



**CENTRO UNIVERSITARIO BRASILEIRO  
GASTRONOMIA**

**COMFORT FOOD: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**RECIFE, 2022**



**CENTRO UNIVERSITARIO BRASILEIRO  
GASTRONOMIA**

**COMFORT FOOD: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Atividade elaborada pela discente  
**Rafaela Silvino Leitão** como forma  
avaliativa de conclusão do curso de  
Gastronomia.

**RECIFE, 2022**

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

L533c Leitão, Rafaela Silvino  
Comfort food: uma revisão de literatura. / Rafaela Silvino Leitão  
Recife: O Autor, 2022.  
29 p.

Orientador(a): Prof. Pedro Arthur do Nascimento Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – Unibra. Tecnólogo em Gastronomia, 2022.

Inclui Referências.

1. Comfort food. 2. Alimentos. 3. Família. I. Centro Universitário Brasileiro  
- Unibra. II. Título.

CDU: 641

*Dedicatória: Dedico esse Trabalho de Conclusão de Curso à Adriana Maria Silvino (minha Mãe), Suelly Santino da Silva (minha Madrinha), Maria do Carmo (minha Avó), e Daniel Crispim (meu Marido). Obrigada por vocês sempre acreditarem no meu potencial e por me incentivarem a ir em busca dos meus sonhos. Sem o auxílio de vocês nada disso seria possível.*

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus por ter me dado forças para trilhar o caminho até minha formatura.

Gostaria, também, de agradecer ao meu marido Daniel Crispim, por toda força, dedicação e paciência.

Agradeço a minha persistência por não ter desistido do curso, através dela apliquei a dedicação necessária para obter êxito nessa tarefa tão árdua.

Gratidão à minha família por ter me ajudado a chegar aqui, e por todo apoio e incentivo emocional e financeiro.

Agradeço, também, ao meu orientador por ter disponibilizado seu tempo e paciência para ajudar na conclusão do trabalho e a universidade UNIBRA, por me proporcionar um curso superior de qualidade.

*“Não desista! Você é capaz de conquistar qualquer coisa. Pense em todo caminho que percorreu até aqui. Sua carreira na cozinha é muito promissora..”*  
*(Marcia Felipe)*

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. OBJETIVO GERAL.....</b>	<b>9</b>
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>10</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>10</b>
4.1 - FORMAÇÃO E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES.....	10
4.2 - O QUE É COMFORT FOOD?.....	12
4.3 - COMFORT FOOD NO CINEMA.....	18
4.4 - COMFORT FOOD NAS PROPAGANDAS.....	23
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>6. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>26</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Comfort food, para muitas pessoas, tem o significado associado à família. Porém é um conceito que varia de localidade e/ou cultura. Os trabalhos de Wansink (2003) e Anon (2005) sugerem que homens e mulheres tendem a buscar alimentos que geram conforto, estes alimentos, comumente, são diferentes dos alimentos do dia a dia. As gerações mais jovens costumam procurar alimentos de conforto mais prático. Nos Estados Unidos, por exemplo, os jovens costumam comer batata frita, hambúrguer e sorvetes. São pratos que lembram a infância de alguns jovens, que têm esse tipo de comida como uma comida reconfortante. Preferência tal que diverge das preferências das gerações mais antigas que costumam associar alimentos naturais e saudáveis a comidas reconfortantes, mostrando que nem todos os tipos de alimentos confortáveis são cheios de calorias, nem sempre é verdade. Segundo Romm (2015). Dito isto, de um modo geral, os alimentos de conforto não são caracterizados como tendo um sabor característico. E nem são caracterizados por sua 'saudabilidade'.

Na maioria dos casos, as pessoas procuram por comidas reconfortantes de acordo com suas emoções (Evers et al., 2010). Este tipo de alimento faz com que memórias agradáveis sejam liberadas com o preparo e/ou ingestão desses alimentos que, quando há o hábito de cozinhá-los, é comum haver uma receita familiar que desencadeia lembranças e sentimentos, que em sua grande maioria, eram despertados na infância ou em algum momento especial. Segundo estudos de um segmento médico chamado Neuropsicofarmacologia que pontua mudanças que pontuam mudanças químicas nas infraestruturas de alguns mecanismos cerebrais centrais que liberam pequenas quantidades de opiáceos (Le Magnen, 1986) dando respostas diretamente ligadas à melhora de humor, defensivas e analgésicas, que são liberadas após estímulos externos os quais podem ser sentidos a ingestão de um prato de comida confortável. Sendo chamado também de comida para alma, pois é notória a mudança do estado físico ou emocional de quem se alimenta. A memória gustativa é um fator de extrema importância, no segmento científico, pois a lembrança do aroma, textura e sabor são primordiais para que haja uma sensação agradável após a ingestão.

Como a comida reconfortante tem como uma das principais características aflorar sentimentos afetivos quando consumida, ela cria conexões entre pessoas, principalmente, quando se consome um prato que, na infância, ou em outra época da sua vida, era consumido com frequência com familiares, geralmente pais ou avós, acarreta um deslocamento temporal para a infância, ou a época, em que o consumo de determinado prato era algo corriqueiro.



Isso faz com que resulte em uma sensação de bem estar, lembrando um abraço, e desencadeando lembranças de uma época positiva. Tendo em vista as divergências entre culturas diferentes em relação a alimentação, aos alimentos que são considerados reconfortantes, tende-se a haver, também, uma variação significativa entre indivíduos de culturas diferentes; porém, após um dia cansativo, instintivamente, procura-se ingerir um doce ou algo calórico para levantar o ânimo.

Os alimentos de conforto, muitas vezes, acabam sendo os alimentos hiper palatáveis (alimentos que em sua composição têm gordura, açúcar, sal e carboidratos) como chocolates, biscoitos e sorvetes, esses tipos de alimentos são ligados à liberação de opiáceos e a serotonina, os quais auxiliam na melhoria do estado emocional. Mulheres em seu período menstrual, por exemplo, possuem uma maior preferência para comer geralmente chocolate, porque, com o aumento de hormônios produzidos neste ciclo, ocorre uma oscilação de humor característica; a ingestão desse alimento tem como consequência a liberação de serotonina e da dopamina, auxiliando na melhora do humor.

## **2. OBJETIVO GERAL**

Informar sobre a origem e significado da palavra comfort food, assim como os principais conceitos que envolvem essa tipologia gastronômica.

Por meio de revisão bibliográfica, informar sobre as principais pesquisas para fins científicos e industriais com enfoque esclarecedor sobre comfort food, bem apresentar estudos que comprovem a eficácia da ingestão de alimentos reconfortantes, na melhoria do humor e diminuição do estresse.

O enfoque principal do trabalho é entender os principais fatores de formação de preferências alimentares, e delinear, com precisão, o que é comfort food e os principais pratos atrelados a esta tipologia gastronômica.

Além disso, buscou-se exemplificar, por meio da análise de dois filmes e propagandas que são veiculadas ao tema, nos meios de informação.

### **3. METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a qual proporciona uma análise de publicações com a temática proposta, permitindo discussões acerca de métodos e resultados de pesquisas. Foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados: Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico durante os meses de Setembro e Outubro de 2022 com os descritores: “Comfort Food”, “Conceito de Comfort Food”, “Comida da Alma” e “Comidas reconfortantes”. O estudo procedeu-se mediante as seguintes etapas: definição do objetivo da pesquisa; demarcação dos critérios de inclusão; inspeção dos resultados; discussão e apresentação das informações alcançadas (SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010).

Considerou-se como questão de pesquisa: O que é comfort food, quais os seus conceitos e como é vivenciada a relação com esta tipologia gastronômica. Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos completos disponíveis gratuitamente nas bases de dados Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico; em idioma português e inglês. Com os dados obtidos, foram selecionados artigos científicos ligados à tipologia gastronômica abordada pelo trabalho. Todas as ideias centrais foram compiladas para se obter uma noção mais precisa do conceito de comfort food.

Por fim, foram analisados dois filmes de tipologias cinematográficas distintas a fim de obter exemplos práticos e ilustrativos das comidas que são consideradas reconfortantes, assim como as sensações geradas, mediante ao consumo dela.

### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

#### **4.1- FORMAÇÃO E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES**

Hábitos alimentares nada mais são que um conjunto de decisões que constitui a preferência alimentar de um indivíduo, tais preferências segundo Gimenes-Minasse (2016), baseada nos trabalhos de BONIN & ROLIM (1991), BRAGA (2004) e GIMENES-MINASSE (2013), são intrínsecas a dois fatores os determinantes objetivos e os determinantes subjetivos. Determinantes objetivos estão ligados a condição socioeconômica do indivíduo como ter a possibilidade ou não de adquirir determinados alimentos, já as

determinantes subjetivas são ligadas a questões culturais como questões religiosas, étnicas e representações atribuídas aos alimentos.

Ainda segundo Gimenes-Minasse, afirma que a ingestão de alimentos, na maioria das vezes, é feita não só para que ocorra a saciedade da necessidade fisiológica e que são as doutrinas culturais que ditam as preferências alimentares de uma determinada população. Deste modo, desde crianças, somos ensinados ao que consumir e como preparar determinados alimentos; como também somos ensinados ao que não devemos consumir. O aprendizado de tais hábitos faz parte do processo da socialização e assimilação de doutrinas culturais, que geralmente ocorrem de forma inconsciente.

Baseando-se no trabalho de Barthel (1989), Bernstein (1991) e Wansink & Sangerman (2000), Wansink, Cheney e Chan (2003) afirmam que, o contexto social e as experiências durante a infância são fatores determinantes para as preferências alimentares de um indivíduo durante sua vida. E ainda, que a comida é mais que uma forma de suprir necessidades fisiológicas, mas é também uma fonte de prazer que traz satisfação fisiológica e emocional.

Por estes fatos supracitados é intuitivo de se perceber, que os momentos familiares em que ocorria a partilha da refeição ou a mesma ocorria de forma coletiva são elementos-chave para a constituição das preferências alimentares, porque remetem a uma memória afetiva. “[...] Estes momentos de comensalidade familiar, as refeições partilhadas, demonstram ter uma importância como um elemento estrutural da relação estabelecida com a alimentação de um indivíduo [...]” (Gimenes-Minasse, 2016), Figura 1.



FIGURA 1: Preparação de alimentos em família. FONTE: Google Imagens.

Apesar de estudarem o mesmo elemento de várias óticas diferentes, os autores citados anteriormente chegaram a uma observação em comum: apesar de se procurar conforto nos alimentos há muito tempo, o termo *comfort food* só surgiu nos anos 90. E a incorporação do

conceito na indústria alimentícia e estabelecimentos comerciais foi feita a partir de uma demanda crescente a produtos associados a esses conceitos.

#### 4.2 - O QUE É COMFORT FOOD?

A tradução literal do termo Comfort food por si só já diz muito sobre o seu conceito, comida confortante ou comida reconfortante são traduções para o português que já foram utilizadas por diversos autores. Toda comida que entregue a quem a consome uma sensação de conforto e alívio emocional é considerada comfort food. Segundo os trabalhos de Wansink, Cheney e Chan (2003) Comfort foods são comidas cujo consumo evoca um estado de conforto psicológico e de prazer para a pessoa.

Com o desenvolvimento de pesquisas voltadas ao tema agregaram-se outros conceitos menos óbvios à classificação de comida reconfortante, segundo Locher (2005) alimentos que contenham altos teores de gorduras e açúcares e que remetem a infância ou a comida caseira se encaixam no conceito. Além disso, Wansink e Sangerman (2000) afirmaram que a situação em que ocorre o consumo de determinado prato ou alimento é, também, fundamental para o conceito, tanto para eles quanto para Locher (2002) qualquer comida que for consumida durante um período de estresse com a finalidade de obtenção de conforto psicológico é considerada comfort food. Tais conceitos-chave podem ser exemplificados pela tabela 1 que classifica esses conceitos, agrupando-os por publicação.

Levando em conta os autores supracitados, bem como seus conceitos-chave relacionados a comfort food, é factível afirmar que a definição de comfort food resume-se, basicamente, em uma comida que é consumida em períodos de estresse e melancolia, que remetem a fase significativas da vida, como a infância, e ou a grupos específicos, como o núcleo familiar ou a própria família em si, com intuito de promover um alívio psicológico pode ser denominada de comfort food.

Autor fonte	Conforto emocional/ Sensação de prazer	Alto teor Açúcar ou carboidrato	Facilidade de mastigação	Infância	Comida caseira	Situações específicas (stress/melancolia)	Associação a grupos significativos
Horta (1996)	x		x	x	x	x	
Oxford English Dictionary (1997)	x	x		x	x		
Wansink e Sangerman (2000)	x					x	
Locher (2002)	x					x	x
Wansink, Cheney e Chan (2003)	x						

TABELA 1: Comparação dos elementos-chave – definições de Comfort Food. FONTE: Comfort food: sobre conceitos e principais características, Gimenes-Minasse (2016).

Levando-se ainda em consideração esses conceitos foi possível identificar outras características importantes para a compreensão do tema abordado e dos processos de seleção e de consumo dessas comidas, podendo ser divididas em categorias que foram trabalhadas por Gimenes-Minasse (2016) baseado no trabalho de Locher (2005). Com os resultados obtidos pela pesquisa de Locher em 2005 nos EUA foram levantadas diversas informações a respeito de comfort food foram destacadas com maior relevância foram: a identificação das iguarias selecionadas, dos critérios de seleção e das respectivas condições de consumo. Com isso, foram estabelecidas pelo autor quatro categorias de classificação para Comfort foods: Nostalgic foods (comidas nostálgicas), Indulgence foods (comidas de indulgência), Convenience foods (comidas de conveniência) e Physical comfort foods (comidas de conforto físico). A tabela 2 exemplifica as características ligadas a cada classificação.

<b>Categoria</b>	<b>Características</b>
Comidas nostálgicas	Aquelas identificadas a um período e/ou lugar significativo na história individual do sujeito
Comidas de indulgência	Aquelas capazes de despertar um sentimento de indulgência no sujeito
Comidas de conveniência	Aquelas fáceis de serem obtidas ou preparadas
Comidas de conforto físico	Aquelas cuja composição físico-química é capaz de gerar uma sensação de bem estar

TABELA 2: Categorias de comfort food e seus principais conceitos. FONTE: Comfort food: sobre conceitos e principais características, Gimenes-Minasse (2016).

“Comidas nostálgicas” são aquelas comidas consumidas por pessoas, que estão em desconexão com sua família e/ou terra natal, são comidas e alimentos que têm uma ligação e significado na história da vida do sujeito. Este mecanismo está intimamente ligado à manutenção de identidade cultural, principalmente de caráter étnico. Segundo Gimenes-Minasse (2016) as lembranças de serem cuidados por alguém, lembranças da terra ou cidade natal e de refeições coletivas, tanto no consumo quanto no preparo dos alimentos são as associações mais comuns a essa categoria de Comfort food.



FIGURA 2. FONTE: acervo e produção pessoal.

A categoria “Comidas de indulgência” são comidas associadas a situações em que aspectos nutricionais e questão de valor monetário são ignorados momentaneamente pensando na satisfação e prazer que serão gerados no ato de consumir tais alimentos ou

pratos. Esse tipo de comida, segundo o autor, é associada também a um sentimento de culpa ou arrependimento após um certo tempo, principalmente se consumidas em grandes quantidades. Ainda segundo o autor, esses alimentos são consumidos para refugiar-se de uma situação angustiante, triste ou desagradável.



FIGURA 3. FONTE: Google Imagens.

A categoria de “Comida de Conveniência” são comidas consumidas pela praticidade de consumo para obter uma sensação de conforto psicológico de forma rápida, o consumo está associado tanto à sensação de prazer quanto pela praticidade de obtenção e consumo. Este tipo de comida passou a ser frequentemente consumida, após a solidificação da indústria alimentar, onde ocorreu, de forma gradativa, a substituição do consumo de comidas caseiras pelas industrializadas.



FIGURA 4. FONTE: Google imagens.

As comidas de “Conforto Físico” são comidas que as características físico-químicas , como textura, temperatura e composição, proporcionam um bem estar físico e emocional. Comidas mornas e que aquecem por dentro que possuam texturas macias, apesar de Locher (2005) afirmar que pessoas do gênero masculino associam alimentos crocantes a situações de muita raiva e estresse. De modo geral, há uma preferência por alimentos gordurosos e com alto teor de açúcar, algumas bebidas e preparações que levam chocolate também se encaixam nesse tipo de categoria.





FIGURA 5. FONTE: Google Imagens

Além dessas classes de conceitos de comfort food, a autora Gimenes-Minasse (2016) afirma com base nas pesquisas de Locher (2005) o seguinte:

“[...]Comfort food é geralmente preparada e degustada de forma isolada, privada: apesar de estar muitas vezes vinculada a momentos de comensalidade vividos em grupos sociais significativos, comfort food é uma comida que se prepara/degusta individualmente, justamente porque o indivíduo está experimentando uma sensação de isolamento e solidão, e precisa conectar-se, mesmo que simbolicamente, às pessoas associadas à lembrança alimentar em questão.[...] “

Gimenes-Minasse (2016).

A autora também considerou, com base nos trabalhos de Locher (2005), pertinente destacar que:

“[...]comfort food é algo personalizado: estas comidas/bebidas são definidas prioritariamente a partir de experiências pessoais, embora possam ser identificados padrões de comfort foods em grupos com referências socioeconômicas e culturais semelhantes e cujos indivíduos pertençam a uma mesma faixa etária – padrões estes que tendem a ser explorados pela indústria alimentar.[...]”

Gimenes-Minasse (2016).

### 4.3 - COMFORT FOOD NO CINEMA

O conceito de comfort food está diretamente atrelado a diversos momentos, seja em uma viagem, em um encontro familiar ou encontro com amigos. Porém, um outro aspecto do conceito de comida reconfortante é amplamente abordado pelo cinema, tendo em vista os diversos momentos que são vividos na realidade é esperado que esta tipologia artística retratasse momentos, sensações, experiências e comidas que se encaixam na tipologia gastronômica do comfort food.

No universo cinematográfico, existem diversos filmes que retratam momentos que geram memórias afetivas ligadas a comidas, assim como, alimentos e/ou refeições que geram uma sensação de conforto e/ou nostalgia a quem o consome. Escolhemos dois filmes distintos, que foram analisados, a fim de delinear conclusões a respeito dos conceitos de alimentos que se encaixam na ideia de uma comida reconfortante. O primeiro filme analisado foi o longa de suspense da produtora Netflix de entretenimento, O Poço, lançado no ano de 2019. já o segundo filme analisado foi a animação da Disney Pixar Studios , Ratatouille, lançado no ano de 2007. Ambas produções cinematográficas foram analisadas, a fim de delinear os conceitos de Comfort Food abordados pelo Indústria do cinema.



FIGURA 6. FONTE: Google Imagens.

O filme Poço, da Netflix, se passa em uma prisão onde os presos dividem uma cela com outra pessoa em uma prisão vertical que possui 333 níveis, contendo duas pessoas por nível, respectivamente. Este complexo é preenchido, tanto por pessoas que cometeram crimes, quanto voluntários que não sabiam em que estavam se metendo. Durante o processo de seleção dos voluntários, são feitas inúmeras perguntas de ordem pessoal, inclusive, sobre o seu prato favorito. Todas as celas recebem uma alimentação por dia, feita pela equipe de alto nível gastronomia, via um elevador comunitário, que leva a refeição nível a nível, seguindo a ordem numérica.

A refeição consistia em um banquete contendo todas as comidas favoritas dos detentos, porém, a refeição era comunitária, havendo ordem de preferência, dos níveis superiores até os níveis mais inferiores. Com isso, os níveis superiores, tinha comida à vontade durante os 10 minutos, que eram concedidos para a alimentação diária. Já as pessoas de níveis inferiores, tinham de se contentar com os restos dos níveis mais elevados, chegando ao ponto de níveis muito baixos não receberem comida alguma.



FIGURA 7. Fonte: Google Imagens

No filme o personagem Goreng se voluntaria para parar de fumar, sem saber que iria passar 6 meses dentro do poço. Em sua jornada, ele conhece os diferentes níveis de profundidade do poço. Inicialmente no nível 48 Goreng se alimentava de sobras das 94 pessoas acima, após um mês, como de costume, Goreng e seu parceiro de cela foram trocados para um nível aleatório, ao acordar Goreng repara que está amarrado e amordaçado com seu parceiro, alegando que teria que se alimentar dele devido ao nível que estavam, nível 172. Durante o mês de estadia no nível 172, uma detenta que viajará no elevador ajuda Goreng a se livrar que acaba matando o companheiro de cela. No mês seguinte, Goreng acorda no nível 6, podendo desfrutar do banquete quase que intocado, se comparado às condições que eram servidas a ele anteriormente, em uma das refeições Goreng encontra seu prato favorito, Escargot, o qual ele come, lembrando de sua casa e amigos, assim como do momento em que foi perguntado de seu prato favorito, na entrevista de admissão do poço.



FIGURA 8. FONTE: Google Imagens

O filme *Ratatouille*, da Disney Pixar, se passa na França, conta a história do rato Rémy que sonha em ser chefe de cozinha e tem o chef francês Auguste Gusteau, dono do restaurante Gusteau's como referência no ramo da alta gastronomia e que possui o lema “cozinhar é para todos”. Rémy tem um olfato apurado ao ponto de conseguir distinguir quando uma comida está envenenada, ajudando ,assim, a colônia de ratos que vive no sótão de uma casa do campo.

Em uma fuga desesperada pelos esgotos Rémy acaba chegando em Paris, onde está localizado o restaurante fundado pelo chef Gusteau, que estava sob o comando do chef Skinner, devido ao falecimento do chef Gusteau, por causa de uma crítica severa escrita pelo crítico gastronômico Anton Ego. Skinner, por sua vez, tem desejo de transformar o local em um restaurante de fast food, tirado todo os vínculos dos clientes com os pratos servidos anteriormente, distanciando-os de toda sua simbologia e memória afetiva, priorizando a rapidez e praticidade na alimentação, ao invés de experiência gastronômica completa.



FIGURA 9. FONTE: Google Imagens.

No decorrer do filme, Rémy vai estreitando os laços com Linguini, um jovem que foi contratado como faxineiro a pedido da sua mãe, ex-namorada de Gusteau, que havia falecido. Linguini percebeu as habilidades culinárias de Rémy quando adicionou ingredientes em uma sopa que havia sido estragada pelo próprio Linguini, então Remy aprende a controlar o corpo de linguini, podendo assim trabalhar na cozinha do Gusteau 's.

Criando pratos de renome e fazendo releituras que deram o que falar, o restaurante acaba recebendo novamente uma visita do crítico Anton Ego, que estava decidido a acabar com a reputação do restaurante de vez. Diante de vários problemas na cozinha, o rato Rémy decide fazer um *Ratatouille* para Ego, decisão que foi inicialmente criticada pela equipe devido ao prato ser de origem camponesa porém o prato foi executado. Ao ser servido, o prato causou uma reação oposta da esperada pela equipe. Ego ao provar, sentiu-se

transportado de volta a sua infância, quando sua mãe preparava o mesmo prato em sua casa, no interior. A sensação de conforto foi tamanha, na verdade, surpreendente, que resultou em uma mudança imediata no comportamento do crítico em relação ao restaurante Gusteau 's.



FIGURA 10. FONTE: Google Imagens.

Analisando as sensações sentidas pelos personagens Anton Ego e Goreng, no ato de se alimentar, de uma comida que remetem a tempos de alegria e momentos em família, em meio a uma situação de extremo estresse emocional, faz com que se perceba, através do cinema, o que o Comfort Food provoca nos indivíduos. Quando Ego, em Ratatouille, come o prato que desperta a sensação de regresso à infância, nota-se que um prato simples e tradicionalmente camponês, pode vir a ser uma comida reconfortante para alguém que teve contato com tal prato durante sua infância ou juventude. Assim como, quando Goreng come o seu prato favorito dentro do Poço ocorre, instintivamente, o afloramento de memórias atreladas a esse prato de alto requinte gastronômico.

Por fim, pode concluir-se que, alimentos ou refeições os quais gerem sensação do alento emocional podem ser aflorados por qualquer tipo de comida ou refeição, se estiverem ligados, intimamente, a história de vida do sujeito, atrelado a tal prato, e podem ocorrer, também, em ambientes diversos, a indivíduos de condições sociais diferentes e em distintos momentos de sua vida.

#### 4.4 - COMFORT FOOD NAS PROPAGANDAS

Como citado anteriormente, a indústria alimentícia está, cada vez mais, buscando atrelar conceitos do Comfort Food para seus produtos. Caminhando no mesmo sentido estão diversos empreendimentos, do ramo alimentício como restaurantes e delicatessens.

A empresa Coca-Cola detém a tradição de ser um dos refrigerantes mais consumidos no mundo, e durante as festividades natalinas, ocorre um aumento considerável nas vendas do produto. Observando a situação, a empresa investiu em suas propagandas linkar o refrigerante à ceia natalina, mostrando cenas com mesas fartas e presentes, sendo distribuídos pelo Papai Noel, um destes presentes seria uma Coca Cola.



FIGURA 11. FONTE: Google Imagens

Nas delicatessens e restaurantes está se popularizando uma sobremesa com o nome de Copo da Felicidade, que consiste, basicamente, em uma copo preenchido com calda de chocolate branco e preto, pedaços de morango e/ou óreos, creme de avelã e creme de leite ninho. O Copo possui uma alta concentração calórica, alto teor de gordura e açúcares, porém a combinação de tais sabores faz com que quem a consome remete a momentos da infância onde se comiam alimentos com alto teor de açúcar, ou até mesmo o primeiro contato com tais alimentos. O Copo da felicidade é divulgado como carro chefe de sobremesas de muitos restaurantes e delicatessens.



FIGURA 12. FONTE: Google Imagens.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao considerar toda a compilação de informações obtidas pelo presente trabalho, durante a revisão bibliográfica, é de clara percepção que Comfort Food é um conceito subjetivo de tipologia gastronômica. Além disso, durante a realização das pesquisas observou-se uma carência de informações relevantes, provenientes de pesquisas científicas, a respeito desta classe alimentícia, apesar do conceito ter sido criado desde os anos 90, do século XX, por não haver, ainda, vasta literatura disponível sobre o tema. Caso houvesse, seriam mais divulgados os prejuízos que o consumo desregrado de Comfort Food pode trazer para a saúde (caso sejam alimentos excessivamente calóricos ou cheios de lipídeos).

É uma tipologia que, remetendo a memórias positivas, traz alento e bem-estar ao ser consumida. Por isso é cada vez mais crescente, no mundo atual, a busca, embora inconsciente, de Comfort Food, uma vez que as sociedades contemporâneas das metrópoles vivenciam o individualismo, a falta de encontros familiares frequentes para as refeições e correria diária, em busca da sobrevivência; esses fatos geram a necessidade da busca de prazer, além de diversão e descanso. Aí entra o Comfort Food, como forma elementar, de preencher uma necessidade emocional e não apenas fisiológica. Por isso, analisando os autores supracitados, é possível alegar que comfort food é um conceito subjetivo, isto implica que, um prato que gere conforto emocional tende a variar de acordo com o país, região e/ou pessoas. Ou seja, até mesmo indivíduos de um mesmo núcleo familiar podem experimentar



sensações de alento emocional com alimentos e/ou pratos distintos. Sendo assim, não é possível afirmar com precisão qual ou quais alimentos se encaixam na tipologia de comfort food, tendo em vista que há uma relatividade dentre os alimentos e comidas que geram a sensação de amparo emocional.

Por fim, foi observado que há uma carência de literatura publicada a respeito do tema, sendo assim, pouco se pode falar sobre aspectos negativos provenientes do consumo exacerbado de comfort food. Contudo, observando os principais conceitos-chaves ligados a comida reconfortante, que são comidas com alto teor de açúcares e gorduras, é fatídico afirmar que o consumo desenfreado de comidas que gerem a sensação de alento emocional podem vir acarretar em: obesidade; doenças cardiovasculares; deposição de gordura intra-visceral; entupimentos das artérias, que posteriormente poderá resultar em um infarto do miocárdio.

Apesar de o conceito de comfort food não estar difundido na sociedade brasileira, a prática de recorrer a pratos e/ou alimentos para “desafogar as magoas”, mesmo que de forma inconsciente, é corriqueiro. E que espera-se que cada vez mais pesquisas sejam desenvolvidas em prol do entendimento de todas as perspectivas sobre comfort food.

## 6. REFERÊNCIAS

- SPENCE, C. Comfort food: A review. *International journal of gastronomy and food science*, v. 9, p. 105–109, 2017.
  
- GIMENES-MINASSE, M. Comfort food: sobre conceitos e principais características. *Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade* Vol. 4 no 2, P. 92-102 – Março de 2016, São Paulo: Centro Universitário Senac.
  
- GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta. *Cozinhando a tradição: festa, cultura, história e turismo no litoral paranaense*. UFPR: Curitiba, 2013.
  
- LOCHER, Julie. Comfort food. In: KATZ, Sean. (ed). *Encyclopedia of Food and Culture*. New York: Charles Scribner's Son, 2002.
  
- LOCHER, Julie; YOELS, William; MAURER, Donna; VAN ELLS, Jillian. Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. In: *Food and foodways: explorations in the history and culture of human nourishment*, 2005, v.13, n.4, p.273-297.
  
- OXFORD ENGLISH DICTIONARY. Oxford: Oxford Press, 1997.
  
- WANSINK, Brian; CHENEY, Matthew; CHAN, Nina. Exploring comfort food preferences across age and gender. In: *Physiology & behavior*, 2003, 79, p.739-743.

- WANSINK, Brian; SANGERMAN, Cynthia. The taste of Comfort Food for thought on how americans eat to feel better. In: American Demographics, 2000, v. 22, n.7, p. 66-67.
  
- coca cola ceia natal - Pesquisa Google. Disponível em: <[https://www.google.com/search?q=coca+cola+ceia+natal&tbm=isch&ved=2ahUKEwi028udqYn7AhXhN7kGHajVCxUQ2-cCegQIABAA&oq=coca+cola+ceia+natal&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoFCAAQgAQ6BggAEAcQHjoICAAQBRAHEB46BggAEAUQHIDiA1iPC2CHEmgAcAB4AIABhAKIAfEHkgEFMC41LjGYAQCgAQQqAQtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=nSVfy\\_SYEOHv5OUPqKuvqAE&bih=657&biw=1349&hl=pt-BR](https://www.google.com/search?q=coca+cola+ceia+natal&tbm=isch&ved=2ahUKEwi028udqYn7AhXhN7kGHajVCxUQ2-cCegQIABAA&oq=coca+cola+ceia+natal&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoFCAAQgAQ6BggAEAcQHjoICAAQBRAHEB46BggAEAUQHIDiA1iPC2CHEmgAcAB4AIABhAKIAfEHkgEFMC41LjGYAQCgAQQqAQtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=nSVfy_SYEOHv5OUPqKuvqAE&bih=657&biw=1349&hl=pt-BR)>. Acesso em: 1 nov. 2022.
  
- Escargots de bourgogne (burgundy snails) - best of french. Disponível em: <[https://www.google.com/imgres?imgurl=https://escargot-world.com/storage/2016/01/Escargots\\_3.jpg&imgrefurl=https://escargot-world.com/escargots-de-bourgogne/&tbid=jAlsSvQa7KP5-M&vet=1&docid=pIUjy-n6RJsLM&w=1920&h=1440&itg=1&hl=pt-BR&source=sh/x/im](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://escargot-world.com/storage/2016/01/Escargots_3.jpg&imgrefurl=https://escargot-world.com/escargots-de-bourgogne/&tbid=jAlsSvQa7KP5-M&vet=1&docid=pIUjy-n6RJsLM&w=1920&h=1440&itg=1&hl=pt-BR&source=sh/x/im)>. Acesso em: 1 nov. 2022.
  
- FRIEDMAN, J.; F.A.A.P. Family-cooking - children's physicians medical group. Disponível em: <<https://cpmgsandiego.com/2017/11/17/kids-food-and-kitchen-safety/family-cooking/>>. Acesso em: 1 nov. 2022.
  
- JACOBS, A. Sellos para combatir la obesidad: cómo identifican en Chile la comida chatarra. The New York times, 7 fev. 2018.
  
- Qué alimentos son comida basura? – Antum. Disponível em: <<https://www.google.com/imgres?imgurl=http://antum.life/wp-content/uploads/comid>>

a-basura-min.jpg&imgrefurl=http://antum.life/que-alimentos-son-comida-basura/&tbnid=JIFgQAomvrzxWM&vet=1&docid=rcX8wKEp31cueM&w=480&h=360&itg=1&hl=pt-BR&source=sh/x/im>. Acesso em: 1 nov. 2022.

- Saiba quais são os ingredientes usados na receita de 'Ratatouille. Disponível em: <[https://www.google.com/imgres?imgurl=https://recreio.uol.com.br/media/uploads/animacoes/ratatouille\\_capa.png&imgrefurl=https://recreio.uol.com.br/noticias/entretenimento/saiba-quais-sao-os-ingredientes-usados-na-receita-de-ratatouille.phtml&tbnid=aJ3KrCOHZWzl2M&vet=1&docid=jDbhBVkrJjETKM&w=1280&h=720&itg=1&hl=pt-BR&source=sh/x/im](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://recreio.uol.com.br/media/uploads/animacoes/ratatouille_capa.png&imgrefurl=https://recreio.uol.com.br/noticias/entretenimento/saiba-quais-sao-os-ingredientes-usados-na-receita-de-ratatouille.phtml&tbnid=aJ3KrCOHZWzl2M&vet=1&docid=jDbhBVkrJjETKM&w=1280&h=720&itg=1&hl=pt-BR&source=sh/x/im)>. Acesso em: 1 nov. 2022.
  
- Título: 12 CURIOSIDADES que NÃO sabias sobre O POÇO. Disponível em: <[https://www.google.com/imgres?imgurl=https://i0.wp.com/www.marioscosta.com/wp-content/uploads/2020/04/3-53.jpg?resize%3D696%252C357%26ssl%3D1&imgrefurl=https://www.marioscosta.com/12-curiosidades-que-nao-sabias-sobre-o-poco-el-hoy-o-netflix/&tbnid=\\_7eXU\\_JyDdKWRM&vet=1&docid=tlp4sGFvV3P59M&w=696&h=357&itg=1&hl=pt-BR&source=sh/x/im](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://i0.wp.com/www.marioscosta.com/wp-content/uploads/2020/04/3-53.jpg?resize%3D696%252C357%26ssl%3D1&imgrefurl=https://www.marioscosta.com/12-curiosidades-que-nao-sabias-sobre-o-poco-el-hoy-o-netflix/&tbnid=_7eXU_JyDdKWRM&vet=1&docid=tlp4sGFvV3P59M&w=696&h=357&itg=1&hl=pt-BR&source=sh/x/im)>. Acesso em: 1 nov. 2022.
  
- Título: Comida afetiva e os sabores da infância. Disponível em: <<https://www.google.com/imgres?imgurl=https://caixacolonial.club/blog/wp-content/uploads/2019/07/afeto3-670x561.jpg&imgrefurl=https://caixacolonial.club/blog/comida-afetiva-e-os-sabores-da-infancia-2933/&tbnid=ZEmXkod0eZoMNM&vet=1&docid=dzWvaSVfrS5RLM&w=670&h=561&itg=1&hl=pt-BR&source=sh/x/im>>. Acesso em: 1 nov. 2022.
  
- Título: Comidas caseiras nostálgicas que certamente todo brasileiro comeu na sua infância. Disponível em: <<https://www.google.com/imgres?imgurl=https://oanoe.com/wp-content/uploads/2022/04/8-9.jpg&imgrefurl=https://oanoe.com/comidas-caseiras-nostalgicas-que-certame>

nte-todo-brasileiro-comeu-na-sua-infancia/&tbnid=GS-Bf5chgY6P\_M&vet=1&docid=Q2i7Ct01etVegM&w=984&h=765&itg=1&hl=pt-BR&source=sh/x/im>. Acesso em: 1 nov. 2022.

- Título: O Poço. Disponível em: <[https://www.google.com/imgres?imgurl=http://farofageek.com.br/wp-content/uploads/2020/03/meritocracia-e-consciencia-de-classe-em-o-po%25C3%25A7o.jpg&imgrefurl=http://farofageek.com.br/filmes/o-poco-meritocracia-proposito-e-o-que-aconteceu-no-final-explicacao/&tbnid=FiJjM\\_8yJqSthM&vet=1&docid=aLD\\_-yNyFhqhwM&w=1024&h=576&hl=pt-BR&source=sh/x/im](https://www.google.com/imgres?imgurl=http://farofageek.com.br/wp-content/uploads/2020/03/meritocracia-e-consciencia-de-classe-em-o-po%25C3%25A7o.jpg&imgrefurl=http://farofageek.com.br/filmes/o-poco-meritocracia-proposito-e-o-que-aconteceu-no-final-explicacao/&tbnid=FiJjM_8yJqSthM&vet=1&docid=aLD_-yNyFhqhwM&w=1024&h=576&hl=pt-BR&source=sh/x/im)>. Acesso em: 1 nov. 2022.
  
- Disponível em: <<https://www.google.com/imgres?imgurl=http://dikadanaka.com.br/site/wp-content/uploads/2020/07/insta2-3.jpg&imgrefurl=http://dikadanaka.com.br/copos-da-felicidade/&tbnid=IRH8efT7mJ6wDM&vet=1&docid=73am5bGMbrKXrM&w=720&h=720&itg=1&hl=pt-BR&source=sh/x/im>>. Acesso em: 1 nov. 2022.