



COMER EMOCIONAL

O impacto do estresse no comportamento alimentar

PALESTRANTES

Fernanda Chaves e Isabel Siciliano | Nutricionista
Mônica Darlen | Psicóloga

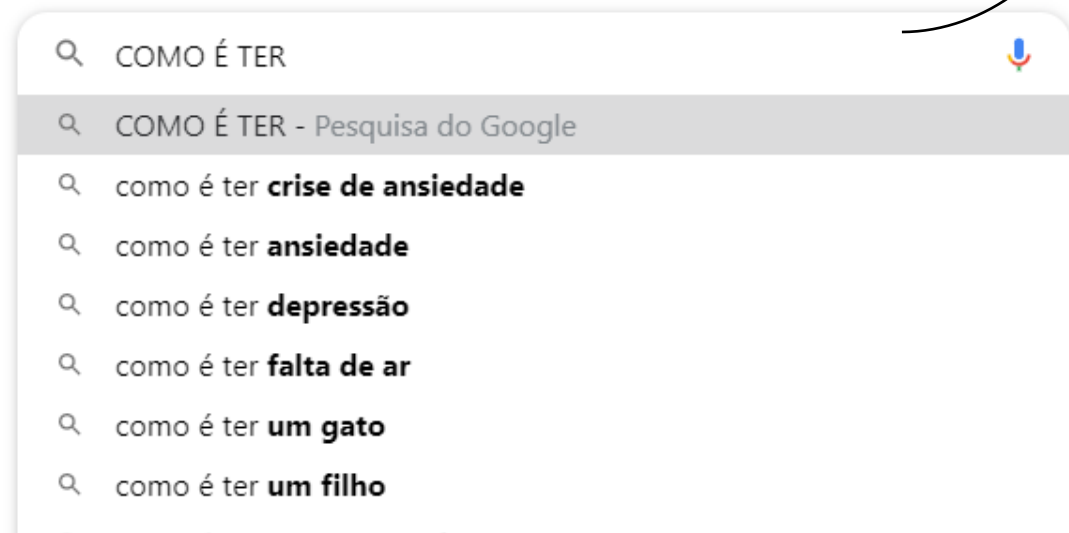
9/11/2020





CENÁRIO DE PANDEMIA

SAÚDE MENTAL



“Como é ter crise de ansiedade?”

↑ 5.000%

entre janeiro e julho
de 2020 em relação
ao semestre anterior

SAÚDE MENTAL



COVID-19

Casos de estresse, ansiedade e depressão dispararam em meio à pandemia

Segundo pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, número de casos de depressão quase dobrou, enquanto os de ansiedade e estresse aumentaram 80%

As incertezas sobre o futuro, o medo de se infectar, de perder um parente ou o emprego, entre outros pensamentos, fizeram mais que **dobrar os casos de ansiedade e estresse no Brasil**. Já os casos de **depressão aumentaram 90%** no intervalo de pouco menos de um mês. A pesquisa entrevistou 1.460 pessoas em 23 estados brasileiros em dois períodos: entre 20 e 25 de março e entre 15 e 20 de abril.

SAÚDE MENTAL

DESAFIOS DO HOME OFFICE





Momento
enquete...

O QUE MUDOU NA SUA ALIMENTAÇÃO DURANTE A QUARENTENA?
COMO A COMIDA CHEGA ATÉ A SUA MESA?

CONSUMO ALIMENTAR



↑ no consumo de queijo, manteiga e leite condensado no Brasil durante o período de quarentena. Consumo de **leite condensado** aumenta **14%** durante a pandemia.



↓ consumo de alimentos **saudáveis** (frutas e hortaliças)
↑ consumo de alimentos **não saudáveis** em dois ou mais dias/semana

CONSUMO ALIMENTAR

Pesquisa aponta aumento de 200%
na demanda de serviços de delivery em SP



Pizza → Hamburguer → Comida brasileira → Sanduíche → Massas

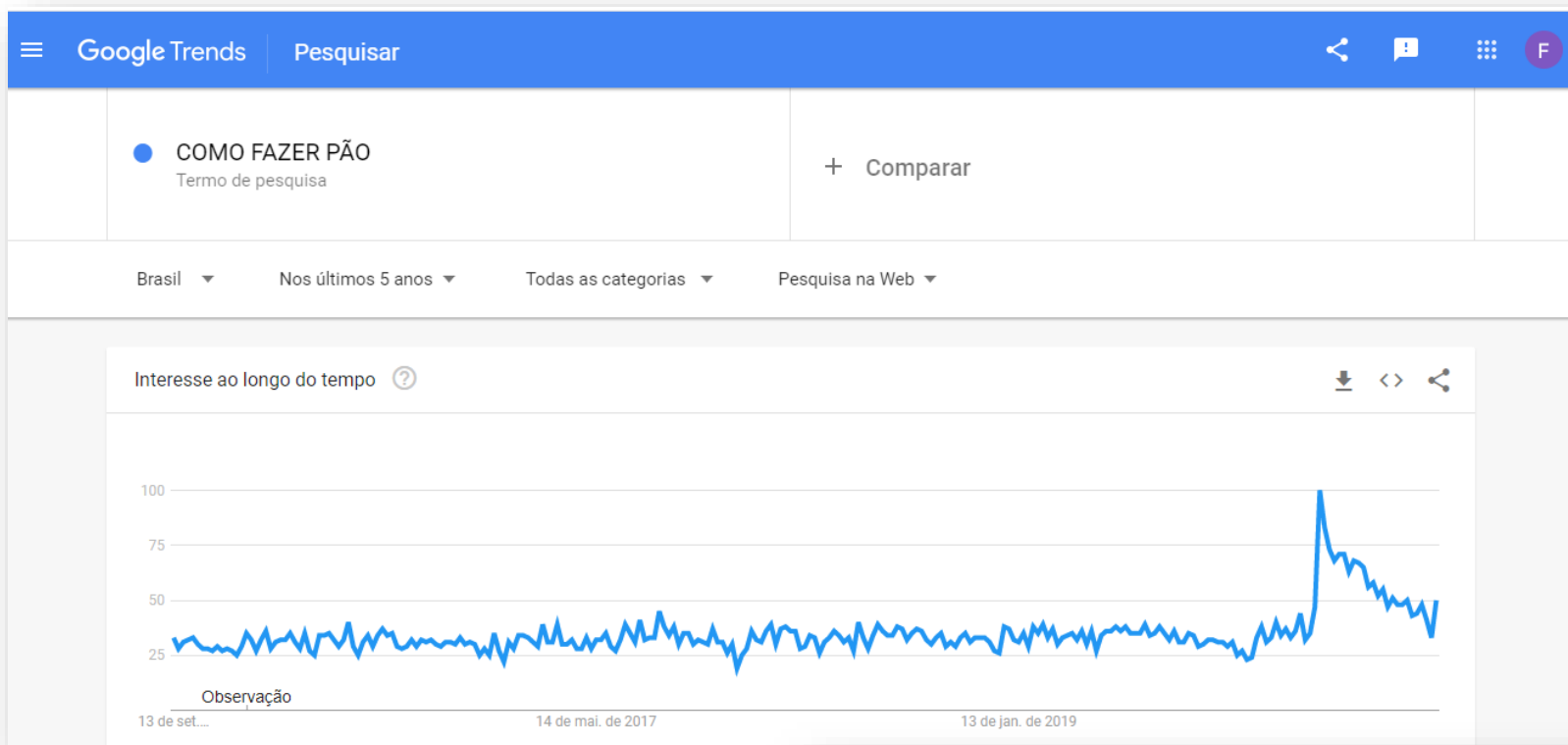
Um total de 43% dos entrevistados adotou o serviço de 1 a 3 vezes nos últimos quinze dias, enquanto 33% o utilizam de 4 a 6 vezes.

CONSUMO ALIMENTAR

1/3 dos brasileiros
passou a cozinhar
desde o início da
quarentena

As circunstâncias atuais
puseram a cozinha no lugar
central na rotina das famílias.

CONSUMO ALIMENTAR



EL PAÍS

ESTILO

PANDEMIA DE CORONAVÍRUS >

Todo mundo em busca de receitas de pão caseiro para amenizar a quarentena

“Como fazer pão” é, curiosamente, uma das principais perguntas que os brasileiros têm feito ao Google desde o início da pandemia de coronavírus.

≡ EL PAÍS

ESTILO



*“Além de boas receitas,
a quarentena exige uma
pitada de paciência e
perseverança”*

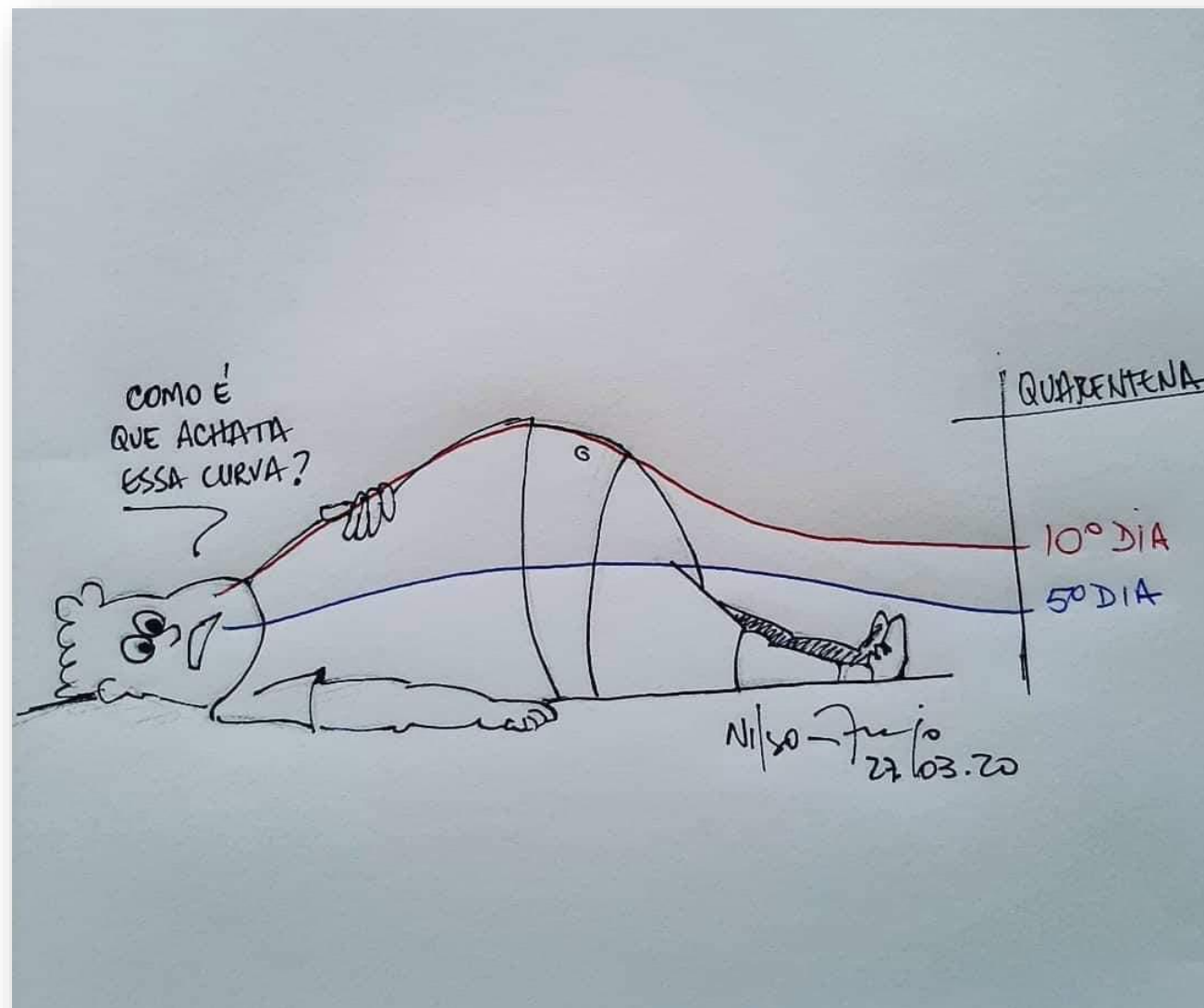
Palmirinha Onofre, 2020



Momento
enquete...

COMO FOI SUA VARIAÇÃO DE PESO NESTA QUARENTENA?

GANHO DE PESO – Redes sociais



GANHO DE PESO – Vida real

6 em cada 10
brasileiros
mantiveram o
peso na
quarentena



23% ganharam peso
*média de 2,8Kg
de 1 a 12Kg



17% perderam peso
*média de 2,6Kg
de 1,1 a 8Kg

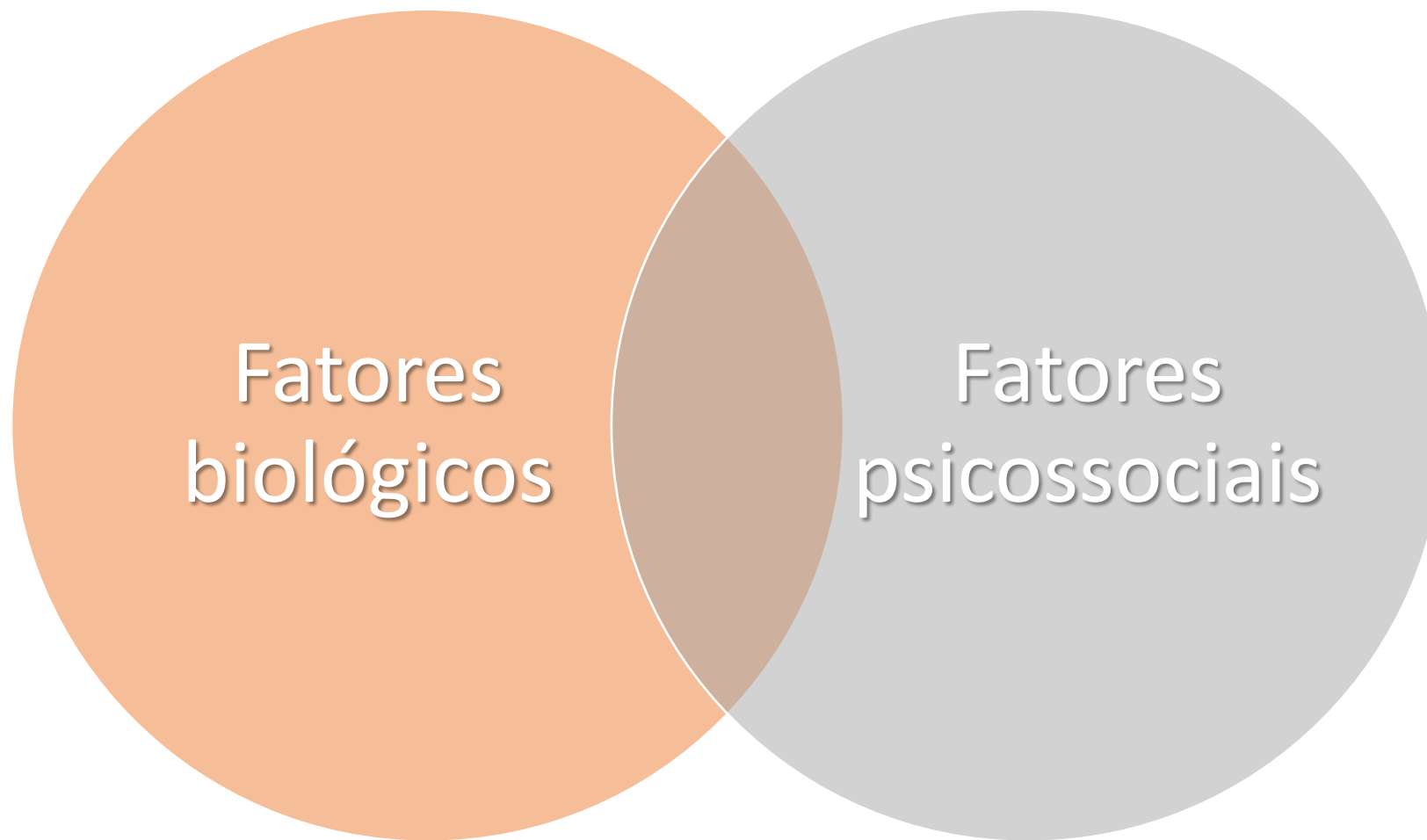


PANDEMIA E O DESEJO POR COMIDA

Em pesquisa, 48% dos entrevistados afirmou sentir mais vontade de comer, mesmo sem fome.



POR QUE A PANDEMIA AUMENTA O DESEJO POR COMIDA?



PERFIS DE PERSONALIDADE



1



2



3

QUESTÕES PARA REFLETIRMOS JUNTOS

- VOCÊ TEM FOME DE QUE? O ALIMENTO ESTÁ ENTRANDO NA SUA VIDA PARA ALIMENTAR QUE TIPO DE EMOÇÃO? QUE TIPO DE FOME?
- EM QUE MOMENTO VOCÊ SENTE NECESSIDADE DE COMER? É POR QUE ALGO ESTÁ ACONTECENDO?
- É POR QUE VOCÊ JÁ SE HABITUOU?
- É POR QUE VOCÊ REALMENTE GOSTA DE COMER E NÃO QUER ABRIR MÃO DISSO?



OS CAMINHOS DA RECONEXÃO

FOME E VONTADE DE COMER



estômago ou barriga roncando

algumas horas após a última refeição com aumento gradual

não há muita seletividade, há maior consciência no ato de comer e se para quando satisfeito

não causa sentimento de culpa

Onde é sentida

Quando acontece

Como acontece

Sentimentos desencadeados



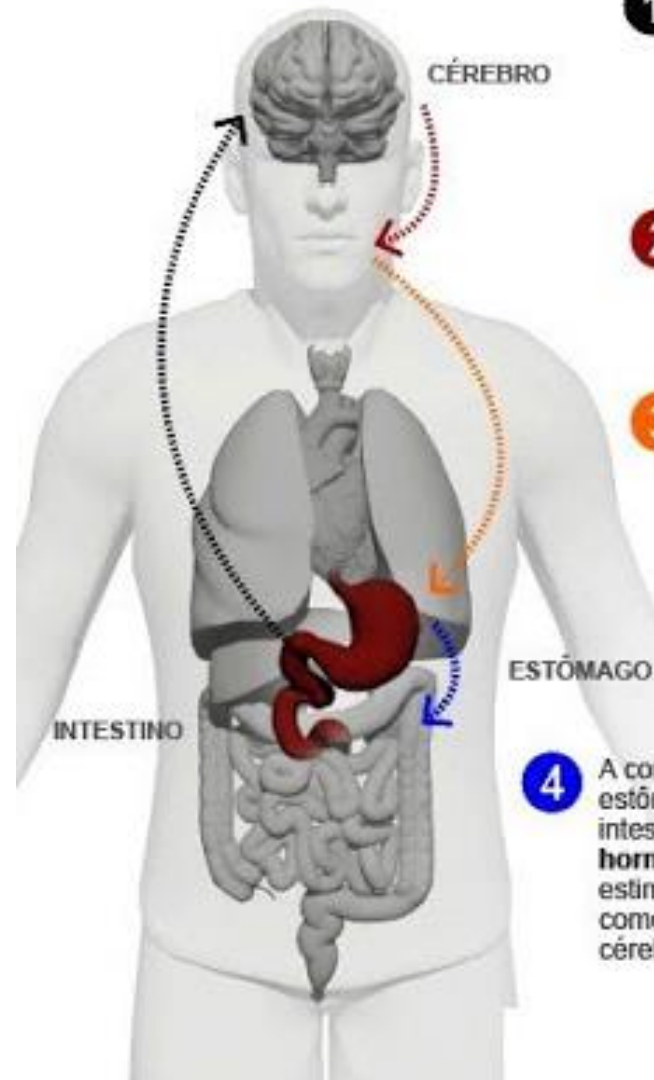
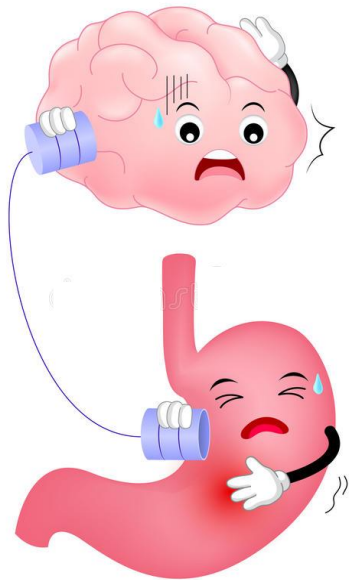
água na boca, necessidade de mastigar alguma coisa, não se consegue parar de pensar na comida

chega de repente, de forma urgente e intensa

desejo por comidas específicas, come-se rápido, sem atenção. Se sente desconfortavelmente cheio ao final e ainda sente fome.

pode desencadear sentimentos de culpa, falta de controle, arrependimento e vergonha

SINAIS INTERNOS DE FOME E SACIEDADE



- 1** A fome começa no estômago, que, quando fica vazio, aumenta a produção de um **hormônio chamado grelina**
- 2** A grelina avisa o **hipotálamo** de que precisamos comer, e o corpo pede a próxima refeição
- 3** Quando a comida **chega ao estômago**, a grelina diminui, e sentimos cada vez menos vontade de nos alimentar
- 4** A comida digerida sai do estômago e entra no intestino. No início dele, o **hormônio GLP-1** é estimulado, funcionando como um freio para o cérebro cessar a fome

20min.

SINAIS INTERNOS DE FOME E SACIEDADE



COMER COM ATENÇÃO PLENA



ALIMENTOS QUE APOIAM O BEM ESTAR MENTAL



BANANA: B6 e **triptofano**, combinação que garante energia e melhora o humor. Vitaminas do **Complexo B**: Interação com a serotonina e noradrenalina e auxiliam à produção de energia. (Ácido Fólico, B6 e B12).

- MASSAS, CEREAIS E PÃES INTEGRAIS: insulina que favorece a produção de serotonina. Alimentos integrais contêm **CROMO**, mineral com efeito no humor e disposição.

- Levedo de cerveja e gérmen de trigo: **vitamina E e compl. B**

- Aveia: Contém altas doses de **triptofano** e **selênio**. Contém fibras



PIMENTA estimula a produção de endorfinas - garante o ânimo. As mais envolvidas com o humor são: pimenta de cheiro e malagueta



Fontes de $\omega-3$, importante na produção dos neurotransmissores. Salmão, atum, sardinha, arenque, bacalhau, cavalinha, truta, semente de linhaça contribuem para regular o humor e combater o cansaço e a ansiedade, além de conter selênio, um poderoso ANTIOXIDANTE.

CHOCOLATE AMARGO contém **tirosina**, estimula a produção de **dopamina**, ajudando no relaxamento, aliviando o estresse e elevando a disposição mental. alto poder antioxidante (25-30g/dia). Teobromina: Estimula o coração e o SNC e alivia a fadiga.



Abacate: ajuda a controlar os níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Pode ser consumido puro e também em saladas e patês.

Grão de bico: é riquíssimo em vitamina B6 e em triptofano. Utilize em saladas, ou como patê (hommus) com torradas integrais.



AÇÃO DOS ANTIOXIDANTES: retarda o stress oxidativo inibindo a ação de desequilíbrio dos neurotransmissores causada pelos radicais livres.



SEMENTES DE ABÓBORA E GIRASSOL: Ricas em triptofano, além auxiliarem na manutenção do bom humor, também ajudam a melhorar a qualidade do sono.

Chás: de melissa, de capim-cidreira, de camomila e de maracujá são ótimos para acalmar e combater a ansiedade e o estresse. melhorar o sono e diminuir a tensão do dia-a-dia.



OLEAGINOSAS Nozes, castanhas e amêndoas contêm **selênio**, antioxidante que ajuda a diminuir o estresse. A dieta rica em selênio e dotada de substâncias antioxidantes retarda a ação dos radicais livres que atuam no desequilíbrio dos neurotransmissores. **Magnésio**, **Cobre** e **Zinco**: são fundamentais para o aproveitamento da energia no organismo. Presente em cereais, oleaginosas, sementes e



VEGETAIS VERDE-ESCUROS: Têm efeito antidepressivo por serem ricos em **magnésio** (auxilia a condução dos impulsos nervosos) e **ácido fólico**.

LEITE E DERIVADOS:

Produz um efeito relaxante graças ao **triptofano**. O Cálcio auxilia a transmissão de impulsos nervosos.





LARANJA, LIMÃO E ACEROLA

Por terem altas doses de **vitamina C**, previnem o cansaço e combatem o estresse. Também colaboraram com as defesas do organismo.



PASSOS PARA A RECONEXÃO

- 1) SITUAÇÃO - PENSAMENTO - EMOÇÃO - COMPORTAMENTO - NOVOS PENSAMENTOS
- 2) Manter rotina de horários para as tarefas e as refeições
- 3) Planejar as refeições - ter alimentos mais saudáveis facilmente acessíveis
- 4) Buscar um cardápio com alimentos que promovam saciedade e bem estar
- 5) Fortalecer vínculo com os alimentos e pessoas afetivamente importantes -
cozinhar e comer em família
- 6) Comer com atenção plena

RECONECTE-SE!

Contato: fcoliveira@firjan.com.br