

Comer Consciente



INTRODUÇÃO^{1,2,3,4}

O *Mindful Eating* (comer com atenção plena), é uma ferramenta utilizada na mudança do comportamento alimentar baseada na prática meditativa do *Mindfulness*, um estado de consciência e percepção atenta ao que estamos fazendo e sentindo.

Estar atento e consciente a cada sensação com a comida reduz as chances de comer por razões puramente emocionais (fome emocional *versus* fome fisiológica). O ato de comer enquanto se realiza outras atividades (assistindo TV, lendo, escutando música), pode levar os indivíduos a comerem mais sem perceber.

Comer com atenção plena significa alimentar-se sem julgamento ou crítica às sensações físicas e emocionais despertadas durante o ato de comer ou em contexto relacionado à comida. Permite ao indivíduo apreciar as cores, texturas e sabores das refeições e, sobretudo, perceber os sinais de fome e saciedade do corpo.

Além disso, o *Mindful Eating* auxilia na aproximação com a comida, de forma a não julgar o indivíduo, já que hoje é possível observar o apelo midiático sobre como comemos e o quanto isso interfere na autonomia individual nas cerimônias alimentares.

Dessa forma, o alimentar-se não mais se traduz somente como uma necessidade biológica. A relação com a comida não é apenas regida conforme a qualidade do alimento ou pelo grau de retorno à saúde. De forma maior, é mediada por um emaranhado sistema simbólico que organiza as escolhas alimentares. Em outras palavras, comer constitui-se em um ato impregnado de significados que são incorporados aos alimentos desde o preparo até o consumo.

Nesta edição, abordaremos os conceitos de *mindful eating*, fome emocional, fome fisiológica, benefícios do comer consciente e como colocá-lo em prática no dia a dia.



PORQUE COMEMOS DA FORMA COMO COMEMOS?^{4,5}

O processo de seleção do tipo e quantidade de alimentos que ingerimos no nosso dia a dia é influenciado por importantes determinantes fisiológicos, psicológicos, sociais, culturais e contextuais.

Assim, comemos por diversos motivos:

Pelo preço e disponibilidade do alimento

Porque sentimos fome

Por preferência alimentar

Para comemorar e socializar

Por tradição e crenças

para sentir prazer

Por influência da mídia e pelo *marketing* da indústria de alimentos

Pelo significado afetivo do alimento em nossas vidas

Pelo padrão de beleza e saúde aceitos pela sociedade

Pelas nossas experiências negativas e positivas em relação à comida

Dentre outros fatores

Devido a esse enovelado de motivos que influenciam as escolhas alimentares, e que muitos deles não estão relacionados com a falta de comida, torna-se importante diferenciar a **fome emocional da fome fisiológica**, principalmente nestes dias de quarentena, nos quais muita gente tem pensado mais em comida e isso de fato pode acontecer, dependendo de como está a sua rotina.

Atenção:

A fome não é uma vilã e não é uma sensação que você precisa eliminar ou temer.

Fome fisiológica versus fome emocional^{4,5,6}



Escala da Fome

É uma combinação de estímulos sensoriais e necessidade energética, que fazem com que busquemos comida. Não é relacionada a nenhum alimento específico e embora a privação energética seja o principal estímulo de fome, nós, seres humanos também comemos por outras razões que não só as nutricionais.



É um gráfico que define, em números de 1 a 10, o grau da nossa fome e saciedade.

A ESCALA DA FOME



Essa ferramenta tem como objetivo estimular uma reflexão antes de adotar determinados comportamentos alimentares, além de ajudar a conquistar autonomia alimentar e a confiar no nosso próprio corpo.

Saciedade é quando o corpo fala que a fome já foi atendida, envolve a sensação de conforto. Estar cheio é diferente, pois envolve um desconforto causado por ter comido além da saciedade. Uma dica para ajudar a reconhecer a saciedade, é fazer pausas durante as refeições.



O comer emocional é caracterizado pelo impulso de comer em resposta a emoções, como uma forma de lidar ou fugir de uma emoção, sentimento ou situação. Sabe-se que o comportamento de comer por emoção está associado ao ganho de peso, ansiedade e sintomatologia de depressão.



E agora: "Será que é fome mesmo ou vontade de comer? Qual tipo de fome eu estou sentindo?"⁵



FÍSICA

- Sinais fisiológicos presentes (estômago roncando, sensação de fraqueza, falta de concentração, irritabilidade, dentre outros);
- Intervalo considerável de tempo após a última refeição;
- Surge gradativamente; é crescente e não está associada a nenhum alimento específico;
- Comer traz saciedade e satisfaz;
- Não há pensamentos ou sentimentos negativos ligados ao ato de comer.

Se você perceber que sente fome física então é hora se alimentar com atenção plena, sem julgamentos, até sentir a saciedade. Mas se for fome emocional, busque compreender melhor seus sentimentos, suas necessidades, utilize algum artifício de distração e autocuidado para resolver sua questão sem utilizar a comida.



EMOCIONAL



Sinais

- Sinais físicos não estão presentes;

Quando

- Não se passou muito tempo desde a última refeição;

Como

- Surge instantaneamente e geralmente está associada a desejos por um alimento específico;

Sentimento

- Não sacia e não satisfaz; está sempre em busca de "algo"; anda pela cozinha e abre a geladeira sem saber o que quer comer;
- Pode haver pensamentos e sentimentos negativos após comer.

Ocupe a mente e o tempo com atividades positivas e com viabilidade dentro do seu contexto de vida: ler, escrever (histórias, poesias, etc.), atividade física (caminhar, correr, nadar, lutar, jogar bola, etc.), ouvir música, tocar algum instrumento musical, dançar, pintar ou desenhar, bordar, crochê, meditar, jogar algum jogo, etc.

Você sabia que nenhum alimento vai resolver suas emoções?^{3,7}

Porém, se você sente fome emocional e não fome física, o melhor é não se alimentar nesse momento. Uma pessoa que enfrenta com frequência essas sensações deve evitar manter em casa ou ter fácil acesso a alimentos com os quais perde o controle, como por exemplo biscoitos, chocolate, sorvete e outros.

O consumo de certos alimentos pode estar associado a liberação de hormônios relacionados ao prazer. Há uma maior sensação de contentamento com uma refeição rica em gorduras e alta quantidade de calorias, enquanto ingerir pouco carboidrato deixa as pessoas mais insatisfeitas; refeições ricas em proteínas também levam a uma sensação de satisfação.

Procure ter atenção aos Sinais do Comer Emocional



Padrão alimentar com refeições em intervalos irregulares, com beliscadas, momentos de restrição ou compulsão e comer com pressa.

O ato de comer é mediado por controles internos e externos inapropriados como: fazer dietas, contar calorias, passar por eventos emocionais ou comer somente "com os olhos" ou "com o nariz".

O propósito de comer é aliviar estresse ou ansiedade. Sentimento de remorso ou culpa após comer.

Preocupação com a comida e pensamentos focados no planejamento alimentar e imagem corporal, ocupando muito tempo do dia.

O peso geralmente é instável, oscilando entre períodos de aumento e diminuição.

Grande instabilidade de humor, chateação, irritação, ansiedade, baixa autoestima, preocupações com imagem corporal que são descontadas na comida.

BENEFÍCIOS DO MINDFUL EATING²

(Re)tomar consciência dos pensamentos e crenças limitantes sobre alimentação, que reforçam padrões alimentares prejudiciais à saúde.

01

Restaurar a conexão entre o corpo e seus sentidos de visão, olfato, paladar e tato.

02

03

Aprender a restaurar a percepção de saciedade.

04

Restabelecer a intuição alimentar.

05

Identificar sentimentos de culpa e vergonha sobre a comida e sobre o ato de se alimentar.

Eliminar o autojulgamento negativo e crítico sobre o próprio corpo, desenvolvendo aceitação, respeito, gratidão e amor por ele.

06

COMO PRATICAR UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE?



Veja algumas dicas para começar:

Conecte-se com sua comida!

Consciente
Degustação
X
Mastigação
rápida



COMO PRATICAR UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE?^{2,3}

Coma em um ambiente onde você se sinta relaxado e em companhia sempre que possível: Comer é um evento de partilha, uma ocasião social. O ato de compartilhar alimentos com os outros pode ser enriquecedor para todos os envolvidos e pode ajudá-lo a se concentrar mais nas pessoas e não focar tanto na necessidade de comer grandes quantidades.



Percepção: Antes de dar a primeira mordida, pare, respire e observe o que você vai comer. Ao olhar para o alimento, tente fazer todo o caminho que ele percorreu (desde sua plantação ao preparo) para chegar ao seu prato.

Sente-se à mesa: Comer enquanto anda, dirige ou de pé e qualquer uma de nossas multitarefas paralelas do dia não nos conecta à refeição e percepção de saciedade.



Faça uma refeição variada em cores: Muitas pessoas comem uma dieta "marrom, amarela e branca". Experimente todas as cores dos alimentos, incluindo vermelho, laranja, amarelo, verde e roxo, para garantir que você obtenha as diferentes vitaminas e minerais que têm benefícios para a saúde e que são muito saborosas.

Vermelho: Maçãs vermelhas, pimentões vermelhos, romãs, rabanetes, morangos, tomates;

Laranja: mamão, abóbora, melão, cenouras, mangas, nectarinas, laranjas, pêssegos, caquis;

Verde: Maçãs verdes, abacates, vagem, brócolis, couve, repolho verde, pepino, uva verde, kiwi, alface e demais folhosas, limões, ervas frescas, ervilhas, pimenta verde;

Roxo: repolho roxo, berinjelas, beterrabas, uvas roxas, amoras, passas, figos, ameixas.

Mastigue devagar : Seu cérebro demora cerca de 20 minutos para receber a mensagem de que o corpo foi alimentado. Quando você come com calma, percebe antes que está saciada. Se devora a comida, precisa de mais para se satisfazer. Mesmo que o tempo para fazer a refeição seja pouco, deve ser feito com ATENÇÃO e vagarosamente.



Use os 5 sentidos : Enquanto estiver mastigando, ouça os sons do ambiente, da cozinha. Perceba a cor e a aparência do alimento, assim como sua textura. Sinta o aroma e então, saboreie, sentindo cada ingrediente na boca.

COMO PRATICAR UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE?^{2,8,9}

Experimente sabores variados e novos: quando não comemos toda a variedade de sabores em uma refeição como salgados, doces, amargos, adstringentes e salgados, podemos terminar a refeição sentindo que está "faltando alguma coisa" e, podem surgir desejos por comida logo depois.

Descanse entre as garfadas: Apoie o talher na mesa entre uma garfada e outra para prestar atenção no alimento. Isso ajuda a sair do piloto automático quando nem percebe o que está comendo.



Observe suas sensações: perceba emoções e sentimentos que surgem ao longo da refeição.

Exercitar a atenção plena com regularidade vai torná-la um hábito.

Coma o suficiente, avaliando seu grau de saciedade. Pare ao percebê-la, mesmo que ainda haja comida no prato.



Nada de multitarefa enquanto come:

Largue quaisquer distrações como TV, tablet, celular enquanto come, porque se está distraído enquanto come torna-se difícil de recordar e sentir a quantidade de alimento que consumiu e você acaba por consumir além da necessidade do seu corpo.



Ao obter pequenas quantidades de todos os sabores da comida, podemos nos sentir mais satisfeitos. Um bom estímulo são temperos naturais que além de saudáveis, auxiliam na mudança de sabor, cor e aroma dos alimentos. Exemplos: Açafrão-da-terra, colorau, orégano, salsinha, cebolinha, manjericão, alho, cebola, páprica, etc.

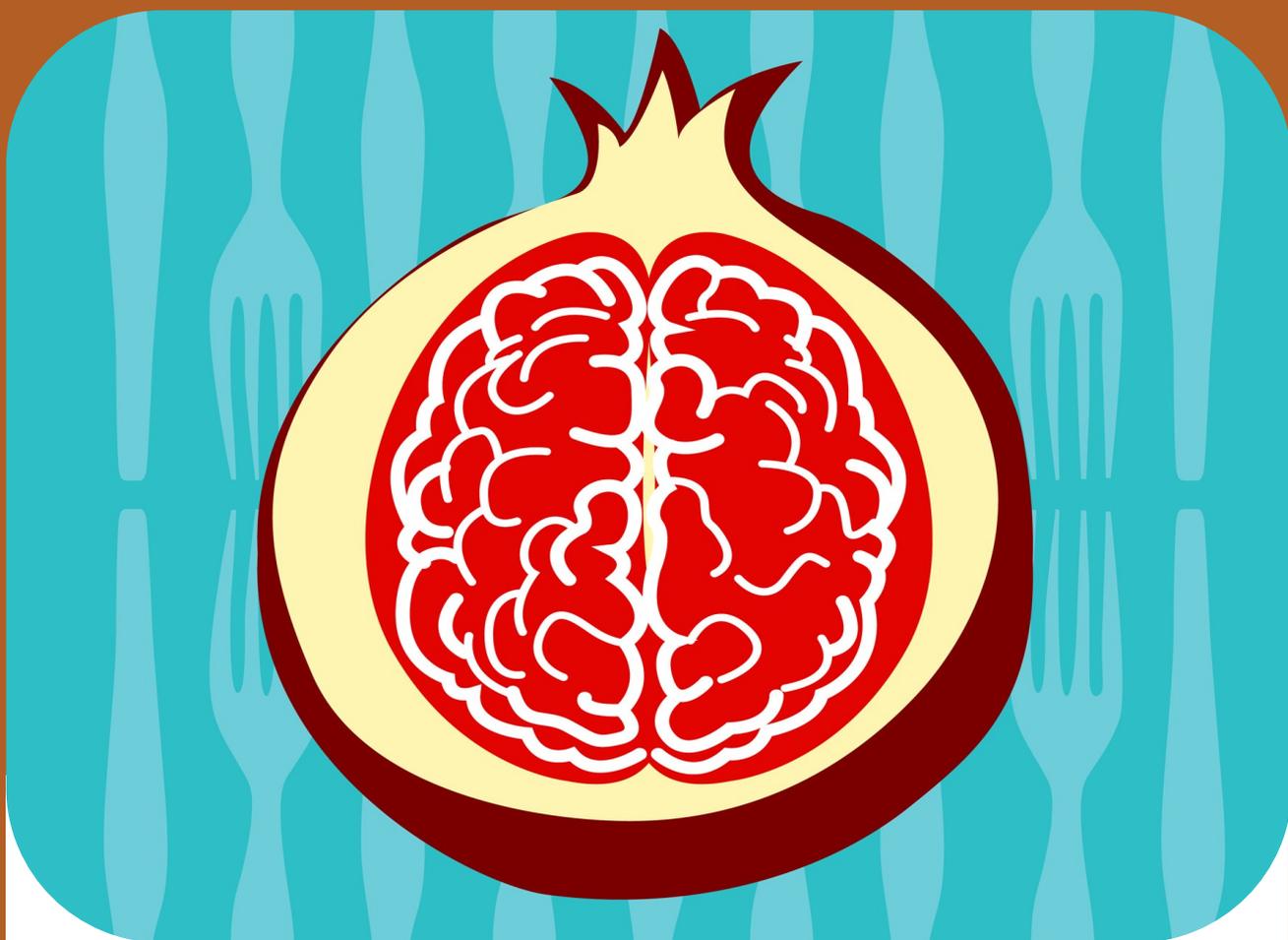
Manter os lanches no prato: colocar seus lanches no prato em vez de comê-los diretamente no saco ou caixa, irá ajudá-lo a reconhecer o quanto e o que você vai comer. Essa prática ajuda a manter atenção ao que você consome.



Elimine a culpa, permitindo-se aproveitar cada garfada e pedaço. A culpa aumenta o comer sem atenção.

Agradeça a quem preparou, plantou, transportou. Agradeça sua oportunidade em poder escolher e fazer a refeição. A gratidão desenvolvida nos reconecta: corpo, cérebro e emoções.





ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora:

Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br



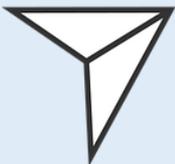
Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para outros também boletins são muito bem vindas.