



Universidade Federal do Ceará-UFC

Como evitar uso de alimentos para lidar com emoções negativas

Erivan de Olivindo Cavalcante
Joseline Maria Alves Gomes Recamonde
Amanda Barroso de Lima
Paulo Rodrigues Nunes Neto



Fortaleza, 2022

AUTORES

Erivan de Olivindo Cavalcante

Nutricionista

Estudante de Medicina da UFC

Joseline Maria Alves Gomes Recamonde

Nutricionista do Hospital Universitário Walter Cantídio-HUWC

Amanda Barroso de Lima

Psicóloga

Terapeuta Analítico-comportamental

Paulo Rodrigues Nunes Neto

Médico psiquiatra

Professor Adjunto da Faculdade de Medicina da UFC

Apoio:

Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FUNCAP) por meio do Edital de Pesquisa para o SUS 2020 (PPSUS 2020)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Universidade Federal do Ceará

Biblioteca de Ciências da Saúde

Ficha elaborada pela bibliotecária Rosane Maria Costa CRB3/673

C728 Como evitar uso de alimentos para lidar com emoções negativas/ Erivan de Olivindo Cavalcante et al. - Fortaleza: UFC, Hospital Universitário Walter Cantídio, Serviço de Psiquiatria, 2021.

8 p.: il. color.

Inclui referências

1. Alimentação. 2. Peso Corporal. 3. Saúde Mental. I. Cavalcante, Erivan de Olivindo. II. Recamonde, Joseline Maria Alves Gomes. III. Lima, Amanda Barroso de. IV. Nunes Neto, Paulo Rodrigues.

CDD 613.2

SUMÁRIO

1. Apresentação	4
2. Zele por seu corpo e sua saúde mental	5
3. Perceba quando realmente está com fome	6
4. Faça as pazes com a alimentação	7
5. Coma com atenção plena	8
6. Perceba se usa a comida para lidar com emoções	9
7. É possível lidar com emoções sem usar a comida	11
Referências bibliográficas	13

1. APRESENTAÇÃO

A alimentação vai além da simples ingestão de nutrientes, envolvendo, também, aspectos individuais, sociais e culturais. Diversos fatores impulsionam as escolhas alimentares e o ato de comer: fome, preferências, vontade, tradição, desejo de controlar o peso, lidar com alguma emoção, etc.

Muitos indivíduos têm práticas alimentares que, além de insuficientes do ponto de vista nutricional e controle do peso, estão associadas com problemas de saúde física e mental. Comer em excesso ou restringir demasiadamente a ingestão de alimentos estão associados ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como também podem levar à desregulação do organismo.

Vários fatores contribuem para sobrepeso e obesidade em pacientes psiquiátricos. Ainda que haja medicações que diminuam a saciedade, há outros contribuintes para aumento do peso. Dentre eles, destacam-se os próprios hábitos alimentares, uma maior sensibilidade a emoções negativas e o tipo de transtorno que o indivíduo tem.

A questão nutricional deveria ser objeto de atenção dos serviços de psiquiatria e saúde mental. Neste sentido, este material educativo é um retorno social da pesquisa *“Adicção por alimentos e obesidade em pacientes deprimidos: prevalência, correlatos psicopatológicos e desregulação afetiva”*, apoiada com recursos do edital Pesquisa para o SUS (Edital PPSUS) da FUNCAP-CE. O objetivo é fornecer aqui informações úteis para evitar o uso de comida reativamente a emoções negativas e estressores da vida diária, o que é comum entre pacientes com transtornos do humor.

O conteúdo apresentado não é, porém, exclusivo do público psiquiátrico. Pacientes de outros contextos de atendimento e o público em geral poderão se beneficiar também. Além disso, profissionais de saúde de atenção primária e especializada poderão usá-lo como apoio durante aconselhamento. Espera-se, portanto, que todos possam fazer bom uso e ter uma vida mais saudável.

2. Zele por seu corpo e sua saúde mental

É importante lembrar que o peso na balança não reflete quem você é ou define seu estado de saúde. Além disso, o que você sente, pensa e faz com o seu corpo influencia diretamente nas práticas alimentares.

Cultive o cuidado com o seu corpo e sua saúde mental.

Dicas:

- ✓ Não se compare com os outros, seja sua própria referência;
- ✓ Evite comentários depreciativos sobre seu corpo e se valorize;
- ✓ Não busque metas de peso para determinado evento;
- ✓ Alimente-se para ser saudável e ter bem estar;
- ✓ Busque aumentar o consumo de frutas e verduras, pois são úteis para saúde em geral;
- ✓ Hidrate-se bem. Beba, no mínimo, 2,5 litros de água diariamente;
- ✓ Não vigie seu peso, pois a medida da balança nem sempre reflete o percentual de gordura ou nível de saúde de alguém;
- ✓ Procure suporte social e psicológico para problemas emocionais.



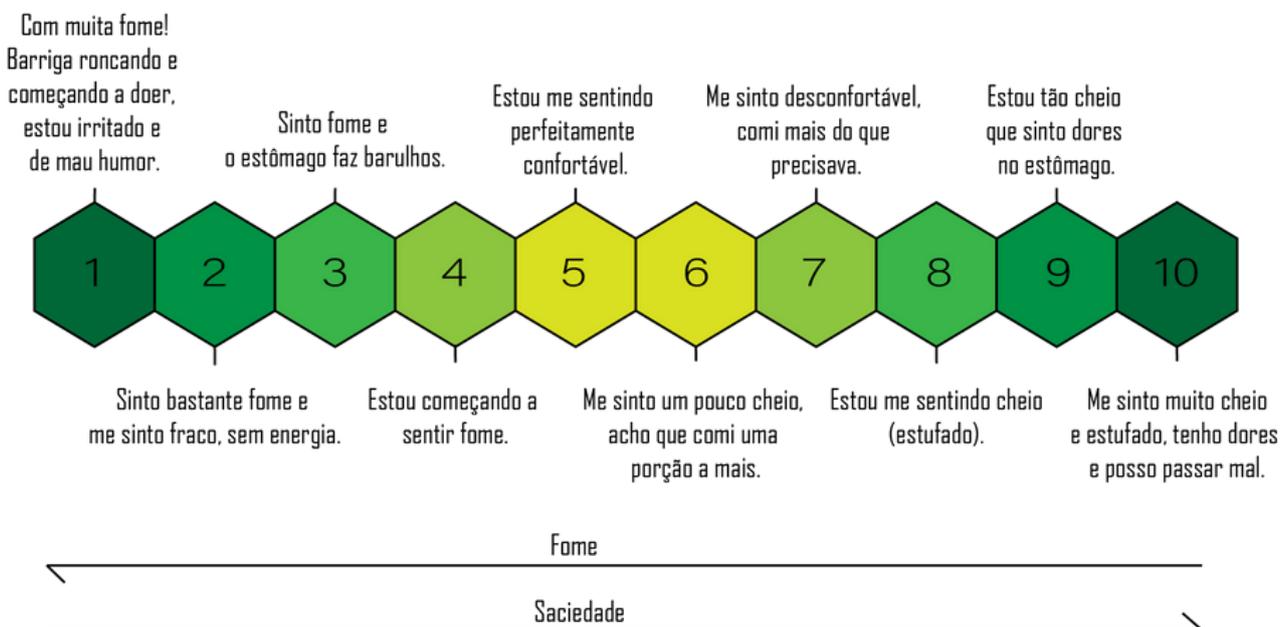
3. Perceba quando realmente está com fome

O primeiro passo é, sem dúvida, o reconhecimento dos sinais de fome e de saciedade, diferenciando sensações físicas e emocionais e determinando o que, quando e quanto comer. Utilize a escala da figura 1 para melhor reconhecer os sinais internos de fome e saciedade.

É recomendado comer aos primeiros sinais de fome (3 ou 4 na escala) e parar de comer quando confortavelmente cheio (5 ou 6).

Além disso, é importante evitar ficar muito faminto, podendo prejudicar a percepção dos sinais sobre quando é realmente hora de comer (fome verdadeira).

Figura 1 - Escala de Fome e Saciedade



Fonte: Alvarenga et al. (2019).

4. Faça as pazes com a alimentação

O ato de fazer dieta geralmente está muito ligado a regras extremas, rigidez e proibição de alimentos. Daí a pessoa pode ficar se cobrando, bem como preocupação, vergonha e/ou culpa por não alcançar “metas” de peso na balança.

Esses pensamentos e sentimentos podem prejudicar a percepção de fome, contribuindo para ganho e reganho de peso (“efeito sanfona”) e aumentam a probabilidade de exageros e compulsões alimentares.

Importante lembrar que mesmo alimentos com menos calorias podem engordar se consumidos em excesso, portanto o essencial é equilibrar a alimentação.

Dicas:

- ✓ Respeite os sinais internos de fome e saciedade;
- ✓ Permita-se sentir prazer e satisfação ao comer;
- ✓ Não coloque proibições na sua alimentação, salvo por problemas médicos, nem classifique alimentos em bons e ruins, pois isso só vai gerar mais emoções desconfortáveis ao comer (por exemplo, culpa, frustração, ansiedade);
- ✓ Busque flexibilizar a alimentação, incluindo alimentos que você gosta com bom senso, aceitação e responsabilidade.



5. Coma com atenção plena

Comer com atenção plena significa ter uma atenção sem julgamentos ou críticas às sensações físicas e emocionais despertadas durante a alimentação, desde a escolha e o preparo da comida, assim como durante o ato de comer.

Passo a passo do comer com atenção plena:

✓ **Desacelere:** saia do piloto automático e faça uma pausa antes da refeição buscando reconhecer os sinais de fome;

✓ **Escolha as opções com atenção plena:** reduza a exposição ao excesso de comida, deixando mais próximos e visíveis alimentos como frutas e vegetais, a fim de estimular o consumo desses;

✓ **Coma com atenção:** explore cores, texturas, aromas, sabores e até mesmo os sons do comer e beber. Evite realizar outras atividades ao comer, visto que essas situações podem interferir no saborear e nas percepções internas de fome e saciedade. Portanto, nada de assistir televisão, ler, ouvir música, mexer no celular, etc., durante a alimentação, OK?;



✓ **Coma sem culpa:** elimine julgamentos ao se alimentar, como “bom” ou “ruim”, “certo” ou “errado”. A culpa ao comer gera menos prazer e esse sentimento pode ampliar a ingestão de forma reativa;

✓ **Coma para ter saciedade:** confira os sinais de saciedade através da Figura 1 e, se necessário, faça pausas para checar como estão as notas.

6. Perceba se usa a comida para lidar com emoções

A comida é muitas vezes usada para reduzir ou cessar emoções negativas e prolongar positivas. Isso tem recebido o nome de “fome emocional”.

Algumas pessoas são conscientes de que comem mais diante de ansiedade, tristeza, raiva, etc. Outras nem tanto.

É importante perceber quando a vontade de comer é uma necessidade fisiológica ou uma tentativa de aliviar o desconforto psicológico. Isso pode ajudar você a ter maior controle sobre o que ingere e evitar o consumo de alimentos hipercalóricos (bolos, doces, biscoitos, etc) e/ou em grande quantidade em uma única ocasião.

Seguem algumas características que podem te ajudar a perceber:

Fome Física: estômago roncando, pensando ou considerando opções de comida, sensação de baixa energia e a fome cresce aos poucos.



Fome Emocional: ausência de sinais físicos (estômago calmo); desejos específicos (ex.: chocolate); comer alguma coisa parece a melhor ou única opção; a comida não sacia ou satisfaz totalmente; vagar pela cozinha em busca de algo que nem sempre se sabe.



6. Perceba se usa a comida para lidar com emoções

Alguma das seguintes opções pode ajudar a perceber se tem usado alimentos para lidar com emoções:

✓ **Faça um registro de suas emoções.** Observe e anote quais são as situações que você sente mais vontade de comer e qual tipo de comida. Reflita: que emoção você está evitando sentir?;

✓ **Observe quais são os “gatilhos”** que favorecem uma alimentação emocional. Reflita: O que você estava fazendo quando quis comer certas comidas que trazem conforto?;

✓ **Faça um diário de alimentação.** Não faça julgamentos de “bom” ou “ruim”. Nesse diário, apenas descreva:

- Como você está comendo (rápido, devagar, saboreando o alimento, etc...);
- Porque você está comendo (Era apenas hora de comer? Era fome fisiológica? Estava tentando aliviar o estresse? Considerou um momento de lazer?, dentre outros motivos);
- Como você se sentiu após comer.



Se você não chegou a uma conclusão, procure um profissional de nutrição a fim de ajudá-lo a conhecer melhor a relação que você tem com a comida.

Se você já sabe ou percebeu com as dicas acima que está usando comida para lidar com emoções desagradáveis para você, traremos algumas sugestões na próxima sessão.

7. É possível lidar com emoções sem usar a comida

Não existe uma estratégia única e que vale para todos. Você também não precisa tentar várias, pois vai acabar se cansando e pode até desistir. O importante é que ache a que mais resolve para você.

Vamos listar algumas possibilidades:

- ✓ Cultive a atenção plena ao comer;
- ✓ Quando se sentir muito estressado, pare o que está fazendo, mude de ambiente, beba um copo de água bem devagar e se concentre na sua respiração;
- ✓ Distraia! A ideia é tirar a comida do foco. Exemplos: sair para fazer alguma atividade que lhe ocupe a mente, técnicas de relaxamento, ou conversar com alguém;
- ✓ Faça uma lista de atividades que você gosta e que podem ser trocadas na hora que você estiver buscando uma comida por conforto;
- ✓ Evite os gatilhos do comer emocional se você já sabe quais são! Exemplos: evite “passear” na cozinha ou olhar o que tem geladeira se você estiver chateado ou ansioso;
- ✓ Cuidado com pensamentos do tipo “por que não?” ou “É só dessa vez”. Eles podem surgir junto com algum gatilho. Pense então: “qual seria a alternativa a comer agora se não estou realmente com fome?”;
- ✓ Procure separar um tempo no seu dia para fazer alguma atividade da qual você gosta;



7. É possível lidar com emoções sem usar a comida

✓ Atividade física regular contribui para um menor nível geral de ansiedade.



As possibilidades não se esgotam aqui. Se você não está conseguindo controlar sua ingestão de alimentos, é hora de buscar avaliação médica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, M. et al. *Nutrição Comportamental*. 2ª ed. Barueri: Manole, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. p. 156

LIMA, R. S.; NETO, A. F.; FARIAS, R. C. P. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. *Demetra*, v. 10, n. 3, 507-522, 2015.

DE MATOS, S.MR. & DE SALES FERREIRA, J.C. Estresse e comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, 2021.