



Nº 1.224 • JANEIRO / 2026

Dieta sem sofrimento: como transformar boas intenções em hábitos que duram o ano todo

Planejamento realista, metas pequenas e menos rigidez são as chaves para manter a alimentação saudável durante o ano inteiro, explica a nutricionista do São Cristóvão Saúde



Em janeiro, muitas pessoas renovam a promessa de cuidar melhor da alimentação. No entanto, poucas conseguem manter a dieta por mais do que algumas semanas. Para a nutricionista Ana Paula Gonçalves, do São Cristóvão Saúde, o problema não está na falta de força de vontade, mas na forma como esses planos costumam ser construídos.

Segundo a especialista, quando a alimentação exige esforço excessivo, ela simplesmente não se sustenta no dia a dia. “Manter a dieta não tem relação

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

com a motivação de começo de ano, e sim com planejamento realista. A maioria das pessoas quer mudar tudo de uma vez, sem considerar rotina, trabalho, cansaço, vida social e família”, explica.

Um erro comum é apostar em dietas muito restritivas, que cortam grupos alimentares inteiros e ignoram os sinais do corpo. “Ainda existe a ideia de que emagrecer exige sofrimento. Isso gera queda de energia, irritabilidade, aumento da vontade por doces e episódios de compulsão. O abandono acontece porque o plano não conversa com a realidade de quem precisa colocá-lo em prática”, afirma.

Antes mesmo de pensar em cardápio ou calorias, Ana Paula destaca que o primeiro passo para quem quer recomeçar é olhar para o comportamento. Avaliar a qualidade do sono, o nível de estresse, a rotina de trabalho e até quem prepara as refeições, faz toda a diferença. “O emagrecimento começa na rotina, não no prato. Sem esse mapeamento, a dieta vira apenas mais uma tentativa frustrada”, diz.

Para aumentar as chances de sucesso, a nutricionista recomenda trocar metas complexas por objetivos menores e mais específicos. “Metas grandes desmotivam as pessoas porque parecem distantes demais. Ações simples, como melhorar o café da manhã ou organizar melhor o jantar durante a semana, geram constância. O corpo responde à repetição, não à promessa”, ressalta.

A praticidade também é fundamental para quem tem pouco tempo e vive sob pressão. Refeições repetidas, listas de compras prontas e cardápios base

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

ajudam a reduzir o número de decisões ao longo do dia. “Quanto mais escolhas a pessoa precisa fazer, maior a chance de desistir. Alimentação saudável precisa ser prática e previsível”, orienta.

Ana Paula também reforça que alguns mitos precisam ficar para trás. A ideia de que dieta boa é rígida, que carboidrato é vilão ou que uma refeição fora do planejado invalida todo o processo, só alimenta a culpa e o efeito sanfona. “Emagrecimento consistente é feito de ajustes, não de controle extremo”, pontua.

Por fim, ela lembra que a balança não é o único indicador de evolução. Melhor qualidade do sono, mais disposição, redução do inchaço e uma relação mais equilibrada com a comida são sinais claros de que o corpo está respondendo. “Muitas vezes, o organismo se reorganiza antes mesmo da redução do peso, e isso faz parte do processo”, explica.

Para quem já tentou diversas vezes e desistiu, a mensagem é clara: recomeçar é possível. “O que falhou foi o método, não a pessoa. Não é preciso ser radical e nem perfeito. Quando o plano respeita o corpo e a vida real, o resultado vem e permanece”, conclui a nutricionista.