NUTRIÇÃO INTELIGENTE

VOLUME 2



Sinto fome o dia inteiro

O comer excessivo na sociedade do cansaço

Edgard Bressan

NUTRIÇÃO INTELIGENTE · VOLUME 2

Sinto fome o dia inteiro

O comer excessivo na sociedade do cansaço

Edgard Bressan

Nutricionista, professor e pesquisador

Sinto fome o dia inteiro: o comer excessivo na sociedade do cansaço.
Coleção Nutrição Inteligente, volume 2.

1ª edição

© 2026 Edgard Bressan. Todos os direitos reservados.

ISBN 978-65-02-42812-2

Apoio: Nutrir & Habilitar — Saúde Integral



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bressan, Edgard
Sinto fome o dia inteiro [livro eletrônico] : o comer excessivo na sociedade do cansaço / Edgard Bressan. -- Praia Grande, SP : Ed. do Autor, 2026. -- (Nutrição inteligente ; 2)

PDF

ISBN 978-65-02-42812-2

1. Fome 2. Obesidade 3. Obesidade - Aspectos nutricionais 4. Sociedade 5. Transtornos da ansiedade I. Título II. Série.

26-404294.0 CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:
1. Alimentação : Nutrição aplicada : Promoção da saúde 613.2

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

Este livro tem caráter educativo e não substitui a avaliação individual por profissional de saúde.

www.nutrirehabilitar.com.br

Sumário

Nota ao leitor 7

Apresentação 8

Como ler este livro 11

1. "Sinto fome o dia inteiro": o que estamos dizendo quando dizemos isso 15

2. A sociedade do cansaço à mesa 25

3. Como o corpo regula a fome 35

4. Cansados e famintos: sono, estresse e fome 45

5. O excesso de positividade e a cultura da dieta 55

6. Comer para não sentir: fome emocional e recompensa 65

7. Quando o comer vira doença: os transtornos alimentares 73

8. Obesidade: doença, fator de risco ou estigma? 83

9. Um ambiente que empurra para comer demais 93

10. Mover-se sem se punir 103

11. Caminhos de cuidado: o que a ciência oferece 113

12. Vita contemplativa: pausar, prestar atenção e comer junto 123

13. Além do indivíduo: sociedade, trabalho e políticas públicas 131

Palavras finais 138

Onde buscar ajuda 140

Glossário 141

Sobre o autor 144

Referências 146

Nota ao leitor

Este livro tem finalidade educativa. Ele reúne conhecimentos da Nutrição, da Educação Física, da Psicologia, da Saúde Coletiva e da Filosofia para ajudar você a compreender por que tantas pessoas sentem fome o tempo todo ou comem além do que gostariam. Ele não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento com nutricionista, médico, psicólogo ou outro profissional de saúde. A fome que aumenta e não passa também pode ter causas clínicas, apresentadas no Capítulo 1; na dúvida, procure avaliação.

Os transtornos alimentares são doenças graves e tratáveis. Se você se reconhecer em algum dos sinais de alerta descritos no Capítulo 7, procure ajuda profissional. No final do livro há uma seção com serviços de apoio gratuitos.

As personagens e as histórias deste livro são fictícias. Elas ilustram situações comuns e não representam atendimentos nem pessoas identificáveis. A descrição de situações individuais não substitui evidência científica nem autoriza generalizações sobre outros leitores.

As fontes científicas são citadas pelo sistema autor-data da ABNT NBR 10520:2023. A lista de referências, ao final do livro, segue a ABNT NBR 6023:2025.

Apresentação

"Eu sinto fome o dia inteiro." Ouvi essa frase muitas vezes, no consultório, na sala de aula, em conversas depois de uma palestra. Às vezes ela vem com um sorriso sem graça. Outras vezes vem com cansaço, quase como um pedido de desculpas. Quase sempre vem acompanhada de outra frase: "Eu sei o que deveria comer, mas não consigo."

Durante muito tempo, a resposta mais comum a essa queixa foi uma receita de disciplina: coma menos, feche a boca, tenha força de vontade. Essa resposta é simples, e justamente por isso é insuficiente. Ela ignora que a fome é regulada por hormônios, pelo sono, pelo estresse, pelas emoções, pelo ambiente em que vivemos, pelo trabalho que fazemos e pela cultura que nos ensina o que é um corpo "certo". Ela também ignora que muitas pessoas que comem demais já tentaram, inúmeras vezes, ter mais disciplina, e se sentiram fracassadas justamente por isso.

Como nutricionista, profissional de Educação Física e professor, e hoje como mestrando em Educação, fui percebendo que a pergunta "por que eu como tanto?" não cabe inteira dentro de uma única disciplina. Ela pede um diálogo. A fisiologia explica como o corpo sinaliza fome e saciedade. A psicologia explica por que usamos a comida para

lidar com emoções. A saúde coletiva mostra que a obesidade cresce na população inteira, e não apenas em pessoas "sem controle". E a filosofia ajuda a enxergar o contexto em que tudo isso acontece.

Foi nesse ponto que encontrei o filósofo Byung-Chul Han. Em *Sociedade do cansaço*, ele descreve uma sociedade em que as pessoas não são mais obrigadas por um chefe externo a produzir sem parar: elas mesmas se cobram, se vigiam e se esgotam (Han, 2015). Quando li essa descrição, pensei imediatamente em tantas pessoas que atendi: gente que pula o almoço para dar conta do trabalho, dorme pouco, segue dietas cada vez mais rígidas e, à noite, sente uma fome que parece não ter fim.

Este livro não afirma que a filosofia explica a obesidade ou os transtornos alimentares. As causas desses problemas são estudadas pela ciência, e é a ciência que vai nos guiar. O que a filosofia oferece é um olhar sobre o mundo em que vivemos. Com ela, podemos entender por que tanta gente sente o próprio apetite como um fracasso pessoal, quando ele pode ser, em boa medida, a resposta de um corpo cansado a uma forma de vida exaustiva. Essa é a hipótese de leitura deste livro, e não um resultado de pesquisa.

Meu desejo é que você termine a leitura com menos culpa e mais compreensão. Compreender não resolve tudo, mas muda a pergunta. Em vez de "o que há de errado comigo?", podemos

perguntar: "o que meu corpo está tentando me dizer, e o que, nas condições em que vivo, pesa sobre ele?"

Com respeito e cuidado,
Edgard Bressan

Como ler este livro

Este livro usa três dimensões da fome como ferramenta pedagógica: uma forma de organizar perguntas sobre sinais corporais, prazer e emoções em diálogo com o contexto social. Não se trata de três diagnósticos nem de dimensões isoladas, e a ferramenta não foi validada como instrumento clínico.

- A dimensão biológica reúne sinais e condições corporais que participam da experiência de fome; corresponde ao que os pesquisadores chamam de fome homeostática (Capítulo 3). Sono, rotina de refeições e condições de saúde podem influenciá-la de maneiras diferentes entre pessoas.
- A dimensão hedônica ajuda a discutir o prazer de comer e o interesse por alimentos, inclusive quando não há necessidade imediata de energia (Lowe; Butryn, 2007). Prazer não é, por si, problema alimentar.
- A dimensão emocional ajuda a observar como tristeza, alegria, ansiedade, tédio, solidão ou cansaço podem participar da experiência de comer. Ela não define, sozinha, um transtorno.

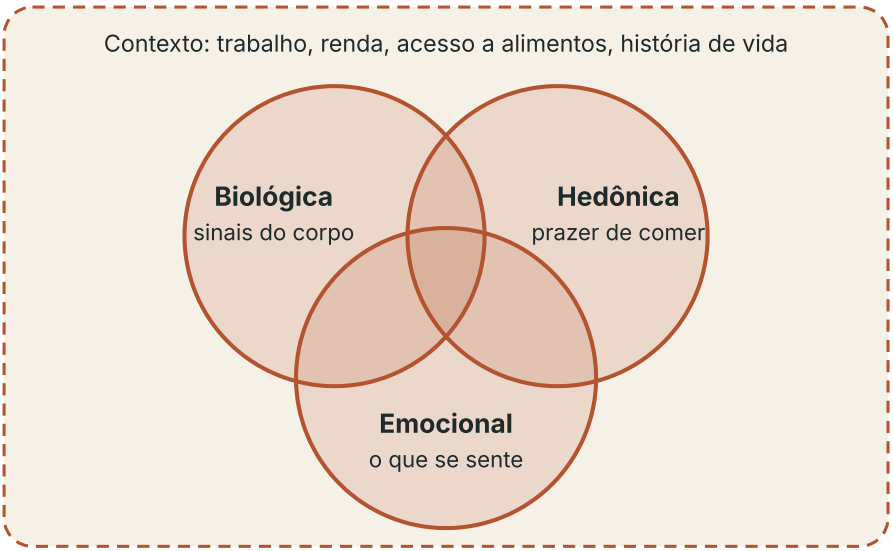


Figura 1. As três dimensões da fome usadas neste livro. Elas se sobrepõem e acontecem sempre dentro de um contexto de vida. É uma ferramenta para organizar perguntas, e não uma classificação de pessoas. Fonte: elaboração do autor.

Na vida cotidiana, as dimensões podem se sobrepor. Para estudantes e profissionais, a ferramenta serve para organizar uma escuta inicial e formular perguntas, não para classificar pessoas nem indicar tratamento sem avaliação. Condições de trabalho, renda, acesso a alimentos e história individual também importam.

Este volume conversa com o primeiro livro da coleção, que propõe olhar para a alimentação a partir de três perguntas: o que comemos, como comemos e em que condições comemos. Aqui o foco recai sobre as duas últimas. As três dimensões da fome deste volume (biológica, hedônica e emocional) não substituem essas perguntas: detalham, em termos de fome e

saciedade, o "como comemos", sempre dentro das "condições em que comemos". Quando um tema já foi tratado no Volume 1, o texto indica o capítulo.

O livro está dividido em quatro partes:

- **Compreender o contexto** (Capítulos 1 e 2): o que significa "sentir fome o dia inteiro" e como a sociedade do desempenho chega ao prato.
- **Compreender o corpo e a mente** (Capítulos 3 a 6): a regulação da fome, o papel do sono e do estresse, a cultura da dieta e a fome emocional.
- **Compreender as doenças** (Capítulos 7 a 9): os transtornos alimentares, a obesidade e o ambiente que favorece o comer excessivo.
- **Cuidar** (Capítulos 10 a 13): o movimento, os tratamentos disponíveis, as práticas de atenção e comensalidade e as mudanças que dependem da sociedade, além de cada pessoa.

Os capítulos reúnem quadros de tipos diferentes, conforme o tema. **"O que diz a ciência" resume evidências de pesquisa; quando o quadro reúne interpretações de filósofos e sociólogos, o título avisa. "Na prática" apresenta uma possibilidade para você avaliar, sem obrigação de segui-la. "Para refletir" traz** uma pergunta para você pensar sobre a própria vida; em alguns capítulos, ela parte de uma ideia de Han, com a indicação da obra. Alguns capítulos abrem com "Uma cena", protagonizada por personagem fictícia; o capítulo

1 traz também um quadro de atenção médica e o capítulo 7, os "Sinais de alerta". Todos terminam com "Em poucas palavras", um resumo curto. Ao longo do texto, quando Han afirma algo, digo também o que penso, e onde discordo dele.



1

"Sinto fome o dia inteiro"

O que estamos dizendo quando dizemos isso

NESTE CAPÍTULO

O que queremos dizer quando dizemos que a fome não passa, por que essa experiência é tão comum e por que ela não é só individual.

UMA CENA

Marcos tem 38 anos e trabalha como analista em uma empresa de logística. Ele acorda às seis, toma um café preto em pé e sai correndo. Passa a manhã em reuniões e responde mensagens até a hora do almoço, que muitas vezes vira um lanche rápido na frente do computador. À tarde, belisca biscoitos que ficam na copa. Chega em casa depois das oito, exausto, e aí começa o que ele chama de "a noite sem fim": janta, depois procura um doce, depois um salgadinho, depois abre a geladeira de novo, quase sem perceber.

“Sinto fome o dia inteiro”, diz Marcos. Ele é uma personagem fictícia, como as demais deste livro. A pergunta que interessa aqui não é quanto ele deveria comer, mas o que essa frase reúne em sua rotina. Escolhi começar por ele porque sua rotina junta, em um único dia, quase tudo o que este livro discute.

Fome, apetite, vontade e compulsão

No dia a dia, usamos a palavra fome para quase tudo. Para compreender o que acontece conosco, porém, vale separar algumas experiências.

- **Fome** é a sensação física que indica necessidade de energia. Costuma surgir aos poucos, pode ser acompanhada de ronco no estômago, queda de energia, irritação ou

dificuldade de concentração, e é satisfeita por diferentes alimentos.

- **Apetite** é o desejo de comer, que pode existir com ou sem fome física. Ele é influenciado pelo cheiro, pela visão da comida, pelo horário, pelo hábito e pelo contexto.
- **Vontade específica** (às vezes chamada de fissura) é o desejo intenso por um alimento determinado, como doce, chocolate ou salgadinho. Surge de repente e não é satisfeita por qualquer comida.
- **Compulsão** é a experiência de comer uma grande quantidade de comida em pouco tempo, com a sensação de perder o controle. Quando isso acontece com frequência e causa sofrimento, pode caracterizar um transtorno alimentar, tema do Capítulo 7.

Essa distinção não serve para classificar a fome em "boa" ou "ruim". Todas essas experiências são humanas. Ela serve para ajudar você a perceber o que está acontecendo e a escolher uma resposta mais adequada. Se é fome física, o corpo precisa de comida, e não de mais restrição. Se é cansaço, talvez precise de descanso. Se é tristeza, talvez precise de acolhimento. Muitas vezes é mais de uma coisa ao mesmo tempo, e nenhuma delas é um erro.

Essas quatro palavras descrevem experiências. As três dimensões apresentadas em "Como ler este livro" (biológica, hedônica e emocional) são outra coisa: perguntas sobre o que pode estar por trás de cada experiência.

NA PRÁTICA · **a pergunta antes da geladeira**

Antes de comer fora do horário, uma possibilidade é fazer três perguntas, sem julgamento:

- Há quanto tempo fiz minha última refeição de verdade?
- O que estou sentindo agora no corpo: fome, cansaço, tensão, sono?
- O que estou sentindo agora nas emoções: tédio, ansiedade, tristeza, raiva, solidão?

O objetivo não é se proibir de comer. É ganhar alguns segundos de consciência para decidir com mais liberdade.

Quando a fome constante tem outra causa

Antes de seguir, um cuidado que considero indispensável. Este livro trata da fome ligada ao sono, ao estresse, às emoções, às dietas e ao ambiente. Mas a fome que aumenta e não passa também pode ser sinal de uma condição de saúde ou efeito de um medicamento, e nenhuma leitura substitui essa avaliação. Se você se reconhecer em algum dos itens do quadro a seguir, a conversa com um médico ou com a equipe da Unidade Básica de Saúde vem antes de qualquer mudança na alimentação.

ATENÇÃO · **quando a fome constante pede avaliação médica**

Vale procurar avaliação se a fome aumentou sem motivo aparente, persiste há semanas ou vem acompanhada de:

- muita sede, vontade de urinar várias vezes e perda de peso sem explicação. Fome aumentada, sede e urina em excesso são sinais clássicos de glicose elevada no sangue; o diabetes, porém, muitas vezes não dá sintoma algum, e só o exame esclarece (Rodacki et al., 2024);
- emagrecimento mesmo comendo mais, palpitações, tremores, intolerância ao calor ou nervosismo, que podem indicar excesso de hormônios da tireoide. No consenso brasileiro sobre hipertireoidismo, o aumento do apetite aparece em 65% dos pacientes e a perda de peso em 85%; alguns, sobretudo os mais jovens, chegam a ganhar peso por comer mais (Maia et al., 2013, p. 206-207);
- tremor, suor, palpitação e fome súbita que melhoram depois de comer, sintomas de queda da glicose no sangue (Ng, 2010), que merecem avaliação, sobretudo em quem usa insulina ou outros medicamentos para diabetes;
- início ou troca de medicamento. Corticoides, alguns antipsicóticos, antidepressivos e anticonvulsivantes, a insulina e alguns medicamentos para diabetes estão associados a ganho de peso e, em parte dos casos, a aumento do apetite (Wharton et al., 2018). Não interrompa o uso por conta própria: converse com quem prescreveu.

Gestação e amamentação aumentam a necessidade de energia: o custo estimado é de cerca de 85, 285 e 475 kcal por dia no primeiro, no segundo e no terceiro trimestres, e de cerca de 505 kcal por dia nos seis primeiros meses de amamentação, em mulheres bem nutridas (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2004). Sentir mais fome nessas fases é esperado,

e o pré-natal é o lugar para tratar disso. Em crianças, fome extrema acompanhada de obesidade de início muito precoce, antes dos cinco anos, pede avaliação pediátrica, que pode incluir investigação genética (Styne et al., 2017).

Em todos esses casos, a fome é informação clínica. Tratá-la apenas como questão de comportamento pode atrasar um diagnóstico.

Um problema de muitos, e não de poucos

Essa experiência é comum. As mudanças no modo de comer e no peso corporal atingem a população inteira. Segundo o Vigitel, sistema do Ministério da Saúde que acompanha fatores de risco para doenças crônicas nas capitais brasileiras, a frequência de adultos com obesidade passou de 11,8% em 2006 para 25,7% em 2024 (Brasil, 2025b). O relatório *World Obesity Atlas* 2025, que usa outro método de estimativa, estima, para 2025, que cerca de 68% dos adultos brasileiros têm excesso de peso e 31% têm obesidade (World Obesity Federation, 2025).

Os números variam porque os métodos são diferentes. O Vigitel pergunta o peso e a altura por telefone, e as pessoas costumam informar valores um pouco diferentes dos reais. O Atlas trabalha com estimativas feitas a partir de modelos estatísticos. Mas a tendência apontada pelas duas fontes é a mesma: a obesidade cresceu muito em poucas décadas.

Esse dado é importante por um motivo que vai atravessar todo o livro. O corpo humano não mudou em vinte anos. Os genes da população brasileira são praticamente os mesmos de 2006. O que mudou, e muito, foi o ambiente: o que comemos, como trabalhamos, quanto dormimos, quanto nos movimentamos, quanto tempo passamos diante de telas e como a comida é produzida, anunciada e vendida. Quando um problema cresce ao mesmo tempo em milhões de pessoas, é pouco provável que a explicação principal seja a falta de força de vontade de cada uma delas.

A fome também é social

Seria injusto falar de "comer demais" no Brasil sem lembrar que muitas famílias ainda enfrentam o problema contrário. Em 2024, 24,2% dos domicílios brasileiros viviam algum grau de insegurança alimentar, isto é, incerteza ou falta de acesso regular a alimentos em quantidade e qualidade suficientes (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2025).

Parece contraditório que fome e obesidade convivam no mesmo país, às vezes na mesma casa. Mas não é. Quando o dinheiro é curto, a variedade diminui, e a qualidade da alimentação costuma ser comprometida antes mesmo da quantidade. O pesquisador Boyd Swinburn e colegas chamaram de "sindemia global" o encontro entre obesidade, desnutrição e mudanças climáticas, três problemas que têm causas comuns nos sistemas alimentares e que se reforçam mutuamente (Swinburn et al., 2019).

O médico e geógrafo brasileiro Josué de Castro já mostrava, na década de 1940, que a fome não é um fenômeno natural, mas resultado de escolhas políticas e econômicas (Castro, 2022). Essa lição continua atual. Ao longo do livro, vamos falar muito de comportamento individual, mas sem esquecer que o prato de cada pessoa é servido por uma sociedade inteira.

O QUE DIZ A CIÊNCIA

- A obesidade em adultos nas capitais brasileiras passou de 11,8% em 2006 para 25,7% em 2024 (Brasil, 2025b).
- Em 2024, 24,2% dos domicílios brasileiros estavam em algum grau de insegurança alimentar (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2025).
- Obesidade, desnutrição e mudanças climáticas formam uma "sindemia global", com causas comuns nos sistemas alimentares (Swinburn et al., 2019).

O que este livro propõe

Voltemos ao Marcos. O que ele precisava não era de uma dieta mais rígida. Ele já tinha tentado várias. Precisava entender que a "noite sem fim" era, em boa parte, consequência do dia: poucas horas de sono, longos períodos sem comer, estresse constante, nenhuma pausa e um ambiente cheio de comida fácil. Precisava também perceber que se cobrava por algo que não dependia só dele.

É isso que os próximos capítulos procuram fazer: olhar para a fome a partir de vários ângulos, com o apoio da ciência, e mostrar caminhos possíveis. Antes de entrar no corpo, porém, vamos dar um passo atrás e olhar para o mundo em que vivemos. É aí que entra Byung-Chul Han.

PARA REFLETIR

Quando você diz "sinto fome o dia inteiro", o que exatamente você sente? Uma possibilidade é descrever sua fome em um dia comum, do acordar ao dormir, sem julgar. Em que horários ela aparece? O que estava acontecendo antes?

EM POUCAS PALAVRAS

- Fome, apetite, vontade específica e compulsão são experiências diferentes. Separá-las ajuda a escolher a resposta.
- Fome que aumenta e não passa pode ter causa clínica ou vir de um medicamento. Na dúvida, procure avaliação.
- A obesidade cresceu em toda a população em poucas décadas. O que mais mudou foi o ambiente.
- Fome e excesso convivem no mesmo país, e às vezes na mesma casa.

FIM DA AMOSTRA

Gostou da leitura?

Você leu o início de "Sinto fome o dia inteiro",
Volume 2 da coleção Nutrição Inteligente,
até o fim do Capítulo 1.

A obra completa continua nos capítulos seguintes.

Para saber quando o livro estiver
disponível, escreva para:

contatodireto@nutrirehabilitar.com.br

www.nutrirehabilitar.com.br

Amostra gratuita, de uso pessoal. Proibida a venda e a redistribuição.
© 2026 Edgard Bressan. Todos os direitos reservados.