



Fome Física vs. Fome Emocional

Função: “avisa” que o organismo necessita de energia e nutrientes

Surge aos poucos, de forma gradual

Sinais físicos: estomago a “roncar”, baixa energia, cansaço, irritabilidade, mau humor, dor de cabeça, tonturas

Longo período de tempo desde a última refeição (superior a 3h)

Pode esperar, mas não passa

Persistente: não passa se não se alimentar

Intensifica-se na ausência de refeição

Pode ser “enganada” ao beber água ou confundida com sensação de sede

Não é seletiva: aberta a várias opções de alimentos para saciar

Acaba quando há sensação de saciedade

Acarreta sentimentos de satisfação e bem-estar

Reduz o stress e ansiedade

Comer com calma e sem julgamentos

Apresenta relação com o estado emocional/psicológico

Surge de repente de forma súbita e urgente

Ausência de sinais físicos, mas sim sentimentos de: solidão, raiva, depressão, ansiedade, angústia

Curto período de tempo desde a última refeição (em qualquer momento)

Necessita ser satisfeita no momento

Passageira: pode passar se houver uma distração

Não se intensifica

Continua após beber água

Selectiva: necessidade/vontade de um alimento em específico (exemplo: pizza, bolos, doces, chocolate etc.)
Muitas vezes não se sabe o que quer, apenas se sabe que quer comer

Mantém-se mesmo com o estomago cheio. Ingestão de elevadas quantidades de alimentos

Acarreta sentimentos de culpa, perda de controlo e vergonha

Provoca e aumenta o stress e a ansiedade

**Procurar uma distração ou conforto
Sair da cozinha, manter as mãos ocupadas, ler
fazer exercício físico, socializar, relaxar, respirar profundamente, passear**