Prática Mindfulness: Conscientização da Alimentação

Comer uma passa: Um Primeiro Gosto de Atenção Plena

A prática de **comer consciente**, ou *Mindful Eating*, é uma abordagem baseada no **mindfulness**, que incentiva a atenção plena durante as refeições. Em vez de comer de forma automática ou distraída, essa técnica propõe que você esteja **totalmente presente**, observando os sabores, texturas, aromas e sensações dos alimentos.

Benefícios:

✅ **Melhora a digestão**: Mastigar devagar facilita o processo digestivo e reduz desconfortos como inchaço
✅ **Promove a saciedade**: Ajuda a perceber melhor os sinais de fome e saciedade, evitando excessos;

✅ **Reduz o comer emocional**: Permite diferenciar fome física de fome emocional, evitando comer por estresse ou ansiedade;

✅ **Aumenta o prazer alimentar**: Ao prestar atenção nos alimentos, você aprecia melhor os sabores e texturas.

Pontos Importantes:

✅ **Desacelere**: Reserve um tempo adequado para as refeições, sem pressa;
✅ **Observe os sinais de fome e saciedade**: Pergunte-se se está com fome física ou emocional antes de comer;
✅**Engaje todos os sentidos**: Observe a aparência, o aroma e a textura dos alimentos;
✅**Elimine distrações**: Evite comer enquanto assiste TV ou mexe no celular.

A Prática consiste nos seguintes passos:

1. Segurando:

✔Primeiro, pegue uma passa e segure-a na palma da mão ou entre o dedo e o polegar,
✔Concentrando-se nela, imaginando que você acabou de chegar de Marte e nunca viu algo parecido como esse antes em sua vida;

2. Vendo:

✔Tire um tempo para realmente vê-lo; olhe para a passa com cuidado e atenção total,
✔ Deixe seus olhos explorarem cada parte dela; examine os destaques onde a luz brilha, as cavidades mais escuras, as dobras e sulcos e quaisquer características assimétricas ou únicas;

3. Tocar:

✔Vire a passa entre os dedos, explorando sua textura, talvez com os olhos fechados, se isso melhorar seu toque;

4. Olfato:

✔ Segurando a passa sob o nariz, a cada inalação, beba e cheire qualquer aroma ou fragrância que possa surgir, percebendo enquanto você faz isso qualquer coisa interessante que possa estar acontecendo em sua boca ou barriga;

5. Colocação:

✔ Agora, lentamente, leve a passa até os lábios, observando como sua mão e seu braço sabem exatamente como e onde posicioná-la,
✔Coloque a passa suavemente na boca, sem mastigar, observe como ela entra na boca em primeiro lugar,
✔Passe alguns momentos explorando-a com a língua;

6. Degustação:

✔ Quando estiver pronta(o), prepare-se para mastigar a passa, observando como e onde ela precisa estar para mastigar,
✔ Então, muito conscientemente, dê uma ou duas mordidas nele e observe o que acontece depois, experimente quaisquer ondas de sabor que emanam dele enquanto você continua mastigando,
✔ Sem engolir ainda, observe as sensações de sabor e textura na boca e como elas mudam ao longo do tempo, momento a momento, bem como quaisquer mudanças na própria passa;

7. Deglutição:

✔ Quando você estiver pronta(o) para engolir a passa, veja se você consegue perceber primeiro a intenção de engolir à medida que ela surge, de modo que mesmo isso seja experimentado conscientemente antes de você realmente engolir a passa;

8. Seguindo:

✔ Finalmente, veja se você pode sentir o que resta da passa descendo para o estômago e sinta como o corpo como um todo está se sentindo depois de completar este exercício de alimentação consciente.

A prática do **comer consciente** nos convida a transformar a relação com a alimentação, tornando-a mais equilibrada e prazerosa.

Ao prestar atenção aos sinais do corpo e saborear cada refeição sem distrações, conseguimos evitar excessos, reduzir a alimentação emocional e apreciar mais os alimentos.

Além dos benefícios para a saúde física, o ***mindful eating*** também promove bem-estar mental, ajudando a cultivar hábitos alimentares mais sustentáveis e conscientes.

Ao adotar essa abordagem, podemos transformar a comida em um momento de conexão genuína conosco, valorizando cada experiência à mesa. Que tal experimentar na sua próxima refeição? 😊

Referências

Clinica Vitare. **Alimentação Consciente (Mindful Eating):** Como Praticar para Melhorar a Relação com a Comida e Evitar Excessos. Disponível em: https://clinicavitare.com.br/alimentacao-consciente-mindful-eating-como-praticar-para-melhorar-a-relacao-com-a-comida-e-evitar-excessos/. Acesso em maio de 2025.

Plenitude e Bem-estar. **Como fazer Mindful Eating?** 7 exercícios práticos de comer consciente na alimentação. Publicado em nov. 2021. Disponível em: https://plenitudebemestar.com.br/como-fazer-mindful-eating-7-exercicios-praticos-de-comer-consciente-na-alimentacao/. Acesso em maio de 2025.