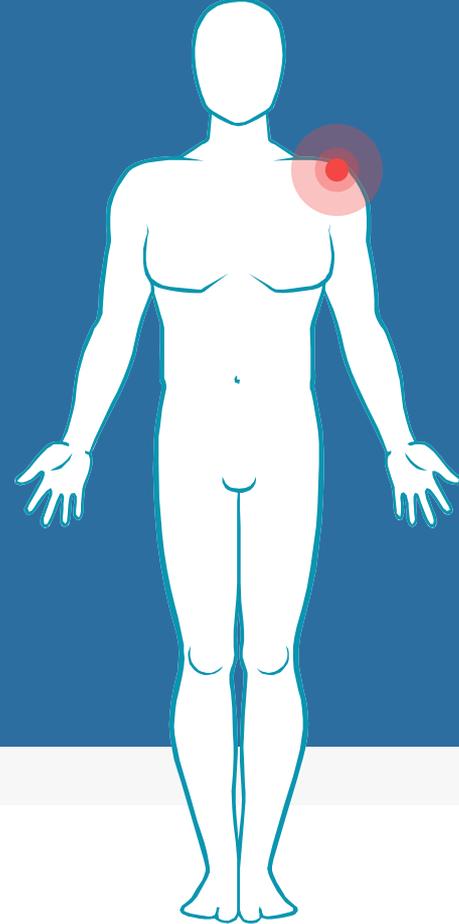


On-Call

Recursos Digitais

Relação entre Comida e Emoções



Comer emocional

- Já foi comprovado por inúmeros estudos que o nosso humor condiciona as nossas escolhas alimentares. Normalmente, não temos conhecimento desta correlação, nem de que, às vezes, os alimentos que tanto desejamos não nos satisfazem de verdade, fazem-nos sentir melhor apenas por um breve período e não são realmente benéficos para a saúde.

A comida e os seus sentimentos

- Sentimentos que geralmente causam desejos :
 - Solidão;
 - Stress;
 - Tristeza;
 - Tédio.

É um comedor emocional?

- Come muito quando está stressado?
- Gosta de se empanturrar?
- A comida fá-lo sentir-se seguro?
- Come quando não está com fome?
- Come para se sentir melhor?
- Premeia-se com comida?

Fome emocional

- Fome emocional:
 - Ocorre de repente;
 - Fá-lo desejar um tipo específico de comida;
 - Mesmo estado cheio, não se sente satisfeito;
 - Causa culpa e vergonha.

A que pode levar a fome emocional?

- ▶ Na pior das hipóteses, se não lutarmos contra a fome emocional, os nossos problemas emocionais permanecerão sem solução; logo, o nosso desejo por comida permanecerá constante, podendo levar à obesidade ou a distúrbios alimentares como bulimia.



Como combater os desejos

Ter desejos, de vez em quando, é normal e, desde que isso não aconteça constantemente, não nos causará nenhum dano.

Se ansiamos por comida específica com frequência, devemos centrar-nos em combater o que realmente está a causar a fome e a encontrar outra maneira de combater o stress, a ansiedade ou o tédio.





Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

