



CONTRA A FOME EMOCIONAL

Quando a comida tenta silenciar emoções, não basta seguir mais uma dieta da moda ou usar medicamentos redutores de apetite.

O tratamento vai além do prato por CRISTINA THOMAZ

Ansiedade depois de um dia difícil, tédio no meio da tarde, uma frustração que não encontra palavras e, de repente, surge a vontade quase incontrolável de comer. Para muitas pessoas, essa cena é familiar. Não se trata de fome no sentido clássico, fisiológico, mas de algo mais complexo: uma tentativa de aliviar desconfortos emocionais por meio da comida. O fenômeno, conhecido como “fome emocional”, tem ganhado cada vez mais atenção na ciência e na prática clínica. Estudos recentes apontam que uma parcela significativa da população recorre à alimentação como forma de regulação emocional, o que pode impactar não apenas o peso corporal, mas também a saúde mental e a relação com o próprio corpo. Em um cenário de rotinas aceleradas, altos níveis de estresse e cobrança estética constante, esse comportamento tende a se intensificar, muitas vezes de forma silenciosa. Mas como diferenciar a fome emocional da fome física? Quais são os sinais de alerta? Em que momento esse padrão deixa de ser pontual e passa a exigir atenção clínica? Para responder a essas e outras questões, conversamos com a médica nutróloga Isolda Prado, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).

O que é a fome emocional e como ela se diferencia da fome física?

A fome emocional é um impulso para comer que não nasce de uma necessidade energética real do organismo, mas sim de estados afetivos. Diferentemente da fome física, que surge de forma gradual, pode esperar e costuma ser satisfeita com diversos tipos de alimentos, a fome emocional aparece de maneira mais súbita, específica, geralmente por alimentos mais palatáveis, ricos em açúcar e gordu-



Prof. Dra. Isolda Prado é médica nutróloga, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) e professora de Nutrologia da Universidade do Estado do Amazonas (UEA)

ra, e frequentemente vem acompanhada de urgência. Além disso, enquanto a fome física cessa em razão da saciedade, a emocional, de uma maneira geral, persiste mesmo após a ingestão alimentar, podendo inclusive gerar culpa.

Quais são os principais sinais que mostram que a pessoa está comendo por emoção?

Na prática clínica, observamos alguns padrões característicos: comer sem sinais fisiológicos prévios de fome, buscar alimentos muito específicos como “conforto”, comer de forma automática ou distraída e, principalmente, a presença de sentimentos como culpa, arrependimento ou frustração após o episódio. Outro ponto importante é a dificuldade em reconhecer sinais de saciedade, já que o objetivo não é nutrir o corpo, mas aliviar um desconforto emocional.

Existe um perfil vulnerável?

Sim, embora qualquer pessoa esteja potencialmente sujeita a sentir fome emocional, alguns perfis são mais vulneráveis. Entre eles indivíduos com maior nível de estresse crônico, histórico de dietas muito restritivas, dificuldade de regulação emocional ou traços de perfeccionismo, que tendem a apresentar maior risco. Além disso, mulheres são mais frequentemente afetadas, possivelmente por fatores socio-culturais e maior pressão estética.

Há sentimentos mais frequentes nesses casos?

Ansiedade e estresse são, sem dúvida, os principais gatilhos, especialmente pela relação com o eixo neuroendócrino e a liberação de cortisol. Tristeza, solidão, tédio e até frustração também são bastante comuns. Curiosamente, emoções positivas também podem desencadear esse ➤

Ansiedade e estresse são os principais gatilhos para a fome emocional, mas tristeza, solidão, tédio e até frustração também são bastante comuns

padrão, como recompensa ou celebração, reforçando o comportamento ao longo do tempo. É o típico “eu mereço”.

Em que momento a fome emocional deixa de ser algo pontual e passa a ser um problema de saúde?

Quando se torna frequente, recorrente e começa a impactar negativamente a saúde física, o peso corporal, o metabolismo ou o bem-estar psicológico. Quando o indivíduo perde a sensação de controle sobre o ato de comer ou utiliza a comida como principal estratégia de enfrentamento emocional, já estamos diante de um quadro que merece atenção clínica.

Existe relação com a compulsão alimentar?

Sim, há uma relação bastante estreita. A fome emocional pode ser um componente central do transtorno de compulsão alimentar periódica, mas, também, está

Pessoas com estresse crônico, histórico de dietas muito restritivas, dificuldade de regulação emocional ou traços de perfeccionismo são mais vulneráveis a confundir fome com suas emoções

associada a quadros de ansiedade, depressão e até transtornos de imagem corporal. Nem toda fome emocional configura um transtorno psiquiátrico, mas ela pode evoluir para isso se não for abordada adequadamente.

Em uma revisão científica recém-publicada, os autores apontam que os obesos tendem a apresentar mais ansiedade, depressão e hábitos alimentares desordenados. Como esses fatores se conectam?

Essa revisão publicada em 2025 reforça algo que já observamos na clínica: a alimentação emocional não acontece de forma isolada. Muitas vezes, ela está diretamente ligada a dificuldades na regulação das emoções. Pessoas com obesidade que apresentam esse padrão tendem a usar a comida como uma forma de aliviar sentimentos como ansiedade, tristeza ou estresse. Isso pode levar a escolhas alimentares menos saudáveis e a um ciclo difícil de romper, porque o alívio é momentâneo. Além disso, o estudo também mostra uma associação importante com sintomas psicológicos, como depressão e ansiedade, o que indica que o cuidado precisa ir além da alimentação — é fundamental olhar para o aspecto emocional e psicológico desse comportamento.

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico é essencialmente clínico, baseado na história detalhada do paciente, padrões alimentares e avaliação comportamental. O ideal é tratar com uma abordagem multidisciplinar, envolvendo médico nutrólogo, psicólogo e, em alguns casos, psiquiatra. Ferramentas como diários alimentares e avaliação do comportamento alimentar ajudam bastante.



FOTO: ANTONIODIAZ/SHUTTERSTOCK



FOTO: ROZHINSKAYA TANIA / SHUTTERSTOCK

Quais são os principais caminhos de tratamento?

O tratamento passa por educação alimentar, melhora da consciência corporal e desenvolvimento de estratégias de regulação emocional. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é extremamente útil e muitas vezes necessária, principalmente em casos mais estruturados. Em alguns pacientes, pode ser necessário suporte medicamentoso, dependendo das comorbidades associadas.

Essa revisão citada antes, corroborando sua tese, falou sobre a eficácia da terapia para reduzir a alimentação emocional, mas também das práticas baseadas em *mindfulness*. Como essas estratégias atuam?

Essas abordagens têm em comum o foco no desenvolvimento de consciência e na regulação emocional. A terapia cognitivo-comportamental (TCC), por exemplo, ajuda a identificar padrões de pensamento e comportamento que levam à alimentação emocional, oferecendo ferramentas para modificá-los. Já o *mindfulness* contribui para que a pessoa reconheça seus sinais internos — como fome real e emoções — de forma clara, sem reagir automaticamente. A revisão mostra que essas estratégias podem reduzir a alimentação emocional, pelo menos no curto prazo, o que é bastante promissor. Mas também aponta que ainda precisamos de mais estudos para entender melhor como manter esses resultados ao longo do tempo.

Nem toda fome emocional configura um transtorno psiquiátrico, mas ela pode evoluir para isso se não for abordada adequadamente

Entre as estratégias iniciais mais eficazes, o paciente deve estruturar suas refeições, evitar longos períodos de jejum e trabalhar a identificação de gatilhos emocionais

Para quem já convive com esse padrão há anos, é possível reconstruir a relação mais saudável com a comida?

Sem dúvida, é possível. O primeiro passo é reconhecer o padrão sem julgamento, seguido do desenvolvimento de maior atenção plena ao comer (*mindful eating*). Estruturar refeições, evitar longos períodos de jejum e trabalhar a identificação de gatilhos emocionais são estratégias iniciais eficazes. A reeducação não é apenas nutricional, mas também emocional.

A forma como a pessoa se vê influencia esse processo?

A autoimagem corporal tem papel central. A insatisfação com o corpo frequentemente leva a ciclos de restrição e compensação, que favorecem episódios de alimentação emocional. Além disso, sentimentos de inadequação podem aumentar o sofrimento emocional.

Que mensagem você deixaria para quem se identificou?

A fome emocional não deve ser vista como falta de disciplina ou “fraqueza”, mas como um sinal de que há algo emocional precisando de atenção. Quando bem abordada, ela pode se tornar uma porta de entrada para um cuidado mais amplo, envolvendo não apenas o que se come, mas como e por que se come. ●