

Alimente suas emoções

Neste encontro vamos conversar sobre o porquê comemos, trazer a reflexão que não comemos apenas por necessidade fisiológica.

Vejamos o alimento não serve apenas para nutrirmos o nosso corpo, ele é também uma grande *fonte de prazer e conforto* para o ser humano. Aprendemos isso desde o seio materno, leite da nossa mãe.

A comida tem outros simbolismos e necessidades, que não sejam apenas do estomago, que não estão associados a tal “fome física”. Ela está presente em quase todos os encontros ou momentos que compartilhamos com outras pessoas, como por exemplo:

- O bolo de casamento, de aniversário;
- No quadro da santa ceia, representando o momento de partilha e simbolismo.
- Nos momentos de confraternização;
- É comum buscarmos comer alguma coisa para nos sentirmos melhor em algum dia ruim;
- Para lembrar de alguém; etc;

Então a comida tem também outros simbolismos e necessidades, que não sejam apenas do estomago. Atribuímos a ela uma série de significados.

Nós nos nutrimos também de sentimentos, ou seja, a fome e o comer têm dimensões emocionais, culturais e sociais

A comida está diretamente relacionada com a memória

Certos alimentos nos fazem lembrar de momentos da infância, daquele cheiro de bolo da casa da avó, da comida que nossos pais cozinhavam para nós, dos aniversários, natais, férias e viagens, hum... Quem não lembra de alguma comida, cheiro, etc..

Responda estas questões:

1. Você consegue identificar qual (is) alimentos você mais tem prazer em comer?
2. Traga a sua memória a história deste alimento em sua vida.
3. Quais as sensações e percepções você sente ao lembrar deste alimento?
4. Perceba em que momento na atualidade você mais procura este alimento.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

viva leve

Estas reflexões servem para trazerem clareza em nossas ações, pois é muito comum comermos um pouco mais em um evento social ou quando a comida está muito gostosa. É igualmente comum buscarmos comer alguma coisa para nos sentirmos melhor em algum dia ruim, para nos confortar, por exemplo em uma tpm. E não há problema nenhum se isto ocorrer de vez em quando, se ocorrer de forma ocasional, e que não seja a única resposta comportamental, frente as emoções.

Diante disso, não tem como dissociar o comportamento de comer e da comida, o seu significado afetivo, cultural, emocional, social. Está interligado o comer emocional com a comida. Porém a partir de um certo ponto, ele passa a ser problemático, e ai passa a ser origem de uma intervenção psicológica.

Mas, o que é então o comer emocional?

O comer emocional ou fome emocional é o comportamento de recorrer à comida para lidar com alguma emoção desconfortável ou não; como por exemplo, lembrar de alguém que já partiu.

As motivações do comer são semelhantes a compulsão alimentar, porém não apresenta necessariamente episódios de grandes quantidades e perda de controle. Em alguns momentos ele pode ser:

- *Intencional*: ou seja, comer algo lembrando de algo; ou

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde
Participe.

- *Automático*: comer para “suprir o desconforto gerado por uma emoção”.

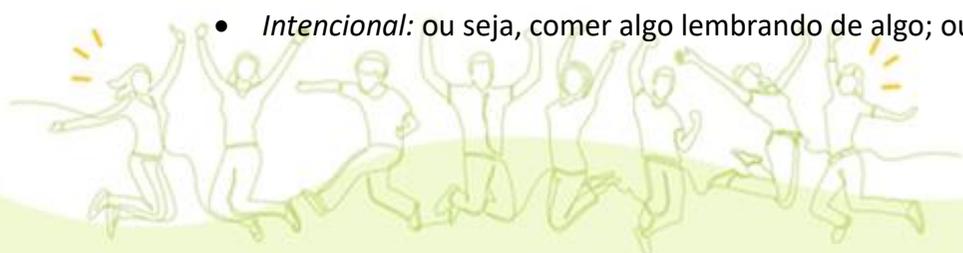
Fome emocional é aquela em que fisicamente pode não haver um sinal de fome fisiológica, mesmo assim é sentido um desejo de comer, que é interpretado como uma fome.

Algumas características:

- Aparece como uma sensação de “vazio interno”
- A vontade chega “de repente”
- Busca conforto em alimentos específicos
- A "fome", não acaba, mesmo quando você esta cheio
- Muitas vezes leva a lamentação, arrependimento, culpa ou vergonha.

Então, quando é que o comer emocional, se torna um problema?

A seguir o ciclo das armadilhas do comer emocional:



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe!



“o problema não esta na comida... O problema está ancorado na mente. Reside na nossa falta de consciência das mensagens que nosso corpo nos envia.” Jan Chozen Bays

A frase acima, faz muito sentido da nossa dificuldade de interpretar o que estou sentindo e como vou atender ao que meu corpo está precisando! Precisamos então, voltar nossos olhos para dentro, agindo em respostas e ações mais conscientes. Assim, segue oito estratégias para ajudar nesta interpretação:

1. Identifique o que você está sentindo! “Eu só estou chateado. Não estou com fome.”

2. Lembre-se que as emoções desagradáveis não são perigosas. Elas são apenas um sinal de que estamos tendo um problema.

3. Pratique a tolerância! Lembre-se de que a emoção vai passar e o problema vai ser resolvido.

4. Imagine o resultado de comer impulsivamente. Comer consciente e aprender a lidar com as suas emoções ao invés de usar a comida como rota de fuga é mais vantajoso.

5. Distraia-se! Tenha sempre em mãos uma lista de coisas que você gosta.

6. Beba algo suave vagarosamente.

7. Desafie os pensamentos que lhe levam a querer comer emocional. “Não consigo me acalmar se não comer”, diferença em: “Ficarei feliz por não aumentar meu problema comendo. Daqui a pouco isso vai passar”.

8. Pratique o mindful eating

Elaborado por:

Jocilaine de Carvalho – Psicóloga CRP 19837

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

