

# COMO LIDAR COM A COMPULSÃO ALIMENTAR E ANSIEDADE



**Começaremos esse módulo com reflexões. São as reflexões que irão nos ajudar a entender o processo de emagrecimento. Portanto, precisamos falar sobre autoconhecimento, pois para o processo de emagrecimento precisamos ter clareza sobre nossos objetivos!**

**Então, preciso que você monte um Checklist para você ter mais clareza nesse seu processo, para que você consiga enfrentar os obstáculos de forma mais leve.**

**Refleta:**

**Porque você quer emagrecer?**

**Qual vantagem de emagrecer?**

**Quanto essa vantagem é importante para mim?**

**Quero que você descreva na próxima página sendo totalmente verdadeira, para que quando você estiver sentindo dificuldade no seu processo de emagrecimento, você leia esses motivos no qual você escreveu, isso irá te auxiliar a manter no foco!**

# Exercendo o autoconhecimento: Por que você quer emagrecer ?

Qual vantagem de emagrecer?

Quanto essa vantagem é importante para mim?


**Emagrecer Definitivo**

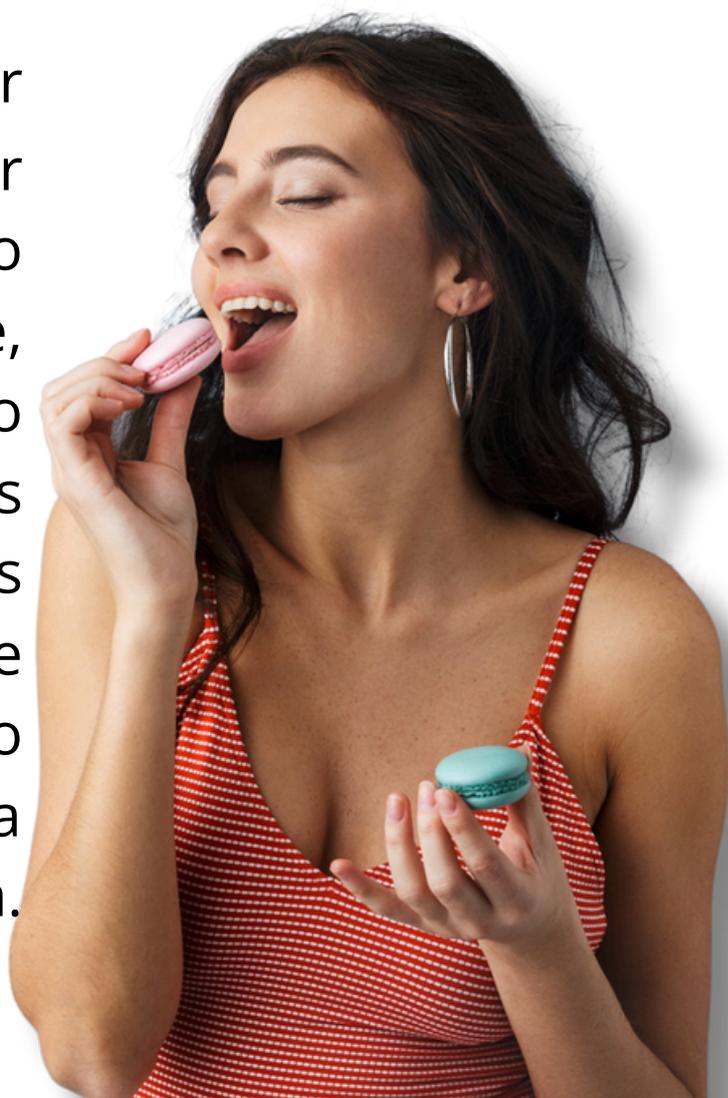
# Fome emocional x Fome fisiológica

Antes de iniciarmos esse segundo módulo, é importante distinguir os dois tipos de fome: a fome fisiológica, quando o corpo realmente necessita de nutrientes, e a fome emocional, quando há desejo de comer, mas não por necessidade biológica.

**FOME FISIOLÓGICA** A fome fisiológica, também conhecida como fome verdadeira, é o sinal natural do corpo indicando a necessidade de ingerir alimentos. É caracterizada por sintomas físicos como barriga roncando, sensação de vazio no estômago, e ocorre das refeições, como café da manhã, almoço e jantar. Algumas pessoas também costumam sentir fome no período da tarde, optando por um lanche. Após satisfazer essa fome fisiológica com uma e conseguimos aguardar até o próximo horário de alimentação. Essa é a fome natural e saudável que nosso corpo sinaliza quando precisa de energia proveniente dos nutrientes dos alimentos.

**FOME EMOCIONAL** A fome emocional difere da fome fisiológica, pois não está relacionada à necessidade de energia ou nutrientes pelo corpo. Em vez disso, está diretamente ligada ao prazer em comer. Além de nos alimentarmos para suprir nossas necessidades biológicas, comemos também por fatores emocionais e pelo prazer que certos alimentos nos proporcionam. A fome emocional não está relacionada à saciedade física, mas sim à satisfação emocional que o ato de comer pode trazer.

Ela pode ser desencadeada por diversos fatores, como estresse, ansiedade, tédio ou até mesmo felicidade. Nessas situações, comemos **pão** necessidade nutricional, mas pelo conforto e prazer que a comida proporciona.



# Quanto suas emoções influenciam a comida?

Acredito que você já deve ter repetido ou comido grandes quantidades de comida, pois além da comida ser gostosa você se sentiu ansiosa(o), triste, estressada(o), nervosa(o), entediada(o). Então reflita e me responda: qual outra sensação você percebeu que te fez comer mais?

Além do mais, procurar o que comer quando sentir sensações negativas ou ansiedade, é uma forma do corpo de regular uma emoção. O corpo equilibra a sensação ruim com o sentimento positivo, no caso, o prazer da comida. Pare e pense, quando é que você come sem ter NENHUMA fome de verdade?



# Quanto seu emocional influencia na comida!?

É importante entender que dietas restritivas sem reeducação alimentar e sem acompanhamento profissional podem aumentar e desregular a ingestão de comida. Muitas vezes não é necessário uma dieta e sim de uma reeducação alimentar, EXATAMENTE, precisa-se aprender a comer direito.

Pense no que você leu até agora, responda as perguntas apresentadas e reflita sobre seus hábitos alimentares, assim poderá identificar os momentos que utiliza a comida como válvula de escape ou simplesmente pra passar o tempo.

Não julgue seus sentimentos e nem a si mesma(o) negativamente. A finalidade deste E- book é entender e identificar, após isso, é possível ter CAPACIDADE de trabalhar pessoalmente nas próprias mudanças.

REFLITA ANTES DE CONTINUAR.

A melhor maneira de conseguir evitar o consumo de alimentos no momento da fome emocional, por preguiça ou conveniência é ter um planejamento alimentar. Se for possível, prefira alimentos naturais e menos alimentos como fast-foods; o preparo antecipado das refeições para o seu dia-a-dia e durante o trabalho, é uma ótima estratégia para evitar comer qualquer coisa.

O ponto chave é facilitar o acesso a comida de verdade, um prato de comida completo do que qualquer outro tipo de alimento. Por isso que é mais fácil comer bolacha, bolo e outras coisa. Já estão prontos e também são práticos e gostosos.

No caso da fome emocional, é importante identificar os momentos que usa a comida como válvula de escape. Sabendo dessas informações, o planejamento e as estratégias se tornam mais faceis. Pois é nesses momentos que a facilidade do consumo por preguiça ou conveniência de um chocolate ou salgado ser mais gostoso é mais fácil do que uma refeição completa.

Mas como amenizar a questão da ansiedade ou das emoções? Antes de tudo, é imprescindível o acompanhamento profissional para identificação clara e objetiva sobre quais são os fatores de ansiedade e problemas pessoais. Por isso, buscar ajuda é importante.

Algumas pessoas, quando tem ansiedade, estão nervosas, tristes ou no tédio, não estão focando seu cérebro em nenhuma atividade. Atividades físicas e manuais podem ajudar a amenizar a ansiedade, mas não farão ela sumir (já que é um sentimento, ela sempre vai te acompanhar, o que foi explicado no vídeo sobre a ansiedade). Mas o exercício é um ótimo aliado no controle de peso e ansiedade, bem como outras atividades.

Qual atividade dá certo pra você? De qual atividade você gosta?



Outra forma de regular as emoções e o peso é DORMIR bem, o sono é regulador das emoções, ansiedade e também da fome, provavelmente quando não dormimos bem, o dia é ruim ou acordamos estressada(o)!

Se você não tem um boa noite de sono, é importante começar a estudar uma maneira de tornar isso possível.



# Escala de fome

De 1 á 10, temos as definições de fome, sendo que, 1 significa não ter nada no estômago e 10 significar estar muito cheio. O importante é não cair além do número 4. Sempre equilibrar no número 5 e nem sempre passar do número 7. Desta forma, controla melhor a fome.

Quando cai abaixo do no número 5, fica mais difícil tomar decisões sobre o que comer. Além do mais, você com muita fome, consegue escolher um prato de refeição completa ao invés de uma comida mais gostosa e rápida?

Refleta.



# Escala de fome



**Considerações:** A escala da fome serve como modelo para melhor entender os momentos da fome e auxiliar no entendimento pessoal da vontade de comer. Ela não é uma regra nem mesmo algo a ser seguido, é uma forma de medir a fome.

Caso não tenha nenhum controle de parar de comer enquanto a comida não acabar, é melhor prestar atenção e refletir sobre o que está acontecendo e procurar um profissional para ajudá-lo.



Por fim, é importante reforçar, não é compulsão alimentar o exagero da alimentação em alguns casos como festas, datas comemorativas ou confraternizações.

Procure exercícios diários para que possam lhe ajudar amenizar essa situação de descontar na comida, seja qualquer tipo: croche, caminhada, natação, pular corda, academia, meditação, pintura, dança, costurar... enfim, faça atividades manuais diariamente pois irão lhe auxiliar na ansiedade e compulsão alimentar.

Lembre-se sempre também de consumir bastante água, pois a sede pode ser confundida com a fome!

Por fim, sempre que sentir fome emocional, pare e reflita, faça uma atividade, ou faça uma alimentação saudável!

**Tenha compaixão a si mesma(o)!**

