



Episódio de exagero

O que você estava sentindo naquele momento?

- ☐ cansaço
- ☐ tristeza
- ☐ raiva
- ☐ tédio
- ☐ ansiedade
- ☐ outro:

Qual palavra descreveria melhor esses alimentos e essas memórias?

- ☐ conforto
- ☐ saudade
- ☐ companhia
- ☐ desejo
- ☐ amor
- ☐ outro:

Consegue identificar qual situação te levou a buscar pela comida?

Quais alimentos você comeu?

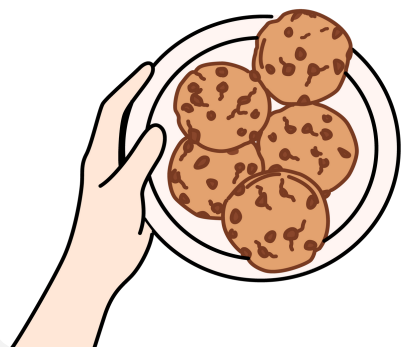
Esses alimentos te lembram algo? Uma época, um momento, uma pessoa...

Quais pensamentos você relaciona a esses alimentos?

- ☐ “não posso comê-los, pois vou engordar”
- ☐ “vou comer só mais hoje e, a partir de amanhã, não vou comer mais”
- ☐ “só essa comida é capaz de me confortar”
- ☐ “queria tanto comer isso todos os dias, mas sei que não posso”
- ☐ “eu sou um fracasso por não conseguir me controlar”
- ☐ “agora que já comi um pouquinho, vou comer até acabar”
- ☐ outro:

Por que você escolheu esses alimentos?

O que mais, além da comida, pode te trazer o conforto que você buscava?



De quais outras formas é possível lidar com emoções que te fizeram buscar pela comida?

O que você se propõe a fazer, se essa sensação te afligir novamente?