

E B O O K

Psicologia, Psicanálise e Hábitos no Fim de Ano

# Afetos, Festas e Alimentação



# INTRODUÇÃO

---

O fim de ano costuma mobilizar uma mistura complexa de emoções: alegria, nostalgia, pressão social, cansaço, melancolia e até culpa. Essa carga afetiva pode influenciar diretamente o comportamento alimentar e outros hábitos de saúde.

Este material busca explorar como o emocional impacta escolhas alimentares durante as festas, com base na psicologia e psicanálise, oferecendo reflexões e práticas para um fechamento de ciclo mais consciente.

# 01 - Por que o final do ano mexe tanto com o emocional?



## BALANÇO DO ANO E AUTOCOBrança

O fim do ano ativa um movimento de avaliação interna: **“o que conquistei? O que perdi?”**

- A discrepância entre expectativa e realidade gera sentimentos de fracasso, insuficiência e exigência extrema.

## PRESSÃO SOCIAL

**Idealização** das festas como momentos **“perfeitos”**, o que leva a:

- Comparações constantes: família perfeita, corpo perfeito, mesa ideal, vida organizada.
  - A ideia de que em dezembro tudo que planejou precisa estar totalmente realizado.
-

---

## REENCONTROS E GATILHOS EMOCIONAIS

Contatos com familiares podem reativar conflitos antigos ou padrões emocionais da infância.

## LUTO, AUSÊNCIA E MEMÓRIAS

Para muitas pessoas, o Natal acentua a falta, o vazio ou lembranças dolorosas.

---

# 02 - A relação entre emoções e alimentação



## COMER EMOCIONAL (EMOTIONAL EATING)

A alimentação, em muitos casos, funciona como um **regulador emocional**:

- Ansiedade → busca por carboidratos, doces.
- Tristeza → alimentos de conforto (“comfort food”).
- Solidão → comer para preencher.

## O MECANISMO DA COMPENSAÇÃO

O ciclo psíquico típico:

1. Emoção difícil (culpa, frustração, vazio);
  2. Impulso de compensar com comida, compras, álcool;
  3. Alívio momentâneo;
  4. Culpa e autorreprovação;
  5. Novo ciclo.
-

---

Na psicanálise, esse processo pode ser entendido como:

- Um mecanismo de satisfação substitutiva (Freud), em que o corpo é usado para tamponar um afeto;
- Um modo de lidar com o excesso pulsional, buscando descarga imediata;
- Uma tentativa de organizar o desamparo através de um objeto oral.

## **COSTUMES DO FIM DE ANO QUE REFORÇAM EXCESSOS**

- “Ano que vem eu começo.”
- “É só hoje.”
- “Comi demais, amanhã faço jejum.”

Esses pactos subjetivos sustentam um funcionamento compulsório, não consciente.

---

# 03 - Como hábitos deletérios aparecem nas festas



## **COMPULSÃO ALIMENTAR**

Estímulos intensos: mesa farta, variedade, convivência social

- Emoções reprimidas → descarga via comida.

## **ABUSO DE ÁLCOOL**

- Utilizado como desinibidor emocional e social;
- Tenta reduzir ansiedade de convivência ou solidão.

## **SONO, ROTINA E AUTOCUIDADO PREJUDICADOS**

- Desorganização da rotina aumenta vulnerabilidade emocional.
-

---

## SENSO DE “LIBERAÇÃO TOTAL”

O feriado como permissão para transgredir sem limite.

- Produz sensação de “euforia, seguida de culpa”.
-

# 04 - Psicanálise: O Oral, o Desejo e o Excesso



Para Freud, a fase oral estrutura modos de relação com prazer, dependência e preenchimento.

- Comer demais pode representar um esforço inconsciente para preencher uma falta afetiva.
- Lacan: o objeto de gozo (“coisa que dá prazer”) nunca é suficiente; por isso, o excesso não cessa o desejo.

## REGULAÇÃO EMOCIONAL E COMPORTAMENTO

Comer pode ser um comportamento de enfrentamento desadaptado (coping).

- Evidências mostram que emoções intensas reduzem a capacidade de tomada de decisão saudável;
  - A baixa percepção corporal favorece exageros e impulsos.
-

---

# FESTAS COMO ATIVADORAS DE MEMÓRIAS AFETIVAS

O inconsciente simbólico das festas ativa a criança interna:

- → expectativas irreais de acolhimento
  - → frustrações antigas
  - → carências não elaboradas
-

# 05 - Práticas terapêuticas que você pode utilizar



## TÉCNICA DE GROUNDING ANTES DAS FESTAS

- Respirar profundamente 3 vezes;
- Observar o ambiente, nomeando 5 elementos visuais;
- Perceber os pés no chão e o corpo no espaço

Essas ações ajudam a reduzir os impulsos.

## DIÁRIO EMOCIONAL PRÉ E PÓS EVENTO

Escrever:

- O que estou sentindo agora?
  - O que estou esperando dessa festa?
  - Alguma memória específica está sendo ativada?
-

---

## **ENSAIO MENTAL (TÉCNICA TERAPÊUTICA BREVE)**

Imaginar a situação e visualizar uma resposta cuidadosa: “Vou experimentar os alimentos com calma, atento(a) à saciedade.”

## **RITUAL DE FECHAMENTO DO ANO**

Da psicologia simbólica:

- Escrever conquistas e dificuldades;
- Ritualizar um encerramento saudável.

Isso reduz o impulso de “compensar” no corpo.

## **TÉCNICA PSICANALÍTICA DE NOMEAÇÃO DO AFETO**

Colocar palavras no afeto reorganiza o excesso pulsional. Ex.: “Sinto falta”, “Sinto medo”, “Sinto cansaço”.

---

# RECOMENDAÇÕES INTEGRADAS: PSICOLOGIA + NUTRIÇÃO



- Pratos preferidos sem culpa → porções conscientes;
- Estratégias de ritmo alimentar: comer devagar, hidratar-se;
- Combinação de interesses: “Que necessidade emocional eu estou tentando atender com essa comida?”;
- Acolhimento sem moralização: evitar termos como “jacar”, “errar”, “pecar”.

O fim do ano é uma época de intensidades afetivas. Quando **nomeamos essas emoções** e **compreendemos sua influência** no corpo, conseguimos fazer escolhas mais conscientes, cuidando de nossa saúde mental e alimentar de forma integrada, carinhosa e compassiva.

---

# Prazer,

Sou **Dayana Viana, psicóloga clínica**, com pós-graduação em Saúde Mental, Psicopatologia e Atenção Psicossocial.

Minha atuação é baseada na abordagem **psicanalítica**, sempre com um olhar humano, acolhedor e atento às nuances emocionais de cada pessoa.



Atendo adultos e idosos, ajudando em questões como ansiedade, autoconhecimento, regulação emocional, relacionamentos e, especialmente, na forma como emoções influenciam sua relação com a comida – tema tão presente nesta época do ano.

E é por isso que desenvolvi este ebook complementar: para te ajudar a atravessar o fim do ano com mais leveza, consciência e verdade, compreendendo seus gatilhos, suas necessidades reais e seus limites.

Sinta-se amparado(a), entendido(a) e fortalecido(a) para viver dezembro com menos culpa!

**Espaço Meraki Saúde e Bem Estar Ltda.**

Endereço: Rua Rodrigo Romeiro, Nº 5-50, Sala 505, Centro Empresarial das Américas Bauru/SP.

Telefone: (14) 98169-4040

Instagram: @psicologa.dayanaviana

PSICÓLOGA DAYANA VIANA ALVES  
CRP 06/173847