



MUDE1 HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte



Reeducação Alimentar x Dietas

"Comer é mais do que jogar lenha na fogueira. Reflete nossa atitude e relacionamento com nós mesmos." *Ellyn Satter, 2007*

por GABRIELLA MANFROI KORMAN

DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO DO CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA NO 1595/2000 E RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA DA ANVISA NO 96/2008, EU DECLARO OS SEGUINTE POTENCIAIS CONFLITOS DE INTERESSE: EVENTO PATROCINADO PELA UNIMED-BH. ESTA APRESENTAÇÃO REFLETE A MINHA OPINIÃO PESSOAL, TEM POR OBJETIVO PROPICIAR UMA DISCUSSÃO CIENTÍFICA INDEPENDENTE E NÃO SE DESTINA A PROMOVER QUALQUER PRODUTO OU INDICAÇÃO DE PATROCINADORES DESTA CONFERÊNCIA.

Unimed
Belo Horizonte



Objetivos



Diferenças

Explorar reeducação alimentar versus dietas



Relação com comida

Entender impactos na saúde



Escolhas conscientes

Recuperar autonomia alimentar

A Epidemia das Dietas da Moda

5 anos

Recuperação de peso

Maioria recupera peso perdido
(JAMA, 2020)

Deficiências

Dietas causam problemas
nutricionais (Oxford, 2022)

Cirurgias

Aumento de bariátricas (SBCBM,
2023)





Corpo Perfeito: Uma Busca Impossível?



Redes sociais

Aumentam insatisfação corporal (Stanford, 2021)



Transtornos alimentares

Casos crescentes entre jovens (NEDA, 2022)



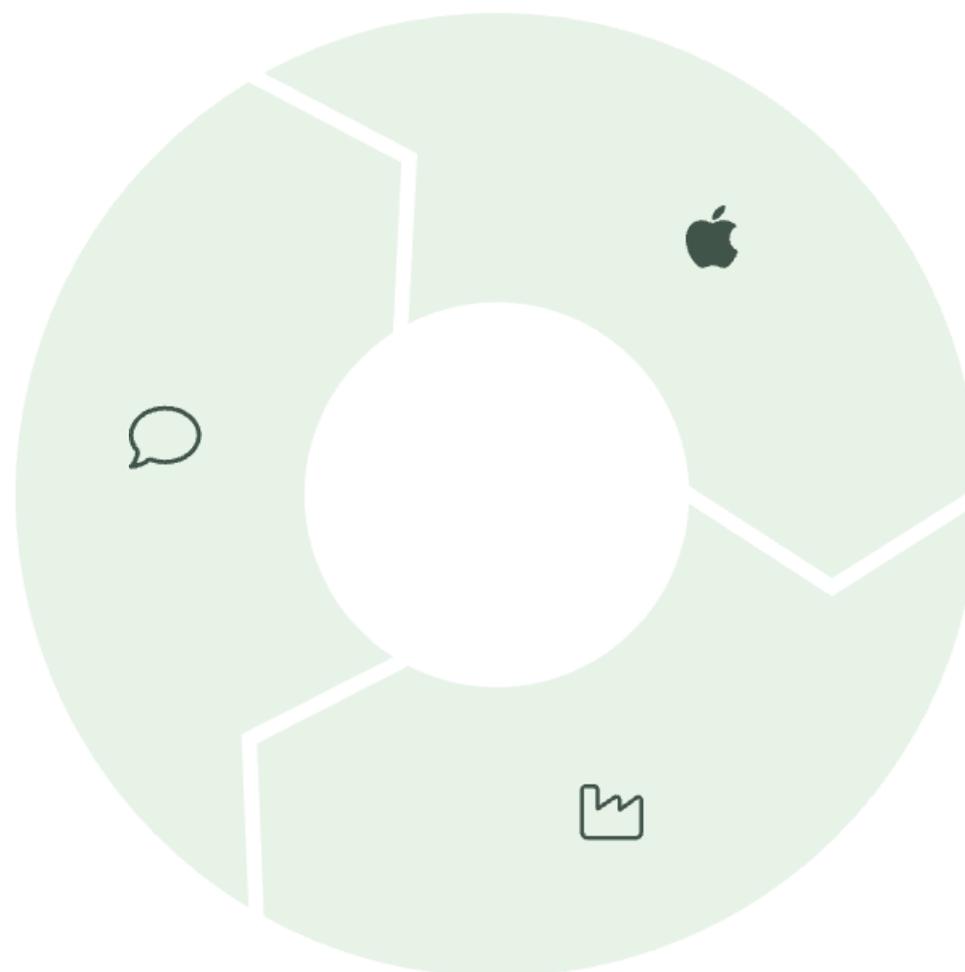
Saúde mental

Busca pelo corpo perfeito causa depressão (SBP, 2023)

Perdemos a Capacidade de Ouvir o Corpo?

Mindfulness

Aumenta consciência de fome/saciedade (Harvard, 2020)



Alimentação intuitiva

Relação mais saudável com comida (USP, 2022)

Ultraprocessados

Causam desconexão com sinais corporais (OMS, 2023)



Reeducação Alimentar: Um Novo Olhar

Reeducação alimentar é o processo de revisitar nossos hábitos alimentares. Desconstruímos regras anteriormente aprendidas. Nos questionamos e nos conhecemos melhor.

Unimed
Belo Horizonte



Uma Mudança Progressiva



Equilíbrio

Alimentação mais equilibrada e variada



Consciência

Escolhas mais conscientes de quantidade e qualidade



Intuição

Decisões alimentares mais intuitivas

Desenvolvendo Autonomia

Autonomia Alimentar

Liberdade nas escolhas



Conhecimento

Entendimento sobre nutrição

Hábitos

Base para escolhas saudáveis

A reeducação alimentar tem como premissa que as pessoas desenvolvam autonomia em relação a sua própria alimentação.



O Que Significa Dieta?

Conceito Original

Dieta = Padrão Alimentar.

Na Prática

Associada a emagrecimento, restrição e modismos. Tema estudado há mais de 40 anos.

Dietas da Moda

Low Carb, Paleo, Cetogênica, Detox, sem glúten, jejum intermitente, tipo sanguíneo, plant-based.



Dietas por Motivos de Saúde

Hipertensos

Precisam controlar o consumo de sal e sódio. Evitam sobrecarregar rins, cérebro e coração.

Diabéticos

Controlam o consumo de açúcar para equilibrar níveis glicêmicos. Protegem pâncreas e sistema circulatório.

Alergias e Intolerâncias

Pessoas com diagnóstico ou sensibilidade a lactose, gluten,...

Problemas Digestivos

Doença de Crohn, Síndrome do Intestino Irritável,...

O Perigo das Dietas Crônicas

O ponto de atenção é sobre pessoas cronicamente em dieta para perda de peso. Vivem sob muitas regras alimentares sem conseguir sustentá-las.





Mentalidade de Dieta e Seus Impactos

Comemos motivados por fatores externos

Perdemos capacidade de saborear alimentos

Não percebemos fome e saciedade

Um Convite Especial

Insatisfação corporal

Mesmo sem obesidade ou sobrepeso

Restrição calórica

Perda de controle frente à comida

Efeito sanfona

Oscilações frequentes de peso

Culpa e ansiedade

Sensação de escolhas erradas



Será falta de força de vontade?



Ou será que desaprendemos a comer?



Como Aprendemos a Comer



Nascimento

Autorregulação natural de fome e saciedade



Introdução de alimentos sólidos

Processo de correção com responsáveis



Desenvolvimento

Nova etapa de autorregulação



Como acabamos nos desconectando

Regras aprendidas

"Comer tudinho", "Comida como recompensa"

Horários rígidos

"Comer de 3 em 3 horas",
"Primeiro a salada"

Distrações

Dispositivos eletrônicos, ambiente inapropriado

Consequências da Desconexão

Perda de sinais

Não reconhecemos fome e saciedade



Perda de autonomia

Dependência de regras externas

Modismos

Seguir tendências sem critério
(suplementação alimentar)

Suplementação: Quem Precisa?



Atletas

Atividade física intensa



Gestantes/Lactantes

Necessidades aumentadas



Idosos

Absorção reduzida



Deficiências diagnosticadas

Condições médicas específicas



O Que Fazer Com Essas Informações?



Questionar

Mais do que aceitar



Individualizar

Cada pessoa tem necessidades específicas



Informar-se

Antes de suplementar



Consultar profissionais

Médicos e nutricionistas

Mas como manter um estilo de vida saudável, fazendo escolhas alimentares adaptadas as suas necessidades?



Relação com a Comida e o Corpo

Como você se relaciona com a comida e seu corpo?

Pergunta chave para avançarmos.

Autonomia Alimentar



Bem-estar

Alimentação que traz prazer



Escolhas Conscientes

Liberdade para comer de tudo



Paz Interior

Relação harmoniosa com a comida

Relação Conturbada

Não faça mais dietas

Dietas restritivas pioram a relação

Revisite hábitos

Observe seus padrões alimentares

Busque o autoconhecimento

Conheça-se melhor através da comida



Vamos fazer um teste?

Parte 1: Responda SIM ou NÃO

Eu *tento não comer* (ou *acho que eu não deveria comer*) alguns alimentos, como alimentos fonte de gordura, carboidrato ou calorias

Eu *acho que uma alimentação saudável deveria ser restrita* em doces, ou alimentos ricos em carboidratos (ou outro)

Eu *tenho medo de ter doces* (ou *outro alimento*) *em casa*, pois sinto que não consigo me controlar perto da comida

Eu *fico ansioso(a) quando vou a eventos em que há comida em abundância*, como aniversários ou casamentos

Eu *me sinto culpado se eu como algo que considero "não saudável"* ou que não estava planejado

Às vezes (ou *sempre*) *tenho sentimento de vergonha ao comer*

Eu *penso constantemente em comida*

Vamos fazer um teste?

Parte 2: Responda SIM ou NÃO

Eu *como quando sinto emoções negativas (ansiedade, tristeza, depressão)*, mesmo que eu não esteja fisicamente com fome

Eu *como quando estou entediado*, mesmo quando não estou fisicamente com fome

Eu *como quando estou estressado*, mesmo que não esteja com fome

Eu *como quando me sinto solitário*, mesmo que eu não esteja com fome

Eu tenho dificuldade de lidar com *estresse e ansiedade* sem usar a comida.



Vamos fazer um teste?

Parte 3: Responda SIM ou NÃO

Eu *não confio* nos meus sinais de fome para me dizer quando comer.

Eu *não confio* nos meus sinais de saciedade para me dizer quando parar de comer.

Eu *como porque está na hora de comer* (por exemplo, de 3 em 3 horas, ou porque é a hora do almoço)

Eu *paro de comer somente quando o prato fica limpo*



Resultado do Teste



Parte 1

Mentalidade de Dieta



Parte 2

Comer Emocional



Parte 3

Conexão com o corpo



4

Faminto



3

Muita Fome

2

Fome

1

Fominha

0

Saciado



1

Cheio

2

Muito Cheio

3

Extremamente
cheio



*Que tipo de fome
estou sentindo?*

Fome da Barriga

Fome fisiológica

Espectro das percepções
de fome e saciedade

Gangorra da fome e saciedade



Fome dos Olhos

Comer Externo



Estímulos visuais

- Exposição à comida
- Comer sem atenção
- Influência do ambiente



Contexto social

- Festas de aniversário
- Beliscar durante conversas
- Comer por ocasião social

Fome do Coração



Memória afetiva

Escape emocional



Comer Emocional:

Podendo ser **funcional** (café em tarde chuvosa) ou **disfuncional** (beliscar ao invés de estudar)

Unimed
Belo Horizonte



Reeducação Alimentar: Uma Jornada de Autodescoberta

Chegamos ao fim da nossa jornada de hoje, e espero que vocês tenham percebido que **a reeducação alimentar** não é sobre regras rígidas ou restrições extremas, mas sim sobre **redescobrir a autonomia** em relação à comida.

Como vimos,

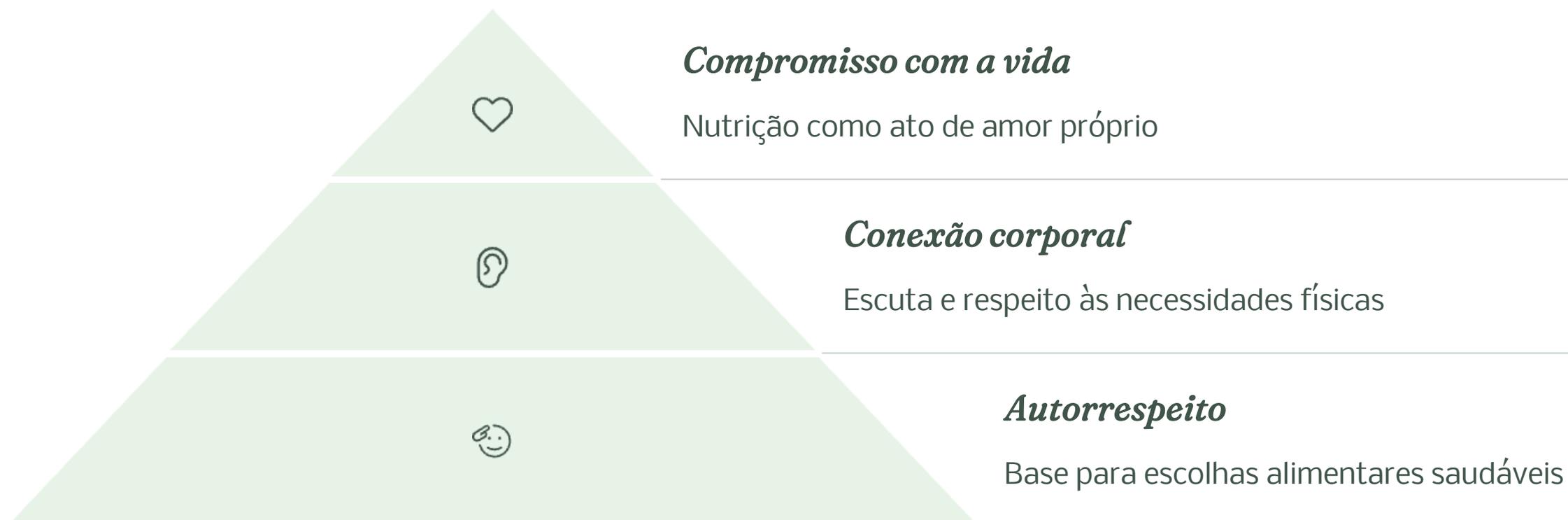
*"Comer é mais do que jogar lenha na fogueira ou abastecer um carro. Comer é mais do que escolher um alimento e dar para uma criança. Comer e dar de comer reflete nossa **atitude e relacionamento** com nós mesmos, com os outros e com nossas histórias."*

- Ellyn Satter (2007)

Unimed
Belo Horizonte

O Significado Profundo da Alimentação

Quando compreendemos esta dimensão mais profunda do ato de comer, podemos transformar nossa relação com a alimentação, passando de uma *mentalidade restritiva* para uma **relação de respeito e conexão genuína** com nosso corpo.



Encontrando Seu Caminho Único

Lembrem-se de que cada um de vocês tem necessidades e preferências únicas, e o objetivo é encontrar um estilo de vida alimentar que traga **bem-estar, saúde, prazer e paz**.

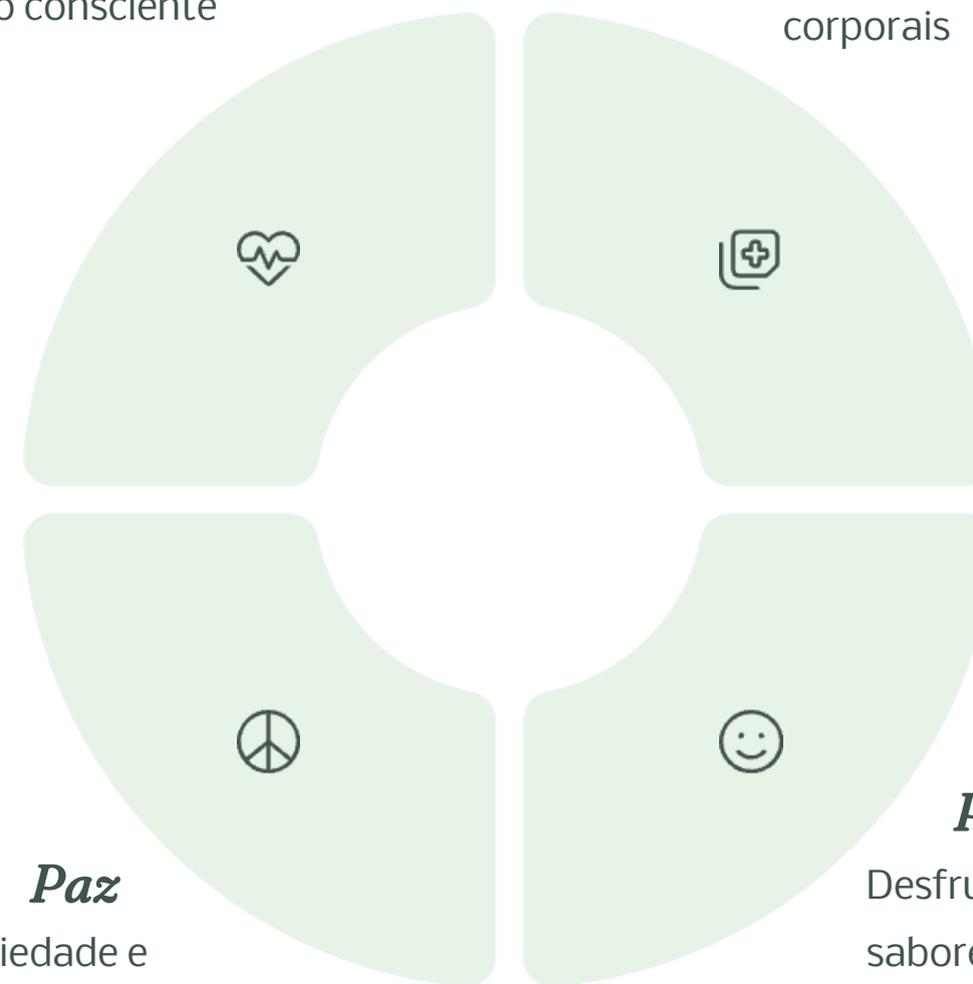
A verdadeira **reeducação alimentar** não segue um modelo único - ela respeita sua **individualidade** e constrói uma **relação positiva com a comida** que funciona especificamente para você, considerando seus gostos, sua cultura e seu estilo de vida.

Bem-estar

Equilíbrio físico e emocional através da alimentação consciente

Saúde

Nutrição adequada para sustentar as funções corporais



Paz

Libertação da ansiedade e culpa relacionadas à comida

Prazer

Desfrute genuíno dos sabores e texturas dos alimentos

Unimed
Belo Horizonte

Gabriella Ferrugem Manfroi Korman

(051)98422.1069

 @nutrigmk



OBRIGADA!



Acesse o
QR CODE e
conheça
todas as
iniciativas

