

Gatilhos Alimentares

Criando pontes entre
alimentação e as emoções

psicólogo Marcelo Leães



Começando...

a relação entre **comer demais e gatilhos emocionais** é uma realidade fortemente aceita... perguntem a vocês mesmos...

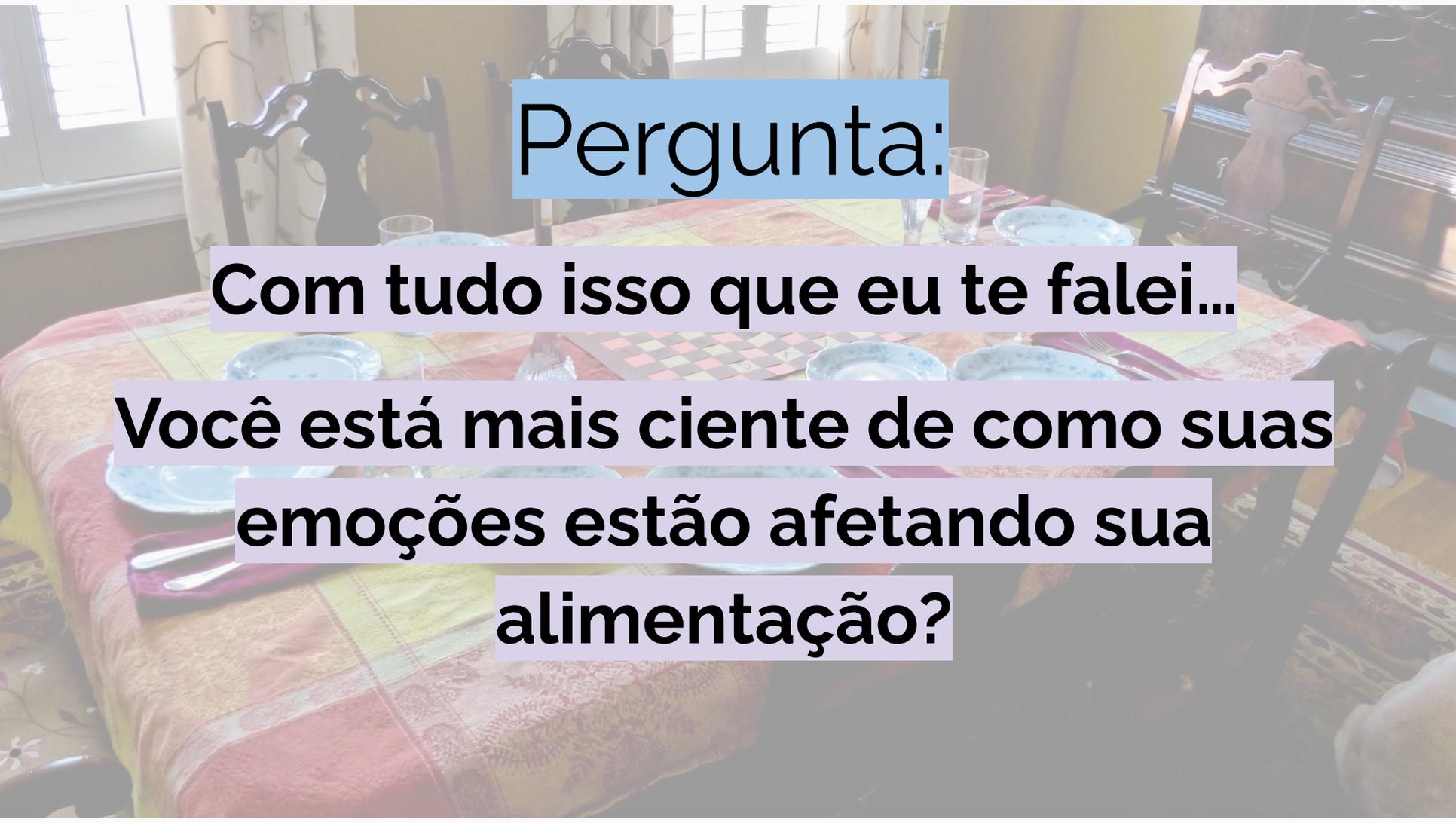
portanto... é importante entender como esses fatores - comer demais, com perda de controle e os gatilhos emocionais - como eles estão **encadeados!**

PRA TRATAR É PRECISO ENTENDER

Normalmente, **um evento estressante ou perturbador acontece como uma espécie de borrão na memória. *quando me dei conta tinha comido o pacote inteiro...*** e a única coisa que se sabe é que ela ficou chateada e que as coisas **não correram bem** como imaginavam

PARA TRATAR O COMER E OS AFETOS

A atenção plena vai te ajudar a explorar com cuidado exatamente **como** isso acontece, **para** **voce não ser mais oprimida e ficar fora de controle** quando se confrontar com dificuldades.

A dining table set for a meal with plates, glasses, and a checkered placemat. The table is covered with a patterned tablecloth. There are several place settings, each with a white plate, a glass, and a fork. A checkered placemat is visible in the center. The background shows a window with blinds and a chair.

Pergunta:

Com tudo isso que eu te falei...

**Você está mais ciente de como suas
emoções estão afetando sua
alimentação?**

O COMER E OS AFETOS

Então Peço gentilmente que você **compartilhe aqui nos comentários** tudo o que perceber sobre **a relação entre as emoções e alimentação**, os tais gatilhos

Será um exercício para você e ajudará a inspirar outras pessoas a identificar melhor essa ligação. Vamos lá?

Pode ser **(1) algo que aconteceu com você nos últimos tempos e que te levou a comer ou a ter um desejo muito forte de comer, (2) que não estava relacionado com fome física ou necessidade de comida.**

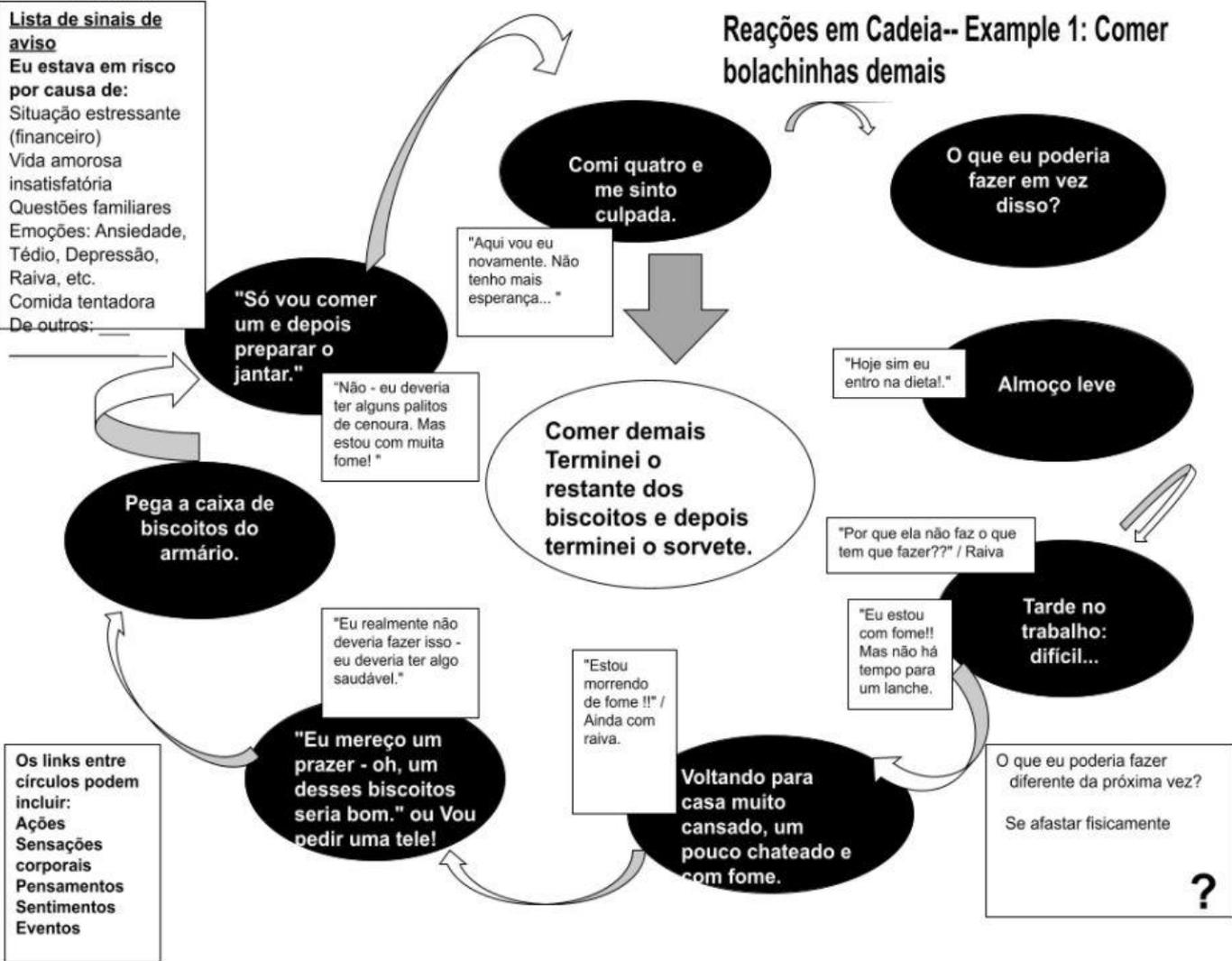
Comer em resposta às emoções
pode envolver **reações em cadeia**
que podemos não perceber que
estão acontecendo. elas
acontecem de forma
pré-consciente, até mesmo
inconsciente

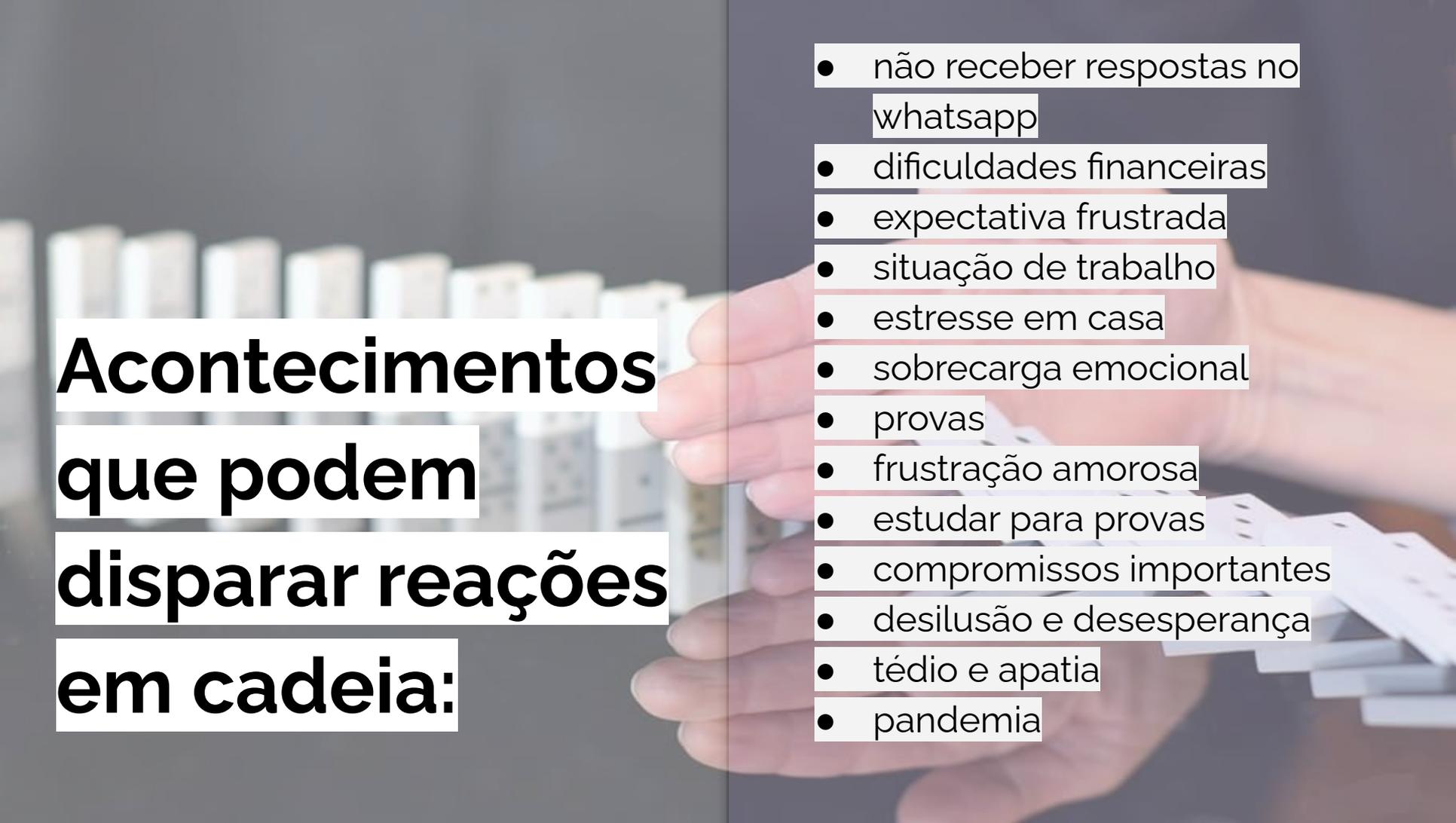
Lista de sinais de aviso

Eu estava em risco por causa de:
Situação estressante (financeiro)
Vida amorosa insatisfatória
Questões familiares
Emoções: Ansiedade, Tédio, Depressão, Raiva, etc.
Comida tentadora
De outros: _____

Os links entre círculos podem incluir:
Ações
Sensações corporais
Pensamentos
Sentimentos
Eventos

Reações em Cadeia-- Exemplo 1: Comer bolachinhas demais





Acontecimentos que podem disparar reações em cadeia:

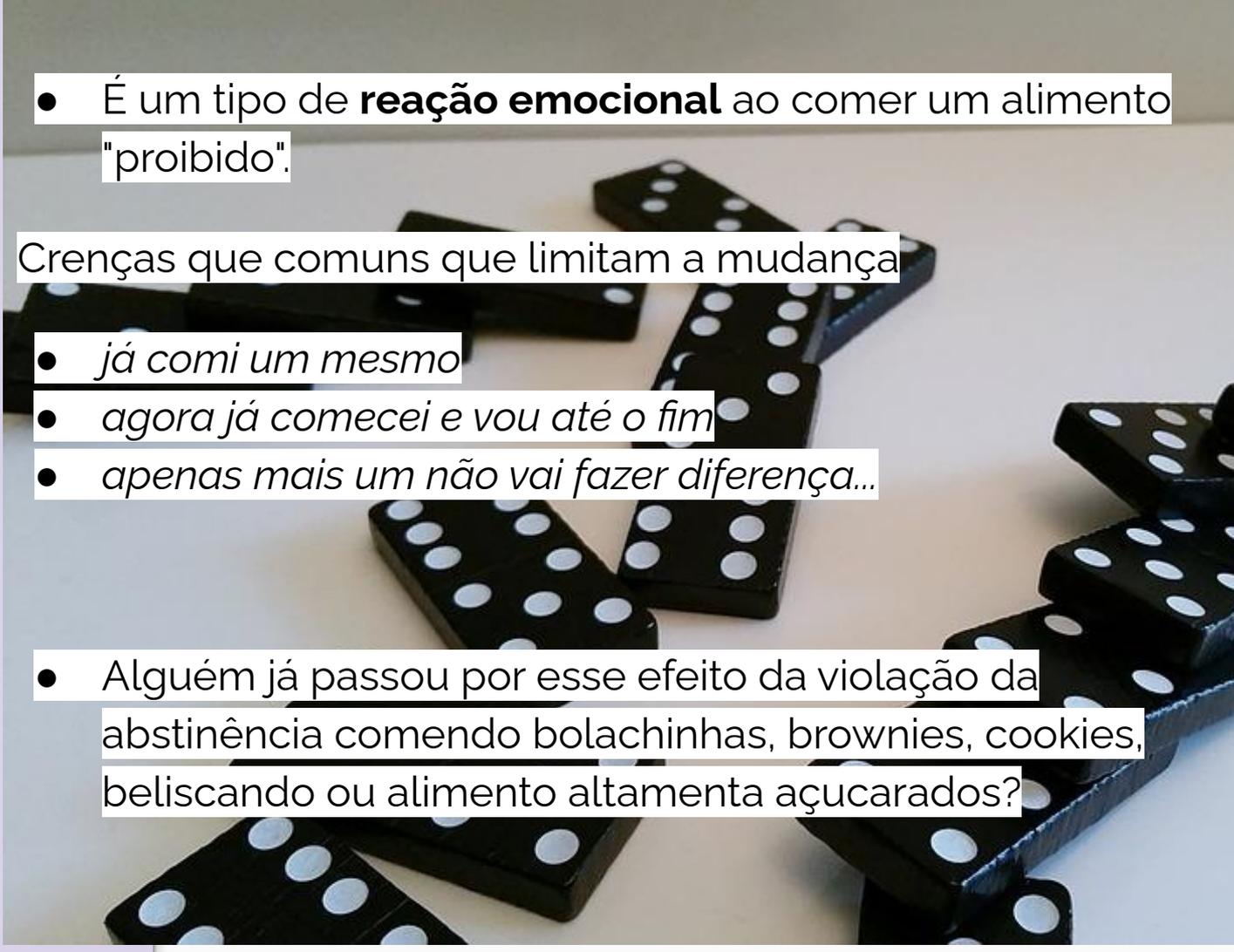
- não receber respostas no whatsapp
- dificuldades financeiras
- expectativa frustrada
- situação de trabalho
- estresse em casa
- sobrecarga emocional
- provas
- frustração amorosa
- estudar para provas
- compromissos importantes
- desilusão e desesperança
- tédio e apatia
- pandemia

O efeito de Violação da Abstinên cia

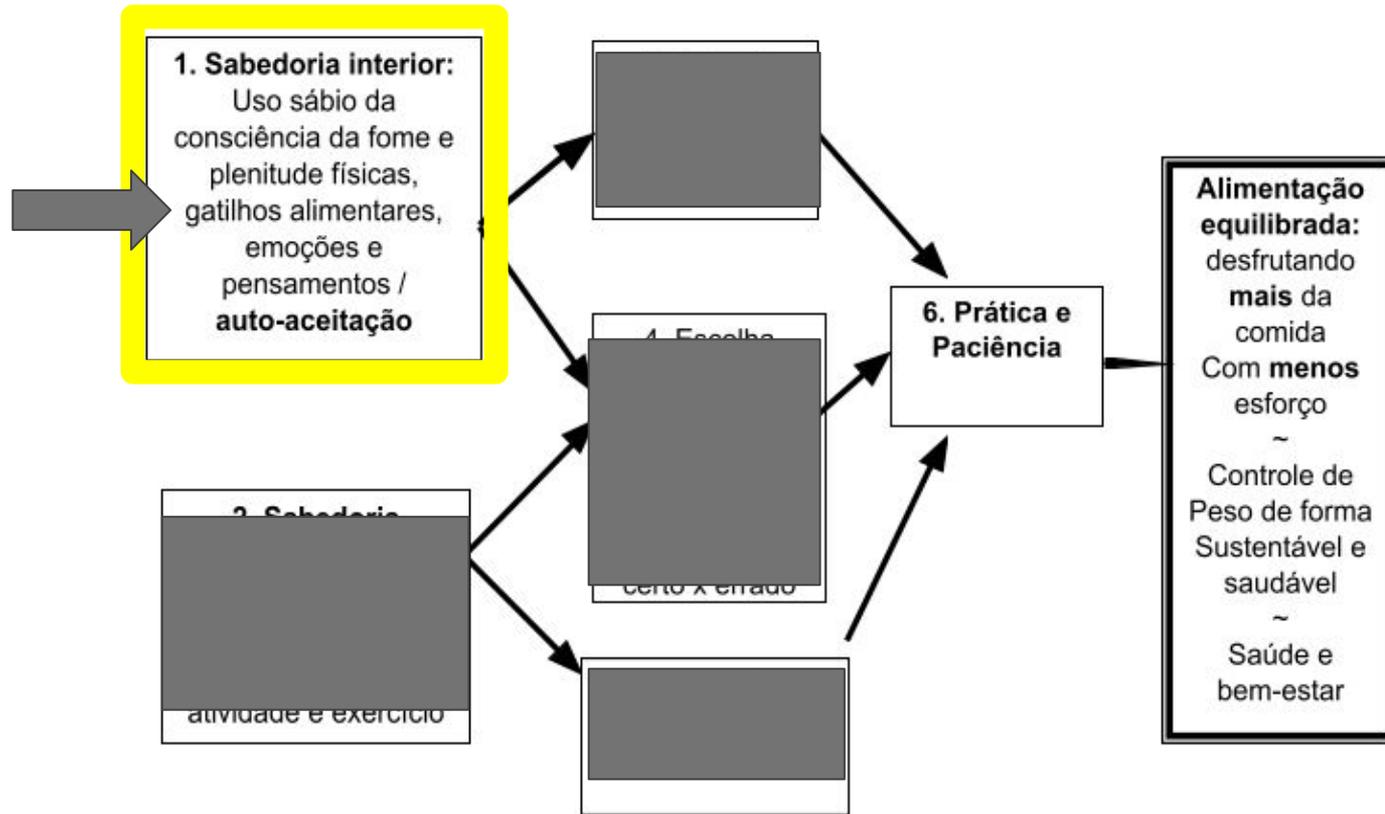
- É um tipo de **reação emocional** ao comer um alimento "proibido".

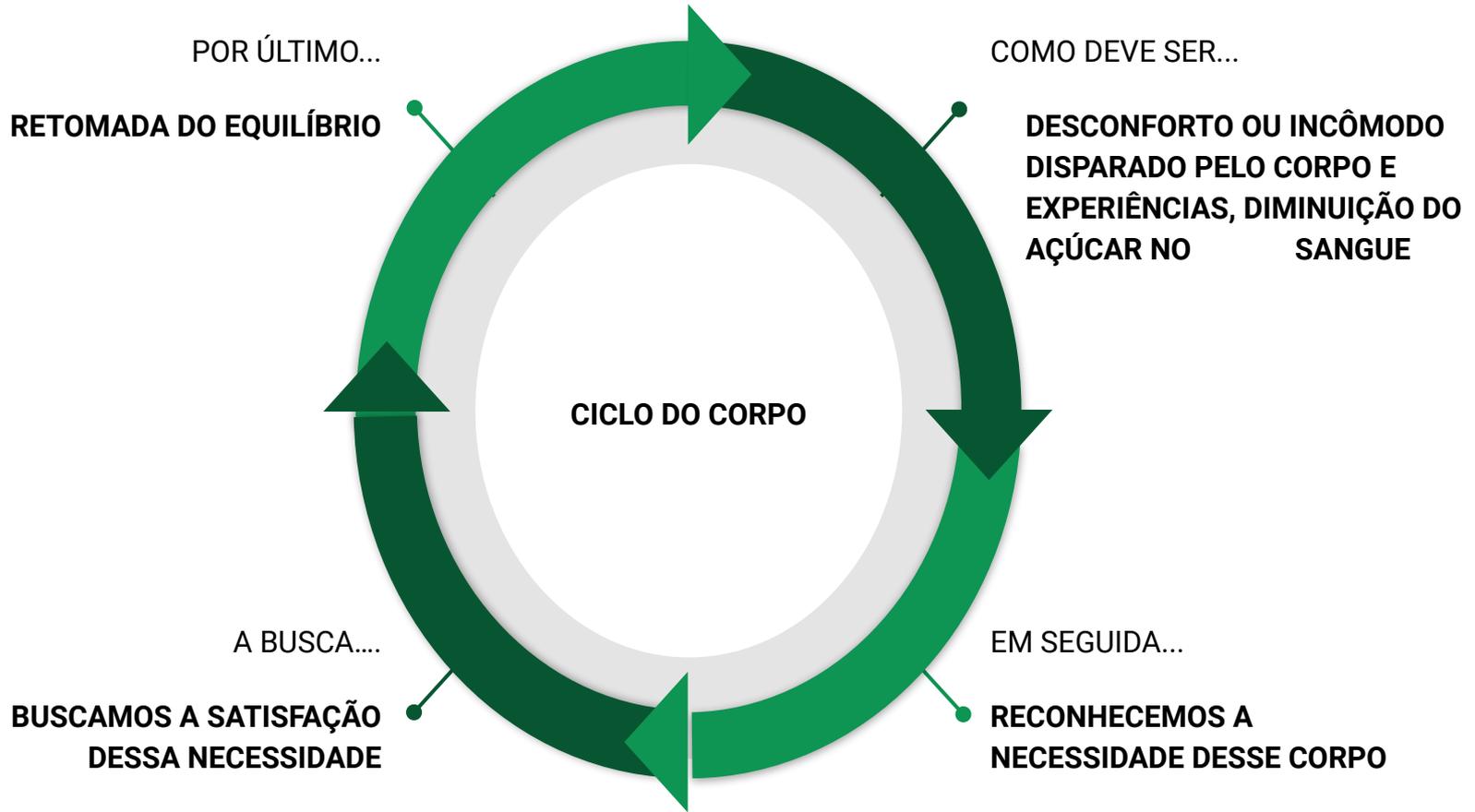
Crenças que comuns que limitam a mudança

- *já comi um mesmo*
 - *agora já comecei e vou até o fim*
 - *apenas mais um não vai fazer diferença...*
-
- Alguém já passou por esse efeito da violação da abstinência comendo bolachinhas, brownies, cookies, beliscando ou alimento altamente açucarados?

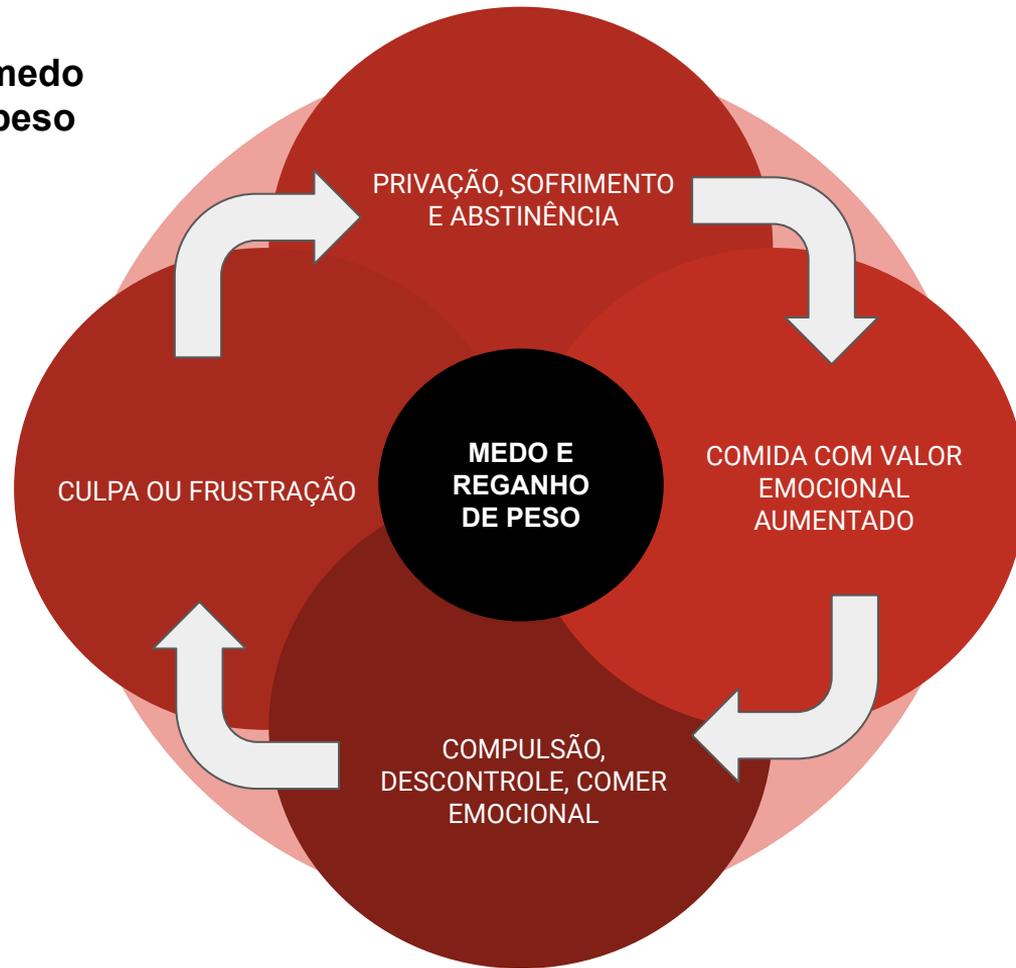


o que é importante para nós nesse momento...





Ciclo vicioso do medo e do reganho do peso



An aerial photograph of a winding asphalt road through a dense forest. The road curves in a loop at the top of the frame and then continues straight down. A small green car is visible on the road. The text "Precisamos aprender a desaprender!" is overlaid in the center in a white box with black text.

**Precisamos aprender a
desaprender!**

1. O nosso organismo é uma máquina perfeita que:
 - a. necessita que **cada variável esteja ajustada** para que o seu funcionamento ocorra da melhor forma possível.
 - b. Então pensem comigo... se a temperatura corporal está muito elevada, por exemplo, podem ocorrer alterações no estado mental, o comprometimento de órgãos e, até mesmo, a morte do indivíduo.

A. Mas como a gente “transforma” a fome física em fome emocional?

Anota isso que é importante. **não há um limite preciso entre o que é comer por sentir fome por falta de energia e comer por sentir vontade e prazer.**

a. Não houve uma transformação de uma fome em outra, mas sim

b. uma adaptação a busca constante do prazer passou a também controlar nossas escolhas alimentares.

B. E isso tá muito ligado à **antecipação do prazer**

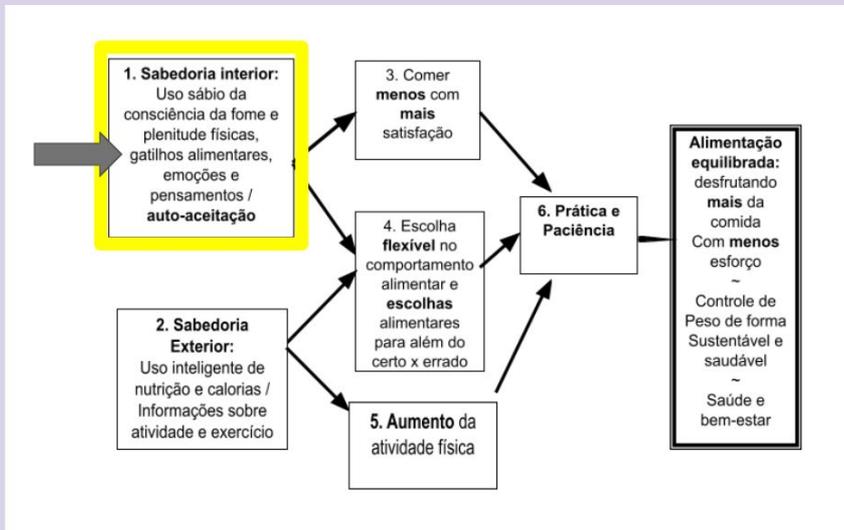
a. **memória de um alimento,**

b. **estímulo visual,**

c. **olfativo ou até**

d. **auditivo (sabe aquele crec-crec do biscoito?),**

C. Resultado disso: **aprendizagem de associação** (se o alimento corresponde às expectativas, tenderemos a buscar experiências semelhantes no futuro). **Precisamos aprender a desaprender!**



O seu foco estará em **RECONHECER** a alimentação emocional e outros padrões e hábitos que levam ao uso de alimentos por razões emocionais e sociais de maneiras que não são equilibradas.

Planilha da Mudança

Adicionem nos comentários

(1) **uma** alimentação emocional e outras situação de gatilho e

(2) **algo que você pode fazer EM VEZ de comer.**

(3) um pensamento pode ser um gatilho para uma emoção ou comportamento automático

Planilha para lidar com a alimentação emocional e outros gatilhos

Nome _____

	Alimentação emocional / Outras situações de gatilhos	Algo que eu posso fazer em vez de comer	Mais fácil / mais difícil? 1 – 7
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Planilha da Mudança

Essa planilha você deve:

- (1)** fazer download,
- (2)** preencher com o maior número de exemplos,
- (3)** guardar gentilmente em sua pasta

Planilha para lidar com a alimentação emocional e outros gatilhos

Nome _____

	Alimentação emocional / Outras situações de gatilhos	Algo que eu posso fazer em vez de comer	Mais fácil / mais difícil? 1 – 7
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Como enfrentar situações difíceis?

Resposta:
Crie um repertório de opções e
PRATIQUE!

ENFRENTAMENTO DOS GATILHOS ALIMENTARES

PRATICAR ATENÇÃO PLENA

Mini-meditações
Saborear lentamente quantidades menores
Checkin da fome

APOIO SOCIAL

Ligar para um amigo para falar sobre um incômodo

conversar com familiar
Grupo do WhatsApp NVB

CUIDADO DE SI

tirar uma soneca
tomar um banho
fazer as unhas
Exercício físico (voltar a correr)

DISTRAIR-SE

Jogar um jogo
ler uma revista
ouvir música
Conferir as redes sociais
Conferir receitas de alimentação
Séries

FAZER OUTRAS ATIVIDADES

Dar uma volta
Tarefa em casa prazerosa
Organizar fotografias antigas

PENSAMENTO POSITIVO

Pensei em maneiras de enfrentar a situação
reafirme seu desejo de ficar saudável
Parabenize você mesma

Interrompendo Reações em cadeia

- esses esquemas exploram o **ciclo de reatividade que faz com que o estresse saia do controle.**
- ESSE é o ciclo que pode nos levar a comer **quando não estamos com fome.**
- Muitas vezes, mesmo sabendo que seria melhor **gastar nossa energia procurando maneiras mais saudáveis de lidar com a situação, frequentemente ficamos presos a velhos padrões.**

Usaremos nosso treinamento para
direcionar nossa atenção a esses eventos,
de modo que possamos ter uma imagem
mais clara, precisa e detalhada do que
exatamente acontece.

Já falamos sobre estresse e comer demais, mas vamos dedicar mais tempo a isso agora.

Nosso modelo de trabalho de estresse consiste em dois aspectos principais:

1. o evento e

2. a reação a este evento.

A intenção é encontrar um **equilíbrio entre detalhes suficientes de quando um episódio de beliscar ou compulsão acontece e perceber a cascata de pensamentos, emoções e comportamento.**

O que é importante ficar claro na sua mente é o quadro maior de como tudo isso acontece, especialmente se a reação em cadeia abrange muitas horas.

Portanto:

- **preencha** os formulários,
- **imprima**,
- **pense**,
- **reflita**,
- **converse**,
- **interaja**

Lembre-se que para quebrar padrões automáticos precisamos de gentileza e esforço mental. Não tem como ter resultados diferentes fazendo a mesma coisa.

Perguntas para você responder:

- Como **estar atento** muda a experiência das emoções?
- O que acontece? Ansiedade? Agitação?
- Lembre-os de que isso é chamado de **“surfando o desejo”** ... **emoções** - são como ondas que sobem mais e mais e podem parecer esmagadoras, mas depois descem novamente. Não transforme as ondas comuns em ondas gigantes - isso o varrerá.
- Alguém já tentou **apenas sentar e observar emoções difíceis**?
Metáfora da Freeway

Missão: CUMPRIDA!

Parabéns por ter
chegado até aqui!

Vamos pra próxima!