COMO TRATAR O COMER EMOCIONAL

Autor(res)

Hamilton Mendes Da Silva Junior
Débora Alves Valentim Carvalho

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Apresenta-se problemas na qualidade de vida, devido ao comer emocional, portanto procurar cuidar e se preocupar no tratar das emoções que desencadeiam este ato, trazem qualidade de vida, melhor estabilidade emocional e consequentemente uma alimentação focada na função fisiológica e não mais em gerenciar emoções, através dos alimentos ingeridos de forma errada e com maior teor de calorias. Alimentos estes com textura, cheiro e sabor mais atrativos para a pessoa, que tem fome emocional. São alimentos de ingestão rápida, saciedade instantânea, sem o comprometimento de ser saudável e eficaz.
Primeiro é necessário ter consciência que está se alimentando de forma errada, priorizando apenas suprir necessidades emocionais e deixando as necessidades fisiológicas em segundo plano.
Procurar profissionais qualificados como psicólogos, psicoterapeutas e nutricionistas, para resolver o ato do comer emocional, é em sumo fundamental. Pois sozinho, torna-se mais difícil na manutenção de uma alimentação tendo como foco a fome fisiológica, estes profissionais estudarão o caso do indivíduo em particular, identificando os gatilhos ao qual, todas as emoções boas ou ruins, tragam como solução se alimentar de forma exagerada ou com alimentos que não saciarão a sua fome fisiológica.