



— CARTILHA —

Emoções e alimentação

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Bauru

O comer emocional

A conexão entre comida, emoções e comportamentos é, em geral, muito forte. Comer pode ser uma das experiências de vida mais repleta de emoções. É fácil concluir isso na amamentação, nas trocas de afeto entre mãe e o bebê, quando preparamos comida para alguém... estamos demonstrando amor!

Receber comida nos faz sentir amados e sempre que uma experiência de vida marcante é enaltecida com comida, a conexão emocional se intensifica.

Às vezes basta pensar em determinados alimentos para lembrar de um momento. Por exemplo, a macarronada no almoço de domingo que sua mãe fazia e todos se sentavam à mesa, ou do bolo de chocolate que sua avó fazia para você e seus primos.

Muitas vezes a comida é usada para tentar reduzir ou cessar emoções negativas e prolongar as positivas, mesmo que de maneira inconsciente.



Diferentes formas de comer são influenciadas pelas emoções: algumas pessoas sentem um desejo exagerado de comer, outros comem menos ou restringem sua alimentação.

Quando a comida é usada como consolo ou alívio, a ligação emocional fica ainda mais forte. Comida pode ser amor, prazer, afeto, lembranças e por vezes prêmio.

Alimentos que dão conforto podem fazer parte de uma relação saudável com a comida, se você comer com atenção, respeitando sua fome física e principalmente sem culpa.



Quando o comer emocional se torna um problema?

Quando a comida é usada para se anestésiar. Com isso é praticamente impossível perceber de maneira adequada sinais internos como os de fome e saciedade. As pessoas que estão nesse estágio de relacionamento com a comida geralmente referem sentir que sua alimentação está fora de controle ou que são controladas pela comida. Nesse ponto já é comum que aconteçam episódios de compulsão alimentar.

O estágio mais severo de relacionamento com a comida é quando o sentimento envolvido é a raiva e a pessoa come em velocidade e quantidade grandes, comumente até se sentirem empanturrados. Episódios de compulsão alimentar são frequentes. As pessoas que estão nesse estágio referem não sentir nenhum prazer ao comer (na grande maioria das vezes nem conseguem avaliar se o que comeu estava gostoso). Esse é o estágio mais comum das pessoas que têm algum transtorno alimentar (bulimia nervosa, anorexia nervosa, transtorno da compulsão alimentar).

Compulsão alimentar e exagero alimentar

Compulsão alimentar

Compulsão é o consumo alimentar em grandes quantidades de alimentos em velocidades maiores que a maioria das pessoas conseguiria comer em uma situação similar, associado à sensação de perda de controle e seguido por sentimento de culpa. O “comer sem controle”, se torna um transtorno quando passa a ser um fator recorrente, intervindo negativamente na vida. Em geral, acontece quando se utiliza a comida para cobrir ansiedade, frustração, emoções, medo, etc. Quem tem compulsões alimentares normalmente apresenta comprometimento dos mecanismos de fome e saciedade.

Exagero alimentar

Exagero alimentar é o consumo aumentado ocasional de um alimento (como repetir duas vezes uma porção de doce) ou até mesmo quando falamos em “chutar o balde” em um evento ou diante de uma comida muito gostosa. Se for um comportamento esporádico, deve ser encarado como algo normal. O interessante é encontrar um equilíbrio, fazendo as pazes com a comida. Exageros ocasionais são normais. No dia seguinte, volte para a alimentação regular e com consciência, respeitando sua fome.

O que fazer se eu achar que o meu comer emocional está desajustado?

Caso você venha notando episódios de compulsão alimentar frequentes (pelo menos 1x por semana há 3 meses), isso pode ser um sinal de alerta para o Transtorno da Compulsão Alimentar, que necessita de tratamento multidisciplinar.

O comer emocional pode estar ligado a inúmeros fatores, por isso é importante também refletir:

- » Você tem horas satisfatórias de sono?
- » Você tem feito dietas restritivas demais? (elas afetam nossa fome e nossos sentimentos)
- » Você tem um equilíbrio entre trabalho, obrigações, lazer?
- » Você pratica alguma atividade física?
- » Você tem cuidado da sua saúde emocional?

Algumas estratégias para lidar com o comer emocional

Identificar qual o tipo de fome, associar a atenção plena (mindfulness) ao comer, comer de acordo com os diferentes sinais do corpo, da mente e das emoções são boas opções para uma relação saudável entre alimentação e emoções.

Os tipos de fome são:

- » **Fome fisiológica**
- » **Fome social**
- » **Fome emocional funcional**
- » **Fome emocional disfuncional**
- » **Vontade**

Aprender a encontrar uma maneira de se confortar, nutrir, distrair e resolver questões sem usar a comida é necessário, porém exige prática e treino diário.

Apoio profissional é uma ótima opção para ajudar nesse processo. Criar opções alternativas à busca da comida por razões emocionais também é útil. Elas devem ser acessíveis e disponíveis.

Quando não conseguir evitar o comer emocional, deve-se olhar a experiência como um aprendizado e não como uma falha.

Desafie e aceite novas experiências alimentares, sempre fazendo suas escolhas baseadas em sua própria experiência, ao invés de seguir regras restritivas. Crie situações e experiências na sua alimentação, fortalecendo-se como autor de suas escolhas.

Faça as seguintes perguntas a si mesmo:

- » **Estou com fome física?**
Se a resposta for sim, deve-se honrá-la.
- » **Se não está com fome, pergunte-se:**
O que estou sentindo?

Entender o que está sentindo faz com que você não recorra diretamente à comida, porém não é uma

pergunta tão fácil de responder, principalmente se você não está muito em contato com seus sentimentos.

Algumas sugestões podem ajudar nesse contato:



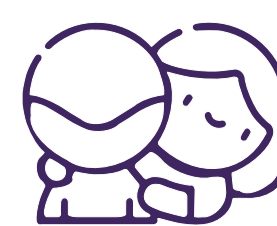
» **Ligue para um amigo e fale sobre seus sentimentos;**



» **Escreva sobre como se sente;**



» **Procure apoio profissional;**



» **Conviva com pessoas: abraço, carinho e companhia;**



» **Descanse e relaxe;**



» **Aprecie a natureza;**



» **Faça uma caminhada;**



» **Medite;**



» **Jogue com amigos;**



» **Faça uma massagem;**



» **Brinque com um animal de estimação.**

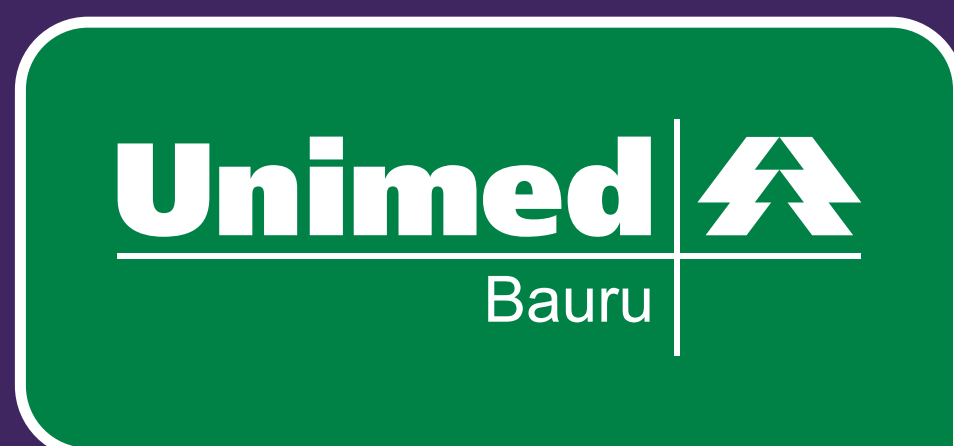
Se você acha que está usando frequentemente a comida como uma forma de evitar seus sentimentos, isso talvez seja um sinal de que precisa de ajuda para lidar com suas emoções!

Qualquer alimento pode ter espaço em uma alimentação equilibrada e saudável, respeitando as questões de frequência e quantidade. Por que e como se come (as crenças, os pensamentos e sentimentos sobre comida) são tão importantes quanto o que se come.

A comida representa muitas coisas e precisamos tratá-la com a complexidade que merece.

Caso você tenha dificuldades alimentares que precisam de atenção, procure a Enfermeira ou seu Médico responsável na APS!

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



unimedbauru.com.br

ANS Nº 36965-9