



# COMER EMOCIONAL

como lidar com a relação entre  
comida e emoções em tempos de  
distanciamento social



**GECAL**

Grupo de Estudos em  
Comportamento Alimentar



**GEMNUT**

Grupo de Pesquisa em Nutrição, Saúde  
do Trabalhador e Doenças Crônicas

# POR QUE COMEMOS O QUE COMEMOS?

## AS DIVERSAS MOTIVAÇÕES PARA COMER E O DISTANCIAMENTO SOCIAL

**Comemos por diversas razões:** porque estamos com fome, em comemorações, por tradição familiar, assim como também influenciados por nossas emoções, tanto positivas quanto negativas.



Todos comemos de forma diferente se muito felizes ou muito tristes. **Uma relação de desequilíbrio ocorre quando a comida é usada para “tampar buracos” emocionais, ou lidar com problemas que nada têm a ver com ela.**

# POR QUE COMEMOS O QUE COMEMOS?

## AS DIVERSAS MOTIVAÇÕES PARA COMER E O DISTANCIAMENTO SOCIAL

É muito comum, em momentos de sofrimento (como neste de **distanciamento social**), que a busca pelo prazer na alimentação seja uma opção para atenuar sentimentos negativos.



É preciso, portanto, **aprender uma maneira de se confortar, distrair e resolver as questões sem usar a comida.**

# POR QUE COMEMOS O QUE COMEMOS?

## AS DIVERSAS MOTIVAÇÕES PARA COMER E O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Por isso, pensando que alguns desses sentimentos negativos podem estar presentes nesse delicado momento de distanciamento social, nós elaboramos algumas orientações que podem auxiliá-los na **busca pelo equilíbrio entre a sua alimentação e as emoções.**



# COMO DIFERENCIAR FOME FÍSICA DA FOME EMOCIONAL?

## FOME



### Física



O corpo emite sinais mostrando que está na hora de comer: o estômago ronca, sentimos falta de energia, dentre outros

Algun tempo passou desde a última refeição

A fome vem lentamente, e não está associada a nenhum alimento específico



A comida traz saciedade e satisfaz



### Emocional

Esses sinais físicos não estão presentes



Não se passou tanto tempo depois da última refeição

Aparece de repente, geralmente associada ao desejo por um determinado alimento (ex.: "estou com fome de chocolate")



Não sacia e satisfaz, fazendo com que estejamos sempre em busca de "algo" que nem sempre sabemos o que é

sinais

quando

como

sentimento

# COMO LIDAR COM A FOME EMOCIONAL?

1

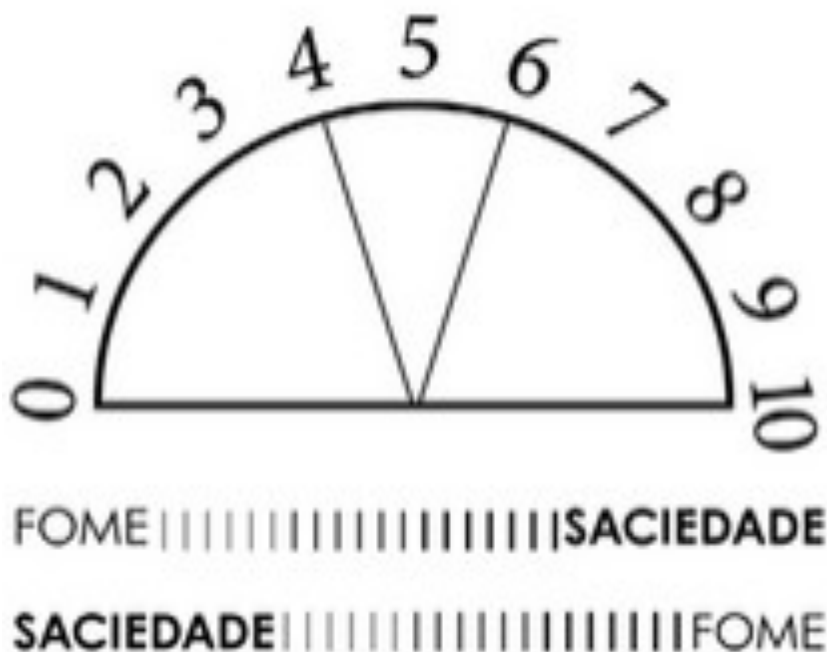
Coma preferencialmente por fome física (observe os sinais que seu corpo dá demonstrando esse tipo de fome). Evite comer porque está nervoso ou triste, já que a comida não “resolve” esses sentimentos. Nesses momentos, vale mais procurar uma distração, como conversar com amigos e familiares (celular, videoconferência), fazer exercícios em casa, ler um livro ou ver um filme

Você pode usar a escala abaixo para determinar quando é o momento de comer. Se conecte com seu corpo e tente entender qual é o nível de fome nesse momento. Se estiver entre 4 e 6, esse é o momento ideal (não está sem fome, mas também não está faminto demais, o que poderia levar a exageros).

2

# COMO LIDAR COM A FOME EMOCIONAL?

Você pode usar a mesma escala para determinar quando é o momento de parar de comer. Se conecte com seu corpo e veja seu nível de saciedade. Se estiver entre 4 e 6, esse é o momento ideal para parar (ainda que tenha comida no prato). Respeitar seus sinais de fome e saciedade é uma das questões mais importantes na busca por uma saúde equilibrada.



# COMO LIDAR COM A FOME EMOCIONAL?

# 4

Coma devagar. Quando fazemos isso, damos tempo AO nosso corpo PARA nos avisar que já está satisfeito. PARA isso, AS seguintes dicas SÃO importantes:



FAÇA PAUSAS durante A refeição PARA verificar se você já está satisfeito. NÃO precisa comer o Alimento Até o final se você NÃO estiver mais com fome



MASTIGUE bem o Alimento, Até que ele esteja completamente triturado, e repouse os talheres entre AS garfadas / mordidas



Uma outra forma interessante é comer com A mão NÃO-dominante (ex.: se usa A direita, de vez em quando use A esquerda). Isso AJUDA A comer mais devagar



Desfrute o Alimento. Observe A aparência, sinta o cheiro. Coma saboreando com gratidão e felicidade, em um ambiente tranquilo e sem distrações (TV, celular...). FAÇA do horário da SUA refeição um dos momentos mais especiais do seu dia!



# REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. (Org.). **Nutrição comportamental**. Barueri: Manole, 2017. 576p.

BAYS, J. C. **Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food**. Boulder: Shambhala, 2017. 227p.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Intuitive eating: a revolutionary program that works**. New York: St. Martin's Press, 2012. 344p.

# REALIZAÇÃO

## ELABORADO POR:

ProfA. Dra. Fabíola Lacerda Pires Soares (Nutricionista)

ProfA. Dra. Luciane Bresciani Salaroli (Nutricionista)

Anna Carolina Di Francesco Pereira (Acadêmica de Nutrição)

Abri/2020



**GECAL**

Grupo de Estudos em  
Comportamento Alimentar



**GEMNUT**

Grupo de Pesquisa em Nutrição, Saúde  
do Trabalhador e Doenças Crônicas



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

