

*Mindful eating*

# Como comer de forma consciente

Os alimentos que comemos são cada vez mais alvo de atenção minuciosa. É frequente, hoje em dia, ouvirmos falar em alimentação saudável, substituição nutricional e os efeitos benéficos e nocivos de determinados alimentos. Neste artigo não iremos abordar as questões de alimentação saudável, mas sim de alimentação consciente.



**O** *mindfulness* é uma abordagem amplamente usada em contexto psicoterapêutico que tem como base técnicas de meditação budistas. Os conceitos basilares do *mindfulness* são o foco no momento presente e a aceitação. Esta abordagem pode ser aplicada a muitos momentos do quotidiano das pessoas, reduzindo o desconforto físico e psicológico. O *mindfulness* melhora o nosso bem-estar, concentração e memória, ajuda-nos a tomar consciência dos nossos pensamentos e emoções e, conseqüentemente, a regulá-las.

## Melhore a sua qualidade de vida

Comer de forma *mindful* é prestar atenção a todo o processo de alimentação de forma altamente consciente, aprendendo a utilizar sinais fisiológicos e emocionais que o guiam na escolha e ingestão de alimentos. **Esta nova forma de relacionamento com a comida tem sido muito utilizada com problemas de comportamento alimentar como a obesidade, anorexia, bulimia e binge eating** (Perturbação da ingestão alimentar compulsiva). Foi sugerida pelo Dietary Guidelines Advisory Committee ao

governo americano como uma das melhores formas de controlo de peso.

Mas, atenção! Comer de forma *mindful* não é só para quem tem problemas relacionados com o comportamento alimentar e o peso. Os seus benefícios melhoram a qualidade de vida de todas as pessoas!

Já alguma vez comeu tão rápido que tenha ficado mal disposto? Habitualmente, recorda-se das refeições que fez ao longo do dia? Quantas vezes está concentrado em várias tarefas à hora da refeição e nem saboreia aquilo que está a comer?



“ Uma abordagem amplamente usada em contexto psicoterapêutico que tem como base técnicas de meditação budistas ”

mudanças na sua rotina habitual para começar a comer de forma *mindful*, mas sim aproveitar ainda mais e melhor aquilo que já faz naturalmente.

### Exercício

Este artigo poderá estar a trazer-lhe o primeiro contacto com esta forma de se relacionar com os alimentos e com o acto de ‘comer’ e talvez até com o *mindfulness*. Deixamos-lhe um exercício que coloca em prática tudo o que falámos até agora:

1) Tire 3 passas de uva (também pode fazer o exercício com frutos secos) e mantenha-as na sua mão.

2) Comece por observá-las na palma da mão, trazendo a sua atenção para cada uma das passas. Observe individualmente cada uma com cuidado, como se nunca tivesse visto uma passa de uva antes. Despenda do tempo que precisar para a observar. Pode observar as diferentes formas, superfícies e cores. Repare na textura com os seus dedos. Enquanto está a observar, esteja consciente de quaisquer pensamentos que surgem à sua mente sobre a passa.

### A importância dos 5 sentidos

Esta abordagem baseia-se na atenção plena e utiliza os 5 sentidos para usufruir dos alimentos que come, tornando-o mais consciente dos sinais que o seu corpo lhe transmite, comendo de forma mais adequada, principalmente em termos de quantidade e aumentando a sensação de prazer, com **a mente e o corpo a trabalhar em conjunto**.

A experiência vai desde a textura que as mãos sentem quando agarram os alimentos, as cores e formatos que os olhos captam, o cheiro que lhe chega quando os aproxima do nariz, a textura e paladar que sente na boca e os sons que fazem quando são mastigados, **uma experiência alimentar completa!**

Costumam dizer-lhe para comer devagar? A mastigação lenta, não está só relacionada com uma adequada mastigação dos alimentos, como também activa a sensação de saciedade (cerca de 20min). Quando a quantidade necessária de comida chega ao estômago, a mensagem de «chega, estou satisfeito» dispara, surgindo então a sensação de satisfação plena do apetite. Como esse processo leva algum tempo (cerca de 20min) recomenda-se comer

devagar, atingindo a saciedade com menos comida.

Todos os dias tem várias oportunidades para praticar *mindful eating*. A boa notícia é que **não será necessário fazer grandes**



3) Agora, **segure apenas numa passa e perceba o seu cheiro**, levando-a até ao nariz. Conheça como é o cheiro de uma passa de uva, tenha plena consciência.

4) Também com a consciência, **coloque a baga na sua boca, passando-a entre os dentes e nas várias zonas da sua língua. Repare em todas as sensações e texturas na sua boca e língua**. Então, muito lentamente, sem pressa, experimente

o sabor, mastigando muito lentamente, reparando na sensação quando a trinca. Observe quaisquer impulsos para engolir a passa.

5) **Repare no som ao mastigar**. Quando estiver pronto, e tiver percebido o gosto, poderá engoli-la. Repare na passagem pela sua garganta. Observe-a, descreva-a e participe plenamente na experiência de comer uma passa.

### Comer de forma *mindful* é...

- Estar sintonizado com a experiência de comer, atento aos seus 5 sentidos.
- Estar atento às pistas de fome e saciedade.
- Sentir e saborear a comida – prová-la verdadeiramente.
- Prestar atenção ao processo de comer – por exemplo, sentir a forma como pega no garfo.
- Observar os seus gatilhos emocionais – as emoções que o fazem comer mais ou menos.
- Satisfazer a fome de forma adequada.
- Adotar uma atitude *mindful* enquanto come, aceitando a experiência, sem se julgar a si mesmo.
- Tomar consciência das suas escolhas alimentares.
- Observar os pensamentos que tem relacionados com a comida que ingeriu ou vai ingerir.
- Deixar fluir pensamentos críticos e concentrar-se cada vez mais no momento presente.
- Observar as emoções sentidas antes e depois de comer.
- Demonstrar compaixão e aceitação por si próprio e pelos outros.

### Comer de forma automática é...

- Iniciar o processo de comer de forma inconsciente.
- Comer de forma rotineira e fazê-lo sempre da mesma maneira.
- Realizar outras tarefas no momento em que está a comer (por exemplo: em frente ao computador ou televisão, enquanto conduz).
- Saltar refeições.
- Ignorar as pistas de fome fisiológica (por exemplo: ruídos no estômago ou pouca energia).
- Continuar a comer apesar de se sentir cheio.
- Comer tudo aquilo que está no prato, independentemente da quantidade.
- Comer para obter conforto ou para colmatar algum desconforto emocional.
- Comer como se estivesse alheado da realidade ou perdido nos seus pensamentos.
- Acreditar que se tem pouco ou nenhum controlo no processo de comer.
- Permitir que os 'Deves' e 'Não deves' dominem a ingestão alimentar.



6) Coma cada uma das passas, desta forma, **mastigando cada uma lentamente, saboreando-a realmente**, notando as sensações, ouvindo os sons da mastigação, estando plenamente consciente. Observe se há alguma diferença entre a primeira passa e as outras. Será que sentiu mudança no sabor depois de já ter comido uma? Dirija toda a sua atenção e consciência para o que está a fazer no momento. Está mais desperto, mais atento, em vez de estar em piloto automático ou de estar a comê-la mecanicamente sem consciência plena.

Ana Sousa

Psicóloga Clínica  
Psinove (Lisboa - [www.psinove.com](http://www.psinove.com))



Catarina de Castro Lopes

Psicóloga Clínica  
Psinove (Lisboa - [www.psinove.com](http://www.psinove.com))



Traduzido e adaptado de *Eating mindfully*, por Susan Albers.

O quadro anterior pode fazê-lo sentir que comer de forma *mindful* é extremamente complexo, difícil e exigente, o que não é verdade. Trata-se de uma tarefa relativamente simples e fácil de pôr em prática. Exige apenas alguma disciplina, por isso utilize-o sempre que se lembrar.