

Como Diferenciar

Fome Física de Fome Emocional

Clareza para retomar o controle sem culpa



Dra. Nivea Schweiger

Psiquiatra CRM-PR 33410 · RQE 26503

Índice

página

01. Boas vindas	03
02. O que é Fome Física?	04
03. O que é Fome Emocional?	05
04. Tabela Comparativa	06
05. Checklist Prático: 5 Perguntas Antes de Comer	07
06. Próximo Passo	09

Boas-vindas

Você não está sozinha.

Milhares de mulheres vivem presas no ciclo da comida como alívio.

Aqui, você vai descobrir a diferença entre **fome física e fome emocional** — e dar o primeiro passo para transformar sua relação com a comida.

01.

O que é Fome Física?

A fome física é a necessidade natural do corpo por energia e nutrientes.

Ela aparece **aos poucos**, com sinais claros:

- ✔ Estômago roncando
- ✔ Sensação de vazio abdominal
- ✔ Queda de energia
- ✔ Consegue esperar um pouco para comer
- ✔ Qualquer comida sacia

👉 Exemplo:

você almoçou às 12h, e às 19h sente o corpo pedindo algo nutritivo, mesmo sem pensar em doce específico.

02.

O que é Fome Emocional?

A fome emocional é um **impulso rápido e urgente** para comer, ligado a emoções — não à necessidade do corpo.

Sinais comuns:

- ✔ Surge de repente, como um “estalo”
- ✔ Desejo específico (geralmente doces, massas, fast-food)
- ✔ Vem acompanhada de ansiedade ou tédio
- ✔ Mesmo de barriga cheia, a vontade continua
- ✔ Muitas vezes leva à culpa depois

👉 Exemplos do dia a dia:

Abrir o armário à noite só para “beliscar um doce”

Comer escondido no carro depois do trabalho

Usar comida como “recompensa” após um dia difícil

03.

Tabela Comparativa

 Fome Física	 Fome Emocional
Surge gradualmente	Surge de repente
Estômago dá sinais	Emoção dispara o desejo
Qualquer alimento serve	Desejo específico (ex: doce)
Pode esperar para comer	Urgência imediata
Some após se alimentar	Continua mesmo após comer

04.

Checklist Prático: 5 Perguntas Antes de Comer

01.

Estou com fome no corpo ou só na cabeça?

02.

Essa vontade surgiu de repente ou foi crescendo aos poucos?

03.

Qualquer comida resolve ou só quero algo específico?

04.

Eu posso esperar um pouco para comer?

05.

Depois de comer isso, vou me sentir nutrida ou culpada?

Se a maioria das respostas aponta para emoção → respire, dê uma pausa e escolha como agir.



Você não é fraca.

Você não tem problema de falta de força de vontade.

Você apenas aprendeu um padrão — e padrões podem ser mudados.

Cada passo de consciência já é uma vitória.

Próximo Passo

Se esse guia trouxe clareza, imagine o que pode acontecer em 7 dias de prática guiada.

Participe da Masterclass da Dra. Nívea:

Fome Emocional – Clareza, Alívio e Transformação em 7 Dias

Uma jornada prática, sem dietas malucas, para finalmente parar de comer por impulso e retomar o controle sem culpa.

[Clique aqui para conhecer a Masterclass](#)

Dra. Nivea Schweiger

CRM-PR 33410 · RQE 26503