

# Informativo CIPA

## Dicas na Quarentena

### Medo de Engordar na Quarentena?



Érika Azevedo

*Nutricionista, Professora e Coordenadora no Curso Bacharelado em Nutrição no Centro Universitário do Sul de Minas.*

O isolamento social está exigindo adaptações na rotina das pessoas, e toda esta mudança com certeza vai refletir em maiores níveis de estresse, ansiedade e alterações no ritmo de sono, que irão impactar no seu comportamento alimentar. A associação entre ingestão alimentar e o estado emocional é bem conhecida, então é natural que você esteja comendo sem ter fome, pois o ato de comer se torna tão automático que não paramos para perceber os sinais do nosso corpo. Sendo assim é importante diferenciarmos que tipo de fome temos, isto mesmo, você sabe diferenciar FOME FÍSICA DE FOME EMOCIONAL?



# Informativo CIPA

## Dicas na Quarentena

### *Medo de Engordar na Quarentena?*

#### FOME FÍSICA:

Os sinais que o corpo dá de que precisamos comer, pode ser um estômago roncando, uma fraqueza, uma queda na energia. É o seu corpo pedindo por energia! Nesse caso a dica é comer com atenção plena, calma e devagar, comer com prazer e sem culpa, mastigando bem e prestando atenção ao que está comendo (use todos seus sentidos). Este é o COMER CONSCIENTE

**FOME EMOCIONAL:** aqui não temos os sinais físicos, há um desejo específico em comer determinado alimento ou comer algo que não sabe o que é. Nesse caso a busca pode ser por conforto, alívio e recompensa em situações que queremos reduzir emoções negativas como o medo e ansiedade. Na fome emocional, a dica é reconhecer as suas emoções, pensar no que você pode fazer, no que lhe traz prazer a não ser mastigar? Podemos lidar com o estresse sem comer, porém quando fazemos muitas dietas, muitas restrições alimentares o cérebro só vai pensar em comer!

Como posso resolver então este comer emocional?



# Informativo CIPA

## Dicas na Quarentena

### *Medo de Engordar na Quarentena?*

Antes de tudo é cuidar do seu corpo, respeitando sua fome física, não é fazendo dietas, pois dietas mexe com sua relação de fome e saciedade.

Em dietas temos muitas vontades não assumidas e isto pode se tornar uma fome emocional. Se você cuida da sua fome física, você diminui sua fome emocional. Escute suas vontades, se você escuta suas vontades, você verá que ela é muito diferente daquela fome que vem de repente e que te faz comer grandes quantidades e qualquer coisa que veja pela frente. A permissão de comer vem com a permissão de escutar suas vontades. Fazer as principais refeições (café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar) desta forma você estará cuidando de sua fome física.

Fique em Paz com Comida: Quando estamos em paz com a comida não precisamos de muita quantidade para satisfazer o nosso prazer de comer! Aproveite o momento para reconectar com você, reavaliar seus valores, focando mais na saúde e no seu bem estar.

 Erika Pereira

 erika\_pereira\_nutri

