Psicologia na prática

WORKBOOK



Fome emocional: emoções X alimentação

Atividades para sair do ciclo da compulsão

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Oi, aqui é a Alana. Preparei este material para você que se pega descontando as emoções na comida: o dia foi pesado, você chega em casa, abre a geladeira sem fome e só quer colocar alguma coisa para dentro. Isso não faz de você uma pessoa fraca nem sem força de vontade. Na maioria das vezes, é uma emoção que ainda não encontrou outro caminho.

Comer sem fome de vez em quando acontece com todo mundo: a comida está nas festas, na mesa com quem a gente ama, nos momentos felizes e tristes. O problema começa quando ela vira a principal forma de se acalmar e entra num ciclo de culpa.

COMO USAR

Faça uma página por dia, sem pressa e sem se julgar. Não é dieta e não tem nada a ver com balança. O objetivo é perceber o que você sente antes de comer e ampliar as suas formas de buscar conforto.

> *"A gente acaba comendo as nossas emoções."*

1. Fome física ou fome emocional?

A fome física vai crescendo aos poucos, aparece um tempo depois da última refeição, dá sinais no corpo (estômago roncando, energia baixa) e passa quando você come. A fome emocional chega de repente, pede uma coisa específica e não sacia: daqui a pouco a vontade volta. Uma pergunta simples ajuda: eu comeria um ovo cozido agora? Se a resposta é não, talvez não seja fome.

- [ ] Não passou muito tempo desde a última refeição
- [ ] Não sinto nada no estômago, só vontade
- [ ] Quero uma coisa muito específica, e só ela serve
- [ ] Abro a geladeira e "não tem nada que eu queira"
- [ ] Como, mas não me sinto satisfeita
- [ ] Sinto que mereço aquilo depois de um dia difícil
- [ ] Depois vem culpa ou frustração

01 **Pense na última vez que você comeu sem fome. Quais desses sinais estavam lá?**

2. O seu jeito de comer emocional

No episódio eu falei de três formas comuns de comer por emoção. Marque com qual você mais se identifica (pode ser mais de uma).

- [ ] Beliscadora: passo o dia beliscando e nenhuma refeição me preenche de verdade
- [ ] Fome noturna: acordo ou fico acordada à noite e vou até a cozinha
- [ ] Como muito mais do que o meu corpo pede, mesmo sem querer

01 Em que horários e lugares isso mais acontece?

02 De 0 a 10, quanto esse jeito de comer tem te causado sofrimento?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. O ciclo que se repete

O ciclo é assim: vem um estresse ou uma emoção desconfortável, nasce a necessidade de conforto, a comida traz um alívio rápido, e logo depois chegam a culpa e a frustração. Como culpa e frustração também são desconfortáveis, a vontade de comer volta. Você tinha um problema e passa a ter dois.

01 **O que costuma vir antes? (cansaço, ansiedade, briga, solidão, tédio, frustração no trabalho)**

02 **Que alívio a comida te dá nesse momento? Quanto tempo ele dura?**

03 **O que você sente e pensa sobre si mesma depois?**

4. Estou com fome do quê?

Quando perceber que não é fome física, faça uma pausa. Distrair-se ajuda a deixar o impulso passar (sair da cozinha, ocupar as mãos, ler, deitar), mas sozinha a distração não resolve. Depois da pausa, olhe para a emoção: reconhecer e nomear o que você sente é o primeiro passo para lidar com ela.

01 **O que aconteceu hoje antes da vontade de comer aparecer?**

02 **Que emoção é essa? Dê um nome a ela.**

03 **Do que eu estou com fome, de verdade? (descanso, companhia, colo, uma conversa, um tempo para mim)**

5. A minha lista de conforto

Esta é a tarefa de casa que eu deixei no episódio. Escreva tudo o que te traz conforto quando você não está bem: um banho demorado, uma ligação para uma amiga, uma massagem, alguns minutos de respiração profunda, um livro, estar com quem você gosta. A comida pode estar na lista, mas lá no fim. Depois marque o que conforta sem te prejudicar no curto, no médio e no longo prazo.

O que me conforta	Conforta de verdade?	Me prejudica depois?
Comida		

6. Uma semana de registro

Sempre que a vontade de comer sem fome aparecer, anote. Não é para se vigiar nem se punir: é para conhecer o seu padrão.

Dia	O que eu estava sentindo	O que fiz no lugar (ou o que comi)
Seg		
Ter		
Qua		
Qui		
Sex		
Sáb		
Dom		

01 **No fim da semana: que emoção apareceu mais vezes?**

Para fechar

01 **O que você descobriu sobre a sua relação com a comida? O que quer olhar com mais carinho daqui para frente?**

QUANDO BUSCAR AJUDA

Se comer por emoção está te causando sofrimento, procure ajuda. Às vezes, além da psicóloga, vale ter também nutricionista e psiquiatra, principalmente se houver um transtorno alimentar junto.

Você não precisa enfrentar isso sozinha. Na terapia você entende de onde vem o comer emocional, aprende a reconhecer e regular as emoções e constrói outras formas de se cuidar. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).