

PROGRAMA

vivaleve

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



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**COMER EMOCIONAL
IMAGEM CORPORAL**



GRACIELA MENDES DE CASTRO
PSICÓLOGA - CRP: 08/12127

PROGRAMA **vivaleve**

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

C O M  R E M O C I  N A L



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed 
Curitiba

PERGUNTA

Quem aqui já comeu
ou come por emoção???



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



DIFERENCIAR FOME FÍSICA DA EMOCIONAL

FOME FÍSICA

- Necessidade natural do corpo;
- Sintomas aparecem aos poucos;
- É aberta a diferentes alimentos;
- Pode esperar mais um pouco;
- Desaparece ao comer.

X

FOME EMOCIONAL

- É repentina;
- É de um alimento específico;
- É urgente e intensa;
Causada por sensações;
- Não se satisfaz com pequenas quantidades;
- Continua depois de comer;
- Satisfação momentânea.



Como funciona o COMER EMOCIONAL(CE)?

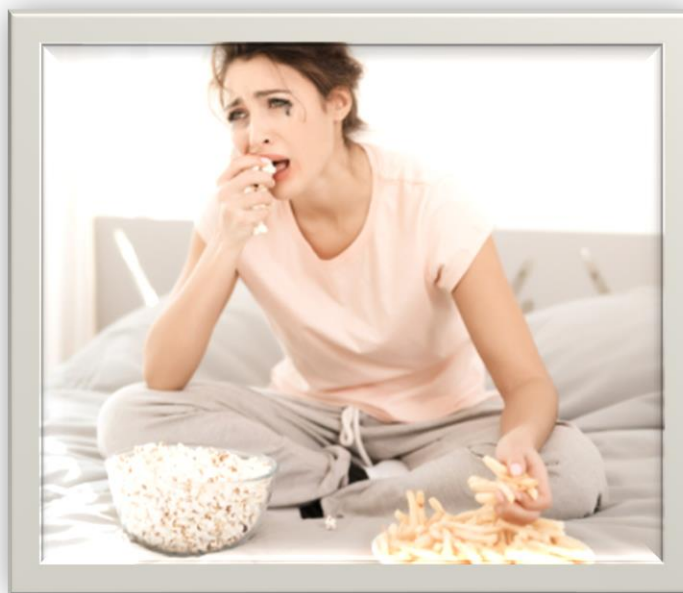
Caracteriza-se como um impulso no consumo alimentar direcionado pelas emoções, quer sejam positivas (Barnhart, Braden, & Jordan, 2020), quer sejam negativas (Litwin, Goldbacher, Cardaciotto, & Gambrel, 2017).

É o ato de comer sem o estímulo físico da fome.



COMER POR SENTIR EMOÇÕES NEGATIVAS / DESAGRADÁVEIS

TRISTEZA, RAIVA, FRUSTRAÇÃO, TÉDIO, ANSIEDADE, CARÊNCIA, INSATISFAÇÃO, ETC.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed 
Curitiba

COMER POR SENTIR EMOÇÕES POSITIVAS / AGRADÁVEIS

ALEGRIA, GRATIDÃO, SERENIDADE, INTERESSE, INSPIRAÇÃO, ESPERANÇA, ETC.
(BEM-ESTAR, DIVERSÃO, COMEMORAÇÃO)



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed 
Curitiba

RAZÕES PARA O COMER EMOCIONAL

CONEXÃO EMOCIONAL COM A COMIDA

ALÍVIO IMEDIATO

PILOTO AUTOMÁTICO / DISTRAÇÃO

DESCONTROLE EMOCIONAL



ESTRESSE E ANSIEDADE

São as principais causas da fome emocional.
Em momentos de tensão, muitas pessoas
recorrem à comida como uma forma
de aliviar a pressão e encontrar conforto
temporário.



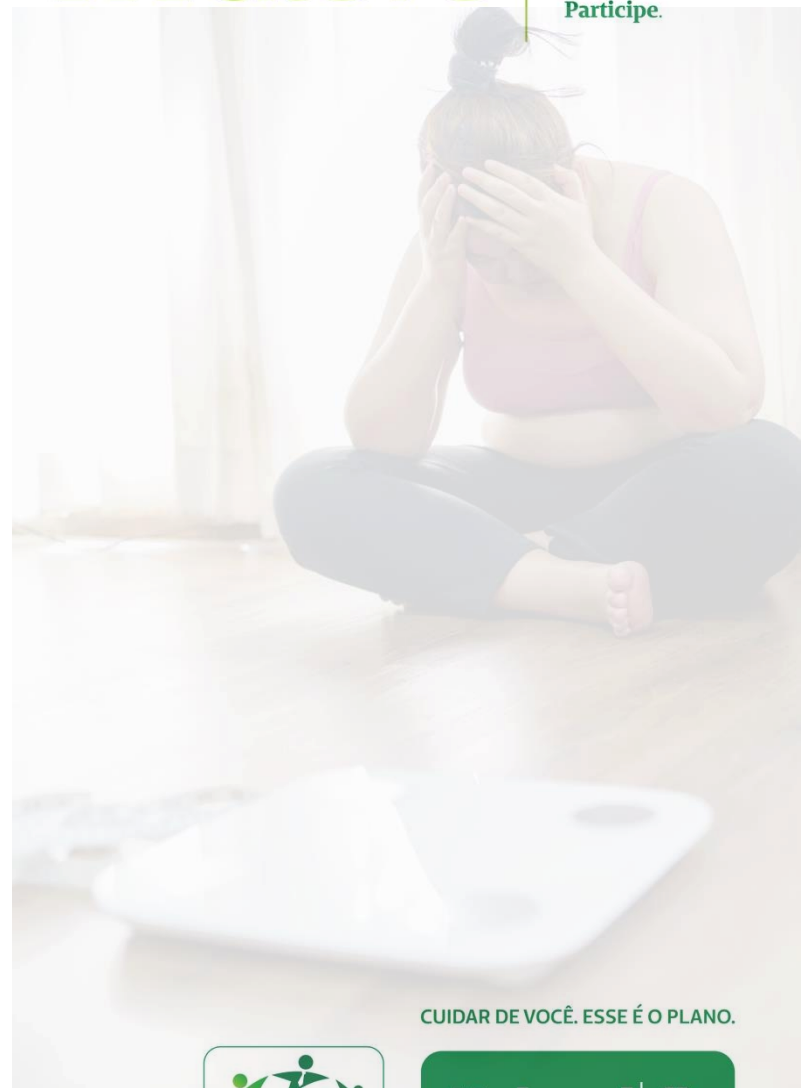
CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed 
Curitiba

CONSEQUÊNCIAS DO COMER EMOCIONAL:

- Sentimentos negativos (culpa, arrependimento, etc.);
- Insatisfação estética;
- Problemas de saúde (obesidade, sobrepeso, etc).



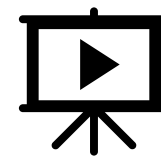
CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

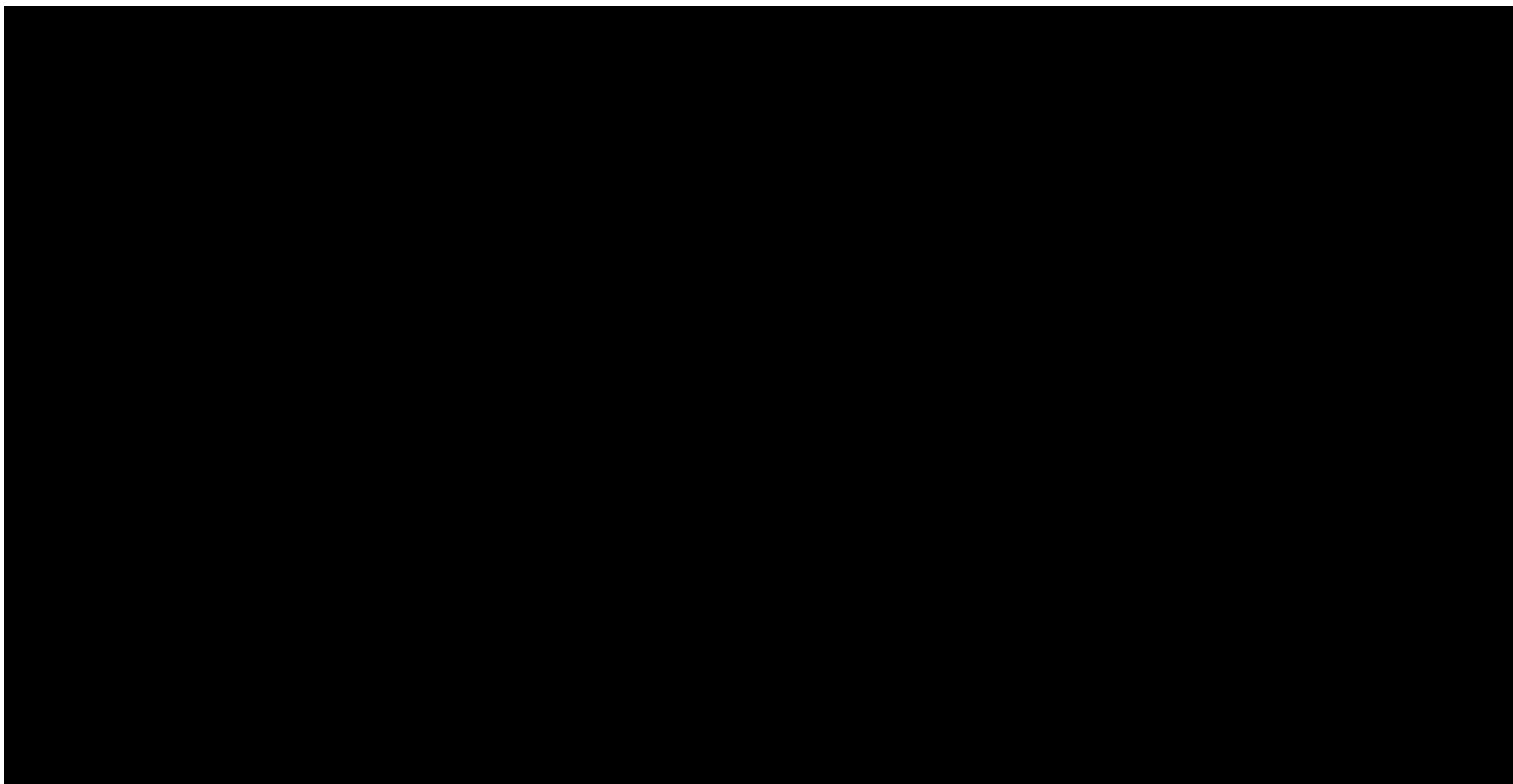


Unimed
Curitiba

COMO OCORRE NO CÉREBRO??

Toda vez que o cérebro é submetido a estímulos repetitivos **carregados de conteúdo emocional,** os circuitos de neurônios envolvidos em sua condução se modificam para tentar **perpetuar a sensação de prazer obtida.**





CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



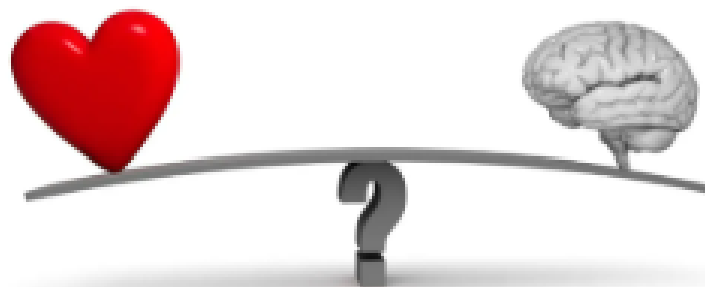


O CICLO DO COMER EMOCIONAL



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

COMO LIDAR COM O COMER EMOCIONAL?



PASSOS PARA GERENCIAR A FOME EMOCIONAL

1- DIFERENCIE O TIPO DE FOME

2- FOME EMOCIONAL, IDENTIFIQUE O QUE ESTÁ SENTINDO (AUTOCONHECIMENTO):

Exemplos:

Cansaço, você precisa descansar e não comer.

Tristeza, muitas vezes você precisa chorar, conversar com alguém, etc.

Ansiedade, você precisa respirar fundo, organizar sua rotina. dormir melhor, etc.

Angústia, você precisa buscar ajuda se for algo rotineiro.

Quando reconhecemos as nossas emoções, sabemos exatamente o que precisamos fazer para lidar com cada uma delas.



Passo 3 – APRENDA A TOLERAR O DESCONFORTO

- Utilize a regra dos 15 minutos;
- Pratique a atenção plena (mindful eating): concentre-se nas sensações, evitando comer por emoção;
- Esforço cognitivo.

Passo 4 - FAÇA UMA LISTA DE ATIVIDADE PRAZEROSAS

Faça lista para os momentos em que este comer emocional costuma aparecer.

Exemplos:

- Ligar para alguém;
- Se exercitar;
- Faz skincare;
- Ler um livro;
- Dormir;
-  Tomar banho relaxante.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Gerenciando a Fome Emocional

Situação/ Pensamento

Emoção/ Sentimento

Alimento que sentiu
vontade ou comeu

Técnica de Distração



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed
Curitiba

“Se o problema não é **fome**,
comer não é a solução”



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

IMAGEM CORPORAL



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

HISTÓRIA - IDEALIZAÇÃO DO CORPO

NA GRÉCIA ANTIGA:
O CORPO ERA VISTO COMO ELEMENTO
DE GLORIFICAÇÃO ADMIRAÇÃO,
FORÇA E FERTILIDADE

O CORPO BELO ERA TÃO
IMPORTANTE QUANTO UMA
MENTE BRILHANTE.



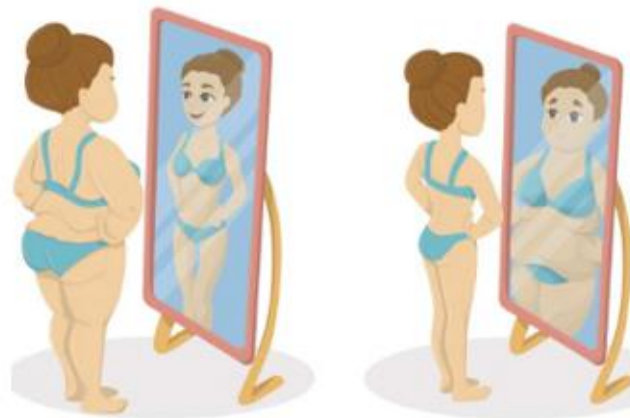
CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed 
Curitiba

A imagem corporal

Imagem corporal é a **PERCEPÇÃO**, os **pensamentos**, **SENTIMENTOS** e **COMPORTAMENTOS** de uma pessoa em relação ao seu próprio corpo.



Fatores sociais, culturais,
psicológicos e experiências
pessoais.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

EXEMPLOS:

“Uma pessoa experimenta uma roupa nova na loja”

Exemplo 01

PERCEPÇÃO

Essa roupa ajusta bem no meu corpo, valorizando meu estilo

SENTIMENTOS

Fico feliz de ver como combina comigo, me sinto confortável e confiante

COMPORTAMENTOS

Vou comprar essa peça porque gostei de como me senti ao usá-la

Exemplo 02

Essa roupa me faz parecer maior do que eu gostaria

Fico frustrado, parece que meu corpo nunca é adequado para roupas bonitas

Desisto de experimentar outras roupas e me sinto desmotivada para comprar qualquer coisa



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed
Curitiba

PADRÃO DE BELEZA DISTORCIDO



Todos nós temos algum grau de distorção da imagem corporal.



DISMORFIA CORPORAL

Dismorfia corporal, também conhecida como transtorno dismórfico corporal (TDC) ou dismorfofobia, é uma doença mental que leva a pessoa a ter uma preocupação excessiva com a aparência física.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Paradoxo

Hoje vivemos uma incongruência na sociedade, que de um lado oferece a **possibilidade de acesso e a disponibilidade de um consumo alimentar excessivo**, mas que se situa na contramão **do padrão de beleza, onde se exige um corpo magro, musculoso.**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed 
Curitiba

AUTOESTIMA

- É a nossa identidade.
- A imagem corporal afeta a autoestima.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

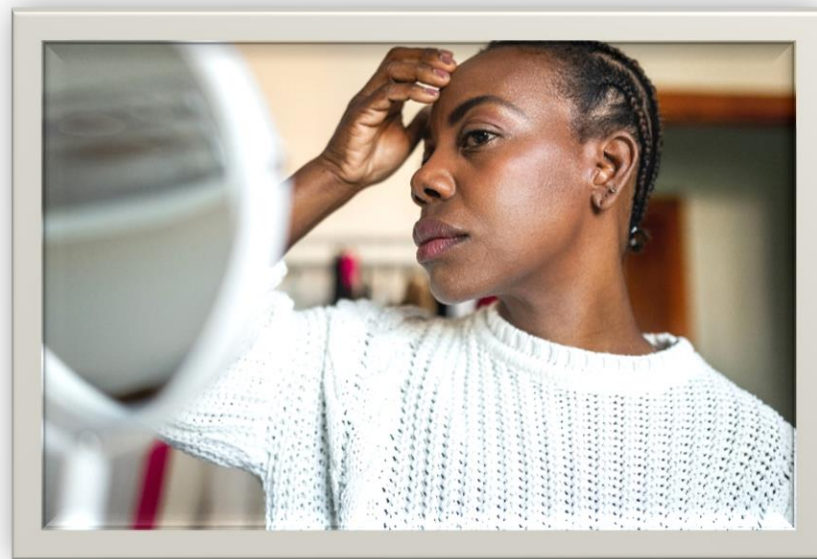


Unimed 
Curitiba

COMO TRABALHAR A IMAGEM CORPORAL

AUTOCONHECIMENTO / AUTOACEITAÇÃO:

- Reconheça e desafie pensamentos negativos sobre a sua aparência
- Pare de se comparar com os outros, especialmente com influenciadores digitais
- Fale de forma positiva sobre o seu corpo
- Aceite as diferentes formas corporais
- Entenda que a verdadeira beleza está na diversidade



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**PENSE EM UMA PESSOA VOCÊ
ADMIRA EM UM CONTEXTO GERAL?**

QUAL A PRINCIPAL QUALIDADE DELA?

É somente a beleza exterior?



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Momento de compartilhar com o grupo!!!



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed 
Curitiba

“Não é a situação que determina
como nos sentimos ou nos
comportamos, mas sim a forma
como **interpretamos** a situação”

(Aaron Beck)



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Unimed 
Curitiba

OBRIGADA!

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.

Graciela Mendes de Castro
Psicóloga - CRP 08/12127



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

