

# 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 em quando 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, hipoglicemias, 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.



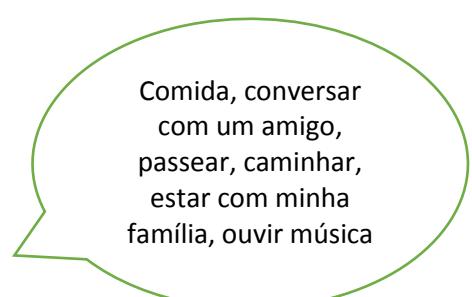
Se você percebeu que se trata de fome física, então é aconselhável se alimentar com atenção plena, sem julgamentos, até sentir a saciedade. Mas se for fome emocional, busque compreender melhor seus sentimentos, suas necessidades, utilize algum artifício de distração e autocuidado para resolver sua questão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

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

**“O que estou sentindo, agora?”**



**“O que realmente preciso, agora?”**



➤ **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. 2<sup>a</sup> 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>