

Dicas de Saúde Mental - GESM

COMPULSÃO ALIMENTAR E ISOLAMENTO SOCIAL



Durante esse período de isolamento social você tem se alimentado com maior frequência do que o habitual? Às vezes, ingere alimentos calóricos sem estar com fome e sem prestar atenção no que está comendo? Sente-se culpada (o) ou angustiada (o) após a ingestão desses alimentos? Uma possível explicação para esse comportamento é que o alto nível de estresse, bem como o medo e a ansiedade, causados pelo isolamento social devido à pandemia de Coronavírus, podem favorecer a ocorrência de episódios de compulsão alimentar.

ENTENDENDO A COMPULSÃO ALIMENTAR

Todos nós, em algum momento, já exageramos na quantidade de comida. E isso não é considerado um problema. No entanto, quando comer demasiadamente se torna um hábito e foge do nosso controle podemos pensar em transtorno compulsivo.

A compulsão alimentar caracteriza-se por episódios de ingestão de alimentos em quantidades maiores do que o esperado, em um espaço curto de tempo, acompanhados de uma sensação de falta de controle. Para que seja caracterizado um transtorno de compulsão alimentar, os episódios devem ocorrer, em média, na frequência mínima de uma vez por semana, pelo período de três meses.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais “é preciso que a compulsão alimentar seja caracterizada por sofrimento marcante e pelo menos três dos seguintes aspectos: comer muito mais rapidamente do que o normal; comer até se sentir desconfortavelmente cheio; ingerir grandes quantidades de alimento sem estar com sensação física de fome; comer sozinho por vergonha do quanto se come; e sentir-se desgostoso de si mesmo, deprimido ou muito culpado em seguida.” (DSM-5; APA, 2014).

Como podemos perceber, algumas vezes a relação com a comida vai muito além de “matar a fome” e os alimentos são consumidos por razões psicológicas e emocionais.





VOCÊ TEM FOME DO QUÊ?

A procura por comida está baseada na sobrevivência do organismo, mas também no prazer de comer. A fome fisiológica pode ser satisfeita por uma grande variedade de alimentos. Ocorre de maneira gradual e cessa quando estarmos saciados.

Por vezes, de forma consciente ou inconsciente, buscamos no alimento um refúgio, um consolo ou um meio de evitar emoções dolorosas. Normalmente, isso ocorre quando vivenciamos tensão, raiva ou frustração, ou seja, em situações de ansiedade ou de estresse. É o que chamamos de fome emocional.

A fome emocional requer satisfação imediata. É desencadeada por um desejo ou necessidade de comer, difícil de controlar. Costuma surgir de repente e tende a ser saciada apenas pela ingestão de alimentos calóricos, ricos em açúcar e/ou gordura. Esse comportamento alimentar se mantém mesmo após a sensação de saciedade.

A falta de habilidade em lidar com as emoções pode fazer com que algumas pessoas utilizem o alimento como uma válvula de escape.

A fome emocional, normalmente está vinculada a baixa autoestima e a insatisfação com o corpo. Ela pode, também, estar associada ao transtorno de compulsão alimentar, à depressão e aos transtornos de ansiedade.





QUANDO DEVO PROCURAR AJUDA ESPECIALIZADA?

Esteja atenta (o) aos seus sentimentos. Quando você perceber que a fome emocional está interferindo nos seus comportamentos de vida diária ou quando os episódios de compulsão alimentar ocorrerem pelo menos uma vez por semana, pelo período de três meses, você deve procurar a ajuda de especialistas. O tratamento deve ser multidisciplinar, com médico psiquiatra, psicólogo e nutricionista. Durante o período de isolamento social, vários profissionais estão atendendo na modalidade online, prática segura, regulamentada por seus Conselhos.

COMO PREVENIR A COMPULSÃO ALIMENTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL?

- Procure entender as dificuldades emocionais que desencadeiam os episódios de compulsão alimentar;
- Tente se distrair com algo que você goste, quando a vontade de consumir o alimento for muito intensa;
- Evite ir às compras quando se sentir estressada (o) ou ansiosa (o), para evitar a compra de “alimentos de consolo”;
- Mantenha uma rotina de sono, pois o cansaço e a fadiga podem dificultar o controle dos comportamentos alimentares disfuncionais;
- Pratique exercícios físicos regularmente;
- Promova o pensamento positivo, o autocontrole e a consciência de si mesma (o), por meio de técnicas de relaxamento como ioga e meditação;

E, se você exagerou na alimentação sem estar com fome, lembre-se que pode retomar o controle de seus comportamentos, sempre!





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-5. American Psychiatric Association. 5ª edição. Porto Alegre. Artmed, 2014.

PEREIRA, C. M. Como identificar e combater a fome emocional. Disponível em <https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/como-identificar-e-combater-a-fome-emocional>. Acesso em 22/04/2020.

LANZARIN, M. A compulsão alimentar durante a pandemia. Disponível em <https://maisalanzarin.com.br/index.php/artigos-gerais/16-transtornos-alimentares/113-a-compulsao-alimentar-durante-a-pandemia>. Acesso em 23/04/2020.

ELABORAÇÃO

Emanuelle Gomes da Silva

Synara T. de Oliveira Ferreira

Gestoras em Políticas Públicas e Gestão Governamental
Psicólogas