

Número de inscrição:

Nota final (a ser preenchida pela banca):

CIRCULE A ALTERNATIVA CORRETA EM CADA QUESTÃO

1.	A	B	C	D
2.	A	B	C	D
3.	A	B	C	D
4.	A	B	C	D
5.	A	B	C	D
6.	A	B	C	D

7. Por que alimentos doces e de alta dosagem de carboidratos e gorduras disparam no cérebro sensações positivas, desencadeando um efeito de “bem-estar que os faz irresistíveis e capazes de criar um tipo de dependência”. (l. 51-56)

8. Os alimentos de conforto são aqueles que (1) com que nos sintamos melhor, dando-nos bem-estar e deixando-nos de bom humor. São alimentos que (2) desbloqueiam boas memórias. Esse potencial de gerar bem-estar, contudo, (1) os aproxima dos *junk food*, procurados, muitas vezes, para satisfazer a uma fome nervosa. (2) O *bliss effect* pode ser desencadeado tanto por comida-conforto quanto por ultraprocessados, configurando-se aí um risco para a saúde.

9. É o *junk food* em roupagem *light*, para que o consumidor não sinta culpa. São exemplos desse tipo de produto as bebidas de zero caloria. O problema de produtos assim é que, embora mais leves em gorduras ou em açúcares, ou ainda adicionados de fibras, continuam sendo preparações que não são saudáveis e que, se consumidas sem controle, farão mal à saúde (l. 57-64).

10. Para fugir da armadilha da fome nervosa, devemos controle sobre aquilo que consumimos. Além da consideração sobre o que escolher, é preciso que prestemos atenção ao “quando, onde e como” comemos. Sobre “quando e onde”, devemos evitar o consumo no sofá, diante da televisão, de maneira pouco consciente. É necessário que evitemos, além das distrações, as embalagens de grandes dimensões, as quais nos fazem consumir mais (l. 65-79).