



Comer em Companhia, Comer com Consciência

OBJETIVO

Perceber como o **contexto social** e a **atenção plena** influenciam a forma como comes, como te sentes e as escolhas que fazes à mesa.

A TUA MISSÃO

Durante **uma semana**, experimenta comer **em companhia** e **sozinho/a com atenção**, e compara as experiências.

Passo 1 — Refeições acompanhadas

Escolhe **duas refeições** para fazer acompanhado/a (família, amigos, colegas).

Para cada uma, observa e regista:

- Com quem te sentaste: _____
- Ritmo da refeição: ☐ rápido ☐ moderado ☐ calmo
- Humor antes da refeição: _____
- Humor depois da refeição: _____
- As escolhas alimentares foram diferentes do habitual?

Passo 2 — Refeição a solo com atenção plena

Escolhe **uma refeição** para fazer sozinho/a, mas com atenção plena:

- sem telemóvel
- comendo devagar
- atento/a ao sabor, textura e saciedade



O que notaste nesta refeição?

Passo 3 — Comparar experiências

No final da semana, regista:

- Em que refeição te sentiste melhor? Porquê?

- As tuas escolhas alimentares mudaram? Como?

- O que gostarias de repetir no futuro?

REFLEXÃO FINAL

Porque achas que **comer acompanhado** e **comer com atenção** são dimensões importantes de um padrão alimentar saudável?

DICA FOODWISELAB

Comer não é apenas ingerir nutrientes. É também **partilha, ritmo, prazer e consciência** — fatores que influenciam a digestão, o bem-estar e a relação com a comida.