

Comunica UFF Saúde - Clique aqui e se inscreva no “UFF mais leve”

1 mensagem

Universidade Federal Fluminense <dms.scs@id.uff.br>
Para: "dms.scs" <dms.scs@id.uff.br>

1 de dezembro de 2022 às 11:49



Inscreva-se no Grupo de desafio “UFF mais leve”

Você sabe diferenciar a fome física da fome emocional? O ato de comer vai muito além das necessidades biológicas porque a comida desperta diferentes sensações e prazeres. Se você está em busca de um estilo de vida saudável, é preciso conhecer um pouco melhor sobre alimentação consciente e essa é a proposta do grupo UFF mais Leve, que está com [inscrições abertas!](#)

A iniciativa da Coordenação de Atenção Integral à Saúde e Qualidade de Vida do Servidor (Casq/Progepe) propõe encontros durante 21 dias com diferentes desafios que visam à consciência alimentar e ainda ao controle do peso corporal. O primeiro desafio já começa hoje, 01 de dezembro, com novas propostas lançadas a cada 3 dias. Na oportunidade, os participantes vão, inclusive, aprender a diferenciar a fome física da emocional.

Certamente, muitos são os aspectos envolvidos no ato de comer, mas dentro do contexto de um estilo de vida equilibrado, é fundamental identificar, por exemplo, os sinais que levam ao excesso de ingestão alimentar. A **fome física** é aquela que surge gradativamente, cresce aos poucos e não é seletiva. Alguns sinais fisiológicos, desassociados de sentimentos negativos, são frequentes, como estômago roncando, fraqueza, falta de concentração, irritabilidade, dor de cabeça e, algumas vezes, até hipoglicemia.

Já a **fome emocional** surge instantaneamente, em um curto intervalo de tempo e é seletiva (“**vontade de comer algo**”). Não é possível observar sinais fisiológicos e pode estar relacionada ao ato de vagar pela cozinha,

abrir a geladeira e o armário. Após comer, podem surgir sentimentos de culpa e a comida não satisfaz totalmente.

Observar esses sinais pode ser o primeiro passo da caminhada rumo a um estilo de vida saudável. Por isso, aproveite mais essa oportunidade e conheça de perto a proposta da Casq. [Preencha o formulário](#) e faça parte do grupo “UFF mais Leve” ainda hoje!

Mais saúde!

Servidor, fique atento ao aumento de casos de Covid-19!

Use máscara cobrindo o nariz e a boca em ambientes fechados e com muitas pessoas próximas. Também é importante lavar as mãos com frequência, especialmente antes de tocar os olhos, nariz e boca. Cuide-se e cuide de seus colegas no ambiente de trabalho.

De olho na UFF

Algumas novidades sobre perícia estão previstas para o próximo ano, mas por enquanto ainda é necessário que o atestado seja enviado pelo SouGov para regularizar o seu afastamento. O aplicativo não aceita resultados de exames nem atestados emitidos por profissionais que não seja médico.

Informes

[Reitor da UFF recebe prêmio da Câmara dos Deputados por destaque na luta pela inclusão de pessoas com deficiência](#)

[Professor da UFF recebe Prêmio Unesp de Teses por pesquisa com quilombolas](#)

Apps sobre educação sexual e jogos educativos são premiados na 17ª
Semana Científica promovida pela UFRJ

Acontece na UFF

1º Encontro Científico do projeto pós-covid-19 da UFF

Dia 02/12, das 8h15 às 11h15, no Huap. **Confira!**

X Jornada Anual em Ciências Cardiovasculares

Dia 06/12 até 07/12, das 14h às 20h. **Mais informações.**

Receba as novidades do site da UFF diretamente no seu e-mail.

Informativo eletrônico da Superintendência de Comunicação Social da UFF.

Dúvidas e sugestões de pauta: dms.scs@id.uff.br ou 2629-5249

Você está recebendo este email porque está cadastrado na lista de contatos

da Universidade Federal Fluminense

Caso não tenha recebido alguma edição, **visualize aqui**



[Visualizar navegador](#) | [Não quero receber](#) | [Quero denunciar](#)

IAGENTEmail