

**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

**Como anda sua fome
durante o isolamento social?**



Você sabia que a fome nem sempre é fisiológica?

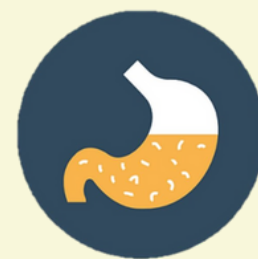
Ela pode se manifestar por razões psicológica, emocional ou comportamental.

Vamos diferenciá-las?



EMOCIONAL

- Sem sintomas físicos;
- Aparece de repente;
- Desejos específicos;
- Surge pouco tempo após a última refeição;
- Permanece mesmo após se alimentar.



FÍSIOLOGICA

- Estômago roncando;
- Surge gradualmente;
- Considera diversas opções de comida;
- Surge após um tempo da última refeição;
- É saciada após comer.

Aprender a identificar o tipo de fome que sentimos é fundamental!

Você já ouviu falar em fome psicológica?

Sentir esse tipo de fome é normal e assim como a fisiológica deve ser saciada, mas devemos entender que nem sempre ela pode ser satisfeita com a comida.

Fome emocional, social e vontade de comer são as mais comuns. Que tal conhecer um pouco mais sobre elas?



Você sabe como o autoconhecimento pode nos ajudar a ter um comportamento alimentar mais saudável?

Conhecer os gatilhos que nos levam a comer e as emoções que sentimos, nos ajudam a conhecer melhor a nossa relação com a comida.



Por que devemos buscar um comportamento alimentar saudável?

Nosso comportamento alimentar tem muito a nos dizer. Quando se tem uma boa relação com a comida, o ato de comer se torna fonte de prazer - sem culpa, ansiedade e comportamentos compensatórios.

O comer emocional e a preocupação excessiva com a comida podem resultar em transtornos alimentares e assim nos distanciar do comer intuitivo.



Quer entender um pouco mais?

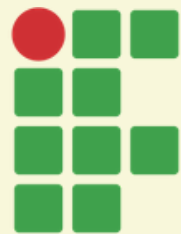
Nosso ebook traz algumas dicas de como aprender a identificar o tipo de fome que sentimos e como o autoconhecimento pode nos ajudar a compreender nossa relação com a comida a partir dos gatilhos que nos levam a comer e dos comportamentos alternativos que podemos ter.

Confere lá!



É SÓ ESCANEAR,
BAIXAR E PARTIR
PARA A LEITURA!!





**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraíba

**INSTITUTO FEDERAL DA
PARAÍBA-IFPB
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA
E DE APOIO AO ESTUDANTE -
COPAE**

Organização:

Leticia Farias Cavalcanti;

Nutricionista do IFPB - Campus Princesa Isabel

Paloma de Sousa Bezerra

Nutricionista do IFPB - Campus Patos