

FACULDADE JK MICHELÂNGELO
UNAT-BRASIL – UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS
TRANSACIONAIS - BRASIL

SOBREPRESO: UMA ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES À
LUZ DA ANÁLISE TRANSACIONAL

**SOBREPRESO: UMA ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES À
LUZ DA ANÁLISE TRANSACIONAL**

JORDÂNIA GALVÃO ARCANJO

Aluna do curso de graduação de curso
aproveitado a Faculdade JK
Michelângelo e a União
Nacional de Analistas
Transacionais Brasil, com
registro especial do curso de
Pós-graduação em Análise
Transacional para obtenção do
Mestrado em Especificação em
Análise Transacional
Orientadora: Eds Lúcia Patrícia
Pereira e Fernanda Norberto
Rodrigues

UBERLÂNDIA

2016

JORDÂNIA GALVÃO ARCANJO

SOBREPRESO: UMA ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES À LUZ DA ANÁLISE TRANSACIONAL

Artigo de conclusão de curso apresentado à Faculdade JK Michelângelo e à União Nacional de Analistas Transacionais-Brasil, como requisito parcial do curso de Pós-Graduação em Análise Transacional, para obtenção do título de Especialista em Análise Transacional.

Orientadoras: Ede Lanir Pereira Paiva e Fernanda Nogueira Rodrigues

ABSTRACT

The question of people's habits is worth and worth use the knowledge of the knowledge and of systems contained in research of people, which is reality. This study has the purpose to explore the possible to explore factors that involve habits in eating habits, revealing the influence of transaccional organization and structure, in eating habits. The study was with a research about transaccional of people who are overweight, with their individual aspects, on each level, it is possible to define a theory and understand why - working habits - and transaccional and behavior and self-organization, using the level of different transaccional for each person. It was methodology used is the transaccional theory. It is however, since that each person has different and systems, the necessity of it not required to obtain general transaccional organization.

UBERLÂNDIA
2016

SOBREPESO: UMA ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES À LUZ DA ANÁLISE TRANSACIONAL

Jordânia Galvão Arcanjo
UNAT-BRASIL - União Nacional de Analistas Transacionais - Brasil
Faculdade JK Michelângelo

RESUMO

O número de pessoas que buscam reeducar os hábitos alimentares para uma melhor qualidade de vida e perda de peso tem crescido muito nos últimos anos em resultado dos altos índices de excesso de peso, aparecimento de doenças associadas à má alimentação e em função dos padrões de beleza valorizados pela sociedade. Este trabalho tem como objetivo explorar os possíveis fatores emocionais que podem estar relacionados com os hábitos alimentares, relevando a influência do Padrão de Carícias, organização e estruturação do tempo. Viu-se necessário ao longo deste estudo relacionar a realidade das pessoas que se encontram com sobrepeso com suas necessidades individuais, para que a partir disso seja possível a adoção de um estilo de vida saudável e equilibrado, buscando saúde, autoconhecimento, autoestima e autoaceitação. Em função da alimentação ter um sentido distinto para cada pessoa, não é satisfatório meramente mudar os hábitos alimentares, deve-se permitir que a pessoa entenda e associe o significado que o comer representa em relação as fomes orgânicas e psicológicas.

Palavras-chave: Análise Transacional. Carícias. Psicologia. Sobrepeso.

ABSTRACT

The number of people seeking to retrain eating habits for a better quality of life and weight loss has increased in recent years, as a result of high rates of overweight onset of diseases associated with poor diet and according to the standards of beauty valued by society. This study has like purpose to explore the possible emotional factors that may be related to eating habits, revealing the influence of caresses pattern, organization and structuring of time. Throughout this study there was a need to relate to the reality of people who are overweight with their individual needs, so that from it is possible to adopt a healthy and balanced lifestyle, seeking health, self-knowledge, self-esteem and self-acceptance. According to feed has different meanings for each person, it isn't satisfactory just change the feed habits, it's necessary allow that each people understand and associate the meaning of to eat represent in relation organic and psychological famine

Keywords: Transactional Analysis. Strokes. Psychology. Overweig

Ao perceber a complexidade e os múltiplos fatores associados ao sobrepeso que interagem entre si, como sociais, familiares, biológicos e emocionais, foi possível observar que estes podem dificultar uma boa alimentação e a obtenção de um estilo de vida saudável. Verifica-se também interferência destes fatores na aceitação e adesão de uma reeducação no estilo de vida. De acordo com o manual técnico de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar (ANS, 2007. p. 18) "a promoção da alimentação saudável visa contribuir para a prevenção e o controle de doenças como a obesidade, diabetes, hipertensão, câncer, entre outras".

Para Meier e Ferreira (2004, p. 9) "o nosso peso não é apenas uma carga que temos que carregar, é uma consequência do nosso estilo de vida, do que somos, de como pensamos e agimos". A alimentação de forma inadequada, o consumo de dietas não balanceadas, os estilos de vida sedentários, a tendência natural para o excesso de peso, a facilidade com que se encontram alimentos calóricos, os hábitos familiares, a correria do dia a dia e o aumento do tamanho das porções dos alimentos facilitam a ocorrência do aumento de peso.

Sendo uma questão multifatorial necessita-se de uma abordagem ampla para sua compreensão, tratamento e acompanhamento. As questões relacionadas à herança genética precisam ser revisadas, mas é possível concluir que a má alimentação está diretamente relacionada a fatores ambientais, emocionais, sociais e comportamentais (DONATO et al., 2007).

Algumas vezes "comemos os nossos sentimentos em vez de senti-los" e também comemos quando não temos fome fisiológica, mas anseio de nos alimentar (MEIER & FERREIRA, 2004, p.15). Há indivíduos que ao em vez de sentirem fome física, sentem Fome Psicológica, e assim não necessitam estar com fome para ingerir alimentos, e conseqüentemente o sentimento de culpa, pois o sentimento de vazio emocional não é contido (BERNE, 1976).

Em uma visão psicossomática, "a doença é um desequilíbrio interno provocado por um desequilíbrio vivencial, uma maneira que o psiquismo encontra para adaptar-se a uma realidade adversa", (MEIER & FERREIRA, 2004, p. 11).

É possível associar os hábitos alimentares com a busca de equilíbrio emocional. Tentamos obter através do paladar o prazer que nos parece perdido em outros aspectos de nossa vida, devido ao desequilíbrio emocional as pessoas buscam satisfação nem que seja nas comidas, ingerindo mais comida que o necessário para o organismo, alimentando não apenas a fome orgânica, mas sim a psicológica.

A Análise Transacional, teoria criada por Berne (1956) tem muito a contribuir para este processo de revisão e entendimento do sentido que a alimentação possui na vida das pessoas. Trata-se de uma teoria psicológica voltada para aspectos sociais e individuais, que visa como relevante tanto os fatores associados ao histórico quanto ao contexto em que a pessoa está inserida. Deste modo, compreende que a forma como nos relacionamos com os outros e consigo mesmo pode ou não nos levar a saciar as fomes psicológicas através das trocas de Carícias.

O objetivo deste trabalho é discutir a relação entre o Padrão de Carícias e hábitos alimentares que acarretam o sobrepeso à luz da Análise Transacional, buscando através do estudo dos conceitos desta teoria a ampliação de consciência e mudanças de padrões que estão relacionados ao mundo emocional e comportamental.

CARÍCIAS

"Carícias são estímulos sociais dirigidos de um ser vivo a outro, o qual, por sua vez, reconhece a existência daquele."(KERTÉSZ, 1987). Ou seja, Carícias é qualquer ato que fazemos e que dá a entender ao outro que sabemos que ele existe, é o reconhecimento da existência do outro. Tem início no toque físico da mãe com o bebe desde o nascimento. Posteriormente, são percebidos por meio da fala, sinais, olhares e percepções de pertencimento ao meio.

O contato físico é o mais forte meio de reconhecimento. A maioria das pessoas tem fome de contato humano, ao menos de visão e som, e em muitos casos também de contato ou carinho. A maneira como o sistema nervoso funciona, permite que o contato verbal tome parcialmente lugar do contato físico ou carinho, mas não é tão satisfatório quanto. (BERNE, 1974)

A partir de evidências experimentais e clínicas, percebe-se que as Carícias são necessidade básica e vital do ser humano. Berne relata casos de adultos submetidos à privação sensorial, colocados em condições experimentais de silêncio, escuridão e a menor estimulação térmica e tátil possível, que resultaram no surgimento de psicoses passageiras ou distúrbios mentais temporários. (CREMA, 1997)

Diante disto é que se postula que as Carícias são fundamentais para o desenvolvimento sadio dos seres humanos. Conclui-se que as Carícias são a fonte de alimento e sobrevivência do psiquismo humano.

Segundo Crema (1997) há três tipos de Carícias, positivas, negativas, falsas Carícias, as quais podem ser classificadas cada uma delas como sendo condicionais ou incondicionais.

As Carícias positivas são aquelas que produzem sensação de bem estar, elevando a autoestima e o crescimento de quem as recebe. As Carícias negativas provocam mal-estar, ansiedade, revolta, tristeza, ao mesmo tempo em que diminuem a autoestima e a confiança de quem as recebe. Elas podem ser agressivas ou de lástima. As Carícias negativas agressivas são aquelas que causam sofrimento, dano físico e moral. As Carícias negativas de lástima são aquelas que confortam aparentemente, mas que na realidade ocultam intenções de desvalorização e desqualificação, ao mesmo tempo em que impedem o crescimento da pessoa. As falsas carícias são aparentemente positivas, mas na realidade são insinceras e tem o objetivo de extrair alguma vantagem de quem vai receber a Carícia. (CREMA, 1997)

Como afirmamos acima, estes três tipos de Carícias podem ser incondicionais ou condicionais. Quando as Carícias são dadas despreziosamente, pelo simples fato da pessoa existir, ser quem é, elas são chamadas de incondicionais. Este tipo de Carícia é muito potente tanto para o crescimento se forem positivas, como para a destruição se forem negativas. É relevante ressaltar que as falsas carícias nunca são classificadas como incondicionais. (CREMA, 1997)

Já as Carícias condicionais são aquelas que são fornecidas condicionalmente pelo que a pessoa faz ou deixa de fazer, pelo que a pessoa tem ou deixa de ter, sempre exigindo que haja algo em troca. Ainda é interessante ressaltar que na falta de Carícias positivas, as pessoas preferem

as negativas ou falsas, do que a ausência completa desta necessidade básica. (CREMA,1997)

As Carícias é, um reconhecimento da existência da pessoa a quem é dada. É algo vital para qualquer pessoa e, neste sentido, mesmo a carícia negativa é melhor que carícia nenhuma.

As Carícias vão muito além do bem-estar momentâneo, são capazes de conduzir a felicidade e para uma vida plena. A Carícia é a motivação do comportamento humano. Nossas ações são guiadas por nossa necessidade de reconhecimento. Muitas vezes as pessoas se perdem e saem do seus focos e prazeres devido à falta de reconhecimento, de apreço, de aceitação. (SHNYASHIKI,1985)

FOMES PSICOLÓGICAS

Segundo Berne (1974), referindo-se a Fome de Estímulo há uma cadeia biológica iniciando da escassez emocional e sensorial, sucedendo pela apatia e alterações degenerativas, até o falecimento. Sendo assim, a Fome de Estímulos se assemelha com a Fome de Alimentos em relação ao organismo.

Então observou-se que para a sobrevivência do ser humano, a Fome de Estímulos e de relacionamento advinda de outras pessoas, é tão necessária quanto a fome de comida.

Temos Fome de Estímulo, que envolve a necessidade do organismo de estimular as sensações fisiológicas que envolvem o olfato, tato, visão, paladar e audição; Fome de Reconhecimento, que envolve a identificação, gestos, valorização, ações voltadas a percepção da existência e evitação da indiferença; Fome de Contato que envolve a necessidade de estar em contato tanto físico, verbal e visual com outras pessoas; Fome de Estrutura que está diretamente vinculada com a organização do tempo e rotina; Fome de Incidentes que envolve a necessidade da ocorrência de novos episódios que saem da rotina; e a e Fome Sexual que envolve todas anteriormente mencionadas e envolve muita energia afetiva, advindas da relação e do relaxamento conseqüente, e são voltadas para a diminuição do desejo sexual. As pessoas possuem graus de apetites distintos quando se falando a cada uma de suas necessidades ou fomes. As Carícias são fundamentais, pois são capazes de atender e satisfazer essas Fomes. (BERNE, 1976)

De acordo com Kertész (1987), Berne ressalta que a necessidade das pessoas de organizar sua rotina diária de acordo com a satisfação das Fomes individuais, que é originária da importância de receber estímulo físico e psicológico.

A vida das pessoas é influenciada de maneira como elas dispõem de seu tempo ou como satisfazem sua Fome de Carícias. A necessidade de Estruturação do Tempo tem o mesmo valor para a sobrevivência que a necessidade de Estímulo. Esta necessidade e aspiração por reconhecimento propagam a exigência de impedir a inanição sensorial ou emocional. A necessidade de Estruturar o Tempo reflete a necessidade de evitar o tédio.

A troca de Carícias provoca mudanças imediatas nos relacionamentos interpessoais transformando, conseqüentemente, a relação e comunicação intra e interpessoal, e melhorando, portanto, a qualidade de vida do ser humano. O ser humano vive numa busca frequente por felicidade. É preciso começar a trocar Carícias, a proporcionar prazer, caso não encontremos satisfação por meio de Carícias advindas de outras pessoas, buscamos outros meios de satisfação na busca de equilíbrio

Em nossa sociedade cotidiana, mostrar amor, mostrar afeto, é entendido como um traço negativo, associado com vulnerabilidade, fraqueza, carência e impotência. Nas relações organizacionais é hábito nos comportarmos de maneira fria, distante, numa postura firme e apática.

ECONOMIA DE CARÍCIAS

Segundo Steiner (1997) Educação Emocional refere-se à capacidade de lidar com as emoções de modo a desenvolver seu poder pessoal e a qualidade da vida. Assim, a Educação Emocional implica em um processo que compreende tanto a liberação das emoções como a administração e controle destas. Conhecer as próprias emoções e as emoções dos outros, sua intensidade e o que as ocasiona, bem como ser capaz de lidar com as próprias emoções sabendo onde e como expressar seus sentimentos e de que maneira eles influenciam as outras pessoas.

A Economia de Carícias é oposta ao que a Educação Emocional propõe, uma vez que um dos princípios da Educação Emocional é liberar as emoções e expressar os sentimentos, o que não acontece quando as pessoas têm

Economia de Carícias. A Educação Emocional é um processo que pode ser utilizado com pessoas que tem Economia de Carícias, pois o objetivo da Educação Emocional é reestabelecer nas pessoas a capacidade de manifestar suas emoções, compreende-las e utiliza-las de forma produtiva.

HABITOS ALIMENTARES

A comida assume sentidos distintos para cada pessoa, não é satisfatório meramente mudar um hábito alimentar para o alcance do peso saudável e obtenção de uma boa qualidade de vida, deve-se permitir que a pessoa entenda e associe o significado que o comer representa, bem como o sentido que possui na sua vida.

Collins e Sprinthall (2003) afirmam que hábitos adquiridos na infância, advindos de vivências no seio familiar são de grande importância para a formação da criança, a estabelecer uma continuidade entre as aprendizagens da infância e as exigências da adolescência e da vida adulta. Os papéis e comportamentos aprendidos devem refletir em comportamentos e papéis que serão desempenhados futuramente. Sendo assim, a família influencia o sujeito, que é dependente dela, no processo da conquista da autonomia e na preparação dos adolescentes para assumir os papéis da vida adulta. Entre os padrões repassados pelas famílias, estão os relacionados à alimentação.

Segundo Meier e Ferreira (2004) o descontrole dos hábitos alimentares pode expressar a autocobrança do indivíduo em outros âmbitos da vida, exagerado rigor com ele mesmo e com os outros, elevado grau de perfeccionismo e problemas em adiar a satisfação do prazer. Sendo assim, a rigidez induz o descontrole alimentar, atuando como uma válvula de escape, uma configuração de compensação, o que beneficia sentimento de impotência e fracasso.

Meier e Ferreira (2004) assinalam ainda que a alimentação ocupa a função distorcida de alimentar emoções intensas, assim é imprescindível conduzirmos nossas emoções que alteram ao descontrole dos hábitos alimentares para sustentarmos a qualidade da nossa saúde, pois os sentimentos podem extinguir a razão.

Através do estudo realizado por Riebel (1985) foi possível perceber que os hábitos alimentares podem estar associados às vivências desagradáveis

para a pessoa como a raiva, o tédio e a ansiedade: a Carícia do ato de comer incide em diminuir a intensidade da tensão.

As pessoas podem ter hábitos alimentares inadequadamente por diversas razões relacionadas a falta de saciedade das Fomes existentes. Sendo assim podem haver situações que as pessoas comam para se afastarem dos sentimentos ditos como proibidos, para irem contra as regras impostas pela sociedade e figuras parentais ou para obterem Carícias que não conseguem solicitar ou obter de uma outra maneira. Foi possível perceber que por trás dos hábitos alimentares inadequados pode ser encontrado pessoas com autoestima baixa, ausência de vivências acompanhadas com Carícias positivas, e um perfeccionismo acarretado de um empenho desesperado para aparecer aceitável. (RIEBEL, 1985)

DISCUSSÃO

Foi possível perceber então que modificações nos padrões de Carícias e/ou Permissão para demonstração e expressão das emoções são as chaves para uma pessoa que deseja mudar seus hábitos alimentares por hábitos mais ajustados e saudáveis. Se a pessoa consegue perceber, se deliciar de mais Carícias do que alimento e expressar mais seus sentimentos, ela não necessitaria se alimentar em exagero com a finalidade de empurrar para dentro emoções de raiva, sexualidade, solidão, tristeza ou os sentimentos não manifestos de forma natural, sendo necessária consciência emocional por meio de um processo de Educação Emocional.

No processo de Educação Emocional as pessoas aprendem a verdadeira empatia, passam a assumir a responsabilidade pelas consequências dos sentimentos, permitindo com que suas aptidões emocionais atuem lado a lado com as habilidades emocionais, ampliando sua capacidade de relacionar-se com o outro. Por fim, vale enfatizar que a Educação Emocional compõe-se de três aptidões: a capacidade de entender as emoções, ouvir as outras pessoas e sentir empatia com suas emoções, e expressar as emoções produtivamente.

Muitas pessoas foram acariciadas na infância por comer toda a comida colocada para as mesmas pelos seus pais. Por isso não parece surpreendente que elas se voltam para comida como meio de autocarícia quando vivenciam

episódios de frustração, e por isso que o procedimento curativo para estas pessoas é se conscientizar e modificar os padrões de Carícias para que seja possível receber ou registrar Carícias positivas por outros meios que não seja apenas pela alimentação. (ENGLISH, 1975)

Ao invés de buscar satisfação de suas próprias carências e necessidades com Carícias e reconhecimento muitas pessoas que se encontram com sobrepeso estrutura seu tempo com atividades que incluem comidas calóricas e que estejam associadas ao sentimento de prazer e satisfação. Possivelmente a Fome que possui associação direta que colabora para o exagero de consumo de comida é a Fome de Reconhecimento, isto é, a necessidade de ser visto, compreendido, apreciado e a necessidade de se conhecer o valor de um ser. As pessoas que comem em demasia na maioria das vezes são carentes. Devorar alimentos é apenas um jeito de suavizar a Fome de Carícias. (MARG & LISTER & ROSEN & WRIGHT, 1985)

Para Erikson (1998) a sociedade pode sentir-se rejeitada pela pessoa que aparentemente não se importa em seguir os padrões impostos, conseqüentemente, desaprova as pessoas que não adotem e seguem os estilos ditos como ideais. Para a sociedade muitas vezes para que a pessoa siga os padrões desejado é necessária apenas força de vontade, já a oposição a uma mudança é entendida como uma questão de má vontade ou de inferioridade.

Percebe-se que a má alimentação é uma problemática constante e apesar de ser muito conhecida social e cientificamente, estar acima do peso não é bem visto pela sociedade, o que pode trazer um sofrimento para as pessoas que se encontram nesse quadro.

Para Tavares (2003) a pessoa que se acha acima do peso ideal pode apresentar problemas de se relacionar sexualmente com outro indivíduo, pois quando o indivíduo não está satisfeito com sua aparência tende a sentir-se sexualmente indesejável e quando a autoestima está baixa normalmente evita-se contato com outras pessoas, levando ao isolamento social e escassez de Carícias.

É de grande importância que o cliente avalie seu padrão de Carícias para entender qual o papel da alimentação na sua vida, quais as associações existentes entre os hábitos alimentares, suas reais necessidades e o padrão de

Carícia. Rever distintas Formas de atender sua carência, fazendo com que de tal forma o alimento deixe de ocupar o lugar de Carícias não recebidas, visar que suas necessidades possam realmente ser satisfeitas.

É necessário compreender e aceitar o seu padrão alimentar para a partir disso, avaliar e aceitar mudanças na relação com a alimentação. Uma boa alimentação associada com equilíbrio emocional é fundamental para um estilo de vida saudável. Em conjunto, a atividade física, acompanhamento emocional e uma alimentação balanceada são fundamentais para uma boa qualidade de vida das pessoas. (Brasil, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, é possível afirmar que há relação entre o Padrão de Carícias e hábitos alimentares que acarretam o sobrepeso. Nos tornarmos conscientes de nossos Padrões de Carícias é essencial para resgatarmos o prazer e espontaneidade em nossas vidas e também para rever nossos hábitos e evitar que sigamos nos comportando de forma não saudável e destrutiva, nos envolvendo em padrões que nos norteiam a uma vida com má qualidade.

As Carícias motivam o comportamento humano. Nossas ações são influenciadas por nossa necessidade de reconhecimento. As Carícias vão além do simples bem-estar, nosso Padrão de Carícias nos mostra nossa qualidade de vida. Quando revisamos nosso Padrão de Carícias é possível revermos nossa relação com os hábitos alimentares, até que ponto estão relacionados com recompensas emocionais, entender qual a real relação dos alimentos que ingerimos com nossas fomes orgânicas e psicológicas.

Ao rever os hábitos alimentares que estão acarretando como consequência o sobrepeso é necessário fazer algumas revisões e mudanças nas nossas relações. É necessário que haja busca de convivência com pessoas que forneçam Carícias positivas e construtivas e, é importante que as Carícias dadas sejam aceitas. Quando estiver passando por situações-problemas observar como nossos hábitos são influenciados por questões emocionais.

É necessário tomar consciência que a comida pode estar ocupando o lugar do alívio de tensão, que como consequência haverá o ganho de peso e não solução do problema, e que as autotorturas e sentimento de culpa não os

levam a lugar algum. É necessário que nos elogiemos por nossos méritos e que possamos solicitar reconhecimento e elogios das outras pessoas. É importante que nos premieemos com autocarícias e recusemos as carícias negativas vindas de outras pessoas.

Carícias positivas geram Carícias positivas, sendo assim, dar Carícias gera mais Carícias. Existem pessoas que evitam reconhecimentos, contatos, olhares, dentre outros. Quanto mais a pessoa acredita em seu potencial e fortalece sua autoestima, mais ela confia em si mesma e nas pessoas e conseqüentemente dá mais Carícias, porque acredita que pode conseguir as Carícias que carece. As Carícias são o alicerce das relações humanas, promovendo a compreensão de muitas condições interpessoais.

Sem estímulos definhamos e falecemos. A quantidade de Carícias indispensáveis altera de pessoa para pessoa. Quando a pessoa não consegue a quantidade de Carícias necessárias do meio e de si mesmo ela busca outras fontes como o excesso de comida, apego extremo a animais de estimação, vícios, dentre outros.

As Carícias, para alguns autores, são de fundamental importância para Análise Transacional. Se almejarmos modificar o mundo precisamos desenvolver em nós a habilidade de dar e receber Carícias. Outra questão que devemos nos atentar é como estamos organizando nossa Estruturação do Tempo e quais meios estamos frequentando e inseridos. A partir dessa avaliação pode-se organizar o tempo social de modo que satisfaça às necessidades de Carícias.

É necessário que seja feito a conscientização de como os hábitos alimentares estão ocupando e servindo para anestesiar os sentimentos e emoções, evitando que haja contato com alguns sentimentos ou sensações proibidas.

REFERÊNCIAS

- ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil). *Manual técnico: Promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde* 2. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro, 2007.
- BERNE, E. *Os Jogos da Vida*. Rio de Janeiro: Artenova, 1974.
- BERNE, E. *Sexo e Amor*. Rio de Janeiro: Olympio, 1976.
- BRASIL. *Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável*. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 236 p (Série A. Normas e Manuais Técnicos), 2005.
- COLLINS, W. A., SPRINTHALL, N. A. *Psicologia do adolescente: Uma abordagem desenvolvimentista*. Tradução Cristina Maria Coimbra Vieira. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2003.
- CREMA, R. *Manual de Análise Transacional*. 3º Ed. Porto Alegre, 1997.
- DONATO, A., et al. *Obesidade*. In: SALVADOR, R. B. (Org.). *Anorexia, Bulimia e Obesidade*, (2. Ed., p. 329-366). São Paulo: Barueri, 2007.
- ENGLISH, F. *Excesso de Peso como uma Decisão de Sobrevivência*, 1975.
- ERIKSON, E. H. *O Ciclo de Vida Completo*. Tradução Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- KERTÉSZ, R. *Análise Transacional ao vivo*. 4ª Ed. São Paulo: Summus, 1987.

MARG, LISTER, KAY R., ANNA W. *An Anti-Diet Approach to Weight Loss in a Group Setting* Transactional Analysis Journal 15: 69-72, January 1985.

MEIER, M., FERREIRA, M. M. *Psicologia do emagrecimento*. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

RIEBEL, L. *Elaborações e Distúrbios da Alimentação*. TAJ VOL. 15, N.º 01, JAN. 1985.

ROTENBERG S., VARGAS S. *Práticas alimentares e o cuidado da saúde: da alimentação da criança à alimentação da família*. Rev Bras Saúde Mater Infant 4:85-94, 2004.

STEINER, C. *Educação Emocional*. Objetiva. 1997.

SHINYASHIKI, R. *A carícia essencial – uma psicologia do afeto*. São Paulo: Gente, 1989.

TAVARES, M.A.C.G. C.F. *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. São Paulo: Manole, 2003