

Comportamento alimentar em momentos de estresse

Bem-estar / 24 de maio de 2024

Bem-estar | As nutricionistas Fabiana Tanabe e Stéfani Schneider explicam sobre o “comer emocional” e dão dicas de como reduzir as influências do contexto atual na alimentação

*Foto: Flávia Dutra/JU

A alimentação humana sofre influência de diversos fatores internos e externos ao nosso corpo. Dessa forma, em momentos de estresse, como os que estamos vivendo em meio à calamidade, pode haver alteração no nosso comportamento alimentar. Ansiedade, medo, tristeza, entre outros sentimentos, podem causar diferentes comportamentos alimentares nas pessoas. Alguns comem mais, outros comem menos.

Tudo isso pode ser resultado do comer emocional. Na prática, todos somos comedores emocionais, uma vez que a comida também é um sinal de afeto e amor. No entanto, acaba se tornando uma preocupação quando ela é usada de forma constante para tentar cessar emoções negativas ou prolongar momentos positivos. Seria uma estratégia de “tapar buracos” na hora de lidar com os problemas: tentar desviar a atenção do objeto de preocupação com a comida, seja comendo em demasia, seja deixando de comer.

Nesse contexto, também pode ser observado o “comer reativo”, quando a pessoa come em resposta a um sentimento difícil de tolerar, muitas vezes de modo inconsciente. Veja abaixo alguns exemplos do comer reativo:

- Ansiedade: comer algo para acalmar;
- Tédio: comer para fazer alguma coisa;
- Solidão: usar a comida como companhia;
- Tristeza: usar comida como consolo;
- Vazio: comer para preencher seu ser
- Premiação: usar a frase “eu mereço” para comer algo;

Independente do local que você esteja neste momento, em abrigo, casa de familiares ou em sua casa, é importante manter uma rotina mínima. A rotina mantém nossa atenção e evita grandes alterações na alimentação. Outras dicas também podem ajudar a reduzir as influências do momento atual na sua alimentação:

- Procure comer o suficiente ao longo do dia, realizando ao menos as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar);
- Conforme for possível, procure variar a sua alimentação – a monotonia alimentar pode favorecer episódios de exagero alimentar;
- Mantenha uma atividade prazerosa, encontre momentos para descansar a mente, como ler, conversar com alguém, fazer artesanato, ouvir música;
- Separe tempo para realizar alguma prática de autocuidado ao longo do dia;
- Evite situações de estresse perto ou durante o horário das refeições, inclusive evite buscar notícias sobre a calamidade que estamos vivendo nestes momentos;
- Logo que possível, retorne à realização de exercícios físicos;

Lembre-se que esta situação é passageira e você sempre pode contar com amigos e familiares ou buscar ajuda de profissionais da saúde. Caso você não tenha sido diretamente afetado pelas enchentes e puder ajudar, voluntarie-se em alguma ação de limpeza ou reconstrução. Essa atitude pode diminuir nossa sensação de impotência, amenizando nossa ansiedade, além de auxiliar o próximo no recomeço das suas vidas.

Fabiana Tanabe é nutricionista (CRN2 9727) e mestra em Ensino na Saúde. Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde Discente (Prae/UFRGS).

Stéfani Almeida Schneider é nutricionista (CRN2 10310), mestra em Ensino na Saúde e doutoranda no PPG Educação em Ciências (UFRGS). Trabalha na Divisão de Promoção da Saúde (Sugesp/UFRGS).

:: ÚLTIMAS

- Carta aos leitores | 13.06.24
- Conhecimento do português proporciona acolhimento para imigrantes que vivem no Brasil
- Movimento de plataformização do trabalho docente
- O Direito e a prevenção de desastre ambiental
- Atuação do NESA-IPH frente às inundações
- A presença negra num bairro riograndino
- Carta aos leitores | 06.06.24
- A cultura Hip Hop expressa sua coletividade em espaços que demarcam sua presença no RS
- Impercepção botânica na política ambiental
- Árvores podem aliviar deslizamentos e enchentes

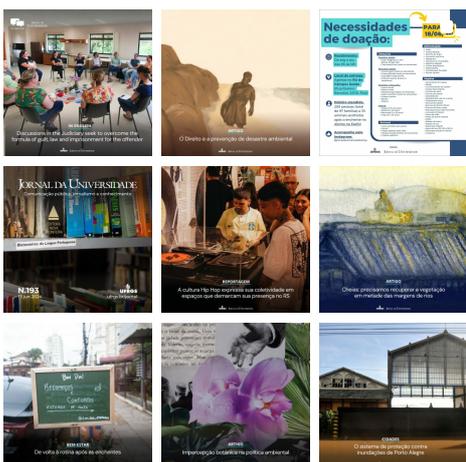
:: Posts relacionados

- O debate sobre o gerenciamento de recursos hídricos
- De volta à rotina após as enchentes
- Carta aos leitores | 05.06.24
- Receita catastrófica: desmonte do Estado com mudanças climáticas

INSTAGRAM

jornaldauniversidadeufrgs
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow



View on Instagram

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE



CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria – 8.andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br