

Quando a comida não é só comida

Como entender a fome emocional e recuperar o controle sem culpa



Dr. Edward Oliveira

Este e-book é um convite para você se entender melhor — sem julgamentos.

✓ Serve para você se:

- Come “além do ponto” quando está ansiosa(o), triste ou exausta(o).
- Sente culpa depois de comer.
- Come escondido(a) ou com sensação de perda de controle.
- Vive o ciclo:

**controle → exagero
→ culpa → recomeço**



A VERDADE QUE NINGUÉM TE CONTA



Durante muito tempo, emagrecimento foi tratado como conta matemática:

"Coma menos, gaste mais."

Mas o ser humano não é uma equação.

Você é um conjunto de história, emoções, aprendizado, feridas e necessidades.

Às vezes, a comida entra em cena não como "falha pessoal"

E sim como:

- **Alívio**
- **Anestesia**
- **Consolo**
- **Recompensa**
- **Sensação de segurança**

A culpa não cura. Compreensão cura.

“NEM SEMPRE A COMIDA TEM A VER COM COMIDA”

Pode existir algo por trás da escolha alimentar que vai muito além de nutrição e força de vontade.

Existe um campo emocional e silencioso que muitas vezes aparece no prato:

- ▶ **Ansiedade**
- ▶ **Tristeza**
- ▶ **Frustração**
- ▶ **Solidão**
- ▶ **Carência**
- ▶ **Raiva**
- ▶ **Sensação de “não sou suficiente”**

A comida, às vezes, vira um idioma afetivo: **um jeito de lidar com o que você sente sem saber como fazer diferente.**



A METÁFORA DO ICEBERG

O que aparece na ponta do iceberg:

- **Peso**
- **Compulsão**
- **“Falta de controle”**
- **Beliscos**
- **Exageros.**



O que fica escondido embaixo da água:

- **Feridas emocionais**
- **Estresse crônico**
- **Exaustão**
- **Traumas (mesmo pequenos)**
- **Necessidade de pertencimento**
- **Vergonha e autocritica**
- **Medo de rejeição**
- **Vazio**



Se você tenta resolver só a ponta, a base continua sustentando tudo.

O CÉREBRO E O “PILOTO AUTOMÁTICO”

Seu cérebro é uma máquina de sobrevivência.

Ele repete o que já funcionou no passado, mesmo que não seja saudável hoje.

Se em algum momento comer trouxe:

- **Alívio**
- **Carinho**
- **Recompensa**
- **Sensação de segurança**

O cérebro registra isso como “**estratégia**”.

E quando emoções fortes aparecem, ele ativa esse caminho **rápido e automático**.

Isso não significa que **você é fraco(a)**.

Significa que você aprendeu um caminho.

Boa notícia: caminhos podem ser reconstruídos.



HELP!

COMER COMO SOCORRO

Em muitos casos, não é “escolha”.

É socorro.

Quando o sistema nervoso está **sobrecarregado**:

- **Dia puxado**
- **Cobrança demais**
- **Cansaço emocional**
- **Frustrações acumuladas**

O corpo reage à dor emocional como reage à dor física e **busca alívio**.

A comida vira um autocuidado distorcido: **“Eu não aguento mais.”**

O objetivo aqui não é **demonizar comida**.

É devolver a comida ao lugar certo: prazer, nutrição e liberdade — **não anestesia**.



MODELO COGNITIVO

Um fato não gera sofrimento sozinho.
O que pesa é a interpretação que
fazemos do fato.

**Situação → Pensamento → Emoção
→ Comportamento → Resultado**

Exemplo:

Situação: **"Estou cansada à noite"**

Pensamento: **"Eu mereço comer tudo,
não aguento"**

Emoção: **ansiedade + alívio antecipado**

Comportamento: **exagero**

Resultado: **culpa + promessa rígida**

A mudança começa quando você
aprende a perceber o pensamento no
meio do caminho.



METACOGNIÇÃO: “PENSAR SOBRE O PENSAMENTO”

Metacognição é a habilidade de perguntar:

“Isso que eu pensei é verdade... ou é só uma sensação?”

Exemplos comuns:

“Eu não vivo sem chocolate.”

“Se eu comer, já estraguei tudo.”

“Eu sou fraca.”

Troca de pergunta (mais saudável):

“Eu estou com fome ou eu estou querendo aliviar algo?”

“O que eu estou sentindo agora?”

“O que eu preciso de verdade?”

Quando você pensa assim, você cria um espaço entre **impulso e ação**.

E nesse espaço existe escolha.



CONTROLE DE IMPULSOS: COMO PREVENIR

Impulsividade é agir **sem pensar nas consequências**.

O segredo é criar prevenção, não **“força bruta”**.

Se seu gatilho é comida:

- ✓ Não vá ao buffet com fome
- ✓ Tenha um lanche planejado
- ✓ Evite deixar “gatilhos” sempre visíveis em casa
- ✓ Sono e rotina: impulsividade aumenta quando você está exausto(a)

**Você não precisa ser perfeito(a).
Precisa ser estratégico(a).**



SABOTADORES INTERNOS: POR QUE ELES EXISTEM

Dentro de cada adulto existe uma criança e isso é devido a que memórias não somem.

Os sabotadores nasceram como “proteção”:

- ▶ **Perfeccionismo** (para evitar críticas)
- ▶ **Autocrítica** (para tentar “melhorar”)
- ▶ **Medo de errar** (para não ser rejeitado)
- ▶ **Necessidade de controle** (para não se sentir vulnerável)

Só que aquilo que era proteção na infância, na vida adulta vira prisão.

O caminho não é brigar com você.

É entender a mensagem e construir outras formas de se sentir seguro(a).



EXERCÍCIO PRÁTICO

(5 MINUTOS)

Use isso principalmente quando bater a vontade forte:

1) Pausa de 60 segundos

Respire lento.

Pergunte: "O que eu estou sentindo agora?"

2) Dê nome

Ansiedade? raiva? tristeza? solidão? cansaço?

3) Pergunta-chave

"Essa fome é no estômago ou na cabeça?"

Ela cresceu aos poucos ou veio do nada?

4) Escolha um "socorro alternativo" (2-3 minutos)

água + respiração, banho, mensagem para alguém, música, escrever 5 linhas do que está doendo, caminhar 5 min dentro de casa, comer com presença (se escolher comer)

✌ **Mesmo que você coma depois, se você fez a pausa, você já plantou uma semente.**

O RECOMEÇO REAL



Você não está com excesso de peso porque come demais.

Muitas vezes, você carrega demais.

Seu corpo pode estar armazenando sentimentos que sua mente não conseguiu processar sozinha.

O objetivo não é viver em guerra com a comida.

É viver com mais consciência, presença e liberdade.

Se você quer ajuda, procure acompanhamento.

A mudança não nasce da culpa — nasce da segurança, vínculo e acolhimento.

Você merece um caminho novo.





✓ Check-list Prático: Fome Física ou Fome Emocional?

Use este check-list sempre que sentir vontade de comer. Ele vai te ajudar a identificar se é seu corpo que realmente precisa de comida, ou se é sua mente que está buscando um alívio emocional.

Antes de comer, pare 1 minuto e responda



1. Quanto tempo faz desde a minha última refeição completa?

- ☐ Menos de 2 horas → atenção: provavelmente não é fome física.
- ☐ Entre 3 a 5 horas → pode ser fome física.
- ☐ Mais de 5 horas → provavelmente é fome física.



2. Eu sinto sinais físicos de fome?

- ☐ Estômago roncando ou vazio
- ☐ Leve fraqueza física
- ☐ Dificuldade de concentração
- ☐ Não sinto nada disso → atenção: talvez seja fome emocional.



3. De onde veio a vontade de comer?

- ☐ Vi uma comida ou senti um cheiro
- ☐ Estou entediada / ansiosa / estressada
- ☐ Estou buscando um "conforto"
- ☐ Senti vontade sem motivo claro → atenção: sinais de fome emocional.
- ☐ Meu corpo começou a sinalizar naturalmente (ex: estômago vazio, queda de energia) → fome física.



4. Que tipo de comida estou desejando?

- ☐ Qualquer comida que alimente
- ☐ Especificamente doces, salgadinhos, comidas reconfortantes → atenção: fome emocional.



5. Se eu beber um copo d'água e esperar 10 minutos, como me sinto?

- ☐ A fome persiste e aumenta → fome física.
- ☐ A vontade de comer diminui ou desaparece → era fome emocional.

Conclusão: 👉 Se você percebeu que não era fome física, pergunte-se: "O que estou realmente precisando agora?"

Talvez seja descanso, um momento de prazer, um abraço, um respiro mental — e não comida. Se for fome física, alimente-se com atenção e presença.