

A detailed illustration of a woman's head in profile, facing left. Instead of hair, a large, vibrant bouquet of various fruits and vegetables grows from the top of her head. The produce includes apples, oranges, kiwis, grapes, carrots, pears, and leafy greens. The woman has a small earring and is wearing a dark top. The background is a soft, light blue gradient.

O que você sente quando come?

Uma reflexão sobre a relação entre alimentos e emoções

Autoria: Psicóloga Jakeline Silva

Alimentação: nutrição e afeto

A comida é parte essencial da vida. Ela nos dá energia, sustenta o corpo e garante a nossa sobrevivência. Mas, além disso, ela também carrega significados profundos, ligados às nossas emoções.

Desde o início da vida, a alimentação foi muito mais do que ingerir nutrientes. Foi através da amamentação que cada ser humano viveu sua primeira experiência de cuidado, vínculo e atenção. Esse registro fica guardado em nossa memória afetiva e nos acompanha ao longo do tempo.

Não é à toa que, em quase todos os encontros sociais, a comida está presente: festas, reuniões de família, encontros com amigos. Comer, muitas vezes, é compartilhar lembranças, afeto e prazer.





Quando a comida passa a ser uma linguagem

Há momentos em que sentimentos, pensamentos ou frustrações não encontram espaço para serem ditos. Nessas situações, a comida pode se tornar uma forma silenciosa de expressão.

Não se trata de uma escolha consciente. É um movimento inconsciente, em que o alimento aparece como um atalho de comunicação: um recurso para tamponar a falta, aliviar um desconforto ou até mesmo criar uma sensação de controle diante do que não conseguimos organizar dentro de nós.

Comer para além da fome física é algo comum. O cuidado começa quando isso se transforma em padrão, quando o alimento ocupa o lugar de única resposta para lidar com as emoções. É nesse ponto que a relação com a comida pode se tornar um peso e até se aproximar de um transtorno alimentar.

Comunicação Silenciosa

A comida como forma de expressar o que não conseguimos dizer

Movimento Inconsciente

Um atalho para tamponar faltas e aliviar desconfortos

Padrão de Comportamento

Quando o alimento se torna única resposta emocional



Como está a sua relação com a comida?

Leia com calma, sem pressa de responder certo. O que importa é o que cada pergunta desperta em você:

- Existe algum alimento que te acalma de um jeito que nenhuma conversa ou atividade consegue?
- Você costuma comer mesmo quando não sente fome física?
- Procura determinados alimentos em situações de tristeza, ansiedade ou tédio?
- Já deixou de comer algo que queria só para "se controlar", mesmo com fome?
- Você consegue sentir prazer em comer sem culpa junto?
- Prefere comer sozinho ou evita que outras pessoas percebam seus hábitos alimentares?
- Se a comida pudesse falar por você nesses momentos, o que ela estaria dizendo?

📄 Essas perguntas não fecham um diagnóstico. Mas se muitas ressoaram em você, é sinal de que o alimento está ocupando um lugar diferente em sua vida – um lugar que vai além de nutrir o corpo, e que pede um olhar mais cuidadoso.



O papel da psicoterapia nesse processo

Cuidar da alimentação não precisa ser um caminho solitário. Pelo contrário: os melhores resultados vêm quando há integração entre diferentes áreas – nutricionista, acompanhamento médico, atividade física e psicoterapia.

A psicoterapia pode ajudar a:



Compreender os afetos

que se escondem atrás da comida



Diferenciar fome física

de fome emocional



Elaborar frustrações

e ansiedades



Construir uma relação equilibrada

com o corpo e com os alimentos

Quando conseguimos dar um novo lugar à comida em nossa vida, podemos ser nutridos por ela com prazer e leveza, sem que precise carregar sozinha o peso das nossas emoções. E, assim, abrimos espaço para alcançar nossos objetivos de saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Sobre a autora

Olá, sou **Jakeline Silva**, psicóloga clínica com experiência em psicoterapia para adolescentes, adultos e casais.

Atualmente, me dedico ao estudo e aprimoramento em **Transtornos Alimentares**, ajudando pessoas a compreenderem sua relação com a comida, com o corpo e com as emoções.

Meu objetivo é oferecer um espaço seguro e acolhedor para reflexão, autoconhecimento e construção de estratégias que apoiem mudanças sustentáveis, seja no cuidado com a alimentação, na saúde emocional ou na qualidade de vida.

Se este conteúdo ressoou com você e sente que gostaria de explorar sua relação com a comida e os afetos que ela carrega, estou à disposição para acompanhá-lo(a) nesse processo.



@[psijakelinesilva](https://www.instagram.com/psijakelinesilva)



(11) [95942-7891](tel:5511959427891)



Saiba mais