

ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE PARA EVITAR O COMER EMOCIONAL



Elaborado por:

Yassana Marvila Girondoli - Nutricionista

Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor – CASS/Reitoria

NOVEMBRO DE 2020

Por que comemos o que comemos?

O processo de seleção do tipo e quantidade de alimentos que ingerimos no nosso dia a dia é influenciado por importantes determinantes fisiológicos, psicológicos, sociais, culturais e contextuais. Assim, comemos por diversos motivos: porque sentimos fome; para sentir prazer; por preferência alimentar; por tradição e crenças; para comemorar e socializar; pelo preço e disponibilidade do alimento; por influência da mídia e pelo marketing da indústria de alimentos; pelo padrão de beleza e saúde aceito pela sociedade; pelo significado afetivo do alimento em nossas vidas; pelas nossas experiências negativas e positivas em relação a comida; dentre outros fatores.

Alimentação Consciente como forma de melhorar nosso comportamento alimentar

A Alimentação Consciente é uma abordagem que orienta comer com atenção plena, focando no presente, percebendo os sinais de fome e saciedade do corpo.



Atenção plena à comida

- Preste atenção no alimento.
- Esteja em um ambiente tranquilo, sem estímulos de televisão, celular, computador, tablets, revistas, jornal, música, etc.
- Se possível, sente-se à mesa para realizar suas refeições.



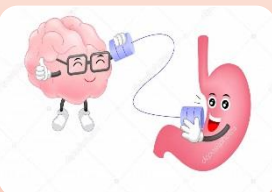
Comer devagar

- Matigue bem os alimentos, até perceber que estão bem triturados.
- Descanse os talheres sobre a mesa entre as garfadas.
- Caso tenha dificuldade em comer devagar, tente comer com a mão não dominante (ex: se você é destro, use a mão esquerda de vez enquanto para comer).



Apreciar e saborear o alimento

- Use os 5 sentidos enquanto se alimenta (visão, olfato, paladar, audição e tato)
- Ouça o som do alimento enquanto mastiga, perceba a cor, aparência, aroma, sabor e textura.
- Tenha prazer ao se alimentar.



Perceber a fome e a saciedade

- Sinta os sinais de fome e saciedade que o seu corpo emite.
- Observe a escala da fome e saciedade, o ideal é **se manter entre os números 3 e 6**.
- Faça pausas enquanto consome suas refeições para perceber os sinais do seu corpo (se ainda sente fome ou se já está satisfeito).

A ESCALA DA FOME



O que é comer emocional?

O comer emocional é caracterizado pelo impulso de comer em resposta a emoções, como uma forma de lidar ou fugir de uma emoção, sentimento ou situação. Sabe-se que o comportamento de comer por emoção está associado ao ganho de peso, ansiedade e sintomatologia de depressão.

Os principais sentimentos envolvidos no comer emocional são:

Celebração
Excitação
Prêmio
Solidão
Frustração
Ansiedade
Depressão
Tédio
Procrastinação
Estresse



Estratégias para evitar o comer emocional

É possível desenvolvermos algumas estratégias para evitar o comer emocional:

➤ Diferenciar a fome física da fome emocional:

Fome Física

- Surge gradativamente e é crescente.
- Algum tempo se passou após a última refeição;
- Não seletiva;
- Sinais fisiológicos presentes: estômago "roncando", fraqueza, falta de concentração, irritabilidade, hipoglicemia, etc;
- Comer traz saciedade e satisfaz;
- Não há pensamentos ou sentimentos negativos associados ao ato de comer.



Fome emocional

- Surge instantaneamente;
- Não se passou muito tempo desde a última refeição;
- Seleção de alimentos, vontade de comer um alimento específico;
- Ausência de sinais fisiológicos.
- Vagar pela cozinha, abrir a geladeira sem saber o que está procurando;
- Comida não sacia e não satisfaz totalmente;
- Pode haver pensamentos e sentimentos negativos após o ato de comer.



Se você percebeu que se trata de fome física, então é aconselhável se alimentar com atenção plena, sem julgamentos, até sentir a saciedade. Mas se for fome emocional, busque compreender melhor seus sentimentos, suas necessidades, utilize algum artifício de distração e autocuidado para resolver sua questão sem utilizar a comida.

- **Lidar com os sentimentos:** fazer duas perguntas básicas

“O que estou sentindo, agora?”

Fome física, fome emocional, tristeza, ansiedade, estresse, frustração, solidão, tédio



“O que realmente preciso, agora?”

Comida, conversar com um amigo, passear, caminhar, estar com minha família, ouvir música

- **Distração:** ocupar a mente e o tempo com atividades positivas e com viabilidade dentro do seu contexto de vida.

Ex: ler, escrever (histórias, poesias, etc.), atividade física (caminhar, correr, nadar, lutar, jogar bola, etc.), ouvir música, tocar algum instrumento musical, dançar, pintar ou desenhar, bordar, crochê, meditar, jogar algum jogo, etc.



- **Autocuidado** processo diário de cuidar de si mesmo, de atender suas necessidades para manter-se com vida, saúde e bem-estar.
- Autocuidado físico: medidas de prevenção de doenças (inclusive COVID-19), banho diário, escovar os dentes, alimentação saudável, sono adequado, atividade física prazerosa, etc.
 - Autocuidado cognitivo (memória, atenção, raciocínio, linguagem): leitura, aprender uma nova língua, aprender a tocar um instrumento musical, quebra-cabeça, caça-palavras, jogos de tabuleiro, etc.
 - Autocuidado emocional: lidar com as emoções e sentimentos, autoconhecimento, autocompaixão, autoperdão, positividade.
 - Autocuidado social: pedir ajuda, apoio social/familiar, empatia, solidariedade.
 - Autocuidado com nosso lar: limpeza, organização, aconchego, segurança.



REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, M. et.al. Nutrição comportamental. 2ª edição. Barueri-SP: Manole, 2019.
- CANETTI, L.; BACHAR, E.; BERRY, E. M. Food and emotion. Behavioral Processes, v. 60, n. 2, p. 157–164, 2002.
- IPGS. Ensino Superior em Saúde. Apostila do curso: Alimentação Consciente e Intuitiva, ensino a distância, 2020.
- SILVA, I.; PAIS-RIBEIRO, J.L.; CARDOSO, H. Porque comemos o que comemos: Determinantes psicossociais da seleção alimentar. Psicologia, Saúde & Doenças. Lisboa, v.9, n.2, p. 189-208, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v9n2/v9n2a02.pdf>