



FOME EMOCIONAL

passo a passo para trabalhar a fome emocional dos pacientes durante o atendimento nutricional

PASSO 1: COMO IDENTIFICAR

A primeira coisa que você, como nutricionista, precisa saber é que fome emocional todo mundo tem! Buscar a comida como forma de conforto em algumas situações é totalmente normal, mas é preciso notar quando essa situação sai do que é comum e se torna algo acompanhado de descontrole, culpa e frustração.

Nos atendimentos nutricionais, você percebe que a fome emocional é um problema para o paciente quando ele mesmo traz alguns relatos como:



"O meu problema é que eu como demais quanto estou ansiosa"

"Não consegui seguir a dieta, porque estou passando por uma fase muito difícil."

"A noite, eu sempre perco o controle e acabo comendo demais."

"Quando estou chateada, abro a geladeira e pego a primeira coisa que vejo pela frente"

"Não consigo comer só um pouquinho, só sossego quando vejo que já acabou."

Esteja atenta aos sinais que os pacientes te dão através da conversa de vocês e, ao reparar pensamentos comuns de fome emocional, não deixe o assunto passar. Volte nesse ponto para que ele veja que aquela situação pode atrapalhar o seu processo de mudança de hábitos.

PASSO 2: COMO EXPLICAR

Uma vez que você identificou os sinais de fome emocional, é a vez do paciente compreender o que ela significa e como identificá-la. Como é provável que ele nunca tenha ouvido falar desse termo, o ideal é que sua explicação seja a mais didática possível.

 <i>Fome física</i>	 <i>Fome emocional</i>
É GRADUAL Sua fome vai crescendo aos poucos em relação à última vez que você comeu.	É REPENTINA Em um momento, você nem pensa em comida e no próximo está morrendo de fome.
ABERTA A VÁRIOS ALIMENTOS Você até pode preferir determinados alimentos, mas está aberto a outras opções.	É DE ALGO ESPECÍFICO Você deseja um alimento específico e pensa que nenhum outro pode substituí-lo.
PODE ESPERAR Você prefere comer logo, mas consegue esperar de forma tranquila.	É URGENTE A fome é tão intensa que parece não poder esperar. Necessidade de "comer agora".
NECESSIDADE NATURAL Se manifesta através dos hormônios produzidos naturalmente pelo seu corpo.	CAUSADA POR SENSAÇÕES Aparece depois de situações que geraram algum tipo de desconforto emocional.
DESAPARECE AO COMER Origina-se do desejo de nutrir o corpo e dar energia a ele.	CONTINUA APÓS COMER A fome emocional se origina do desejo de reprimir certos sentimentos.
É um tipo de fome em que você consegue parar de comer quando se sente fisicamente satisfeito.	Por isso é tão difícil que a comida satisfaça a fome emocional, uma vez que a real necessidade é de um conforto, e não de alimento.

Minha sugestão é que, nesse momento, você faça um comparativo entre fome física e fome emocional. Essa diferença entre os tipos de fome é capaz de gerar muita clareza e torna o paciente mais capaz de identificar quando a fome é verdadeira ou quando é apenas uma necessidade de conforto.

PASSO 3: COMO INFLUENCIA

Chegou a vez de mostrar ao paciente que ele pode estar preso no que chamamos de "Ciclo do comer emocional".

Você pode apresentar o Ciclo de forma visual, para que seja mais fácil tanto para você explicar, quanto para ele entender.



O ciclo sempre começa quando uma determinada situação ativa um gatilho emocional, que desperta na pessoa emoções negativas.

Ao se sentir incapaz de suportar aquela emoção negativa, ela busca a comida como uma forma de conforto, como uma forma de amenizar aquela sensação ruim que está sentindo.

O problema é que, depois de comer, ela percebe que o sentimento ruim continua ali. Ela percebe que a comida foi um alívio e um prazer passageiro, mas não foi capaz de cuidar da raiz do problema.

Nesse momento vem a sensação de culpa, arrependimento e fracasso que, quando não são trabalhadas devidamente, podem ativar todo o ciclo novamente.

PASSO 4: DESCOBRINDO O QUE ATIVA

Lembra que o ciclo do comer emocional começa a partir de uma situação? Nesse momento, você pode trazer ainda mais clareza para o paciente, ajudando ele a identificar quais situações geralmente despertam nele a vontade de correr para a comida como forma de conforto.

Você pode perguntar quais as situações através de uma conversa, mas pode ser que ele não se lembre, ou nunca tenha parado para refletir ou, naquele momento, não venha nenhuma situação em mente.

Por isso é legal que você já tenha uma ferramenta pronta para esse momento, com vários exemplos de situações para que ele assinale aquelas que ele identifica como situações que ativam a sua fome emocional.

Descobrindo o que te faz correr pra comida

Você já tentou perceber quais motivos te fazem buscar a comida como forma de conforto? Aqui temos alguns exemplos de situações. Reflita e assinale aqueles que você acha que te fazem buscar por um prazer imediato na comida.

- | | |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ver o peso na balança | <input type="checkbox"/> estar cansado(a) |
| <input type="checkbox"/> vestir uma roupa que não serve mais | <input type="checkbox"/> receber más notícias |
| <input type="checkbox"/> se comparar aos outros | <input type="checkbox"/> estar / se sentir sozinho(a) |
| <input type="checkbox"/> ver pessoas magras | <input type="checkbox"/> brigar com o companheiro(a) |
| <input type="checkbox"/> estar à toa | <input type="checkbox"/> desentendimentos na família |
| <input type="checkbox"/> ver fotos / vídeos de comida | <input type="checkbox"/> dias de baixa autoestima |
| <input type="checkbox"/> se sentir ansioso(a) | <input type="checkbox"/> se olhar no espelho e não gostar do que vê |
| <input type="checkbox"/> comer pra comemorar algo | <input type="checkbox"/> se lembrar de coisas passadas |
| <input type="checkbox"/> saber que está de TPM | <input type="checkbox"/> frustrações em relação ao corpo e à vida |
| <input type="checkbox"/> problemas financeiros | <input type="checkbox"/> vontade de se "desligar" do mundo |

PASSO 5: TRAÇANDO MUDANÇAS

Agora que ele já sabe o que é fome emocional, como ela influencia e quais as situações ativadoras, é hora de propor novas formas de agir diante dos episódios de fome emocional.

Existem diversas formas de criar um plano de ação. Minha orientação é que vocês elaborem um plano completo, que tenha não só a solução, mas também as vantagens de se conseguir aquilo, as possíveis dificuldades e que faça o paciente pensar como ele vai se preparar para colocar em prática.

No quadro abaixo, vou deixar 3 sugestões de exemplo para você saber o que abordar em cada um desses tópicos.

Traçando mudanças e driblando as dificuldades			
O QUE QUERO MUDAR	VANTAGENS DA MUDANÇA	POSSÍVEIS DIFICULDADES	COMO VOU ME PREPARAR
Quero conseguir comer um pouquinho e guardar o restante para comer depois.	Vou me sentir melhor comigo mesmo e terrei outra oportunidade para comer aquilo novamente.	Minha cabeça vai falar que não vou conseguir e que preciso comer tudo.	Antes de pegar a comida, vou mentalizar fortemente que sou sim capaz de conseguir.
Não quero comer descontroladamente durante a noite.	Vou dormir sem a sensação de culpa e sem o estômago pesado por ter exagerado nas quantidades.	Vou dormir sem a sensação de culpa e sem o estômago pesado por ter exagerado nas quantidades.	Vou fazer um lanche mais reforçado a tarde e, quando for comer a noite, vou comer devagar, respirando e com bastante atenção.
Não quero descontar na comida quando estiver ansiosa.	Não vou me sentir frustrada e arrependida como todas as vezes em que isso acontece.	Vou sentir vontade de buscar pela comida, porque isso já virou um hábito de quando me sinto assim.	Vou fazer uma lista com opções do que fazer nesse momento em vez de pegar comida.

Perceba o quanto o paciente sai do passo 1 totalmente inconsciente e chega no passo 5 com mais sabedoria, mais autoconhecimento e já com um plano de mudanças traçado para os próximos dias.



Onde você consegue encontrar cada uma dessas ferramentas:

Fome física x fome emocional: módulo 3

Ciclo do comer emocional: módulo 3

O que faz correr para a comida: módulo 4

Traçando mudanças: módulo 4

Esse é o grande poder de ir além do plano alimentar e da prescrição dietética!

Quando você trabalha os fatores comportamentais nas consultas, os pacientes vêem o seu diferencial, te enxergam como uma nutricionista diferente de todas as outras que eles já conheceram e sentem o impacto de uma mudança verdadeira.

A chave do sucesso em um acompanhamento nutricional está no resultado a longo prazo. E não existe resultado a longo prazo sem mudança de mentalidade, sem autoconhecimento e sem conexão com o próprio corpo.

Tudo isso é infinitamente mais poderoso que dietas restritivas, remédios milagrosos e métodos imediatistas. Seja você, a nutricionista que traz luz, verdade, conexão e leveza para o processo de mudança das pessoas que te procuram.

Nutri Nova Era

✉ @nutri.novaera

✉ nne.contato@gmail.com