

guia do

COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Como manter seus resultados
mesmo em festas, viagens e férias

WEBNUTRI



ÍNDICE



Clique no título e vá direto para a página do assunto que te interessa



03 Perceba a sua fome e saciedade

Antes de falar sobre festas, férias e viagens, precisamos entender o conceito de fome e saciedade e aprender a identificá-las.

06 Influência do ambiente na fome e saciedade

O ambiente e as situações sociais onde você está inserida(o) também influenciam na sua fome e saciedade

08 Planeje as suas refeições

Depois de aprender a teoria, é hora da prática! Bora entrar em ação? :)

09 Estratégia de redução de danos

Entenda como fazer pequenos ajustes pode contribuir para diminuir os resultados negativos



PERCEBA A SUA FOME E SACIEDADE

ESSE É O PRIMEIRO PASSO!

Antes de te dar qualquer dica sobre como se comportar em festas, viagens ou férias, é muito importante que você entenda sobre **fome e saciedade**.

Nesses momentos de festas ou saída da rotina, é muito comum que a gente não perceba a saciedade e acabe ultrapassando os nossos “limites”. *Quem nunca saiu de um churrasco com a sensação de estufamento, de que deveria ter comido muito menos?*

Isso acontece por diversos motivos, mas também por não observarmos nossa saciedade e por consequência acabamos comendo mais do que deveríamos.

Bora entender como colocar isso em prática?

Como identificar a saciedade?

É claro que essa é uma avaliação subjetiva e depende muito da sua percepção.

O primeiro passo é parar um instante e **investigar, durante a refeição**, se ainda está com fome ou se está ficando **satisfeito**.

Pergunte-se qual o nível dessa fome ou satisfação que está sentindo. Seu estômago já está bem cheio, quase cheio ou ainda está com fome?

Lembre-se que há necessidade de treinamento para tal percepção, então faça isso repetidas vezes até conseguir passar a identificar.

Classifique o seu nível de fome e saciedade usando a escala da fome:

1

MORRENDO DE FOME!

Eu não me importo com o que ou quanto eu como!

2

COM MUITA FOME!

Eu não me importo com o que ou quanto eu como!

3

COM FOME

Eu tenho uma sensação física de fome.

momento ideal para comer

4

COM POUCA FOME

5

SEM FOME

Mas ainda não estou satisfeito

6

SATISFEITO COM A REFEIÇÃO

momento ideal para parar

7

COMEÇANDO A TER UMA SENSAÇÃO DE CHEIO

8

UM POUCO CHEIO DEMAIS

Sentindo desconforto.

9

CHEIO DEMAIS!

10

EMPANTURRADO!

Eu não poderia comer nem mais uma garfada!

Como usar a escala de fome e saciedade?

Cada vez que for **começar a comer** ou estiver pensando em começar ou alguém te oferecer algum alimento, se pergunte: "*Estou com fome? Qual o meu nível de fome?*"

Se o sentimento de fome é difícil de identificar, se pergunte: "*Quando foi a última vez que senti fome? Como era a sensação no meu estômago?*"

Essas frases podem guiar sua resposta à refeição e te ajudar a fazer escolhas mais conscientes.

O ideal não é esperar sentir um nível de fome 1, ou seja, morrer de fome. Quando se está em desespero por comida, você tende a fazer escolhas menos conscientes, escolhendo qualquer coisa que está à sua frente e provavelmente a mais calórica!

Por isso o ideal é **comermos** quando houver alguma **sensação física de fome**, seja barulhos no estômago (roncos), leve desânimo ou sensação de vazio. Como você ainda aguentaria um tempo sem comer, consegue fazer escolhas mais conscientes e isso é o mais importante para uma alimentação equilibrada.



INFLUÊNCIA DO AMBIENTE

O AMBIENTE (LOCAL E COMPANHIA) TE ESTIMULAM A CONSUMIR O ALIMENTO.

Você já parou para pensar como nosso corpo sabe que é hora de começar, continuar ou parar de comer?

Basicamente ele é avisado por **sinais de fome e saciedade** (que são fisiológicos do nosso corpo, como dores de cabeça, sensação de vazio, barulhos no estômago) ou por sinais não fisiológicos, como horário, ambiente, disponibilidade de alimentos ou prazer.

Em muitas ocasiões, principalmente em viagens, férias ou festas, ocorrerão **conflitos entre estes dois tipos de sinais**.

Por exemplo: você está de **férias** na sua cidade natal e acabou de almoçar na casa dos seus pais às 13h. Às 14h, você vai visitar sua avó e ela te oferece um bolo que fez especialmente para você, mas você está super satisfeito com o almoço. Neste caso, o ambiente (local e companhia) te estimulam a consumir o alimento, e os sinais fisiológicos (estômago cheio e digestão em andamento) te desestimulam a comer.

Fazer uma escolha não é uma tarefa muito fácil nessa situação. Este é apenas um exemplo, mas iremos vivenciá-los de diversas maneiras ao longo de umas férias, uma festa ou em viagens.

O que você precisa aprender é **encontrar o seu ponto de equilíbrio**, criando estratégias para cada situação.

Nas férias na casa dos pais, o que você poderia fazer:

- se você sabe que vai até a casa da avó, você pode optar por comer menos no almoço já que comerá alguma coisa lá;
- você pode levar um pedaço do bolo para comer quando realmente estiver com fome novamente, procurando fazer uma refeição mais equilibrada junto desse bolo (por exemplo, combinando com uma bebida proteica);
- você pode comer um pequeno pedaço de bolo e, mais tarde, fazer uma refeição menos calórica e mais equilibrada.

Vamos pensar agora em um exemplo diante de uma **festa!** Você está seguindo um planejamento alimentar e tem uma festa mais tarde para ir, onde terão salgadinhos, doces, bolo, refrigerante e bebida alcoólica.

Como você pode lidar com essa situação? Quais serão suas estratégias?

Em uma festa, o que você poderia fazer:

- você pode comer antes de sair para estar satisfeito na festa e conseguir fazer escolhas mais conscientes daquilo que você realmente quer comer;
- você pode deixar de fazer o lanche da tarde e jantar do seu plano alimentar e se comprometer a dizer NÃO para pelo menos 2 alimentos (ex: vou comer tudo, menos o bolo e refrigerante);
- você pode fazer um pequeno combinado consigo, colocando um limite de quantidades (ex: vou comer 5 salgadinhos, 5 doces, 1 pedaço pequeno de bolo e 2 copos de bebida).

Todas essas possibilidades favorecem um equilíbrio do consumo alimentar e maior controle sobre o seu peso.

Por isso, reflita um pouco sobre as situações que você vai vivenciar nas suas férias, em uma festa ou em viagens, traçando pequenas estratégias para o controle desse tipo de fome.



PLANEJE AS SUAS REFEIÇÕES

ISSO VAI TE AJUDAR A MANTER O CONTROLE

Sabe aquele momento em que você se depara com uma *mesa cheia de possibilidades, como em um buffet ou festa?* Essa é mais uma das situações que podem nos levar ao **exagero** e prejudicar os resultados.

Nesses casos, o planejamento é o que vai te ajudar a controlar excessos.

ANTES DE TUDO:

Antes de colocar todos os alimentos disponíveis no seu prato, **dê uma olhada nas opções**. Olhe para todas as preparações que são fontes de carboidratos, para os tipos de proteínas, tipos de doces disponíveis e vá fazendo suas escolhas de acordo com sua preferência alimentar.

Exemplos práticos:

Entre risoto e massa, qual seria sua escolha?

Entre camarão ao molho branco e uma carne ao molho vermelho, qual seria sua escolha?

Entre torta doces e sorvete, qual seria sua escolha?

É claro que você pode comer um pouco de tudo, mas você concorda que se fizer algumas escolhas ficará muito mais fácil?

Quando você se comporta dessa forma, a tendência será comer de **maneira mais controlada**, principalmente em relação às **quantidades**, que são super importantes para manutenção do peso.

ESTRATÉGIA DE REDUÇÃO DE DANOS!

Para finalizar este Guia, veja algumas dicas importantes que chamamos de “redução de danos”.

Nos momentos de festas, férias ou viagens é normal que você saia da rotina, faça exceções em relação à alimentação, bebidas, atividade física. Mas se você consegue lidar com essas situações de forma mais equilibrada, reduzindo mesmo os danos, os seus resultados não serão prejudicados.

FESTAS DE FIM DE ANO

Alimentação

Ao invés de:

- Emendar natal com ano novo
- Colocar todas as opções no seu prato sem pensar
- Esquecer da salada
- Deixar todas as sobras dos alimentos da ceia na sua casa

Tente isso:

- Volte à rotina entre Natal e Ano Novo, assim você tem apenas 2 a 4 dias de excessos, ao invés de 15 dias e isso faz muita diferença.
- Observe todas as opções da mesa antes de montar seu prato, escolhendo aquilo que você mais gosta e está com vontade de comer.
- Adicione salada ao seu prato para que tenha maior ingestão de vitaminas, minerais e fibras.
- Distribua sobras de alimentos e doces para as pessoas da sua família, assim todo mundo fica com um pouco.

Bebidas

Ao invés de:

- Exagerar na bebida alcoólica durante as ceias

Tente isso:

- Alterne cada bebida com um copo de água;

Atividade física:

Ao invés de:

- Ficar de preguiça no sofá todos os dias do fim de ano

Tente isso:

- Fazer uma caminhada ou até exercícios entre os dias de natal e ano novo, quando surgir oportunidade.

Leve as pessoas que estão com você junto para a atividade, isso pode tornar tudo mais leve.

Hidratação:

Ao invés de:

- Ficar o dia todo sem beber água

Tente isso:

- Beba água entre as refeições, principalmente porque bebemos mais álcool e as comidas da ceia são mais salgadas, o que leva a retenção de líquidos.

FÉRIAS E VIAGENS

Alimentação

Ao invés de:

- Chutar o balde em todo o período de férias
- Não programar sua alimentação durante as viagens de carro, ônibus ou voos.

Tente isso:

- Manter uma rotina mais equilibrada nas férias, se permitindo fazer mais exceções mas manter algumas refeições dentro do planejamento
- Sempre que for viajar, programar alguns snacks saudáveis como castanhas, frutas secas, sanduíches naturais, barrinhas de proteínas.

Bebidas:

Ao invés de:

- Consumir bebida alcoólica todos os dias
- Tomar refrigerante ou suco em todas as refeições

Tente isso:

- Escolha os dias que haverá bebida alcoólica e sempre intercale com um copo de água
- Prefira tomar água, água com gás ou sucos menos calóricos para acompanhar suas refeições (ex: morango, abacaxi com hortelã, acerola, limão, frutas vermelhas).

Atividade física:

Ao invés de:

- Passar as férias deitado;
- Desistir de todos os esportes e querer retomar só quando voltar à rotina;

Tente isso:

- Caminhar e explorar lugares novos nas suas férias e viagens
- Improvisar um treino em casa com ajuda dos canais no Youtube
- Usar a academia do hotel para fazer algum tipo de exercício físico

Hidratação:

Ao invés de:

- Reduzir o consumo de água nas férias e viagens

Tente isso:

- Manter uma garrafinha sempre por perto, onde quer que você vá
- Aceitar água sempre que alguém te oferecer

Referências:

RIBEIRO, Lucas. Nutrição e Comportamento: o olhar das neurociências sobre o comportamento alimentar. 2º.ed. Taubaté, SP: Ed. do autor, 2020.

Escala da fome: Adaptado de The Centre for Health Promotion and Wellness MIT Medical from You Count Calorias Don't, Ominchanski, L. (1992), para STOP CANCER PORTUGAL.

**Comida vai muito além de
nutrir o corpo! Aproveite os
momentos com ela de
forma equilibrada :)**

Qualquer dúvida é só me mandar uma
mensagem no whatsapp!

Veronica Medeiros
Nutrição Clínica

