

**INSTITUTO
FEDERAL
Paraíba**

Campus Princesa Isabel
Campus Patos

Ebook

COMPORTAMENTO ALIMENTAR SAUDÁVEL

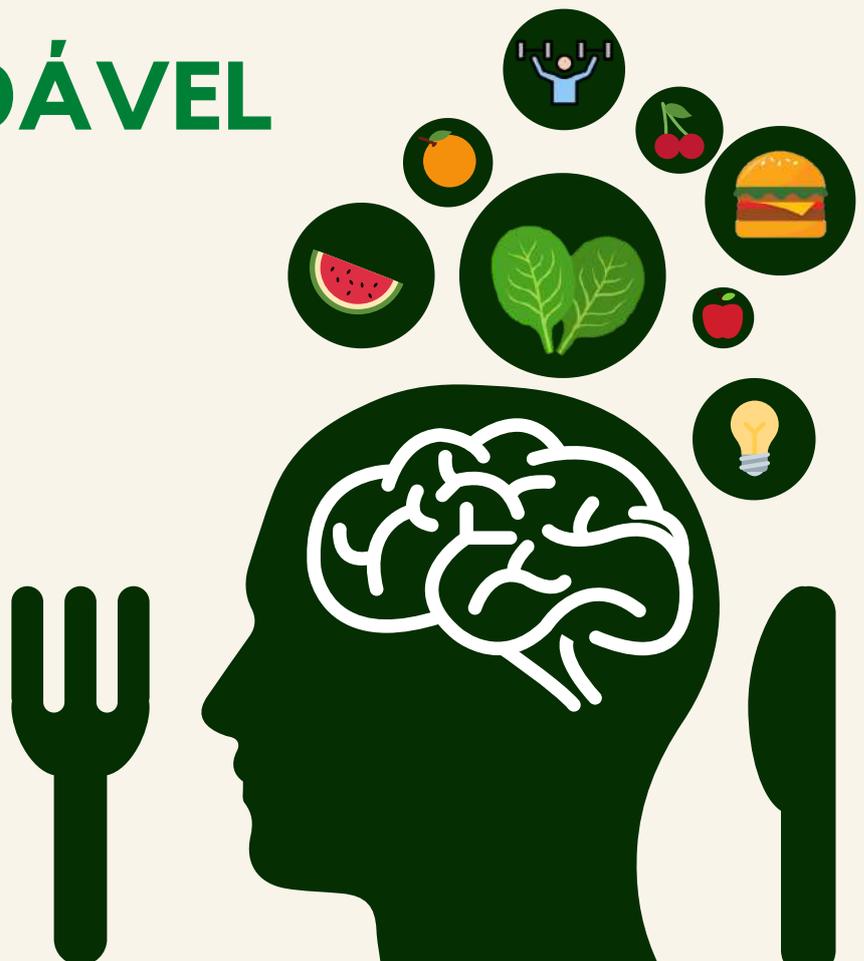


Ilustração modificada: www.canva.com

APRESENTAÇÃO

O nosso comportamento alimentar é resultante da soma das nossas experiências com a comida ao longo da vida e, para que tenhamos uma boa relação com ela, devemos levar em consideração os diversos fatores que a determina, tais como os biopsicossociais.

Para que possamos ter um comportamento alimentar saudável, é fundamental a compreensão das razões que motivam cada escolha alimentar, bem como o respeito e entendimento dos sinais de fome e saciedade que o corpo nos dá.

O comer emocional e a preocupação excessiva com a comida podem resultar em transtornos alimentares e assim nos distanciar do comer intuitivo. Pensando nisso, precisamos entender que **COMO** comemos é tão importante quanto **O QUE** comemos, a fim de que possamos aprender a ter uma relação mais saudável e flexível com a comida.

A autonomia proposta na reeducação alimentar nos permite determinar o que, quanto e quando comer, mantendo o comportamento alimentar saudável, sem exageros e exclusão de alimentos.

No decorrer do ebook, traremos algumas dicas de como aprender a identificar o tipo de fome que sentimos, seguindo os sinais internos que o corpo nos dá, e como o autoconhecimento pode nos ajudar a compreender nossa relação com a comida a partir dos gatilhos que nos levam a comer e dos comportamentos alternativos que podemos ter.

Boa leitura!

VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

APRENDER A DIFERENCIAR O TIPO DE FOME É
O PRIMEIRO PASSO!



EMOCIONAL

- Sem sintomas físicos;
- Aparece de repente;
- Desejos específicos;
- Surge pouco tempo após a última refeição;
- Permanece mesmo após se alimentar.



FÍSICA

- Estômago roncando;
- Surge gradualmente;
- Considera diversas opções de comida;
- Surge após um tempo da última refeição;
- É saciada após comer.

FOME PSICOLÓGICA - O QUE PODE SER?

Abrir a geladeira, procurar e não achar o que comer, apesar de ela estar cheia de comida, pode ser um sinal de que você não está com o estômago vazio e sim com vontade de comer.

A fome nem sempre é fisiológica. Ela pode se manifestar por razões psicológica, emocional ou comportamental.

É preciso entender o que desperta sua fome e procurar alternativas para saciá-la.



FOME PSICOLÓGICA - O QUE PODE SER?

É comum usarmos a comida para camuflar nossos sentimentos. Você já deve ter procurado um chocolate como forma de recompensa após um dia estressante ou cansativo, conforto após brigar, ficar triste ou magoado, ou até mesmo ao tentar preencher alguns vazios emocionais como término de relacionamentos e luto.



Ilustração: www.istockphoto.com

Sentir fome psicológica é normal e assim como a fome física deve ser saciada, mas devemos entender que nem sempre ela pode ser satisfeita com a comida.

É importante reconhecermos nossas emoções e estar cientes de que a comida não vai resolver nossos problemas ou preencher nossos vazios. Pergunte-se: O que eu preciso? Estou mesmo com fome ou apenas com vontade de comer?

CONHEÇA OS TIPOS DE FOME PSICOLÓGICA

Vontade de Comer

Surge repentinamente e mesmo quando não estamos com fome.

Você já deve ter ligado a TV, se deparado com um bolo de chocolate e ter ficado com vontade de comê-lo.

Perceba que mesmo que tenha acabado de fazer uma refeição, estar saciado, a vontade permanece e que caso não a satisfaça, aumentam as chances de passar o dia pensando no pedaço de bolo. Isso acontece porque a vontade geralmente é bem específica. Você sabe exatamente o que quer comer e qual sabor quer sentir.

Os doces são os alimentos que mais estão relacionados com a vontade de comer, pois o açúcar acaba ativando as regiões cerebrais de recompensa e prazer.



Ilustração modificada: www.freepik.com

CONHEÇA OS TIPOS DE FOME PSICOLÓGICA

Fome Social

Esse tipo de fome está associado a eventos sociais como festas, reuniões, encontros com a família e amigos.

A comida tem o poder de unir as pessoas e, por isso, nesses eventos, a mesa está sempre cheia. Podemos até não estar sentindo fome, mas acabamos comendo justamente por não estarmos prestando atenção na comida e sim na conversa ou no momento em si.

É importante destacar que é normal e compreensível exagerar em tais ocasiões. Então, não se culpe por extrapolar.

Tenha a consciência de que esses momentos são eventuais e que ao longo da semana, a alimentação deve voltar à sua rotina saudável. Procure comer mais consciente e menos distraído.



CONHEÇA OS TIPOS DE FOME PSICOLÓGICA

Fome Emocional

Surge nos momentos em que achamos que merecemos ou precisamos nos recompensar por algo que abalou nossas emoções.

Tais ocasiões nos levam a usar a comida para tentar suprir nossa carência ou vazios emocionais ao invés de procurar identificar alternativas para resolver o que nos incomoda.

Tendemos a buscar no alimento o conforto para momentos de ansiedade, medo e frustração. Mas devemos entender que esses sentimentos não vão desaparecer após comermos uma caixa de chocolate.

Ela pode até nos dar um alívio momentâneo, mas nada se compara à alegria de identificar a raiz dos problemas e poder comer um chocolate em paz quando estamos felizes.

Pratique o autoconhecimento e procure identificar as razões que o (a) levam a comer.



PRATIQUE O AUTOCONHECIMENTO

Como está sua relação com a comida?

Vamos elencar!

- ✔ Quais os gatilhos que me fizeram comer?
- ✔ Quais emoções eu senti?
- ✔ Quais comportamentos alternativos posso ter ao invés de comer?



PRATIQUE O AUTOCONHECIMENTO

Estou mesmo com fome ou apenas comendo por que...

- ✔ Terminei um relacionamento ou não passei na prova e estou usando a comida como recompensa;
- ✔ Estou triste, com raiva, estressado ou ansioso e acho que a comida me acalma.

A fome é saciada ou esquecida quando...

- ✔ Leio um livro;
- ✔ Escuto uma música;
- ✔ Converso com um amigo;
- ✔ Assisto a um filme;
- ✔ Faço uma caminhada.



SE VOCÊ ESTÁ SEMPRE COM FOME, AVALIE:

Como está seu sono?

Dormir bem e suficiente ajuda a controlar o apetite.

Está consumindo muito açúcar e pouca gordura?

As gorduras possuem uma digestão mais lenta e trazem uma sensação de saciedade maior. Prefira as gorduras boas.

Você tem ingerido proteínas e fibras em todas as refeições?

O consumo adequado de proteínas e fibras ajuda na saciedade e no controle do apetite.

Você bebe água o suficiente?

Mantenha-se hidratado, pois, na maioria das vezes, a sede é confundida com a fome.



PRATIQUE O AUTOCONHECIMENTO

Como está sua relação com o corpo?

Vamos elencar!

- ✔ **Você deixa de ir a lugares por vergonha do seu corpo?**
- ✔ **Você deixa de usar determinadas roupas por causa do corpo?**
- ✔ **Você costuma restringir sua alimentação em busca de alcançar o "corpo ideal"?**
- ✔ **Você pensa sobre seu corpo de forma negativa?**
- ✔ **Você se sente mal ao se olhar no espelho?**



COMPORTAMENTOS DE RISCO PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES



Ilustração: www.istockphoto.com

PREOCUPAÇÕES EXCESSIVAS COM O PESO

- Pesar-se várias vezes (ao dia/por semana);
- Viver em função do passado em que pesava menos;
- Necessidade de muito controle com o peso.

DESCONTROLE COM A COMIDA

- Ter episódios de exagero alimentar com frequência;
- Pular refeições;
- Classificar alimentos em permitidos e proibidos/bons e ruins;
- Sentimentos de culpa quando consome alimentos que julga proibido ou mais calórico.

USO DE DIETAS RESTRITIVAS

- Fazer uso de dietas da moda;
- Contar calorias dos alimentos que consome;
- Praticar jejuns ou restringir grupos alimentares como carboidratos.

COMPORTAMENTOS DE RISCO PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES



Ilustração: Google imagens

USO DE MEDICAMENTOS PARA EMAGRECER

- Usar remédios para perder peso e/ou reduzir o apetite;
- Substituir refeições por shakes, chás, sucos detoxs;
- Usar produtos milagrosos para emagrecer;
- Usar laxantes e diuréticos para perder peso.

EXERCÍCIOS FÍSICOS EXCESSIVOS

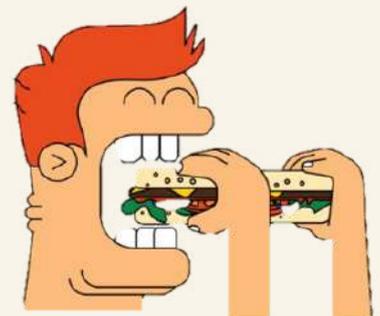
- Fazer exercícios por culpa de ter comido algo "proibido";
- Se exercitar sem sentir prazer;
- Praticar exercícios de forma exagerada.

BAIXA DE AUTOESTIMA E ACEITAÇÃO CORPORAL

- Insatisfação excessiva com o corpo;
- Busca excessiva de se enquadrar em determinados padrões corporais;
- Comparações com outros corpos tidos como ideal.

COMO LIDAR COM A FOME COMPULSIVA?

- ✓ **Saber identificar a fome psicológica e esperar a fome fisiológica é essencial. Observe os sinais que o seu corpo dá;**
- ✓ **Fracionar bem as refeições ao longo do dia em pequenas quantidades e em horários fixos, pode ajudar;**
- ✓ **Evite pensar em fazer dieta quando sente a fome física. Privar-se quando se tem fome pode levar à compulsão alimentar;**
- ✓ **Não se puna se de vez em quando fugir à regra. Restabeleça o equilíbrio e acredite que é capaz;**
- ✓ **Permita-se comer quando tiver fome física, sem restrições alimentares e sem dietas proibitivas;**
- ✓ **Não coloque as suas frustrações, culpas e sentimentos negativos no seu processo de alimentação.**



MOTIVOS PARA BUSCAR UM COMPORTAMENTO ALIMENTAR SAUDÁVEL

Quando se tem uma boa relação com a comida, seu comportamento alimentar é fonte de prazer - sem culpa, ansiedade e comportamentos compensatórios.

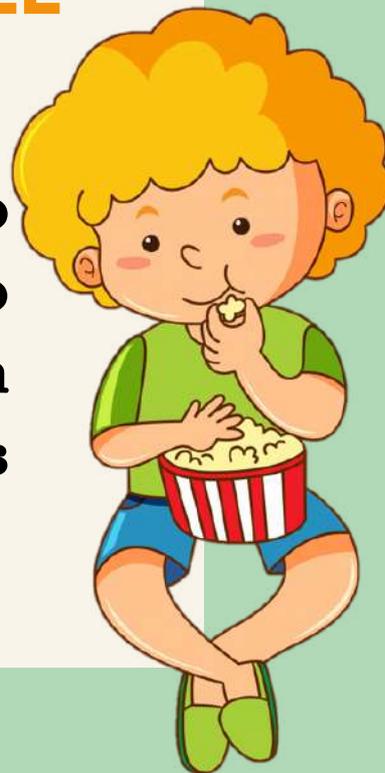


Ilustração: www.freepik.com

PERMITA-SE:

- ✔ Tomar sorvete em um dia quente simplesmente porque está a fim;
- ✔ Comer seu prato preferido naquele restaurante que você gosta;
- ✔ Comer bolo no aniversário de um amigo, sem ficar imaginando quantos minutos de bicicleta é preciso para queimar aquelas calorias;
- ✔ Comer chocolate porque deu vontade, sem sentir medo ou porque não consegue parar;
- ✔ Ir ao cinema e comer uma pipoca com manteiga sem se preocupar com quantas calorias tem ali.

Por que trocar dieta por reeducação alimentar?

DIETA

**Alimentos proibidos;
Tempo para acabar;
Culpa por consumir
alguns alimentos;
Efeito sanfona.**



Ilustração: www.istockphoto.com

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

**Todos os alimentos
são permitidos;
Durante toda a vida;
Boa relação com os
alimentos;
Manutenção do peso.**

VAMOS ENTENDER MAIS SOBRE A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR?

Esse termo significa mudança de comportamento alimentar e de estilo de vida. Em vez de ficar oscilando entre dietas restritivas e comilanças excessivas, que tal equilibrar as coisas?

A reeducação alimentar busca, antes de tudo, manter um comportamento alimentar saudável, sem exageros e exclusão de alimentos. Muito além de ganhar ou perder peso, ela nos permite aprender a comer melhor e ter uma boa relação com a comida.

OBSERVE SEMPRE A SUA ALIMENTAÇÃO COMO UM TODO

Diga adeus ao **terrorismo alimentar!**
Equilíbrio e **constância** são a chave de
todo processo

Lembre-se que não é o pão que o (a) engordará e nem o alface que o (a) emagrecerá. Se você tem desejo de comer algo, não ignore e não se torture. Permita-se comer com moderação, pois a restrição levará ao aumento da vontade pelo determinado alimento e contribuirá para o surgimento da ansiedade, descontrole e compulsão alimentar.



O terrorismo em torno de determinados alimentos faz com que o ato de comer se torne potencialmente perigoso.

Não existem alimentos proibidos ou milagrosos. Podemos comer de tudo, mas não tudo.

O medo de comer determinados alimentos nos faz esquecer que temos o poder de escolha. Devemos priorizar os alimentos saudáveis, mas não abrir mão daqueles que gostamos e que nos trazem memórias afetivas.

Quando focamos apenas nos nutrientes e nas calorias, esquecemo-nos de escutar nosso corpo e de nos conectarmos com os sinais de fome e saciedade que ele nos dá.

É desse universo radical, cheio de extremos e terrorismo nutricional que devemos fugir, pois ele prejudica nossa relação com a comida e interfere no nosso comportamento alimentar, fazendo-nos sentir culpa por comer o que gostamos.



Ilustração: www.freepik.com



Não devemos classificar os alimentos em: certo ou errado, bom ou ruim, engorda ou emagrece.

COMO COMER SEM CULPA?

Tudo é questão de quantidade, frequência e equilíbrio. Não é um alimento específico que vai fazê-lo (a) engordar e sim os excessos.

Não exclua os alimentos que você mais gosta de uma vez só. Diminua a quantidade e coma quando tiver vontade. Se você come quatro pedaços de pizza por semana, passe a comer apenas dois.

O processo de emagrecimento se torna mais fácil quando aceitamos que não precisamos excluir alguns grupos de alimentos.

A reeducação alimentar nos permite uma mudança de estilo de vida e de hábitos alimentares de forma gradativa. Se precisar sair da rotina alimentar saudável, tudo bem. É só voltar no outro dia, sem culpas ou compensações.

A partir do momento que fazemos as pazes com a comida, desfazem-se os paradigmas sobre restrição. Permita-se comer em paz, sem culpa e com prazer.

EQUILÍBRIO



Ilustração: www.istockphoto.com



AO CHEGAR ATÉ AQUI VOCÊ DEVE SABER QUE...

Todo alimento pode e deve fazer parte da nossa alimentação;

Nosso corpo se nutre de alimentos, sentimentos e memórias afetivas;

O autoconhecimento nos permite identificar o tipo de fome que sentimos;

Uma boa relação com a comida torna o ato de comer prazeroso, sem sentimento de culpa e atitudes compensatórias;

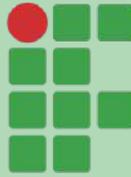
Ouvir e respeitar os sinais do nosso corpo nos ajuda a identificar o tipo de fome e a conhecer nossa relação com a comida;

O comer sem culpa nos permite fazer as pazes com os alimentos;

Equilíbrio e constância são a chave para um comportamento alimentar saudável.



Ilustração: www.freepik.com



**INSTITUTO
FEDERAL
Paraíba**

Campus Princesa Isabel
Campus Patos

**INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA-
IFPB
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA E DE
APOIO AO ESTUDANTE - COPAE**

Organização:

Letícia Farias Cavalcanti

Nutricionista do IFPB - Campus Princesa Isabel

leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br

Paloma de Sousa Bezerra

Nutricionista do IFPB - Campus Patos

paloma.bezerra@ifpb.edu.br