



TRANSFORMANDO a sua relação com a **COMIDA**

Raissa Caroline V. de Sousa
Raquel Ferreira Miranda



So895t Sousa, Raissa Caroline Vieira de; Miranda, Raquel Ferreira

Transformando a sua relação com a comida / Raissa Caroline Vieira de Sousa, Raquel Ferreira Miranda. São Carlos : Editora Scienza, 2025.

60 p. ; il. color

ISBN – 978-65-5668-314-0

DOI – <http://dx.doi.org/10.26626/9786556683140.2025B0001>

1. Medicina. 2. Saúde. 3. Dieta. 4. Nutrição. I. Autoras. II. Título.

CDD 613
saúde, nutrição, prevenção e programas de saúde



APRESENTAÇÃO

Este ebook representa o momento em que me encontrei no curso de Nutrição.

Iniciei a graduação em 2020, antes da pandemia e de todo o caos que se seguiu. Sinceramente, no início eu não me identificava com o curso, e pensei muitas vezes em desistir, já que sempre fui apaixonada pela Psicologia, e na graduação, não via formas de ambas as áreas se conectarem (apesar de hoje saber que estão totalmente conectadas).

Posso dizer que não me via atuando na área da Nutrição no futuro, e a única disciplina que despertava meu interesse era Psicologia da Saúde, ministrada pela prof. Raquel Ferreira Miranda, e que mais tarde se tornou a minha orientadora e a pessoa que me fez ver a Nutrição de outra forma - e que na minha opinião, a mais verdadeira.

Ao estudar sobre o comportamento alimentar, compreendi o real propósito da Nutrição: enxergar o indivíduo com sua história, cultura, e toda a bagagem que o trouxe até o momento presente, e não reduzi-lo a apenas ao que come, a números, calorias e a estética. Afinal, suas motivações, emoções e experiências dizem mais do que as refeições feitas no dia anterior.

Essa área da nutrição fez com que eu encontrasse significado e propósito na graduação. Compreendi que a nutrição vai muito além da estética, das calorias e dos nutrientes. Cada alimentação carrega uma história, uma cultura e comportamentos únicos, assim como cada pessoa é única.

Ajudar alguém por meio da alimentação é mais do que montar uma folha com cálculos; é ensinar que cada alimento tem um papel essencial, alguns cuidam do corpo, outros da mente. Porque comer também é sobre prazer, viver momentos especiais e memórias que nos acompanham.

Raissa Caroline Vieira de Sousa

PREFÁCIO

Podemos compreender este ebook como fruto da interlocução entre Nutrição e Psicologia, um diálogo que se consolida ao longo da formação no curso de Nutrição da UFV-CRP. Essa aproximação tem se mostrado especialmente fecunda ao promover reflexões sobre temas que atravessam ambas as áreas e que convergem em um campo comum: o estudo do comportamento alimentar.

O ato de comer, embora rotineiro, é um dos comportamentos humanos mais complexos. Envolve dimensões biológicas, sociais, culturais, emocionais e simbólicas. O ebook “Transformando a sua relação com a comida” nasce do interesse de uma estudante de Nutrição em compreender essa complexidade, propondo um olhar que ultrapassa a contagem de calorias e nutrientes para explorar as interconexões entre corpo, mente e alimentação. Aqui, a comida deixa de ser vilã ou heroína e retoma o seu papel essencial: fonte de vida, prazer, afeto e conexão consigo mesmo e com os outros.

A interface entre Nutrição e Psicologia constitui o eixo central deste ebook. Enquanto a Nutrição busca compreender o que comemos e como isso afeta o corpo, a Psicologia nos convida a refletir sobre porquê, quando, onde e como essas escolhas acontecem. Juntas, essas áreas ampliam a compreensão do comer, revelando que alimentar-se é também um ato de significado, emoção e identidade.

Ao longo dos capítulos, o leitor encontrará explicações acessíveis sobre os mecanismos cognitivos e cerebrais que influenciam as escolhas alimentares, o papel das emoções no ato de comer, os impactos das dietas restritivas e estratégias práticas baseadas em evidências, como a atenção plena e o comer intuitivo, que contribuem para o desenvolvimento da consciência e da autonomia alimentar.

Refletir sobre comportamento alimentar envolve também dimensões como prazer, memória e vínculo social. Assim, este ebook convida o leitor a reconstruir sua história com a comida cultivando uma relação mais consciente, equilibrada e acolhedora.

Mais do que transformar o que está no prato, esta leitura propõe transformar o olhar sobre o ato de comer e sobre o sujeito que come.

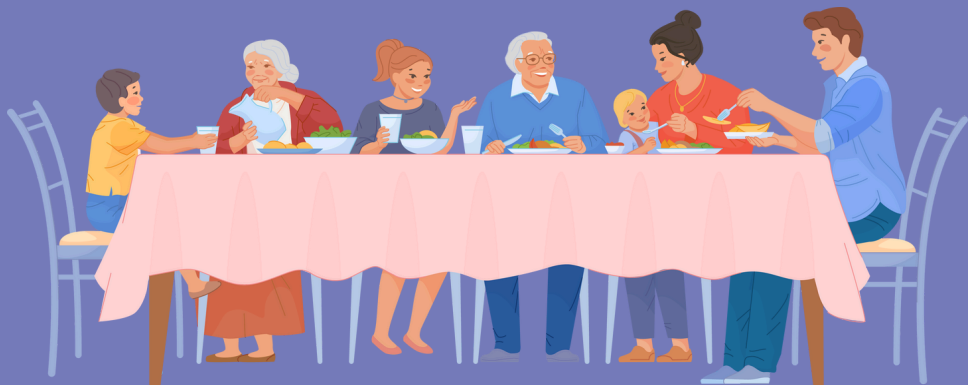
Que a leitura deste material seja um passo gentil e transformador nesse processo.

SUMÁRIO

01	Por que comemos o que comemos?	5
02	Como o nosso cérebro influencia as escolhas alimentares	26
03	Corpo, mente e alimentação	36
04	O impacto de dietas restritivas no nosso comportamento alimentar	40
05	Técnicas práticas para melhorar a relação com a alimentação e corpo	46
06	Recursos úteis - filmes, podcasts, livros, documentários e séries	51

CAPÍTULO 1.

POR QUE COMEMOS O QUE COMEMOS?



Entre suas melhores lembranças, quantas envolvem comida?

Talvez um jantar em família, uma festa de aniversário, um encontro com os amigos...

A comida vai muito **além de nutrir o corpo**. Ela nos **conecta** com pessoas, memórias, está nas comemorações, nos momentos felizes e também nos dias em que tudo parece difícil.



No cinema, a pipoca é quase obrigatória. Depois de um dia estressante, um chocolate parece o melhor abraço. E nas celebrações, sempre tem aquele prato que não pode faltar.

Mas você já parou para pensar por que muitas vezes **recorremos à comida como uma forma de conforto?**

Ou por que cada pessoa tem **hábitos, preferências e formas de enxergar os alimentos tão diferentes?**

Cada escolha, cada preferência e **cada comportamento alimentar tem uma origem**, muitas vezes, relacionada às nossas histórias e experiências. Entender essas raízes é fundamental **para compreender o seu comportamento alimentar.**

**VEM COMIGO QUE EU
VOU TE MOSTRAR!**

A verdade é que seu comportamento alimentar começou a ser construído lá na sua infância - muito antes de você perceber.

E ele foi moldado por diversos fatores, como:



- A **cultura da região** onde você cresceu;
- As **pessoas** com quem você conviveu;
- E principalmente pelos **hábitos alimentares** que eram mais presentes dentro da sua casa.



Mas calma aí porque não é só isso!

O seu **comportamento alimentar** também é influenciado por **fatores biológicos, psicológicos, e o ambiente em que você vive**. Isso quer dizer que o que você come e por quê, também tem influência:

- **hormônios**

A fome e a saciedade são reguladas por hormônios produzidos pelo nosso corpo, como por exemplo a **leptina**, que ajuda a sinalizar quando estamos saciados, e a **grelina**, que estimula a fome.

- **estado emocional**

O comer emocional está relacionado a **comer mesmo sem estar com fome**. Como uma forma de se automedicar em estados de estresse ou ansiedade.

- **disponibilidade de alimentos no seu ambiente**

Quais alimentos você sempre costuma ter em casa? Isso influencia diretamente nas suas escolhas alimentares.

Então isso quer dizer que:

O **comportamento alimentar** envolve todos as **ações e escolhas** que você faz relacionadas a sua alimentação, de forma **consciente e não consciente**.

Ele é influenciado pelos seguintes fatores:

- BIOLÓGICOS E FISIOLÓGICOS
- PSICOLÓGICOS
- SOCIAIS E CULTURAIS
- AMBIENTAIS



Como assim, de forma **não consciente**?

Pela perspectiva da Psicologia, temos 2 sistemas de pensamento:

SISTEMA 1 - PENSAMENTO AUTOMÁTICO

Esse sistema é responsável por nossas **tomadas de decisões automáticas** no dia a dia, que por incrível que pareça, são a maioria delas.

Exemplos

RESPONDER QUANTO É $2 + 2$

COMPLETAR A FRASE " PÃO COM..." OU "ARROZ COM.."

COMER SOBREMESA LOGO APÓS A REFEIÇÃO SÓ PORQUE SEMPRE FAZ ISSO.



Ele é responsável por decisões que tomamos de **forma rápida e quase automática**, sem precisar pensar muito. Isso acontece porque nosso cérebro **usa lembranças de experiências passadas, nossas emoções e tudo o que já aprendeu para agir**. Por exemplo, quando vemos uma comida que gostamos e pegamos sem pensar duas vezes.

SISTEMA 2 - PENSAMENTO ANALÍTICO

Esse sistema é responsável por nossas tomadas de decisões que exigem **maior esforço, raciocínio e autocontrole**.

Exemplos

FAZER UMA PROVA

ESTACIONAR EM UMA VAGA APERTADA

REFLETIR SE VOCÊ ESTÁ
REALMENTE COM FOME

ANALISAR RÓTULOS NUTRICIONAIS
ANTES DE COMPRAR UM ALIMENTO.



Na maioria das nossas ações, o **sistema 1 (automático)** fica responsável por tomar a **decisão** se ela for familiar e não exigir esforço do seu cérebro para fazê-la.

Esse sistema também acaba se sobressaindo quando **usamos muito o sistema 2 para tomar decisões ao longo do dia**.

Sabe aqueles dias

Que você chega **cansado (a) ou estressado (a)** em casa, depois de um dia exaustivo em que teve que quebrar a cabeça com decisões importantes no trabalho ou na faculdade?

Você chega em casa e percebe que não tem nada preparado, e teria que fazer tudo do zero.

Qual a probabilidade de você pedir um delivery?

Isso acontece porque **você usou na maior parte do seu dia, o sistema 2 para tomar decisões “difíceis”.**

E quando o sistema 2 está cansado, o sistema 1 que toma o controle.

Você lembra com base em quais fatores que esse sistema toma decisões?

· EMOÇÕES, EXPERIÊNCIAS PASSADAS E ASSOCIAÇÕES

Ele te lembra da sensação prazerosa de comer um hambúrguer ou uma pizza, e **como a decisão é rápida e automática, você pede!**

Ambiente familiar

Pense em um alimento que você não gostava na sua infância, mas hoje em dia faz parte dos seus hábitos alimentares

O exemplo mais clássico e comum é o café



A grande maioria das pessoas **não gosta de café na infância**, certo? Mas conforme vamos crescendo, somos expostos ao **hábito de consumir café pelas pessoas ao nosso redor**.

Então, o que acontece? A exposição social é tão contínua, que um belo dia, talvez na fase adolescente/jovem, experimentamos o café e pensamos **"até que não é tão ruim assim"**, e o café passa a fazer parte do nosso consumo diário.

O café não é o único!

Outros exemplos são as **bebidas alcoólicas e os alimentos picantes**.

Afinal, por que gostar de um alimento que provoca tanta ardência e incômodo na boca?
E por que algumas pessoas gostam e outras não?



A exposição social!

Algumas pessoas crescem em ambientes em que o consumo de alimentos picantes faz parte da cultura daquela região ou dos **próprios hábitos familiares**. Então a chance dessa pessoa gostar de alimentos picantes é muito alta.

Do mesmo modo, as bebidas alcoólicas.

O ser humano tem necessidade em ser aceito em seu convívio social, principalmente na fase da adolescência. Então, se o grupo de amigos de uma pessoa faz o consumo de álcool, a probabilidade é que **ela também queira consumir**.

Lembrando que, todos os fatores que influenciam o comportamento alimentar agem em conjunto.



Um dos principais fatores que influenciam nosso **comportamento alimentar**, é o nosso **ambiente**, e isso desde a infância.

Pense na casa onde você cresceu...

**como eram os costumes alimentares?
e como isso te impacta durante sua
vida adulta?**

Como, por exemplo..

Se você cresceu em um ambiente em que **havia baixa disponibilidade de frutas e verduras** e alta em alimentos ultraprocessados, como **doces, salgadinhos, refrigerantes e etc.** é possível que mais tarde você tenha enfrentado dificuldades para introduzir alimentos naturais que não faziam parte da sua rotina na infância, o que pode tornar a mudança de comportamento alimentar ainda mais **desafiadora**.



Mas por que alguns hábitos são mais difíceis de serem modificados?

Um hábito é construído a partir da repetição daquele comportamento. Então **quanto mais você executa um comportamento, maior a chance dele se tornar um hábito.**

Quando um comportamento se torna um **hábito**, ele se torna **automático**, ou seja, você não pensa muito antes de executar aquela ação. Se desprender de um hábito que você apresenta há anos, pode se tornar mais difícil por já ser "automático" para o seu cérebro.

Do mesmo modo que criar um hábito também pode ser difícil.

Como por exemplo ir à academia. No começo você tem que fazer um esforço ENORME para ir, porém após repetir esse comportamento com consistência, ele acaba se tornando um hábito, e fica difícil deixar de ir.



Da mesma forma os hábitos alimentares:

Se você cresce em um ambiente em que as pessoas comem com frequência certos alimentos, você provavelmente irá passar a **gostar e ter o hábito de consumir esses alimentos.**

Mas novos hábitos podem ser construídos a qualquer momento! E isso também vale para a alimentação.

veja o exemplo de Clara na próxima página.

Clara



Cresceu em um ambiente em que havia alta disponibilidade de alimentos como salgadinhos, bolachas, doces e balas. Sua família não costumava comer verduras ou frutas, então Clara não tinha o costume de comer esses alimentos, e consequentemente não gostava da maioria deles.

Conforme ela foi crescendo, **começou a apresentar alguns problemas de saúde,**

como pré-diabetes, colesterol alto, e dificuldade para executar pequenas tarefas do dia, pois sentia muito cansaço. Então Clara decidiu fazer algumas mudanças no seu estilo de vida, aumentando a variabilidade de alimentos em sua alimentação.



É claro que a mudança não ocorreu da noite para o dia,

e desde o começo, a nutricionista de Clara lhe explicou que **cortar ou restringir todos esses alimentos de uma vez não iria funcionar a longo prazo.**



Então Clara reduziu o consumo desses alimentos, e comer verduras e frutas passou a ser algo do seu habitual.

Isso porque ela **sempre deixava disponível em sua casa apenas esses alimentos**, e uma vez ou outra quando sentia vontade de comer uma guloseima, **não se restringia**, mas aquilo simplesmente não fazia mais parte do seu cotidiano.

Ambiente Social

Você já se sentiu influenciado a comer algo só porque as pessoas a sua volta estavam comendo? Ou **deixou de colocar mais comida no prato ou repetir uma refeição** porque as pessoas que estavam com você não fizeram?

Isso tem uma explicação!

As interações interpessoais podem mudar a percepção de saciedade e o comportamento alimentar.

Isso quer dizer que **a presença de outras pessoas durante as refeições** pode levar ao fenômeno do "efeito camaleão alimentar", em que os indivíduos tendem a ajustar a quantidade de alimento ingerido para se assemelhar ao seu grupo.

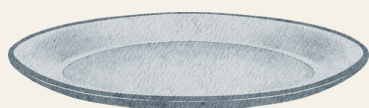
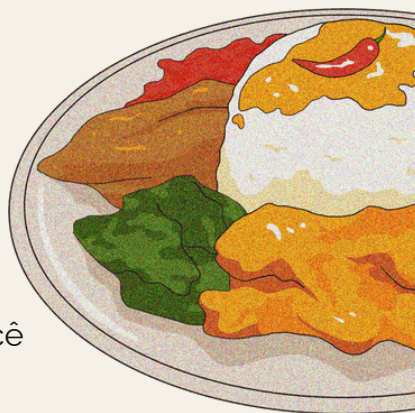
*Interações interpessoais: são os vínculos e conexões que as pessoas criam umas com as outras através da comunicação e convivência.



Ainda sobre o ambiente

outros fatores como:

O tamanho do utensílio que você usa para se servir



Influencia diretamente na quantidade de comida que vai para o seu prato.

Por isso, em muitos restaurantes são oferecidos pratos com diâmetros maiores, **que comportam mais alimentos.**

“

Pratos maiores tendem a **levar as pessoas a consumirem porções maiores**, uma vez que a percepção visual de quantidade é alterada, resultando em **um aumento do consumo sem que necessariamente haja um aumento na saciedade.**

”

Thaler e Sunstein (2009)

A forma como os alimentos são apresentados

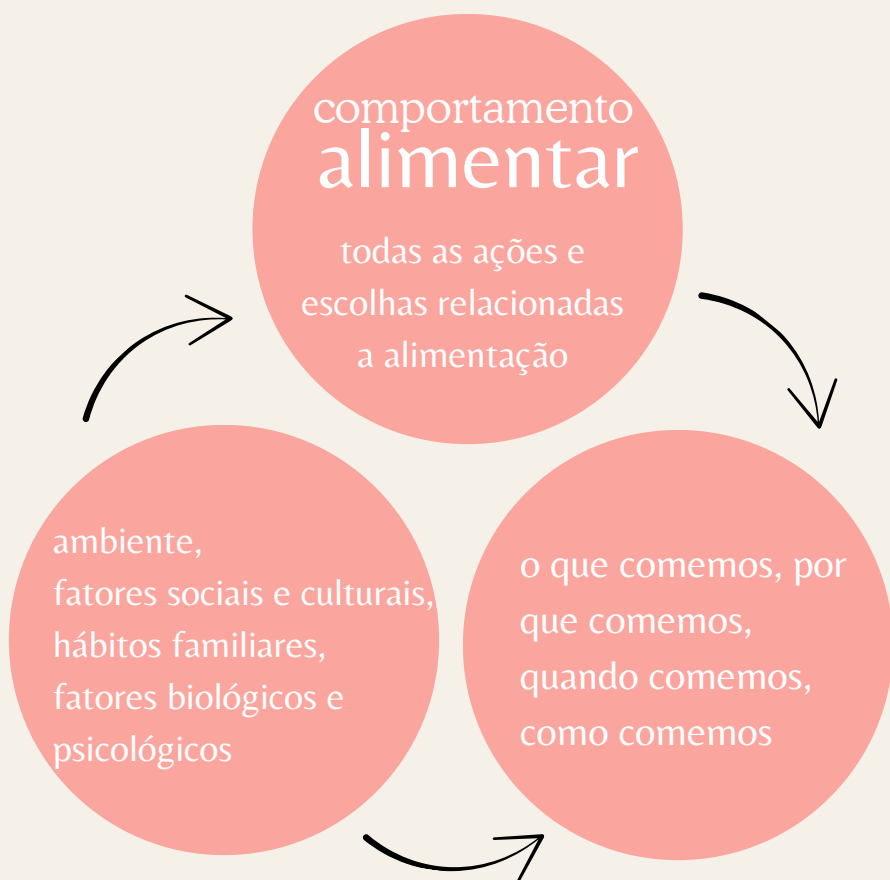
Também influenciam nas suas escolhas alimentares.



Já ouviu o dizer popular “primeiro, comemos com os olhos”? Ele é real!

Características como **aparência e cheiro**, podem fazer com que você queira comer um alimento mesmo que você não goste tanto dele.

recapi tulando



CAPÍTULO 2.

COMO O NOSSO CÉREBRO INFLUENCIA AS ESCOLHAS ALIMENTARES





O seu cérebro

Está o tempo todo observando o seu corpo para **emitir sinais internos** de **fome** para você comer, ou **saciação** para você parar de comer.

Mas ao mesmo tempo

Ele também está processando o seu **lado externo**. Ou seja, tudo o que você **vivencia** também influencia na **vontade de comer mesmo sem estar com fome**.

Por exemplo

Você está em um shopping, acabou de almoçar e se sente saciado(a). Mas ao andar um pouco na praça de alimentação, se depara com inúmeras sorveterias e docerias.

VOCÊ RESISTIRIA OU
TOMARIA UM SORVETE?

Agora se você **estivesse em casa**, sem a presença de doces por perto, será que a **vontade de tomar um sorvete ao menos apareceria em sua mente?**





Isso acontece porque seu cérebro **conhece a sensação prazerosa de comer um alimento bem açucarado.**

E quando ele tem o acesso à aquele alimento, se torna um pouco mais **difícil de resistir.**

É importante ter a consciência de que **não é porque está disponível, que aquele alimento precisa ser consumido.**

Se pergunte "eu realmente quero consumir esse alimento, ou só quero porque ele está na minha frente?"

Exemplos de hormônios

Que regulam de forma fisiológica, os mecanismos de fome e saciedade, ou seja, sem a **interferência de fatores externos** como o ambiente, são principalmente:

Grelina

Esse hormônio é liberado pelo estômago. Ele percebe quando há necessidade de **energia no corpo, despertando a fome.**

Leptina

Já a leptina é secretada pelo tecido adiposo quando o **corpo está em estado alimentado.** Por meio dela, o **cérebro percebe que não há mais necessidade de ingestão de comida,** e envia sinais de saciedade.

*Tecido adiposo é um tecido corporal responsável pelo armazenamento de gordura.

As nossas emoções

e a forma como lidamos com elas,

também influenciam o nosso comportamento alimentar.

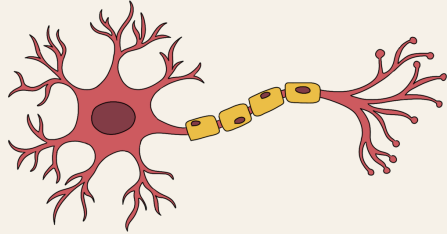


Quando estamos estressados ou ansiosos, o nosso corpo libera um hormônio chamado:

cortisol

Esse hormônio é uma resposta natural do corpo para **conseguir lidar com a sobrecarga emocional**.

Com a liberação do cortisol, o **cérebro aumenta a vontade de comer alimentos ricos em açúcar e gordura**, como chocolates, massas e pães. Como uma forma de **trazer alívio e conforto imediato para o corpo**, funcionando como uma “compensação” emocional.



Quando comemos esses alimentos para aliviar as emoções, ocorre a liberação rápida do neurotransmissor chamado **dopamina**. Ele é responsável pela nossa **motivação e sensação de prazer**.

Quando ele é liberado, ativa um sistema chamado:

sistema de recompensa ✨

Esse sistema é muito importante no **controle do nosso comportamento alimentar**, porque está ligado diretamente as sensações de prazer e satisfação que **algum comportamento pode trazer**.

Quando o cérebro percebe essa “recompensa”, que é a **sensação de prazer despertada pelo alimento altamente palatável**, ele aprende que aquele alimento pode trazer alívio imediato, e começa a **associá-lo a bem-estar**.

Com o tempo, esse sistema precisa de estímulos cada vez maiores para gerar a mesma sensação da primeira vez, o que leva ao aumento da **quantidade consumida ou da frequência com que buscamos esses alimentos**.

- Alimentos altamente palatáveis são os alimentos ricos em gorduras e carboidratos, que proporcionam maior sabor ao alimento. Exemplo: fast food, doces, salgadinhos, chocolate, pizza.

Em contrapartida

Um neurotransmissor chamado:

Serotonina

Auxilia na **modulação** do apetite e da saciedade.

Podendo diminuir o desejo por alimentos ricos em carboidratos como uma forma de **autorregulação em situações de estresse**.

Esse hormônio é conhecido como o “**hormônio da felicidade**”. E ele é liberado pelo cérebro principalmente quando praticamos essas atividades:





Exercício físico

A prática regular de exercícios físicos como: **musculação, dança, e exercícios aeróbicos como natação, corrida, bicicleta e caminhada**, promovem a regulação do estresse e **aumentam a sensação de bem-estar**, através da liberação de neurotransmissores como endorfina e **serotonina**.



Alimentação saudável

Uma alimentação balanceada, com a inclusão de **banana, ovos, leite e derivados**, aumentam a liberação de serotonina no corpo.



Exposição ao sol pela manhã

Níveis regulados de **Vitamina D** (nutriente liberado no corpo pela exposição do sol), aumentam a **síntese de serotonina**, **reduzindo níveis de estresse e ansiedade**.

recapi- tulando

O cérebro

Observa nosso corpo para mandar sinais de fome ou saciedade.

A prática de atividade física, alimentação saudável e exposição ao sol liberam a serotonina, neurotransmissor que regula os níveis de apetite e saciedade, e promove a sensação de bem-estar.

Ao mesmo tempo, está observando nosso meio externo - a disponibilidade de alimentos influencia na vontade de comer.

O estresse e emoções como a ansiedade, despertam a vontade de comer alimentos altamente palatáveis, como uma forma de autorregulação.

CAPÍTULO 3.

CORPO, MENTE E ALIMENTAÇÃO

a importância da regulação emocional no
seu comportamento alimentar



Já ouviu falar no termo “**comer emocional**”?

O comer emocional envolve o **ato de comer mesmo sem a presença da fome fisiológica**, como uma forma de **autorregulação**, assim como vimos no exemplo do capítulo anterior.

fome fisiológica

- Surge de forma **mais lenta**.
- Não há vontade **específica** de comer um certo tipo de alimento
- Vem acompanhada de **sinais físicos**: estômago roncando, falta de energia e enjoo.
- Ao comer, a sensação é de **alívio** e satisfação.

fome emocional

- Aparece de forma **repentina**.
- Geralmente envolve **vontade de um alimento específico** (ex: doce, fast food).
- Está ligada a **emoções como ansiedade, estresse, tristeza ou até tédio**.
- Após comer, **pode** surgir os sentimentos de **culpa ou arrependimento**.

O comer emocional envolve o processo de **ativação do sistema de recompensa** e liberação de **dopamina** mencionados anteriormente.

É um comportamento compensatório, como uma forma momentânea de **lidar com os sentimentos**.

O primeiro passo, é identificar a origem dessa forma de compensação, identificando as emoções que estão por trás, e encontrando formas saudáveis e funcionais de regulá-las.



Práticas que podem auxiliar na autorregulação emocional

Identificar emoções - Escrever em um diário o que está sentindo e o que pode ter desencadeado essas emoções.

Essa prática ajuda a reconhecer o que realmente está acontecendo, permitindo agir com mais consciência em vez de reagir por impulso.

Listar atividades prazerosas que não envolvam comida para serem praticadas nessas situações

Ao substituir o ato de comer por outras fontes de prazer e relaxamento, você **desenvolve novas estratégias para aliviar o estresse e regular as emoções sem depender da comida.**

Se fazer perguntas reflexivas como:

- Se não fosse a comida, o que eu poderia fazer para cuidar do que estou sentindo?
- Se não fosse esse alimento específico, eu comeria outra coisa? - Essas perguntas ajudam a **diferenciar a fome emocional da fisiológica** e a tomar decisões mais conscientes sobre quando e por que comer.



CAPÍTULO 4.

COMO “DIETAS” E RESTRIÇÕES ALIMENTARES IMPACTAM NOSSO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

e outros campos da nossa vida



Quando eu falo a palavra “dieta”, o que vem na sua mente?

A maioria das pessoas associam a dieta à restrições e proibições alimentares, como se seu único objetivo fosse a perda de peso.

É muito comum, principalmente com a influência das redes sociais e a disseminação de informações erradas, que algumas pessoas **excluam ou reduzam o consumo de alimentos como pães, massas e açúcares**, na tentativa de acelerar o processo de emagrecimento.



O problema é que quanto mais nos proibimos de comer certo alimento mesmo em estado de fome, **mais pensamos no alimento que está sendo proibido**.

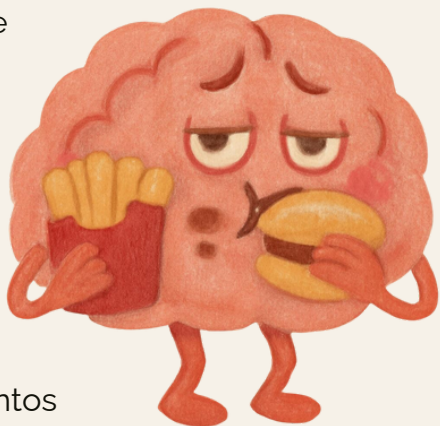


É como se o alimento que está sendo restrito se tornasse ainda **mais desejado e palatável do que ele realmente é** para o nosso cérebro.

Isso acontece porque em períodos prolongados de jejum, ou restrição alimentar,

A LIBERAÇÃO DA GRELINA É AUMENTADA.

Com isso, além de influenciar a liberação do **cortisol**, o **sistema de recompensa** também é ativado quando há uma grande quantidade da grelina no corpo. Propiciando ainda mais a busca por alimentos altamente palatáveis como fonte de energia rápida.



Por isso, quando há uma alta restrição energética, os alimentos proibidos se tornam ainda mais gostosos, gerando um possível exagero quando formos comer.

Vale lembrar que os **carboidratos** são a nossa fonte de energia primária para corpo (principalmente para o **cérebro**). Se eles são cortados ou consumidos em uma quantidade menor do que nosso corpo precisa, sintomas **como fraqueza, dor de cabeça, fadiga e falta de concentração** começam a aparecer.

De início a perda de peso pode até acontecer.

Mas você já deve ter reparado que depois que a pessoa interrompe a dieta, volta a ter o mesmo peso anterior, o popularmente conhecido “efeito sanfona”.

Por que isso acontece?



Ao privar o corpo de energia, **como acontece nas dietas restritivas**, o corpo começa a estocar mais gordura e gastar menos, como uma forma de **proteção**.

Quando a pessoa volta a comer como antes da “dieta”, o corpo entende que a qualquer momento ele pode ficar sem energia de novo, então ele estoca mais e mais, diminuindo o gasto e **favorecendo o reganho de peso**.

Isso pode levar a frustrações, sensação de falta de controle e fracasso, como se a culpa fosse do indivíduo.

NÃO ACREDITE NAS DIETAS MILAGROSAS DA INTERNET.

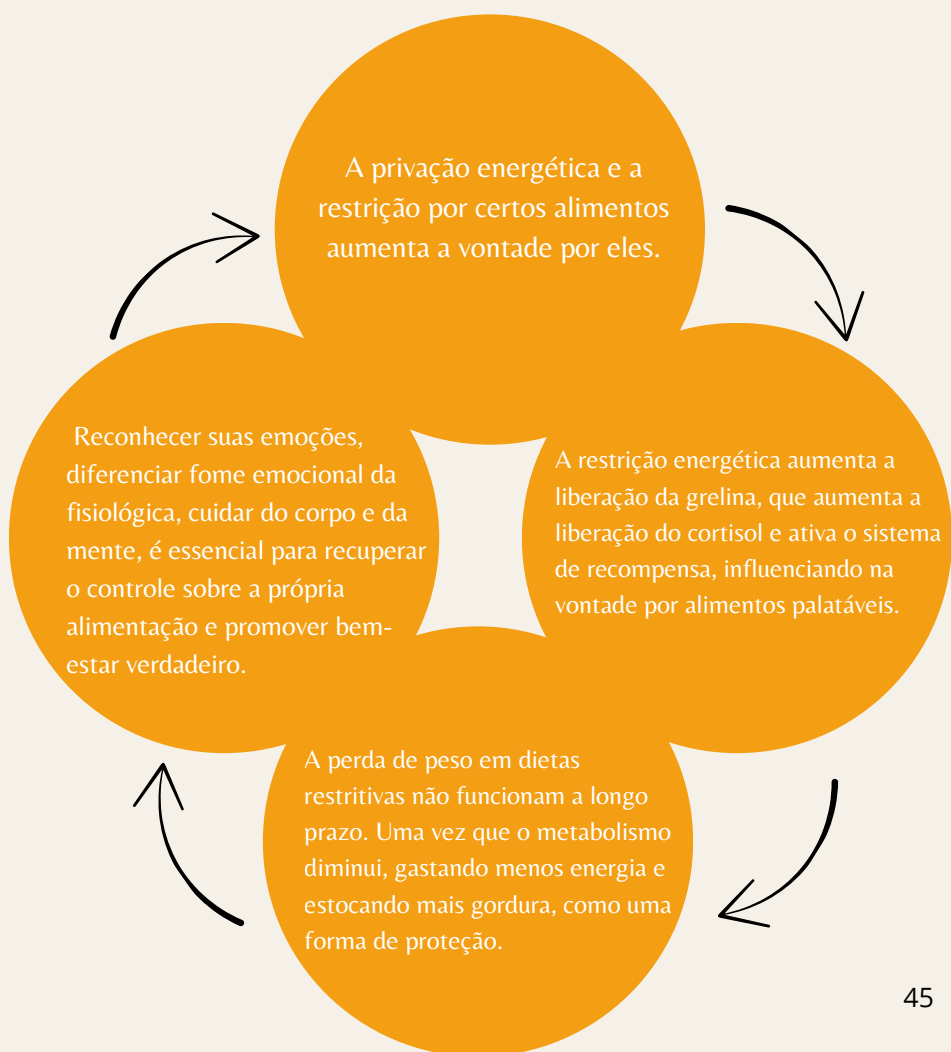
A indústria do bem-estar lucra bilhões por ano com a **insatisfação corporal disseminada pela mídia.**



Já vimos que vários fatores podem influenciar seu comportamento alimentar, e **não é apenas fome**, vai muito além disso!

A comida é muito mais do que apenas nutrientes e calorias. A partir do momento que aprendemos a olhar para os alimentos com equilíbrio, **a distinguir a fome fisiológica da emocional e a cuidar do nosso corpo, mente e ambiente, desenvolvemos autonomia e consciência sobre nossas escolhas alimentares**

recapi- tulando



CAPÍTULO 5.

TÉCNICAS PRÁTICAS PARA SEREM INCLUÍDAS NO DIA A DIA

que vão te ajudar a construir uma relação
saudável com a comida e com seu corpo



Atenção plena ao comer (mindful eating)

Comer com atenção plena, ou mindful eating, **é estar presente de verdade no momento da refeição**, prestando atenção em toda a experiência sensorial: aparência, sabor, cheiro, textura e temperatura dos alimentos.

Mais do que uma técnica, é um ato de reconexão com o corpo e com o prazer de comer.

A prática de atenção plena ao comer traz **benefícios** como:

Encontrar mais prazer nas refeições, valorizando o sabor e a experiência de comer.

Aumentar a percepção de saciedade, ajudando a identificar o momento em que o corpo está satisfeito.

Diferenciar a fome física da emocional, favorecendo escolhas mais conscientes.

Reduzir o comer automático e a culpa, promovendo uma relação mais leve com a comida.

Mesmo em uma rotina corrida, é possível começar aos poucos: escolha uma refeição do dia para comer sem distrações, observando o sabor e como o corpo reage. Pequenos momentos de presença já transformam a forma como nos alimentamos — mais consciência, mais prazer e menos culpa.



Comer Intuitivo

O comer intuitivo consiste em prestar atenção nos sinais de **fome e saciedade**, sem seguir regras de horários para comer e o que comer. e sim **respeitando o que o seu corpo pede**, equilibrando a saúde com o prazer alimentar.

Mais do que uma forma de comer, é um processo de autoconhecimento, aprendendo a reconhecer o que se sente, o que se precisa e quando parar.

É importante ressaltar que essa técnica não é como se "tudo estivesse liberado". Seu objetivo é promover o **comer consciente e saudável**, sem restrições, para que a autonomia alimentar seja desenvolvida.

Benefícios

Maior percepção da fome fisiológica e emocional, ajudando a entender o que o corpo realmente precisa.

Mais satisfação e apreciação do corpo, reduzindo a comparação e o julgamento.

Melhor autoestima, maior bem-estar emocional e equilíbrio psicológico.





Planejar e organizar refeições

Assim como vimos ao longo do ebook, depois de um dia cansativo, pensar em o que preparar para comer pode parecer uma tarefa difícil, e é natural que o cérebro busque o que oferece facilidade e recompensa imediata, como os ultraprocessados.

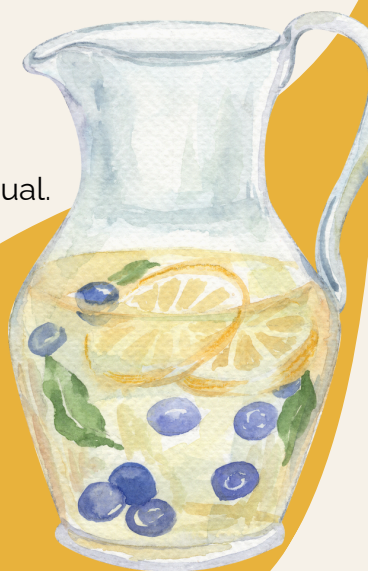
Logo, uma alternativa é **o preparo e a separação das porções das refeições durante o dia**. Essa prática reduz o estresse e favorece hábitos mais saudáveis, evitando decisões impulsivas guiadas pelo cansaço ou pela fome intensa.



Disponibilidade de alimentos no ambiente

Já vimos que os alimentos disponíveis no nosso ambiente impacta diretamente nas nossas escolhas alimentares diárias.

Logo, uma alternativa para promover hábitos saudáveis é **deixar em seu ambiente os alimentos que você deseja aumentar o consumo**, como frutas e verduras, e mantenha os ultraprocessados fora da rotina visual.



Essa pequena mudança ajuda o cérebro a fazer escolhas mais conscientes sem esforço, transformando o ambiente em um aliado na sua alimentação.



CAPÍTULO 6.

RECURSOS ÚTEIS



FILMES

Comer, rezar e amar (2010)



Comer, Rezar, Amar mostra a jornada de Liz Gilbert em busca de si mesma. Na Itália, a comida se torna essencial para sua cura, representando prazer, presença e reconexão com o corpo. Essa relação com a alimentação é o primeiro passo para que ela encontre equilíbrio e sentido em sua vida. Ao longo da viagem, ela se reconstrói emocionalmente e redescobre o sentido da própria existência.

Julia e Julie (2009)



Julie & Julia acompanha Julie, que decide cozinhar todas as 524 receitas de Julia Child em um ano. A comida se torna seu refúgio e uma forma de lidar com suas inseguranças, enquanto a história paralela mostra como Julia, décadas antes, encontrou na culinária uma paixão transformadora. O filme destaca a comida como ferramenta de expressão, autocuidado e propósito para ambas.

Sem reservas (2007)



Sem Reservas conta a história de Kate, uma chef perfeccionista que vê sua vida mudar ao assumir o cuidado da sobrinha enquanto precisa dividir a cozinha com um novo e espontâneo cozinheiro. A comida é o centro das relações no filme, é através dela que Kate expressa emoções, enfrenta seus medos e aprende a se abrir para o afeto e para novas formas de viver.

PODCAST

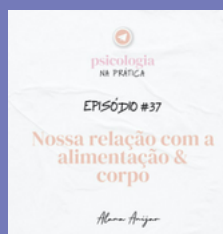
Bom dia, Obvious



Episódio 238 - Psicanálise, alimentação e autoimagem

Por que comemos? Como nos vemos? Qual é a importância da nossa imagem? No episódio 238 de Bom dia, Obvious, Marcela Ceribelli conversa com a psicanalista Luciana Saddi sobre a teia de fatores que influencia nossa relação com a comida e com nós mesmas.

Psicologia na prática



Episódio 37- Nossa relação com alimentação e corpo

Uma conversa sobre como a sua relação com seu corpo e sua alimentação impactam em viver ou não uma vida mais leve. Com isso, o podcast aborda 5 comportamentos que podem deixar essa relação mais pesada.



Episódio 162- Fome emocional: emoções x alimentação alimentação e corpo

O podcast aborda o conceito da fome emocional e seus diversos prejuízos. Sabemos que a relação entre as emoções e a alimentação é super importante, e neste podcast aprendemos a regular as emoções de formas saudáveis.

Ciência do comportamento alimentar



Marle ALvarenga, Liane
Dahás e César Moraes

Explora como fatores emocionais, psicológicos, culturais e sociais influenciam nossa relação com a comida. O livro reúne especialistas que apresentam uma visão ampla e humanizada da alimentação, destacando a importância de compreender o indivíduo além do ato de comer.

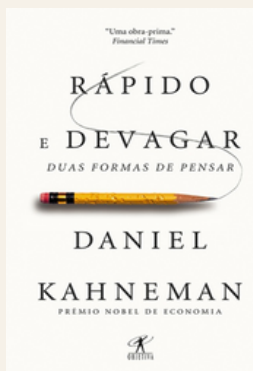
A cultura da dieta é tóxica



Ana carolina Orsini

O livro explica como regras rígidas, idealizações de corpo e promessas de emagrecimento rápido afetam negativamente nossa relação com a comida e com o corpo. A autora desmistifica crenças comuns sobre alimentação e peso, usando evidências científicas para mostrar por que dietas restritivas são ineficazes e prejudiciais. A obra incentiva uma relação mais leve, consciente e compassiva com a alimentação e com a própria imagem.

Rápido e Devagar: Duas formas de pensar



Daniel Kahneman

O livro apresenta a ideia de que nosso pensamento funciona em dois sistemas: o Sistema 1, rápido, automático e intuitivo, e o Sistema 2, lento, analítico e racional. Kahneman mostra como esses modos de pensar influenciam nossas decisões do dia a dia, muitas vezes levando a erros, vieses e julgamentos impulsivos. O livro explica por que não somos tão racionais quanto imaginamos e como entender esses mecanismos ajuda a tomar decisões melhores e mais conscientes.

DOCUMENTÁRIOS & SÉRIES

Embrace



O documentário investiga como a insatisfação corporal afeta mulheres ao redor do mundo. Após vivenciar sua própria luta com a imagem corporal, Brumfitt viaja por vários países entrevistando mulheres de diferentes idades e contextos. O documentário questiona padrões de beleza irreais, denuncia como a cultura dietocêntrica alimenta a vergonha do corpo e traz uma mensagem de aceitação, autocompaixão e liberdade em relação ao próprio corpo. O objetivo central é incentivar uma relação mais positiva, saudável e realista com a imagem corporal.

Comida de rua (Netflix)



Apresenta a riqueza culinária de diferentes países latino-americanos por meio de vendedores e cozinheiros locais. A série destaca pratos tradicionais, técnicas regionais e histórias emocionantes de pessoas que usam a comida como forma de sustento, expressão cultural e resistência. Cada episódio mostra como a culinária de rua reflete a identidade e a diversidade da América Latina, revelando sabores marcantes, trajetórias de superação e a forte ligação entre comida, memória e comunidade.

Cooked (Netflix)



Cooked é uma minissérie documental baseada no livro de Michael Pollan que explora nossa relação com a comida a partir de quatro elementos: fogo, água, ar e terra. Cada episódio mostra como diferentes formas de preparo moldaram culturas, tradições e até a forma como nos conectamos uns com os outros. A série destaca que cozinhar é mais do que uma tarefa cotidiana: é um ato de cuidado, identidade e pertencimento.

Referências

ALVARENGA, Marle; DAHÁS, Liane; MORAES, César (orgs.). **Ciência do comportamento alimentar**. 1. ed. Santana de Parnaíba, SP: Manole, 2021. 416 p. ISBN 978-6555760071.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 29 out. 2025.

BUHLE, Jason T. et al. **Cognitive reappraisal of emotion: a meta-analysis of human neuroimaging studies**. *Cerebral cortex* (New York, N.Y.: 1991), v. 24, n. 11, p. 2981–2990, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/cercor/bht154>. Acesso em: 29 out. 2025.

CAMBRAIA, Rosana Passos Beinrer. **Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar**. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 17, n. 2, p. 217–225, abr./jun. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732004000200008>. Acesso em: 20 jan. 2025.

CUIJPERS, Pim; VAN STRATEN, Annemieke; WARMERDAM, Lisanne. **Behavioral activation treatments of depression: a meta-analysis**. *Clinical psychology review*, v. 27, n. 3, p. 318–326, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.11.001>. Acesso em: 29 out. 2025.

DOONER, Caroline. **F*da-se a dieta: como abandonar as dietas e construir uma relação saudável com a comida**. Tradução Sandra Martha Dolinsky. 1. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2022. 252 p. ISBN 978-65-5712-162-7.

HERMAN, Peter, C.; ROTH, Deborah. A.; POLIVY, Janet. **Effects of the presence of others on food intake: A normative interpretation**. *Psychological Bulletin*, v. 129, n. 6, p. 873–886, 2003. DOI: 10.1037/0033-2909.129.6.873.

JIMÉNEZ, Luis. **El cerebro obeso: Las claves para combatir la obesidad están en el cerebro**. 1. ed. [S.l.]: [s.n.], 2014. 257 p. ISBN 78-1-326-07348-0.

JOMORI, Manuela Mika; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa; CALVO, Maria Cristina Marino. **Determinantes de escolha alimentar**. *Revista de Nutrição*, v. 21, n. 1, p. 63–73, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000100007>. Acesso em: 20 jan. 2025.

KAHNEMAN, Daniel. **Rápido e devagar: duas formas de pensar**. Tradução de Cássio de Arantes Leite. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. Recurso eletrônico. ISBN 978-85-390-0401-0.

KLOTZ-SILVA, Juliana; PRADO, Shirley Donizete; SEIXAS, Cristiane Marques. **Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando?** *Physis (Rio de Janeiro)*, v. 26, n. 4, p. 1103–1123, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312016000400003>. Acesso em: 20 jan. 2025.

LIMA, Gabriella Campos Jannini de; SILVA, Luciana Maria da. **Relações entre corpo, mídia e saúde mental**: significações de corpos midiaticizados no Instagram. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, Uberaba, MG, v. 9, supl. 2, p. 786-797, 2021. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497971651010/html/>. Acesso em: 20 jan. 2025.

MATOS FEIJÓ, Fernanda de; CASACCIA BERTOLUCI, Marcello; REIS, Cíntia. Serotonina e controle hipotalâmico da fome: uma revisão. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 57, n. 1, p. 74-77, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-42302011000100020>. Acesso em: 20 jan. 2025.

MATOS, Suamilly Maria Rodrigues de; FERREIRA, José Carlos de Sales. **Estresse e comportamento alimentar**. Research, Society and Development, v. 10, n. 7, e26210716726, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i7.16726>. Acesso em: 20 jan. 2025.

NETA, A. C. P. de A. *et al.* **Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados**: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, supl. 2, p. 3839-3851, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.24922019>. Acesso em: 20 jan. 2025.

ORSINI, Ana Carolina. **A cultura da dieta é tóxica**: desmistificando crenças sobre alimentação e peso com base em evidências científicas. 1. ed. [S.l.]: [s.n.], 2021. 190 p.

OTTENSTEIN, Charlotte. **Emotion regulation effectiveness accounts for the associations of self-reported emotion differentiation with well-being and depression**. Cognition & emotion, v. 34, n. 5, p. 994-1002, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1691506>. Acesso em: 29 out. 2025.

PIZETTA, Adriana; MELLO, Luana Thereza Nesi de; UJIHARA, Milena Miyuki Hiratuka; ANDRETTA, Ilana. **Comportamento alimentar de adultos**: associação entre forças de caráter, afetos positivos e negativos. *Psico*, v. 54, n. 1, p. 1-13, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2023.1.39156>. Acesso em: 20 jan. 2025.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. **Determinantes do comportamento alimentar**: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição*, v. 21, n. 6, p. 739-748, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000600012>. Acesso em: 20 jan. 2025.

SABIR, Marya S. et al. **Optimal vitamin D spurs serotonin**: 1,25-dihydroxyvitamin D represses serotonin reuptake transport (SERT) and degradation (MAO-A) gene expression in cultured rat serotonergic neuronal cell lines. *Genes & nutrition*, v. 13, p. 19, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12263-018-0605-7>. Acesso em: 29 out. 2025.

SILVA, Isabel; PAIS-RIBEIRO, J.L.; CARDOSO, Helena. **Por que comemos o que comemos? Determinantes psicossociais da seleção alimentar.** *Psicologia, Saúde e Doenças*, Lisboa, v. 9, n. 2, p. 189-208, 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36219057002>. Acesso em: 20 jan. 2025.

SILVA, José Vinícius Magalhães da; SOUZA, Bruno Rocha de. A interseção neurobiológica entre dopamina, alimentos altamente palatáveis e obesidade: explorando um ciclo vicioso. *Cognitionis - Cientific Journal*, v. 7, n. 2, p. 1-16, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.38087/2595.8801.378>. Acesso em: 20 jan. 2025.

SILVA, Pedro Augusto Barbosa et al. **Benefícios da Prática de Atividade Física para Saúde Mental.** *Journal of Medical and Biosciences Research*, v. 1, n. 4, p. 845–851, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.70164/jmbr.v1i4.345>. Acesso em: 29 out. 2025

SOUZA JÚNIOR, Dourival Tavares; VERDE, Thiago Ferreira Cândido Lima; LANDIM, Liejy Agnes Santos Raposo. **Alimentos ricos em triptofano e seu efeito na liberação da serotonina e possíveis benefícios no transtorno de ansiedade.** *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, p. e471101422190, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22190>. Acesso em: 29 out. 2025

SPANOS, S. et al. **Personality, perceived appropriateness, and acknowledgement of social influences on food intake.** *Personality and individual differences*, v. 87, n. C, p. 110–115, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.034>. Acesso em: 20 jan. 2025

STORY, Mary; KAPHINGST, Karen M.; ROBINSON-O'BRIEN, Ramona; GLANZ, Karen. **Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches.** *Annual Review of Public Health*, v. 29, p. 253-272, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>. Acesso em: 20 jan. 2025.

TABAREAN, Iustin V. **Histamine receptor signaling in energy homeostasis.** *Neuropharmacology*, v. 106, p. 13-19, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2015.04.011>. Acesso em: 20 jan. 2025.

THALER, Richard H.; SUNSTEIN, Cass R. **Nudge: Um pequeno empurrão: Como decidir melhor em questões de saúde, riqueza e felicidade.** Tradução [não especificada]. 1. ed. [S.l.]: Lua de Papel, 2008. 252 p. ISBN 978-989-23-4108-8.

TRIBOLE, Evelyn; RESCH, Elyse. *Intuitive Eating: a revolutionary programme that works.* 2. ed. New York: St. Martin's Press, 2003.

Autoras

Raissa Caroline Vieira de Sousa

Graduanda em Nutrição, Universidade Federal de Viçosa -
Campus Rio Paranaíba, Rio Paranaíba Minas Gerais, Brasil.

Raquel Ferreira Miranda

Psicóloga, doutora em Psicologia.

Docente da Universidade Federal de Viçosa -
Campus Rio Paranaíba, Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.