

**Comfortfood: Alimentação emocional e os benefícios de uma doce lembrança**  
***Comfort food: The emotional food and the benefits of a sweet memory***

Vanessa Andrade Baracho Lima<sup>1</sup>  
 Maria Aparecida Teixeira Lamounier<sup>2</sup>  
 Natália de Carvalho Teixeira<sup>3</sup>

**Resumo:**

Este artigo intitulado *comfortfood*, conceituado como: comida consumida com o intuito de proporcionar alívio emocional e sensação de prazer. Seu objetivo é apresentar resultados positivos em relação à alimentação emocional. A metodologia aplicada foi pesquisa em literaturas e análise quali-quantitativa. Os resultados mostraram ganhos significativos da alimentação emocional. Este trabalho elucidou sobre a alimentação afetiva na vida de pessoas que vivem fora de sua terra natal.

**Palavras-Chave:** Comfortfood. Alimentação afetiva. Emoção. Terra natal.

**Abstract:**

*This article entitled comfortfood, conceptualized as: food consumed with the purpose of providing emotional relief and sensation of pleasure. Your goal is to present positive results regarding emotional eating. The applied methodology was research in literatures and qualitative-quantitative analysis. The results showed significant gains in emotional feeding. This work elucidates about affective feeding in the lives of people living outside their homeland.*

**Keywords:** *Comfort food. Affective feeding. Emotion. Homeland.*

---

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Gastronomia da Faculdade Promove – Belo Horizonte. E-mail: oivalima@hotmail.com

<sup>2</sup>Professora do Curso de Gastronomia da Faculdade Promove – Belo Horizonte e MBA em Gastronomia. E-mail: cidinhalamounier@uol.com.br

<sup>3</sup>Professora do Curso de Gastronomia da Faculdade Promove e Doutora em Ciências da Alimentação. E-mail: nataliagastronomia@yahoo.com

## 1 INTRODUÇÃO

O constante crescimento no setor da alimentação e a grande oferta de novos pratos, novas receitas, novas criações e o uso de ingredientes tradicionais apontam para constantes mudanças no cenário gastronômico (ZANETTI, BALESTRO, 2015).

O fato de o termo gastronomia estar tão em evidência nos últimos tempos, tem levado as pessoas a buscarem vez ou outra uma alimentação sofisticada, mas que seja também endereçada à memória afetiva. O termo *comfortfood*, que, traduzido para o português significa 'comida confortável', sugere esse tipo de alimentação, tendo uma finalidade muito maior que saciar a fome e fornecer uma simples refeição, fala também sobre uma doce lembrança com poder de alimentar o corpo e as emoções. O termo *Comfortfood* é conceituado da seguinte forma:

Considerando os elementos elencados e sua incidência em diferentes fontes, pode-se dizer que *comfortfood* designa toda comida escolhida e consumida com o intuito de proporcionar alívio emocional ou sensação de prazer em situações de fragilidade (como stress ou melancolia), sendo associada muitas vezes a períodos significativos da vida do indivíduo (como a infância) e/ou à convivência em grupos considerados significativos por ele (como a família). (GIMENES, 2016, p. 96-97).

Em seu livro, *Poesia Reunida* (2012) a escritora Adélia Prado, de forma singular, exemplifica sobre um tipo de alimentação confortável, quando diz: "Minha mãe cozinhava exatamente: arroz, feijão roxinho, molho de batatinhas. Mas cantava." Sabe-se acerca do poder imensurável que a alimentação possui na vida dos seres humanos, porém, além de saciar a fome, o alimento pode trazer a sensação de conforto e tranquilidade quando aliado à lembrança.

Considerando a forte influência da emoção na alimentação, este trabalho tem como pergunta chave a seguinte questão: Qual a relação entre alimentação e emoção na vida de pessoas que vivem fora da sua terra natal? Pretende-se, como objetivo geral, investigar qual a relação entre alimentação e emoção na vida de pessoas que vivem fora de sua terra natal.

Como objetivos específicos, deseja-se analisar o quão positivo pode ser para alguém que vive longe de sua terra natal, ter acesso a alimentos específicos que tragam sensação de conforto e bem-estar ao ponto de renovar energia conduzindo ao contentamento, e investigar quais os possíveis ganhos emocionais estão diretamente ligados a esse tipo de alimentação feita por um ente querido ou, até mesmo, um alimento específico encontrado somente em sua cidade de origem.

Este trabalho é significativo considerando crescente a busca por informação sobre o tema aqui abordado, podendo contribuir no aprofundamento de pesquisa para acadêmicos, interessados no assunto, e em diversas áreas que tenham desejo de acrescentar informações a trabalhos relacionados à alimentação afetiva, saudade e emoções. Além disso, estudos dessa natureza, possuem grande relevância para o aprimoramento de conhecimentos para profissionais da área além dos já mencionados acadêmicos.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Emoção**

A ingestão de certos alimentos pode trazer sensações de conforto, acalento e proximidade com tempos passados. Essas sensações têm ligação direta com o emocional das pessoas. Segundo Menéndez (2006), o psiquismo humano é formado por um mundo em que se inter-relacionam permanentemente as emoções e os pensamentos. Estes pensamentos levam o indivíduo a lembrar dos momentos nostálgicos que envolvem a alimentação.

A comida nunca é só comida, é também o veículo através do qual, quando éramos pequenos, recebíamos o alimento afetivo da pessoa que cuidava de nós. Este alimento é fundamental para a vida e para a vida psíquica. Assim pois, sobre as necessidades corporais se constrói o psiquismo humano... Além do leite a mãe alimenta o filho com seu afeto com suas palavras e com o tom que se dirige a ele, assim como com a forma que o acolhe em seus braços, com as canções com que o ajuda a dormir e etc. Tudo isso são ingredientes fundamentais para o crescimento dos filhos. o alimento material se trança com o afetivo de tal modo que se falta este, ainda que sobre aquele, a criança pode morrer (MENÉNDEZ, 2006, p. 28).

Pussetti(2015) elucida que o desenvolvimento emocional é, portanto, constitucionalmente ligado à aprendizagem individual e à assunção de padrões de

comportamento. Por essa razão se explica o fato de cheiro, sabor, aroma, se misturarem às emoções. É uma questão aprendida através da memória gustativa. Pode se perceber, como uma ação provocada por um dos cinco sentidos humanos tem a capacidade de despertar lembranças e trazer à memória o ingrediente, o modo de preparo, a técnica utilizada, o armazenamento e até o sabor do alimento que deixa saudade (STEFANUTTI, GREGORY, KLAUCK, 2016).

Segundo Silva (2014), lembranças afetivas fazem alusão a infância, pois através da boca, a criança tem acesso ao mundo, sendo a alimentação oferecida nesse período muito importante para o seu desenvolvimento. Mais tarde enquanto adulto, é possível que (ainda que inconscientemente) uma pessoa residindo fora de sua terra natal, deseje voltar a esse tempo passado (a infância), ingerindo alimentos específicos para amenizar a saudade mergulhada na nostalgia.

Porém Boym (2017, p.55) afirma: “o perigo da nostalgia é que ela tende a confundir o verdadeiro lar com aquele imaginado. Em casos extremos ela pode criar uma terra natal fantasma, em nome de alguém está pronto para morrer ou matar”.

### *2.1.1 Lembranças: Narrativas sobre memória gustativa*

A comida e o seu modo de preparo estão relacionados com os laços familiares e sociais, pois evocam lembranças, emoções e sentimentos que remetem às memórias do passado e dos indivíduos com os quais as pessoas se relacionam, constituindo uma comida familiar (VIEIRA, 2016).

Freyre (1933), escritor e sociólogo estudou a maneira de como a memória e paladar se combinam perfeitamente e declarou: “Numa velha receita de doce, há uma vida, uma constância numa capacidade de vir vencendo com o tempo”. Compreende-se a partir disso que, não é o ato de apenas executar uma receita que marca, mas para que um alimento fique vivo na memória de alguém é preciso constância, vida e emoção.

A escritora Adélia Prado menciona sobre o que comia, sendo possível interpretar que, trata-se de uma agradável lembrança quando diz: “Minha mãe cozinhava exatamente: arroz, feijão roxinho, molho de batatinhas. Mas cantava”. É notório que junto à descrição do prato, a frase está carregada de nostalgia, e este sentimento, é o que faz com que a lembrança da comida seja carregada de emoção,

levando o indivíduo a desejar o alimento imaginário para reconfortar a alma (PRADO, 2012).

Drumond (2002), no poema A mesa, retrata um jantar familiar fictício, incluindo situações reais de seu passado.

ai, grande jantar mineiro  
que seria esse... Comíamos,  
e comer abria a fome,  
e comida era pretexto.  
E nem precisávamos  
ter apetite, que as coisas  
deixavam-se espostejar,  
e amanhã é que eram elas,  
Nunca desdenhe o tutu.  
Vá lá mais um torresminho.  
E quanto ao peru? Farofa  
há de ser acompanhada de uma boa cachacinha,  
não desfazendo em cerveja,  
essa grande camarada (DRUMOND, 1951, p. 293)

Quando se descreve a respeito de uma refeição, que remete a tempos passados fazendo menção à saudade e lembrança, certamente haverá em meio ao relato, partículas de emoção. Mário de Andrade descreve no conto Peru de Natal, a satisfação e alegria ao compartilhar em família esse apetitoso prato.

Não, não se convidava ninguém, era um peru pra nós, cinco pessoas. E havia de ser com duas farofas, a gorda com os miúdos, e a seca, douradinha, com bastante manteiga. Queria o papo recheado só com a farofa gorda, em que havíamos de juntar ameixa preta, nozes e um cálice de xerez, como aprendera na casa da Rose, muito minha companheira. Está claro que omiti onde aprendera a receita, mas todos desconfiaram. E ficaram logo naquele ar de incenso assoprado, se não seria tentação do Dianho aproveitar receita tão gostosa. E cerveja bem gelada, eu garantia quase gritando. É certo que com meus "gostos", já bastante afinados fora do lar, pensei primeiro num vinho bom, completamente francês. Mas a ternura por mamãe venceu o doido, mamãe adorava cerveja (ANDRADE, 1951)

Ainda que as experiências vividas tenham ocorrido em tempos distantes, a memória tenta trazer para perto, através da lembrança, o conforto que a alma pede, acompanhado de sabor e sensações que tranquilizam. Esta comida que movimenta a emoção, não pode ser preparada de qualquer forma nem por qualquer pessoa. Vieira (2016, p. 113) destaca que: "Uma família manifesta na comida da mãe ou da avó, emoções, significados e sabores, que são somente daquela sábia cozinheira".

## **2.2 Comfortfood**

A alimentação está concatenada a atos sociais envolvendo comportamento, postura, interação, participação e compartilhamento. Neste aspecto, ao praticá-la com o decorrer dos anos, é natural que as pessoas sejam pegas em lembranças que as levem a ter sensação de bem-estar ao degustar alimentos específicos. Assunção (2008, p. 235) afirma que: “Muito além de ser um ato puramente biológico, a alimentação é, portanto, permeada por relações sociais, dentre as quais destaco aqui as relações familiares e de gênero”. Além disso, o alimento que a ingestão transforma em nutrientes, está carregado de valor afetivo e tónus emotivo indispensáveis à sua assimilação (GENTIL, JOEIVET, 1984).

Essas relações provocam uma agradável sensação de conforto quando se degusta alimentos que contém em seus ingredientes e preparo uma justificativa sentimental para ser consumido, sendo vivenciada assim, a ‘experiência emocional’ denominada *comfortfood* (GIMENES-MINASSE, 2016).

No entendimento do conceito *comfortfood*, este tipo de alimentação tem a capacidade de fornecer alívio e conforto emocional reforçando de forma marcante através da lembrança, a identidade e sensação de pertencimento de determinado grupo. A definição do termo *comfortfood* depende de conteúdos ligados à história pessoal de cada indivíduo, porém em todos os casos existe a forte ligação com o passado percebido como uma fase mais feliz do que a realidade vivenciada naquele momento (GIMENES-MINASSE, 2016).

Para Gimenes-Minasse (2016) existem quatro categorias de *ComfortFood*: comida nostálgica (relacionada a pessoas que estão longe de sua família ou de sua terra natal), comidas de indulgência (capazes de despertar um sentimento de compaixão), comidas de conveniência (fáceis de serem compradas ou elaboradas) e comidas de conforto físico (sua construção é capaz de trazer bem-estar). A sensação de bem-estar pode estar dentro de uma mais dessas categorias. A experiência emocional é real para grande parte dos seres humanos, pois conforme Mairesse (2015, p.7), “alimentos nostálgicos são aqueles identificados num determinado tempo como na primeira infância”, e de algum modo haverá sempre algo a se lembrar neste aspecto.

Cada pessoa, de forma particular, traz consigo lembranças e sentimentos envolvendo alimentação emocional que podem provocar um ‘nó na garganta’,

“expressão usada para ilustrar o fato de se estar muito emocionado com algo; comovido; enternecido” (DICIO, 2018), algumas pessoas experimentam essa sensação quando estão diante de uma comida que apreciam.

Horta (1995, p. 15-16) fala sobre a comida que alimenta a alma e traz conforto, e ilustra em seu ponto de vista, o que não pode ser considerado comida dealma: “Não é, com certeza, um leitão à pururuca nem um menu *nouvelle* seguido à risca, dá segurança, enche o estômago, conforta a alma, lembra a infância e o costume”. Outra autora destaca o oposto:

*Comfortfood* é algo personalizado: estas comidas e bebidas são definidas prioritariamente a partir de experiências pessoais, embora possam ser identificados padrões de comfortfoods em grupos com referências socioeconômicas e culturais semelhantes e cujos indivíduos pertençam a uma mesma faixa etária (GIMENES-MINASSE, 2016, p. 99)

Neste caso, pode se dizer que, um leitão à pururuca é um prato que pode ser guardado na memória afetiva, pois se trata de um conjunto de experiências pessoais.

### 2.3 Saudades da terra natal

Indivíduos que migraram de sua terra natal para outras cidades geralmente têm que lidar não só com a saudade de familiares, mas também com saudade do tempero, pratos típicos e ingredientes de sua terra natal. É possível amenizar o dissabor quando se tem acesso a esses itens mesmo vivendo em outra cidade, como ocorre em Cubatão-SP, uma iniciativa do proprietário da Adegas do Chico que promove reuniões aos nordestinos.

O paraibano Francisco Pereira promoveu uma dessas reuniões no dia 10 de junho de 2015. Foram servidos Rubacão, Chá-de-Burro e Quirela, tudo preparado pela esposa dele. Neste dia, 30 pessoas se reuniram para saborear os saborosos pratos com gosto de Nordeste. Francisco organiza os encontros regados a pratos típicos pelo prazer de reunir seus conterrâneos e matar saudades da terra natal (ATELIÊ DA HISTÓRIA UEPG, 2015, p. 123)

A nostalgia pode muitas vezes ser remediada com alimentos que desempenham dupla funcionalidade, pois possibilitam amenizar a saudade e visitar as memórias e suas origens (PICANÇO, 2016). “Tem dia que eu faço aqui em casa

um feijão, uma farofinha, uma calabresa e aí a gente faz como se fosse um churrasco. Isso me faz lembrar as coisas de Belém.” (PICANÇO, 2016, p. 216) Em entrevista ao autor, Priscila, paraense que reside na França, relata a sua experiência ao preparar uma refeição que remete aos pratos produzidos em sua cidade de origem. Em alguns casos, a refeição ameniza a saudade, pois faz lembrar os tempos vividos na companhia de familiares e amigos, trazendo satisfação emocional.

A exemplo disso, relatos bíblicos mostram que em determinada situação, após intensa luta e perseverança, os israelitas foram libertos de um longo período de escravidão no Egito (Bíblia sagrada p. 149.) Porém, mesmo libertos e com uma proposta de vida melhor, eles murmuravam com saudades dos insumos da terra deixada “No Egito comíamos quanto peixe queríamos, e era de graça. E que saudades dos pepinos, dos melões, das verduras, das cebolas e dos alhos” (BIBLÍA SAGRADA p. 149).

As experiências vividas no decorrer da vida, no que diz respeito a alimentação, podem ser tão marcantes que, migrar de uma cidade, estado ou país para outro, pode tornar até mesmo uma simples refeição dolorosa, pois, “ao se deslocarem de um lugar para outro, as pessoas não se desprendem, como num passe de mágica, de suas experiências anteriores; levam consigo suas memórias, seus hábitos culturais, especialmente os que se referem à comida” (PICANÇO, 2016, p. 218); e é esta conduta que movimenta as emoções atrelada ao consumo de alimentação e tipo de alimentação que cada indivíduo está habituado a consumir.

### **3 METODOLOGIA**

Neste artigo foi utilizado o método hipotético-dedutivo, sendo classificado como de caráter exploratório. As informações aqui registradas são resultados de pesquisas realizadas em bibliografias, livros e artigos.

Gil (2002) afirma que pessoas que têm conhecimento do assunto pesquisado, podem falar sobre ele com maior precisão. Considerando esta afirmação, foi aplicado um questionário de natureza quali-quantitativa em pessoas que vivem fora de sua terra natal.



Por meio de um documento elaborado pelo programa Google Docs®, um grupo composto por 80 participantes, respondeu a 6 perguntas que remetem a pratos/comidas consumidos na infância ou em determinada fase da vida que deixaram algum tipo de lembrança marcante. A pesquisa visou alcançar indivíduos que vivem fora de sua terra natal, tendo em vista a análise dos efeitos da alimentação afetiva.

Foi encaminhado um *link* aos participantes através das redes sociais. A apuração dos resultados foi realizada levando em consideração a porcentagem das respostas.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir dos dados obtidos e com base nos gráficos, foram feitas análises e discussão com base no referencial teórico para melhor compreensão do tema proposto. Oitenta indivíduos que residem fora de sua terra natal (sendo estes homens e mulheres), com idade variando entre dezoito e sessenta anos, responderam a seis perguntas.

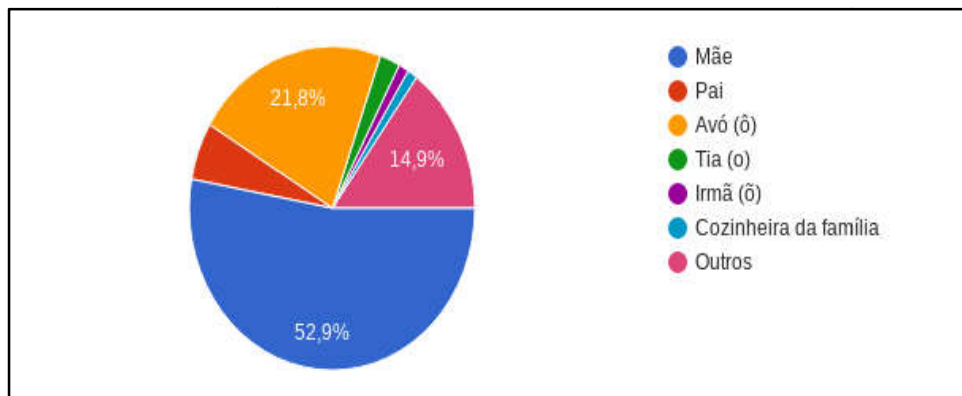
Os indivíduos que tiveram acesso ao questionário, puderam citar o nome de um prato/comida que traz uma boa lembrança a eles.

De acordo com o resultado do tratamento dos dados, percebe-se que boa parte dos pratos mencionados se refere a comidas típicas, ou seja, além de serem reconhecidos como pratos de cozinha regional, esse tipo de comida é marcante por fazer parte das refeições ligadas ao ambiente afetivo (comida caseira).

Porém, o entrevistado número quarenta, nascido em Belo Horizonte-MG e residente em Tatuapé-SP, não mencionou um prato famoso, mas ressaltou que a comida de sua preferência é “pão com salsicha, feito só lá”. Já o entrevistado número 19, nascido em Schillingsfürst-Alemanha e residente em Natal- Brasil afirma que ao degustar um Bretze, (um tipo de pão muito popular entre as populações de língua alemã), sente prazer e felicidade. A comida afetiva move cada indivíduo de forma pessoal e uma experiência não é necessariamente igual a outra, pois *Comfortfood* é algo personalizado: estas comidas e bebidas são definidas prioritariamente a partir de experiências pessoais (GIMENES\_MINASSE, 2016).

O entrevistado de número 37, nascido em Belo Horizonte-MG e residente

em Recife-PE relata sobre o prato memorável que o



Pai prepara, caldo de mocotó carregado de sentimentos: “Quanto amor for possível se colocar em uma comida, meu pai coloca no caldo que faz para os filhos. Calor, aconchego, cuidado”.

Em resposta à pergunta sobre quem cozinha o prato mencionado, o maior predomínio foi para figura materna, seguido de avó (ô) com 20,9% das escolhas.

### Gráfico 1: Quem cozinhava o prato ou comida

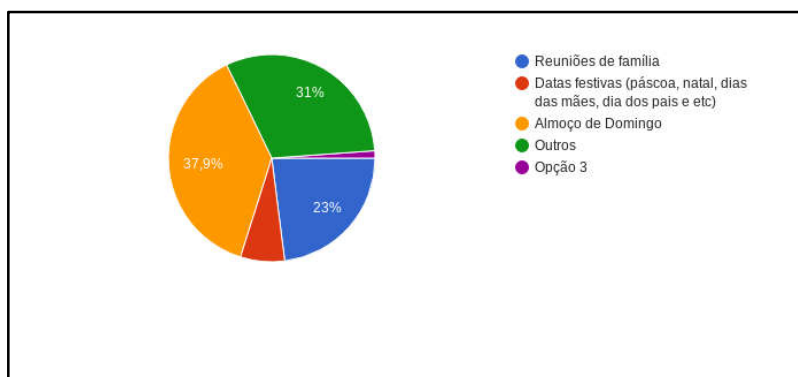
Fonte: Autoral  
N = 80

Conforme apontado na literatura pesquisada, é habitual ver a figura materna ligada à alimentação afetiva, os resultados da pesquisa mostraram que 53,5% dos entrevistados, atribuem a mãe sua participação marcante no preparo das refeições, mesmo apresentando sugestões como avó, tia, pai, irmã entre outros. Conforme o trecho citado por Adélia Prado: “Minha mãe cozinhava exatamente: arroz, feijão roxinho, molho de batatinhas. Mas cantava.”, percebe-se a forte influência da afetividade no preparo da alimentação; o que marca não é somente a “comida” em si, mas conjuntamente a forma de preparo. Em Vieira (2016) “Uma

família manifesta na comida da mãe ou da avó, emoções, significados e sabores, que são somente daquela sábia cozinheira”, essa manifestação é o que ‘tempera’ as emoções trazendo experiências pessoais de cada indivíduo.

O resultado da indagação sobre quando os pratos eram consumidos apontam que, almoço de domingo e reuniões em família eram ocasiões adequadas para se vivenciar esses momentos.

**Gráfico 2: Ocasões em que você comia este prato ou comida**



Fonte: Autoral

N = 80

A opção ‘Outros’ aparece com pouco mais de 30% das escolhas. Entende-se que essas experiências poderiam ser vivenciadas entre amigos, pessoas próximas e refeições feitas fora de casa. É o que o Francisco faz, organiza os encontros regados a pratos típicos pelo prazer de reunir seus conterrâneos e matar saudades da terra natal (ATELIÊ DA HISTÓRIA UEPG, 2015). Essa é uma forma de se reviver os momentos nostálgicos para abrandar a saudade, quando se vive fora de sua terra natal.

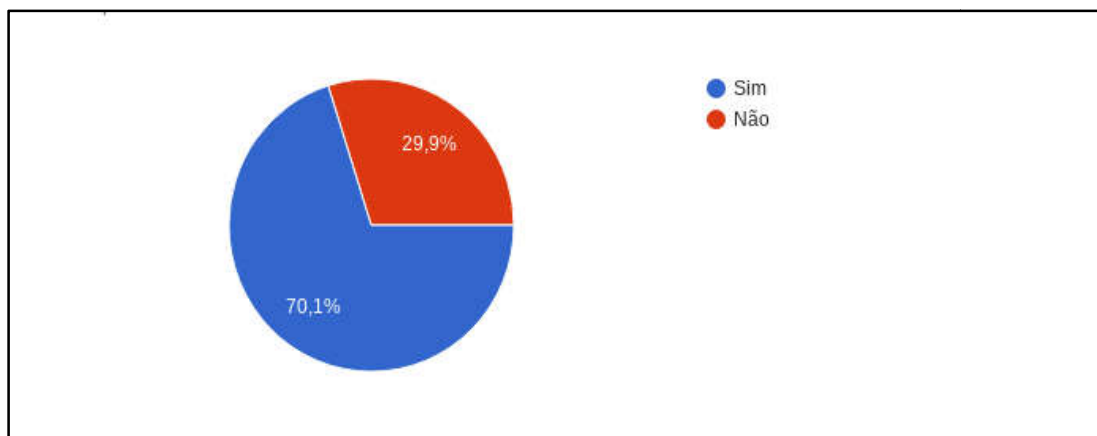
A pesquisa realizada evidencia a influência da emoção, quando aborda a questão sobre qual o sentimento se tem em relação ao prato mencionado.

Junto às respostas encontram-se relatos superalimentados de afeto, como pode se observar o participante número 60, quando responde que o sentimento é de: “Saudade e lembrança de vê-la cozinhando enquanto eu perturbava à beira do fogão”. O de número 13 afirma ter: “Saudades de comer e de quem fazia”. Não é incomum aliar o prato a pessoas que cozinham, outro entrevistado, de número 66, afirma sentir ternura e cuidado de mãe ao degustar pamonha assada.

As expressões mais mencionadas foram: saudade, amor, alegria nostalgia, prazer, família, conforto, boas lembranças, aconchego. Como é notório, o conforto vindo da alimentação afetiva está longe de pertencer apenas à necessidade de saciar a fome. Junto ao desejo de degustar uma boa comida, surge um sentimento de pertencimento que permite lembrar pessoas, encontros e momentos. “Ao se deslocarem de um lugar para outro, as pessoas não se desprendem, como num passe de mágica, de suas experiências anteriores; levam consigo suas memórias, seus hábitos culturais, especialmente os que se referem à comida.” (PICANÇO, 2016, p. 218)

Os resultados apontaram que 70,9% dos indivíduos disseram que têm o hábito de consumir o prato/comida mencionado na pesquisa, porém 29,1% não têm a oportunidade de comer este prato.

**Gráfico 3: Oportunidade de comer o prato ou comida nos dias atuais**



Fonte: Autoral  
N = 80

Por trás da necessidade de nutrir-se, a alimentação unida à emoção desperta sentimentos, pois o alimento é fundamental para o corpo e para a vida  
Revista Pensar Gastronomia, v.4, n.2, jul. 2018

psíquica, (MENÈNDEZ, 2006). Os resultados apresentados levam a compreender acerca da significância de se manter viva a memória afetiva.

Alimentos nostálgicos trabalham como fonte de satisfação emocional (PICANÇO, 2016) e os relatos da pesquisa apontam que há certo contentamento na vida adulta, quando se tem conexão com prato/comida consumidos em determinada fase da vida.

Consumir esses pratos fora de sua cidade origem, onde outrora os comia, pode trazer de volta boas lembranças e sensação de bem estar. Em alguns casos a saudade surge como alívio às tensões. Em resposta ao questionário, alguns indivíduos afirmaram que comer o prato mencionado traz a sensação de pertencimento, aconchego e amor. Esses sentimentos podem surgir como tranquilizante para uma alma inquieta.

Considerando os resultados, entende-se que a comida confortável, pode produzir resultados favoráveis na psique humana. Ocorrendo isso, conseqüentemente, o indivíduo é tomado pela sensação de bem estar, que vem acompanhada do conforto nostálgico. Assunção (2008, p. 235) afirma que: “Muito além de ser um ato puramente biológico, a alimentação é, portanto, perpassada por relações sociais, dentre as quais destaco aqui as relações familiares e de gênero”. Por essa razão, a comida afetiva que está associada a vivência familiar de cada indivíduo, traz conforto para quem vive fora de sua terra natal.

## 5 CONCLUSÃO

Concluiu-se, com base nos resultados, que a sensação de bem-estar adquirida através da alimentação afetiva, de fato, reconforta as emoções. É possível, com isso, abrandar a saudade da terra natal e relembrar momentos nostálgicos, levando os indivíduos a receberem ganhos emocionais através desse tipo de experiência.

O trabalho abordou os temas: *Comfortfood*, emoção, lembrança e narrativas sobre terra natal, tendo em vista esclarecer sobre o tema proposto. Soube-se com o estudo aqui apresentado, que existe um ganho positivo quando a alimentação afetiva se faz presente na vida de pessoas que vivem fora de sua terra

natal. As respostas contidas no questionário, respondido por 80 indivíduos, apontaram para uma satisfação emocional e sensação de bem estar evidentemente declaradas pelos participantes.

Por se tratar de um tema relativamente novo, houve certa dificuldade em encontrar vasta literatura sobre *comfortfood*, porém livros, artigos e bibliografias relacionadas contribuíram para o desenvolvimento e desfecho deste trabalho.

A favorabilidade da pesquisa abre espaço para que se discorra sobre o assunto. Abordar sobre os benefícios da alimentação afetiva, trará esclarecimento sobre o tema. É, também, sugerida a abertura de discussão acerca do *Comfortfood* (alimentação afetiva) e seus benefícios.

Ao considerar a importância dos valores emocionais na vida do ser humano, entende-se que é necessário saber lidar de forma positiva com sentimentos. Conhecer os fatos e acontecimentos, que possibilitam mudança positiva de humor e no comportamento, pode ajudar a resolver conflitos e melhorar as relações humanas.

Desta forma a alimentação pode vir como salvação nos momentos de angústia, saudade e descontentamento. Um prato/comida que rememore a terra natal, se servido no momento oportuno, certamente trará benefícios emocionais a quem degustá-lo.

É proposta deste artigo, a abertura de ampla discussão acerca do tema *comfortfood* e alimentação emocional, uma vez que se encontra em ascensão e não existe uma vasta variedade de literatura para pesquisa de temas relacionados aos efeitos da alimentação emocional.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, C., D., **A mesa**, 1951. Disponível em: <http://academiadeletrasdobrasildebrasildeminasgerais.blogspot.com/2015/10/a-mesa-carlos-drummond-de-andrade.html>. Acesso em: 18/11/2017

ANDRADE., M., **O peru de natal**. Disponível em: [http://www.releituras.com/marioandrade\\_natal.asp](http://www.releituras.com/marioandrade_natal.asp) Acesso em 18/11/2017

ASSUNÇÃO., V., K., Comida de mãe: notas sobre alimentação, família e gênero. P. 235., **Caderno Espaço Feminino**, v.19, n.01, Jan./Jul. 2008. Disponível em:<http://www.seer.ufu.br/index.php/nequem/article/view/2110/1731>. Acesso 03/04/2018

BIBLÍA SAGRADA. Números 11: 5, p. 149., Câmara Brasileira do Livro., São Paulo., 2003.

BOYM., S., Mal-estar da nostalgia p. 155. **História da Histografia.**;Disponível em: <https://historiadahistoriografia.com.br/revista/article/view/1236>Acesso em 07/01/2018

**Como Elaborar Projetos de Pesquisa:** Metodologia Científica. Antônio Carlos Gil 4. Ed. São Paulo (sp): Editora Atlas S.A., 2002. (ISBN 85-224-3169-8).

Novo Dicionário da Língua Portuguesa.;Definição de Nó na garganta p. 1195.; Editora: Nova Fronteira.; Rio de Janeiro.;1998.;Acesso em: 03/04/2018

GENTIL., R., JOLEIVET., P **Equilíbrio alimentar. P, 35.** Livraria Almeida., Coimbra., 1984.

GIMENES, M., H., S., G.,Comfortfood: sobre conceitos e principais características Contextos da Alimentação – **Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade** Vol. 4 no 2 – Março de 2016, São Paulo: Centro Universitário Senac ISSN 2238-4200 , 2016, disponível em: [http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/72\\_CA\\_artigo\\_revisado.pdf](http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/72_CA_artigo_revisado.pdf)

HORTA., N., **Não é sopa.**, p. 15 e 16. Cia das letras., Brasil., 1995. Acesso 18/11/2017

MAIRESSE., L., D., K.,Conceito comfortfood entre dois tipos de estabelecimento de alimentação na cidade de Porto alegre- **Repositório digital da Biblioteca da Unisinos**disponível em:[http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/5646/Leticia+D%20Emile+Kalicheski+Mairesse\\_.pdf?sequence=1](http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/5646/Leticia+D%20Emile+Kalicheski+Mairesse_.pdf?sequence=1). Acesso em: 25/02/2018

MONTEIRO., M., S., PEREIRA., A., A., A., A Rota dos alimentos nordestinos que abastecem Cubatão-SP e o consumo de refeições típicas como referência identitária dos imigrantes nordestinos da cidade. **Ateliê de História UEPG.** Disponível em: <http://177.101.17.124/index.php/ahu/article/view/7751/5028>. Acesso: 03/04/2018

PICANÇO., M., N., B., Comida, consumo e identidade: Notas etnográficas por entre os processos migratórios da mandioca; do contexto brasileiro e paraense ao contexto europeu. p. 216. **Mosaico** – Volume 8 – Número 13 - 2017 <https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/mosaico/article/viewFile/70658/70314>

PRADO, A., **O Coração disparado** – poema Solar 2012, disponível em:<http://cabana-on.com/Ler/wp-content/uploads/2017/09/Adelia-Prado-O-Coracao-Disparado.pdf> Acesso em: 07/01/2018

PUSSETTI, C., “As razões do coração: entre neurociências culturais e antropologia das emoções”. RBSE – **Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v. 14, n. 42, p. 23-41, dez. 2015. ISSN: 1676-8965. ARTIGO, página 30, disponível em :<http://www.cchla.ufpb.br/rbse/Index.html> Acesso em 20/12/2017

SILVA, E., F., O., **Lembrança gustativa e alimentação em mulheres entre 60 e 80 anos**, São Paulo, 2014. Disponível em: [https://www.usjt.br/biblioteca/mono\\_disser/mono\\_diss/2014/284.pdf](https://www.usjt.br/biblioteca/mono_disser/mono_diss/2014/284.pdf)

STEFANUTTI, P., GREGORY, V., KLAUCK, S., Memórias gustativas: uma discussão de memória social e identidade. **Revista Memória em Rede, Pelotas**, v.10, n.18, Jan./Jul.2018 – ISSN- 2177-4129, p.120. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/Memoria/article/viewFile/11735/8120> Acesso em: 13/03/2018

VIEIRA, E., L., Cozinha: Saberes e sabores da gastronomia missioneira. **Revista Contexto & Saúde**, p. 113 – 114. Disponível em: <https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/4407>. Acesso em: 17 abr. 2018.

ZANETI, T., N. , BALESTRO, M., V., **Valoração de produtos tradicionais no circuito gastronômico: Lições do Cerrado - Sustentabilidade em Debate -** Brasília, v. 6, n. 1, p. 27, jan/abr 2015, disponível em: <http://periodicos.unb.br/index.php/sust/article/view/10709/10764>



## APÊNDICE

Questionário: Página 1

Comfortfood

Este questionário, tem por objetivo investigar o efeito, a influência e os benefícios emocionais advindos da alimentação afetiva, na vida de pessoas que vivem fora de sua terra natal.

**\*Obrigatório**

Endereço de e-mail \*

Seu e-mail

\*TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO. Prezado participante, este formulário tem o objetivo de pesquisar os benefícios emocionais advindos da alimentação afetiva, na vida de pessoas que vivem fora de sua terra natal. As informações como e-mail, Nome, Idade e Escolaridade poderão ser utilizados em qualquer fase da pesquisa. Gostaríamos de deixar claro que, a participação é voluntária. Desde já, agradecemos a atenção, participação e colocamo-nos à disposição para mais informações. Li e aceito os termos acima. \*

Sim

Não

PRÓXIMA

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.

[Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Termos Adicionais](#)

**Questionário: Página 2**

1. Qual seu nome?

2. Qual sua faixa etária?

18 a 25 anos

26 a 35 anos

36 a 45 anos

46 a 60 anos

Acima 60 anos

3. Qual cidade nasceu e onde reside atualmente?

4. Redija o nome de um prato/comida consumido em sua terra natal, que te traz boa lembrança.

5. Quem cozinhava este prato/comida?

Mãe

Pai

Avó (ô)

Tia (o)

Irmã (o)

Cozinheira da família

6. Em qual ocasião você tinha oportunidade de comer este prato/comida?

Reuniões de família

Datas festivas (páscoa, natal, dias das mães, dia dos pais e etc)

Almoço de Domingo

Outros

7. Qual seu sentimento em relação a este prato/comida?

8. Nos dias atuais, você ainda come deste prato/comida?