

# Programa de Educação Alimentar

## Comportamento Alimentar



# Comportamento Alimentar

**Comportamento alimentar** refere-se a como e de que forma se come... esta relacionado ao que uma pessoa conhece e acredita sobre alimentação, aquilo que sente sobre a comida.

É preciso mudar o comportamento para que ele se torne **um novo hábito.**



# Hábito Alimentar

São os costumes e o modo de comer de uma pessoa ou comunidade.

## Por que é difícil criar um novo hábito?

- ✓ Porque os hábitos são inconscientes e nos fazem agir de forma automática (ex. comer na frente da televisão, abrir a geladeira ao passear pela cozinha, só parar de comer quando o pacote acaba).
- ✓ Porque a mudança demandam muita atenção e mais energia – enquanto a simples manutenção de um hábito antigo pode não exigir esforço algum.



# Hábito Alimentar

Precisamos romper um hábito para que novos comportamentos possam emergir. O primeiro passo para a mudança deve ser a **consciência!**



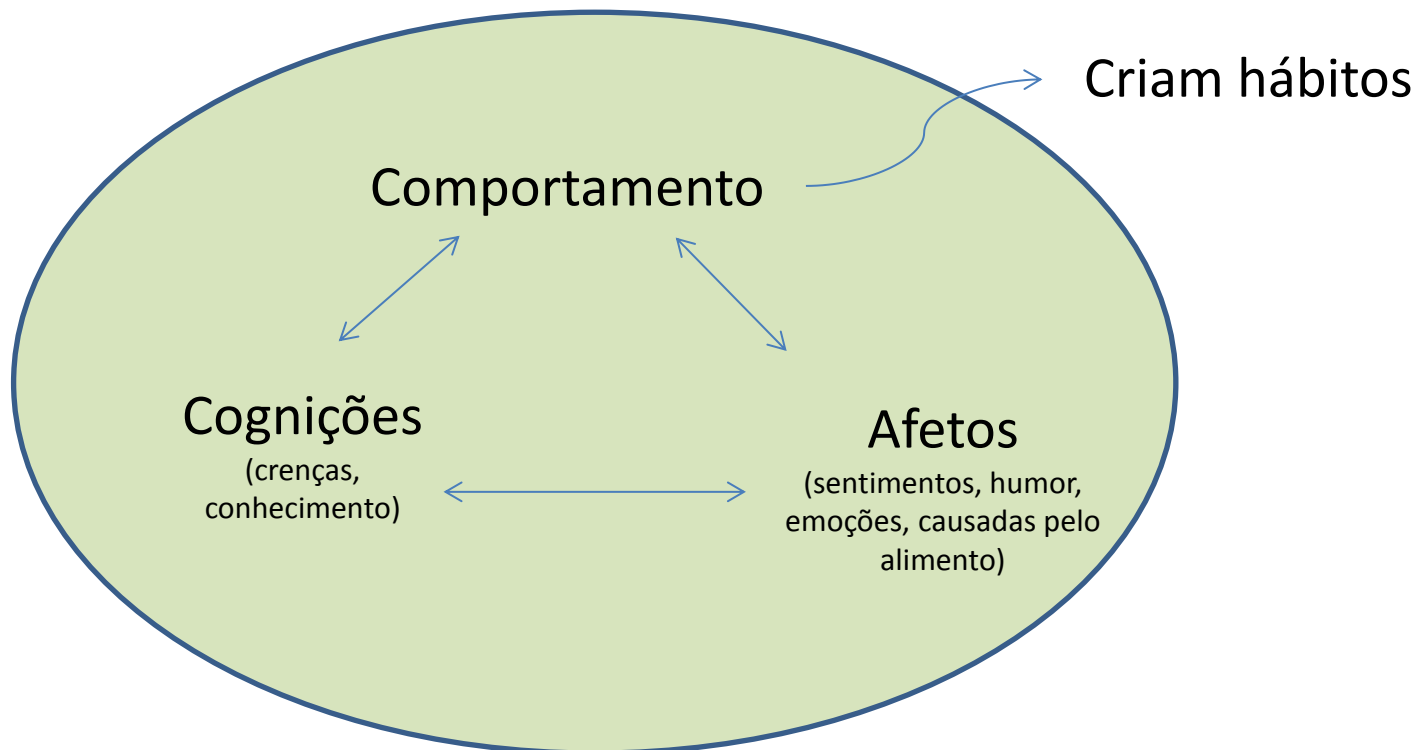
## Então como mudar um hábito?

- ✓ Compreendendo como os hábitos foram construídos, as crenças e os afetos relacionados a ele.



# Atitude Alimentar

comportamento, sentimentos e as crenças sobre comida



**O comportamento está inserido na atitude alimentar e é dependente das cognições e dos afetos**





**No entanto, existem diversos fatores  
externos que influenciam no  
desenvolvimento do comportamento  
alimentar...**

**Vamos conhecê-los?**



# Comportamento alimentar/escolha alimentar

Fatores externos que influenciam: **Econômico**, **Social**, **Nutricional** e **Cultural**.



# Alimentação ao longo do tempo...



**HOJE** - “Você abre a geladeira, tira o pacote de frango já cortado, desossado e temperado, põe na panela, liga o gás e o almoço está pronto. Isso quando o prato congelado não sai do freezer para o microondas.”

**HÁ 400 ANOS** - “A cozinheira corria atrás da galinha que ciscava no terreiro e, depois de caçá-la, cuidava de matar, depenar e cortar o bicho. Aí acendia a fogueira, que ficava sob um telheiro no quintal, apoiava o caldeirão sobre o fogo e começava a cozinhar. Era assim que funcionavam as primeiras cozinhas brasileiras.”

Fonte: <http://guiadoestudante.abril.com.br/aventuras-historia/brasa-ao-microondas-cozinha-brasil-435532.shtml>





# Alimentação ao longo do tempo...

## PRODUTO VIDA CONTEMPORÂNEA



**"Querido Andy, como tem estado? Sua mãe e eu estamos bem. Sentimos sua falta. Por favor desconecte seu computador e desça as escadas para comer algo.  
com amor  
seu pai."**



# Comportamento alimentar

## Eu e minha Família



Como acontecem as refeições em minha casa?  
As pessoas sentam para comer?  
Comem sozinhas ou em companhia?  
É um momento agradável?  
Comem na frente da TV?





“... os hábitos alimentares da idade adulta estão relacionados com os aprendidos na infância.”

Fonte: ROSSI, A.; MOREIRA, E.A.D; RAUEN, M.S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. 2008.



# Formação do comportamento alimentar

Estudos demonstram:

associação positiva entre realizar refeições com a família e ingestão de alimentos saudáveis;

associação positiva do hábito de comer enquanto se assiste televisão com dietas menos saudáveis e com excesso de peso.



Ciência & Saúde Coletiva, 15(Supl. 2):3085-97,2010





# Alimentação no mundo...



Na Índia, comer com a mão esquerda é um ato visto como falta de higiene, uma vez que ela seria impura.



o pa é

... a comida representa a manifestação da organização social, a chave simbólica dos costumes, o registro do modo de pensar (...) em qualquer que seja a sociedade (FREITAS, 1996).



Na Tailândia os garfos estão sendo utilizados apenas para apoiar o alimento e a colher eleita como único utensílio que se deve levar à boca.



# Conceitos

- ✓ **FOME**
- ✓ **APETITE**
- ✓ **SACIEDADE**





# Comportamento alimentar

## FOME

- Mecanismo fisiológico
  - ↓ glicemia → ↑ substâncias sinalizadoras (Grelina)
- Estímulos sensoriais

*Quando comer*



# Comportamento alimentar

## APETITE

- Relacionado ao desejo de um determinado alimento ou nutriente, preferências alimentares
- Aspectos Psicológicos → Prazer
- Intensificado pela fome

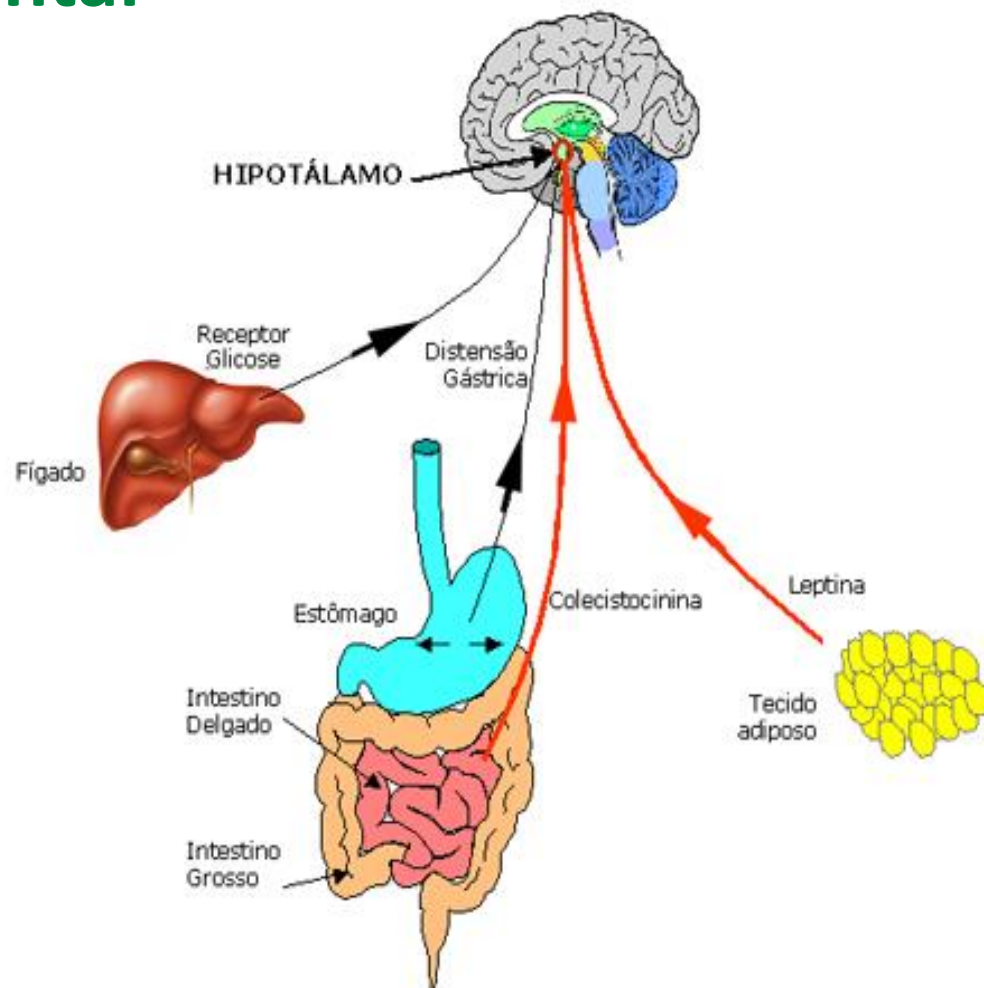
*O que comer*



# Comportamento alimentar

## SACIEDADE

- Mecanismo físico
- Mecanismo fisiológico
- Influência de fatores culturais, religiosos, ambiente e o estado emocional



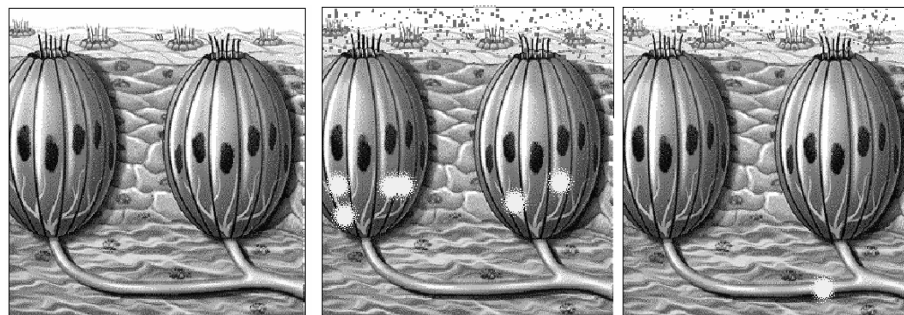
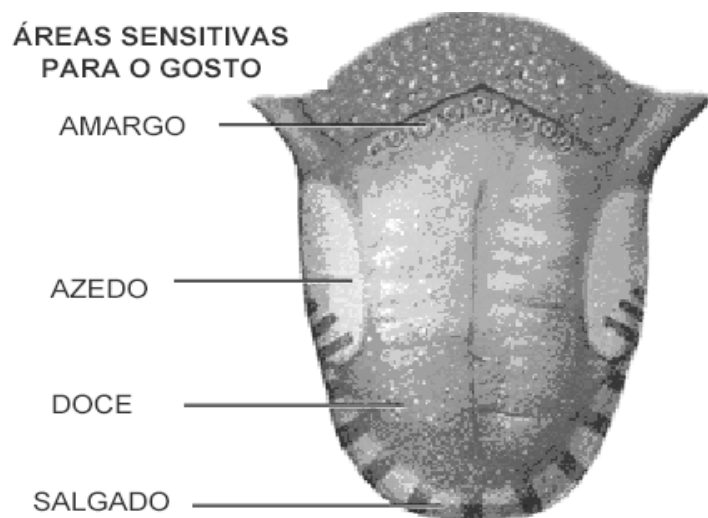
*Quanto comer*



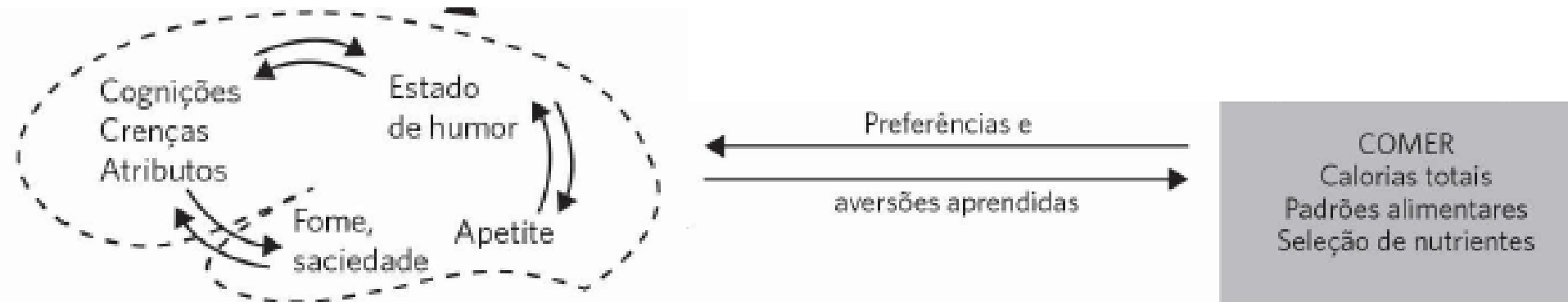
# Comportamento alimentar

## SACIEDADE

### Saturação das papilas gustativas



# Colocando luz sobre a sua compreensão do comportamento alimentar



# E quando perde-se o controle?





# Compulsão Alimentar

- Perda de controle na ingesta
- Comer até sentir-se desconfortavelmente satisfeito \*
- Atinge 1/3 dos obesos
- Mais frequente em mulheres, com maior incidência no período pré-menstrual
- Piora do quadro com dietas restritas

**O que caracteriza a compulsão alimentar é a relação emocional (conteúdos de ordem inconsciente) que o sujeito tem com o que come e com o próprio ato de comer.**



# Compulsão Alimentar

## Ciclo Vicioso PRAZER/ DESPRAZER



lacuna emocional que pode estar ligada a uma necessidade de compensação ou descarga



# Alimentação Saudável

## Ciclo Virtuoso PRAZER

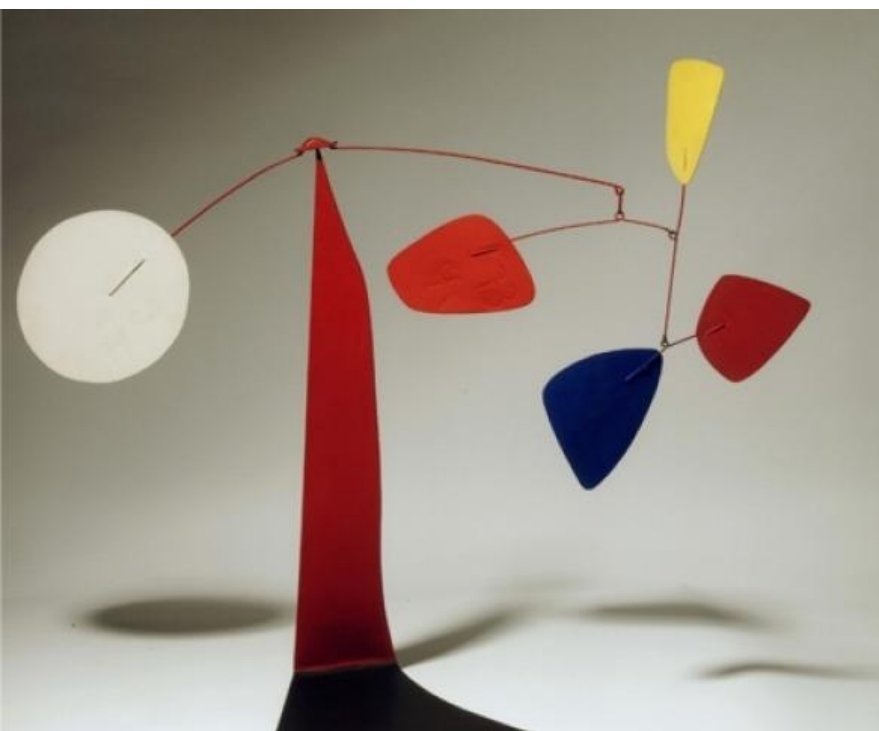


Em equilíbrio o afeto\* não precisa estar deslocado para o alimento. Outras satisfações passam a regular melhor este sistema!



# O que é possível fazer para entrar no ciclo virtuoso?

Buscar e cultivar outras fontes de **prazer**  
(relacionamentos, artes, esporte, lazer, meditação, atividades manuais...)



Resignificar a alimentação,  
reequilibrando esse sistema



## Em que momento preciso pedir ajuda?

No momento que sentir que há algo errado e que a comida não é apenas um meio de se alimentar e sentir prazer, mas ao contrário, é algo que o torna dependente; fazendo-o sentir-se angustiado, precisando comer para tamponar, momentaneamente, a angustia.



# Comportamento alimentar

Alguns indivíduos parecem viver um “processo de luta” contra a balança que muitas vezes não conseguem vencer.

Uma outra alternativa seria participar de programas de perda de peso, em que a pessoa seja estimulado a não repetir hábitos negativos.

Consenso sobre obesidade – ABESO, 2010



- Não pise nisso aí!  
- Por quê?  
- A minha mãe quando pisa chora!





# Reverendo algumas Estratégias

**Cuide da atmosfera (interna e externa) nos momento da refeição de forma a trazer sua atenção para este momento:**

- Alimente-se sempre sentado à mesa, sem realizar atividades paralelas (tal como ver televisão, ler ou trabalhar).
- Coma com calma, mastigando devagar os alimentos. Saboreie-os e pratique o Mindfulness!
- Respire! Exercícios respiratórios ajudam a aliviar a ansiedade. Pratique por 5 minutos e sinta a diferença.
- “Boca cheia, mão vazia”: repouse o talher entre uma garfada e outra, sentindo o sabor e a textura dos alimentos.



# Revendo algumas Estratégias

- Fique atento aos seus *níveis de fome* enquanto come: estando satisfeito, pare de comer , ou, não coma.
- Crie uma rotina alimentar, planejando e respeitando os horários das refeições , conforme orientação - *reprograme seu relógio interno*.
- Não tenha em casa alimentos '**tentadores**'. Se você não consegue tirar a comida de sua cabeça , tire-a de sua frente!
- Mantenha-se abastecido com alimentos que componham o seu programa alimentar: frutas in natura, frutas secas, oleaginosas, hortaliças, etc.



# Revendo algumas Estratégias

- Se estiver só, não leve travessas para a mesa. Faça seu prato e não repita. Ficar longe da comida afasta a tentação de repetir.
  - Diante o impulso de comer algo se pergunte: '**como estou me sentindo?** O que estou a buscar?' ...
  - Dialogue com seus pensamentos (crenças, resistências, tentações).
- \* Trilhões de células não param de receber mensagens químicas da mente. Quando identificamos o que está acontecendo podemos encontrar meios para um melhor direcionamento do impulso.



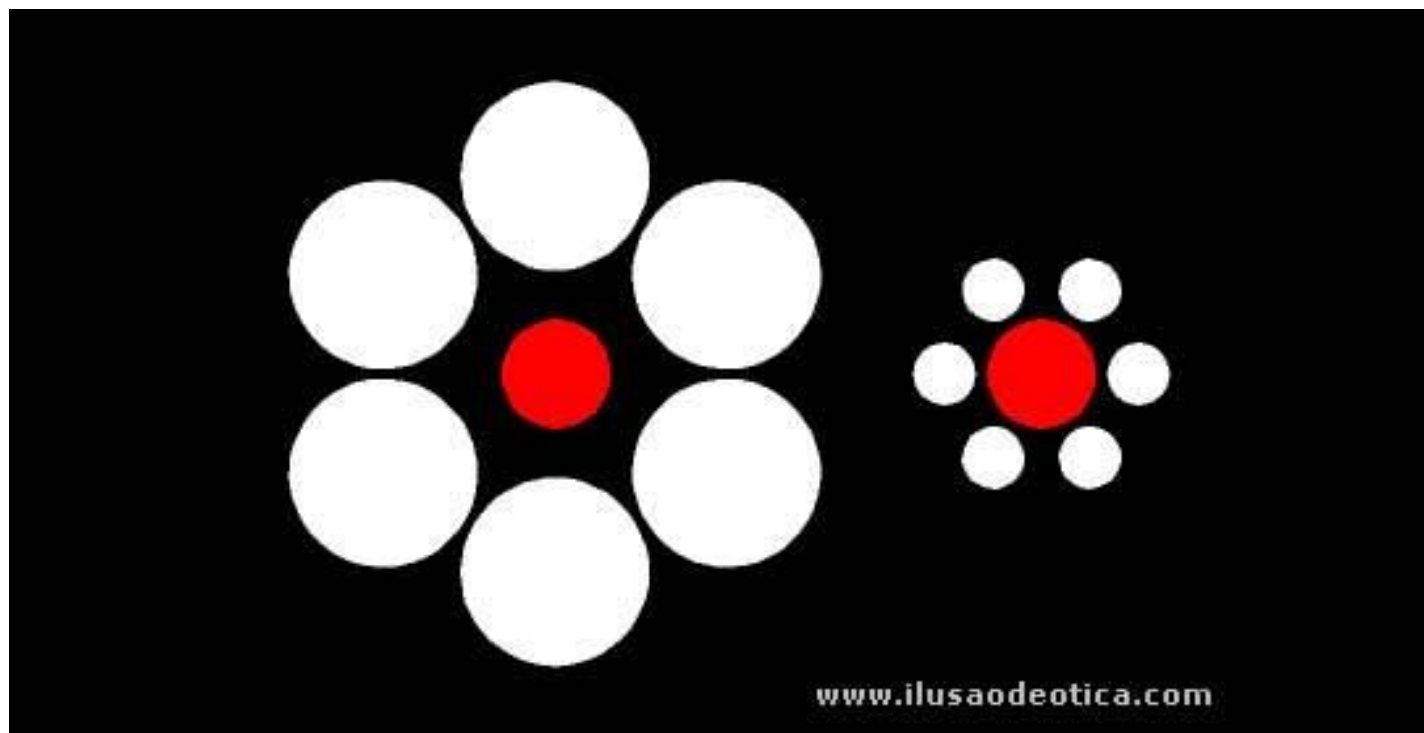
# Revendo algumas Estratégias

- Não leve para casa “sobras” de festinhas. Se a comemoração for sua, distribua as sobras!
- Prefira fazer compras em feiras e hortifrutis.
- Antes de ir ao supermercado faça um lanche e elabore sua lista de compras.
- Inclua a prática do Mindfulness na sua vida diária.

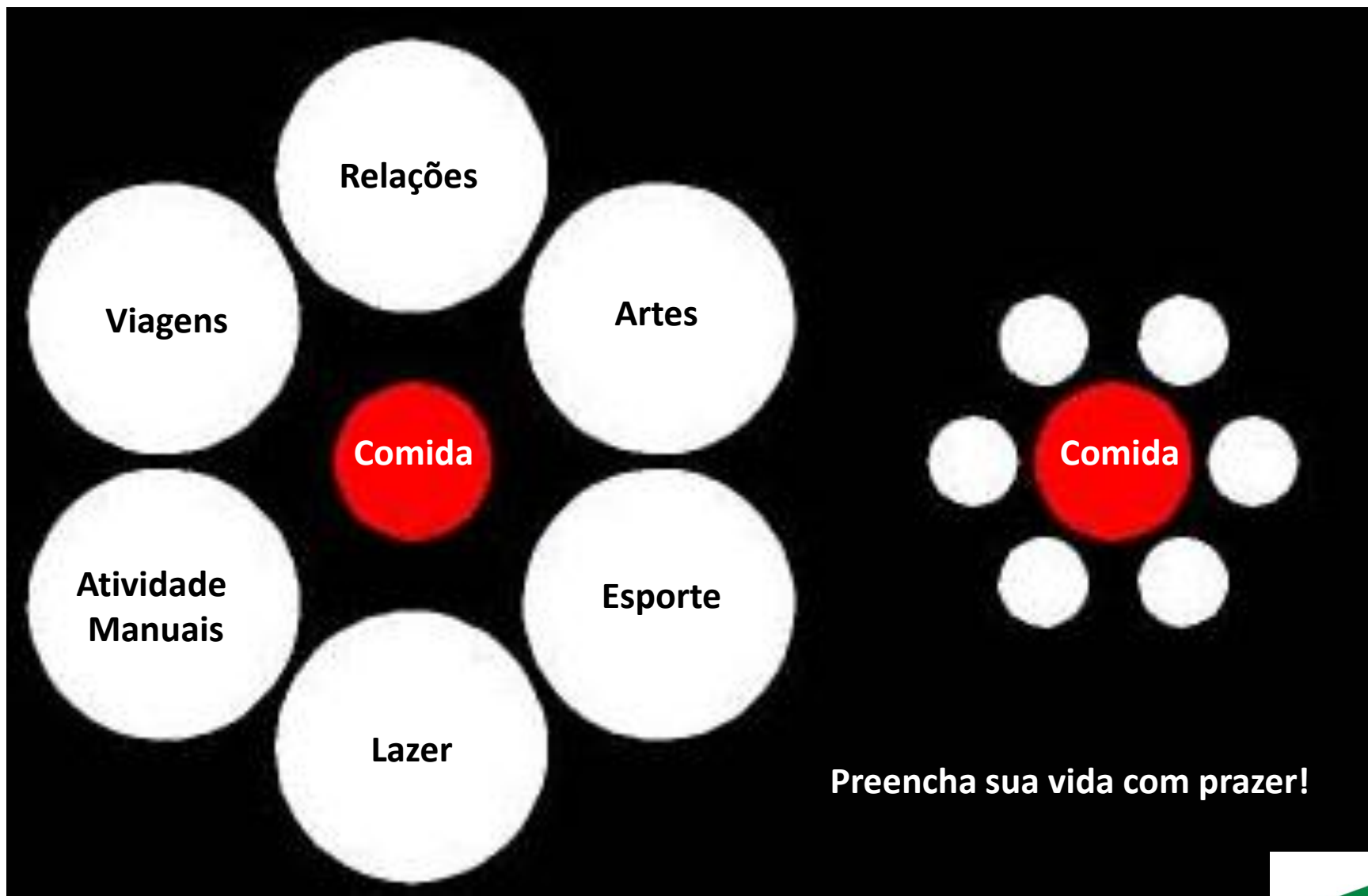


# Estratégias

**Mude sua perspectiva!**



# Mude sua perspectiva!





# ESTRATÉGIA DE OURO

## TAREFA DA SEMANA

### COMEÇAR A FAZER O SEU DIÁRIO ALIMENTAR

HORA	LOCAL	ALIMENTOS/BEBIDAS QUANTIDADE	FOME 0-10	EXCESSO S/N	DURAÇÃO	PENSAMENTOS E SENTIMENTOS

