



# ANSIEDADE E ESCOLHAS ALIMENTARES

Estratégias para refletir  
sobre sua relação com a comida e  
alcançar seus objetivos!

---

EMELINE ABREU

Nutricionista



O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.

José de Alencar



*Emeline Abreu*  
Nutricionista  
CRN10 4569

# MINHA RELAÇÃO COM A COMIDA

**Entre sentimentos, pensamentos e decisões... vou lá ver o que tem para comer...**

Quem nunca, não é? Pois é! nossa relação com a comida é parte importante da vida.

A fome emocional existe. Comigo não foi (é) diferente.

Lembro pouco da minha relação com a comida quando criança. Mas acredito não ter sido difícil.

Durante a adolescência essa relação mudou um pouco. Ansiosa de essência, busquei nos poucos momentos que permanecia em casa a comer, qualquer coisa.

Lidei com sentimentos confusos que temos com o corpo nessa fase da vida, o descontentamento com o peso e com as curvas adquiridas.

Mas eram passageiros e eu conseguia não deixar isso me abalar.



*Emeline Abreu*

Nutricionista  
CRN10 4569

Com a chegada da fase da faculdade, da mudança de cidade e da vida, passei a ter uma relação bastante confusa com a comida.

**Eu gosto de comer isso, mas faz mal, eu não posso mais comer!**

Então seguiam-se dias me restringindo, até que a tristeza ou o cansaço me levavam a comer aquilo que eu passei a achar ruim.

E o ciclo da culpa e da recompensa se instalaram e cheguei à beira de desenvolver um transtorno alimentar.

Com a formação, a experiência e o auxílio de tantas pessoas bacanas que conheci venho mudando meu modo de pensar a Nutrição. Meu modo de pensar a relação com a comida. Meu modo de lidar com os sentimentos.

**Chega de dietas, chega de imposições, vamos melhorar nossa relação com a comida? Liberte-sel**

Que o conteúdo a seguir te ajude nessa caminhada.

Com carinho, Emeline.



*Emeline Abreu*

Nutricionista  
CRN10 4569

# TENHO FOME!

Sentir fome é algo completamente natural!

Se você tem fome com frequência, avalie se seu consumo está de acordo com sua necessidade.

Algumas alterações de saúde podem te fazer sentir fome, mesmo quando seu corpo está alimentado, como é o caso de alterações no metabolismo glicêmico (pré-diabetes, síndrome do ovário policístico) e alterações na glândula tireoide.

**A fome emocional... ah... essa é um dos disfarces favoritos da ansiedade.**

Você sabe quais são as diferenças?

Fome física

Fome emocional



# FOME FÍSICA

Surge gradualmente

Não busca um alimento específico

É possível esperar para comer

A fome é persistente

Não costuma causar sensações negativas

É possível parar de comer quando está saciada

# FOME EMOCIONAL

Surge de repente

Aparece em forma de desejos

É insaciável

Com distrações como livros, redes sociais ou trabalho a fome desaparece

Provoca culpa e frustração após comer

É um ato impulsivo



*Emeline Abreu*

Nutricionista  
CRN10 4569

# NÃO COMAM SUAS EMOÇÕES...

O comer emocional tenta preencher um vazio.

Um vazio que não está exatamente no estômago.

Ela aparece em resposta a um mal-estar emocional e em lugar de investigar esse mal-estar, acabamos enterrando-o embaixo de toda essa comida com a qual tentávamos obter algum alívio.

Terminada a digestão, se antes estávamos nos sentindo mal, provavelmente depois nos sentiremos pior.

E não é nada incomum que após o consumo desse tipo de alimento, apareçam a culpa e uma necessidade de autopunição por não ter conseguido manter o controle.

Então você resolve se  
restringir...



...Então vem a fase da dieta.  
Da promessa.  
Do armário trancado.  
Da restrição.  
De atingir o resultado requerido.  
Do desânimo.  
Do pensamento em comida ser frequente.  
Da desistência.  
Da sensação de recompensa.  
Do voltar a comer compulsivamente.  
Da culpa.

Então vem a promessa de fazer diferente e, o ciclo vicioso se instala.



# COMO FAZER DIFERENTE?

Agora que você aprendeu a identificar o que pode ser sua fome emocional, é preciso percebê-la na sua vida para conseguir identificar essa situação.

Mas quero salientar algo importante.

Comer bem não quer dizer que você só precisa consumir frutas e verduras, que industrializados são proibidos e doces só provocam doenças.

Devemos ter mais atenção ao excesso de cobranças ao que é ter uma alimentação saudável.

Cuidado, esse caminho pode te levar novamente ao ciclo da culpa e das compensações.

## ABOMINE DIETAS MIRABOLANTES!



*Emeline Abreu*

Nutricionista  
CRN10 4569

# **8 PASSOS PARA MELHORAR SUA RELAÇÃO COM A COMIDA**

## **1) Permita-se a um capricho de vez em quando**

Se permitir a comer algo que te traz prazer é diferente de tornar isso um hábito. Permita-se!

## **2) Aprenda a identificar o que são seus desejos e sua vontade quanto ao seu hábito alimentar.**

Hábito alimentar é uma construção diária, pegue leve consigo, ok?

## **3) Determine mudanças simples**

Se algo te desagrada com suas escolhas alimentares, analise quais são seus incômodos e determine-se a modificar gradativamente.

Perceba o quanto ficará feliz com sua conquista, ao invés de se frustrar com tantas imposições.



*Emeline Abreu*

Nutricionista  
CRN10 4569

# **8 PASSOS PARA MELHORAR SUA RELAÇÃO COM A COMIDA**

## **4) Reflita antes de comprar qualquer alimento**

Eu realmente preciso disso, estou com fome?

## **5) Faça sua lista de compras**

E não compre além da lista.

Os caprichos não costumam aparecer em listas de supermercado, eles são um ato impulsivo.

Dica: coma antes de ir ao supermercado, isso evita que você aumente sua lista de compras pela sensação da fome presente.

## **6) Organize o que irá comer na sua semana**

Isso vai facilitar o que você precisar comprar e tirar o peso de ter que decidir o que comer em cada refeição, trazendo a angústia e ansiedade.

Mas nada te impede de mudar de ideia ok?  
Sem amarras!

# 8 PASSOS PARA MELHORAR SUA RELAÇÃO COM A COMIDA

## 7) Respire!

Respire de seis a 10 vezes antes de comer, quando você está na fissura por comida.

Essa técnica pode contribuir para reduzir os níveis de cortisol, que podem estar alterados em momentos estressantes da vida.

Assim você aproveitará melhor o momento das suas refeições.

## 8) Mastigue devagar...

A leptina, o hormônio que envia ao cérebro o aviso de que é preciso parar de comer, demora alguns minutos até fazer efeito.

Não tenha pressa!

Deguste do sabor e do prazer que as refeições podem te trazer.



*Emeline Abreu*

Nutricionista  
CRN10 4569

# A NUTRIÇÃO SENDO SUA MAIOR ALIADA

## Abuse nos temperos

Diversifique o sabor das suas refeições, crie, inove, experimente!

Isso vai estimular suas papilas gustativas, que por sua vez contribuem para as sensações de prazer e satisfação.

Exemplos: salsinha, cebolinha, orégano, açafrão, páprica, pimenta, louro, cominho, alfavaca, manjericão, sálvia, tomilho, alecrim, cravo-da-índia, gengibre, alho, semente de cardamomo, noz moscada, estragão.

### **SAL DE ERVAS**

Coloque em quantidade igual: alecrim, manjericão, orégano, salsinha e sal.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e guarde em um recipiente de vidro com tampa.

Além dessas ervas, pode-se colocar outras de acordo com seu gosto, use a criatividade!

# A NUTRIÇÃO SENDO SUA MAIOR ALIADA

## Vitaminas do complexo B

A deficiência das vitaminas que compõem o complexo B aumentam as chances de quadros depressivos, ansiedade, estresse e desenvolvimento de doenças no aparelho digestivo.

Algumas fontes: abacate, oleaginosas, brócolis, alimentos de origem animal (como carnes, ovos, leite e derivados), frutos do mar, sementes, cereais integrais e algas.

### **MOUSSE DE ABACATE COM CACAU**

Ingredientes: 1 banana madura +½ abacate + 1 colher de chá de cacau em pó

Modo de preparo: Bater os ingredientes no liquidificador, colocar em um recipiente e levar a geladeira, por pelo menos 1hora.

Pode acrescentar morangos picados, castanhas ou granola, fica uma delícia!



*Emeline Abreu*

Nutricionista  
CRN10 4569

# A NUTRIÇÃO SENDO SUA MAIOR ALIADA

## Vitamina C

Contribui para redução dos níveis de cortisol, o que por sua vez auxilia na redução das consequências de um momento de estresse. Algumas fontes: acerola, morango, framboesa, amora, laranja, manga, abacaxi, goiaba, melão, kiwi, maracujá e morango.

### **PICOLÉ DE MANGA**

Ingredientes: 3 copos de iogurte natural + 500 gramas de manga descascadas e picada + 4 colheres de sopa de mel para adoçar (opcional) - copos de plástico e palitos ou forminhas de picolé.

Modo de preparo: Bata os ingredientes no liquidificador, até a mistura ficar homogênea. Despeje nas formas de picolé ou em pequenos copos de papel/plástico. Coloque os picolés no congelador até congelarem completamente, cerca de 4 horas.



*Emeline Abreu*

Nutricionista  
CRN10 4569

# A NUTRIÇÃO SENDO SUA MAIOR ALIADA

## Magnésio

Relaxante natural, contribui para reduzir os sintomas de quadros de ansiedade.

Algumas fontes: uva, banana, abacate, cereais integrais, nozes, gergelim, amendoim, semente de girassol, semente de abóbora, castanha-de-caju, leite e derivados, peixes, couve, espinafre.

## **GRANOLA CASEIRA SALGADA**

Ingredientes: 1 xíc de semente de abóbora, 1 de semente de girassol e 1 de mix de oleaginosas (castanha do Pará e de caju, amêndoas, nozes), 3 colheres (sopa) de gergelim, 3 de azeite de oliva, e 1 colher (chá) de sal.

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes. Leve ao fogo baixo, mexendo de vez em quando, até tostar. Retire do fogo, aguarde esfriar e guarde em recipientes bem fechados.

Dica: Os ingredientes podem ser substituídos. Ótima para incrementar saladas.

# A NUTRIÇÃO SENDO SUA MAIOR ALIADA

## Pratique o *Mindful eating*

O *mindful eating* pode ser traduzido como a alimentação consciente, comer com atenção plena ou comer consciente.

É estar presente durante as refeições e sentir o que o alimento pode nos proporcionar, desde nutrir nosso corpo, nossos sentidos, até nutrir nossa mente e coração.

Isso vai desde a escolha e da preparação à ingestão dos alimentos.

**Em outras palavras, se trata de sair do piloto automático e refletir sobre os alimentos que você está ingerindo no dia a dia.**

Dica de leitura: *Mindful Eating: Comer com Atenção Plena*- Escrito pelas nutricionistas Cynthia Antonaccio e Manoela Figueiredo. Editora Abril, 2018.



*Emeline Abreu*

Nutricionista  
CRN10 4569

# VAMOS JUNTOS!

**Esse é só o começo do que estou preparando  
para você!**

**Dúvidas ou sugestões?**

**Entre em contato:**

**[www.emelineabreunutri.com.br](http://www.emelineabreunutri.com.br)**



**Emeline Abreu**

**CRN 10 4569**



**@emelineabreunutri**

Graduada em Nutrição - UFSC

Mestranda em Nutrição - UFSC

Pós-Graduada em Nutrição Funcional - Centro de  
Nutrição Funcional VP



**Emeline Abreu**

Nutricionista  
CRN10 4569