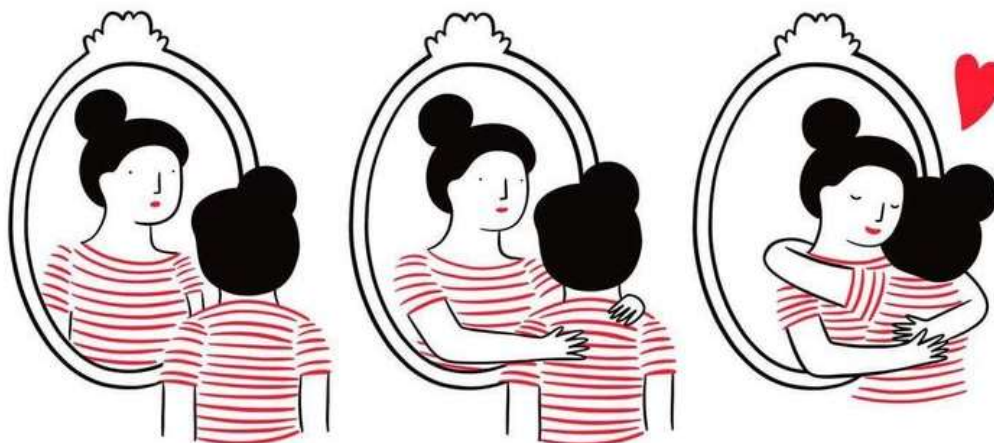


Como Ter uma Boa Relação com a Comida e com o Corpo



Vivemos rodeados de mensagens sobre o corpo ideal e o que devíamos ou não comer. Sem darmos conta, estas mensagens moldam a forma como nos vemos e como nos relacionamos com a comida. Neste texto, vamos explorar como surgem as dificuldades com a alimentação e a imagem corporal, de onde vêm estas ideias e comportamentos, e de que forma nos afetam. Mais importante ainda, vamos falar sobre alternativas: como é possível cultivar uma relação mais saudável com o corpo e com a comida, com base no respeito, na aceitação e no autocuidado. Se procuras compreender-te melhor e sentir-te mais em paz contigo mesmo/a, continua a ler.

Como Surgem as Dificuldades com a Alimentação e o Corpo?

Vivemos num tempo em que somos bombardeados diariamente com os padrões sociais de beleza. A comparação torna-se inevitável. Quantas vezes já te apanhaste no Instagram ou no TikTok a comparares-te com pessoas com o corpo “perfeito” e a pensar mal sobre ti mesmo/a?

A verdade é que esta comparação já está tão normalizada na nossa vida que podemos nem nos aperceber que os conteúdos que consumimos nas redes sociais impactam profundamente a forma como nos sentimos relativamente ao nosso corpo e a forma como nos alimentamos. Muitas vezes, essas comparações levam-nos a sentir mal com o nosso corpo e impactam a forma como pensamos sobre ele.

Contudo, nem sempre são as comparações diretas com outras pessoas, na vida real ou no mundo digital, que levam alguém a ter uma má relação com o corpo e/ou com a alimentação. Para algumas pessoas, há comentários que familiares, colegas ou amigos fizeram no passado que as marcaram tão profundamente que ainda hoje afetam a forma como pensam sobre o seu corpo ou a sua alimentação.

Também a forma como os nossos pais ou outras pessoas importantes das nossas vidas se relacionam com o seu próprio corpo e com a alimentação podem ter um grande impacto na forma como nós pensamos e agimos. Especialmente na infância, somos muito suscetíveis a interiorizar as ideias das pessoas de quem gostamos (e.g., pais), o que faz com que seja mais provável alguém que, por exemplo, cresceu numa família muito focada na magreza desenvolva uma má relação com o seu corpo mais tarde na vida, do que alguém que cresceu num contexto onde todos os corpos eram celebrados ou abordados de forma neutra.

Insatisfação Corporal e Tentar Emagrecer

De facto, a insatisfação corporal é muito comum na cultura ocidental, especialmente (mas não exclusivamente) em mulheres jovens. A insatisfação com o corpo motiva 42% da população mundial a tentar emagrecer por ano.

Paradoxalmente, as tentativas de perda de peso através da alimentação, ainda que tenham os resultados desejados para a maioria das pessoas a curto prazo, são altamente ineficazes a longo prazo: há estimativas que apontam para a ineficácia em 95% das pessoas. Isto faz com que bastantes pessoas façam várias dietas de seguida,

sem verem os resultados desejados a longo prazo, o que pode resultar numa elevada frustração e em ideias autocríticas como “não tenho força de vontade”, “sou um caso perdido” e “a culpa é minha”. Não é surpreendente que as tentativas de perda de peso estejam associadas a menor bem-estar e a piores indicadores de saúde mental.

Este ciclo pode levar as pessoas a desenvolverem uma má relação com a comida, muitas vezes aliada a uma má relação com o seu corpo:

Sinais de uma má relação com a comida	Sinais de uma má relação com o corpo
<p>A pessoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensa muito sobre comida ao longo do dia (e.g., quando vai comer a seguir e o quê); • Sente culpa depois de comer determinadas coisas ou a determinadas horas ou evita fazê-lo; • Passa fome de propósito; • Perde o controlo quando tem acesso livre a comida que gosta; • Compara o que e quanto come com o que os outros comem; • Planeia frequentemente fazer dieta. 	<p>A pessoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olha-se de forma crítica ao espelho muitas vezes; • Costuma comparar o seu corpo com o de outras pessoas (e.g., se é mais gordo(a)/magro(a), se tem mais/menos curvas, ...); • Sente vergonha do seu corpo; • Evita ir a determinados sítios ou fazer determinadas coisas (e.g., ir à praia) porque não quer mostrar o seu corpo; • Tenta vestir-se de forma a esconder o seu corpo porque só assim se sente confortável.

A boa notícia é que é possível mudar a forma como nos sentimos em relação ao nosso corpo, nomeadamente se adotarmos a **alimentação intuitiva**.

Alimentação Intuitiva

A Alimentação Intuitiva é um conceito que foi criado nos anos 90 por duas nutricionistas/dietistas norte-americanas, Evelyn Tribole e Elyse Resch, e corresponde a uma abordagem de autocuidado, cujo foco é o respeito pelas necessidades do corpo.

O princípio fundamental é muito simples: comer quando se tem fome e parar de comer quando se está saciado/a. Apesar de a ideia ser simples, para muitas pessoas é difícil de aplicar, porque não estamos habituados a orientar-nos pelo nosso corpo e sim por fatores externos (e.g., almoçar quando tenho fome e não a uma hora específica que defini como “hora do almoço”).

Seguem-se algumas dicas de como podes tornar a tua alimentação mais intuitiva e melhorar a tua relação com a comida:

- Deixa de acreditar que perder peso é rápido, fácil e permanente. A investigação nesta área demonstra o contrário;
- Come quando tens fome, ou seja, não ignores os pedidos do teu corpo por comida. Isto permitir-te-á construir uma relação de confiança com o teu corpo;
- Liberta-te de regras mentais sobre o que deves e não deves comer. A investigação sugere que uma “permissão incondicional para comer” promove comportamentos alimentares mais adaptativos, por mais contraintuitivo que possa parecer!;
- Não penses nos alimentos como “bons” e “maus”. Comida é comida, não uma decisão moral;
- Descobre a sensação de te sentires satisfeito/a ou confortavelmente cheio/a, a sensação de teres comido a quantidade “perfeita” para ti. Essa sensação sinaliza-te que estás no momento de parares de comer; se necessário, deixa comida no prato: se estiveres num restaurante, pede para levar o resto para casa; se estiveres em casa, guarda para comeres mais tarde;
- Aproveita e saboreia os alimentos: o ato de comer deve ser um ato de prazer;

- Procura outras formas mais eficazes de lidar com as tuas emoções negativas do que comer em busca de conforto/felicidade;
- Trabalha para respeitares mais o teu corpo e aceites o teu peso e forma corporal;
- Pratica exercício físico como forma de obter prazer e não com o objetivo de modificares o teu corpo;
- Prioriza alimentos nutricionalmente ricos (e.g., naturais, pouco processados) e prepara-os de modo que sejam prazerosos de comer. Esses alimentos far-te-ão sentir melhor física e psicologicamente.

Estes princípios permitem-nos manter uma sensação de liberdade em relação à comida, muito importante para o nosso bem-estar. Contudo, a verdade é que há muitas abordagens diferentes à alimentação: o que funciona muito bem para uns pode não funcionar tão bem para outros. Agora que conheces a abordagem da alimentação intuitiva, convidamos-te a refletir se será a indicada para ti (ou não).

Fazemos esta ressalva porque este texto fala sobre alimentação e não sobre outros processos que podem influenciar a nossa relação com a comida. Por exemplo, algumas pessoas aprenderam a regular-se emocionalmente através da comida, ou seja, comem como forma de gerir as suas emoções - processo conhecido por “alimentação emocional” (*emotional eating*, em inglês). Nestes casos, para que se sintam capazes de gerir as suas emoções de outras formas mais eficazes, pode ser importante recorrer a um psicólogo.

Aceitação Corporal

O desenvolvimento de uma boa relação com a comida é o primeiro passo no sentido de alcançar uma boa relação com o corpo. Mas o que significa ter uma boa relação com o corpo? Será adorá-lo e não desejar que nada nele fosse diferente?

Não obrigatoriamente. Claro que, idealmente, todos nós nos olharíamos ao espelho e adoráramos o nosso reflexo. Mas, realisticamente, isso é quase impossível de se conseguir e são raras as pessoas que se sentem assim em relação a si mesmas.

Ter uma boa relação com o corpo pode apenas significar ter a capacidade de agires de acordo com os teus valores de respeito e cuidado com o teu corpo, mesmo quando não gostas do que vês ao espelho. Na psicologia, chama-se a isto **aceitação corporal**, a capacidade de manter uma alimentação intuitiva, *apesar de* haver coisas no teu corpo de que não gostas.

Dicas de como ter uma maior satisfação com o teu corpo:

- Pratica exercício físico: é importante ser algo que gostes e a tua motivação não ser alterar o corpo;
- Doa roupa que não te sirva atualmente: evita guardar roupa que já te serviu e que sonhas que um dia volte a servir, porque isso coloca pressão em ti para alterares o teu corpo;
- Se tens o hábito de te pores à frente do espelho a criticar o teu corpo, evita fazê-lo e tenta usar esse tempo para fazer coisas que te deem prazer;
- Nota na diversidade de corpos: se te apanhares a comparar o teu corpo com o de outra pessoa que tem o “corpo ideal”, olha à volta e nota na quantidade de corpos diferentes (repara como há pessoas com os braços mais curtos que outras, mais altas e mais baixas, com pernas mais largas e mais finas, etc.) e pensa em ti nessa perspetiva: és só mais um corpo com as suas próprias características;
- Veste roupa que aches gira e que te faça sentir bem contigo mesmo/a: não deixes de usar algo só porque “uma pessoa X não pode usar Y”; se gostas, usa!;
- Altera a forma como falas contigo mesmo/a: deixa as críticas no passado e fala-te com compaixão, como falarias com a versão criança de ti ou com uma pessoa de quem gostas muito;

- Diminui o consumo de conteúdo nas redes sociais que te faz sentir pior relativamente ao teu corpo: deixa de seguir pessoas que te fazem sentir assim e começa a seguir pessoas que incentivam o amor e aceitação próprios.

“Errar” Faz Parte

Aceitar o teu corpo e aprender a respeitá-lo é difícil num mundo que idealiza a magreza e que lucra com as nossas inseguranças (por exemplo, através da venda de programas de perda de peso). A chamada “cultura das dietas” influencia-nos diariamente, mesmo que, às vezes, nem nos apercebamos.

Tentar melhorar a tua relação com a comida e com o teu corpo é um ato de coragem que exige um compromisso diário contigo mesmo/a. Esse compromisso envolve reconhecer que mereces melhor do que a forma como te tens tratado até hoje.

É normal “errar” e não ser “perfeito”. É normal não conseguires sempre identificar se estás com fome ou satisfeito/a, às vezes comer mais do que o teu corpo pede, não comer alimentos nutricionalmente ricos a todas as refeições, criticares-te uma vez por outra, etc. O importante é seguir em frente e não ficares “preso/a” a estes “erros”.

Se, contudo, as tuas dificuldades com a alimentação e com o teu corpo se mantêm depois de tentares algumas destas estratégias, ou se gostavas de falar mais aprofundadamente sobre a tua experiência e as tuas dificuldades particulares, fará sentido falares com um/a profissional, por exemplo, um/a psicólogo/a e/ou um/a nutricionista.

Joana Baptista

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Julho de 2025