







**TESTE**  
**COMO**  
**VOCE SE**  
**RELACIONA**  
**COM A**  
**COMIDA?**

Comer sem estar com fome, assaltar a geladeira de madrugada, sentir um apetite incontrolável, consumir doce compulsivamente.

Se você se identificou com uma dessas situações, faça o teste, veja por que isso acontece e conheça a solução para o seu problema

VERIDIANA MERCATELLI. FOTO: FÁUSTULO.

**P**ara saber exatamente o que o ato de comer representa para você, responda às questões da página seguinte. Elas foram baseadas num exame de avaliação da Roche, empresa fabricante do Xenicare, medicamento para emagrecer. Mas atenção: seja sincera ao assinalar "sim" ou "não" em cada pergunta. As respostas traçam quatro perfis diferentes – que determinam quem come por frustração, prazer, ansiedade ou estresse. A proposta é se conhecer melhor e aprender a aprimorar seu comportamento à mesa. **O**

# Responda às questões abaixo e...

Marque "sim" somente em uma das quatro destas questões que achar correta:

**1** Quando está triste, come de forma descontrolada e/ou aleatória?

SIM [ ] NÃO [ ]

**2** Antes de compromissos em público, se não tem tempo para se alimentar direito, em vez de almoçar ou jantar você opta por comer rapidamente e em qualquer horário?

SIM [ ] NÃO [ ]

**3** Alterna fases em que come menos com períodos em que consome demais?

SIM [ ] NÃO [ ]

**4** Costuma se alimentar com gosto e prazer e dá valor à refeição bem preparada?

SIM [ ] NÃO [ ]

Agora responda a todas as perguntas:

**5.** Sente-se responsável por outras pessoas, além de sua família?

SIM [ ] NÃO [ ]

**6.** Aceita, com satisfação, ser líder de um grupo?

SIM [ ] NÃO [ ]

**7.** Frequentemente falta tempo para você e se sente sob pressão?

SIM [ ] NÃO [ ]

**8.** Considera-se uma sonhadora?

SIM [ ] NÃO [ ]

**9.** Você consegue se impor e se manter bem na sociedade?

SIM [ ] NÃO [ ]

**10.** Tem a sensação, com frequência, de que a carga de responsabilidade a sufoca?

SIM [ ] NÃO [ ]

**11.** Você é uma pessoa ativa na sociedade?

SIM [ ] NÃO [ ]

**12.** Fica ansiosa mesmo quando está relaxando?

SIM [ ] NÃO [ ]

**13.** É calma e conformada?

SIM [ ] NÃO [ ]

**14.** Gosta de se envolver com pessoas importantes e famosas?

SIM [ ] NÃO [ ]

**15.** Está aberta às novidades e aprecia mudanças?

SIM [ ] NÃO [ ]

**16.** Segue um objetivo com persistência?

SIM [ ] NÃO [ ]

**17.** Decepciona-se constantemente?

SIM [ ] NÃO [ ]

**18.** Exige muito do seu semelhante e de si mesma?

SIM [ ] NÃO [ ]

**19.** Concorda com a famosa frase: "O hábito faz o monge"?

SIM [ ] NÃO [ ]

**20.** Muitas vezes tem a sensação de que os outros não a compreendem?

SIM [ ] NÃO [ ]

## Como calcular a sua pontuação

A resposta positiva das quatro primeiras perguntas vale 2 pontos. Nas demais, conte 1 ponto para cada "sim". A cor predominante em suas respostas classificará o seu tipo. Se ao terminar você apresentar a mesma pontuação em duas tonalidades, o vermelho e o verde, por exemplo, o desempate será feito com a cor da resposta "sim" que assinalou nas quatro primeiras questões. Caso aponte para uma terceira cor, como o azul, tire a dúvida conferindo qual foi o tom que apareceu primeiro a partir da quinta pergunta — a vermelha ou a verde.

**AMARELO:** \_\_\_\_ pontos

**AZUL:** \_\_\_\_ pontos

**VERMELHO:** \_\_\_\_ pontos

**VERDE:** \_\_\_\_ pontos



# ...confira se você come por:

## Frustração

Vida nova é com você. Adora mudanças e novidades. Porém, tem uma forte tendência a idealizar situações que não existem e, por isso, se frustra com facilidade e sofre quando não vê um projeto se concretizar. Esse vazio estimula seu apetite, levando-a a comer muito. O psiquiatra Alexandre Pinto Azevedo, especialista em distúrbios alimentares e obesidade do Hospital das Clínicas (SP), explica: "Para quem tem essas características, um episódio de compulsão representa uma busca para aliviar os sentimentos negativos, já que a sensação promovida por alimentos ricos em carboidratos e gorduras é de recompensa e prazer".

**O que fazer:** procure fracionar as refeições, comendo pouco a cada três horas. Durante uma crise é comum ingerir guloseimas como sorvete, chocolate e bolachas. Para não errar quando a vontade apertar, você pode: ter sempre à mão barrinhas de cereais e frutas secas ou cortar uma barra de chocolate em vários pedaços e levar na bolsa apenas uma porção. Como alternativas de sobremesa, limite-se a comer um bombom e nada mais e prefira bolos sem recheio ou cobertura.

## Prazer

Nada de conflitos externos e estresse. Você é calma, passiva e sensível. No entanto, é introversa e isso faz com que a sua válvula de escape seja a comida. "Quem apresenta dificuldade de relacionamento e baixa auto-estima encontra no ato de comer alívio imediato para suas crises", explica o doutor Alexandre. Ele diz, ainda, que sentimentos não correspondidos abrem as portas para uma rotina alimentar ruim.

**O que fazer:** substituir o vício de comer a todo o momento pela prática de um esporte pode ser uma escolha acertada. Atividades físicas que conciliem socialização e prazer, como os exercícios em grupo, são muito úteis para o controle da compulsão alimentar. Porém, já que beliscar faz parte da sua vida, fique esperta e seja adepta de lanchinhos magros. Leve para o trabalho alimentos cortados em cubos para ir comendo durante o dia — como, por exemplo, tomates-cereja (à vontade), damascos (no máximo dez), uma fatia grossa de queijo branco, maçã desidratada (dez fatias), uma banana ou meio mamão papaia, três bolachas sem recheio...

## Estresse

Autoconfiante e competitiva, você não pára nunca! Está em atividade constantemente, seja no trabalho, em casa ou no meio social. Porém, como sua rotina é um agito só, tende a se alimentar de qualquer jeito, para economizar tempo. Por se preocupar com as tarefas, acaba ignorando os cuidados com a saúde e segue o caminho mais fácil. Resultado: um fast-food é sempre bem-vindo. Esse é o seu pecado: se entregar a praticidades, já que tem como principal objetivo dar conta da vida corrida que leva.

**O que fazer:** o primeiro passo é se conscientizar de que se alimentar corretamente é um hábito saudável. Em vez de se render a costumes errados, leve frutas e um lanchinho de casa. Procure tomar suco de maracujá, que ajuda a acalmar a adrenalina causada pelo estresse. Mas nunca ignore o fato de que sentar calmamente à mesa para fazer uma refeição, num ambiente adequado e tranquilo, é fundamental. E não se esqueça: a ingestão constante de frituras (comuns dos lanches rápidos) facilita o desenvolvimento de problemas como diabetes, colesterol e obesidade.

## Ansiedade

Autoritária e persistente, você cobra o melhor de si e dos outros, o que a torna muito exigente. Essa postura se reflete também na comida, fazendo-a escolher pratos bem elaborados e saborosos.

"Por serem intensas e ansiosas, essas pessoas costumam exagerar com os alimentos que lhes dão prazer", diz a endocrinologista Adriana Moretti (SP). O chocolate é um exemplo clássico — é uma tentação, sim, mas prejudicial quando consumido em excesso.

**O que fazer:** não é preciso abrir mão do sabor e da qualidade e, sim, fazer escolhas equilibradas com pratos menos calóricos, por exemplo. "Nada é proibido. Dá para comer tortas e bolos. O segredo é não consumir diariamente, nem em grandes porções", revela Adriana. Preparar receitas light é um bom recurso. Outra dica é se entregar às delícias com mais calorias somente nos fins de semana e, de segunda a sexta, priorizar os grelhados. Também é bom evitar fast-food italianos. Em relação aos doces, já que o seu ponto fraco é o paladar refinado, opte por: uma fatia de bolo de laranja com calda light, frutas em conserva ou damascos e ameixas secas.