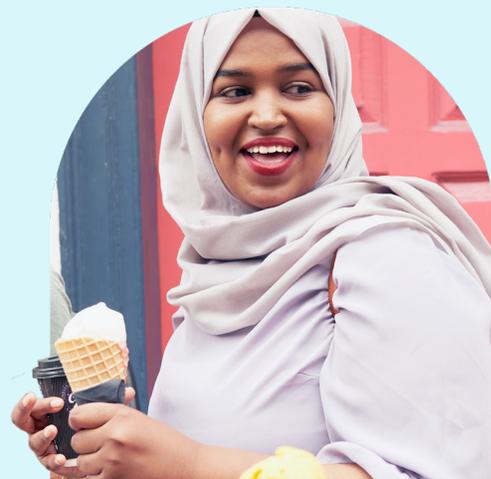


Você tem um relacionamento saudável com os alimentos?



Marque as afirmações com as quais você mais se identifica.

Sinais de um relacionamento saudável com os alimentos

Normalmente, eu:

- Vejo os alimentos como uma forma de nutrir e cuidar de minha saúde e de meu bem-estar.
- Como quando estou com fome e paro quando estou satisfeito(a).
- Como regularmente e tenho uma rotina, como café da manhã, almoço e jantar.
- Reconheço que todos os alimentos têm valor.
- Como diversos alimentos de todos os grupos alimentares.
- Gosto de comer.
- Fico confortável comendo com outras pessoas e sozinho(a).
- Sinto-me bem comigo mesmo(a).

Sinais de um relacionamento não saudável com os alimentos

Frequentemente, eu:

- Sinto culpa ou vergonha quando como.
- Rotulo alimentos como “bons” ou “ruins”.
- Passo longos períodos sem comer, restrinjo o que como, estou sempre fazendo dieta ou sigo dietas da moda.
- Como quando estou estressado(a), deprimido(a), irritado(a), triste ou entediado(a).
- Uso os alimentos como uma recompensa ou tenho “dias do lixo”.
- Sempre conto as calorias ou tento queimar as calorias ingeridas com exercícios.
- Sinto-me fora de controle quando como.
- Critico a mim mesmo(a) pelas minhas escolhas alimentares ou por comer demais.

As afirmações à esquerda são sinais de um relacionamento saudável com os alimentos. Se você se identificou mais com as afirmações à direita, pode ser bom procurar um(a) profissional de saúde mental. Ele(a) pode ajudar você a construir um relacionamento mais saudável e compreensivo com os alimentos e com você mesmo(a).

Fontes

EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#). 3 de fevereiro de 2024.

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#). 12 de outubro de 2023.

Optum

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Este programa não substitui o atendimento de um(a) profissional ou médico(a). Consulte seu médico se precisar de tratamento e medicamentos ou se tiver necessidades médicas específicas. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (por exemplo, empregadora ou plano de saúde). Este programa e seus componentes poderão não estar disponíveis em todas as fases ou para todos os diferentes tamanhos de grupos e está sujeito a mudanças. Poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF15047674 333106-112024 OHC