

## Aula 053 - COMIDA (EOU ALCOOL) COMO REGULADOR EMOCIONAL (estratégias de manejo) (pt 4/5)

Salve pessoal! Sejam todos muito bem-vindos a mais um vídeo aqui no Reservatório de Dopamina. Hoje eu com o meu novo estilo, Eslão Milico. Essa é a versão Eslão Milico. Cabelo raspado, prático, rápido, não precisa arrumar. E durante todo o dia ele fica da mesma forma. Pegando vento, pegando chuva, deitando, dormindo, colocando, tirando boné, colocando, tirando boina, ele fica sempre igual. Então aderimos à praticidade, aderimos ao que é menos custoso em termos de energia cognitiva. Então fica a dica aí, lança o milicão do exlão, tá bom? Então fechou. Vamos para a próxima aula, só para vocês terem um contato com o meu novo visual que nas outras aulas a gente estava vindo com o cabelinho e agora a gente está aí com uma coisa um pouco mais prática, fechou?

Bom, hoje dando continuidade àquela sequência de aulas que a gente vinha realizando, que a gente vinha fazendo a gente vai falar sobre comida como regulador emocional. Tá perfeito? O que significa isso, Wesley? Bom, primeiro, vocês sabem que a gente vem de uma série de aulas falando sobre parte de alimento, sobrepeso e obesidade, não especificamente dos nutrientes de alimentos, mas mais especificamente sobre o que ocorre quando a gente tem um desbalanço. A gente fez um link disso com outros tipos de transtornos, de transtornos, outros tipos de disfunções metabólicas, como por exemplo diabetes tipo 2, e a gente fez também um link disso com saúde mental. Então a gente está tentando costurar aqui para vocês conseguirem ter uma compreensão atenção mais apurada de que o que acontece aqui embaixo influencia aqui em cima. Por isso que a gente tem que cuidar nesses dois locais.

A gente tem que cuidar do cérebro e do corpo. E a gente vai ter na próxima aula, talvez a aula final dessa minissérie de aulas, a gente vai falar sobre isso, sobre essa integração entre corpo e mente fechou bom comida como regulador emocional que significa isso pessoal o próprio nome já diz né eu gostaria de chamar a atenção de vocês é pra na verdade eu gosto sempre de fazer essa pergunta é assim pensa aqui comigo tenta para o que você estiver fazendo aí, seja lá o que você estiver fazendo, dá uma segurada agora, tá lavando louça, tá no carro, no carro não tem como né, mas tenta jogar um pouquinho a sua atenção aqui pra mim, que eu vou fazer uma pergunta importante e eu preciso que você responda de forma que não seja no automático, tá, eu preciso que não seja no automático a sua resposta.

Qual foi a última vez que você comeu sentindo fome? Fome, de verdade, fome. Appetite. Sabe a vontade de comer? Você tem fome. Aquela fome de comer comida. Nossa, hoje eu tô com fome e quero comer comida. Feijão, arroz, bife, salada, batata, mandioca, legumes, tô com fome, massa, quero comer comida. Qual foi a última vez que você sentiu fome? Eu entendo que essa pergunta parece uma pergunta estranha no primeiro momento, mas a realidade é que muitas pessoas, elas comem sem sentir fome. A comida para muitas pessoas não tem o objetivo de matar a fome. Claro que em alguns momentos sim, mas em vários momentos a comida entra com o objetivo de regular alguma alteração emocional. Por exemplo, você sente tédio, você está entediado, não tem nada para fazer, levanta, vai lá na geladeira, abre a geladeira. Quem nunca fez isso? Você brigou com o seu namorado, você brigou com a sua namorada e pede porcária, pede iFood, pede pizza, pede hambúrguer numa segunda-feira de tarde, que não tem nada a ver.

Não é porque não pode comer pizza e hambúrguer, óbvio que pode, mas tem que ser uma coisa organizada, uma coisa planejada. Não pode ser o dia que você quer. Isso significa que você está usando comida como regulador emocional nesses casos. Acontece muito comumente, a pessoa sempre faz isso à noite. Chega à noite, a pessoa está estressada, um dia inteiro de trabalho, está cansada, resolveu um monte de problema e ficaram outros problemas para serem resolvidos e a pessoa ataca o armário. E aí tem às vezes até pequenos episódios de compulsão, come, come, come, come, mesmo estando cheio, mesmo todos os sinais químicos do corpo que a gente

mencionou nas outras aulas, insulina, leptina, todos os sinais químicos do corpo, dilatação gástrica, o estômago está grande, tudo está indicando para o cérebro que você está saciado e você continua comendo, porque você está usando o alimento como um regulador da sua emoção.

Muitas pessoas utilizam álcool de noite, cigarro, erva. Muitas pessoas utilizam outros tipos de reguladores emocionais. Aquele tipo de eu mereço, preciso relaxar, eu mereço. Eu não estou dizendo que esse eu mereço não existe. Existe o eu mereço, só que talvez você esteja utilizando uma estratégia pouco funcional, afinal de contas a consequência disso vai ser o que?

Possivelmente um vício em álcool, porque você começa a associar o seu cansaço, o seu tédio, o seu estresse com o uso do álcool, então a consequência é ruim e também se você usa comida e muitas vezes as pessoas usam os dois né, álcool e comida, você acaba gerando sobrepeso e obesidade ou diabetes, que a gente viu que não é nada... não é que você acaba gerando, mas você aumenta a chance de ter.

E a gente viu que do ponto de vista metabólico e de saúde mental não é nada favorável. Então assim, eu acho que o primeiro ponto, e eu vou explicar aqui algumas outras coisas para vocês, mas eu acho que o primeiro ponto de todos pra você tentar entender o que está acontecendo pra você utilizar a comida como um regulador emocional, eu acredito que a primeira coisa que você deve começar a fazer é um tracking, um rastreio de quando você está comendo por fome ou estratégia nutricional, porque muitas vezes se você está numa dieta de ganho de massa, ou alguma coisa assim, às vezes você vai ter que comer sem um pouco de fome mesmo, porque tem que bater as calorias. Mas tenta entender se as... Isso aqui é sério, tá pessoal?

Porque eu tenho medo que vocês desliguem o vídeo aqui e esqueçam tudo que eu estou falando, e daí não adianta porcaria nenhuma, eu preciso que você desligue o vídeo aqui e vá tentar ver o que você está fazendo no dia. não deixa o vídeo terminar aqui, não deixa a estratégia interventiva terminar aqui, desliga o vídeo e faça o que eu estou falando aqui, faça, não adianta nada você assistir a aula e não fazer, não adianta nada você me ouvir aqui, olhando assim ó, e desligar o vídeo e não existe psiquiatra que faça milagre. A estratégia interventiva, ao contrário do que você pensa, começa quando você desliga o vídeo. Ela começa, ela nem começou, ela vai começar quando você desligar o vídeo. O que você fizer quando fechar esse vídeo é o que vai determinar a sua melhora ou não.

Tá perfeito? Ainda, se você está num caso extraordinariamente complicado e tem recursos para buscar ajuda, busque ajuda. Busque um terapeuta, busque um psiquiatra, busque um nutricionista, busque um profissional da saúde que possa te ajudar dentro das suas demandas. Tá perfeito? absurdamente grave e você julga que pode tentar manejar com essa aula, preste atenção e tente executar, tente colocar em prática. Se você não conseguir colocar em prática sozinho, procura ajuda. Ficamos combinados assim? Isso daqui não é um tratamento, isso daqui é uma aula informativa, eu não estou tratando ninguém, eu não estou tratando ninguém, tá? Eu estou tentando te dar informações e se você conseguir executar isso no seu dia a dia perfeito mas se você tem algum tipo de nível de disfunção grave procure ajuda tá bom eu acho que a primeira primeira coisa que você precisa começar a fazer dito que a gente conversou até agora é um tracking que significa isso tenta pegar todas as suas refeições no dia não as refeições que você está planejando fazer, mas as refeições que você faz.

É diferente. Você pode acordar de manhã planejando fazer seis refeições no dia, bonitinho, fracionado, com uma quantidade certa de ingredientes em cada refeição, de macromíc... de carboidrato, proteína e gordura. Mas isso é o que está planejado. Agora, o que você fez? Você fez todas? Você pulou duas e já com uma? O que aconteceu? Eu preciso que você pegue essas refeições e pegue um bloco, um papelzinho, e anota o quanto de fome, o quanto você comeu por fome e o quanto você comeu por emoção.

Se você comeu por emoção, qual foi a emoção? Qual foi a sensação? Qual foi a justificativa cognitiva que você gerou para fazer aquele tipo de estratégia alimentar? Por que você comeu seis pedaços de pizza? Eu já atendi pessoas que comiam duas pizzas. Transtorno alimentar mesmo, diagnosticado. a pessoa estava com o estômago cheio, explodindo com dor e continuava comendo. Aí o que fazia uma estratégia compensatória? Tomava laxante ou forçava vômito e continuava comendo. Transtorno alimentar grave, transtorno alimentar sério, precisou de manejo psicoterapêutico e psiquiátrico. Provavelmente esse não é o seu caso. Talvez das pessoas que estejam assistindo, provavelmente deve ter algumas que tem esse tipo de transtorno mais sério, mas a grande maioria aqui deve ser aquelas pessoas que não conseguem manter uma dieta, mas ainda assim não estão nesses níveis, ou de um nível de não comer nada, ou num nível de comer absurdos.

Deve ser uma curva de gauss, onde as pessoas estão mais ou menos ali na média. Então, eu estou falando para essas pessoas se você está nas pontas você não come por paranoia de engordar ou você come demais procure ajuda porque você está nas pontas, você precisa de um acompanhamento mais próximo se você está aí no centro é dessa desse relato que a gente fez aqui eu sugiro que você tente mapear as refeições que você fez e quais dessas refeições você jacou ou errou muito, comeu demais, etc.

E qual que era a emoção que estava associada, qual foi a justificativa cognitiva que você usou, isto é, eu comi porque eu estava estressada, eu comi porque eu tinha que fazer um trabalho da faculdade e não conseguia e eu fui comer, eu comi porque o meu chefe brigou comigo, eu comi porque minha amiga brigou comigo, eu comi porque meu namorado não me respondeu, eu comi porque minha namorada saiu com as amigas, eu comi porque... Cara, tenta rastrear. Tenta identificar o porquê que você comeu. Esse é o primeiro ponto, porque aí você vai estar começando a estar ciente do que está rolando. E só o fato de você trazer isso à sua consciência é uma coisa que já ajuda bastante a você ter uma noção maior do que está acontecendo.

E por si só é uma estratégia interventiva. Tem pessoas que vão conseguir modular o seu comportamento alimentar só na medida em que souberem disso. Na medida em que souberem que estão comendo porque brigou com o namorado, ou estão comendo porque a namorada fez não sei o que, ou porque o chefe não sei o que e na hora se fala não vou comer você tem noção disso para algumas pessoas é suficiente para a pessoa parar e pensar não então vou comer porque briguei com a minha amiga não tem nada a ver e aí a pessoa já trava o comportamento dela tem pessoas que vão saber disso e não vão conseguir e aí a gente vai tentar ir além para essas pessoas que não vão conseguir então eu acho que você ter primeiro a noção do porquê você come quando come emocional é fantástico.

Tipo, eu estou estressado, tem um monte de coisa acontecendo e eu preciso comer. Beleza, isso às vezes é uma coisa que já te ajuda a não comer. Outro ponto, você precisa dormir. Se você não dormir bem, e isso já tem uma série de estudos mostrando que se você não dormir bem, o seu córtex pré-frontal fica hipofuncional e você naturalmente fica mais impulsivo. Aí essa impulsividade vai fazer com que você não vá à academia, vai fazer com que você não treine, vai fazer com que você coma mais comida hipercalórica. E assim você vai virando essa bola desfuncional. Essa bola de comportamentos, não que você está virando uma bola, não entenda errado. Desfuncional. Então, durma, regule seu sono, tá? Então esses são os dois primeiros itens, esses dois primeiros itens, regula o seu sono e tenha uma noção do que está acontecendo para você comer e dar essas jacadas. Tente descrever o seu comportamento. Tente detalhar o seu comportamento.

Tente ver o que acontece com o seu comportamento. Sabe por que eu preciso que você faça isso? Por uma razão simples. Todo comportamento tem uma função. Nunca esqueça isso. Todo comportamento teve um motivo. Ou ele é um comportamento que foi selecionado pela evolução e ele é emitido de forma automática. Por exemplo, você pisa numa taxinha, você retrai a perna. Você

não pensou para retrain a perna, você puxou a perna porque isso é um comportamento que foi selecionado pela evolução. Nasceu em você. Você nasceu com o software de que se botar a mão em algo quente, tira a mão. Isso está no teu hardware. Já veio com você. É um negócio que veio no teu computador.

Não precisa aprender isso. Ou alguém te ensinou. Sempre que encostar em um negócio quente ou que dá choque, puxa a mão rápido. Não. Depois que você percebeu que puxou a mão esses comportamentos eles tem uma função tão importante que eles vieram no automático porque o corpo não pode correr o risco da pessoa não fazer isso afinal de contas no passado as pessoas que pisaram na taxinha e ficaram pisando nela e andaram com ela cravada no pé morreram então não foi um comportamento selecionado, o comportamento de não reflexo. Só que você tem também comportamentos aprendidos e esses comportamentos também tem função. Vou dar um exemplo, quando você mente na escola para não ir no dia da prova ou para não ir no dia que tem que apresentar um trabalho. O comportamento de mentir teve uma função.

A função é fugir de um perigo. Você estava com medo de reprovar na prova, você estava com medo de apresentar o trabalho, você mentiu que estava doente para não ir lá. Fingiu para seus pais que estava doente para não ir na escola, de forma a fugir daquilo. Mentir tem uma função. As pessoas me perguntam por que as pessoas mentem porque tem uma função, ou você vai falar pro seu chefe que ele tá feio, ou você vai falar pra sua namorada que ela engordou, ou você vai falar pro seu sogro que ele é careta você não vai falar isso cara, a não ser que você seja meio maluco mentir tem uma função, agora dependendo de qual foi o nível e a elaboração dessa mentira, a função pode dizer respeito a sua moral ou não. Mas todo mundo vai mentir em algum momento.

E não é uma mentira maliciosa. É simplesmente deixar de dizer alguma coisa para não magoar a outra pessoa. Mentir tem uma função social. E eu não estou dizendo aqui que mentir tem função principalmente em evitar que você se submeta a algum tipo de perigo, por exemplo uma discussão, perder uma amizade ou coisas nesse sentido. Agora quando você está mentindo deliberadamente, estruturando toda uma história para mentir, aí pode ser que seja um problema de moral seu. Agora, quando você está no Uber e o cara pergunta se o seu dia está bem e o seu dia está uma porcaria e você fala que está tudo bem, tudo tranquilo e aí, como é que você está?

Você mentiu para ele, você acabou de mentir para o motorista do Uber. Por que você mentiu? Porque você não quer explicar para o cara porque o seu dia está uma merda. Você está fugindo daquele contexto que é ficar explicando para ele que o seu dia está ruim. Você não quer conversar sobre o que aconteceu no seu dia. Você só quer chegar em casa e ficar quieto, então você mentiu pro Uber pra fugir daquela conversa. Agora, se você entra no Uber e deliberadamente começa a inventar histórias sem que ocorra nenhum tipo de pressão externa pra tentar não pagar a viagem, aí você pode estar mentindo. E aí diz a respeito mais a sua moral ou não. É importante distinguir isso porque daí vocês vão lá no instagram da minha caixinha e falam cara mentir é legal vir que você falou uma aula não falei isso cara eu falei que você fala que tá tudo bem pro porteiro do seu prédio para não ficar conversando com ele do porque tem que estar uma merda tá se mentir também todo comportamento tem uma função tá todo comportamento tem uma função essa função ela pode virtualmente ser basicamente duas que é obter uma recompensa ou fugir de um perigo tá bom na maioria das vezes os dois tá na maioria das vezes os dois o comportamento de comer a pessoal também tem essa função fisiologicamente falando quando você come por fome se eu botar o microfone mais perto com os áudio e umas aulas o áudio ficou baixinho eu não quero deixar aparecendo porque a galera do tdh fala que fica atrapalhando eles essas cores eu também não posso deixar longe porque a galera reclama que o som está baixo então eu estou tentando aqui fazer um meio termo não deixo o microfone aparecendo mas falo perto Quando você come por fome, é fisiológica, mas você está com fome mesmo, sua glicose baixou, você gastou muita energia, começou a ter fome, o comportamento de comer tem uma função, que é o que?

Te dar energia, aumentar o estoque de glicogênio, te dar mais energia para o seu cérebro funcionar e tudo mais. Agora, quando você come por fome não fisiológica, entre aspas, porque seria fisiológico igual porque é uma fome emocional e o emoção vem de uma fisiologia, mas digamos por uma fome emocional, você está usando a comida com uma outra função. E é aí que você tem que começar a se ligar. Você está usando a comida com uma outra função, que é a função de regular o seu tédio, de diminuir a sua ansiedade, de diminuir a sua tristeza, de diminuir a sua angústia, de diminuir o seu estresse. E geralmente você não usa um prato de salada para conseguir fazer isso, você usa uma comida hiperpalatável.

Por quê? Porque comidas hiperpalatáveis agem no seu sistema de recompensa, e o seu sistema de recompensa gera recompensa em você, fazendo com que as outras coisas fiquem um pouco mais suportáveis, digamos assim. Ao contrário do que as pessoas pensam, tal qual acontece no término de um relacionamento, as pessoas muitas vezes não agem para procurar uma recompensa. As pessoas agem para fugir de uma dor, para fugir de um perigo, para fugir de uma nocividade. Quem usa a comida como regulador emocional, normalmente não é regra, mas normalmente ela não quer a recompensa ou você acha que uma pessoa que come seis, oito fatias de pizza e depois meio pote de sorvete está comendo porque gosta de fazer esse comportamento? Você acha que a pessoa gosta? Ela não gosta, pra ela é ruim, mas ela precisa.

Por quê? Porque ela precisa usar aquilo ali para fugir de algum pensamento, de alguma emoção, de alguma coisa ruim que esteja usando a comida não para obter da comida um estímulo prazeroso, mas sim para fugir de um contexto onde pra você está disfuncional, pra você está perigoso, pra você está nocivo, como por exemplo ter que tensar e lidar com o término de um relacionamento, como por exemplo tem que chegar em casa à noite, estressado e ansioso, e não saber o que fazer. Em outras palavras, você procura na comida um refúgio, de fato, ou no álcool. Você pode estender isso para outras coisas também, para erva, para álcool, para videogame, para qualquer coisa que você julgue que esteja prejudicando a sua vida. Nesse sentido, duas coisas são importantes, e eu espero muito que vocês estejam prestando atenção no que eu estou falando.

Duas coisas são importantes. Primeiro, do que você está fugindo, cara? Por que você não está conseguindo suportar a sua existência naquele espaço-tempo onde tem uma dor? Onde tem uma nocividade acontecendo. Por que você foge? É mais ou menos como se chegasse um momento do dia, um contexto do dia, um ambiente dentro do seu dia, e o ambiente eu não estou dizendo um lugar, mas um ambiente contextual dentro do seu dia, onde você entra dentro de uma névoa, e quando você está dentro daquela névoa, você não consegue aguentar sendo só você, você precisa da comida, ou do álcool.

Por quê? Por que? Eu não sei a resposta, estou perguntando mesmo. Por que? Por que nesse momento você não consegue segurar? O que acontece? Você já tentou fazer outra coisa? Então são duas coisas. Primeiro, o porquê você está fugindo disso e do que você está fugindo, qual é o perigo que está acontecendo? E segundo, o que você poderia colocar no lugar? O que além da comida poderia ter a função de aliviar o seu estresse? Algo um pouco mais adaptativo, funcional. Então, primeiro, veja do que você está fugindo, cara, porque às vezes não tem perigo nenhum. Às vezes você está criando perigo. E aí eu preciso nesse momento que depois dessa aula vocês assistam aquela aula suas lentes estão sujas.

Sabe por quê? Porque às vezes esse perigo... Puta cara, e olha como as coisas se conectam, velho. De novo, quem está entendendo as aulas e escutando as aulas de uma forma organizada e pensada, está entendendo o raciocínio que eu estou construindo, costurando todas as aulas, puta, tá pegando a fórmula aqui da vida. Porque esse contexto de onde você está fugindo por meio de uma alimentação emocional, esse contexto ele pode não existir e pode ser apenas as suas lentes sujas criando ele. Ou seja, você já parou pra pensar que você está usando a comida como um regulador emocional pra fugir de um contexto, seja cognitivo ou ambiental, no qual não existe?

Em outras palavras, você está se protegendo de um monstro que não está ali. Você está ouvindo um barulho no quarto, tem um monstro ali batendo, mas é uma caixinha de som, não tem um monstro ali dentro. E você está tendo estratégias comportamentais e funcionais em relação à alimentação ou ao álcool, de forma a fugir de uma coisa que a sua lente suja está criando. Você não está enxergando com clareza. Então veja aquela aula, limpe suas lentes e entenda da onde você está fugindo para usar a alimentação como regulador emocional. Perfeito? Ok?

Porque acredito eu que se você conseguir limpar isso e enxergar a situação de fato, talvez a sua ansiedade reduza, o seu medo reduza, o seu estresse reduza e você não precisa mais do alimento como um regulador para fazer reduzir isso. Ou seja, o fato de você entender o que está acontecendo pode ser suficiente para reduzir a sua emoção ao nível de você não precisar da comida ou do álcool para tal. Tá? Ok? Deu para entender? Vocês estão conseguindo me acompanhar? Então, perfeito. Um outro ponto é, o que você pode colocar no lugar da comida e do álcool? Não sei, coloca alguma coisa. Eu tive um paciente uma vez, inclusive eu copio essa estratégia, eu estou hoje no momento da minha vida, eu estou gravando esse vídeo dia 2 de dezembro, porque eu to fazendo uma sequência de aulas, provavelmente esse vídeo sai só em janeiro, você deve estar me assistindo em janeiro de 2023.

Eu to fazendo uma sequência de aulas bem elaboradinhas aqui, e eu to no momento da minha vida atual, que eu to meio que diminuindo o álcool, to mais de boa assim com o álcool, E normalmente eu tomava um vinho no final de semana, domingo à noite, um vinhozinho ali com sushi e tal. Eu não tirei o vinho e deixei sem nada, eu tô fazendo uns sucos, tô fazendo uns sucos, virei um negócio no lugar então o que você pode colocar no lugar da sua da comida não sei cara faz aí meu em vez de você pedir um ifood tenta tentar encontrar no processo de eventualmente fazer uma comida você mesmo cozinhando aprendendo umas receitas um negócio legal tenta substituir mas não fica parado no sofá assim olhando nada. Entende? Chega a noite e você não consegue? Pô, seis horas já começa a me dar vontade de comer, cara. Velho, vai à academia. Tira a academia da manhã e bota de tardinha. Talvez você saia, não sei, cara. Se você já tem o hábito de fazer academia, acredito que você vai conseguir ir de tardinha. Então, assim, tenta elaborar alguma forma de inserir outra coisa no lugar da comida, um comportamento mais funcional, aí você usa a criatividade para fazer isso.

E além disso, eu gostaria que você tivesse uma noção do que a gente chama isso de a gente a psicoterapia comportamental usa um nome chamado de tríplice contingência para tentar explicar como que o nosso comportamento funciona e eu queria tentar passar isso pra vocês pra você tentar ver aí como que o seu comportamento está sendo redirecionado para comida e o porquê. Então eu gostaria que nesse momento aqui você uma folha, pega uma folha aí na sua casa, um papel aí na sua casa, e tem que ser papel, não abre Word, eu sei que você tanto abre Word quanto não abre Word. Eu gostaria que você escrevesse a letra A, uma flechinha B, uma flechinha que volta para o B, mas não para o A. O A significa antecedentes, pode escrever embaixo do A antecedentes, o B significa comportamento de behavior, e o C significa consequências e vocês conseguem observar que o C volta para o B.

O que isso diz? A máxima que eu falo aqui em muitas aulas. Nós somos sensíveis às consequências dos nossos comportamentos. Se você sai na rua agora pelado vai gerar consequências e você é sensível a essas consequências. Pode ficar mal, pode ficar triste. Bom, embaixo do comportamento você pode colocar a palavra comer. Afinal de contas é esse comportamento aqui que a gente está analisando. Comportamento de comer é o nosso alvo, é o que está acontecendo ali né aí eu pergunto pra você antes de você usar a comida como um regulador emocional nesses momentos que você utiliza o que que antecede isso tá e aí você pode ter consequências proximais e distais um comportamento ele ele é com ele é fruto de consequências proximais que acontecem hoje e de estáis que aconteceram no passado.

Por exemplo, você pode ter uma história já de usar a comida como um regulador emocional. Você pode ter amigos e familiares que usam a comida como regulador emocional e você aprendeu a usar a comida como regulador emocional. Sabe quem que ensina que é uma beleza usar a comida como regulador emocional? Aqueles filmes onde a menininha briga com o namorado e pega um potão de sorvete para comer e o namorado vai para a casa dos amigos e enche a cara. Olha que excelente! Você teve acesso a contingências e existe a chance de você repetir isso na sua vida. Ou você tem uma amiga ou um amigo que fala que terminei, enche a cara, fiz não sei o que, melhor coisa que eu fiz, não sei o que, e você, na ausência de outras referências, muitas vezes faz isso também.

Então, você pode ter uma história pregressa de uso de comida como regulador emocional, ou mesmo contato com alguém que ofez. O que são regras? Você pode ter regras na sua cabeça que você criou de que você merece mesmo, e é isso aí mesmo, entendeu? Eu não quero nem saber, eu vou comer, vou comer isso aqui agora. Não quero nem saber, vou comer. E aí você cria essas regras de que você merece. É o merecimento, hoje eu trabalhei, hoje eu mereço. É uma regra que você criou. Então a partir de agora existe a possibilidade de sempre que você trabalhar um monte, ficar cansado durante o dia, ficar exaurido, você chegar em casa e beber um whiskyzinho ou comer uma porcaria.

Porque você criou isso pra você. Eu sempre quis conseguir trabalhar pra chegar à noite e comer um hambúrguer. Esse é o meu gol da vida, é minha regra. Beleza. Não sei se isso vai ser tão funcional se você fizer todo dia mas entende, você pode criar regras implícitas para você mesmo que às vezes você nem sabe que criou e você segue essas regras hoje estou cansado vou tomar uma cervejinha hoje estou cansado vou tomar um whisky e assim você vai fazendo isso afinal de contas é uma regra que você criou.

E você pode também ter estímulos proximais, por exemplo, você chega em casa, olha para mesa e tem uma caixa de bombom. Às vezes você nem estava pensando em comer o bombom, mas como a caixa está ali, vou comer. Então o que eu sugiro para você? você reveja suas regras, afinal de contas essas regras podem estar sustentando esse comportamento, entendeu? A regra que você criou, ela permite que um comportamento vá existindo, ou seja, eu vou relaxar usando a comida, eu vou relaxar, e aí eu estou dizendo num caso, obviamente ninguém vai deixar de comer, né cara, eu estou dizendo num caso disfuncional tá eu vou relaxar usando comida eu vou relaxar usando álcool é uma regra então você sabe que existe a regra se você executa o comportamento vai ter uma consequência de relaxamento porque você atribuiu essa consequência arbitrária para você mesmo e esse comportamento se sustenta afinal de contas você deu uma função pra ele entendeu agora você pode tentar mudar, você vai falar, não, agora eu vou, já que eu trabalhei o dia inteiro, eu vou dar um gás aqui na minha alimentação porque eu vou me sentir bem e assim você vai criando novas regras e para criar novas regras é importante que você tenha acesso a ambientes que possibilitem criar essas novas regras.

Outro ponto, não tem estímulo em casa, cara. Pô, dificulta o acesso. Você quer parar de comer doce e tem um armário com 5 barras de chocolate? Não tem, não tenha, não compre, não compre. Ah, mas o meu namorado, meu marido, minha esposa... Conversa com a pessoa, cara. Não é seu namorado, seu marido. Até onde a gente sabe é pra sua esposa, até onde a gente sabe é pra isso que funciona relacionamento, pra conversar. Ok? Mas eu peço no iFood, Azen, cara, desinstale o aplicativo do iFood, apague os seus cartões virtuais, dificulta, bicho. De noite, nem pega teu celular, deixa a marmita pronta, cria um negócio pra cercar esse seu hábito ruim.

Se você ficar passivo, o comportamento de comer, como a gente já mencionou antes. Então se você está de noite com essa sensação de merecimento, de relaxamento, de recompensa, cara, eu sei que é difícil, mas tenta. Tenta fazer um chá, faz você uma comida diferente, tenta ter algum

outro tipo de... em vez de tomar a sua cerveja ou o seu uísque, mete o sucão do aslão, faz um chá, faz um sei lá cara, vê aí, usa criatividade, só tenta colocar alguma coisa no lugar, tá? E principalmente, tenta ver se as consequências que você acha que o álcool e a comida estão gerando pra você, são realmente consequências reforçadoras, são positivas. Afinal de contas, talvez você esteja enganado no quesito de consequências.

Pano de fundo de tudo isso, tente modular o seu ambiente. É o pano de fundo de tudo. Conversa com pessoas, muda, tenta organizar outro tipo de compra de mercado, não compra as coisas que você já tem problema de comer e principalmente veja do que você está tentando fugir. É assim pessoal, isso daqui que a gente conversou aqui é uma coisa que não é passiva, ela não é passiva, você não vai conseguir você não vai conseguir alterar o seu comportamento de forma passiva principalmente esses comportamentos que já são habituados você vai ter sim um esforço cognitivo para tentar alterar esse comportamento.

Uma outra coisa que você pode tentar fazer é fazer exercício físico. Se você usa comida como regulador emocional, você pode tentar começar a fazer exercício físico. Por quê? Primeiro, porque o exercício físico vai melhorar um pouco a sua impulsividade, provavelmente reduzindo a sua necessidade de usar a comida como regulador emocional. Vai melhorar o seu sono, vai te dar mais fome, talvez mais fome fisiológica, gerando em você mais vontade de comer coisas saudáveis, ou pelo menos comida de verdade. E também, como a gente falou na aula dos hábitos, que foi a aula passada, vai ajudar você a sujar o comportamento de comer coisas hipercalóricas. Por quê? Porque você treinou, cara, e aí você vai se sentir meio mal de comer coisa hipercalórica depois de ter treinado.

Então você sujou um hábito ruim com um hábito bom. Então além de todas essas modificações que a gente conversou aqui, seria interessante você tentar botar a prática de atividade física no seu dia a dia. De novo, preste atenção no seu comportamento alimentar. Preste atenção, não deixe o comportamento alimentar ir no passivo. Ah, meu Deus, eu estou estressado, eu preciso comer aquela coxinha ali, aí é terça e meio dia. Cara, para esse pergunta, meu, é terça e meio dia. Aprenda a suportar um pouco o seu estresse, a sua ansiedade. Para de fugir desses contextos, cara.

Aprenda a viver um pouco com o tédio, aprenda a viver um pouco com a ansiedade, aprenda a viver um pouco com o estresse, sem jogar um monte de estratégia milaborante em cima. Para de fugir dessa névoa. Dias ruins vão existir. E se você, dentro dos dias ruins, começar a emitir um monte de comportamento disfuncional, você vai perpetuar os dias ruins, porque não vai resolver o problema. Você não vai resolver o problema enchendo a cara ou comendo um monte. O problema só vai perpetuar, porque às vezes o problema se resolve e aí no outro dia você acorda inchado ou inchada, com gastrite e mal. E aí você fica mal de novo e aí vira um ciclo gigantesco.

Então o core da questão está em aprenda a lidar um pouco com o sofrimento, aprenda a lidar um pouco com o estresse, aprenda a lidar um pouco com o tédio. Porque aí sim as outras coisas vão continuar sendo suportáveis sem essas estratégias compensatórias absurdas. Tá perfeito ou não? Então tá bom, acho que tá perfeito. Nós vamos encerrando aqui essa aula e a gente volta na próxima aula falando sobre vou dar algumas pitadas de longevidade pra vocês e tentar aí sim amarrar todo o conteúdo que a gente fez aqui pra que você tenha é uma maior noção do que a gente tá tentando construir aqui no RD. Fechou? Então beleza, uma... não sei exatamente, boa semana aí pra você. Valeu!