

COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A INFLUÊNCIA DO AFETIVO SOBRE O COGNITIVO

MAIA, R. T. T.¹; PINTO, D. S. M.²

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Fome emocional. Terapia Cognitivo-Comportamental.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar envolve múltiplos fatores, como os fisiológicos, sociais, culturais, cognitivos e emocionais, ultrapassando a simples ingestão de nutrientes. Nesse sentido, a alimentação assume também função social e afetiva, muitas vezes utilizada como forma de lidar com emoções negativas ou de promover bem-estar em situações de convívio (Moraes, 2014; Batista, 2013).

De acordo com Rodrigues (2017), trata-se de uma prática multidimensional, na qual elementos emocionais e cognitivos exercem influência significativa nas escolhas alimentares. Esse fenômeno é evidenciado na chamada “fome emocional”, quando a comida é utilizada como estratégia para enfrentar sentimentos de angústia ou vazio, gerando satisfação momentânea que, em geral, é sucedida por culpa.

Além disso, estudos apontam que, nesses episódios, há preferência por alimentos ultraprocessados, que ativam áreas cerebrais ligadas ao prazer e à recompensa, reforçando a alimentação emocional (Kontinen *et al.*, 2010). Para Da Luz (2013), estratégias psicoterapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, têm se mostrado eficazes no manejo da fome emocional, ao auxiliar indivíduos na construção de mecanismos de enfrentamento mais adaptativos.

Nesse cenário, investigar a interação entre emoções e cognição nas escolhas alimentares torna-se essencial para compreender de forma mais ampla os determinantes do comportamento alimentar e promover práticas multiprofissionais.

¹ Ryelli Terumi Tomomitsu Maia. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. 2025.

² Débora Sanitá Malaguido Pinto. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. 2025.

OBJETIVO

Investigar as possíveis influências dos aspectos afetivos sobre os processos cognitivos nas escolhas alimentares, além de listar propostas de intervenção que abordem estratégias para melhoria do comportamento alimentar.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de caráter bibliográfico, explicativa, abrangendo artigos e pesquisas publicadas entre os anos de 2010 e 2025, com ênfase nos publicados nos últimos cinco anos. Os critérios para inclusão dos materiais na amostra foram: estudos que abordem diretamente a relação entre os estados emocionais e os processos cognitivos nas escolhas alimentares, bem como a aplicação de propostas de intervenção, sendo artigos que envolvam apenas humanos, escritos em língua portuguesa e inglesa, disponíveis na base de dados do Google Acadêmico, Scielo, Pepsic e Portal Capes. Foram excluídos os trabalhos que envolviam participantes com condições médicas que alterassem significativamente o apetite ou metabolismo, gestantes e lactantes.

A pesquisa se deu inicialmente através do descritor: nutrição comportamental. Posteriormente, visando uma busca mais detalhada pelos fatores associados, foram acrescentadas no descritor as seguintes palavras: afetivo, cognitivo, gatilho, emoções, psicologia e mindful eating. A seleção dos artigos seguiu uma análise de conteúdo qualitativa e, posteriormente, a leitura completa dos artigos considerados relevantes.

RESULTADOS

No presente estudo, foram analisadas estratégias voltadas para a melhoria do comportamento alimentar, com o objetivo de compreender como técnicas de atenção plena e autorregulação podem contribuir para hábitos alimentares mais conscientes, tendo em vista que o comportamento alimentar é influenciado por fatores fisiológicos, emocionais e cognitivos. Foram selecionados seis artigos publicados entre 2019 e

2023, que investigam intervenções voltadas para a percepção dos sinais internos de fome e saciedade, autorregulação emocional e a construção de uma relação mais consciente com os alimentos.

Alvarenga et al. (2019) propuseram o uso do “odômetro da fome” como ferramenta para aprimorar a percepção dos sinais internos de fome e saciedade. Os autores observaram que níveis intermediários de fome ajudam a reduzir restrições e excessos alimentares, e que pausar durante a refeição permite um ajuste consciente da quantidade ingerida. O estudo concluiu que o odômetro da fome contribui para escolhas alimentares mais conscientes e promove uma relação equilibrada com a comida.

A Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS, 2022) aplicou a técnica da meditação com chocolate para desenvolver a atenção plena durante o consumo de alimentos. Essa prática estimulou a percepção sensorial completa, a autorregulação alimentar e reduziu o consumo impulsivo, além de melhorar a experiência de comer alimentos emocionalmente carregados. Como resultado, a meditação com chocolate favoreceu a alimentação consciente, reduziu sentimentos de culpa e promoveu hábitos alimentares mais saudáveis.

Almeida et al. (2023) realizaram uma revisão sistemática para mapear métodos e tipos de evidências no tratamento de comportamentos alimentares relacionados à obesidade, como compulsão alimentar, alimentação emocional e vergonha da imagem corporal. O estudo identificou que as intervenções baseadas em autocompaixão são eficazes na redução da compulsão alimentar e na melhoria da relação com a imagem corporal, apontando a autocompaixão como uma estratégia promissora para o manejo desses comportamentos.

Carregosa et al. (2022) avaliaram o impacto dos aspectos nutricionais e psicológicos de um grupo psicoeducativo com foco na mudança do comportamento alimentar. Os resultados mostraram que o grupo psicoeducativo contribuiu para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, integrando aspectos nutricionais e psicológicos. A combinação dessas abordagens mostrou-se eficaz na promoção de mudanças no comportamento alimentar e na prevenção de padrões disfuncionais.

O Instituto Federal da Paraíba (IFPB, 2022) destacou o papel do autoconhecimento no processo de distinção entre fome física e emocional. O estudo

apontou que o autoconhecimento permite escolhas alimentares mais conscientes e equilibradas, promovendo uma alimentação sem culpa, baseada no respeito aos sinais internos do corpo e na prevenção de excessos.

Melisse et al. (2023) avaliaram a eficácia de uma intervenção guiada de Terapia Cognitivo-Comportamental via web no tratamento da compulsão alimentar. Os resultados mostraram uma redução significativa de episódios de compulsão, melhora na autoestima e na regulação emocional. A pesquisa demonstrou que a TCC online é eficaz para reduzir a compulsão alimentar, promover autorregulação e fortalecer aspectos de autoconhecimento como a autoestima.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências demonstraram que fatores afetivos e cognitivos exercem influência significativa no comportamento alimentar, especialmente no desenvolvimento de estratégias para distinguir fome física de fome emocional. Estratégias como o odômetro da fome, práticas de atenção plena, intervenções baseadas em autocompaixão, grupos psicoeducativos, autoconhecimento e Terapia Cognitivo-Comportamental revelaram-se eficazes na promoção de hábitos alimentares conscientes, na redução da compulsão alimentar e na melhora da relação com a comida.

Constatou-se, entretanto, que muitos estudos analisados possuem amostras reduzidas e restritas a grupos específicos, o que limita a generalização dos resultados. Além disso, há uma escassez de pesquisas que avaliem a eficácia da combinação entre diferentes estratégias de intervenção. Recomenda-se que futuras investigações ampliem a diversidade dos participantes e analisem a interação entre métodos distintos, de forma a potencializar as mudanças no comportamento alimentar e promover decisões mais conscientes e saudáveis.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, N. O.; DEMARZO, M.; NEUFELD, C. B. Intervenções baseadas em compaixão para comportamentos relacionados à obesidade: uma revisão sistemática.

Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais, v. 19, n. 1, p. 203-220, 2023.

ALVARENGA, M.; ANTONACCIO, C.; TIMERMAN, F.; FIGUEIREDO, M. **Nutrição comportamental**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2019.

BATISTA, M. T.; LIMA, M. L. Comer o quê com quem?: Influência social indirecta no comportamento alimentar ambivalente. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 26, p. 113-121, 2013.

CARREGOSA, E. S.; MEDREIROS, L. S.; LIMA, K. de A. et al. Comer emocional e obesidade. Qual papel do Mindful eating e comer intuitivo na mudança de comportamento alimentar? **Revista Sociedade Científica**, v. 7, n. 1, p. 3637-3664, 2022.

DA LUZ, F. Q.; DA SILVA OLIVEIRA, M. Terapia cognitivo-comportamental da obesidade: uma revisão da literatura. **Aletheia**, n. 40, 2013.

FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE (FPS). **Guia de orientação para adultos sobre o comer com atenção plena**. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2022.

IFPB – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba. **Comportamento alimentar saudável**. 2022.

MELISSE, B. et al. Efficacy of Web-Based, Guided Self-help Cognitive Behavioral Therapy–Enhanced for Binge Eating Disorder: Randomized Controlled Trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, 2023.

MORAES, R. W. de. **Determinantes e construção do comportamento alimentar**: uma revisão narrativa da literatura. 2014.

RODRIGUES, F. C. C. **Relação entre comportamento alimentar e qualidade de vida**. 2017. Dissertação (Mestrado) – Instituto Politécnico de Santarém, Portugal.