale a pena, faça pausas e encerre quando estiver confortável.

Uma boa escolha não é necessariamente a de menor caloria. É aquela que considera saúde, satisfação, contexto e sua necessidade naquele momento.

PRAZER SEM PILOTO AUTOMÁTICO

Chocolate com presença

Antes de tentar controlar, descubra: é fome, hábito, vontade específica, emoção, disponibilidade ou prazer genuíno?

Prática de degustação consciente

1. Escolha uma porção e sente-se para comer.
2. Observe forma, cor e aroma antes da primeira mordida.
3. Deixe um pedaço derreter lentamente e perceba textura e sabor.
4. Faça uma pausa e dê uma nota de prazer de 0 a 10.
5. Decida conscientemente se deseja continuar, guardar ou encerrar.

O que eu percebi sobre a vontade antes de comer?

O prazer mudou ao longo da porção?

O que me ajudaria a fazer dessa experiência uma escolha, e não um automatismo?

INVESTIGUE O PADRÃO

Meu mapa da vontade de chocolate

Preencha em alguns episódios. O registro ajudará a diferenciar prazer escolhido de resposta automática.

Quando / onde	Vontade 0-10	Fome 0-10	Emoção / contexto	O que escolhi	Satisfação 0-10

O padrão que apareceu:

Uma experiência que quero testar:

QUANDO O PLANO IDEAL NÃO COUBER

Plano para momentos difíceis

Momentos difíceis não exigem mais cobrança; exigem uma versão menor e mais viável do cuidado.

Sinal de alerta	O que costuma acontecer	Minha resposta possível	Quem / o que pode ajudar

Minha frase de recomeço:

Exemplo: 'Hoje não preciso fazer tudo. Preciso escolher o próximo cuidado possível.'

RECONHECER TAMBÉM É MUDAR

Progresso além da balança

Peso é apenas uma das informações possíveis. Observe sinais de autonomia, saúde, energia e relação com a comida.

- | | |
|--|---|
| ☐ Percebi melhor minha fome e saciedade. | ☐ Senti mais energia ou disposição. |
| ☐ Fiz refeições com mais presença. | ☐ Fiz uma escolha sem culpa. |
| ☐ Recomecei mais rápido após um imprevisto. | ☐ Pedi apoio quando precisei. |
| ☐ Reduzi pensamentos de tudo ou nada. | ☐ Respeitei meus limites em uma situação social. |
| ☐ Planejei compras ou refeições com antecedência. | ☐ Mantive um hábito em uma semana difícil. |

Minha maior vitória desta fase:

Algo que fiz e quero reconhecer:

PARA FAZER EM CASA | MÓDULO 5 - REVISAR

Revisão para a próxima consulta

Use esta página antes do retorno. Ela ajuda você e sua nutricionista a compreender o que precisa ser mantido, ajustado ou simplificado.

O que descobri sobre mim desde a última consulta?

Em que eu me comprometi de verdade?

Quais foram minhas maiores dificuldades?

Quais foram meus ganhos, mesmo que pequenos?

Qual ferramenta deste caderno mais me ajudou?

O que precisa ser ajustado para combinar melhor com minha rotina?

PACIENTE + NUTRICIONISTA

Plano construído em consulta

Registre aqui as decisões mais importantes do encontro. Poucas ações claras costumam ser mais úteis do que uma lista extensa.

Foco desta fase:

Ação combinada	Frequência / contexto	Como acompanhar	Plano B

Sinais de que estamos avançando:

Próxima revisão: ____ / ____ / ____

Observações da nutricionista:

Você não precisa vencer a comida.

Precisa aprender a ouvir seu corpo, compreender seus padrões e construir escolhas que respeitem a vida que você deseja viver.



SOBRE MIM

Dra. Lidiane de Sousa Lima

Sou nutricionista comportamental e acredito em um cuidado que une ciência, escuta e estratégias possíveis para a vida real. Meu trabalho ajuda mulheres a compreenderem seus padrões, construírem autonomia e desenvolverem uma relação mais leve com a alimentação.

Nutricionista comportamental

CRN6 43680

Com carinho,
Lidiane Lima

VAMOS CONSTRUIR O SEU PRÓXIMO PASSO?

Aponte a câmera para o QR Code e conheça meus atendimentos, conteúdos e formas de agendamento.

www.lidianelimaoficial.com.br
Instagram: @dra.lidianelima_nutri



Consistência não é nunca sair do caminho. É saber voltar sem se abandonar.

Material educativo para uso em acompanhamento nutricional e como recurso complementar do projeto Além da Fome. Reprodução, distribuição ou comercialização por terceiros somente com autorização da autora.