

The background is a vibrant purple with a collage of various food items and cutlery. There are several slices of watermelon, some whole strawberries on green stems, and pieces of pizza with pepperoni toppings. Silver forks are scattered throughout the composition. The overall aesthetic is playful and modern.

VOCÊ NÃO É (SÓ) O QUE VOCÊ COME.

Despertando o olhar para a relação
com a comida e com o corpo



**INSTITUTO
FEDERAL**
Ceará

Ministério da Educação

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará

Reitoria

Diretoria de Assuntos Estudantis

VOCÊ NÃO É (SÓ) O QUE VOCÊ COME.

Despertando o olhar para a relação
com a comida e com o corpo

Fortaleza

2021



Reitor
Jose Wally Mendonça Menezes

Pró-reitora de Ensino
Cristiane Borges Braga

Pró-reitor de Administração e Planejamento
Reuber Saraiva de Santiago

Pró-reitora de Extensão
Ana Claudia Uchoa Araújo

Pró-reitora de Pesquisa, Pós-graduação e Inovação
Joélia Marques de Carvalho

Pró-reitor de Gestão de Pessoas
Marcel Ribeiro Mendonça

Diretora de Assuntos Estudantis
Ana Caroline Cabral Cristino

EXPEDIENTE

Elaboração

Ana Caroline Cabral Cristino CRP11 06407 - DAE Reitoria
Bárbara de Cerqueira Fiorio CRN6 9857 - DAE Reitoria
Beth Sebna da Silva Meneses - CRN6 21730 - *Campus* Tabuleiro do Norte
Geirla Jane Freitas da Silva - CRN6 12390 - *Campus* Canindé
Halsia Stefane Oliveira Santos - CRN6 2312 - *Campus* Crato
Jéssica de Holanda Laurindo – CRN6 16952 – *Campus* Boa Viagem
Joyce Maria de Sousa Oliveira - CRN6 15933 - *Campus* Camocim
Livianne Gomes da Silva - CRN6 8786 - DAE Reitoria
Márcia Campos de Moura Fé - CRN6 2825 - *Campus* Morada Nova
Maressa Santos Ferreira - CRN6 21725 - *Campus* Itapipoca
Raquel Simões Monteiro Alves - CRN6 8787 - *Campus* Crateús
Teresa Raquel Ferreira de Carvalho - CRN6 4781 - *Campus* Umirim

Revisão Textual/Escreita

Lilian Freitas Coelho - DAE Reitoria

Projeto Gráfico e Ilustrações

Julio Pio - Programador Visual - *Campus* Tabuleiro do Norte

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará
Sistema de Bibliotecas – SIBI

I59v Instituto Federal do Ceará. Reitoria. Diretoria de Assuntos Estudantis
Você não é (só) o que você come: despertando o olhar para a relação com a
comida e com o corpo./Ana Caroline Cabral Cristino; Bárbara de Cerqueira
Fiorio; Beth Sebna da Silva Meneses *et. al.* – Fortaleza: IFCE, 2021.
30p. il.

Ebook no formato PDF – 3,52 MB
ISBN 978-65-87470-17-7

1. Alimentação saudável. 2. Hábito alimentar. 3. Transtorno alimentar. I.
Cristino, Ana Caroline Cabral. II. Fiorio, Bárbara Cerqueira. III. Meneses, Beth
Sebna da Silva. IV. Título.

CDD 613

Bibliotecária responsável: Etelvina Maria Marques Moreira CRB 3/Nº 615

SUMÁRIO

<i>Apresentação</i>	5
<i>1. Como está a minha relação com a comida?</i>	6
<i>2. Como podemos nos proteger para manter a saúde do corpo e da mente?</i>	12
<i>3. Como pedir ajuda?</i>	22
<i>4. Como ajudar?</i>	24
<i>Referências</i>	29

APRESENTAÇÃO

A alimentação vai além da ingestão de nutrientes. A partir das nossas experiências de vida, na sociedade e na cultura nas quais estamos inseridos, construímos uma relação com a comida. Ela nos traz lembranças, pensamentos e sentimentos. Dessa forma, tudo o que vivemos e sentimos pode refletir nesta relação. Diante de uma sociedade que supervaloriza um padrão de beleza e incentiva a incessante busca para atingi-lo, com permanente insatisfação corporal e cultura de dietas restritivas, precisamos estar atentos sobre como repercutem em nossa saúde.

Dessa forma, com os objetivos de incentivar uma boa relação com a comida e com o corpo e prevenir comportamentos alimentares inadequados, um grupo de nutricionistas do IFCE com o apoio da Diretoria de Assuntos Estudantis (DAE) elaborou a cartilha intitulada ***“Você não é (só) o que você come – Despertando o olhar para a relação com a comida e com o corpo”***, sendo uma das ações da Campanha ***“IFCE em alerta para os Transtornos Alimentares”*** como modo de sensibilizar a comunidade para o assunto. Esperamos que este material amplie seu olhar para uma melhor forma de lidar com a comida e com o corpo.

1 Como está minha relação com a comida?

Uma alimentação saudável vai além de nutrir o corpo. Ela tem relação com nossa cultura e com prazer, afinal, nós comemos por inúmeros motivos para além de “saciar a fome”. A alimentação saudável é um direito humano básico e tem como demais características:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

(Adaptado do "Guia Alimentar para População Brasileira", 2014.)

- permanente e regular em quantidade e qualidade;
- adequada às necessidades biológicas e sociais do indivíduo;
- contextualizada com a cultura alimentar local;
- respeita as questões de gênero, raça e etnia;
- acessível do ponto de vista físico e financeiro;
- produzida de forma ambiental e socialmente sustentáveis;
- variada, equilibrada e desfrutada com moderação e prazer.

E assim como o leite materno deixa de ser apenas alimento para representar também o afeto da mãe com o bebê, outros alimentos vão ganhando significados e símbolos ao longo de nossas vidas, e passam a ser "comida".



Dessa forma, desenvolvemos uma relação com a comida, sendo fácil de notá-la: lembrar de alguém ou de algum momento ao comer um alimento específico, buscar uma comida gostosa ao querer conforto, celebrar momentos importantes com pessoas e comida, etc.

Essa relação é única para cada pessoa e pode ser modificada com o passar do tempo. Mas, sabia que essa relação pode estar saudável ou não?



QUANDO ELA É CONSIDERADA SAUDÁVEL?

De acordo com Ellyn Satter (2008), Comer normalmente é...

- Ser capaz de comer quando está com fome e parar quando ficar satisfeito;
- Ser capaz de escolher os alimentos de que você gosta e comê-los até aproveitá-los suficientemente, e não só parar porque você acha que deveria;
- Ser capaz de pensar um pouco para selecionar alimentos mais nutritivos, mas sem ser tão preocupado e restritivo a ponto de não comer os alimentos mais prazerosos;
- Permitir-se comer, às vezes, porque está feliz, triste ou entediado, ou apenas porque é gostoso;
- Ser capaz de ouvir e entender seus sinais de fome e de saciedade;
- ***Ter consciência de que a alimentação requer um pouco do seu tempo e da sua atenção, mas saber que ela ocupa apenas uma entre tantas outras áreas importantes de sua vida, não sua vida toda.***
- ***Saber que a alimentação é flexível, varia de acordo com suas emoções, sua agenda, sua fome, sua proximidade com a comida e seus sentimentos.***

(Adaptado de Garbin, 2017)

QUAIS PRÁTICAS PODEM INDICAR UMA RELAÇÃO NÃO SAUDÁVEL COM A COMIDA?

- Viver de dieta e estar sempre em busca de dietas da moda;
- Pensar em comida o tempo todo;
- Excluir grupos alimentares sem necessidade e tomar medicamentos ou suplementos sem orientação profissional;
- Pular refeições com frequência e apresentar restrições e/ou compulsões alimentares;
- Nunca se permitir comer o que gosta;
- Importar-se demais com informações nutricionais, contar as calorias de tudo o que consome e controlar excessivamente a alimentação;
- Controlar excessivamente seu peso ou forma corporal: medir-se todos os dias ou rotineiramente;
- Fazer atividade física de maneira extenuante ou compensatória, com a ideia de "tá pago", ou realizar outras práticas com a finalidade de compensar/gastar aquilo que comeu;
- ***E muitos outros hábitos que parecem inofensivos, mas que podem trazer sérias consequências clínicas, psicológicas e sociais a longo prazo.***

(Adaptado de Garbin, 2017)

A persistência desses sinais pode trazer prejuízos para a vida da pessoa e apresentar risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. A presença de uma ou mais práticas não indicam, necessariamente, o diagnóstico de transtorno alimentar. Ainda assim, pode trazer prejuízos e mal estar a sua vida. É importante você estar atento(a) e pedir ajuda sempre que necessário. Uma relação não saudável com a comida pode ser reflexo de uma relação não saudável com o corpo ou vice-versa. É fundamental que tenhamos um olhar sensível a estas dinâmicas.

COMO ESTÃO MEUS SENTIMENTOS?

Todos os sentimentos são importantes, mesmo aqueles que têm um efeito negativo, como vergonha, culpa, medo, tristeza e ansiedade. A diferença dos impactos dos sentimentos está na forma que lidamos com eles. Se não buscamos entendê-los para compreender qual a mudança, o movimento ou o cuidado estão pedindo, eles podem não ser digeridos.

Assim como quando comemos algo que não nos faz bem, a sensação de mal-estar permanece e, intuitivamente, nosso corpo vai querer resolver de outras formas não conscientes. Uma delas é por meio do comportamento alimentar. A maneira como nossos sentimentos acontece interfere no nosso comportamento alimentar. Como você se sente pode influenciar sua forma de comer. O primeiro passo para olhar os sentimentos é aceitar que eles fazem parte da nossa vida e dialogar com eles. Cada escolha tem uma emoção, cada comida também.





TRANSTORNO ALIMENTAR

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), transtornos alimentares são doenças mentais graves caracterizadas por profundas e persistentes alterações no comportamento alimentar, resultando em ***sérios prejuízos à saúde física, mental e social, independente do peso do indivíduo***. Os mais comuns são: anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. Mas existem outros!

2 Como podemos nos proteger para mantermos a saúde do corpo e da mente?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde é mais do que não estar doente. Trata-se de um bem-estar físico, mental e social. Dessa forma, algumas atitudes podem contribuir para a manutenção da saúde.



Seja uma pessoa que observa bem seu corpo e o que ele produz - ele dá sinais! Sonolência, dores, palidez, etc. Observar sempre seu corpo pode ajudar a identificar mais facilmente quando algo não está bem.

CONECTE-SE AO SEU CORPO: QUAL TIPO DE FOME VOCÊ ESTÁ SENTINDO AGORA?

A forma como sentimos fome muda conforme a natureza desse desejo, com diferentes intensidades, preferências e efeitos. Conheça os sinais:

FÍSICA

É aquela que serve para atender às necessidades do corpo.

- O estômago dá sinais
- Você sente baixa energia
- Você fica pensando ou considerando opções de comida
- A fome cresce

EMOCIONAL

Uma vontade de comer a pedido das emoções e não do corpo.

- Você sente uma ausência de sinais físicos, comer lhe parece a melhor ou única opção
- Você sente urgência e necessidade de volume
- Você busca algo que nem sempre se sabe o que é
- A comida não sacia e satisfaz totalmente

SOCIAL

Fome despertada em um momento de socialização.

- O interesse é despertado pelo contexto ou situação social, mesmo sem fome física
- Você tende a comer no automático

ESPECÍFICA

Fome despertada para um alimento específico.

- Você sente uma vontade genuína e específica sobre o que quer comer
- Está associada ao prazer e ao gosto e não é urgente
- A vontade costuma não passar até consumirmos o alimento

CONSTRUA UMA BOA RELAÇÃO COM SEU CORPO

A imagem corporal é o registro que guardamos em nossas mentes do tamanho e forma dos nossos corpos. Mas, não é apenas como a pessoa vê seu corpo, pois soma-se a essa percepção todos os sentimentos, pensamentos e atitudes associados ao corpo ou a partes dele. Desta forma, ela vai sendo construída ao longo da vida a partir da maneira como a pessoa se vê, como vê os outros e como estes a veem.

Diante de uma sociedade que reforça a busca do "corpo perfeito" ou de estar dentro do "padrão de beleza" e que não valoriza a diversidade dos corpos e das pessoas, essa imagem corporal pode estar "comprometida". Algumas práticas podem ajudar a ter imagem corporal mais positiva.

Seja um observador da sua insatisfação corporal

A insatisfação corporal aparece de maneira predominante, especialmente em mulheres, independentemente do tamanho do corpo. É considerada um distúrbio de imagem corporal (além da distorção de imagem corporal que, resumidamente, ocorre quando a pessoa se vê maior ou menor do que ela é de fato), podendo trazer sofrimentos em variados graus de insatisfação.

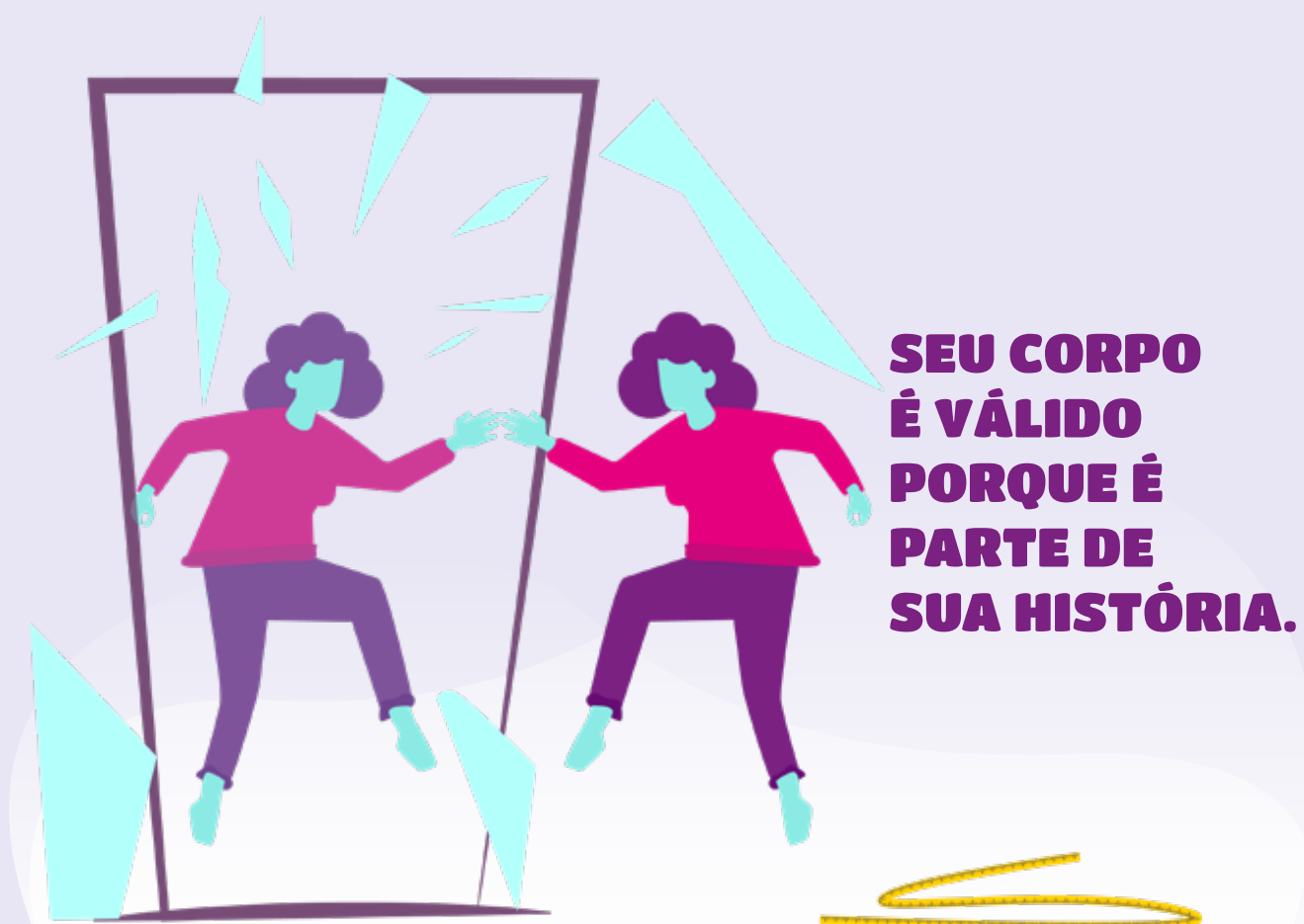


É importante observar como ela tem aparecido para você! Práticas como depreciar e evitar o corpo, preocupação e valorização extremas do corpo ou de parte dele, estar insatisfeito(a) a ponto de evitar pessoas ou eventos sociais podem ser sinais de que é preciso conversar amigavelmente com esses pensamentos. Eles tiveram suas razões para estarem aí, mas hoje você pode questioná-los e, quem sabe, libertá-los!

! ALERTA

Estar insatisfeito(a) com o corpo, em menor ou maior grau, pode ser considerado normal se não afetar o dia a dia da pessoa. Porém, ter medo de engordar, não é saudável.

Além disso, pesar-se e/ou medir-se todos os dias ou rotineiramente, ficando mal até com pequenas alterações, com permanente insatisfação corporal, também não é saudável. É importante buscar ajuda!



Busque formas sadias de mudar sua relação com seu corpo



LIVRE-SE DA BALANÇA!

Seu peso é apenas um dos números que dão informações sobre como é o seu corpo - como altura, idade, etc. Esses números sozinhos não definem seu bem-estar físico ou mental - e muito menos seu valor como pessoa. Nem tampouco devem ser analisados de maneira absoluta e sem critérios. Viver tendo a balança como eterna inimiga não é saudável. Livre-se dela!

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS (RESPEITANDO SEU CORPO!)

Movimente-se! Pratique atividades físicas pelo prazer de se movimentar, respeitando seu corpo. Atividades em excesso, mal orientadas e que buscam resultados inalcançáveis trazem prejuízo físico e mental. Todos os corpos tem direito ao esporte e ao lazer!



UNFOLLOW TERAPÊUTICO / FOLLOW POSITIVO



As redes sociais oferecem conteúdos cada vez mais voltados para estilos de vida, corpos e padrões de beleza que não encontram eco na realidade. O **unfollow terapêutico** consiste em deixar de seguir perfis ou páginas que lhe trazem mal-estar: imagens que promovem corpos com padrões de beleza irreais, conteúdo sem fontes confiáveis, mensagens que estimulam hábitos danosos, ridicularizam corpos, exibem antes e depois, dietas milagrosas, etc.

O **follow positivo**, por sua vez, é consumir conteúdo que preze pelo bem-estar, respeito à diversidade dos corpos, com fontes confiáveis de informação, que promovem bons hábitos e que não lhe tragam sofrimento psíquico.

CONSTRUA UMA BOA RELAÇÃO COM A COMIDA

Aprendemos a nos relacionar com a comida desde a infância, tendo como raízes desse desenvolvimento a nossa criação, a família, tradições, ambiente e cultura. Mudar as atitudes em relação à comida pode não ser fácil, mas, sendo ela a relação mais longa de nossas vidas, podemos tentar.



FAÇA AS PAZES COM A COMIDA

A comida não deve ser uma inimiga, mas uma fonte de qualidade de vida física e mental. Não devemos ingerir ou eliminar itens indiscriminadamente de nossa alimentação.

NUTRIÇÃO + AFETIVIDADE = COMIDA

Comida não é só caloria! Não é possível separar o aspecto nutricional dos alimentos de seus contextos afetivos e sociais. Além de nos fornecer energia, equilíbrio de nossas funções físicas e crescimento, a comida é fundamental para a nossa socialização e bem-estar mental.



A COMIDA FAZ PARTE DA VIDA

Faça da comida uma companhia prazerosa! Preparar alimentos por prazer, ter atenção na hora das refeições e socializar através da comida são hábitos que nos ajudam a ter uma boa relação com o que comemos.

As autoras Cynthia Antonaccio e Manoela Figueiredo (2018) apresentam os 9 passos para comer com atenção plena, conforme o quadro abaixo.

9 PASSOS PARA COMER COM ATENÇÃO PLENA

1. REDUZA A VELOCIDADE

Por mais corrido que esteja o dia, procure criar condições para realmente fazer uma pausa na hora de comer. Com pressa, é mais fácil perder a atenção. O total de tempo pode ser pouco, mas que seja de-va-gar.

2. SENTE-SE À MESA

Almoçar em pé ou no carro, deslocando-se de um lugar a outro não propicia uma atitude inteiramente presente - o celular e a TV também devem dar um tempo nesse momento.

3. SEJA CURIOSO

Olhe para o alimento e tente imaginar e descobrir todo o caminho que ele fez para chegar até o seu prato!

4. APENAS COMA

Concentre-se no que está fazendo e mantenha-se atento ao aroma, à textura e ao sabor dos alimentos.

5. OBSERVE-SE

Perceba emoções, sentimentos e sensações que podem surgir durante a refeição.

6. COMA O SUFICIENTE

Pergunte-se algumas vezes: de zero a dez, qual é o meu grau de saciedade? E se permita parar ao perceber a saciedade, mesmo que ainda tenha comida no prato.

7. COMA SEM CULPA

Além de interferir no prazer, a culpa aumenta o comer desatento. Esse é um momento de desfrute. Permita-se aproveitar cada garfada.

8. TREINE

O comer com atenção plena deve ser exercitado com regularidade para se tornar um hábito.

9. AGRADEÇA

Mesmo em silêncio, é possível agradecer quem preparou aquela comida, seja você, alguém da sua casa ou do restaurante. Agradeça a oportunidade de estar diante de um prato de comida, de poder alimentar e nutrir seu corpo com amor e cuidado.

ENXERGUE A SAÚDE COMO UM TODO!

Saúde é um bem-estar físico, mental e social. Assim, não se trata de ter um corpo fisicamente atrativo, que atenda aos padrões estéticos. Devemos praticar o autocuidado para além da aparência e buscar estar bem nós mesmos de diversas formas.

como vou CUIDAR DE MIM hoje?

- Assistir a um filme!
- Escrever!
- Conversar com uma pessoa que eu gosto!
- Usar roupas confortáveis!
- Tomar um banho relaxante!
- Cuidar da minha pele!
- Fazer uma atividade física por prazer!
- Cozinhar!



ENXERGUE-SE COMO UM TODO!

A autoestima não se resume à aparência. Ela também diz respeito à forma que você se enxerga em outros aspectos da sua vida: trabalho, amizades e relacionamentos, ações, valores, etc.

10 PASSOS PARA UMA IMAGEM CORPORAL POSITIVA

1. Aprecie tudo que seu corpo é capaz de fazer.

Comemore tudo de incrível que seu corpo pode fazer por você – correr, dançar, respirar, rir, sonhar, etc. É com ele que você vai viver sua história!

2. Mantenha uma lista de coisas que mais gosta em você.

Escolha coisas que não necessariamente estão relacionadas com o quanto você pesa ou se parece e, experimente ir acrescentando mais itens a cada vez que tomar consciência deles.

3. Lembre-se que a beleza não é algo superficial.

A beleza é um reflexo do seu estado mental e não um estado do seu corpo. Quando você se sente bem consigo mesmo, você é capaz de desenvolver um senso de confiança, autoaceitação e abertura que lhe torna bonito(a).

4. Olhe para si mesmo como uma pessoa inteira.

Você não é uma parte específica do seu corpo. Veja-se como você quer que os outros o vejam – como uma pessoa inteira.

5. Converse com aqueles pensamentos que dizem que seu corpo não está “certo” ou que você é uma pessoa “ruim”.

Discorde destes pensamentos. Fale para eles algumas afirmações rápidas e positivas se isso fizer sentido para você.

6. Cerque-se de pessoas que reconhecem a importância de se gostar assim como você é.

É mais fácil sentir-se bem consigo mesmo e com o seu corpo quando você constrói uma rede de apoio para isso.

7. Vista-se como mais gosta e da forma mais confortável para você.

Ter um estilo próprio pode ser muito mais interessante do que seguir as últimas tendências da moda. Além disso, tenha isso em mente: trabalhe com seu corpo, não contra ele. As roupas devem caber em você, e não o contrário.

8. Seja mais crítico com mensagens ou perfis em redes sociais.

Proteste contra imagens, *slogans* ou atitudes que façam você se sentir mal consigo mesmo ou com seu corpo, seja com mensagens de alerta para os anunciantes ou para as outras pessoas ou simplesmente, deixando de seguir.

9. Faça algo simples, que você gosta, de maneira mais consciente.

É uma forma de descobrir que seu corpo pode ser fonte de prazeres simples e diários. Pode ser um banho quente, um cochilo ou um alongamento em um local tranquilo.

10. Ajude outras pessoas a se sentirem bem com o próprio corpo.

Use o tempo e a energia que você poderia ter gasto se preocupando excessivamente com comida, calorias e seu peso, para fazer algo para ajudar os outros. Seja rede de apoio de alguém.

(Adaptado NEDA)

3 Como pedir ajuda?

Caso sinta que a sua relação com a comida e com o corpo lhe traz sofrimento, procure alguém que possa te ouvir, sem julgamentos. “Cerque-se de pessoas que também reconheçam a importância de se aceitar e se amar. É mais fácil sentir-se bem consigo mesmo e com o seu corpo quando você constrói uma rede de apoio para isso. Um psicólogo pode ajudar. Caso seja difícil chegar até um, conte com o apoio de outras pessoas também! Amigos, familiares, profissionais de saúde, pessoas que passam por situações semelhantes. A escrita também ajuda a colocar para fora o que sentimos, sem julgamento, mesmo quando nos sentimos sozinhos.



TRANSTORNOS ALIMENTARES PEDEM TRATAMENTO ESPECIALIZADO!

O tratamento ocorre com equipe especializada em transtornos alimentares, de forma multi e interdisciplinar, ou seja, com vários profissionais comunicando-se entre si, devendo conter no mínimo: psicólogo(a), nutricionista e psiquiatra. É importante ressaltar que os profissionais devem ter experiência na área e que o nutricionista deve trabalhar

com comportamento alimentar, e não com a prescrição de dietas, pois estas são contraindicadas! A busca por ajuda pode ocorrer diretamente nos centros especializados, a partir de encaminhamento por parte dos profissionais de saúde da atenção básica como NASF (Núcleo de Apoio a Saúde da Família), UBS (Unidade Básica de Saúde), PSF (Posto de Saúde da Família) ou de consultórios particulares.



4 Como ajudar?

Familiares, amigos, escola e profissionais da saúde podem ajudar a partir da escuta, do não-julgamento e na busca por tratamento, quando necessário.

SEJA REDE DE APOIO!

Enxergue a saúde como um todo.

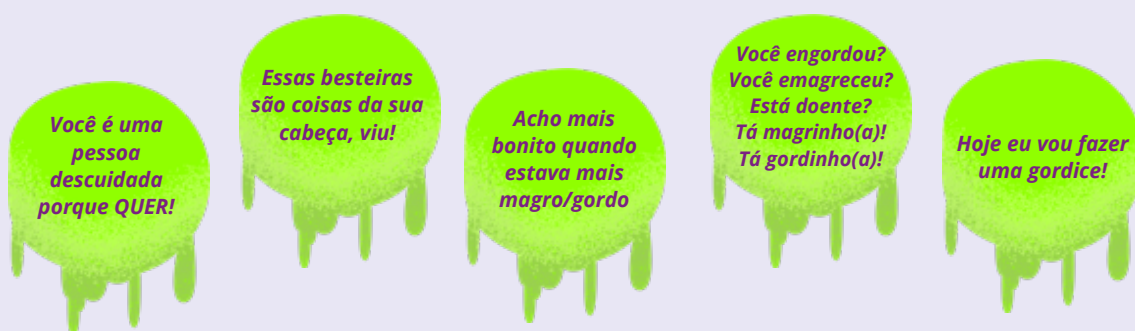
O bem-estar mental é tão importante quanto o físico. É necessário entender que a saúde não é exclusiva de um único tipo de corpo e que todas as pessoas podem ter uma relação saudável com a comida e com o corpo.

Enxergue a pessoa como um todo.

Se percebe alguém em sofrimento com seu corpo, não comente “você é lindo(a) assim”. Que tal “Você é mais do que seu corpo”? Valorize todas as características positivas que não tenham relação com a aparência da pessoa.

Tenha cuidado com as falas!

Todo sofrimento merece atenção. Muitas pessoas parecem saudáveis, mas podem estar extremamente doentes, com vergonha ou sem conseguir pedir ajuda. Escute sem julgar: essa é a melhor forma de ajudar alguém em sofrimento. Evite comentários sobre os corpos alheios, como os seguintes:



Auxilie na busca por ajuda

É comum sentir vergonha e não assumir que precisa de apoio, mesmo com visível sofrimento. Mostre que procurar ajuda não é sinônimo de fraqueza, mas de força. Fale sobre as opções de tratamento e mostre seu apoio. Empatia é essencial!



Estou aqui
para o que
você precisar.

ONDE PROCURAR AJUDA

Veja alguns locais que oferecem tratamento especializado no Brasil.

CEARÁ

Centros Especializados no Tratamento de Transtornos Alimentares - Ceará CETRATA-ATA

📍 Rua Capitão Francisco Pedro, 1290 - Rodolfo Teófilo

☎ (85) 3366-8149

🕒 Atendimento: Terça-feira, 8h às 11h;

💻 [instagram.com/cetrata.ata](https://www.instagram.com/cetrata.ata) [facebook.com/Cetrataata](https://www.facebook.com/Cetrataata)

PRONUTRA - Universidade de Fortaleza

📍 Rua Desembargador Floriano Benevides, 221 -
Ambulatório de Nutrição, no térreo do NAMI

☎ Fone: (85) 3477-3621

💻 [instagram.com/pronutra.unifor](https://www.instagram.com/pronutra.unifor)

SÃO PAULO (CAPITAL)

AMBULIM-USP

📍 Rua Ovídio Pires de Campos, 785 - Cerqueira César

☎ Fone: (11) 2661-6975

✉ ambulim.ipq@hc.fm.usp.br

💻 ambulim.org.br

PROATA

📍 Rua Major Maragliano, 241 - Vila Mariana

✉ contato@proata.com.br

💻 proata.com.br

SÃO PAULO (INTERIOR)

GRATA/USP

📍 Av. Bandeirantes, 3900 – Monte Alegre- Ribeirão Preto, SP
☎️ (16) 3602-2366 (Vivian)/ (16) 3602-3403
✉️ vmmsuen@gmail.com
💻 hcrp.fmrp.usp.br

GETA/UNICAMP

📍 Hospital das Clínicas - Ambulatório de Psiquiatria - 2º. andar
Rua Vital Brasil, 251 - Cidade Universitária – Campinas/SP
☎️ (19) 3521-7514
💻 hc.unicamp.br

RIO DE JANEIRO (CAPITAL)

GOTA

📍 Avenida Venceslau Brás, 71 – Botafogo
☎️ (21) 3938-5590
✉️ gota@iede.rj.gov.br
💻 gota.org.br

CETTAO

📍 Rua Santa Luzia, 206- Centro
☎️ (21) 2221-4896/ 2533-0118
Terças das 08:30-15:30hs com Ana
✉️ contato@cettao.com.br
💻 cettao.com.br

RIO GRANDE DO SUL

Ambulatório dos Transtornos do Comportamento Alimentar/FUMM

📍 Rua Dona Laura, 221 – Bairro Rio Branco- Porto Alegre/RS

☎️ (51) 3333.3266 / 3333.6537

✉️ fumm@mariomartins.org.br

💻 mariomartins.org.br

Hospital de Clínicas de Porto Alegre - Serviço de Psiquiatria

📍 Rua Ramiro Barcelos, 2350 - Sala 400N - 4º andar - Porto Alegre

☎️ (51) 3359-8000

✉️ skrampe@hcpa.edu.br

💻 hcpa.ufrgs.br

PARANÁ

CETA

📍 Rua Padre Anchieta 2194 ,11 andar – Curitiba/PR

☎️ (41) 3029-4050/ (41) 9205-3472

✉️ contato@centroceta.com.br

💻 centroceta.com.br

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5 ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. Disponível em: <<http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnosico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf>>. Acesso em 13 de julho de 2020.

ANTONACCIO, C. FIGUEIREDO, M. **Mindful eating: comer com atenção plena**. São Paulo: Abril, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em 13 de julho de 2020.

CORDAS, T. A.; KACHANI, A. T. **Nutrição em Psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

GARBIN, DAIANA. **Fazendo as pazes com o corpo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

NEDA, National Eating Disorders Association. **10 Steps To Positive Body Image**. Disponível em: <<https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/general-information/ten-steps>>. Acesso em 14 de julho de 2020.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Indicadores de Saúde: **Elementos Conceituais e Práticos** (Capítulo 1). Disponível em: <https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14401>.

health-indicators-conceptual-and-operational-considerations-section-1&Itemid=0&limitstart=1&lang=pt>. Acesso em 14 de julho de 2020.

POLLAN, M. **Em defesa da comida**: Um manifesto. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

SATTER, E. **Secrets of feeding a healthy family**: How to eat, how to raise good eaters, how to cook. 2 ed. Kelcy Press, 2008.



"Nós esquecemos que, historicamente, pessoas comem por diversas outras razões que não as necessidades biológicas. Comida é também prazer, comunidade, família, espiritualidade, relacionamento com o mundo natural e também é expressão de nossa identidade. A partir do momento em que os seres humanos começaram a fazer refeições em conjunto, comer passou a fazer tão parte da cultura quanto da biologia."

(POLLAN, 2008).