

# FOME EMOCIONAL: A PERCEPÇÃO DAS EMOÇÕES NA ALIMENTAÇÃO DE ADOLESCENTES

*Bianca Helena de Andrade \**

*Sabrina Luíza Piccinin \*\**

*Mateus Rodrigues de Oliveira \*\*\**

**RESUMO:** A psicologia, de modo geral, se preocupa com diversos temas, como, por exemplo, a alimentação emocional, da qual tem interesse em entender como as emoções influenciam os padrões alimentares, que se referem ao ato de comer em resposta a estados emocionais, como ansiedade, tristeza ou estresse, para além da fome fisiológica. A presente pesquisa teve como objetivo investigar como as emoções afetam os padrões alimentares dos adolescentes. De abordagem qualitativa, participaram 12 adolescentes, com idade entre 13 e 15 anos. Foram realizadas entrevistas individuais semidirigidas, em local e horário pré-agendado. As entrevistas foram transcritas, sendo posteriormente realizada análise temático-categorial, por meio da técnica de análise de conteúdo de Bardin, dando origem a 3 categorias: sentimento, alimento e reação emocional. Enquanto resultados, identificou-se, neste estudo, que a alimentação é utilizada como uma estratégia para superar alguns sintomas emocionais no cotidiano dos adolescentes. Considerando a relevância do assunto, torna-se necessário o desenvolvimento de outras formas de identificar o fenômeno da fome emocional, assim como em outros contextos e grupos específicos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação; Compulsão; Emocional; Adolescentes.

## EMOTIONAL HUNGER: THE PERCEPTION OF EMOTIONS IN ADOLESCENT EATING HABITS

**ABSTRACT:** Psychology, in general, is concerned with various topics, such as emotional eating, which is interested in understanding how emotions influence eating patterns, referring to the act of eating in response to emotional states such as anxiety, sadness, or stress, beyond physical hunger. This research aimed to investigate how emotions affect the eating patterns of adolescents. Using a qualitative approach, 12 adolescents aged between 13 and 15 years participated. Semi-structured individual interviews were conducted at a pre-arranged time and place. The interviews were transcribed, and subsequently subjected to thematic-categorical analysis using Bardin's content analysis technique, resulting in 3 categories: feeling, food, and emotional occurrence. The results of this study show that food is used as a strategy to overcome some emotional symptoms in the daily lives of adolescents. Considering the relevance of the subject, it is necessary to develop other ways to identify the focus of emotional hunger, as well as in other specific contexts and groups.

**KEYWORDS:** Eating; Compulsion; Emotional; Adolescents.

---

\* Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Campus Videira.

e-mail: [andradebianca24011@gmail.com](mailto:andradebianca24011@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0005-6748-0293>

\*\* Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Campus Videira. e-mail:

[piccininsabrinaluiza@gmail.com](mailto:piccininsabrinaluiza@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0003-7847-4505>

\*\*\* Professor do Curso de Psicologia na Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus Videira. Mestre em Psicologia,

ênfase em Psicologia Social e Cultura (UFSC), Florianópolis. e-mail: [mateusrolive@gmail.com](mailto:mateusrolive@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-3769-3635>

*Fome emocional: a percepção das emoções na alimentação de adolescentes.* Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade do Oeste de Santa Catarina, Campus Videira, Videira, 2025.

## **Introdução**

No Brasil, conforme dados atualizados em 2019 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população de adolescentes entre 12 e 18 anos é de 24.033.747, sendo 50,5% do sexo masculino e 49,5% do sexo feminino. No Estado de Santa Catarina, essa população totaliza 748.779 indivíduos, dos quais 50,74% são homens e 49,26% mulheres. Esse número expressivo destaca a importância de pesquisas focadas nessa faixa etária, levando em conta seus desafios e necessidades particulares.

A adolescência é uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, marcada por descobertas e desafios que impactam diretamente o desenvolvimento dos jovens. De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), a adolescência é a faixa etária entre 12 e 18 anos. Durante esse período, muitos adolescentes enfrentam dificuldades emocionais que afetam seus hábitos alimentares, podendo recorrer à alimentação emocional como uma forma de lidar com frustrações e inseguranças (Silveira; Costa; Mayer., 2023). Esse comportamento, além de ser um desafio individual, tem implicações para a saúde pública no contexto de distúrbios alimentares.

O ECA, instituído pela Lei nº 8.069/1990, tem como objetivo assegurar os direitos fundamentais dessa população, incluindo a proteção contra qualquer forma de violência e negligência, bem como o acesso à saúde e à alimentação adequada (Brasil, 1990). Contudo, mesmo diante dessa legislação, é possível que adolescentes enfrentem questões que impactam seu bem-estar, incluindo as questões emocionais diante do contexto da alimentação exacerbada. Fenômeno esse que se apresenta como necessário diante da preocupação com esta fase de desenvolvimento humano, da qual é marcada por grandes mudanças que podem ter influências emocionais nos padrões alimentares dessa população.

Estudo indica que a alimentação emocional pode ser um fator significativo no desenvolvimento da obesidade, especialmente em culturas onde alimentos ricos em açúcares e gorduras são amplamente acessíveis e socialmente aceitos como formas de lidar com emoções negativas (Van Strien, 2018). A alimentação emocional desperta interesse pela área de pesquisa especialmente em contextos onde o estresse e outros estados emocionais negativos estão em ascensão, como na sociedade moderna. A pesquisa sobre esse fenômeno busca compreender as motivações subjacentes e as consequências desse comportamento em adolescentes. (Cardi et al., 2015).

Além disso, a regulação emocional emerge como um fator determinante no desenvolvimento e manutenção de hábitos alimentares. Conforme Natacci e Ferreira Júnior (2011), a regulação emocional refere-se à maneira como as pessoas lidam com suas emoções e pode desempenhar um papel crucial no comportamento alimentar. Indivíduos com dificuldades de regulação emocional tendem a usar a comida como uma estratégia para aliviar emoções negativas, enquanto aqueles com maior capacidade de gestão emocional são mais propensos a manter padrões alimentares saudáveis.

A relação entre emoções e alimentação é complexa e multifatorial, envolvendo fatores psicológicos, biológicos e sociais. Estudo afirma que a negligência emocional é um fator determinante na formação de padrões alimentares prejudiciais, intensificando a busca por conforto na alimentação em situações de desamparo emocional (Mortaş; Navruz-Varlı; Bilici, 2023). Ademais, a influência das emoções sobre os padrões alimentares pode variar de acordo com a capacidade do indivíduo de regular suas emoções.

Indivíduos com depressão e ansiedade têm maior probabilidade de engajar-se em alimentação emocional, o que pode agravar seus sintomas e criar um ciclo vicioso difícil de romper (Macht, 2008). Este vínculo sublinha a necessidade de abordagens terapêuticas que integrem a regulação emocional como parte essencial do tratamento para distúrbios alimentares e problemas de saúde mental. Estratégias de regulação emocional, como a reavaliação cognitiva e o controle dos impulsos, têm se mostrado eficazes para melhorar os hábitos alimentares de indivíduos envolvidos em alimentação emocional (Silva, 2023). A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem sido amplamente utilizada para ajudar as pessoas a desenvolver habilidades de regulação emocional e romper com os ciclos de compulsão alimentar induzidos por emoções (Bezerra; Badaró, 2023).

Adicionalmente, as práticas alimentares parentais desempenham um papel fundamental na formação dos padrões alimentares das crianças e em sua capacidade de regular as emoções (Veríssimo, 2021). Crianças expostas a um ambiente familiar em que a comida é utilizada como conforto emocional podem internalizar esses comportamentos e replicá-los ao longo da vida. Por isso, é essencial que pais e responsáveis recebam orientações sobre práticas alimentares saudáveis e sobre a importância de ensinar as crianças a lidarem com suas emoções de maneira construtiva.

A alimentação emocional não afeta apenas adultos, mas também crianças e adolescentes. Nesse sentido, é essencial que programas de intervenção, tanto em escolas quanto em comunidades, visem educar os indivíduos sobre os riscos associados a esse comportamento e fornecer ferramentas para o desenvolvimento de estratégias mais saudáveis de regulação emocional. Tais programas têm o potencial de reduzir a prevalência de obesidade e distúrbios alimentares, promovendo o bem estar emocional e físico de forma mais ampla (Sung et al., 2010).

A alimentação emocional, em resposta a emoções como ansiedade, tristeza e estresse, tem sido identificada como um fator crítico no desenvolvimento de hábitos alimentares prejudiciais entre os adolescentes. Estudo aponta que a alimentação emocional pode contribuir para o aumento da obesidade e de outros distúrbios alimentares, especialmente em sociedades contemporâneas que enfrentam o estresse e a busca por soluções rápidas para o bem-estar emocional (Van Strien, 2018). Esse comportamento, além de impactar a saúde física, também tem repercussões psicológicas, sendo, portanto, uma questão relevante não só para os indivíduos, mas também para as políticas públicas de saúde.

De acordo com o conteúdo supracitado, a pesquisa apresenta como relevância científica sua originalidade, ao abordar uma temática ainda pouco explorada, do mesmo modo que oferece novas

perspectivas para a compreensão do assunto e amplia o conhecimento existente, abrindo espaços para novas investigações e incentivando o desenvolvimento de abordagens inovadoras. Ainda no campo da relevância social, a pesquisa pode contribuir para a conscientização, formulação de políticas públicas e a melhoria da qualidade de vida dessa população. Para tanto, este estudo apresenta-se como uma contribuição significativa para a academia quanto para a sociedade, devido à sua originalidade.

Sendo assim, essa pesquisa teve como objetivo identificar a influência das emoções na alimentação de adolescentes, bem como, verificar os comportamentos compulsivos e a consciência do comportamento em relação a estímulos emocionais. Diante dessa problemática, a pesquisa proposta buscou responder à seguinte questão: Quais as percepções das emoções nos padrões alimentares dos adolescentes?

## **Método**

### **Delineamento**

Este estudo caracterizou-se como de caráter exploratório descritivo, com abordagem qualitativa, uma vez que a abordagem qualitativa foca na compreensão dos fenômenos a partir das perspectivas subjetivas dos indivíduos envolvidos, buscando interpretar a realidade social em sua complexidade e contexto. Esse método valoriza a profundidade dos dados, que são geralmente coletados através de entrevistas, observações e análise de documentos. Diferente das abordagens quantitativas, que buscam a objetividade e a generalização dos resultados, a abordagem qualitativa reconhece a singularidade das experiências e dos significados atribuídos pelos participantes, possibilitando uma análise mais detalhada dos aspectos culturais e sociais envolvidos no fenômeno de estudo (Minayo, 2014).

Além disso, a abordagem qualitativa permite uma flexibilidade metodológica que é fundamental para captar nuances e dinâmicas que são dificilmente quantificáveis. Segundo Triviños (2016), ao investigar processos em desenvolvimento, o pesquisador qualitativo adota uma postura interpretativa que valoriza a interação humana e o contexto social.

### **Participantes**

A pesquisa contou com a participação de 12 adolescentes, entrevistados de forma individual, em horários e locais previamente agendados, com idades entre 13 e 15 anos. Todos estudantes de uma escola estadual localizada na região do Meio-Oeste de Santa Catarina. Do total de participantes, oito eram meninas e quatro meninos, sendo seis alunos do oitavo ano e seis do nono ano do ensino fundamental. O número de participantes foi definido com base no critério de saturação dos dados, conceito que sugere que, em pesquisas focadas em conteúdo temático, as informações começam a se repetir após um certo número de participantes (Ghiglione, Matalon, 1997). A seleção dos participantes foi realizada através da indicação de um membro da rede de convívio dos pesquisadores, bem como,

foi possível utilizar a técnica de bola de neve (snowball), em que os primeiros participantes indicam outros para contribuir com a pesquisa (Becker, 1993).

Quanto às entrevistas, o critério de inclusão para os participantes foi: 1) ter idade entre 12 e 18 anos, 2) residente da região do meio oeste catarinense, e 3) os responsáveis legais do participante aceitarem participar e assinar o TCLE, 4) os adolescentes assinarem o Termo de Assentimento. Foram excluídos do estudo adolescentes com 1) idades inferiores a 12 anos ou superiores a 18 anos, bem como, 2) os participantes com laudos prévios relacionados a transtornos alimentares, adolescentes oriundos de outras cidades e aqueles que apresentem condições de saúde que possam prejudicar a compreensão da entrevista.

### **Procedimentos de coleta de dados**

Como instrumentos de pesquisa, foi utilizado a entrevista semiestruturada, essa modalidade de entrevista promove uma relação mais próxima e colaborativa entre entrevistador e entrevistado, o que, segundo Triviños (2016), facilita a obtenção de dados profundos e contextualizados. Esse formato de entrevista é vantajoso para o entrevistado, que se sente mais confortável para expressar seus pensamentos e experiências de maneira autêntica, enquanto o pesquisador consegue adaptar as questões para explorar aspectos relevantes emergentes durante a conversa.

Enquanto instrumento de coleta de dados, a entrevista semiestruturada visa permitir seguir um roteiro flexível, abordando temas centrais previamente definidos, mas possibilitando ao entrevistado maior liberdade para desenvolver suas respostas. Segundo Gil (2017), essa flexibilidade permite captar informações detalhadas e espontâneas, essenciais para a compreensão de fenômenos complexos que exigem uma visão mais ampla dos participantes.

O pesquisador utiliza perguntas semiestruturadas, mas possui a liberdade de fazer ajustes conforme o andamento da conversa, garantindo que o tema principal seja explorado de maneira completa. Ainda foi realizada, em um primeiro momento, uma etapa exploratória, buscando-se estabelecer contato com os entrevistados com o intuito de explicitar os objetivos do estudo. Ao final da entrevista, os participantes responderam às questões de caracterização da amostra (idade, local em que reside, profissão e escolaridade). A Tabela 1 apresenta as questões norteadoras, que tiveram como objetivo limitar pontos específicos a serem verificados nas entrevistas.

### **Tabela 1.**

*Perguntas norteadoras para o pesquisador na entrevista semi-diretiva*

---

#### **Perguntas norteadoras para a Entrevista**

---

1. Como você costuma se sentir antes de comer? Você percebe alguma relação entre o que sente e o que come?
  2. Já aconteceu de você comer por sentir emoções como tristeza, ansiedade ou raiva, em vez de fome de verdade? Pode me contar mais sobre essas situações?
  3. Quando você se sente muito feliz ou muito triste, suas escolhas alimentares mudam? Como?
  4. Você acha que suas emoções influenciam o que você come?
-

- 
5. Depois de comer em momentos de estresse ou tristeza, como você se sente? (Ex: melhor, arrependido, culpado, indiferente...)
6. Quando está feliz ou animado(a), sente que come de forma diferente? Como?
- 

Fonte: elaborado pelas autoras

Inicialmente, foram realizadas 2 entrevistas piloto, seguidas da análise da narrativa e das intervenções do pesquisador, visando aprimorar o domínio das técnicas de entrevista. O contato com os adolescentes aconteceu através de ligações telefônicas, contato via e-mail, aplicativos de conversas e/ou contato pessoal. Os participantes foram convidados a participar da pesquisa e, assim que os responsáveis aceitaram, as entrevistas foram agendadas. As mesmas ocorreram em uma escola estadual do meio oeste de Santa Catarina, especificamente na cidade de Videira – SC. Na indisponibilidade de deslocamento dos participantes, foram escolhidos locais de melhor acesso, levando em consideração o rigor do sigilo das informações. Ao final de cada entrevista, o pesquisador promoveu uma dessensibilização do participante, mediante perguntas sobre a satisfação do entrevistado com o conteúdo trabalhado e se gostaria de expressar mais alguma opinião que não tenha proferido. As entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra.

### **Análise de dados**

Os dados relativos à caracterização dos participantes foram analisados por meio de estatística descritiva. As entrevistas foram transcritas na íntegra, e em seguida foi realizada uma análise da frequência das unidades de registro. A importância de cada unidade de registro aumenta conforme sua frequência de ocorrência, o que indica seu nível de significância (Bardin, 2016). A técnica de análise de conteúdo Temática Categorial, proposta por Bardin (2016), permite a leitura e interpretação de conteúdos, possibilitando a compreensão de diversos fenômenos da vida social expressos pela linguagem cultural e suas significações, conforme percebido pelos indivíduos envolvidos na pesquisa.

### **Garantias éticas aos participantes da pesquisa**

O processo de coleta de dados, assim como a divulgação dos resultados, foi conduzido de maneira a garantir o sigilo das identidades dos participantes, respeitando sua privacidade e os princípios éticos que orientam a pesquisa acadêmica e científica. Conforme a resolução n. 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que estabelece as diretrizes e normas para a pesquisa em Ciências Humanas e Sociais envolvendo seres humanos no Brasil.

A pesquisa foi aprovada sob CAAE n. 88500625.9.0000.5367, pelo Comitê de Ética da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Brasil. Antes da realização das entrevistas, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Assentimento, bem como termo de gravação e voz, que contém os dados gerais das entrevistas e garantias gerais do participante. Após a análise dos resultados, eles foram apresentados aos participantes, objetivando oferecer informações sobre os resultados da pesquisa.

## Resultados do estudo

Participaram 12 adolescentes, sendo 8 do sexo feminino e 4 do sexo masculino, com idades entre 13 e 15 anos, frequentando o 8º e 9º ano da escola. A aplicação dos instrumentos buscou compreender, por meio das falas dos próprios adolescentes, percepções e experiências relacionadas ao tema da pesquisa, permitindo uma abordagem qualitativa mais profunda e significativa. Através dessa abordagem, foram desenvolvidas três grandes categorias temáticas do conteúdo das entrevistas, a saber: Sentimento, Alimento e Reação Emocional. Na tabela 2 apresenta a construção das categorias, subcategorias e as frequências.

Tabela 2 – Construção das categorias e subcategorias e suas frequências

<b>CATEGORIA</b>	<b>SUBCATEGORIAS</b>	<b>Participantes</b>
SENTIMENTO	Ansiedade	4
	Raiva	1
	Estresse	2
	Tristeza	3
	Indiferente	2
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>
ALIMENTO	Doce	4
	Fruta	1
	Tudo que vier pela frente	3
	Indiferente	4
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>
REAÇÃO EMOCIONAL	Boa	5
	Indiferente	3
	Arrependimento	2
	Tristeza	2

CATEGORIA	SUBCATEGORIAS	Participantes
SENTIMENTO	Ansiedade	4
	Raiva	1
	Estresse	2
	Tristeza	3
	Indiferente	2
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>

Fonte: elaborado pelas autoras.

A primeira categoria, intitulada “Sentimento”, reúne as principais características emocionais que contribuem para a experiência da fome emocional em adolescentes. Observou-se que determinados sentimentos, quando manifestados, podem tanto despertar o impulso de comer quanto inibir o apetite até que a emoção seja reduzida. Entre os participantes entrevistados, verificou-se que a ansiedade, em especial, aparece como um dos gatilhos mais recorrentes. Alguns relataram que, diante desse estado emocional, a reação imediata é recorrer à alimentação, conforme ilustrado nas falas a seguir: *“Ah, que nem eu te falei, eu como em todas as ocasiões, mas a maioria é quando eu tô ansiosa, assim, quando não tem nada pra fazer e tal.”* (P8, 14 anos, feminino) ainda *“eu, quando eu tô com algumas emoções, muda a minha fome, digamos assim, né? Quando eu tô com ansiedade, eu como muito.”* (P10, 15 anos, feminino).

Na mesma categoria, identifica-se também a subcategoria “Raiva”, a qual se configura como um sentimento desencadeador da fome emocional. Essa relação é evidenciada na seguinte fala: *“Às vezes eu não sei, eu não dá uma vontade de comer. Aí, quando às vezes passa raiva, eu acabo comendo.”* (P6, 15 anos feminino).

Na categoria “Sentimento”, identifica-se também a subcategoria “Estresse”. Essa emoção foi descrita pelos participantes de maneiras distintas, ora como desencadeadora da inibição do apetite, ora como propulsora da compulsão alimentar. Um dos entrevistados relatou: *“Ah, estressado não tenho fome”* (P3, 13 anos Masculino). Em contrapartida, outro participante destacou o estresse como fator associado ao aumento do consumo alimentar: *“Sim, quando eu tô estressada. Porque eu como muito rápido”* (P5, 16 anos feminino).

Outra subcategoria identificada nas entrevistas foi a “Tristeza”, descrita predominantemente como uma emoção associada à inibição do apetite. Esse padrão aparece nos relatos de dois participantes, que afirmaram: *“quando eu tô triste eu não como, daí passa um dia praticamente eu fico assim, tipo eu como alguma coisa bem pouco assim, eu não consigo comer tudo. Aí no outro dia eu consigo comer...”* (P7, 13 anos, feminino) e

“quando estou triste não dá vontade de eu comer, sabe? Tipo, demora muito pra comer, assim, não dá vontade. Sei lá, não sinto fome.” (P11, 13 anos, feminino)

Para finalizar a categoria “Sentimento”, foi identificada a subcategoria “Indiferente”, correspondente às respostas em que os participantes não estabeleceram relação entre emoção e alimentação. Nesses casos, relataram: “Hum, Eu sinto que tô com fome, não sinto emoção” (P1, 11 anos masculino) e “Não, eu... Quando eu sinto, assim, quando eu tô com raiva, eu desconto em alguma coisa. Tipo, no jogo que eu jogo. Mas em relação a comer, assim, eu como pra me alimentar mesmo, só.” (P2, 15 anos masculino).

A segunda categoria, intitulada “Alimento”, refere-se às preferências alimentares diante da fome emocional, ou seja, aos alimentos escolhidos pelos participantes para saciar a emoção vivenciada. Dentro dessa categoria, destaca-se a subcategoria “Doce”, que se apresentou nos relatos da seguinte maneira: “eu como bastante doce. Tipo, eu sou viciada em doce, então, tipo, quando eu tô feliz, eu só como, tipo, doce, doce, barras de chocolate, bombons, tipo, essas coisas assim, pegar uma barra e comer ela inteira.” (P11, 13 anos, feminino) e “Aí eu como bastante brigadeiro, um beijinho, essas coisas, chocolate.” (P6, 15 anos).

Um dos participantes relatou a escolha da fruta como alimento de conforto diante de emoções desreguladas, caracterizando a subcategoria “Fruta”. O relato evidenciou que, mesmo em situações de tristeza ou ansiedade, a fruta é utilizada como estratégia de regulação alimentar, conforme descrito: “Hum... Se eu tô feliz, eu como o normal. Mas assim, se a gente tá triste, daí fica meio sem vontade de comer, assim. Aí, quando eu tô ansioso, pra me controlar e não comer besteira, né? Doces, essas coisas aí, eu como fruta. Eu como fruta.” (P1, 11 anos masculino).

Uma parcela dos participantes também relatou indiferença em relação ao tipo de alimento, ressaltando que o importante é saciar a fome emocional. Essa perspectiva originou a subcategoria “Tudo que vier pela frente”, evidenciada nas respostas a seguir: “Quando eu tô com ansiedade, eu quero comer, comer, comer. O que eu vejo na frente, eu pego, assim.” (P10, 15 anos, feminino) e “O que tem na frente.” (P5, 16 anos feminino)

Na categoria “Alimento”, também se identificou que alguns participantes relatam não alterar suas escolhas alimentares em função das emoções. Essa constatação deu origem à subcategoria “Indiferente”, ilustrada pelas falas a seguir: “Não, não vejo muita mudança, como o que tiver” (P8, 14 anos, feminino) e “Uhum Qualquer alimento”. (P3, 13 anos masculino).

A terceira e última categoria, denominada “Reação Emocional”, refere-se às sensações ou respostas dos adolescentes após vivenciarem o sentimento e realizarem a escolha do alimento diante da fome emocional. Um exemplo dessa categoria é evidenciado na subcategoria “Arrependimento”, observada nos relatos dos participantes: “Arrependido. Porque eu sei que eu não podia ter comido. Só que daí, na hora, não dá vontade, né? Eu não consigo controlar. Daí depois eu me arrependo bastante... Fico pesado pra jogar, eu e minha mãe falamos que eu tenho que fazer dieta, que eu tô muito gordinho. Aí eu fico triste” (P3, 13 anos masculino) e no adolescente que relatou “Eu me sinto mal por ter comido o doce. Ao invés de ter tomado a água. Às vezes eu faço uma quantidade que eu não preciso. Aí eu acho que eu tenho a necessidade de comer tudo” (P12, 14 anos,

feminino).

Em outros casos, alguns participantes relataram sentimentos associados ao bem-estar, caracterizando a subcategoria “Boa”. Esses relatos evidenciam que a experiência da fome emocional, em determinadas situações, pode resultar em sensações positivas após se alimentarem: *“Eu me sinto melhor. É uma coisa que melhora a minha vontade de viver, assim dizer, um doce na vida. Me deixa mais leve, mais calmo.”* (P2, 15 anos masculino) ou como o (P8, 14 anos, feminino) relata: *“Vem meio que um alívio.”* e o participante (P5, 16 anos feminino): *“Quando eu tô estressada eu como bastante doce, bem rápido. Ai eu me sinto mais calma”*.

Para alguns participantes, a reação após a alimentação foi contrária, caracterizando sentimentos de insatisfação ou desconforto, e configurando a subcategoria “Tristeza”. Os relatos ilustram essa experiência da seguinte forma: *“não sei como explicar, mas é por causa que eu acho que eu comi muita quantidade de comida e... Acaba ficando triste, né?”* (P4, 17 anos masculino) ou como outro participante relata *“Mas tem vezes que quanto mais eu como, mais dá vontade de comer... E aí continuo triste”* (P6, 15 anos feminino).

Por fim, alguns participantes relataram não perceber alterações em suas emoções após a alimentação, configurando a subcategoria “Indiferente”. Esses relatos evidenciam que, para esses adolescentes, a experiência da fome emocional não impacta diretamente o estado emocional: *“Não. Não sinto nada disso. Não fico arrependido, nem culpado. Pra mim é normal, eu só comi.”* (P1, 11 anos masculino) ou *“Não muda nada. Continua até a ansiedade passar, fica naquela de comer, comer e comer”* (P10, 15 anos, feminino).

## Discussão

Neste capítulo, apresentam-se os resultados obtidos a partir das entrevistas, os quais são interpretados à luz das reflexões teóricas acerca da influência das emoções nos hábitos alimentares de adolescentes. As falas dos participantes foram organizadas em categorias temáticas derivadas de seus relatos, com o propósito de compreender de que modo os estados emocionais afetam o comportamento alimentar. Dessa forma, a discussão foi estruturada em três eixos: a influência das emoções nos padrões alimentares dos adolescentes, os tipos de alimentos e as estratégias de regulação emocional, bem como as reações pós-consumo e suas implicações psicossociais.

### A influência das emoções nos padrões alimentares dos adolescentes

Os resultados obtidos nesta pesquisa apontam que a alimentação na adolescência vai muito além de uma resposta fisiológica à fome. Os relatos dos participantes mostram que comer, muitas vezes, é também uma forma de lidar com emoções positivas ou negativas. Essa relação direta entre estados emocionais e o ato de se alimentar é o que caracteriza a chamada fome emocional, conceito amplamente discutido por Macht (2008), que defende que emoções têm um papel central nos comportamentos alimentares, especialmente em momentos de vulnerabilidade emocional.

A relação entre essas emoções negativas e o comportamento alimentar em adolescentes tem

sido objeto de investigação nas últimas décadas (Bettin; Ramos; Oliveira, 2021), e a ansiedade figura como um dos fatores mais citados na população como gatilho da alimentação emocional (Brisotto; Silva; Andretta, 2022; Macht, 2008). A atual pesquisa identifica a ansiedade como o sentimento mais recorrente relacionado ao ato de comer, corroborando com o modelo proposto por Macht (2008), segundo o qual emoções negativas desencadeiam respostas fisiológicas e cognitivas que favorecem o consumo alimentar como forma de alívio temporário. Assim como essa perspectiva também é reforçada pelo estudo de Guidotti et al. (2025), que identificou relação direta entre sentimentos de ansiedade e estresse e o aumento da ingestão de alimentos calóricos, bem como a tendência de comer em resposta a emoções negativas, demonstrando o impacto desses estados afetivos no equilíbrio nutricional de jovens.

Além da ansiedade, no atual estudo, o estresse também se configurou como elemento central no padrão alimentar de adolescente. O estresse crônico pode ocasionar hiperatividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), elevando os níveis de cortisol e, conseqüentemente, o apetite por alimentos de alta densidade energética (Chowdhury et al., 2024). Essa explicação biológica sustenta as observações realizadas entre os participantes, nos quais o estresse foi descrito tanto como fator de inibição quanto de aumento do apetite, evidenciando que a resposta alimentar ao estresse apresenta variação individual e depende da capacidade de regulação emocional de cada sujeito. De acordo com Hunduma et al. (2024), adolescentes mais expostos a emoções negativas, como medo, raiva e tristeza, tendem a manifestar maior prevalência de distúrbios alimentares e de humor, o que sugere a existência de um ciclo de retroalimentação entre sofrimento psíquico e comportamento alimentar.

O sentimento de raiva, embora menos frequente nos resultados, é compreendido como uma emoção de alta ativação fisiológica, capaz de induzir tanto a restrição quanto à ingestão impulsiva de alimentos. Adolescentes submetidos a ambientes de elevada pressão emocional e raiva internalizada demonstram maior propensão ao comer impulsivo, especialmente em contextos de frustração e conflito interpessoal. Essa relação é compatível com o modelo de Van Strien (2018), segundo o qual emoções de alta intensidade favorecem comportamentos alimentares automáticos, sem a mediação de processos cognitivos conscientes. Assim, ainda que menos recorrente, a raiva constitui uma emoção com potencial significativo de disfunção alimentar e, portanto, demanda atenção no âmbito clínico e preventivo. Isso significa que intervenções voltadas à saúde do adolescente devem considerar o desenvolvimento de habilidades de manejo da raiva como um componente para a promoção de uma relação mais saudável com a alimentação, uma vez que estratégias baseadas em regulação emocional e terapia cognitivo-comportamental têm se mostrado eficazes para reduzir impulsividade e comportamentos alimentares desadaptativos (Rech et al. 2022).

Em contraste com emoções de alta ativação, como a raiva, que geram respostas fisiológicas e comportamentais intensas, a tristeza apresentou nos resultados um padrão de inibição alimentar em parte dos participantes, fenômeno também relatado em estudos contemporâneos. Brisotto, Silva e

Andretta (2022) apontam que estados depressivos e de tristeza profunda podem reduzir o apetite em virtude da diminuição da sensibilidade dopaminérgica associada ao prazer da alimentação. De modo semelhante, Chu et al. (2024) observaram que adolescentes com sintomas depressivos relatam menor frequência de alimentação emocional e maior tendência à restrição alimentar em momentos de tristeza intensa, resultado que converge com a categoria identificada neste estudo (“tristeza → inibição do apetite”). Dessa forma, a tristeza apresenta caráter ambivalente: em determinados casos, conduz à compulsão alimentar; em outros, reduz o interesse pela comida.

Observou-se, adicionalmente, a presença de adolescentes que relataram indiferença emocional diante da alimentação, o que pode sugerir mecanismos de regulação emocional mais equilibrados. Natacci e Ferreira Júnior (2011) apontam que indivíduos com maior capacidade de autorregulação emocional tendem a manter padrões alimentares mais consistentes, mesmo em contextos de estresse. Dias et al. (2025) identificou que práticas de atenção plena (*mindfulness*) e autopercepção emocional estão associadas à diminuição da propensão à alimentação impulsiva e ao fortalecimento do controle alimentar. Tal diversidade de respostas indica a existência de diferentes formas de enfrentamento emocional, que podem variar desde maior estabilidade até maior suscetibilidade ao comer emocional.

Os resultados indicam, ainda, que emoções positivas também exercem influência sobre o comportamento alimentar, embora de forma menos intensa. Sawaya e Filgueiras (2013) destacam que sentimentos de felicidade e euforia podem aumentar a busca por alimentos palatáveis, especialmente doces, frequentemente associados à celebração e ao prazer social. Essa observação converge com as considerações de Cardi et al. (2015) acerca do papel das emoções positivas na indução do comer hedônico. O conceito de comer hedônico refere-se à ingestão de alimentos motivada pelo prazer e recompensa, em contraste com o comer homeostático, que visa restaurar o equilíbrio energético do organismo. Segundo Rakha et al. (2022), os processos hedônicos podem modificar os mecanismos homeostáticos da saciedade, especialmente em contextos emocionais positivos, levando à ingestão além das necessidades fisiológicas. Dicken e Batterham (2024) reforçam que, em adolescentes, o consumo de alimentos ultraprocessados ativa circuitos cerebrais de recompensa que sobrepõem os sinais de fome fisiológica, o que contribui para padrões de alimentação excessiva. Dessa forma, compreender a interação entre prazer e necessidade fisiológica torna-se essencial para o delineamento de estratégias de promoção de alimentação consciente e prevenção de distúrbios alimentares nessa faixa etária.

### **Tipos de alimentos e estratégias de regulação emocional**

A pesquisa corrente indicou a preferência dos adolescentes por alimentos doces como resposta emocional, especialmente em situações de ansiedade e estresse. De acordo com Ribeiro-Gonçalves, Garcês e Leal (2022), esse comportamento está frequentemente associado à ativação do sistema de recompensa cerebral, promovendo sensações transitórias de prazer e conforto e originando um ciclo de repetição disfuncional. Tal achado mostra consonância com a literatura contemporânea sobre *comfort*

*food* (alimentação de conforto), que descreve o consumo desses alimentos como mecanismo de alívio para tensões emocionais (Van Strien, 2018). De modo semelhante, Brisotto, Silva e Andretta (2022) observa que alimentos doces, por proporcionarem rápida liberação de energia, são os mais procurados em momentos de desequilíbrio emocional, atuando como meio de compensação afetiva.

Embora o consumo de doces e alimentos ultraprocessados possa representar um alívio passageiro, ele reforça o ciclo de compulsão e arrependimento descrito por Silva (2023) em estudo sobre padrões emocionais e alimentares de jovens. A autora aponta que o prazer imediato promovido pelo açúcar ativa o circuito dopaminérgico, seguido de um declínio abrupto que intensifica sentimento de culpa e perda de controle. Esse ciclo, segundo Bezerra e Badaró (2023), é particularmente preocupante na adolescência, fase marcada por vulnerabilidade psicológica e construção identitária, na qual o alimento passa a ocupar papel central na regulação emocional e social. Assim, a busca por alimentos doces transcende a dimensão fisiológica e adquire caráter simbólico, associado ao conforto e ao acolhimento.

De forma contrastante, um adolescente relatou preferência por frutas como estratégia de regulação emocional consciente. Essa escolha demonstra maior autocontrole e percepção emocional, conforme apontado por Natacci e Ferreira Júnior (2011), que associam o reconhecimento das próprias emoções a escolhas alimentares mais equilibradas. Veríssimo (2021) identificou que adolescentes que mantêm dietas ricas em frutas e vegetais apresentam menores níveis de impulsividade e melhor percepção emocional, o que sugere que a alimentação saudável pode atuar como elemento auxiliar na estabilidade afetiva. Assim, a opção por frutas representa uma estratégia de enfrentamento adaptativa, fundamentada em autorregulação e não em compensação emocional.

A subcategoria “Tudo que vier pela frente”, identificada na pesquisa, remete a comportamentos alimentares impulsivos e desorganizados, frequentemente relacionados à baixa regulação emocional e à ansiedade elevada. Erdem et al. (2023) observaram que adolescentes com níveis mais altos de impulsividade emocional tendem ao consumo descontrolado, motivado por estados afetivos negativos. Esses achados corroboram os resultados do presente estudo, sugerindo que, em determinados casos, a alimentação não exerce função de prazer, mas de descarga emocional imediata. Além disso, Moraes et al. (2025) destacam que padrões alimentares impulsivos estão associados à dificuldade de reconhecer e nomear emoções, o que aumenta a vulnerabilidade ao comer emocional.

Nesse contexto, o conceito de *comfort food* (alimentação de conforto) deve ser compreendido não apenas como uma preferência alimentar, mas como uma estratégia psicológica de regulação emocional. Ribeiro-Gonçalves et al. (2022) argumentam que os alimentos, especialmente aqueles com alto teor energético, assumem papel de substitutos emocionais quando há carência de suporte afetivo ou dificuldade em lidar com o estresse. Essa perspectiva amplia a compreensão dos resultados obtidos, sugerindo que as escolhas alimentares dos adolescentes estão vinculadas a significados emocionais e sociais, e não apenas a fatores biológicos. A preferência por doces, portanto, não ocorre de maneira

aleatória, mas possui dimensão simbólica, representando afeto, acolhimento e prazer (Ribeiro-Gonçalves; Garcês; Leal, 2022).

Estudos de Barbosa et al. (2025) aponta a importância da educação emocional e nutricional como ferramenta de prevenção e promoção da saúde mental na adolescência. Os autores indicam que programas que integram educação alimentar e desenvolvimento da inteligência emocional contribuem para reduzir a frequência de comportamentos compensatórios e fortalecer a autonomia nas escolhas alimentares. Essa perspectiva dialoga com as análises de Veríssimo (2021) e Sung et al. (2010), que ressaltam o papel da escola e da família na formação de hábitos alimentares conscientes e emocionalmente regulados.

Nessa direção, trabalhos como o de Bakhtiarvand et al. (2025) sugerem que a combinação entre alfabetização emocional e nutricional é um fator benéfico para a saúde integral na adolescência. Em revisão sistemática sobre letramento em saúde, os autores destacam que programas escolares que combinam literacia emocional, nutricional e digital contribuem para maior autoconsciência e escolhas alimentares mais equilibradas. De modo complementar, Aslam, Amjad e Abid (2025) argumentam que abordagens psicoeducacionais, quando integradas ao currículo, potencializam o bem-estar psicológico e fortalecem competências socioemocionais relacionadas à alimentação consciente.

### **Reações pós-consumo alimentar e implicações psicossociais**

As reações emocionais observadas após o consumo alimentar demonstram um ciclo dinâmico de alívio imediato seguido por culpa ou arrependimento, característico do fenômeno da alimentação emocional. Tal padrão está em consonância com o modelo teórico proposto por Macht (2008), segundo o qual o ato de comer pode funcionar como reforço positivo, reduzindo temporariamente estados emocionais negativos, mas perpetuando o comportamento disfuncional por meio da recompensa hedônica. Brisotto, Silva e Andretta (2022) verificaram que o estresse e o esgotamento emocional frequentemente levam a episódios de ingestão compulsiva, seguidos por uma sensação momentânea de alívio. Esse alívio, contudo, é rapidamente substituído por sentimento de culpa e autocrítica, o que contribui para a manutenção do ciclo da alimentação emocional.

O estudo de Gomes et al. (2023) aponta que o sentimento de culpa pós-consumo está entre os fatores associados à manutenção desse padrão alimentar. Os autores observaram, em indivíduos com comportamento alimentar aditivo, a predominância de sentimentos de aversão a si mesmos e vergonha após episódios de ingestão excessiva. A autocrítica intensa descrita nas análises atua como obstáculo ao desenvolvimento de uma relação equilibrada com a alimentação, sugerindo que o comer emocional ultrapassa a dimensão fisiológica e se constitui como um processo psicossocial permeado por arrependimento e conflito interno.

A oscilação emocional posterior ao consumo, caracterizada pela alternância entre prazer e culpa, pode ser compreendida a partir do modelo das cinco vias de Macht (2008), que descreve a influência

das emoções sobre cognição, fisiologia, expressão subjetiva, motivação e comportamento alimentar. Em adolescentes, essa variação tende a apresentar maior intensidade em razão da instabilidade afetiva própria da etapa do desenvolvimento. Gabe, Bassetto Junior e Jaime (2024) verificaram que a ingestão de alimentos com elevado teor de gordura e açúcar provoca prazer momentâneo, seguido de sentimento de culpa e vergonha, um padrão de autoindulgência e posterior autopunição. Esses resultados reforçam a compreensão de que o comportamento alimentar está imerso em mecanismos emocionais complexos, demandando abordagens terapêuticas integradas que contemplem dimensões cognitivas e afetivas.

O ambiente familiar desempenha papel relevante nesse processo. Em diversos contextos domésticos, a comida é utilizada como forma de conforto ou recompensa, o que contribui para a consolidação de padrões emocionais desadaptativos. Práticas parentais que associam o alimento ao consolo emocional estão relacionadas a índices mais elevados de obesidade infantil e à diminuição da autoestima. Essa constatação está em consonância com os apontamentos de Veríssimo (2021), que ressalta que a alimentação afetiva, embora motivada por intenções positivas, pode comprometer a formação da autonomia emocional e alimentar de crianças e adolescentes. Assim, o comportamento alimentar pode ser compreendido como resultado de fatores individuais e de dinâmicas familiares e culturais profundamente enraizadas.

Sob a perspectiva psicossocial, os impactos da alimentação emocional ultrapassam o nível individual e alcançam importância coletiva no campo da saúde pública. Estudos verificaram que emoções negativas recorrentes após o ato de comer, como arrependimento e autocrítica, associam-se a maior prevalência de sintomas depressivos e de ansiedade em estudantes universitários (Plöderl apud Zhang et al. 2025). Além disso, Sung e Lee (2025) analisaram a influência da mídia digital na naturalização de comportamentos alimentares compulsivos, ao exibir influenciadores que realizam episódios de binges em vídeos, o que reforça padrões disfuncionais de regulação emocional entre jovens espectadores. Tais resultados sugerem a necessidade de estratégias interdisciplinares de prevenção e promoção da saúde mental, envolvendo instituições educacionais, famílias e profissionais da área da saúde.

Nesse contexto, observa-se a relevância de políticas públicas intersetoriais que articulem psicologia, nutrição e educação. Aktaş e Kaynakçı (2025) apontam que programas escolares voltados à autorregulação emocional reduzem significativamente a incidência de compulsão alimentar e favorecem o desenvolvimento da autoestima entre adolescentes em situação de vulnerabilidade. Assim, o fenômeno da fome emocional deve ser compreendido sob uma perspectiva multifatorial, que reconheça a interação entre fatores psicológicos, familiares e sociais.

Ferraz, Oliveira e Moura (2025) indicam que variações nos níveis de serotonina, dopamina e cortisol após a ingestão de alimentos podem modular o humor e reforçar padrões de comportamento alimentar disfuncional. O estudo evidencia que a experiência emocional subsequente à alimentação não se restringe à dimensão psicológica, mas reflete respostas neuroendócrinas que perpetuam o ciclo da fome emocional. A compreensão desses mecanismos mostra-se essencial para o delineamento de

estratégias de intervenção que integrem dimensões biológicas e afetivas no tratamento e prevenção de comportamentos alimentares desadaptativos.

O exposto sugere que as reações emocionais pós-consumo são um componente central na perpetuação do ciclo da alimentação emocional. O padrão de alívio momentâneo seguido por culpa e arrependimento não apenas reforça o comportamento alimentar disfuncional em nível individual, mas também reflete a internalização de pressões e significados sociais associados à alimentação e à imagem corporal. Essa dinâmica indica que as intervenções eficazes devem ir além do controle da ingestão alimentar, focando igualmente no desenvolvimento de estratégias para a regulação das emoções subsequentes, como a autocompaixão em contraponto à autocrítica. A compreensão aprofundada dessas reações é, portanto, um passo fundamental para desarticular o ciclo vicioso que conecta emoção e alimentação na adolescência.

### **Considerações finais**

O presente estudo alcançou, com êxito, o objetivo de investigar a relação entre as emoções e os hábitos alimentares de adolescentes do meio oeste de Santa Catarina. A partir da análise dos dados obtidos, foi possível compreender de forma ampla e consistente como os estados emocionais influenciam significativamente as escolhas alimentares dessa faixa etária, confirmando as hipóteses levantadas e atendendo às expectativas das autoras. Os resultados evidenciaram que emoções como estresse, ansiedade e tristeza exercem papel relevante na determinação dos padrões alimentares, demonstrando que, diante de alterações emocionais, há uma tendência ao consumo de alimentos de alto teor calórico e baixo valor nutricional, o que caracteriza o chamado comer emocional. Essa constatação reforça a importância de se compreender o comportamento alimentar para além dos aspectos fisiológicos, considerando também os fatores psicológicos e sociais que o permeiam.

Observou-se que as consequências desse tipo de comportamento se refletem tanto na saúde física quanto na saúde mental, corroborando a literatura existente sobre o tema. Os achados apontam para a necessidade de estratégias preventivas e educativas voltadas à promoção de uma relação mais equilibrada e consciente com a alimentação, especialmente no contexto adolescente, fase marcada por intensas transformações emocionais e comportamentais.

Dada à significância do assunto, torna-se necessário o desenvolvimento de outras formas de identificar o fenômeno da fome emocional. Tendo em vista a natureza exploratória deste estudo, para futuras pesquisas poderão focar grupos específicos, como em idosos e pessoas em condições extremas de existências, assim ampliando os resultados e discussões sobre sua gênese. Para tanto, enfatiza-se que os resultados obtidos até o presente momento trazem contribuições importantes para uma compreensão, que precisa cada vez mais estar aprimorada neste campo do conhecimento, trazendo problematizações que busquem a reflexão e o cuidado diante da realidade da alimentação e a regulação emocional.

## REFERÊNCIAS

- Aktaş EF, Ünlü Kaynakçı FZ. The adolescent celiac experience: a holistic perspective on self-care among the "invisible" segment of society. *Disabil Rehabil*. 2025 Nov;47(23):6103-6112. doi: 10.1080/09638288.2025.2496352. Epub 2025 Apr 24. PMID: 40273321.
- ANDRADE, Bianca Helena de; PICCININ, Sabrina Luíza. *Fome emocional: a percepção das emoções na alimentação de adolescentes*. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade do Oeste de Santa Catarina, Campus Videira, Videira, 2025.
- ASLAM, Sarfraz; AMJAD, Amjad Islam; ABID, Nisar. Editorial: psychoeducational approaches to mental health for educators and students. *Frontiers in Education*, v. 10, p. 1697988, 2025. DOI: 10.3389/feduc.2025.1697988. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1697988>. Acesso em: 7 jun. 2026.
- BARBOSA, Hemilly; NEUMANN, Karine Rodrigues da Silva; MARQUES, Ama Louise Nagem; OLIVEIRA, Elaine Cristina Rocha. A influência da nutrição na comunicação e no comportamento psicológico. *Revista Multidisciplinar Integrada - REMI*, v. 6, n. 1, p. 1–20, 2025. DOI: 10.61164/w7jtgr45. Disponível em: <https://revistas.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/78>. Acesso em: 8 jun. 2026.
- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BAKHTIARVAND, S. Z.; RAHAEI, Z.; SADEGHIAN, H. A.; FATEHI, F. The constructs of health literacy in children: a systematic review. *BMC Public Health*, v. 25, 2025. DOI: 10.1186/s12889-025-24573-4. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24573-4>. Acesso em: 7 jun. 2026.
- BECKER, Howard S. *Métodos de pesquisa em ciências sociais*. São Paulo: Hucitec, 1993.
- BETTIN, Bibiana Pedra Cruz; RAMOS, Maurem; OLIVEIRA, Viviani Ruffo de. Alimentação emocional: narrativa histórica e o panorama atual. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 15, n. 95, p. 849-860, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8151073>. Acesso em: 7 jun. 2026.
- BEZERRA, Ana Clara; BADARÓ, Auxiliatrice. Contribuições da TCC no processo de regulação emocional em casos de compulsão alimentar. *Cadernos de Psicologia*, 2023. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3417>. Acesso em: 7 jun. 2026.
- BRASIL. Lei n.º 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. *Diário Oficial da União: Brasília, DF*, 16 jul. 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm). Acesso em: 7 jun. 2026.
- BRISOTTO, Marina; SILVA, Myllena Diessy.; ANDRETTA, Ilana. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. *Psico-USF*, v. 27, n. 2, p. 153-165, 2022. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872022000200153&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872022000200153&script=sci_arttext). Acesso em: 7 jun. 2026.
- CARDI, Valentina; LEPPANEN, Jenni; TREASURE, Janet. The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: a meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 57, p. 299-309, 2015. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2015.08.011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.08.011>. Acesso em: 7 jun. 2026.

CHOWDHURY, Zaynah T.; HURLEY, Kristen M.; SHAIKH, Saijuddin; MEHRA, Sucheta; ALI, Hasmot; SHAMIM, Abu Ahmed; CHRISTIAN, Parul. Caregiver Feeding Behaviours and Child Dietary Diversity and Growth in Rural Bangladesh. *Maternal & Child Nutrition*, v. 21, e13781, 2025. DOI: 10.1111/mcn.13781.

CHU, Junxiu; GANSON, Kyle T.; TESTA, Alexander; AL-SHOAIBI, Abdullah A. A.; JACKSON, Daniel B.; RODGERS, Rachel F.; HE, Jingzhen; BAKER, Fiona C.; NAGATA, Jason M. Screen time, problematic screen use, and eating disorder symptoms among early adolescents: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *Eating and Weight Disorders*, v. 29, n. 1, p. 57, 2024. DOI: 10.1007/s40519-024-01685-1.

DIAS, L. P.; ESPER NETO, F. E.; BRAGA, D. O.; BORGES, L. U.; VIEIRA, B.; PEGORARO, N. B.; COSTA, N. P.; ARAÚJO FILHO, G. M. de. Efeitos da meditação mindfulness como intervenção complementar no tratamento de transtornos de ansiedade. *REVISTA FOCO*, [S. l.], v. 18, n. 11, p. e10540, 2025. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n11-129. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/10540>. Acesso em: 8 jun. 2026.

DICKEN, Samuel J.; BATTERHAM, Rachel L. Ultra-processed food and obesity: what is the evidence? *Current Nutrition Reports*, v. 13, n. 2, p. 189-202, 2024. DOI: 10.1007/s13668-024-00517-z. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13668-024-00517-z>. Acesso em: 7 jun. 2026.

ERDEM, E.; EFE, Y. S.; ÖZBEY, H. A predictor of emotional eating in adolescents: social anxiety. *Archives of Psychiatric Nursing*, v. 37, p. 23-29, 2023. DOI: 10.1016/j.apnu.2022.01.006. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.01.006>. Acesso em: 7 jun. 2026.

FERRAZ, C. T.; OLIVEIRA, L. M.; MOURA, A. R. Relações entre estados emocionais e respostas fisiológicas associadas à alimentação: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 19, n. 123, p. 56-68, 2025. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1863>. Acesso em: 7 jun. 2026.

GABE, Kamila Tiemann; BASSETTO JUNIOR, Gilberto; JAIME, Patricia Constante. Adaptation and validation of a tool for assessing food knowledge based on the NOVA classification for the Brazilian context. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 34, e20240335, 2025. DOI: 10.1590/S2237-96222024v34e20240335.en. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S2237-96222024v34e20240335.en>. Acesso em: 7 jun. 2026

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GHIGLIONE, Rodolphe; MATALON, Benjamin. Como inquirir: as entrevistas. In: GHIGLIONE, Rodolphe; MATALON, Benjamin. *O inquérito: teoria e prática*. Lisboa: Celta, 1997.

GOMES, Daiene Rosa et al. Características associadas ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e ultraprocessados por adolescentes em uma região metropolitana brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 2, p. 643-656, 2023. DOI: 10.1590/1413-81232023282.07942022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023282.07942022>. Acesso em: 7 jun. 2026.

GUIDOTTI, Sara; FIDUCCIA, Alice; MORISI, Giulia; PRUNETI, Carlo. Benefits of Pilates on Depression, Anxiety, and Stress: An Observational Study Comparing People Practicing Pilates to Non-Active Controls. *Healthcare*, Basel, v. 13, n. 7, p. 772, 2025. DOI: 10.3390/healthcare13070772.

HUNDUMA, Gari; DESSIE, Yadeta; GEDA, Biftu; YADETA, Tesfaye Assebe; DEYESSA, Negussie. Mental health dynamics of adolescents: A one-year longitudinal study in Harari, eastern Ethiopia. *PLOS ONE*, v. 19, n. 4, e0300752, 2024. DOI: 10.1371/journal.pone.0300752.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Tabela 3175: População*

residente, por sexo e grupos de idade, segundo as Grandes Regiões, Unidades da Federação e Municípios. Rio de Janeiro: IBGE, 2025. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/3175>. Acesso em: 7 jun. 2026.

Lei n.º 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/18069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm). Acesso em: 7 jun. 2026.

MACHT, Michael. How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, v. 50, n. 1, p. 1-11, 2008. DOI: 10.1016/j.appet.2007.07.002. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>. Acesso em: 7 jun. 2026.

MINAYO, Maria Cecília Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MORTAŞ, Hande; NAVRUZ-VARLI, Semra; BILICI, Saniye. Determinantes de comportamentos alimentares desordenados: índice de massa corporal, alimentação emocional, restrição alimentar e motivos para comer alimentos palatáveis. *Revista de Nutrição*, [S. l.], v. 36, 2023. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/10473>. Acesso em: 7 jun. 2026.

MORAES, Raquel Borges de; SANTOS, Manoel Antônio dos; FERRACIOLI, Natália Gallo Mendes; MAIA, Bruna Bertalozzi; OLIVEIRA-CARDOSO, Érika Arantes de. Efeitos das mídias sociais no comer transtornado e nos transtornos alimentares: revisão sistemática e metassíntese. *Psico-USF*, Bragança Paulista, v. 30, e281109, 2025. DOI: 10.1590/1413-8271202530e281109.

NATACCI, Lara Cristiane.; FERREIRA JÚNIOR, Mario. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Revista de Nutrição*, v. 24, n. 3, p. 383-394, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/bgVxLqQqgGgvZQ4HTpnCFVn/>. Acesso em: 7 jun. 2026

PLÖDERL, Martin. Multiple errors in the meta-analysis by Zhang et al. (2025). *European Child & Adolescent Psychiatry*, v. 34, n. 10, p. 3317-3318, 2025. DOI: 10.1007/s00787-025-02717-6. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02717-6>. Acesso em: 7 jun. 2026.

RAKHA, Allah.; MEHAK, Fakiha; SHABBIR, Muhammad Asim.; ARSLAN, Muhammad. Insights into the constellating drivers of satiety impacting dietary patterns and lifestyle. *Frontiers in Nutrition*, v. 9, p. 1002619, 2022. DOI: 10.3389/fnut.2022.1002619. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1002619>. Acesso em: 7 jun. 2026.

RECH, Dyane Lombardi; SCHMIDT, Karine Elisa Schwarzer; RUDNICKI, Tania; SCHMIDT, Marcia Moura. Técnicas para manejo da emoção de raiva: uma revisão sistemática. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 22, n. 1, p. 292-307, 2022. DOI: 10.12957/epp.2022.66485. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2022.66485>. Acesso em: 7 jun. 2026.

RIBEIRO-GONÇALVES, José Alberto; GARCÊS, Soraia; LEAL, Isabel (org.). *14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde – Actas*. Lisboa: Edições ISPA, 2022.

SAWAYA, Ana Lydiá; FILGUEIRAS, Andrea. "Abra a felicidade"? Implicações para o vício alimentar. *Estudos Avançados*, São Paulo, v. 27, n. 78, p. 53–70, 2013. DOI: 10.1590/S0103-40142013000200005. Disponível em: <https://revistas.usp.br/eav/article/view/68678>. Acesso em: 8 jun. 2026.

SILVA, Gisele Alves Xavier da. Análise das tendências de tratamento para a alimentação emocional: uma revisão de literatura dos últimos 10 anos. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/30149>. Acesso em: 7 jun. 2026.

SILVEIRA, Maria. Rodrigues; COSTA, Aryanne Almeida.; MAYER, Gabriele. A influência do estresse no comportamento alimentar. In: CINASA. *Nutrição clínica: desafios*. s.l.: Cinasa, 2023. p. 1-13. Disponível em: <https://cinasama.com.br/wp-content/uploads/2021/09/LIVRO-NUTRIÇÃO-CLÍNICA-2021.pdf>. Acesso em: 7 jun. 2026.

SUNG, H.; LEE, S.; SONG, S.; KIM, J. The impact of emotional eating on dietary intake and health-related quality of life in middle-aged women. *Nutrition Research and Practice*, v. 4, n. 4, p. 323-329, 2010. DOI: 10.4162/nrp.2010.4.4.323. Disponível em: <https://doi.org/10.4162/nrp.2010.4.4.323>. Acesso em: 7 jun. 2026.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 2016.

VAN STRIEN, Tatjana. Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports*, v. 18, n. 6, p. 35, 2018. DOI: 10.1007/s11892-018-1000-x. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>. Acesso em: 7 jun. 2026.

VERÍSSIMO, João Pedro de Sousa. Promover o consumo de vegetais nas crianças pré-escolares: o papel das emoções e da regulação emocional no uso de práticas parentais alimentares eficazes e ineficazes. 2021. *Dissertação* (Mestrado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia, Lisboa, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10451/56148>. Acesso em: 7 jun. 2026.

*Recebido em: 27 de fevereiro de 2026.*

*Aprovado em: 10 de abril de 2026.*