

Fernando Meira

Psicanalista Clínico CBPC 2022-2316

Acadêmico de Nutrição e Terapia Ocupacional

MBA Gestão Hospitalar

Pós Graduado em Psicanálise Clínica

*Pós Graduação Latu Senso em Neuropsicologia com ênfase em
Reabilitação Cognitiva*

Pós Graduação Latu Senso em Fitoterapia e Suplementação Nutricional

*Pós Graduação Latu Senso em ABA – Análise Comportamental
Aplicada ao Autismo*



Fernando Meira

PSICANALISTA

CBPC 2022-2306

PSICANÁLISE NUTRICIONAL

"Comer é também um ato psíquico."

Palestra · 35 minutos



Conexão entre emoção, inconsciente e alimentação

ESTRUTURA DA PALESTRA

35 min

5 min

Introdução

Apresentação · Contexto histórico · Frase-impacto

10 min

Parte 1

Conceito de Psicanálise Nutricional · Inconsciente e escolhas alimentares

10 min

Parte 2

Alimento como símbolo · Casos práticos · Escuta psicanalítica

7 min

Parte 3

Estratégias de intervenção · Metáforas e narrativas

3 min

Conclusão

Mensagem final · Reflexão · Perguntas

"Comer é também um ato psíquico."

— *Psicanálise Nutricional*



Apresentação do tema e objetivos da palestra



Breve história da psicanálise aplicada à nutrição



Por que a mente e o corpo se alimentam juntos?

PARTE 1 · O QUE É PSICANÁLISE NUTRICIONAL?

10 min

Abordagem que integra conceitos psicanalíticos, como o inconsciente, a pulsão e o desejo, ao comportamento alimentar, compreendendo que nossas escolhas à mesa vão muito além da fome fisiológica.

Inconsciente

Memórias, traumas e experiências afetivas moldadas desde a infância influenciam silenciosamente o que comemos.

Emoções

Ansiedade, culpa e prazer são mediadores poderosos das escolhas alimentares cotidianas.

Simbolismo

Cada alimento pode carregar um significado simbólico: conforto, recompensa, punição ou afeto.

PARTE 1 · EMOÇÕES E COMPORTAMENTO ALIMENTAR



ANSIEDADE

Busca por alimentos ultraprocessados e carboidratos simples como reguladores do cortisol. Comer rápido, sem atenção plena.



CULPA

Ciclos de restrição seguidos de compulsão. A comida como punição ou recompense, o tudo ou nada alimentar.



PRAZER

Comer como ato de autocuidado e celebração. Quando bem integrado, promove relação saudável e consciente com o alimento.

PARTE 2 • O ALIMENTO COMO SÍMBOLO



Afeto

Comida preparada com amor — o prato da mãe, o bolo de aniversário. Alimentos que significam acolhimento e pertencimento.



Proteção

Comer como ato de segurança. A neveira cheia como símbolo de estabilidade emocional e controle.



Identidade

A culinária regional e familiar como expressão de quem somos — raízes, cultura e história pessoal.

"Cada refeição conta uma história — cabe a nós aprender a ouvi-la."

PARTE 2 • CASOS PRÁTICOS E ESCUTA PSICANALÍTICA

Casos Práticos

Compulsão alimentar

Busca inconsciente por preenchimento emocional — fome que não é de comida.

Dietas restritivas

Controle e punição como resposta a crenças limitantes sobre o próprio corpo.

Prazer na comida

Quando comer é um ato pleno de presença e autocuidado, sem culpa.

Escuta Psicanalítica no Consultório

- ◆ Atenção flutuante: ouvir o que não é dito
- ◆ Identificar padrões e repetições no relato
- ◆ Explorar o significado emocional dos alimentos
- ◆ Trabalhar com a história alimentar do paciente
- ◆ Acolher sem julgamento — criar espaço seguro



Integração Nutricional + Psicanálise

- Anamnese emocional profunda
- Identificação de gatilhos afetivos
- Plano alimentar alinhado à subjetividade



Ferramentas de Autoconhecimento

- Diário alimentar emocional
- Mindful eating e atenção plena
- Reconexão com sinais internos



Construção de Hábitos Conscientes

- Pequenas mudanças sustentáveis
- Rituais de alimentação com presença
- Ressignificação de crenças alimentares

PARTE 3 • METÁFORAS E NARRATIVAS NA PRÁTICA

Ressignificar a relação com a comida

A Semente



Nossos hábitos alimentares são sementes plantadas na infância. Podemos cultivar novas com cuidado e consciência.

A Maré



A fome emocional vem em ondas. Aprender a surfar em vez de resistir é a chave da autorregulação.

O Mapa



A história alimentar de cada paciente é um mapa — não para seguir, mas para compreender de onde viemos.

A Chave



Escuta empática e questionamentos cuidadosos abrem portas que anos de dieta nunca conseguiram.

CONCLUSÃO

"Nutrir-se é também cuidar da mente."

Chamado à Reflexão

*Como você tem se relacionado com a sua comida?
O que seus hábitos alimentares dizem sobre o que você está sentindo?
Que história você quer escrever com o seu prato?*

Espaço para Perguntas e Troca

Agora é com você!
Compartilhe sua vivência,
traga sua dúvida,
expresse sua reflexão.