

Falta de apetite ou comendo demais

O que a depressão faz com a alimentação?



SUMÁRIO

- 03** Para quem é esta cartilha?
- 04** O que a depressão faz com a alimentação?
- 06** Entendendo os sintomas: A compulsão alimentar
- 07** O que fazer?
- 10** Entendendo os sintomas: A falta de apetite
- 11** Registro de Pensamentos e Comportamentos.
- 15** Bibliografia

Para quem é esta cartilha?

Você sente que, sob estresse ou desânimo, a comida vira um campo de batalha? Seja **perdendo o apetite** ou **comendo em excesso**, seu corpo está emitindo sinais.

Se você percebe essa alteração, esta cartilha é seu guia! Ela oferece explicações e técnicas simples para você entender essa conexão e retomar seu bem-estar. Tenha uma ótima leitura!

O que a depressão faz com a alimentação?

A relação entre a depressão e os transtornos alimentares, como a compulsão ou a falta de apetite, é muito próxima. É como se esses problemas estivessem interligados.

Por que isso acontece?

A depressão afeta o humor, e em busca de um alívio para a tristeza e o vazio, a pessoa pode usar a comida como um refúgio, comendo em excesso. Em outros casos, a depressão causa uma perda total de interesse pela comida, levando a uma falta de apetite que pode gerar problemas de saúde.





Esses sinais se tornam **preocupantes** quando acontecem com frequência e causam mudanças no corpo, como:

Perder ou **ganhar muito peso** sem estar fazendo dieta (por exemplo, mudar mais de 5% do peso em um mês);

Sentir menos ou **mais fome** quase todos os dias, durante pelo menos duas semanas seguidas.

Entendendo os sintomas:

A compulsão alimentar

Você já passou por aquele momento em que **comeu muito mais do que queria** e depois ficou com a sensação de **“não consegui me controlar”**?

Por exemplo,

quando alguém termina um relacionamento e, de tanta tristeza, acaba comendo três potes de sorvete de uma vez, tentando aliviar a dor? Ou quando chega estressada/o do trabalho e desconta tudo em barras de chocolate - mesmo sem ser fã de chocolate?



Isso pode acontecer com qualquer pessoa e, muitas vezes, está ligado à **tristeza, ansiedade ou estresse** - não é falta de força de vontade, nem sempre tem a ver com peso ou aparência.

A compulsão alimentar mexe muito com as emoções. É comum sentir culpa, vergonha ou medo depois desses episódios, mas isso não significa que você está sozinho(a) ou que não tem solução. **Reconhecer** esses sinais já mostra coragem - e é um passo enorme para cuidar de você e buscar ajuda.

O que fazer?

Você sabia que esse sintoma pode ser manejado?

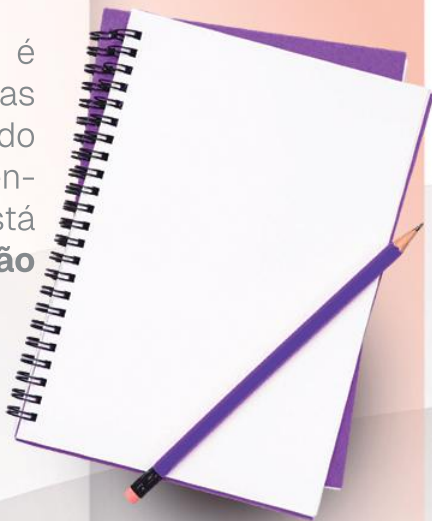
Uma das técnicas que podem ajudar é a **Regulação Emocional para Compulsão Alimentar**.

Mas o que é essa tal de “regulação emocional”?

Não é uma técnica mágica, é como o corpo tenta equilibrar as emoções que sentimos. Quando alguém tem compulsão alimentar, geralmente é porque está **sofrendo com alguma emoção** difícil e tenta aliviar comendo.

E o que eu faço com isso?

A ideia é aprender a perceber quando isso acontece e o que passa na sua cabeça nesse momento. Para ajudar, **pega um caderno e anote três coisas:**



1 Anote: O que aconteceu que te deu muita vontade de comer ou fez você sentir uma emoção forte?

2 Anote: Quais pensamentos e ações apareceram na hora?

3 Anote: O que você pensa sobre não conseguir lidar com aquilo?

TIPO

“Eu não suporto esse término”.

“Não aguento mais esse trabalho”.

“Não sei lidar com isso”.

Quando viver algo parecido de novo, lembra dessas anotações. Assim, você percebe quais emoções e pensamentos te empurram para comer demais - e que acabam te fazendo sentir ainda pior.

Tente fazer alguma coisa que não seja comer, mas que seja reconfortante e tranquilizadora para você e tente pensar alternativas aos seus pensamentos. Por exemplo, é verdade que você não sabe lidar com isso ou que você não suporta esse término? **Pequenas mudanças já ajudam muito!**



Entendendo os sintomas:

A falta de apetite

Imagine que, de repente, a comida simplesmente perde a graça. Aquele seu prato favorito não te atrai mais. Você não sente fome, e passar horas sem comer não parece ser um problema. Isso é a Falta de Apetite, ou, como os médicos chamam, Hiporexia. Não é como estar de dieta; é uma **perda de interesse** genuína em se alimentar.



O que
você pode
sentir?

Pular refeições sem nem notar:

o almoço vira lanche, e o jantar nem acontece.

Estômago "embrulhado":

só de pensar em comida, você sente um leve enjoo.

Emagrecer sem querer:

sua roupa começa a ficar mais larga e você não entende o porquê.

Comer vira uma obrigação:

você se alimenta apenas porque "tem que", e não porque sente prazer.

Você já passou por algo parecido?

Pode ser que essa técnica te ajude...

Registro de Pensamentos e Comportamentos.

É uma ferramenta que funciona como uma espécie de "diário" estruturado.

O objetivo é ajudar você a identificar e analisar a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, especialmente os disfuncionais.

Em essência, a técnica ajuda a pessoa a passar de uma vítima passiva de seus pensamentos automáticos para um agente de mudança em sua vida.

No caso da falta de apetite, ajuda a entender por que a você perdeu o interesse em comer.

Identifique o evento: que levou a falta de apetite

Anote a situação. Pense em um momento do seu dia em que você deveria comer, mas não sentiu vontade.

Exemplo: “ Estava na hora do almoço, me sentei à mesa e olhei para o prato sem sentir nenhuma fome.”

Descubra o Pensamento-Gatilho associado a **falta de apetite**

Qual foi o pensamento que passou pela sua cabeça?
Este pensamento é a chave para entender o problema.

Exemplo: “ Não vale a pena comer. Não tenho energia para mastigar. A comida não me dá prazer, então por que me dar ao trabalho?”

A Emoção e a Ação:

Qual emoção esse pensamento gerou e qual foi a sua reação?

Exemplo: “ Senti uma tristeza profunda, então me levantei da mesa e não comi.”

Agora que você identificou o ciclo, é hora de quebrá-lo.

E a técnica da **Reestruturação Cognitiva** pode ajudar você.

O principal benefício da técnica da Reestruturação Cognitiva (ou do pensamento) é que ela permite que você mude a maneira como se sente, ao mudar a maneira como pensa.

1 **Questione o Pensamento**

"É verdade que a comida não me dá prazer? Talvez não dê o mesmo prazer de antes, mas a comida é nutrição para o meu corpo."

"O que vai acontecer se eu continuar sem me nutrir? Isso vai me deixar mais fraco e sem energia, o que só vai piorar o que sinto."

2 **Crie uma Alternativa**

Pense em uma ação diferente que você pode fazer para quebrar a inércia.

Exemplo: em vez de se levantar e desistir, você pode dizer: "Não preciso comer o prato inteiro, mas vou tentar comer uma pequena porção."

Ao fazer o registro e reestruturar o pensamento, você sai do piloto automático e começa encontrar caminhos em vez de se entregar aos sentimentos de tristeza e desinteresse.



Se a comida perdeu o prazer ou virou refúgio, é um sinal de que algo precisa ser olhado com carinho. Perceber esses sintomas já é um **passo importante**. Buscar **ajuda psicológica** é o próximo passo para entender e tratar o que está por trás dessa relação com a comida.

Você **não precisa** passar por isso **sozinho/a**.



BIBLIOGRAFIA

APA. (2023). Manual Diagnóstico e Estatístico de Trastornos Mentais, DSM-5-TR. 5ed. Artmed, Porto Alegre.

Appolinario, J. C., Nunes, M. A., & Cordás, T. A. (Eds.). (2021). Transtornos alimentares: Diagnóstico e manejo. Artmed.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G., DeRubeis, R.J. e Hollon, S.D.(2025). Terapia Cognitiva da depressão. 2 ed. Artmed, Porto Alegre.

AUTORIA

Milena Aragão

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2491584555421586

Silvia Herrero

Lattes: www.lattes.cnpq.br/1857383470115823

ORIENTAÇÃO

André Faro

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2097923788649486

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Lattes: www.lattes.cnpq.br/0312931099564000

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Gabriel Gazza

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2492914689939876

Como citar

Aragão, M, C., Herrero-Rodríguez, S., Gazza, G., Palhano, D. & Faro, A. (2025). *Falta de apetite ou comendo demais: o que a depressão faz com a alimentação* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsuufs.com

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



Aponte a câmera
e conheça mais cartilhas

