



CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

RYELLI TERUMI TOMOMITSU MAIA

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A INFLUÊNCIA DO
AFETIVO SOBRE O COGNITIVO**

Apucarana
2025

RYELLI TERUMI TOMOMITSU MAIA

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A INFLUÊNCIA DO
AFETIVO SOBRE O COGNITIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Nutrição da Faculdade de Apucarana –
FAP, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof. Esp. Débora Sanitá
Malaguido Pinto.

Apucarana
2025

RYELLI TERUMI TOMOMITSU MAIA

COMPORTAMENTO ALIMENTAR E A INFLUÊNCIA DO AFETIVO SOBRE O COGNITIVO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Nutrição da Faculdade de Apucarana –
FAP, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Nutrição, com nota
final igual a _____, conferida pela
Banca Examinadora formada pelos
professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Esp. Débora Sanitá Malaguido Pinto
Faculdade de Apucarana

Prof. Dra. Mirian Cristina Maretti
Faculdade de Apucarana

Prof. Esp. Amanda Maria de Almeida
Ramalho
Faculdade de Apucarana

Apucarana, 07 de novembro de 2025.

AGRADECIMENTOS

À minha mãe (*in memorian*), que partiu cedo demais, mas deixou em mim a maior herança que alguém poderia deixar: força e determinação. Ela permanece sendo a minha maior inspiração e razão para nunca desistir. Cada conquista que alcancei é, antes de tudo, por ela e para ela.

Ao meu pai, Roberto Maia, e minha madrasta, Flávia Maia, que acompanharam de perto toda a minha trajetória acadêmica, oferecendo apoio, compreensão e amor. Obrigada por estarem sempre ao meu lado, torcendo e fazendo o possível para que eu chegasse até aqui.

À minha irmã, Ryanna Maia, por ser minha base e meu incentivo constante. Suas palavras de apoio e confiança foram fundamentais para que eu acreditasse em mim mesma e seguisse firme em cada desafio. Obrigada por nunca deixar que eu esquecesse o quanto sou capaz.

Ao meu namorado, Samuel Felipe, por estar sempre presente, me oferecendo amor, paciência e momentos de alegria e tranquilidade, especialmente neste último ano, quando o cansaço e a correria se tornaram mais intensos. Sua presença tornou o caminho mais leve e os propósitos que compartilhamos deram ainda mais sentido a esta conquista.

Às nutricionistas Fernanda Carrero e Jaqueline de Oliveira, por me acolherem como estagiária desde o primeiro ano do curso e acompanharem com carinho toda a minha evolução. Vocês foram essenciais para meu crescimento pessoal e acadêmico.

Às minhas amigas que tive o privilégio de conhecer durante o curso, dividir cada instante da graduação com vocês tornou essa caminhada muito mais gratificante. Que possamos continuar celebrando muitas outras conquistas juntas.

À minha orientadora, Débora Malaguido, pela paciência, dedicação e incentivo durante todo o processo deste trabalho. Suas orientações, correções e palavras de encorajamento foram fundamentais para que eu alcançasse o melhor resultado possível. Agradeço igualmente a todos os professores do curso, que contribuíram de forma significativa para a minha formação.

Por fim, a cada um de vocês, que me ajudaram a concluir essa etapa, o meu mais sincero agradecimento. Vocês marcaram a minha vida!

“Sem sonhos, as perdas se tornam insuportáveis, as pedras no caminho se tornam montanhas, os fracassos se transformam em golpes fatais. Mas, se você tiver grandes sonhos, seus erros produzirão conhecimento, seus desafios produzirão oportunidades, seus medos produzirão coragem.”

Augusto Cury

Maia, Ryelli Terumi Tomomitsu. **Comportamento alimentar e a influência do afetivo sobre o cognitivo**. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Graduação em Nutrição. Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana-Pr. 2025.

RESUMO

As escolhas alimentares são influenciadas por fatores fisiológicos, emocionais, cognitivos, sociais e culturais, o que evidencia a complexidade do comportamento alimentar. Observa-se que muitas pessoas utilizam a comida como forma de lidar com emoções negativas, o que pode gerar padrões de alimentação emocional, descontrole alimentar e sentimentos de culpa subsequentes. O estudo tem por objetivo investigar a influência dos aspectos afetivos e cognitivos nas escolhas alimentares, bem como analisar estratégias de intervenção, como a Terapia Cognitivo Comportamental e o Comer Intuitivo, aplicadas para promover hábitos alimentares mais conscientes. Trata-se de uma pesquisa de caráter bibliográfico, explicativa, com análise qualitativa de artigos publicados entre 2010 e 2025. Os resultados indicam que práticas de atenção plena, autoconhecimento e intervenções multiprofissionais contribuem para a distinção entre fome física e emocional, fortalecendo a autorregulação, prevenindo padrões alimentares disfuncionais e promovendo uma relação mais saudável com a comida.

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

Maia, Ryelli Terumi Tomomitsu. **Eating behavior and the influence of the affective on the cognitive.** Work (Monograph). Nutrition Graduation. College of Apucarana - FAP. Apucarana-Pr. 2025.

ABSTRACT

Food choices are influenced by physiological, emotional, cognitive, social, and cultural factors, which demonstrates the complexity of eating behavior. It is observed that many people use food as a way to deal with negative emotions, which can generate patterns of emotional eating, loss of control, and subsequent feelings of guilt. The study aims to investigate the influence of affective and cognitive aspects on food choices, as well as to analyze intervention strategies, such as Cognitive Behavioral Therapy and Intuitive Eating, applied to promote more conscious eating habits. This is a bibliographic and explanatory research, with a qualitative analysis of articles published between 2010 and 2025. The results indicate that practices of mindfulness, self-knowledge, and multidisciplinary interventions contribute to distinguishing between physical and emotional hunger, strengthening self-regulation, preventing dysfunctional eating patterns, and promoting a healthier relationship with food.

Keywords: Eating behavior. Behavioral nutrition. Emotional hunger. Cognitive Behavioral Therapy.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Análise dos estudos discutidos.....	20
--	----

LISTA DE SIGLAS

CI	Comer Intuitivo
NC	Nutrição Comportamental
TCC	Terapia Cognitivo Comportamental

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	OBJETIVOS	12
	2.1 Objetivo geral.....	12
	2.2 Objetivos específicos.....	12
3	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
	3.1 Formação dos hábitos alimentares	13
	3.2 Comida como mecanismo de recompensa	13
	3.3 Fome homeostática e fome hedônica.....	14
	3.4 Descontrole alimentar e culpa.....	15
	3.5 Papel do nutricionista no comportamento alimentar	16
	3.6 Atuação multiprofissional e a Terapia Cognitivo Comportamental	16
	3.7 Comer intuitivo	17
4	METODOLOGIA	19
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
	REFERÊNCIAS	26

1 INTRODUÇÃO

As emoções são definidas como sensações físicas e emocionais provocadas por algum estímulo, que pode ser um sentimento ou um acontecimento, desempenhando papel fundamental para a Nutrição no âmbito do comportamento alimentar, visto que o ato de alimentar-se vai além de uma alimentação equilibrada que supra as necessidades biológicas, pois envolve o campo social, econômico, cultural e psicológico (Moraes, 2014).

A escolha e a quantidade de comida ingerida é influenciada por fatores internos e externos, sendo a comida frequentemente usada como uma forma de lidar com emoções negativas, levando a escolhas alimentares que não necessariamente atendem às necessidades nutricionais do corpo, mas sim ao desejo de conforto emocional, além de as refeições serem frequentemente utilizadas como forma de interação entre os indivíduos, proporcionando um ambiente confortável para a vivência, partilha e comemoração de momentos importantes (Batista, 2013).

Nesse sentido, segundo Rodrigues (2017), o comportamento alimentar é definido como uma prática de caráter multidimensional, influenciado não somente pelas características perceptivas de um alimento específico, mas igualmente por fatores cognitivos e emocionais. A partir disso, o conceito de “fome emocional” é caracterizado como um meio em que algumas pessoas utilizam para lidar com suas emoções, sendo uma estratégia para lidar com a angústia e preencher o vazio, resultando em um bem-estar momentâneo que em seguida vem acompanhado do sentimento de culpa.

Konttinen *et al.* (2010) sugerem que a alimentação emocional eleva o consumo de alimentos açucarados e ricos em gorduras, aumentando também a tendência de ingerir itens com alta densidade energética para atender necessidades hedônicas (prazerosas). Bettin (2017) complementa afirmando que esses alimentos possuem componentes capazes de fornecer características sensoriais que agradam ao paladar. Simoni (2018) ressalta ainda que tais características sensoriais estimulam o consumo de opções altamente palatáveis, funcionando como um incentivo ao consumo descontrolado de alimentos. Logo, segundo Martins (2024), os aspectos afetivos e cognitivos influenciam a atitude alimentar, sendo imprescindível

o desenvolvimento de intervenções que promovam uma alimentação e saúde mental equilibrada.

Diante disso, abordagens psicoterapêuticas têm se mostrado eficazes no tratamento da alimentação emocional. Esses métodos ajudam os indivíduos a desenvolverem estratégias de enfrentamento saudáveis e a promoverem uma relação mais equilibrada com a comida (Luz e Silva, 2013).

Portanto, compreender a interação entre as emoções e o comportamento alimentar é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes que abordem não apenas as necessidades nutricionais, mas também as dimensões psicológicas envolvidas no ato de se alimentar, auxiliando na gestão das emoções e na construção de uma relação mais saudável com a comida.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Investigar as possíveis influências dos aspectos afetivos sobre os processos cognitivos nas escolhas alimentares, considerando o controle emocional como um fator mediador dessa relação.

2.2 Objetivos específicos

- Compreender como os estados emocionais influenciam nas escolhas alimentares;
- Avaliar as relações da alimentação emocional com a satisfação momentânea e o sentimento de culpa subsequente;
- Listar propostas de intervenção que abordem estratégias para melhoria do comportamento alimentar.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Formação dos hábitos alimentares

A compreensão da fome vai além da necessidade fisiológica. Balaias (2010) descreve a fome como a sensação fisiológica pela qual o corpo percebe que necessita de energia para manter as atividades diárias. No entanto, para o ser humano, a comida adquire um significado para além do fisiológico, ou seja, o desejo de alimentar-se surge mesmo na ausência de necessidades nutricionais.

A formação dos hábitos alimentares ocorre a partir de determinantes familiares, sociais e midiáticos, estes interferindo negativamente ou positivamente no comportamento alimentar dos indivíduos (Ribeiro, 2020). Vaz (2014) traz evidências que indicam que os comportamentos alimentares adequados no início da vida são o ponto de partida para prevenir os comportamentos alimentares prejudiciais quando adultos.

Um estudo de Horst e Sleddens (2017) apontam que o ambiente familiar exerce influência significativa no desenvolvimento dos comportamentos alimentares, especialmente no que diz respeito às estratégias adotadas pelos pais. Práticas inadequadas podem, muitas vezes, interferir negativamente na construção das preferências alimentares, contribuindo para a perda da capacidade de autorregulação do apetite, o que propicia condições favoráveis ao desenvolvimento de distúrbios alimentares.

A partir dessa perspectiva, compreender práticas alimentares significa considerar os aspetos da vida cotidiana, como as relações afetivas e os saberes construídos, não somente a ingestão de alimentos que supram as necessidades biológicas. Segundo Klotz-Silva, Prado e Seixas (2017), trata-se de uma dinâmica relacionada às necessidades, desejos, excessos e carências do sujeito.

3.2 Comida como mecanismo de recompensa

Castro (2019) aponta que sentimentos negativos podem provocar desregulação alimentar como forma de proteção perante emoções negativas. Em complemento, Pinheiro-Carozzo e Oliveira (2017) apresentam o fato de que a depender da conduta familiar, são utilizadas estratégias como o uso de comida como recompensa, a qual desencadeia um comportamento alimentar inadequado,

pois gera um estímulo para ingestão alimentar constante. Assim, em presença de emoções desagradáveis, a comida exercerá papel de conforto emocional. Sendo assim, utilizar a comida como forma de lidar com emoções é visto como um mecanismo educativo prejudicial.

Além disso, quando a alimentação é usada como estratégia para confortar a criança ou recompensar seu comportamento, é utilizado especialmente alimentos altamente palatáveis, ou seja, ultraprocessados. Essa conduta condiciona a criança a enxergar os alimentos calóricos e pobres em nutrientes como fonte de prazer e alívio afetivo, o que aumenta a frequência e quantidade de ingestão desses produtos (Ivers, 2017). Em outras palavras, segundo Mais (2017), cria-se uma associação entre o ato de comer e o alívio de estados emocionais negativos.

Sendo assim, o hábito alimentar passa a ser guiado pelas emoções, e não pela percepção fisiológica de fome ou saciedade, favorecendo padrões alimentares disfuncionais e levando a episódios frequentes de comer emocional.

3.3 Fome homeostática e fome hedônica

A diferença entre os tipos de fome é fundamental para compreender os comportamentos alimentares. O chamado comer de forma transtornada representa indivíduos que utilizam a comida como uma estratégia compensatória para emoções negativas, comendo para além da fome homeostática (Simões, Costa e Maia, 2022), sendo esta a necessidade fisiológica de ingerir alimentos. Seguindo esta perspectiva, há a fome hedônica, caracterizada pela preocupação e prazer em consumir determinados alimentos, mesmo na ausência de necessidade calórica (Vieira, 2024).

Balarias (2010) explica que a fome física surge de maneira gradual, é saciada com diversos alimentos e cessa com a saciedade. Já a fome emocional é urgente e específica. Assim, muitos indivíduos recorrem a alimentos palatáveis, ricos em açúcar, gordura e sal, portanto, mais calóricos, para aliviar sentimentos negativos como tristeza, perda, decepção e ansiedade.

Além disso, Medeiros, Beviláquia e Landim (2022) esclarecem que a associação entre o alimento e o conforto fica programada no cérebro, desencadeando a fome emocional sempre que surgem sentimentos negativos. Em termos técnicos, circuitos neurais relacionados ao sistema de recompensa são

ativados, sendo a dopamina apontada, segundo Silva (2011), como o principal neurotransmissor envolvido. A exposição a alimentos palatáveis aumenta a liberação de dopamina no cérebro, induzindo a busca por comida. Essa busca configura uma resposta automática diante de emoções desagradáveis, caracterizando, assim, a fome emocional.

3.4 Descontrole alimentar e culpa

O descontrole alimentar é um indicativo de dificuldades na gestão das emoções. A hiperfagia, definida como um comportamento alimentar caracterizado por desejo intenso e de difícil contenção, é geralmente associado a esse descontrole, caracterizado pela sensação de urgência para consumir determinado alimento. Esse processo é marcado por tensão e expectativa antes do episódio, seguida por alívio momentâneo durante a ingestão. Posteriormente, surgem sentimentos de culpa por ter cedido ao desejo, seguidos por atitudes de negação, tentativas de minimizar a importância do ocorrido e autocríticas severas (Charbonneau; Moreira, 2013).

Figueiredo *et al.* (2014) observam igualmente que esse comportamento pode gerar uma sensação momentânea de alívio, mas é geralmente seguido por culpa e arrependimento, visto que a maioria das pessoas associam ter uma alimentação saudável com um estilo de vida onde não é permitido ter prazer ao se alimentar, pois os alimentos ditados como prazerosos provocam ganho de peso (Nunes *et al.*, 2022). Em complemento, Bloc, Souza e Moreira (2024) destacam que a atração é justamente por alimentos considerados prazerosos, o que leva aos impulsos imediatos e consequente sensação de urgência para aliviar-se.

A culpa, conforme Monteiro (2010), decorre da sensação de perda de controle sobre o ato de comer, levando ao sentimento de impotência. Andrade (2019) acrescenta que tentar suprimir pensamentos relacionados à comida pode resultar em comportamento alimentar desordenado. As preocupações excessivas com a comida afetam o funcionamento cognitivo, intensificando o desejo de comer alimentos específicos. Antunes *et al.* (2015) ainda apontam que a restrição alimentar tende a gerar ingestão exacerbada, tornando seus praticantes mais vulneráveis ao comer descontrolado.

3.5 Papel do nutricionista no comportamento alimentar

O profissional nutricionista possui um papel essencial na identificação dos fatores que influenciam as escolhas alimentares dos indivíduos. É importante compreender o que leva uma pessoa a consumir determinado alimento, suas motivações e influências envolvidas. Segundo Alvarenga *et al.* (2015), entender o comportamento alimentar do indivíduo é o que trará adesão ao plano alimentar e consequentemente bons resultados com o tratamento nutricional.

Rezende *et al.* (2020) observam que, atualmente, as decisões alimentares são frequentemente pautadas apenas por uma visão biológica dos alimentos, focando em seus componentes e funções nutricionais, desconsiderando o prazer ao comer, as preferências pessoais e outros aspectos envolvidos nas escolhas alimentares, o que ocasiona uma desconexão com os sinais internos de fome e saciedade, fazendo com que o controle sobre o que e quanto comer seja exercido por regras externas, em detrimento da percepção corporal e da autorregulação (Silva *et al.*, 2018).

A partir disso, surge a abordagem denominada de Nutrição Comportamental (NC), que leva em consideração não apenas os fatores fisiológicos, mas também os determinantes emocionais e sociais envolvidos nas escolhas alimentares. A NC propõe uma reformulação na forma como o nutricionista se relaciona com o paciente para além de estratégias dietéticas (Camilleri *et al.*, 2016). Portanto, o Nutricionista é o profissional responsável por promover mudanças e esclarecer a importância da tomada de consciência sobre as atitudes alimentares e assim, iniciar o processo de mudança comportamental (Alvarenga *et al.*, 2019).

3.6 Atuação multiprofissional e a Terapia Cognitivo Comportamental

A nutrição comportamental deve ser estruturada a partir de uma abordagem ampla, com características multiprofissionais (Camilleri *et al.*, 2016). Nesse contexto, a atuação do Nutricionista em conjunto com o profissional psicólogo é de suma importância, uma vez que a psicologia contempla estratégias para mudança de pensamentos e atitudes (Barbosa, 2016).

Uma das abordagens utilizadas é a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), que consiste, segundo Andrade (2019), em um conjunto de técnicas cognitivas com

o objetivo de auxiliar na modificação de padrões distorcidos de pensamento e na reestruturação de crenças supervalorizadas, frequentemente associadas ao peso e à imagem corporal. Além disso, Rocha e Rufino (2015) destacam que a TCC contribui para que o paciente amplie sua compreensão sobre o próprio problema, passando, assim, por um processo de reestruturação cognitiva.

De forma complementar, Fairburn (2024) destaca que a TCC mostra-se adequada no tratamento de padrões de alimentação disfuncionais, ao incluir componentes cognitivos que abordam a avaliação excessiva da forma e peso corporal, bem como distorções relacionadas ao ato de se alimentar, além de compreender antecedentes e funções do comportamento alimentar, trabalhando diretamente as dificuldades relacionadas aos hábitos.

Em síntese, esse acompanhamento multiprofissional favorece a aceitação e promove mudanças no estilo de comportamento, resultando em melhorias significativas na qualidade de vida do indivíduo, incluindo os hábitos alimentares. Dessa forma, o objetivo central da intervenção é estimular mudanças consistentes e duradouras.

3.7 Comer intuitivo

O conceito de Comer Intuitivo (CI) surge como uma abordagem para ajudar as pessoas a reconhecerem sua fome biológica e estabelecerem uma relação mais saudável com a comida. Pautado por duas nutricionistas americanas, esse método visa diferenciar sensações físicas de emocionais e compreender as reais necessidades alimentares (Fraga, Daltoê e Demoliner, 2021). Essa abordagem é considerada uma alternativa às dietas, pois o indivíduo que a pratica é capaz de escolher os alimentos baseando-se em seus sinais físicos e não em estímulos externos, optando por alimentos que promovam saúde e bem-estar, garantindo além de boas fontes de nutrientes, o prazer ao se alimentar (Cunha, 2021).

Um dos pilares do CI é a atenção plena durante as refeições, também conhecida como *mindful eating* ou alimentação consciente. Manter a atenção plena e o não julgamento em relação a comida, contribuem, segundo Warren, Smith e Ashwell (2017) para a redução de episódios de descontrole alimentar, promovendo uma melhora significativa na relação com os alimentos e nos hábitos alimentares,

visto que ocorre a conscientização e reconhecimento sobre as sensações corporais e emocionais despertadas pelo comer (Bush *et al.* 2014).

Fraga, Daltoê e Demoliner (2021) reforçam que a alimentação intuitiva traz satisfação física e psicossocial, além de resgatar a alimentação como um ato social, cultural e emocional, entrando em contraste com os momentos que muitas vezes impulsionam a compulsão alimentar. Segundo Brisotto e Andretta (2021), o CI aliado ao *mindful eating*, auxilia na distinção entre fome física e emocional e está associada à redução de comportamentos compulsivos, promovendo maior equilíbrio alimentar e bem-estar emocional.

4 METODOLOGIA

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, e excluído a análise de trabalhos de participantes com condições médicas que alterem significativamente o apetite ou metabolismo (como diabetes, distúrbios hormonais ou doenças gastrointestinais graves), gestantes ou lactantes, e estudos com adesão incompleta às intervenções propostas, comprometendo a consistência dos dados analisados.

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. A análise concentrou-se em identificar padrões nos resultados e nas intervenções propostas, considerando as abordagens afetivas e cognitivas nas escolhas alimentares.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

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 artigos que apresentassem métodos práticos e individualizados, capazes de fornecer ferramentas para reduzir excessos, restrições e comportamentos alimentares impulsivos. No total, foram analisados 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.

Quadro 1- Análise dos estudos discutidos

Autor e ano	Objetivo	Resultados	Conclusão
Alvarenga <i>et al.</i> , 2019	Propor o uso do “odômetro da fome” como ferramenta para melhorar a percepção de sinais internos de fome e saciedade.	Níveis intermediários (4–6) ajudam a reduzir restrições e excessos alimentares; pausar durante a refeição permite ajuste consciente da quantidade ingerida.	O odômetro da fome contribui para escolhas alimentares mais conscientes e promove uma relação equilibrada com a comida.
FPS, 2022	Aplicar a meditação com o chocolate para desenvolver atenção plena durante o consumo de alimentos.	Estimula percepção sensorial completa, autorregulação alimentar e reduz consumo impulsivo; melhora a experiência de comer alimentos emocionalmente carregados.	A meditação com o chocolate favorece a alimentação consciente, reduz sentimentos de culpa e promove hábitos alimentares mais saudáveis.

Almeida <i>et al.</i> , 2023	Realizar uma revisão sistemática para mapear métodos e tipos de evidências no tratamento de comportamentos alimentares relacionados à obesidade, como sedentarismo, compulsão alimentar, alimentação emocional, alimentação externa e vergonha da imagem corporal.	Identificaram-se intervenções baseadas em autocompaixão como eficazes na redução de compulsão alimentar e melhoria na relação com a imagem corporal.	As intervenções baseadas em autocompaixão são eficazes no manejo de comportamentos alimentares relacionados à obesidade.
Carregosa <i>et al.</i> , 2022	Avaliar o impacto dos aspectos nutricionais e psicológicos de um grupo psicoeducativo com foco na mudança do comportamento alimentar.	O grupo psicoeducativo contribuiu para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, integrando aspectos nutricionais e psicológicos.	A combinação de aspectos nutricionais e psicológicos em grupos psicoeducativos é eficaz na promoção de mudanças no comportamento alimentar.
IFPB, 2022	Explorar como o autoconhecimento pode auxiliar na identificação dos tipos de fome e na construção de uma relação saudável com a comida.	O autoconhecimento permite distinguir entre fome física e emocional, promovendo escolhas alimentares mais conscientes e equilibradas.	A prática do autoconhecimento é fundamental para desenvolver uma alimentação sem culpa, respeitando os sinais do corpo e evitando excessos.
Melisse <i>et al.</i> , 2023	Avaliar a eficácia de uma intervenção guiada de TCC via web no tratamento de transtorno de compulsão alimentar.	Redução significativa de episódios de compulsão, melhora na autoestima e regulação emocional.	TCC online é eficaz para reduzir a compulsão alimentar, promover autorregulação e fortalecer aspectos de autoconhecimento como autoestima.

Fonte: Autor (2025)

Os estudos analisados convergem ao evidenciar que fatores afetivos e cognitivos influenciam de forma significativa o comportamento alimentar, especialmente no desenvolvimento de estratégias para distinguir fome física de fome emocional. Alvarenga *et al.* (2019) propuseram o uso do odômetro da fome como ferramenta para aprimorar a percepção dos sinais internos de fome e saciedade.

Pausas conscientes durante a refeição auxiliam no ajuste da quantidade ingerida, prevenindo excessos ou restrições, reforçando, assim, a importância do comer intuitivo.

De forma complementar, o IFPB (2022) destacou o papel do autoconhecimento na distinção entre fome física e emocional, indicando que tanto ferramentas práticas quanto processos reflexivos contribuem para escolhas alimentares mais equilibradas. O processo de introspecção permite identificar padrões de fome emocional, fortalecendo a percepção das próprias emoções e sua relação com a alimentação, levando à decisões alimentares alinhadas com as necessidades fisiológicas.

A atenção plena aparece em diferentes abordagens como recurso central. FPS (2022), ao avaliar a meditação com chocolate, demonstrou que a prática estimula a percepção sensorial, reduz o consumo impulsivo e minimiza sentimentos de culpa, o que dialoga diretamente com os achados de Almeida *et al.* (2023), que identificaram a autocompaixão como estratégia eficaz na redução de compulsão alimentar e melhora da imagem corporal. Ambos os estudos reforçam que técnicas que promovem consciência do momento presente, seja pela atenção plena ou pela autocompaixão, favorecem a regulação emocional associada ao ato de comer.

É importante ressaltar que a fome emocional é frequentemente ligada a uma satisfação momentânea, em que o indivíduo sente alívio ou prazer temporário ao comer, mas que não contribui para a resolução dos problemas emocionais, e sim um sentimento de culpa subsequente, o que indica relação com a alexitimia, dificuldade de reconhecer e nomear emoções. Indivíduos com essa característica podem não lidar adequadamente com sentimentos, usando a comida como forma de fuga. Nesse contexto, a prática de atenção plena permite identificar esses padrões, promovendo escolhas conscientes e melhor regulação emocional.

No mesmo sentido, Carregosa *et al.* (2022) observaram que grupos psicoeducativos que integram aspectos nutricionais e psicológicos fortalecem a consciência interoceptiva, habilidade essencial para responder adequadamente a sinais fisiológicos e emocionais. Essa perspectiva converge com Alvarenga *et al.* (2019) e o IFPB (2022), pois todos enfatizam que o reconhecimento de sinais internos é mediado por fatores emocionais e cognitivos. Nesse ponto, há um consenso entre os autores sobre a importância de trabalhar a percepção do corpo como estratégia preventiva de padrões disfuncionais.

Por outro lado, divergências se manifestam no formato das intervenções. Melisse *et al.* (2023) aplicaram a TCC em formato online e constataram redução significativa da compulsão alimentar, aumento da autoestima e maior autorregulação, enquanto outros estudos (Alvarenga *et al.*, 2019; FPS, 2022) priorizaram métodos presenciais. Essa diferença sugere que tanto ambientes digitais quanto presenciais podem ser eficazes, mas ainda é necessário investigar qual formato garante maior adesão e manutenção dos resultados a longo prazo.

Também nota-se uma diferença no foco disciplinar. Enquanto Almeida *et al.* (2023) e Melisse *et al.* (2023) dão maior ênfase aos aspectos psicológicos, estudos como Carregosa *et al.* (2022) e Alvarenga *et al.* (2019) destacam a necessidade da integração multiprofissional. Essa divergência não representa contradição, mas revela a complementaridade das abordagens. A psicologia oferece recursos de regulação emocional, enquanto a nutrição garante suporte técnico para escolhas alimentares adequadas.

Apesar das contribuições relevantes, os estudos analisados apresentam uma limitação em comum. Nota-se que as pesquisas possuem amostras reduzidas ou restritas a grupos específicos, como universitários ou pacientes em acompanhamento clínico, o que pode limitar a generalização dos resultados para populações mais amplas, visto que diferenças de gênero, faixa etária e condições socioeconômicas podem influenciar diretamente o comportamento alimentar e a eficácia das intervenções.

Observa-se igualmente a escassez de investigações comparativas entre diferentes estratégias de intervenção. Embora os estudos apresentem resultados positivos de técnicas específicas, faltam pesquisas que avaliem a eficácia da combinação entre os métodos. Essa lacuna limita a avaliação sobre possíveis interações e a efetividade entre as abordagens.

Em síntese, os estudos revisados demonstram que estratégias baseadas em atenção plena, autocompaixão, autoconhecimento e TCC promovem mudanças positivas no comportamento alimentar. Embora variem quanto ao formato e ao foco, todos ressaltam a importância de integrar aspectos emocionais e cognitivos às práticas nutricionais, ampliando a percepção dos sinais internos de fome e saciedade e promovendo decisões alimentares mais conscientes. Contudo, destaca-se que muitas pesquisas apresentam amostras reduzidas e restritas a grupos específicos, além da escassez de pesquisas que avaliem a eficácia da combinação

entre diferentes estratégias. Assim, torna-se necessário que novos estudos ampliem a diversidade de participantes e avaliem a efetividade da combinação de métodos, de modo a fortalecer a base de evidências disponíveis.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da revisão de literatura realizada, pode-se afirmar que as emoções desempenham papel central no comportamento alimentar, influenciando não apenas a escolha e a quantidade de alimentos ingeridos, mas também a forma como os indivíduos se relacionam com a comida. O ato de se alimentar vai além da satisfação das necessidades biológicas, envolvendo dimensões sociais, culturais, econômicas e psicológicas. A comida, muitas vezes, é utilizada como mecanismo para lidar com emoções negativas, proporcionando conforto momentâneo, mas podendo gerar sentimentos subsequentes de culpa, caracterizando a fome emocional.

Observou-se que fatores afetivos e cognitivos exercem influência significativa nas decisões alimentares. Alimentos altamente palatáveis, ricos em açúcar e gordura, são frequentemente consumidos como forma de recompensa, promovendo prazer imediato, mas sem atender às necessidades nutricionais do corpo. Esses padrões podem levar ao descontrole alimentar e à hiperfagia, evidenciando a necessidade de estratégias de intervenção que promovam a regulação emocional e o desenvolvimento de uma relação mais saudável com a comida.

Nesse contexto, a atuação do nutricionista é fundamental, pois permite compreender os determinantes emocionais, sociais e fisiológicos das escolhas alimentares e desenvolver planos que considerem o prazer de comer e a percepção dos sinais internos de fome e saciedade. A integração da abordagem nutricional com a psicologia, especialmente por meio da TCC, favorece a reestruturação cognitiva, o autoconhecimento e a promoção da autorregulação emocional, promovendo mudanças duradouras no comportamento alimentar.

Por fim, destaca-se a importância de pesquisas futuras que ampliem a diversidade de participantes e considerem não apenas as práticas de autorregulação, mas também as dificuldades individuais e diferenças de gênero, faixa etária e condições socioeconômicas. Além disso, é necessária a investigação da combinação de estratégias para compreender melhor suas interações e potencializar mudanças no comportamento alimentar, promovendo decisões mais conscientes e uma relação saudável com a comida.

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**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 203-220, 2023. DOI: 10.5935/1808-5687.20230045.
- ALVARENGA, M.; ANTONACCIO, C.; TIMERMAN, F.; FIGUEIREDO, M. **Nutrição comportamental**. São Paulo: Editora Manole, 2015.
- ALVARENGA, M.; ANTONACCIO, C.; TIMERMAN, F.; FIGUEIREDO, M. **Nutrição comportamental**. 2. ed. São Paulo: Editora Manole, 2019.
- ANDRADE, A. C. et al. Efeito da supressão de pensamentos sobre alimentação no comportamento alimentar: uma revisão de literatura. **Psicologia Argumento**, v. 37, n. 95, p. 25-40, 2019.
- ANDRADE, M. Q. B.; RUBIATTI, A. M. M. O trabalho psicoterapêutico em sujeitos com excesso de peso que possuem transtorno de compulsão alimentar (TCA). **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 22, n. 1, 2019.
- ANTUNES, B. et al. Comportamento alimentar restritivo e excesso de peso em jovens portugueses. **Modelos e projetos de inclusão social**, p. 96-113, 2015.
- BALAIAS, D. M. A. S. Quando as emoções comandam a fome. **Revista Portuguesa de Psicologia**, p. 1-4, 2010.
- BARBOSA, M. I. C. et al. Educação Alimentar e Nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes. **O Mundo da Saúde**, 2016.
- 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.
- BETTIN, B. P. C. Fatores associados e instrumentos de avaliação da alimentação emocional: uma revisão narrativa da literatura, 2017.

BLOC, L. G.; DE SOUZA, B. N. C.; MOREIRA, V. Os significados da experiência hiperfágica na compulsão alimentar e na bulimia nervosa. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 24, 2024. DOI: 10.12957/epp.2024.78354.

BRISOTTO, M.; ANDRETTA, I. Relações entre mindfulness, alimentação intuitiva e emocional em adultos. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 22, n. 1, p. 302–313, 2021. DOI: 10.15309/21psd220125.

BUSH, H. E.; ROSSY, L.; MINTZ, L. B.; SCHOPP, L. Eat for Life: a work site feasibility study of a novel mindfulness-based Intuitive Eating intervention. **American Journal of Health Promotion**, v. 28, n. 6, p. 380–388, 2014.

CAMILLERI, B.; MEDEIROS, A. L.; PEREIRA, F.; MAGALHÃES, A.; ALVARENGA, M. Nutrição comportamental: a relação entre os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação. **Revista Brasileira de Transtornos Alimentares**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 15-24, 2016.

CAMILLERI, G. M. et al. Intuitive Eating Dimensions Were Differently Associated with Food Intake in the General Population–Based NutriNet-Santé Study. **The Journal of Nutrition**, 2016.

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, 2024. DOI: 10.61411/rsc202450717.

CASTRO, S. F. S. **Imagem corporal positiva e emoções nas perturbações do comportamento alimentar**. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Porto, Portugal, 2019.

CHARBONNEAU, G.; MOREIRA, V. Fenomenologia do transtorno do comportamento alimentar hiperfágico e adicções. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 16, n. 4, p. 529–540, dez. 2013.

CUNHA, M. C. F. da. **Validação da Escala de Alimentação Intuitiva-2 (EAI-2) brasileira em adultos de ambos os sexos**. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2021.

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

DE MEDEIROS, E. B.; BEVILÁQUA, P. N.; LANDIM, L. A. S. R. A influência do comfort food na saúde: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e545111537490-e545111537490, 2022.

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.

FAIRBURN, Christopher G. **Vencendo a compulsão alimentar**. Porto Alegre: Artmed, 2024.

FRAGA, C. T.; DALTOÉ, L.; DEMOLINER, F. **Comer Intuitivo**: A boa relação entre corpo e mente. In: XI Mostra Integrada de Iniciação Científica, 2021.

FIGUEIREDO, M. do D. et al. Comportamento alimentar e perfil psicológico de mulheres obesas. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, v. 3, n. 1, p. 43-54, 2014.

HORST, K. V. D.; SLEDDENS, E. F. C. Parenting styles, feeding styles and food-related parenting practices in relation to toddlers' eating styles: A cluster-analytic approach. **PLoS One**, 2017. DOI: 10.1371/journal.pone.0178149.

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

IVERS, J. F. **Práticas alimentares parentais**: associação entre práticas não nutritivas e excesso de peso em pré-escolares. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2017.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. A força do "hábito alimentar": referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 27, p. 1065-1085, 2017.

KONTTINEN, H.; MÄNNISTÖ, S.; SARLIO-LÄHTEENKORVA, S.; SILVENTOINEN, K.; HAUKKALA, A. Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption: A population-based study. **Appetite**, 2010.

MAIS, L. A. **Estudo das práticas parentais de alimentação entre escolares brasileiros**. Tese (Doutorado em Ciências) – Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina, São Paulo, 2017.

MARTINS, B. G. **Aspectos afetivos, cognitivos e volitivos da atitude alimentar**. Tese (Doutorado em Alimentos e Nutrição) — Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Araraquara, 2024.

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. DOI: 10.2196/40472.

MONTEIRO, M. C. et al. **Prevalência do transtorno de compulsão alimentar periódica em universitárias**. V Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica, 2010.

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

NUNES, L. B. et al. Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 5, p. 2552-2562, 2022.

PINHEIRO-CAROZZO, N. P.; DE OLIVEIRA, J. H. A. Práticas alimentares parentais: a percepção de crianças acerca das estratégias educativas utilizadas no condicionamento do comportamento alimentar. **Psicologia Revista**, v. 26, n. 1, p. 187-209, 2017.

REZENDE, F. A. C.; PENAFORTE, F. R. O.; MARTINS, P. C. **Corpo, comida e comportamento humano**. São Paulo: IACI, 2020.

RIBEIRO, G.; PEREIRA, L.; MELLO, A. A relação do comportamento alimentar com a autopercepção da imagem corporal. **Advances in Nutritional Sciences**, 2020.

ROCHA, E. S. M.; RUFINO, R. H. M. A prática da atividade física no contexto contemporâneo em uma perspectiva adoecedora. **Transtornos alimentares: uma visão interdisciplinar**. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2015.

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

SILVA, A. F. S.; NEVES, L. D.; JAPUR, C. C.; PENAFORTE, T. R.; PENAFORTE, F. R. Construção imagético-discursiva da beleza corporal em mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Botucatu, v. 13, n. 2, p. 395-411, 2018.

SILVA, A. A. M. da. **Programação do sistema de recompensa alimentar: enfoque sobre o sistema serotoninérgico**. 2011.

SIMÕES, J. B. A.; COSTA, M. B. N.; MAIA, R. T. T. **Guia de orientação para adultos sobre o comer com atenção plena**. 2022.

SIMONI, N. K. **O efeito das emoções na percepção de sabores e escolha dos alimentos**. Tese de Doutorado – Universidade de São Paulo, 2018.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Uningá Review**, 2014.

VIEIRA, D. R.; CASTRO, L. R. Comer intuitivo em mulheres brasileiras estudantes residentes na Austrália. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 1, p. 377-394, 2024.

WARREN, J. M.; SMITH, N.; ASHWELL, M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. **Nutrition Research Reviews**, v. 30, n. 2, p. 272–283, 2017.