



### O COMER INTUITIVO

Sabryna Martins<sup>1</sup>  
Cris Dayana Hornung<sup>2</sup>  
Sandra Mara Dias Pedroso<sup>3</sup>

**Resumo:** *O termo intuição vem do latim intuitione, da união de “in” (em, dentro) e “tuere” (olhar para, guardar); é também, uma inflexão do francês intuition: conhecimento imediato, pressentimento que nos permite adivinhar o que é ou deve ser. Intuição é definida como a capacidade identificar ou supor coisas que não dependem de avaliação específica ou auxílio do raciocínio. O Comer Intuitivo tem como objetivo que o indivíduo mantenha uma sintonia entre a comida, a mente e o corpo.*

**Palavras-chave:** nutrição comportamental; comer intuitivo; alimentação intuitiva.

#### Introdução

O Comer intuitivo (CI), ou intuitive eating, é um conceito criado por duas nutricionistas americanas Evelyn Tribole e Elyse Resch. Trata-se de uma abordagem baseada em evidências que ensinam as pessoas a terem uma relação saudável com a comida e se tornarem conhecedoras dos seus próprios corpos. A proposta é que as pessoas aprendam a confiar na sua habilidade de reconhecer suas sensações físicas e emocionais e desenvolvam uma “sabedoria corporal” para atender suas várias necessidades (ALVARENGA, 2015). Dietas restritivas sem o devido acompanhamento de um profissional especializado desorganizam o padrão alimentar e tal situação pode provocar episódios de comer excessivos, os chamados empachamentos alimentares, que podem gerar o transtorno do comer compulsivo (ALVARENGA, 2015). A partir disso, Tribole e Resch (2012) propõe aos indivíduos a confiarem na sabedoria corporal por meio de dez princípios do Comer Intuitivo, que estimulam o indivíduo a rejeitar a mentalidade das dietas, honrar sua fome, mantendo o corpo alimentado com energia e macronutrientes suficientes.

#### Objetivos

---

<sup>1</sup> Acadêmica de Psicologia – Faculdade Sant’Ana. [sabrynamartins\\_bibi@hotmail.com](mailto:sabrynamartins_bibi@hotmail.com)

<sup>2</sup> Acadêmica de Psicologia – Faculdade Sant’Ana. [cdhornung@gmail.com](mailto:cdhornung@gmail.com)

Analisar a importância de comer em resposta aos sinais de fome e saciedade, de se permitir comer plenamente qualquer alimento e de alimentar-se principalmente por razões físicas ao invés de emocionais.

## **Metodologia**

A busca dos artigos científicos utilizados no presente estudo foi realizada por meio de pesquisas nas bases de dados eletrônicas Bireme ([www.bireme.br](http://www.bireme.br)), Scielo ([www.scielo.org](http://www.scielo.org)), Google acadêmico ([www.scholar.google.com.br](http://www.scholar.google.com.br)) e Pubmed ([www.pubmed.com](http://www.pubmed.com)), foi utilizado o seguinte cruzamento de descritores: comer intuitivo, alimentação intuitiva e suas respectivas formas em inglês, publicados nos últimos 15 anos, também foram incluídos livros específicos.

## **Resultados/Resultados parciais e discussão**

Como atua a alimentação intuitiva A alimentação intuitiva é um estilo de comer que promove uma atitude saudável em relação à comida e à autoimagem. A ideia é fazer com que o indivíduo deva comer quando estiver com fome e parar de comer quando estiver satisfeito. Confiar em dietas de internet e nos chamados “especialistas” do assunto, pode fazer com que você desconfie do seu corpo e da sua “intuição”. Para comer intuitivamente, você pode precisar reaprender como confiar em seu corpo. E para fazer isso, precisa distinguir entre fome física e fome emocional. (PIMENTEL, 2017). Fome física: Este desejo biológico diz que seu corpo precisa repor nutrientes. Ele se constrói gradualmente e tem sinais diferentes, como um estômago roncando, fadiga ou irritabilidade. A fome física passa quando você come qualquer alimento. (PIMENTEL, 2017). Fome emocional: É impulsionada pela necessidade emocional. Tristeza, solidão e tédio são alguns dos sentimentos que podem criar desejos por alimentos (muitas vezes alimentos considerados não saudáveis). Comum nestes casos pode provocar sentimento de culpa e raiva. (PIMENTEL, 2017). Assim, a alimentação intuitiva enquadra-se numa orientação teórica que valoriza mais a saúde e vitalidade do corpo do que a aparência atraente, desconsidera a ideia de dieta restritiva como um meio de controle do peso, e incentiva os indivíduos a comandar os elementos da alimentação intuitiva num relacionamento acessível, sem impedimentos, com

a alimentação, que promova a manutenção de peso saudável e uma boa autoestima. Todos estes aspetos contribuem para que as pessoas que se alimentem intuitivamente e tenham maior possibilidade de ter um peso favorável e outros indicadores positivos para a saúde (ALVARENGA, 2015). Segundo (ALVARENGA, 2015) um dos principais benefícios de uma alimentação intuitiva é a melhora na saúde psicológica. Os participantes dos estudos alimentares intuitivos melhoraram sua autoestima, autoimagem e qualidade de vida global, diminuindo a depressão e a ansiedade. Intervenções de alimentação intuitiva também têm boas taxas de permanência, ou seja, as pessoas estão mais propensas a continuar praticando as mudanças comportamentais da alimentação intuitiva do que seria em uma dieta (ANDRADE, 2003). Outro estudo analisou hábitos alimentares e atitudes das mulheres e descobriram que aquelas que mostram mais sinais de alimentação intuitiva são menos propensas a apresentar comportamentos de transtornos alimentares (ANDRADE, 2003). Comer intuitivamente também pode resultar em níveis mais baixos de estresse e menor cortisol, o “hormônio do estresse” primário que está ligado ao ganho de peso, distúrbios de humor e problemas para dormir. Pessoas que se concentram na saúde antes do peso tendem a experimentar estados emocionais mais agradáveis no geral, de acordo com estudos. Comedores intuitivos relatam sentir-se mais animados, felizes, agradecidos, mais socialmente integrados, produtivos e flexíveis. Eles são ainda mais propensos a ser fisicamente ativos em uma base regular, talvez porque eles valorizam mais seus corpos e têm mais energia (ANDRADE, 2003). Conforme (ANDRADE, 2003), a Associação Americana de Psicologia identificou um benefício adicional de Comer Intuitivo: melhor autoconfiança e confiança na fome inerente do corpo e sugestões de saciedade. Comedores intuitivos dependem principalmente de seus corpos para dizer-lhes quando e quanto comer, em vez de que a comida na frente deles deve ser comida, tamanho das porções que devem se servir, ou o que os outros estão comendo também precise comer.

### **Considerações finais**

Apesar de se tratar de um assunto recente e com pouco material científico, a pesquisa sobre alimentação intuitiva aumentou nos últimos anos. A pesquisa

existente demonstra associações substanciais e consistentes entre alimentação intuitiva e menor IMC e melhor saúde psicológica. Pesquisas adicionais podem aumentar a amplitude e a profundidade dessas descobertas.

O comer intuitivo é uma abordagem e deve ser visto como um método no qual a ordem em que serão trabalhados os princípios não está fixada e nem plena e deve ser adaptada para cada indivíduo. Os indivíduos mudam o comportamento alimentar quando estão preparados, sendo assim o comer intuitivo pode ser contraindicado dependendo da situação como nos casos de transtornos alimentares mais graves. Para a Nutrição Comportamental, o Comer Intuitivo é uma ferramenta significativa, pois aparece como uma possibilidade que realmente funciona para atribuir no lugar das dietas tradicionais que não são tão eficientes e orientar as pessoas de uma maneira geral a confiarem em seu próprio corpo e seguirem sua intuição ao comer, sendo o maior objetivo é fazer com que o indivíduo mantenha uma sintonia com a comida, a mente e o corpo.

#### **Referências:**

ALVARENGA, M. et al. Nutrição Comportamental. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2015.

ANDRADE, Angela and BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. Rev. Nutr. [online], vol.16, n.1, p. 117-125, 2003.

PIMENTEL, Dr.Juliano. Guia Rapido para alimentação intuitiva. 2017. Disponível em: <http://www.pimed.com.br/artigo/guia-rapido-para-alimentacao-intuitiva>. Acesso em: 21 set.2017. SARUBBI, Estefânia. Uma abordagem de tratamento psicológico para a compulsão alimentar. Dissertação (Mestrado em Psicologia-Concentração em Comportamento Social e Psicologia) - Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2003.