

Cuidando de sua relação com a comida e com o corpo durante a quarentena

CARTILHA PANDEMIA COVID-19

UMA PARCERIA:

Prática  USP



Esse período de confinamento que estamos vivendo tem sido muito desafiador para todos nós!

É possível que você perceba que tem se sentido triste, com raiva, estressado, ansioso ou angustiado com mais frequência nesse período. Procure não se condenar por isso!

É possível também que esses sentimentos possam impactar na sua alimentação, afinal nossas emoções têm ligação direta com o comer e com o que comemos.

Traremos a seguir algumas sugestões que podem te ajudar a cultivar pensamentos, sentimentos e ações positivas em relação à comida e ao corpo durante a quarentena.



Reconhecendo e acolhendo o comer emocional

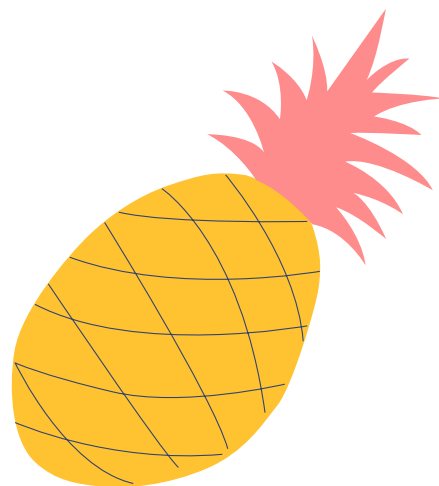
Quando perceber que está buscando comida por estar se sentindo triste, ansioso, estressado ou entediado, você pode:

- Antes de comer, pare e faça algumas respirações profundas,
- Busque notar a sua fome do estômago nesse momento: de 0 a 10, qual seria a nota que você daria para essa fome? (Sendo 0 sem fome e 10 faminto),
- Caso você note que está com fome, convide-se a comer algo que é gostoso e faz bem para seu corpo,
- Experimente se oferecer gentileza extra, e olhar para essa busca pelo conforto no alimento como um sinal de que você está passando por um momento difícil e está precisando de cuidado,
- Avalie se há algo que você possa fazer para aliviar os sentimentos negativos, como: regar as plantas, se alongar, ouvir uma música que você gosta ou fazer uma chamada de vídeo com alguém querido,
- Em alguns momentos o máximo que você pode fazer é acolher esses sentimentos desagradáveis, sem tentar fugir ou resolvê-los.



É provável que sua alimentação mude, afinal sua rotina está diferente e suas emoções podem estar à flor da pele. Então, aqui seguem algumas sugestões para que você traga uma atenção amorosa para sua comida:

- Escolha o alimento com atenção,
- Sente-se, e antes de comer, pare alguns instantes para observar a aparência do alimento que você escolheu,
- Reflita sobre o motivo que te levou a escolher comer esse alimento nesse momento,
- Observe se ele te desperta alguma memória agradável,
- Coma devagar, mastigando bem e saboreando cada pedaço desse alimento com atenção e prazer,
- Faça o exercício de não se culpar nesse momento. A culpa gera sofrimento e atrapalha o prazer ao comer.



Cozinhando e se reconectando: com você e com o alimento

- Aproveite esse momento para cozinhar mais. Cozinhar nos dá autonomia e nos ajuda a comer melhor!
- Se estiver com alguém em casa, convide para participar desse momento! Essa é uma excelente oportunidade de estreitar laços e criar belas memórias!
- Faça do momento de cozinhar um momento de prazer, em vez de mais uma obrigação doméstica. Preparar o próprio alimento é uma forma de cuidarmos de nós e dos outros,
- E acolha também se em algum momento o cozinhar trazer um peso e um cansaço. Todos os sentimentos são permitidos. Convide-se a acolhê-los com amorosidade.



Cozinhando e se reconectando: com você e com o alimento

- Aproveite o momento de cozinhar para se conectar com o alimento que está sendo preparado. Reflita no trajeto que ele fez desde que foi semeado ou produzido até chegar a sua mesa, em quantas pessoas colaboraram para que esse alimento pudesse te alimentar agora. Seja grato!
- Se estiver com sua família, faça as refeições em conjunto e se estiver só em casa, coloque uma música suave e agradável no horário da refeição! Desfrute do prazer da comida e da alegria do comer! Em volta da mesa temos oportunidade de confraternizar e de nos conectarmos!



Seja gentil com você e com seu corpo!

- Evite preocupações exageradas com o seu peso nesse período. Ele pode oscilar, afinal a sua vida está diferente nesse momento!
- Não faça dieta nesse período. A restrição alimentar, além de poder prejudicar sua imunidade, pode gerar episódios de comer excessivo e intensificar sentimentos de ansiedade e estresse,
- Convide o olhar mais amoroso para seu corpo. Ele é fundamental para você realizar todas as atividades do seu dia, independente de seu tamanho e forma.



Se estiver difícil lidar com tudo isso sozinho, busque **ajuda** profissional. Há profissionais especializados que estão, nesse momento, fazendo atendimento on-line.



Referências

Hanh, Thich Nhat; Cheung, Lilian. Savor. Mindful Eating, Mindful Life. Ed. Harper One, 2011, 292p.

Rezende, Fabiane Aparecida Canaan, Penaforte, Fernanda Rodrigues De Oliveira e Martins, Poliana Cardoso. (Org.). Comida, Corpo e Comportamento Humano. 1 ed. São Paulo: IACI, 2020, 238p.

Rossy, Lynn. The Mindfulness-Based Eating Solution: proven strategies to end overeating, satisfy your hunger, and savor your life. Ed. New Harbinger, 2016, 224p.

Roth, Geneen. Breaking free from emotional eating. Ed. Plume Book, 2004, 216p.

Coordenação:

Profa. Dra. Camila Cremonezi Japur

Profa. Dra. Fernanda Rodrigues de Oliveira Penaforte

Colaboradores:

Ana Flávia de Sousa Silva

Dra. Daniela Araujo

Driele Quinhoneiro

Luíza Camargo Mendes

Profa. Dra. Marina Rodrigues Barbosa

Taisa Alves Silva

Thamara Smaniotto Buttros

Realização:

Centro Brasileiro de Mindful Eating (CBME)

Curso de Nutrição e Metabolismo - Departamento de Ciências da Saúde - FMRP-USP

PrátiCA - Laboratório de Práticas e Comportamento Alimentares - FMRP-USP

Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Metabolismo - FMRP-USP

PrátiCA

