

ALIMENTO DE CONFORTO EM RESPOSTA A SITUAÇÕES DE ESTRESSE: UMA REVISÃO

Autores: Renata Vieira da Costa¹, Nair Augusta de Araújo Almeida Gomes²

¹ Graduanda em Nutrição pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

² Docente do curso de graduação em Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Autor para correspondência: Renata Vieira da Costa. Endereço: Avenida Universitária nº 1.140, Setor Leste Universitário, CEP: 74605-010. Goiânia, Goiás, Brasil. Telefone: (62) 999977515

E-mail dos autores: renatabetha@gmail.com (R.V.C), nairgomes@pucgoias.edu.br (N.A.A.G)

Conflito de interesses: A pesquisa não possui potenciais conflitos de interesse.

RESUMO

Comfort food ou alimento de conforto é um conceito que trata do lado afetivo que o alimento pode transmitir ao ser consumido. Em muitas pessoas, o estresse está associado a alterações no comportamento alimentar. Os alimentos consumidos durante o estresse (alimentos reconfortantes) geralmente não são saudáveis. O presente trabalho tem como objetivo principal avaliar a influência do alimento de conforto no estresse, através de uma revisão narrativa da literatura, utilizando as plataformas científicas SciELO, Lilacs e Google Acadêmico, incluindo textos em português e inglês, completos e gratuitos e com temas compatíveis ao que foi pesquisado. Não foram encontradas evidências de que o alimento de conforto propicie melhoras na recuperação do estresse psicológico ou fisiológico. Os estudos mostraram alteração do comportamento alimentar em resposta ao estresse, podendo induzir uma alimentação não saudável, a exemplo de alimentos refinados, ricos em calorias, açúcares e gordura e não influenciando no consumo de frutas, verduras e legumes. Concluiu-se não haver evidências suficientes para justificar o consumo de comidas reconfortantes em situações de estresse por seus benefícios emocionais. Palavras-chave: Autocontrole; Comportamento alimentar; Dieta saudável; Ingestão de alimentos.

ABSTRACT

Comfort food is a concept that deals with the affective side that food can convey when consumed. In many people, stress is associated with changes in eating behavior. Foods consumed during stress (comfort foods) are generally unhealthy. The main objective of this work is to evaluate the influence of comfort food on stress, through a narrative review of the literature, using the scientific platforms SciELO, Lilacs and Google Scholar, including texts in Portuguese and English, complete and free and with topics compatible with what was researched. No evidence was found that comfort food provides improvements in recovery from psychological or physiological stress. Studies have shown changes in eating behavior in response to stress, which may lead to an unhealthy diet, such as refined foods, rich in calories, sugars and fat and not influencing the consumption of fruits and vegetables. It was concluded that there is not enough evidence to justify the consumption of comfort foods in stressful situations due to their emotional benefits.

Keywords: Self-Control; Eating behavior; Healthy diet; Dietary intake.

1. INTRODUÇÃO

O ato de comer constitui uma construção social envolvendo a sociabilidade e o compartilhamento de emoções, que não se restringem apenas aos alimentos, mas fortalece e reforça os laços afetivos ao redor da mesa, sendo um filtro de memórias, trazendo valores inestimáveis à comida (POULAIN, 2017). Segundo o Guia Alimentar da População Brasileira, o modo como se realizam as refeições fortalece as relações sociais, principalmente no aspecto emocional (BRASIL, 2014).

A refeição e o alimento em si são vistos como um processo de afeto e o ritual de preparo e quem está preparando aquela refeição expressa e deixa sua marca no alimento trazendo memórias afetivas e tradições. Alimentar-se não significa só suprir uma função fisiológica, mas também satisfazer o lado emocional e gerar prazer (WALLAU; BONILHA; PANTUFF, 2019). Além do “tocar e ver”, há o “sentir” de experiências inéditas, que, se combinadas com as já existentes, possibilita a formação de novas memórias (RIBEIRO; DOBEDEI; ORRICO, 2015).

O conceito *comfort food* ou alimento de conforto foi criado por volta dos anos de 1990 e atribui à alimentação um papel que transcende os valores nutricionais, alcançando memória afetiva simbólica, que provoca conforto emocional. Essa relação afetiva apresenta-se não apenas por meio da alimentação concreta, mas de uma representação e vínculo emocional de forma geral (SOUSA; ALBUQUERQUE; COSTA, 2018).

O alimento de conforto pode remeter a preparações ligadas à infância, memórias de cheiros, gostos e até sons. Desta forma, tais comidas trazem a momentânea sensação de segurança emocional, lembranças do local onde o indivíduo estava quando degustava esse alimento, mesmo sendo na psique e por breves momentos acalenta a alma (FRIGO; COSTA; SARAIVA, 2019).

A cozinha do conforto e das memórias gustativas é uma tendência gastronômica que têm suas bases construídas através da identidade e cultura alimentar de povos ou grupos sociais. O ritmo acelerado de vida moderno impôs uma situação de estresse e desconforto psicológico o que favoreceu o surgimento e a necessidade de comidas de conforto. Tais comidas confortam, dão amparo, além de ser escolhas individuais, baseadas na história de vida de cada um. Também chamadas comidas de memória, fazem lembrar de algum ente querido. Relaciona-se

com os sentidos e as memórias obtidas a partir de experiências passadas relacionadas ao degustar determinado alimento (FRIGO; COSTA; SARAIVA, 2019).

As experiências estressantes acompanhadas por emoções negativas são uma das razões para o consumo desses alimentos. Suspeita-se que os alimentos de conforto sejam assim denominados por terem efeitos emocionais positivos. Visto que, tal prática traz alívio às tensões cotidianas e constitui-se como um meio de comunicação, de identidade e de pertencimento (FRIGO; COSTA; SARAIVA, 2019).

O estresse altera o comportamento alimentar. Khaled *et al.* (2020) apontam a ocorrência de alteração no funcionamento do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal – HPA, bem como elevação do hormônio cortisol que influenciam no aumento do apetite no estresse crônico. No estudo de Choi (2020), alunos com alto nível de estresse percebido exibiram tendência a comportamentos pouco saudáveis, a exemplo do consumo de refeições prontas

Diante do descrito esta revisão da literatura científica tem a finalidade de elucidar e trazer novas evidências sobre a influência do alimento de conforto como um mecanismo para aliviar emoções negativas no estresse.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo revisão narrativa de literatura, para o qual realizou-se um levantamento de artigos científicos sobre a influência do alimento de conforto, no estresse em adultos, nas bases de dados Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs). As palavras-chave utilizadas para a busca de resultados deste estudo foram: *comfort food* e estresse.

Mediante a utilização das palavras-chave foram encontrados 105 artigos. Para dar um tratamento mais estruturado a coleta dos resultados retornados pelo sistema, foram utilizados filtros eletrônicos do próprio banco de dados. Após a aplicação dos filtros eletrônicos (texto completo, idiomas português e inglês e últimos 10 anos) foram selecionados 64 artigos. Destes excluíram-se em função da dubiedade das fontes e/ou irrelevância do artigo para a construção da pesquisa, artigos de revisão, teses e dissertações, artigos não disponibilizados na íntegra, que não eram gratuitos, ou que não se enquadraram nos objetivos do presente estudo.

Para a categorização e sumarização das informações, houve a seleção primária dos artigos pela leitura do resumo. Nova seleção foi realizada pela análise completa dos artigos. Após essa etapa, houve o acréscimo de outros artigos buscados manualmente, através das referências de estudos já elegidos. Os dados dos estudos incluídos foram agrupados em quadro do Microsoft Word contendo autores/ano de publicação, local, população e tipo de estudo, objetivo, resultados. Após selecionados todos os artigos que contemplaram a revisão de literatura, realizou-se a redação sob uma visão crítica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A síntese descritiva do tema foi composta por seis estudos, sendo eles qualitativos, transversais e experimentais, realizados na Alemanha, Arabia Saudita, e Estados Unidos (EUA) (Quadro 1).

Os artigos dessa revisão analisaram relações entre estresse percebido, autorregulação alimentar, alimentação emocional, e consumo alimentar; os impactos causais da alimentação de conforto não saudável e respostas de estresse psicológico e autonômico em humanos e se a alimentação saudável pode servir para atenuar as respostas psicofisiológicas ao estresse; as associações entre níveis de estresse e frequência de consumo de alimentos entre os alunos; alimentação em situações estressantes juntamente com informações sobre produtos alimentícios considerados alternativas mais saudáveis; a interação entre o consumo de açúcar, estresse e emoções após exposição a um estressor de laboratório.

A alimentação, para além da ingesta de nutrientes necessários à sobrevivência, propicia o consumo de alimentos por prazer ou conforto. Sabe-se que o estresse pode ter um efeito indireto na saúde, alterando o comportamento alimentar para o consumo de alimentos não saudáveis. Uma meta-análise de cinco estudos com 3.471 participantes revelou uma associação negativa entre estresse e a qualidade da dieta (KHALED *et al.*, 2020).

O trabalho de Longmire-Avital e Mcqueen (2019) apresenta a relação entre estresse e alimentação emocional, que se refere a comer em resposta a qualquer evento negativo, incluindo o estresse. O experimento realizado por Wagner *et al.* (2014) mostrou que consumir comida de conforto tem um efeito emocional positivo, mas não mais do que outros tipos de alimentos ou nenhum alimento. Corroborando

com estudo de revisão que concluiu não haver evidências suficientes sobre os benefícios emocionais no consumo de comidas reconfortantes (SPENCE, 2017).

Quadro 1. Principais características dos estudos seleccionados sobre o alimento de conforto como prática alimentar em resposta a situações de estresse.

Autor (ano)	Local do estudo	População do estudo			Tipo de estudo	Objetivo	Principais resultados ou resultados observados
		N	sexo	idade			
Ling; Zahry, 2021	Estados Unidos	523	F/M	18 a 25 anos	Transversal e correlacional	Examinar as relações entre estresse percebido, autorregulação alimentar, alimentação emocional, e consumo alimentar entre universitários.	<ul style="list-style-type: none"> - O estresse percebido foi positivamente correlacionado com a alimentação emocional e negativamente correlacionado com a autorregulação alimentar. - A alimentação emocional relacionou-se positivamente com a ingestão de doces e refrigerantes. A autorregulação alimentar foi negativamente relacionada à ingestão de doces. - Os resultados deste estudo enfatizam o papel protetor da autorregulação alimentar para controlar a ingestão de doces e refrigerantes por estudantes universitários, e os efeitos negativos do estresse percebido e emocional na ingestão alimentar.
Finch; Cumming; Tomiyama, 2019	Estados Unidos	150	F	25 a 60 anos	Estudo de abordagem qualitativa	Testar os impactos causais da alimentação de conforto não saudável e respostas de estresse psicológico e autonômico em humanos	<ul style="list-style-type: none"> -Resultados revelaram que aqueles que comeram alimentos não saudáveis ou saudáveis durante a fase de antecipação do estresse não mostraram reatividade ao estresse psicofisiológico reduzido em comparação com aqueles que não comeram nesta hora. -Da mesma forma, aqueles que comeram alimentos não saudáveis ou saudáveis imediatamente após o estressor não apresentaram recuperação acelerada do estresse psicofisiológico em comparação com os demais. Por fim, o consumo de alimentos não saudáveis não trouxe nenhum benefício para a redução do estresse psicofisiológico em comparação com a ingestão de alimentos saudáveis, independentemente de quando a alimentação de conforto aconteceu.
Mohamed; Mahfouz; Badr, 2020	Riyadh, Arábia Saudita	400	F/M	M=21.5 ± 2.8 anos F=21.2 anos	Estudo transversal	Avaliar as associações entre níveis de estresse e	<ul style="list-style-type: none"> - O estresse leva a padrões alimentares não saudáveis, tanto em homens quanto em mulheres; - O consumo de alimentos não saudáveis foi maior entre os estudantes do sexo feminino

						frequência de consumo de alimentos entre os alunos da Faculdade de Ciências Médicas Aplicadas da Universidade King Saud	
Gemesi <i>et al.</i> , 2022	Alemanha	1234	F/ M	31.4±12.8 anos	Estudo transversal	Coletar dados de sexo, idade, IMC e específicos de alimentação em situações estressantes de adultos na Alemanha juntamente com informações sobre produtos alimentícios considerados alternativas mais saudáveis	<ul style="list-style-type: none"> - Os participantes afirmaram que os dois alimentos reconfortantes favoritos eram chocolate e café. - Os resultados deste trabalho sugerem que os alimentos de conforto e substitutos específicos são preferidos pelos participantes em situações de estresse.
Standen <i>et al.</i> , 2022	Estados Unidos	129	F/M	Grupo 1: 24.73 ± 9,68 anos; Grupo 2: 24 ±9,79 e Grupo 3: 23.99±8.79	Experimental	Avaliar o consumo de alimento saudável, não saudável ou nenhum consumo após exposição a um estressor de laboratório	- Os participantes em todas as condições mostraram reduções no estresse autorrelatado e no cortisol pós-estressor, mas as taxas de declínio não diferiram por condição. Embora nulos, esses resultados são importantes porque desafiam a suposição amplamente aceita de que alimentos reconfortantes ajudam as pessoas a diminuir o estresse.
Wagner <i>et al.</i> , 2014	Estados Unidos	137	F/M	Média de idade 22.2	Estudo transversal	Investigar se os alimentos de conforto realmente fornecem benefícios psicológicos e, em caso afirmativo, se melhoram mais do que os outros alimentos ou nenhum alimento	<ul style="list-style-type: none"> - Embora as pessoas acreditem que os alimentos de conforto lhes proporciona benefícios de humor, eles não fornecem conforto além do de outros alimentos (ou sem comida). .

No estudo de Gemesi *et al.* (2022), os dois alimentos de conforto mais consumidos foram chocolate e café. Os nunca consumidos em situações estressantes: bebidas energéticas, frituras, gelados, bebidas adoçadas, hambúrgueres e balas. Segundo os autores, a frequência de consumo de alimentos reconfortantes parece estar associada ao sexo, idade, Índice de Massa Corporal (IMC) e a indivíduos auto identificados como compulsivos em situações de estresse.

Um mecanismo que associa o estresse à alimentação emocional é que o estresse, especialmente o estresse crônico, pode desregular o equilíbrio entre a ingestão de energia e as necessidades homeostáticas, diminuindo os hormônios redutores do apetite (por exemplo: a leptina e a insulina) e aumentando os hormônios indutores do apetite (a exemplo da grelina) (DALLMAN, 2010).

Essas alterações hormonais podem levar à ingestão excessiva de alimentos reconfortantes (ricos em açúcar e gordura) para atender às necessidades fisiológicas (DALLMAN, 2010). Portanto, promover a autorregulação alimentar entre estudantes universitários pode ser uma estratégia promissora para reduzir a conexão entre estresse e alimentação emocional (KLIEMANN *et al.*, 2018). Possíveis estratégias de intervenção para melhorar a autorregulação alimentar são o estabelecimento de metas, automonitoramento, atenção plena, controle emocional e *feedback* informativo (CARRACA *et al.*, 2011; MCKEE; NTOUMANIS, 2014).

Como hipotetizado por Ling e Zahry (2021), o estresse percebido foi positivamente relacionado com a alimentação emocional e negativamente relacionado com a autorregulação alimentar. A autorregulação alimentar foi negativamente relacionada com a alimentação emocional. Esta descoberta é consistente com estudo de U.S. Burden of Disease Collaborators *et al.* (2018), indicando que o estresse pode induzir uma alimentação não saudável, a exemplo de alimentos ricos em açúcar e gordura. Por outro lado, não há evidências de que uma alimentação não saudável, comportamento que não deve ser promovido, realmente reduza o estresse. Visto que, alimentos reconfortantes tendem a ser refinados, ricos em calorias, açúcares, gordura.

No estudo de Ling e Zahry (2021) estudantes universitários com um alto nível de estresse optam por lidar com o estresse consumindo alimentos de conforto, como doces e refrigerantes. Segundo os autores, isso indica uma necessidade vital de desenvolver e implementar intervenções para melhorar as habilidades de autorregulação alimentar dos estudantes universitários. Visto que, a autorregulação

alimentar pode não somente diminuir o consumo de alimentos não saudáveis, mas também aumentar a ingestão de frutas e/ou legumes.

No estudo de Ju e Park (2019), o estresse percebido e a alimentação emocional não influenciaram a ingestão de frutas e/ou vegetais. Possivelmente, devido ao fato do estresse e a alimentação emocional estarem relacionados principalmente ao consumo de alimentos reconfortantes, como doces e refrigerantes (LING; ZAHRY, 2021).

Os resultados do estudo de Mohamed, Mahfouz e Badr (2020) mostraram alteração do comportamento alimentar em resposta ao estresse. Os dados apoiam que tanto homens quanto mulheres percebem que o estresse leva a mudanças prejudiciais nos padrões alimentares. A investigação também fornece evidências sugerindo que as mulheres se consideram mais suscetíveis do que os homens a mudanças relacionadas ao estresse no consumo de alimentos, especialmente mudanças não saudáveis. Portanto, elas são mais propensas a consumir doces, salgadinhos e bebidas e menos frutas e vegetais, enquanto os homens, carne e *fast food*. Concordando assim com o estudo de Jacques *et al.* (2019), que descrevem sobre o aumento do consumo de alimentos e bebidas com alto teor de gordura e açúcar por mulheres.

O primeiro experimento em humanos a avaliar os efeitos da alimentação de conforto nas respostas agudas ao estresse psicofisiológico revelou que consumir alimentos saudáveis não trouxe nenhum benefício psicofisiológico na redução do estresse em comparação com a ingestão de alimentos não saudáveis, independentemente de quando a alimentação de conforto ocorreu (FINCH; CUMMINGS; TOMIYAMA, 2019). Resultado semelhante ao encontrado por Standen *et al.* (2022) no qual não houve evidências de que a alimentação de conforto melhora efetivamente a recuperação do estresse psicológico ou fisiológico. O estudo sugere a redução da alimentação de conforto, pois segundo os achados, essa prática não reduz o estresse de maneira mais eficaz do que adotar um comportamento saudável.

Ao optar por uma alimentação saudável ao invés de uma alimentação de conforto, os indivíduos devem inerentemente receber o benefício de uma nutrição melhorada e, por sua vez, diminuir o risco de enfermidades relacionadas à má alimentação ao longo do tempo (FINCH; CUMMINGS; TOMIYAMA, 2019).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos estudos consultados não encontraram evidências de melhora na recuperação do estresse por meio da alimentação de conforto.

Os estudos apoiam a noção de que o estresse leva a mudanças prejudiciais nos padrões alimentares. A presente investigação também fornece evidências preliminares sugerindo que o sexo afeta alguns comportamentos alimentares pois, as mulheres se consideram mais suscetíveis do que os homens a mudanças relacionadas ao consumo de alimentos em situações de estresse, especialmente mudanças não saudáveis.

Espera-se que a presente revisão amplie o conhecimento sobre o alimento de conforto em resposta a situações de estresse e incite novas investigações, uma vez que a falta de materiais bibliográficos sobre o tema proporciona um amplo campo para a pesquisa científica.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2^a.ed. Brasília, 2014. 156p.

CARRACA, E.V.; SILVA, M.N.; MARKLAND, D.; VIEIRA, P.N.; MINDERICO, C.S., SARDINHA, L.B.; TEIXEIRA, P.J. Body image change and improved eating self-regulation in a weightmanagement intervention in women. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v.8, n. 75, p.1-11, 2011. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-75> Acesso em: 19/09/2022.

CHOI, J. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. **Nutrients**, v.12, n.1241, 2020. Disponível em: [Sci-Hub | Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. Nutrients, 12\(5\), 1241 | 10.3390/nu12051241](https://doi.org/10.3390/nu12051241). Acesso em: 19/09/2022.

DALLMAN, M.F. Stress-induced obesity and the emotional nervous system. **Trends in Endocrinology and Metabolism**, v.21, n.3, p.159-165, 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2831158/>. Acesso em: 09/10/2022.

FINCH, L.E.; CUMMINGS, J.R.; TOMIYAMA, A.J. Cookie or clementine? Psychophysiological stress reactivity and recovery after eating healthy and unhealthy comfort foods. **Psychoneuroendocrinology**, v.107, p.26–36, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31075612/>. Acesso em: 25/02/2023.

FRIGO, M.S.; COSTA, L.C.; SARAIVA, C.N.O. Comfort Food e Gastronomia Tradicional, a busca pelo conforto e identidade alimentar. **Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**, v.7, n.1, p.81-91, 2019. Disponível em: [chromeextension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2019/11/Artigo-6-1.pdf](http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2019/11/Artigo-6-1.pdf). Acesso em: 15/11/2022.

GEMESI, K.; HOLZMANN, S.L.; KAISER, B.; WINTERGERST, M.; LURZ, M.; GROH, G.; BÖHM, M.; KRUMHOLTZ, H.; GEDRICH, K.; HAUNER, H.; HOLZAPFEL, C. Stress eating: an online survey of eating behaviours, comfort foods, and healthy food substitutes in German adults. **BMC Public Health**, v.22, n.391, p.1-12, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8868035/>. Acesso em: 11/11/2022.

JACQUES, A.; CHAAYA, N.; BEECHER, K.; ALI, S.A.; BELMER, A.; BARTLETT, S. The impact of sugar consumption on stress driven, emotional and addictive behaviors, **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, v.103, p. 178–199, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31125634/>. Acesso em:10/10/2022.

JU, S-Y.; PARK, Y.K. Low fruit and vegetable intake is associated with depression among Korean adults in data from the 2014 Korea National Health and Nutrition Examination Survey. **Journal of Health, Population and Nutrition**, v.38, n. 39, p.1-10, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6892133/>. Acesso em:01/11/2022.

KHALED, K.; TSOFLIOU, F.; HUNDLEY, V.; HELMREICH, R.; ALMILAJI, O. Perceived stress and diet quality in women of reproductive age: a systematic review and meta-analysis. **Nutrition journal**, v. 19, n. 92, p. 1-15, 2020. Disponível em: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-020-00609-w>. Acesso em:19/09/2022.

KLIEMANN, N.; CROKER, H.; JOHNSON, F.; BEEKEN, R.J. Starting university with high eating self-regulatory skills protects students against unhealthy dietary intake and substantial weight gain over 6 months. **Eating Behaviors**, v.31, p.105–112, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6234330/>. Acesso em:14/10/2022.

LONGMIRE-AVITAL, B.; MCQUEEN, C. Exploring a relationship between race-related stress and emotional eating for collegiate Black American women. **Women Health**, v.59, n.3, p. 240-251, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29920181/>. Acesso em:19/09/2022.

LING, J.; ZAHRY, N.R. Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. **Appetite, Nutrients**, v.163, n.105215, p.1-7, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/7/1570>. Acesso em:19/02/2023.

MCKEE, H.C.; NTOUMANIS, N. Developing self-regulation for dietary temptations: Intervention effects on physical, self-regulatory and psychological outcomes. **Journal of Behavioral Medicine**, v.37, n.6, p.1075–1081, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24523025/>. Acesso em:11/03/2023.

MOHAMED, B.A.; MAHFOUZ, M.S.; BADR, M.F. Food Selection Under Stress Among Undergraduate Students in Riyadh, Saudi Arabia. **Psychology Research and**

Behavior Management, v.13, p. 211-221, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7053809/>. Acesso em:10/11/2022.

POULAIN, J.P. The sociology of food: eating and the place of food in society. **Bloomsbury**, v.1, p.312, 2017. Disponível em: <https://www.bloomsbury.com/uk/sociology-of-food-9781472586209/>. Acesso em:29/09/2022.

RIBEIRO, L.B.; DOBEDEI, V.; ORRICO, E.G.D. Memórias afetivas: Como lembrar e representar a informação. *In: XVI ENANCIBI, 2015*. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://www.ufpb.br/evento/index.php/enancib2015/enancib2015/paper/viewFile/3110/1226. Acesso em:19/05/2023.

SOUSA, E.; ALBUQUERQUE, T.G.; COSTA, H.S. Comfort food: o significado social e emocional dos alimentos. *In: PORTFIR, 11, 2018, Porto. Resumo. Portugal, 2018*. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/5725/1/PortFIR2018_Comfort%20Food_PCN.pdf. Acesso em: 14/11/2022.

SPENCE, C. Comfort food: A review. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, v.9, p.105–9, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X16300786>. Acesso em: 11/03/2023.

STANDEN, E.C.; FINCH, L.E.; TIONGCO-HOFSCHEIDER, L.; SCHOPP, E.; LEE, K.M.; PARKER, J.E.; BAMISHIGBIN JR, O.N.; TOMIYAMA, A.J. Healthy versus unhealthy comfort eating for psychophysiological stress recovery in low-income Black and Latinx adults. **Appetite**, v.176, n.106140, p.1-9, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35718313/>. Acesso em: 03/10/2022.

U.S. BURDEN OF DISEASE COLLABORATORS; MOKDAD, A.H.; BALLESTROS, K.; ECHKO, M.; GLSENN, S.; OLSEN, H.E.; KASAEIAN, A. The State of US Health, 1990–2016: Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Among US States. **JAMA**, v. 319, n.14, p.1444–1472, 2018. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2678018>. Acesso em:19/03/2023.

WAGNER, H.S.; AHLSTROM, B.; REDDEN, J.P.; VICKERS, Z.; MANN, T. The Myth of Comfort Food. **Health Psychology**, v.3, p.1552–7, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25133833/>. Acesso em:05/12/2022.

WALLAU, L.E.; BONILHA, G.; PANTUFF, C.M. Fidelização e memórias afetivas em restaurantes. **Contextos da Alimentação - Revista de Comportamento, Cultura e**

Sociedade, v.7, n.1, p.67-80, 2019. Disponível em: [Artigo-5-1.pdf \(senac.br\)](#). Acesso em: 28/02/2023.