



Relação entre Comida e Emoções

Manual do Tutor



Relação entre Comida e Emoções

Introdução

Este breve manual fornecerá algumas informações adicionais sobre como o humor determina o tipo de escolhas alimentares e as consequências para a saúde que elas podem ter.

Este manual será útil na promoção da saúde mental positiva com os membros da sua rede local de saúde. Ao ler deste manual, estará ciente de como o que comemos se relaciona com o nosso estado de espírito.

Comida e humor

A relação entre os nossos distúrbios alimentares e transtornos de humor é um fenómeno comprovado. Se estivermos de mau humor, tenderemos a desejar os chamados alimentos de conforto, que geralmente são ricos em gordura, açúcar e sal (como pizza, gelados ou chocolate). Mesmo cumprindo esses desejos, não nos sentiremos satisfeitos, pois não podemos matar a fome emocional com comida.

Combater o *stress*, a ansiedade, a tristeza, a depressão e outros sentimentos que nos mantêm para baixo com comida é uma reação pouco saudável, embora natural. Há anos que os humanos tendem a comer apenas quando se sentem seguros; portanto, o simples ato de comer tende a acalmar-nos.

Mantenha o controlo dos seus desejos

Ter desejos é algo completamente natural e não precisa de ser ruim para a nossa saúde, só precisamos de ter cuidado com os que escolhemos fazer.

Quando ansiamos, significa simplesmente que nos falta alguma coisa. Quando nos sentimos tristes, a nossa mente envia sinais ao corpo para que subamos os nossos níveis de serotonina e dopamina - as chamadas "hormonas da felicidade" - a fim de nos sentirmos melhor. A maneira mais rápida de o fazer é comer alimentos ricos em açúcar e gorduras. Na verdade, isso far-nos-á sentir melhor, mas apenas por um curto período de tempo, deixando-nos depois com os sentimentos de culpa e vergonha.

Nem todos os desejos são maus. Às vezes, desejamos comida saudável, como tipos específicos de frutas, legumes ou frutos secos. Isto pode significar que nos faltam algumas vitaminas ou minerais.

Existem dois tipos de desejos: o seletivo e o não seletivo.

O desejo não seletivo é o desejo de comer qualquer coisa. Pode significar a verdadeira fome ou ser um sinal de sede.

Beber água pode ajudar com os desejos não seletivos intensos.

Os desejos seletivos são desejos de comida específica. Na maioria das vezes, remetem para alimentos gordurosos ou doces, não saudáveis, mas às vezes, também, para frutas, legumes ou até coisas não comestíveis. Todos eles são sinais de que nos falta algo - vitaminas, minerais ou hormonas - e a nossa mente envia sinais ao corpo para compensá-los.

Desejos e saúde

Os nossos desejos podem dizer-nos muito sobre o nosso estado de saúde. A lista é realmente longa, mas vamos focar-nos nos mais comuns:

- Desejar gelo pode significar que temos anemia;
- Se temos desejos estranhos por alimentos não comestíveis, como terra ou sabão, isso pode significar que temos um nível baixo de ferro;
- Se desejamos chocolate, isso pode significar que estamos tristes, ansiosos ou deprimidos e precisamos de aumentar a alavanca da serotonina e da dopamina, ou que simplesmente não temos magnésio;
- Se desejamos doces em geral, isso pode significar que estamos privados de sono;
- O desejo de queijo pode significar que precisa relaxar um pouco. Mas se deseja queijo

constantemente, isso pode significar que tem problemas com a memória ou falta de concentração;

- Desejar refrigerantes pode significar que só precisa de uma dose de cafeína;
- Se deseja batatas fritas ou outros lanches gordurosos, pode ser um sinal de que está com pouca gordura saudável;
- Se deseja água, pode significar que está desidratado, mas o desejo constante de beber pode ser um sinal de problemas de saúde maiores, como diabetes;
- Desejar produtos salgados pode ser um sinal de uma deficiência mineral;
- Desejar comida apimentada pode significar que está quente e deseja refrescar-se (transpiração após comer um prato quente) ou que precisa de adrenalina;
- O desejo de frutas ou vegetais específicos pode significar falta de vitaminas ou minerais que eles fornecem.

Todos os desejos são causados pelas hormonas, e isso explica por que as mulheres grávidas, que passam por uma verdadeira revolução hormonal, podem ter desejos muito fortes e estranhos.

Substituindo os desejos

Lutar contra os desejos pode não ser uma tarefa fácil. Mesmo que geralmente durem apenas alguns minutos, podem ser realmente fortes e destruir completamente o nosso humor, aumentando a nossa necessidade de uma comida reconfortante. Como devemos combatê-los?

1. Verifique se não está apenas com sede. Beba um pouco de água primeiro;
2. Acalme os seus nervos. Talvez esteja stressado ou com medo e à procura de uma pausa curta e algum conforto. Tente algumas técnicas relaxantes ou coma algo saudável;
3. Procure alternativas mais saudáveis:
 - Em vez de comer salgados, como batatas fritas, coma caju, frutos secos ou pipocas, que são mais ricos em gorduras saudáveis;
 - Em vez de chocolate, coma alimentos ricos em magnésio, como amêndoas, ou, se não der certo, escolha chocolate preto ao invés de leite;
 - Os desejos de doces podem ser satisfeitos com as frutas, e a frutose é melhor para a saúde do que a glicose ou a sacarose;
 - Substitua as bebidas com gás por água com gás com sumo de

frutas ou com fatias de limão ou laranja e hortelã.

Não há nada errado em tratar de si com algo delicioso, ainda que pouco saudável, desde que não o faça com frequência e como maneira de lidar com o stress, mau humor, tédio ou exaustão.

Não stresse com comida ou com o seu peso

Se satisfizes algum desejo e agora se sente culpado por isso, tente não se preocupar com isso. O melhor que pode fazer é compensá-lo, exercitando-se um pouco, planeando uma alimentação mais saudável a partir de agora e mantendo-se de bom humor.

Pensar demais na comida e ser emocionalmente apegado à mesma é a forma mais fácil de chegar a uma desordem alimentar. Se se sentir constantemente mal com o que acabou de comer, isso levá-lo-á a comer muito mais - o que pode levar à obesidade - ou a comer muito menos - o que pode levar a anorexia - ou, ainda, a comer ainda mais, parando apenas para vomitar no momento em que se sentir mal com isso - por outras palavras, à bulimia.

É claro que estas são situações extremas e, se se sentir mal com o que come, não significa que tenha necessariamente distúrbios extremos.

A melhor maneira de aprender a comer razoavelmente é aprender a gerir as suas emoções.

Coma alimentos que melhorem seu humor

Existem tipos de alimentos e especiarias que o ajudarão a melhorar o seu humor, sem afetar a sua saúde.

Se deseja ter mais energia e que a sua mente trabalhe melhor, coma alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e legumes.

Alimentos ricos em proteínas e hidratos de carbono são ricos em aminoácidos essenciais, necessários para a síntese de serotonina – a “hormona da felicidade”.

Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações sobre o tema da relação entre a comida e as emoções. Ele ajuda a entender como a nossa dieta pode influenciar o nosso estado mental.

A consulta deste manual antes de cada sessão com o grupo ajudá-lo-á a liderar

uma discussão sobre o tópico. Entre os recursos, encontrará também uma apresentação em PowerPoint que o ajudará a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma conversa sobre o tema com ele.

Atividade em Grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com o seu grupo, pode iniciar uma discussão perguntando aos membros do grupo se eles sofrem de *stress*. Peça que enumerem maneiras que conhecem para aliviar o *stress*, superar a ansiedade, matar o tédio e combater os medos.

Quando terminarem esta tarefa, peça que se dividam em grupos de 3 a 4 pessoas e que cada grupo prepare um menu de um dia para diferentes tipos de pessoas. Um grupo pode preparar um menu saudável para uma pessoa stressada, outro grupo para uma pessoa que lida com ansiedade, outro para uma pessoa que trabalha demasiado e se sente constantemente exausta, etc.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČENŤAŤA ZA
OSVAZOVANIE
ODRASLÍH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095