



VOCÊ COME SUAS EMOÇÕES?



PREFEITURA DE
Santos

Psicóloga Luciana França CRP 06/98.202



OFICINAS SEACOMP

Cuidando da Saúde Mental dos Servidores da Prefeitura de Santos

A SEACOMP / COMED oferece oficinas com temas que contribuem para o desenvolvimento pessoal / profissional no âmbito da saúde mental e bem-estar do servidor, promovendo:

- melhor comunicação nos relacionamentos interpessoais;
- inteligência emocional;
- habilidades sociais;
- autocuidado;
- autoconhecimento emocional.



Para mais informações
sobre o nosso trabalho,
escaneie o QR CODE com sua
câmera e preencha o formulário.



PREFEITURA DE
Santos

Dados recentes (2025)

- 1 em cada 3 brasileiros: (31%) possui obesidade.
- 68% da população adulta está acima do peso (37% com sobrepeso e 31% com obesidade).
- Pessoas com obesidade têm maior probabilidade de desenvolver transtornos de humor.
- Estresse e falta de motivação podem contribuir para o ganho de peso.
- Fatores psicossociais como estigma e isolamento social também afetam negativamente a saúde mental das pessoas com obesidade.



Em um relacionamento complicado



facebook.com/DivaDepresso

COM A DIETA

DIVA DEPRESSÃO

- **Obesidade:** problema de saúde frequentemente acompanhado de depressão e ansiedade, bem como de práticas de alimentação psicológicas, como o comer emocional e compulsão alimentar.
- Durante as últimas décadas, diversos modelos psicológicos têm tentado explicar a relação entre estados emocionais e comportamento alimentar, levando em consideração não apenas a frequência da alimentação, mas também a escolha do alimento (exemplo: “comida de conforto”) e o tamanho da porção.

Algumas perguntas ...

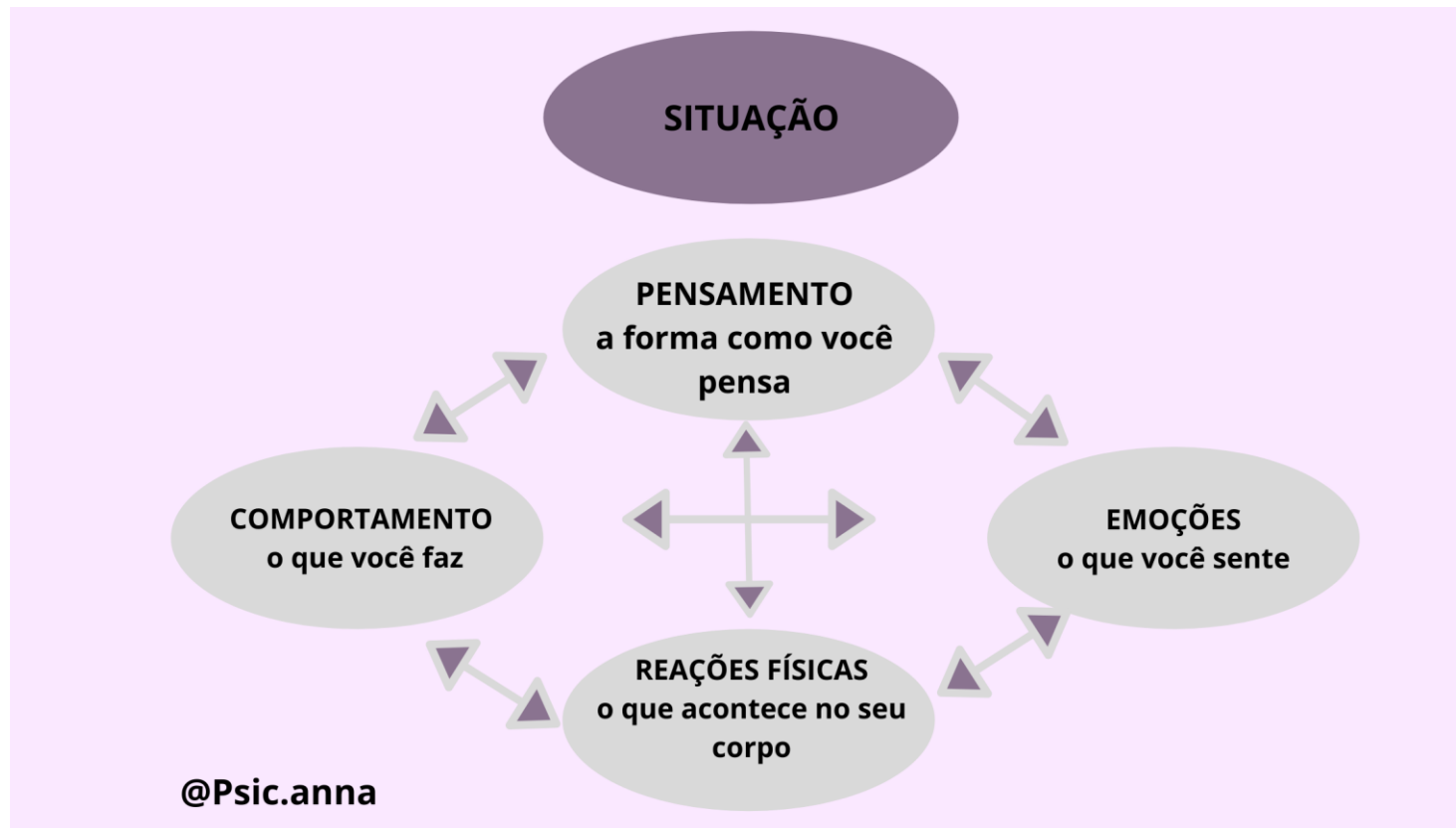


- O estresse faz você procurar comida?
- Quando você está entediado, busca comida?
- Quando você está cansado, comer ajuda a reduzir essa sensação?

- Você tem pensamentos como:
 - ✓ *“Não tem problema comer mais pizza, porque tive um dia ruim”*
 - ✓ *“Não é justo que eu não possa comer como as outras pessoas, só de olhar eu já engordo!”*
 - ✓ *“Eu sei que não deveria comer todo este chocolate, mas não consigo resistir”*

- De acordo com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), não basta focar no que se come ou ter um plano de dieta: é preciso também mudar o que você pensa.
- O resultado depende de aprender a manter o foco no seu objetivo de longo prazo, mesmo quando não estiver com vontade, quando estiver estressado(a) ou chateado(a), quando as pessoas lhe oferecerem comida insistentemente, quando for comer no seu restaurante favorito, quando viajar ou estiver de férias ...





- Estudos demonstraram que a TCC pode gerar mudanças físicas no cérebro – quando pensamos de uma certa forma por bastante tempo, nosso cérebro fica cada vez mais capacitado para pensar dessa forma. Ex: conseguimos dirigir ou escovar os dentes praticamente no piloto automático.
- Foco: Aprender novos pensamentos como se aprende um novo idioma.



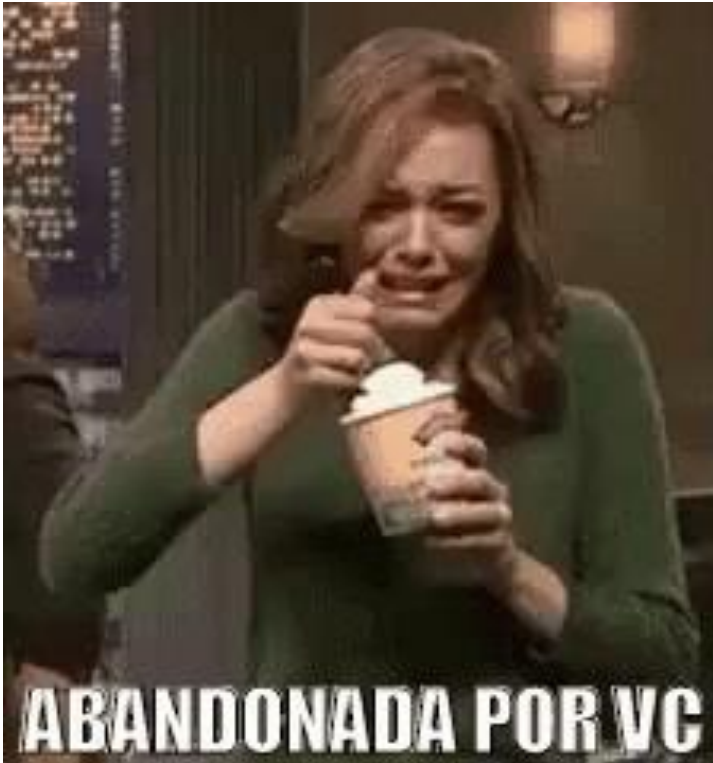
Emoção e alimentação

- Nosso primeiro contato com o alimento: além da nutrição, o calor, o toque e o carinho de alguém que nos nutre física e emocionalmente.
- Ao longo da nossa vida, as relações com os alimentos continuam permeadas por sentimentos. Exemplo: quando alguém nos prepara um bolo, nos convida para jantar ...
- Os alimentos vão adquirindo valor emocional também em celebrações que reúnem a família em torno da mesa, como a Páscoa, ou a ceia de Natal ...
- Convívio social
- Conforto para um dia difícil ...

Comer Emocional

- O principal sinal da fome emocional é o aumento do apetite quando a pessoa passa por algum tipo de situação emocional. Entre elas, podemos mencionar a tristeza, a ansiedade e momentos de euforia, nos quais a alimentação serve como um escape para acalmar esses sentimentos.
- Outros sinais de comer “emocional” são:
 - ✓ aumento de peso;
 - ✓ acordar no meio da noite com fome;
 - ✓ aumentar a frequência das refeições;
 - ✓ sentir um alívio ao se alimentar;
 - ✓ terminar uma refeição já pensando na próxima;
 - ✓ enjoo e mal-estar após se alimentar;
 - ✓ sensação de culpa depois das refeições.





- Você acha que come, pelo menos algumas vezes, em resposta a sentimentos e emoções?
- Ex: devorar um pacote de bolachas quando estiver bravo com alguém, como forma de não pensar no problema e “desviar” sua atenção para a comida.
- Nesses casos, precisamos identificar as situações que geram comer emocional, perceber e nomear os sentimentos e, posteriormente, desenvolver estratégias de comportamento alternativo para lidar com essas emoções até que o foco do problema possa ser solucionado.

COMER EMOCIONAL

SITUAÇÃO ESTRESSANTE	PENSAMENTO	EMOÇÃO	COMPORTAMENTO DE COMER POR EMOÇÃO	COMPORTAMENTO ALTERNATIVO

Transtorno de compulsão alimentar (F50.8)

- A compulsão normalmente ocorre em situações em que as pessoas se encontram sozinhas ou de forma bem discreta.
- Fatores desencadeantes de um episódio de compulsão alimentar são: humor triste ou deprimido, discussão com outras pessoas, dietas, avaliações negativas quanto ao corpo, ao peso ou a alimentos e o tédio.
- Associados aos episódios de compulsão alimentar estão ao menos três dos seguintes componentes: comer mais rapidamente que o normal (em relação a si mesmo e a outros); comer até se sentir desconfortavelmente cheio; comer grandes quantidades de alimento na ausência da sensação física de fome; comer sozinho por vergonha do quanto se está comendo; sentir-se desgostoso de si mesmo, deprimido ou muito culpado em seguida (APA, 2014).

Armadilhas da Dieta

- Com que frequência você tende a comer para relaxar depois de um dia estressante?
() Nunca () Quase nunca () De vez em quando () Sempre ou quase sempre
- Com que frequência recorre a comida de lanchonete ou a opções alimentares menos saudáveis e de mais fácil acesso quando está estressado?
() Nunca () Quase nunca () De vez em quando () Sempre ou quase sempre
- Com que frequência tende a pensar “*Comer é a única coisa que faz com que eu me sinta melhor*” ou “*Se estou sofrendo, mereço poder comer?*”
() Nunca () Quase nunca () De vez em quando () Sempre ou quase sempre

Armadilhas da Dieta

- Com que frequência tende a ceder à pressão quando as pessoas te incentivam a comer ou beber mais do que devia?
 Nunca Quase nunca De vez em quando Sempre ou quase sempre
- Com que frequência tende a sair do plano alimentar durante refeições ou reuniões em família?
 Nunca Quase nunca De vez em quando Sempre ou quase sempre
- Com que frequência tende a superar completamente a dieta quando viaja em férias?
 Nunca Quase nunca De vez em quando Sempre ou quase sempre

Armadilhas da Dieta

- Com que frequência tende a dizer a si mesmo: *“Vou voltar a prestar atenção na alimentação depois que passar o período de festas de fim de ano?”*

Nunca Quase nunca De vez em quando Sempre ou quase sempre

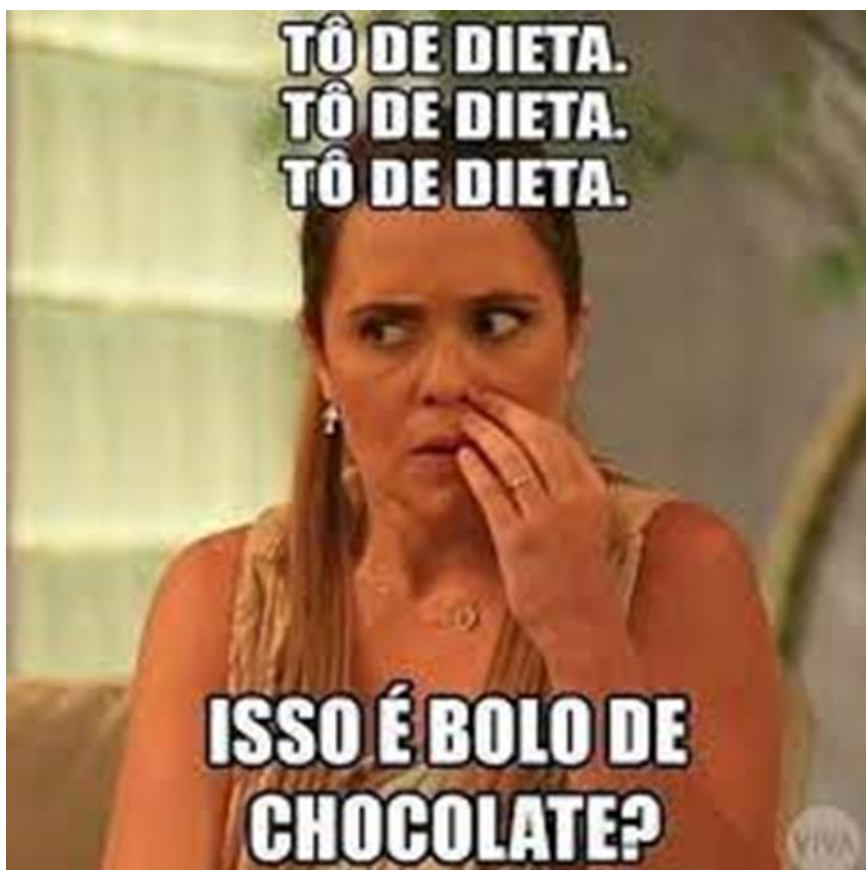
- Com que frequência tende a ter a sensação de privação ou injustiça quando vê o que as outras pessoas estão comendo?

Nunca Quase nunca De vez em quando Sempre ou quase sempre

- Com que frequência tende a dizer a si mesmo: *“Hoje já estraguei tudo. Vou comer o que bem quiser e amanhã volto a fazer dieta”?*

Nunca Quase nunca De vez em quando Sempre ou quase sempre

8 Armadilhas da Dieta



- **1. ESTRESSE**

“Não tenho tempo para comprar alimentos saudáveis nem para fazer exercícios”

- **2. COMILANÇA EMOCIONAL**

Comida que acalma x frustração por ter exagerado

- **3. INSISTÊNCIA ALHEIA**

“Que desfeita, fiz pra você!”

- **4. PROBLEMAS FAMILIARES**

“Você sabe que nunca consegue!” ou “Mas eu não estou de dieta, vou pedir algo gostoso!”

8 Armadilhas da Dieta

- **5. VIAGENS E COMER FORA**

“Mereço poder comer o que quero”; “Estou de férias!”

- **6. FESTAS**

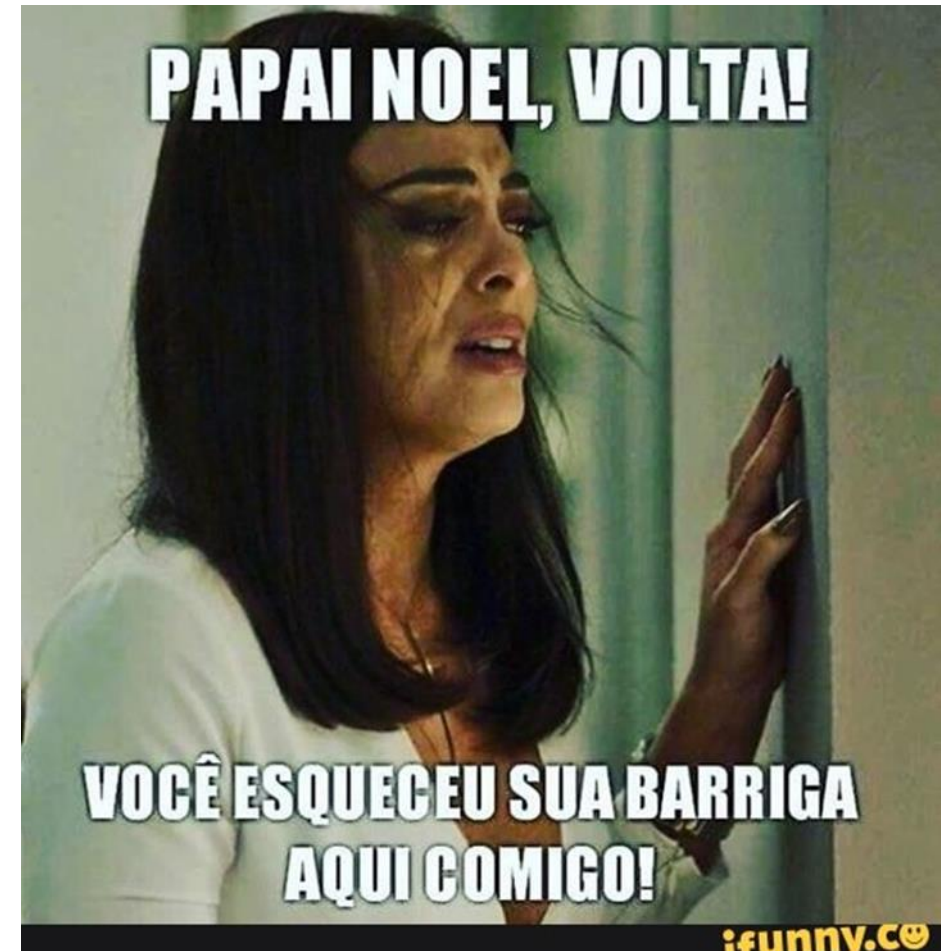
“Em janeiro eu começo”

- **7. QUESTÕES PSICOLÓGICAS**

Vontade de desistir quando a dieta fica difícil

- **8. SAIR DA LINHA**

“Já era. O melhor é eu desistir por hoje, comer o que eu quiser e recomeçar amanhã”.





Mas come só um pouquinho...

Não engorda não...

Não acredito que você vai fazer esta desfeita...

Mas fui eu que fiz...

Insistência alheia: A capacidade de se manter firme e dizer não está sob seu controle.

Exemplos de estratégias: Pensar nas vantagens e desvantagens de aceitar; decidir a partir do que é bom para você, não para os outros.

MODELO TRANSTEÓRICO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

As pessoas passam por diferentes estágios de motivação durante a modificação de um comportamento.

- ✓ **Pré-contemplação:** a pessoa sequer consegue identificar que tem um problema, dificilmente procura ajuda e, quando o faz, geralmente é incentivada por outro motivo.
- ✓ **Contemplação,** já há alguma consciência do problema, mas com alto nível de ambivalência (vantagens e desvantagens de mudar).
- ✓ **Preparação** (ou decisão): planejamento para a ação.
- ✓ **Ação:** a pessoa está disposta a realizar modificações e aproveita as experiências adquiridas nas tentativas de mudanças realizadas anteriormente.
- ✓ **Manutenção:** estabilização do comportamento em foco, evitando-se a recaída.



MODELO TRANSTEÓRICO

Estágios de Mudança



Sophie Deramo

**MÉTODO
SOPHIE**
NUTRIÇÃO COM CIÊNCIA E CONSCIÊNCIA

Balança Decisória



@thaisrdpsicologa



TREINE SEU CÉREBRO PARA EMAGRECER
E NUNCA MAIS VOLTE A ENGORDAR

ARMADILHAS DA DIETA



JUDITH S. BECK

Autora do best-seller *Pense magro*

DEBORAH BECK BUSIS

**10 Estratégias
Fundamentais para
escapar definitivamente
das suas armadilhas**

**(Livro “Armadilhas da
Dieta”)**

✓ 1. CRIE UMA LISTA DE VANTAGENS PARA MOTIVAR-SE DIARIAMENTE.

- Lembre-se da última vez em que você comeu algo de que depois realmente se arrependeu. Provavelmente não estava pensando em algo como: *“Quero comer isto, mas prefiro perder peso, ter mais autoconfiança, me movimentar com mais facilidade”* ...
- Desta vez, você vai se acostumar a ler repetidamente os motivos pelos quais quer perder peso, de modo que eles estejam sempre vivos em sua mente quando encontrar uma armadilha.
- Não procure apenas **lembrar** dos seus motivos. Toda vez que ler sua lista, estará fortalecendo caminhos neurais e reestruturando os pensamentos automáticos do cérebro.



**Qual a sua maior
motivação para mudar
hoje?**

✓ 2. SENTE-SE PARA COMER, COMA DEVAGAR E DESFRUTE DE CADA BOCADO



Como você tem se alimentado?

- Você não será capaz de prestar atenção à comida e desfrutar dela plenamente se não estiver sentado. Também é difícil prestar atenção na comida quando se está distraído pela televisão ou pela internet, por exemplo.
- A insatisfação pode levá-lo a comer mais.
- Além disso, considere a possibilidade de mastigar bocados menores.
- Ao fazer isso, você toma consciência do quanto está comendo realmente.

✓ **3. ELOGIE A SI MESMO TODA VEZ QUE PRATICAR UMA HABILIDADE OU FIZER UMA ESCOLHA ALIMENTAR POSITIVA.**

- Para ter sucesso na sua mudança, você precisa aumentar a sensação de “autoeficácia”, uma crença forte na sua capacidade de fazer o que precisa fazer.
- Quando elogia a si mesmo você se motiva.
- O reconhecimento de todas as mudanças positivas que fizemos e estamos fazendo nos nossos pensamentos e nos nossos hábitos nos dá a prova de que precisamos de que estamos à altura do desafio que nos propusemos.



Você se elogia com a mesma frequência com que se critica?

✓ 4. CRIE “LEMBRETES” PARA RESPONDER AOS SEUS PENSAMENTOS DE SABOTAGEM.



Se você já tentou mudar antes e desistiu, quais pensamentos te sabotaram?

- Uma vez que comece a prestar atenção, provavelmente descobrirá que tem pensamentos de autossabotagem que o levam a ceder às tentações.
- Pense: *“Quais situações complicadas posso encontrar? O que quero poder dizer a mim mesmo nessas situações?”*
- Exemplo: *“Preciso enfrentar a realidade. Se o meu objetivo é perder peso, não posso comer fora do planejado. Quando eu subir na balança, ficarei muito feliz por não ter comido aquilo”.*

✓ 5. PESE-SE DIARIAMENTE*

Obs: essa é a orientação do livro, mas adapte para a sua realidade. Pessoalmente, prefiro a pesagem semanal.

- É muito mais fácil resistir às tentações quando você sabe com toda a certeza que subirá na balança na manhã seguinte.
- Nem sempre seu peso diminui dia a dia – ou até mesmo semana após semana. Mas, se o dia em que se pesou foi o único dia da semana em que seu peso estava mais alto, você pode se sentir desencorajado e corre o risco de desistir. O ato de nos pesar diariamente nos acostuma às flutuações normais da balança.

Algumas pessoas preferem acompanhar sua evolução através de roupas





6. TREINE A SUA “MUSCULATURA DE RESISTÊNCIA”

- Toda vez que você abre uma exceção, faz com que da próxima vez seja mais fácil abrir uma exceção – e assim sucessivamente.
- Por outro lado, toda vez que sente a tentação de sair do plano mas não sai, fortalece a sua resistência e aumenta a confiança na ideia de que você é capaz de resistir, independentemente do seu objetivo.

**Comprometa-se com você,
por você!**

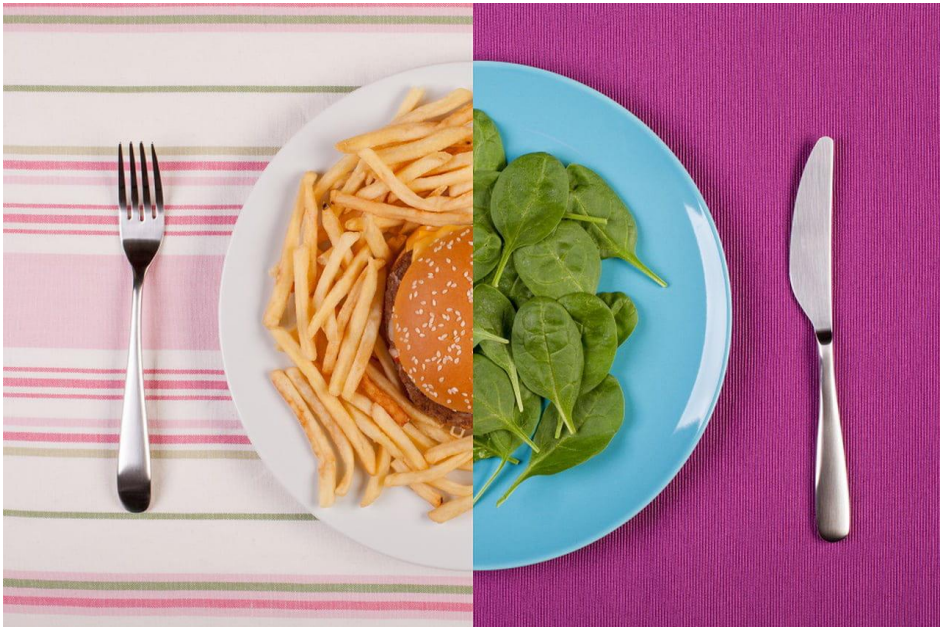
✓ 7. ADMINISTRE A SUA FOME E SEUS DESEJOS ALIMENTARES.

- Idealmente, a partir de agora, sempre que quiser comer algo que não deveria, você apenas aceitará o desconforto passageiro de não comer e automaticamente voltará a sua atenção para alguma outra coisa.
- Crie uma lista com atividades que exigem a sua atenção, como por exemplo: caminhar; assistir a vídeos engraçados no Youtube; fazer palavras cruzadas ...



Qual é seu passatempo preferido?

✓ 8. COMA DE ACORDO COM UM CRONOGRAMA



- Concentre-se em planejar **quando** comerá, não o **que** comerá e faça experimentos para descobrir o que funciona melhor para você, incluindo seus horários.
- Alguns preferem apenas três refeições por dia, sem lanches. Outras preferem três refeições mais dois lanches. Isso diminui o conflito entre comer e não comer.

Evite “beliscadas”, comer por tédio ou só porque a comida “está ali”

✓ 9. ADOTE (E ADAPTE) UM PLANO ALIMENTAR QUE VOCÊ POSSA SEGUIR PELO RESTO DA VIDA.

- É impossível cortar as calorias no curto prazo e depois aumenta-las sem ganhar peso.
- A melhor dieta é aquela que é saudável e que você consegue manter – e que tenha um nível calórico verdadeiramente sustentável, de acordo com o seu estilo de vida e apetite.
- Se você adora pão, acabará comendo pão novamente em algum momento da sua vida – e pode comer! Você só precisa fazer com que ele se encaixe no seu plano alimentar.



**Reeducação alimentar
x restrição alimentar**

✓ **10. REGISTRE MEMÓRIAS QUE VALEM A PENA PARA LEMBRAR POR QUE VOCÊ DEVE SE MANTER NO PLANO.**



- Em algum momento do percurso pode parecer difícil continuar seguindo seu plano.
- Registre suas memórias positivas ao longo da jornada – por exemplo: um elogio, uma roupa que voltou a servir; perceber que está se movimentando com mais facilidade ...
- Reveja suas memórias no mínimo uma vez por semana quando sua reeducação alimentar estiver fácil e uma vez por dia quando ficar mais difícil: isso aumenta sua motivação.

FASE DE MANUTENÇÃO: Como evitar o efeito sanfona



- Grande parte dos indivíduos que emagrecem devido à dieta começa a recuperar os quilos perdidos dentro de um ano.
- A intervenção cognitivo-comportamental não proporciona somente uma remissão temporária, mas sim a manutenção em longo prazo da melhora alcançada. Isto porque os pacientes aprendem a modificar seus pensamentos disfuncionais, sentindo-se melhores emocionalmente e, assim, comportando-se de maneira mais produtiva na busca de suas metas (NEUFELD ET AL, 2012).

Aceitando seu peso de manutenção

- Parabenize-se quando seu peso se estabilizar, mesmo se não tiver atingido o peso sonhado.
- Permaneça em uma variação de 2 quilos e meio – essa é uma flutuação normal.
- Como a maioria das pessoas que faz dieta, é provável que você acabe não valorizando devidamente as vantagens que conquistou. “***Será que todo esse trabalho vale realmente a pena?***”
- Faça um acompanhamento em gráfico ou outro tipo de registro. Se perceber que o peso começou a subir e continua subindo por mais de uma semana, examine seus hábitos alimentares e assegure-se de não estar comendo muito descuidadamente.

Comer com Atenção Plena



- ✓ Se começar a comer para honrar uma vontade, coma com prazer, e aprenda a parar de comer quando a vontade passar e não quando a embalagem/pedacço acabar.
- ✓ Quando notar a presença de fome emocional, pergunte-se se existem outros recursos para saciar sua necessidade.
- ✓ Quando sentir que exagerou, consiga se perdoar, usando autocompaixão.
- ✓ Comece a reconhecer que está fazendo o melhor que é possível hoje.

- **Distinga se você está com fome física ou emocional**
- **Preste atenção nas pistas que seu corpo lhe dá**

Observe atentamente cada detalhe

Curta os sabores e aromas

- **Dê mordidas conscientes**
- **Preste atenção nos sabores e texturas**
- **Identifique os sabores presentes**
- **Ouçá os sons**

Esteja presente no momento

Sem julgamentos

- **Na hora de comer apenas coma**
- **Se livre das distrações (celular, TV, etc)**
- **Evite multitarefa enquanto está comendo**

- **Fale com compaixão**
- **Sem "deveria"**
- **Aceite você mesmo**
- **Evite dietas e regras**



ENRIQUEÇA SUA VIDA

“Meus pacientes acham que só devem perseguir novos interesses e metas depois que emagrecerem. Entretanto, eu não gostaria que você colocasse sua vida em suspenso! Eu gostaria que você começasse a viver intensamente a partir de agora”.

Não subestime a importância de dar pequenos passos



Quais são as mudanças que você pode fazer a partir de agora para cuidar mais da sua saúde emocional e física?

Modelo de Diário Alimentar

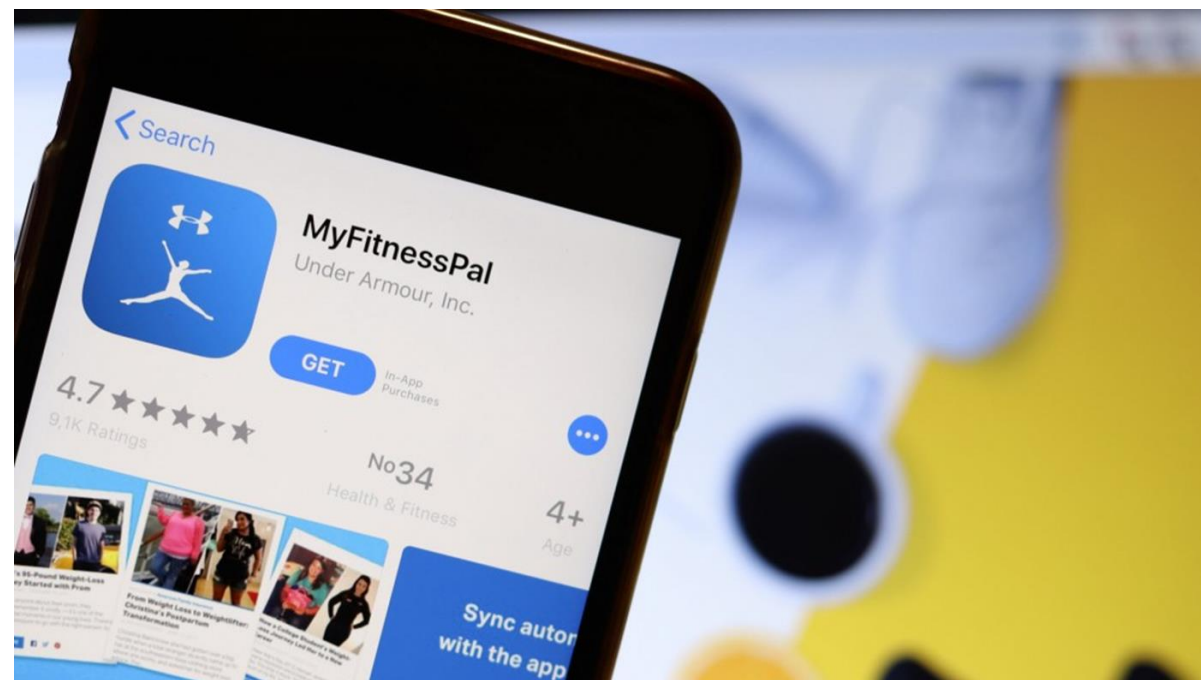
Diário Alimentar

Nome: _____

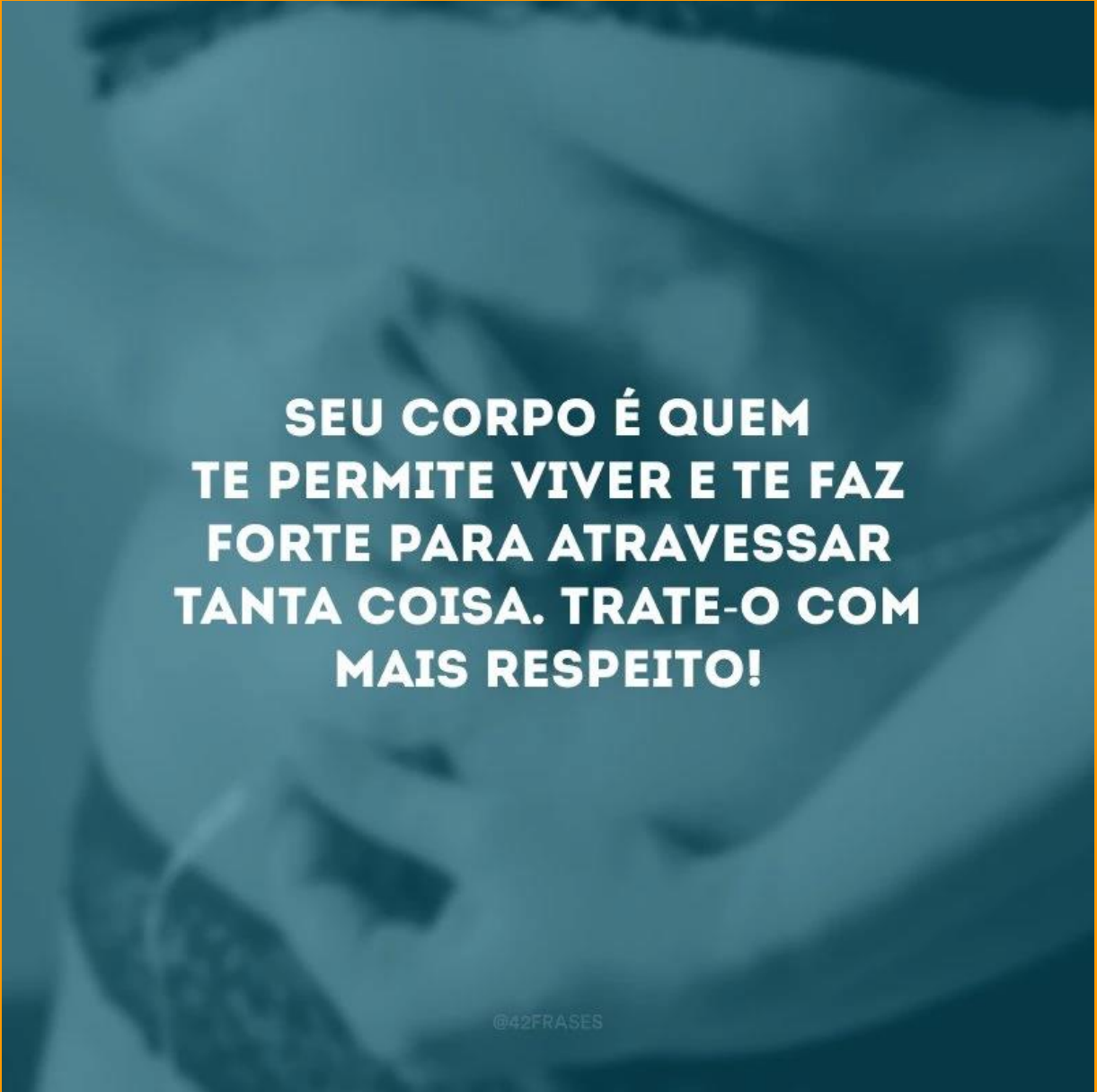
Data: ___/___/_____

Dia da semana: _____

Hora	Onde?	O quê?	Quanto?	Sentimento/ Pensamento associado



**LEVE AQUILO QUE
FEZ SENTIDO PRA
VOCÊ E ENCONTRE
A SUA MANEIRA DE
FAZER AS PAZES
COM A COMIDA, A
ATIVIDADE FÍSICA E
SUAS ESCOLHAS!**



**SEU CORPO É QUEM
TE PERMITE VIVER E TE FAZ
FORTE PARA ATRAVESSAR
TANTA COISA. TRATE-O COM
MAIS RESPEITO!**

Referências

- ALVARENGA, M. **Nutrição comportamental**. Barueri: Manole, 2019.
- BECK, J. **Armadilhas da dieta: treine seu cérebro para emagrecer e nunca mais volte a engordar**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2016.
- _____. **Pense magro por toda a vida**. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- FINGER, I. R. e OLIVEIRA, M. S. **A prática da terapia cognitivo-comportamental nos transtornos alimentares e obesidade**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016.
- NEUFELD, C. ET AL. **Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos de Emagrecimento: O Relato de Uma Experiência**. Rev. v. 43, n. 1, pp. 93-100, jan./mar. 2012.
- TEIXEIRA, P. **Aprenda como ter uma alimentação consciente - Mindful eating**. 2018.



seacomp@santos.sp.gov.br