



# QUE FOME É A TUA?

**ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA SUPERAR  
A VONTADE DE COMER POR IMPULSO**

**TacianaBorges**  
Endocrinologia e Metabologia

TacianaBorges  
Endocrinologia e Metabologia

**QUE  
FOME  
É A TUA?**

**ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA SUPERAR  
A VONTADE DE COMER POR IMPULSO**

# SUMÁRIO

<b>OS 4 TIPOS DE FOME</b> .....	4
<b>Fome Fisiológica</b> .....	4
<b>Fome Social</b> .....	4
<b>Fome Específica ou Vontade de Comer</b> .....	4
<b>Fome Emocional</b> .....	5
<b>COMO EVITAR O COMER POR IMPULSO?</b> .....	6
<b>Na ida ao supermercado</b> .....	6
<b>Em casa e no dia a dia</b> .....	6
<b>Nos finais de semana e em eventos sociais</b> .....	7
<b>BÔNUS: COMO CONTROLAR A VONTADE DE COMER DOCES?</b> .....	8
<b>Recado final para o leitor</b> .....	9
<b>Sobre o Autor</b> .....	10

# OS 4 TIPOS DE FOME

## Fome Fisiológica

Trata-se da fome causada pela necessidade de nutrição do corpo humano. Em outras palavras, é uma fome "de verdade", sem acompanhamento ou ligada diretamente à causa emocional.

Pode ocorrer em velocidade ou tamanho diferente para cada indivíduo devido às variantes genéticas.

Quando essa fome não é saciada, o corpo logo apresenta sensações, como fraqueza, dor de cabeça e até cansaço.

Esses são avisos do organismo que despertam para a sensação de que ele precisa de "reabastecer o combustível".



## Fome Social

Como o próprio nome diz, pode surgir quando estamos inseridos em um contexto social. A fome social é, basicamente, a vontade de comer em festas de aniversários ou encontros entre amigos e familiares.



Nesse tipo de fome, você é induzido a comer, mesmo que tenha sido alimentado há pouco tempo, sendo geralmente saciado por alimentos pouco nutritivos.

Nesses casos, recomenda-se que você seja moderado, evitando, dessa forma, cometer exageros desnecessários e prejudiciais.

## Fome Específica ou Vontade de Comer

Está relacionada à vontade de comer um alimento específico. Esse é um aspecto da fome fisiológica, mas está ligado também à emocional. Consiste em algo que vai além da necessidade de comer.

Envolve alimentos preferidos pela pessoa ou que não são consumidos há muito tempo. Muitas vezes, esse tipo de fome é disparado por lembranças prazerosas relacionadas à alimentação.

**Atenção:** A ocorrência desse tipo de fome também pode estar ligada à pobreza nutricional da sua rotina alimentar atual. Portanto, fique atento às escolhas alimentares que você anda fazendo atualmente.

## **Fome Emocional**

Acontece quando o comportamento alimentar envolve um estado emocional específico, no qual comer é uma forma de compensação.

Geralmente, é desencadeada por uma situação de ansiedade, dor, depressão ou extrema alegria. Nesse caso, os alimentos mais populares são os doces, massas ou os ricos em farinha.



Esses tipos de alimentos estimulam a região do cérebro que está ligada ao prazer.

Por estar relacionado a emoções, é interessante que você mantenha seu cérebro ocupado, procure realizar alguma atividade física, uma leitura ou ouvir músicas.

A água, também, pode ser uma grande aliada nesse momento.

A melhor maneira de entender a fome é procurar entender se você está realmente com fome ou com vontade de comer.

Avalie os sinais do seu corpo, procurando observar os tipos de fome que você sente no dia a dia. Isso irá lhe proporcionar melhor controle sobre a sua alimentação e as emoções.

# COMO EVITAR O COMER POR IMPULSO?

Em algum momento da vida, todos nós vivenciaremos um ou mais episódios de exagero na comida. Quem nunca comeu ou bebeu mais do que devia em uma festa ou evento social que atire a primeira pedra, não é mesmo?

Eventos sociais e outras situações do dia a dia podem nos induzir a consumir mais alimentos, mesmo que não estejamos com fome.

No entanto, o comer por impulso pode passar a ser um hábito e fugir do controle, gerando problemas à saúde. Abaixo seguem algumas dicas simples para ajudá-lo a controlar o comer por impulso.



## Na ida ao supermercado

- 1 - Organize-se para fazer suas compras no horário entre as refeições e assim evitar aqueles períodos de maior fome;
- 2 - Evite ir ao supermercado em jejum, com fome ou com sede;
- 3 - Leve 2 listas: uma contendo o que você precisa comprar e outra com os alimentos que devem ser evitados;

## Em casa e no dia a dia

- 1 - Mastigar bem os alimentos;
- 2 - Não realizar outra atividade enquanto estiver se alimentando (por exemplo, usar celular, computador ou assistir à TV);
- 3 - Utilize pratos e talheres menores durante as refeições e evite colocar as panelas na mesa para se servir mais de uma vez;
- 4 - Guarde os alimentos mais calóricos em locais mais escondidos para evitar a visualização constante;
- 5 - Evite pular refeições ou passar longos períodos em jejum sem orientação.



## Nos finais de semana e em eventos sociais

1 – Saia de casa alimentado e sem fome;

2 – Estabeleça antes o quando e o que você irá comer;

3 – Se for beber, intercale bebida alcoólica com água.



**DICA EXTRA:** Evite pensamentos sabotadores que podem gerar uma falsa sensação de merecimento:

- “Fiz dieta a semana toda, EU MEREÇO comer o que/quanto quiser”;
- “Vou comer isso SÓ HOJE”;
- “JÁ QUE paguei pelo prato, tenho que comer tudo”;
- “VOU APROVEITAR e comer isso mais um pouquinho”;

# BÔNUS: COMO CONTROLAR A VONTADE DE COMER DOCES?

Mas, e naquele momento que a vontade por um doce, por exemplo, bater? O que fazer? Use a técnica dos 5Ds (originada do inglês):

- **DELAY:** Atrasar o estímulo por 5- 10 minutos. Coloque esse tempo no despertador, e provavelmente aquela vontade / fissura vai desaparecer ou reduzir;
- **DO ANYTHING (Faça alguma coisa):** Distrair-se com alguma atividade – arrumar armários, varrer casa, responder e-mails, passear com cachorro;
- **DRINK WATER (beber água):** beber um copo de água, pois o sinal que você interpretou como sendo “fome”, na verdade era sede – os centros de fome e sede estão bem próximos no nosso cérebro;
- **DEEP BREATHE (Respiração profunda):** pode ser feita de várias maneiras, como inspirar por 3 segundos, prender o ar por 3 segundos e expirar durante 4 segundos. Repetir esse processo 3-4 vezes;
- **DENTAL:** Escovar os dentes após as refeições pode ajudar a inibir aquela vontade de comer uma sobremesa.





# Recado final para o leitor

Olá! Aqui é a Dra. Taciana Borges.

Esse material foi preparado com todo o carinho do mundo para ajudá-lo a dar os primeiros passos no combate à obesidade e aos maus hábitos que o impedem de ter um estilo de vida mais saudável.

Se você chegou até aqui, já sabe, com certeza, os principais pilares para vencer o hábito de comer por impulso e, com isso, conquistar excelentes resultados.

Agora vamos falar como eu posso ajudá-lo a tornar todo o processo muito mais fácil.

Em 10 anos de medicina, realizei mais de 5000 atendimentos, envolvendo problemas diversos, dentre eles:

- Diabetes;
- Alterações da tireoide;
- Dificuldade para perder peso;
- Saúde da mulher (Sintomas da menopausa, síndrome dos ovários policísticos e diabetes gestacional)

Meu atendimento vai muito além da solicitação de exames e da simples prescrição de medicamentos. Minha abordagem é humanizada e 100% centrada nas necessidades do paciente.



Sua consulta incluirá um check-up completo, avaliação da composição corporal através da moderna tecnologia Bioimpedância InBody, integrando mudança de mentalidade e hábitos ao tratamento medicamentoso individualizado.

Ao final da sua consulta, você terá não apenas a solução para o seu problema como também passará a entender os reais aspectos que bloqueiam o seu resultado.

Além disso, em seu pós consulta, há o acompanhamento semanal diretamente comigo para envio de suas dúvidas, exames pendentes ou necessidade de ajuste terapêutico.



**CLIQUE AQUI E AGENDE  
SUA CONSULTA**

## Sobre o Autor

**Dra. Taciana Borges** possui mais de 10 anos de experiência na área da endocrinologia e metabologia.

Nesse período, realizou mais de 5000 atendimentos, envolvendo problemas diversos, dentre eles: Alterações da tireoide, diabetes, dificuldade para perder peso e saúde da mulher (Sintomas da menopausa, síndrome dos ovários policísticos e diabetes gestacional)

Além disso, é monitora do Programa Emagrecedores de Sucesso (PES), com domínio dos temas: Modulação intestinal (2022), Transtornos alimentares (2021), Mindfulness (2021) e Programação Neurolinguística (PNL).



**[Clique aqui](#) e siga-me no Instagram:**

@dratacianaborges