



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE BIOCÊNCIAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOBIOLOGIA

JULIANA MIRANDA PEREIRA

COMFORT FOOD: DA INTEGRAÇÃO DAS EVIDÊNCIAS
CIENTÍFICAS À PROPOSIÇÃO CONCEITUAL E À
CARACTERIZAÇÃO DO REPERTÓRIO ALIMENTAR



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE BIOCÊNCIAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOBIOLOGIA

JULIANA MIRANDA PEREIRA

COMFORT FOOD: DA INTEGRAÇÃO DAS EVIDÊNCIAS
CIENTÍFICAS À PROPOSIÇÃO CONCEITUAL E À
CARACTERIZAÇÃO DO REPERTÓRIO ALIMENTAR

Tese apresentada à Universidade Federal
do Rio Grande do Norte, para exame de
defesa de Doutorado no Programa de
Pós-graduação em Psicobiologia.

Orientadora: Profa. Dra. Fívia de Araújo
Lopes

Coorientadora: Profa. Dra. Anna Cecília
Queiroz de Medeiros

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI
Catalogação de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial Prof. Leopoldo Nelson - Centro de Biociências - CB

Pereira, Juliana Miranda.

Comfort food: da integração das evidências científicas à proposição conceitual e à caracterização do repertório alimentar / Juliana Miranda Pereira. - 2026.

180 f.: il.

Tese (doutorado) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Biociências, Programa de Pós-graduação em Psicobiologia. Natal, RN, 2026.

Orientação: Profa. Dra. Fívia de Araújo Lopes.

Coorientação: Profa. Dra. Anna Cecília Queiroz de Medeiros.

1. Comportamento alimentar - Tese. 2. Comfort food - Tese. 3. Dimensões do conceito - Tese. I. Lopes, Fívia de Araújo. II. Medeiros, Anna Cecília Queiroz de. III. Título.

RN/UF/BSCB

CDU 159.942:613.2

Título: *Comfort food*: da integração das evidências científicas à proposição conceitual e à caracterização do repertório alimentar.

Autora: **Juliana Miranda Pereira**

Data da defesa: **20 de fevereiro de 2026**

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Cybelle Rolim De Lima
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Profa. Dra. Fernanda da Fonseca Freitas
Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Profa. Dra. Karine Brito Beck da Silva Magalhães
Universidade Estadual da Bahia - UNEB

Profa. Dra. Thaiz Mattos Sureira
Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Prof. Dra. Fívia de Araújo Lopes (Orientadora)
Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

Dedicatória e agradecimentos

Se engana quem acha que realiza alguma coisa sozinho. Essa tese existe porque, antes de tudo, família, amigos, conhecidos e desconhecidos acreditaram no meu sonho e fizeram — junto comigo — minha mudança para Natal acontecer. Faltaria espaço para escrever todos os nomes, mas é a vocês que dedico esse trabalho.

Primeiramente, agradeço a quem veio antes. À minha ancestralidade, por nunca me abandonarem, pela força e luz na minha caminhada. Meu avô, eu só sou porque você é, e a você eu agradeço tudo. À minha mãe, por não questionar minha escolha e não soltar minha mão nem por um segundo. Sem seus esforços, nada disso seria possível. A meu pai, porque, sem seu apoio no início, teria sido muito mais difícil.

Agradeço a Universidade Federal do Rio Grande do Norte que, entre muitos desafios, ainda oferece projetos de extensão para a comunidade, dos quais fiz parte. Aqui aprendi espanhol, nadei e fiz aula de forró, onde conheci o amor da minha vida, meu esposo Cleyton. Ele acompanhou de perto a execução desse trabalho, me estimulou diante das oportunidades, compreendeu minhas ausências, me segurou quando fraquejei e cuidou de mim quando mais precisei. Meu amor, a vida é muito melhor com você, e essa tese não teria sido concluída sem seu apoio.

Agradeço ao caminho, por onde passaram professores, colegas e servidores que compartilharam conhecimentos, deixaram aprendizados e serviram de exemplo daquilo que devo — ou não devo — ser. Por ele também passaram alunos, aos quais agradeço pela escuta e troca. Espero também ter feito alguma diferença.

Minha gratidão a Fívia por sua habilidade em identificar oportunidades e viabilizar os meios para concretizá-las. A ela e à Anna Cecília, agradeço pela confiança no meu potencial e pela autonomia na gestão e execução das atividades da pesquisa.

Agradeço também a Rute, parceira e dedicada, desde o início, sempre trazendo inovação para nosso grupo. Matheus e Thais, reforço inteligente e divertido, agradeço a contribuição que fez diferença no nosso trabalho.

Em um ambiente muitas vezes marcado por pressão e competitividade, agradeço a minhas amigas. Nelas eu encontrei um porto seguro longe de casa. Lara foi “amizade ao primeiro zap”. Mais um grande amor que vim de longe encontrar. Agradeço por compartilhar comigo as dores e as delícias de um percurso tão singular. Ter alguém que compreende as nuances e os desafios específicos desta trajetória, me ajudou a criar estratégias e enfrentar com mais leveza. Tainah, sagaz, engraçada, leal, agradeço por me compreender e estar do meu lado, sendo generosa ao compartilhar seu conhecimento e tempo comigo. Seu suporte me trouxe a segurança necessária para concluir este trabalho. Agradeço a Igor pela dedicação além do esperado e pela disponibilidade para fazer dar certo.

Não poderia deixar de agradecer à minha versão do passado: corajosa e decidida. Aquela que enfrentou os desafios da saudade, de não se reconhecer em um novo território e das incertezas. Que desbravou o desconhecido, confiou na própria capacidade e sempre entregou o seu melhor naquilo que decidiu fazer. Que se transformou em mim, que enfrentei incontáveis desafios até o último minuto e cheguei até aqui com muito comprometimento, dedicação, organização e esforço — mas nunca sozinha.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

Apresentação

O presente trabalho foi desenvolvido para a apreciação em exame de defesa em nível de doutorado e está estruturado em artigos, em concordância com as normas do Programa de Pós-Graduação em Psicobiologia (PPg Psicobio) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). A tese é composta por três artigos. Um deles já foi publicado, o segundo está submetido a um periódico¹. O terceiro artigo está pronto para submissão.

O artigo publicado é um protocolo de revisão de escopo que detalha as etapas metodológicas da pesquisa. A revisão de escopo em si, apresentada no artigo submetido, foi desenvolvida para responder a três perguntas norteadoras: (1) Como *comfort food* é definido e como seu conceito é utilizado nas pesquisas científicas? (2) Quais metodologias são empregadas nos estudos sobre *comfort food*? (3) Quais fatores estão associados ao consumo de *comfort food*?

O terceiro artigo discorre sobre os alimentos mais frequentemente considerados como *comfort foods*, a partir da literatura analisada na revisão de escopo, considerando as dimensões que compõem o conceito de *comfort food* nos estudos e a fonte/sujeito a partir da qual a informação foi coletada.

As Considerações Finais consolidam as ideias, conclusões e contribuições ao campo decorrentes desta pesquisa, além de apresentar as projeções para investigações futuras, seguidas da lista de referências bibliográficas utilizada para construir esta tese.

¹ Eating Behaviors, Elsevier.

Por fim, a seção de Apêndices inclui o relatório de atividades realizadas durante o doutorado e complementares ao desenvolvimento desta tese (Apêndice A); o registro do protocolo de revisão de escopo na plataforma *Open Science Framework* (OSF) (Apêndice B); e os materiais suplementares dos artigos 1 (Apêndice C), Artigo 2 (Apêndice D) e artigo 3 (Apêndice E).

Resumo

O comportamento alimentar humano é um fenômeno complexo moldado por uma interação de fatores biopsicossociais. A ingestão de *comfort food* exemplifica essa complexidade, uma vez que o alimento não é consumido com a finalidade de saciar a fome, mas para provocar sensações emocionais e psicológicas específicas, além de mediar vínculos sociais. Apesar de sua relevância, o *comfort food* ainda carece de uma definição consensual na literatura. Desse modo, o objetivo desta tese é esclarecer e aprofundar a compreensão do que é *comfort food*, analisando seu conceito e os contextos nos quais é empregado, bem como os alimentos que compõem esta categoria e fatores associados ao seu consumo. Os resultados são apresentados em três artigos. O primeiro estudo se divide em dois artigos: protocolo e revisão de escopo e têm como objetivos clarificar a definição científica de *comfort food*, examinando como o conceito tem sido compreendido, em quais contextos é utilizado; identificar os desenhos metodológicos predominantes nas pesquisas sobre o tema; e analisar os fatores associados ao consumo desses alimentos a partir do mapeamento sistemático de documentos científicos disponíveis. A construção do protocolo foi guiada pelo acrônimo PCC (População, Conceito, Contexto) e registrado no *Open Science Framework* (OSF). Posteriormente, foi desenvolvido e publicado em uma revista especializada. Após a etapa do protocolo, procedeu-se à execução da revisão de escopo. A análise dos elementos que compõem o conceito permitiu a identificação de duas macro dimensões Hedônica (prazer sensorial imediato e recompensa) e Eudaimônica (construção de significado, identidade e regulação afetiva.) e a proposição de um conceito integrador para essa categoria alimentar: alimento saboroso, com significado cultural e identitário, associado a memórias positivas e consumido para promover prazer sensorial, conexão emocional, regulação afetiva e bem-estar. Enfatizando a coexistência dessas dimensões nas funções atribuídas ao *comfort food*. Já o segundo estudo, uma investigação secundária, utilizou dados extraídos da revisão de escopo para caracterizar os *comfort foods* identificados conforme sua frequência na literatura, dimensões do conceito adotadas nos estudos e fontes da informação; avaliar a semelhança e a diferença entre os repertórios de *comfort foods* a partir das dimensões do conceito adotadas nos estudos e as fontes da informação; analisar se as dimensões de *comfort food* integrantes do conceito norteador do estudo diferem de acordo com a fonte de informação. Foi identificado que o repertório de alimentos dos Pesquisadores e da dimensão Hedônica são mais restritos, enquanto Participantes, Revisões e as dimensões Eudaimônica e Híbrida apresentam maior diversidade. Relativo à semelhança, observou-se baixa sobreposição e elevada exclusividade entre os grupos. Ainda, houve variação significativa das dimensões conforme a fonte de informação. A presente tese se consolida como um marco organizador do conhecimento sobre essa categoria de alimentos, ao preencher lacunas conceituais e oferecer subsídios para investigações futuras. Entre suas principais contribuições estão a proposição de um conceito de *comfort food* e a indicação da necessidade de reformulação metodológica das pesquisas na área, com a incorporação explícita de suas dimensões Hedônica e Eudaimônica.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; *Comfort Food*; Dimensões do Conceito.

Abstract

Human eating behaviour is a complex phenomenon shaped by an interplay of biopsychosocial factors. The consumption of comfort food is a prime example of this, as it is not eaten to satisfy hunger, but rather to evoke specific emotional and psychological sensations and foster social bonds. Despite its relevance, there is still no consensus on a definition of comfort food in the literature. The objective of this thesis is therefore to clarify and deepen our understanding of comfort food by analysing its concept, the contexts in which it is used and the foods that comprise this category, as well as the factors associated with its consumption. The results are presented in three articles. The first study is divided into two articles: a protocol and a scoping review. This study aims to clarify the scientific definition of comfort food by examining how the concept has been understood and in which contexts it is used, identifying the predominant methodological designs in research on the topic, and analysing the factors associated with the consumption of these foods, based on a systematic mapping of available scientific documents. Development of the protocol was guided by the PCC acronym (Population, Concept, Context) and was registered on the Open Science Framework (OSF). It was then developed and published in a specialised journal. Following the protocol phase, the scoping review was conducted. Analysing the elements that comprise the concept identified two macro-dimensions: Hedonic (immediate sensory pleasure and reward) and Eudaimonic (construction of meaning, identity and affective regulation), and an integrative concept was proposed for this food category: tasty food with cultural and identity-related significance that is associated with positive memories and is consumed to promote sensory pleasure, emotional connection, affective regulation and well-being. This emphasises the coexistence of these dimensions in the functions attributed to comfort food. The second study was a secondary investigation which used data extracted from the scoping review. The aim was to characterise the identified comfort foods according to their frequency in the literature, the concept dimensions adopted in the studies and the sources of information. The study also aimed to assess the similarities and differences between the repertoires of comfort foods based on the concept dimensions adopted in the studies and the sources of information. Finally, the study aimed to analyse whether the dimensions of comfort food comprising the study's guiding concept differ according to the information source. The food repertoires of Researchers and the Hedonic dimension were found to be more restricted, while Participants, Reviews, and the Eudaimonic and Hybrid dimensions exhibited greater diversity. Regarding similarity, low overlap and high exclusivity were observed among the groups. Furthermore, significant variation in the dimensions was observed depending on the information source. This thesis establishes a framework for organising knowledge about this food category, filling conceptual gaps and providing a foundation for future research. Its main contributions include proposing a definition of comfort food and highlighting the need to reformulate research methodology in this field by explicitly incorporating its hedonic and eudaimonic dimensions.

Keywords: Eating Behavior; Comfort Food; Dimensions of the Concept.

SUMÁRIO

Introdução.....	6
Justificativa.....	9
Objetivo geral.....	11
<i>Objetivos específicos.....</i>	<i>11</i>
Hipóteses e predições.....	12
Métodos gerais.....	13
Artigo 1: <i>Comfort food concepts and contexts in which they are used: A scoping review protocol.....</i>	<i>16</i>
Introdução.....	18
Métodos.....	21
Análise e apresentação dos resultados.....	30
References.....	31
Artigo 2: Conceitos de <i>comfort food</i> e contextos em que são utilizados: uma revisão de escopo.....	35
Resumo.....	35
Introdução.....	36
Métodos.....	37
Resultados e discussão.....	41
Pontos fortes e limitações.....	69
Lacunas identificadas e Perspectivas futuras.....	69
Conclusão.....	71
Referências.....	73
Artigo 3: A sopa da vovó ou o hambúrguer da lanchonete? Uma investigação sobre quais alimentos são considerados <i>comfort food</i>	85
Resumo.....	85
Introdução.....	86
Método.....	88
Resultados.....	91
Discussão.....	99
Conclusão.....	104
Referências.....	105
Considerações finais.....	111
Referências.....	115
Apêndice A.....	122
Apêndice B.....	127
Apêndice C.....	131
Apêndice D.....	134
Apêndice E.....	167
Anexo 1.....	180

Introdução

A história evolutiva humana está intimamente ligada às alterações do ambiente ancestral. No continente africano, um processo de aridez transformou vastas florestas em savanas, limitando a disponibilidade de alimentos vegetais e impulsionando adaptações cruciais para a sobrevivência. Nesse contexto, emergiu o gênero *Homo*, caracterizado pela diversificação da dieta e pela incorporação do consumo de carne (Belo et al., 2017). A transição para uma alimentação mais densa energeticamente favoreceu a expansão do cérebro, cuja elevada demanda metabólica levou a ajustes fisiológicos, incluindo a redução do trato gastrointestinal, em um equilíbrio energético entre cérebro e intestino (Armelagos, 2014). Essas adaptações estabeleceram não apenas mudanças biológicas, mas também as bases dos padrões de comportamento relacionados ao comer.

Apesar de enraizado em uma história evolutiva, o comportamento alimentar humano transcende a dimensão biológica, sendo considerado biopsicossocial (Gahagan, 2012). Do ponto de vista biológico, ele é determinado por uma interação de três sistemas no cérebro: o homeostático, que regula a energia; o hedônico, que medeia o prazer e a motivação para comer; e o executivo, que permite o controle consciente sobre a ingestão (Stover et al., 2023). Essa integração equilibra as necessidades fisiológicas do organismo com a resposta a estímulos externos. Paralelamente, o comportamento alimentar é moldado por fatores psicológicos e sociais, como experiências sensoriais e emocionais e modelos familiares que influenciam a formação de hábitos desde a infância. Além disso, o ato de comer é uma atividade culturalmente contextualizada, em que o ambiente social influencia disponibilidade e acessibilidade de alimentos (Gahagan, 2012).

Essa inter-relação entre dimensões biológica, psicológica e social do comer pode ser observada de forma particularmente evidente no *comfort food*. Essa categoria alimentar se diferencia por ser consumida em contextos específicos, não tendo como finalidade suprir a fome fisiológica, mas evocar sensações emocionais e psicológicas particulares (Troisi et al., 2011; Wansink et al., 2003). Os padrões de consumo e as funções atribuídas estendem-se desde o prazer sensorial e a regulação emocional até o papel de mediador de bem-estar, afetos, memórias e fortalecimento de vínculos sociais e de pertencimento (Abdullah, 2016; Belesia-Contuzzi, 2017; Gibson, 2012; Long, 2017; Pereira et al., 2025; Roemmich et al., 2011; Soffin & Batsel, 2019; Troisi et al., 2015). Apesar de apresentar padrões consistentes em seu consumo e função, o *comfort food* ainda carece de uma definição consensual na literatura, o que evidencia sua complexidade e o torna um objeto de estudo contraditório (Pereira et al., 2024; Pereira et al., submetido).

Parte dessa contradição está relacionada ao perfil dos alimentos frequentemente selecionados pelos Pesquisadores nas investigações científicas, geralmente calóricos e altamente palatáveis. Essa escolha encontra respaldo na história evolutiva humana. O sistema gustativo evoluiu para orientar a preferência por alimentos densos em energia e nutrientes, tais como doces e gordurosos, cruciais para a sobrevivência em ambientes de escassez. O sabor doce indicava a presença de açúcares, fonte valiosa de energia, enquanto o sabor gorduroso sinalizava alimentos ricos em energia concentrada, necessária para suportar o alto gasto energético da espécie (Armelagos, 2014; Breslim, 2013). Nesse sentido, o *comfort food* muitas vezes, se encaixa nesse perfil alimentar (Pereira et al., 2024), o que pode ser compreendido como uma estratégia adaptativa para enfrentar adversidades, ao sinalizar familiaridade, segurança e disponibilidade energética. Além disso, esses alimentos ativam respostas neuroquímicas associadas ao

prazer e ao alívio do desconforto emocional. Especialmente em situações de estresse, tristeza ou solidão, o consumo de *comfort food* pode estimular a liberação de neurotransmissores como dopamina e serotonina, promovendo sensações de prazer e conforto psicológico (Leng et al., 2017; Weltens et al., 2014).

As experiências dietéticas que diferem da alimentação habitual podem levar à mudança de comportamento por meio de influências cognitivas de forma mais influente que as fisiológicas (Gibson, 2006). Nesse sentido, o aumento do consumo de *comfort food* em situações estressantes pode significar uma forma de regulação emocional, pois está positivamente associado à redução de afetos negativos (Gemesis et al., 2022; Klatzkin et al., 2019; Tryon, et al., 2013), ocorrendo também em ocasiões de supressão emocional (Evers et al., 2010). Além disso, a regulação emocional inclui o ato de prolongar emoções positivas (Spence, 2017). Nessa perspectiva, o consumo de *comfort food* em celebrações é capaz de prolongar um estado emocional positivo, sendo, geralmente, um alimento caseiro e associado a alguma pessoa estimada (Locher et al., 2005; Soffin & Batsel, 2019; Spence, 2017). Ainda assim, a frequente associação na literatura do *comfort food* a alimentos densos em energia e sabor não abrange a totalidade de sua complexidade, que se revela em uma variedade de alimentos.

Essa complexidade é resultado de um processo evolutivo no qual o alimento consolidou-se como um elemento central na construção de significados e identidades. Ao longo da evolução humana, o alimento passou a integrar práticas e rituais que reforçam crenças, pertencimento e laços sociais, atuando como um marcador cultural e identitário (Berry, 2022; Ulijaszek, 2002). Sob essa perspectiva, a essência do *comfort food* expressa-se em uma diversidade de alimentos cuja importância reside em sua dimensão simbólica, relativizando a composição nutricional. Ao atuar como um substituto social, o *comfort food* desempenha um papel fundamental no fortalecimento

de vínculos e na construção da identidade (Locher et al., 2005; Troisi et al., 2015; Troisi & Gabriel, 2011; Troisi & Wright, 2017). Essa função se baseia na associação com experiências e relações afetivas significativas — familiares, culturais, coletivas —, servindo como um símbolo emocional de conexão social, pertencimento, segurança e conforto psicológico, além de reforçar identidades culturais (Abdullah, 2016; Bellesia-Contuzzi, 2017, Dubé et al., 2005; Locher et al., 2005; Pereira, 2022; Spence, 2017).

Portanto, o *comfort food* reflete a complexa interseção entre os aspectos biopsicossociais do comportamento alimentar. Ele se diferencia de outros alimentos por transcender as funções nutricionais básicas, tornando-se um símbolo emocional de experiências afetivas. Embora sua vivência seja subjetiva, seu consumo pode ser compreendido como um comportamento adaptativo, utilizado como estratégia de enfrentamento de adversidades e de conexão social.

Entretanto, a familiaridade do termo contrasta com a ausência de consenso conceitual na literatura, o que se reflete na heterogeneidade metodológica dos estudos e na falta de uniformidade quanto às formas de investigação dessa categoria alimentar (Pereira et al., 2024). Diante disso, evidencia-se a necessidade de uma abordagem sistemática que organize e integre as diferentes funções do *comfort food*, considerando tanto a multiplicidade de alimentos quanto as dimensões do prazer sensorial e do valor simbólico.

Justificativa

A complexidade do comportamento alimentar, que se estende de suas raízes evolutivas às manifestações sociais e psicológicas, demanda uma análise aprofundada para a compreensão total do *comfort food* enquanto categoria alimentar e fenômeno

comportamental. Embora a literatura sobre o tema seja extensa, observa-se a ausência de um entendimento unificado, especialmente no que se refere à definição conceitual, aos métodos empregados, aos múltiplos fatores associados ao seu consumo e aos alimentos que compõem essa categoria, o que resulta em abordagens fragmentadas e interpretações heterogêneas.

Nesse contexto, a presente tese se justifica pela necessidade de organizar e integrar o conhecimento existente, contribuindo para a sistematização do campo e para a identificação de lacunas teóricas e metodológicas ainda não suficientemente exploradas. Para tanto, a pesquisa adota a revisão de escopo, uma abordagem metodológica apropriada para identificar e sintetizar o conjunto das evidências disponíveis sobre um conceito, bem como para identificar inconsistências e orientar investigações futuras (Cordeiro & Soares, 2021; Munn et al., 2022; Peters et al., 2020; Peters et al., 2021; Peters et al., 2022). Adicionalmente, o estudo realiza uma análise secundária dos dados obtidos, aprofundando a discussão a partir de um recorte específico, com ênfase nos alimentos atribuídos à categoria *comfort food*, aspecto recorrente, porém ainda pouco sistematizado na literatura.

Dessa forma, esta tese se posiciona como um trabalho direcionador para o avanço do campo, ao oferecer uma organização crítica do conhecimento produzido, esclarecer as dimensões do conceito e fornecer subsídios para que pesquisas futuras possam empregar o conceito, métodos e recortes analíticos mais consistentes. Assim, contribui para uma compreensão mais precisa e abrangente dessa categoria alimentar multifacetada.

Objetivo geral

Esclarecer e aprofundar a compreensão do conceito de comfort food, analisando os contextos em que é empregado, os alimentos que compõem essa categoria e os fatores associados ao seu consumo.

Objetivos específicos

Artigo 1: *Comfort food concepts and contexts in which they are used: A scoping review protocol*

- Planejar e registrar detalhadamente as etapas metodológicas da revisão de escopo, conforme diretrizes internacionais;
- Descrever e divulgar o protocolo da revisão de escopo à comunidade científica, assegurando transparência e reprodutibilidade do estudo.

Artigo 2: Conceitos de *comfort food* e contextos em que são utilizados: uma revisão de escopo

- Clarificar a definição científica de *comfort food*, examinando como o conceito tem sido compreendido e em quais contextos é empregado;
- Identificar os desenhos metodológicos predominantes nas pesquisas sobre o tema;

- Mapear os fatores associados ao consumo de *comfort foods* descritos na literatura;
- Constatar lacunas teóricas e metodológicas na literatura sobre a temática;
- Propor uma definição fundamentada de *comfort food* com base nas evidências mapeadas.

Artigo 3: A sopa da vovó ou o hambúrguer da lanchonete? Uma investigação sobre quais alimentos são considerados *comfort food*.

- Identificar os alimentos considerados *comfort foods* na literatura científica;
- Caracterizar os *comfort foods* identificados conforme sua frequência na literatura, dimensões do conceito adotadas nos estudos e fontes da informação;
- Avaliar semelhanças e diferenças entre repertórios de *comfort foods* segundo as dimensões do conceito adotadas nos estudos e as fontes da informação;
- Analisar se as dimensões de *comfort food* integrantes do conceito norteador do estudo diferem de acordo com a fonte de informação.

Hipóteses e predições

Artigo 3: A sopa da vovó ou o hambúrguer da lanchonete? Uma investigação sobre quais alimentos são considerados *comfort food*.

- **H1:** A frequência de *comfort foods* varia entre fontes de informação e dimensões do conceito de *comfort food*.
 - **P1.1:** Participantes, Revisões e as dimensões Eudaimônica e Híbrida apresentarão maior variedade de alimentos, enquanto que

Pesquisadores e dimensão Hedônica se concentrarão em alimentos hiperpalatáveis.

- **H2:** O repertório de *comfort foods* difere entre as fontes de informação.
 - **P2.1:** Haverá baixa similaridade e sobreposição entre os repertórios de *comfort foods* e altos índices de exclusividade dos Participantes e Revisões em relação aos Pesquisadores.
- **H3:** O repertório de *comfort foods* difere entre as dimensões do conceito.
 - **P3.1:** Haverá baixa similaridade e sobreposição entre os repertórios de *comfort foods* e altos índices de exclusividade da dimensão Eudaimônica e Híbrida em relação a dimensão Hedônica.
- **H4:** As dimensões do conceito de *comfort food* adotadas nos estudos diferem de acordo com a fonte de informação.
 - **P4.1:** Quando a fonte de informação de *comfort foods* for Participantes, os estudos terão maior probabilidade de que seu conceito norteador seja focado na dimensão Eudaimônica.
 - **P4.2:** Quando a fonte de informação dos *comfort foods* for Pesquisadores, os estudos terão maior probabilidade de que seu conceito norteador seja focado na dimensão Hedônica.
 - **P4.3:** Quando a fonte de informação de *comfort foods* for Revisões, os estudos terão maior probabilidade de ter um conceito norteador focado na dimensão Híbrida (junção de Eudaimônico e Hedônico).

Métodos gerais

Para a realização do protocolo e da revisão de escopo, inicialmente foi realizada uma busca bibliográfica sobre revisão de escopo, compilando as diretrizes de referência do Instituto Joanna Briggs (Peters et al., 2020) e o guia PRISMA-ScR (Tricco et al., 2018). Conforme esses documentos norteadores, a construção do protocolo foi guiada pelo acrônimo PCC (População, Conceito, Contexto): P = população geral, incluindo todas as faixas etárias e características sociais; C = *Comfort food*; C = mundial. Em seguida, foram estabelecidas as perguntas de pesquisa e objetivos. Posteriormente, para identificar a viabilidade do estudo, pesquisou-se em bases de dados indexadas, literatura cinzenta e plataformas de divulgação científica a existência prévia de Revisões de escopo com a mesma proposta. Logo após, definiu-se os critérios de inclusão e exclusão e foram identificadas as fontes de informação que abrangem dados sobre o tema.

Após esse processo, registrou-se a revisão no *Open Science Framework* (OSF) (Apêndice B), plataforma de divulgação científica, criando um projeto com o título e a descrição do protocolo, no qual foi disponibilizado um documento resumindo as principais informações do trabalho (autoras, PCC, critérios de extração, cegamento, palavras-chave e resultados esperados), segundo as recomendações de Souza et al., 2021. Esse registro tem como objetivo informar à comunidade científica sobre o desenvolvimento do estudo, além de evitar esforços duplicados por parte de outros revisores (Peters et al., 2020). Posteriormente, foram elaboradas as estratégias de busca para cada base de dados e plataforma de literatura cinzenta e construídos os instrumentos e formulários a serem utilizados na pesquisa, a saber: Tabela de Contabilização de documentos exportados; Tabela de Extração de dados; Tabela de Justificativa de exclusão de documento; e Tabela de Não obtenção de acesso ao conteúdo. Na sequência, foi realizado o estudo piloto para teste da viabilidade dos instrumentos construídos, bem como o treinamento e alinhamento da equipe. Em

seguida, o protocolo detalhado foi submetido e publicado em revista especializada na área, conforme apresentado na seção a seguir (Artigo 1).

Após esta etapa, procedeu-se a execução da revisão propriamente dita, seguindo as fases de busca e exportação dos dados; triagem por leitura de título e resumo; triagem por leitura completa dos documentos e extração de dados; análise de dados; apresentação e discussão dos resultados (Artigo 2).

Por fim, o segundo estudo (Artigo 3) realizou uma investigação complementar aos resultados da revisão de escopo. Para esta análise, foram utilizados dados adicionais que não fizeram parte da análise principal, a saber: alimentos identificados como *comfort foods*, as fontes da informação (Participantes, Pesquisadores e Revisões), e as dimensões conceituais (Eudaimônica, Hedônica e Híbrida) do *comfort food*. O método de cada artigo está melhor detalhado em suas próprias seções de método.

Artigo 1: *Comfort food* concepts and contexts in which they are used: A scoping review protocol²

Juliana Miranda Pereira^{*1}, Rute Guedes Melo¹, Joyanne de Souza Medeiros², Anna Cecília Queiroz de Medeiros², Fivia de Araujo Lopes¹

1. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Biociências. Campus Universitário, Lagoa Nova. 59078970 - Natal, RN - Brasil - Caixa-postal: 1511

2. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi. Rua Trairi, S/N, Centro. 59200000 - Santa Cruz, RN - Brasil.

*Corresponding author: julianamirandanutri@gmail.com

Metadata

Funding

This work was carried out with support from the *Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior* - Brazil (CAPES) - Funding Code 001. FAL is a researcher on productivity at National Council for Scientific and Technological Development (*Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico* [CNPq]) - Level 2 (Number 313018/2021-9)

Conflicts of interest

There is no conflict of interest in this project.

² O artigo está formatado conforme as normas do periódico Plos One onde foi publicado em inglês e disponível no endereço <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0299991>

Data availability

Abstract

Objective: Os objetivos deste estudo são clarificar a definição científica de comfort food, identificar quais metodologias estão sendo empregadas nas pesquisas sobre esta temática e quais os fatores associados ao consumo de comfort food.

Introduction: O consumo de comfort foods é algo subjetivo e influenciado por experiências individuais, pois são conhecidos e apreciados pela pessoa. Porém, as divergências sobre a definição de comfort food na literatura científica refletem na heterogeneidade dos métodos empregados nas pesquisas e, conseqüentemente, na identificação dos possíveis fatores associados ao consumo desse tipo de alimento, o que pode influenciar o conhecimento sobre o consumo desses alimentos e seus potenciais efeitos na saúde de quem os consome.

Inclusion criteria: Serão incluídos trabalhos de abordagem qualitativa e quantitativa publicados na íntegra em fontes indexadas ou na literatura cinzenta, disponíveis online nas bases de dados consultadas, sem restrição de idioma ou ano de publicação.

Methods: O protocolo foi construído com base nas recomendações metodológicas do Joanna Briggs Institute (JBI) para revisões de escopo e as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR). Foi construída a estratégia mnemônica Participantes, Conceito e Contexto (PCC): população geral, conceito de comfort food e contexto mundial. A partir disso foram desenvolvidas estratégias de busca para diferentes bases de dados. Também foram desenvolvidos instrumentos para contabilização de documentos, extração de dados, justificativa de exclusão de documentos e não obtenção de acesso ao conteúdo. Para testar a metodologia e instrumentos desenvolvidos, foi realizado um Piloto de Pesquisa. Os resultados serão apresentados na revisão decorrente deste protocolo de três formas: a contabilização dos documentos será registrada no fluxograma prisma, as principais informações dos estudos e suas frequências serão apresentadas em tabela e a união desses desfechos será apresentada de forma visual em um Graphical Abstract.

Introdução

A história alimentar dos ancestrais da espécie humana, dentro do contexto de escassez, mudanças climáticas, necessidade de reprodução, sobrevivência própria e da sua prole, moldou as necessidades nutricionais do humano moderno. À medida que o ambiente ia se modificando pelas mudanças climáticas, os nossos ancestrais iam adaptando o seu consumo alimentar [1, 2]. Uma adaptação resultante do processo evolutivo é a forte preferência gustativa e apreciação que apresentamos por gordura e açúcar porque suas fontes alimentares, tais como frutas maduras e carnes, eram escassas no passado [3].

Por serem componentes determinantes da sobrevivência humana, os comportamentos de busca por comida (desejo) e consumo alimentar são reforçados por vias cerebrais de recompensa, que integradas ao estado nutricional e informações sensoriais, constituem as propriedades recompensadoras e valor afetivo dos alimentos, culminando no apetite e no comportamento alimentar individual, incluindo a resposta prazerosa da apreciação (gostar) [4], assim como as características de personalidade e cognitivas podem influenciar as mudanças fisiológicas induzidas por alimentos e influenciar a memória relacionada a esses alimentos. As já vividas experiências sensoriais de um alimento contribuem para o peso emocional das situações alimentares e estão relacionadas às memórias. Porém, são as emoções relacionadas às situações, tais como as experimentadas após a refeição e o contexto emocional da situação da refeição - por exemplo, uma celebração - que despertam memórias espontâneas [5, 6].

Segundo Locher e colaboradores [7], a definição de comfort food foi adicionada em 1997 à dois renomados dicionários: o Collegiate Dictionary, que conceituou como "comida preparada em um estilo tradicional com um apelo geralmente nostálgico ou

sentimental"; e o dicionário de Oxford que definiu o termo como “alimento que conforta ou proporciona consolo; portanto, qualquer alimento (frequentemente com alto teor de açúcar ou carboidrato) que esteja associado à infância ou a comida caseira” [7]. Atualmente, a definição disponível no website do dicionário de Oxford é “alimentos que fazem você se sentir melhor, geralmente porque contêm muito açúcar ou porque fazem você se lembrar de casa” [8]. Além disso, o termo comfort food tem sido frequentemente utilizado no senso comum pelas mídias populares, tais como programas de TV sobre comida e culinária e revistas, para representar um conjunto de alimentos ricos em calorias [9].

Diferentemente do que parece ser atualmente no conhecimento público, o consenso sobre a definição de comfort food na literatura acadêmica é difícil [9]. Dois estudos amplamente referenciados nesta área de pesquisa foram desenvolvidos no ano de 2003. Dallman e colaboradores [10] definem esses alimentos como “alimentos palatáveis, cujas qualidades sensoriais indicam calorias”. Já Wansink, Cheney e Chan [11] trazem que comfort foods são “alimentos que promovem conforto fisiológico e psicológico quando consumidos”, divergindo do anterior.

Apesar da divergência, após essas definições, mais pesquisas foram realizadas sobre a temática, porém sem delimitar qual conceito é utilizado para orientar o desenvolvimento do estudo. Todavia, é comum em seus métodos de pesquisa o uso ou o questionamento sobre o consumo de alimentos hiperpalatáveis como sendo comfort foods, tais como bebidas açucaradas, lanches, fast foods e doces [12-17]. Em contrapartida, alguns estudos apresentam definição, tal como Locher e colaboradores [7] que conceituaram como “alimento que faz se sentir bem ou promove conforto”. Ainda, houve estudos que solicitaram que os participantes apresentassem sua própria definição

de comfort food [9], refletindo a heterogeneidade do conceito nos métodos empregados e, consequentemente, na identificação dos possíveis fatores associados ao consumo desse tipo de alimento, que ainda não estão bem elucidados na literatura científica e podem ser influenciados pelo conceito e metodologia empregados.

Revisões sobre a temática foram desenvolvidas [18, 19] e uma delas conceituou comfort food como “àqueles alimentos cujo consumo proporciona consolo ou uma sensação de bem-estar” [19]. Porém, estes estudos não seguiram metodologias de busca, seleção e análise sistematizada de evidências científicas que garantam o rigor e a coerência das informações.

É sabido que os comfort foods são alimentos já conhecidos e apreciados pelo indivíduo [11], caracterizando o consumo desses alimentos como algo subjetivo e influenciado por experiências individuais. Portanto, qualquer alimento apreciado pelo indivíduo e que tenha uma memória afetiva relacionada pode ser um comfort food [7]. Do mesmo modo, alimentos “palatáveis que indicam calorias” podem não ser considerados comfort foods para algumas pessoas. Além disso, é importante considerar que alimentos palatáveis não são consumidos apenas no contexto de busca por “conforto fisiológico e psicológico”.

Sendo assim, categorizar os comfort foods como alimentos palatáveis que sugerem calorias, especialmente os ultraprocessados, pode limitar o conhecimento sobre o consumo desses alimentos e seus potenciais efeitos na saúde de quem os consome. Considerando a complexidade do tema, a realização de uma revisão de escopo para clarificar este conceito, mapear as metodologias utilizadas e fatores associados é importante para informar aos pesquisadores a aplicabilidade do termo, embasar tomadas

de decisão para estudos subsequentes e, conseqüentemente, promover o progresso desta área do saber de forma aprimorada.

Uma pesquisa prévia foi realizada no JBI Evidence Synthesis, Figshare, Open Science Framework (OSF), PubMed e Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL) e nenhuma revisão de escopo ou sistemática sobre o tema publicada ou em andamento atualmente foi identificada. Portanto, os objetivos deste estudo são clarificar a definição científica de comfort food, considerando como está sendo compreendido, em que contexto e como está sendo utilizado; e identificar quais metodologias estão sendo empregadas nas pesquisas sobre esta temática e os fatores associados ao consumo de comfort food a partir de documentos científicos disponíveis.

Métodos

Para a elaboração deste protocolo de revisão de escopo, serão adotadas a metodologia proposta pelo Joanna Briggs Institute (JBI) [20] para revisões de escopo e as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR) [21]. O protocolo foi registrado no Open Science Framework (OSF) (<https://osf.io/gnza4/>). Dado o dinamismo inerente ao processo de realização da pesquisa, é possível que a metodologia passe por ajustes. Portanto, caso ocorram, tais mudanças serão reportadas e detalhadas na revisão de escopo final, a fim de assegurar que as decisões tomadas foram baseadas em critérios científicos sólidos, transparentes e coerentes com os objetivos da pesquisa

Perguntas de revisão

As perguntas do estudo foram formuladas a partir da estratégia mnemônica Participantes, Conceito e Contexto (PCC). Neste protocolo, os participantes consistem na população geral, incluindo todas as faixas etárias e características sociais; o conceito

a ser explorado é o de comfort food; e o contexto é mundial. Desse modo, a pergunta norteadora desta pesquisa é: Como comfort food é definido e como seu conceito é utilizado nas pesquisas nas áreas de alimentos, nutrição e comportamento alimentar? E as perguntas complementares: Quais metodologias são utilizadas nos estudos sobre comfort food? Quais são os fatores associados ao consumo de comfort food?

Critérios de inclusão e exclusão

Serão incluídos trabalhos de abordagem qualitativa e quantitativa publicados na íntegra em fontes indexadas ou na literatura cinzenta, disponíveis online nas bases de dados consultadas, sem restrição de idioma ou ano de publicação. Serão excluídos relatórios de pesquisas, editoriais, cartas ao editor e resumos publicados em anais de congressos, relatos ou séries de casos, comunicações e documentos duplicados. As bases de dados a serem consultadas serão: Medline/PubMed; Embase; Cochrane Library Databanks; Lilacs; Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL); Scopus; Scielo; Web of science; Science direct; Directory of Open Access Journals (DOAJ); Directory of Open Access Books (DOAB). Para busca na literatura cinzenta, serão acessados: Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES; DART-Europe E-theses Portal; Electronic Theses Online Service (EThOS); Academic Archive Online (DIVA); Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD); Cybertesis; Google Scholar. A lista completa das bases de dados está disponível no Quadro 1. O acesso às bases de dados se deu por meio do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) no período de agosto de 2023.

Quadro 1. Bases de dados selecionadas para o estudo.

	Bases de dados selecionadas para o estudo
--	--

Para literatura publicada:	Medline/PubMed; Embase; Cochrane Library Databanks; Lilacs; Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL); Scopus; Scielo; Web of science; Science direct; Directory of Open Access Journals (DOAJ); Directory of Open Access Books (DOAB).
Para literatura cinzenta (dissertações e teses):	Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES; DART-Europe E-theses Portal; Electronic Theses Online Service (EThOS); Academic Archive Online (DIVA); Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD); Cybertesis; Google Scholar.

Estratégia de busca

Uma busca inicial foi realizada em janeiro de 2023 na base de dados PUBMED utilizando o termo “comfort food”. Foram selecionados artigos que apresentaram o termo, analisado o título, resumo e palavras-chave para identificar termos de índice utilizados que poderiam contribuir para a construção da estratégia de busca para a revisão.

As estratégias de busca foram desenvolvidas por uma profissional bibliotecária e foram revisadas por pares. Para recuperar estudos relevantes em bases de dados multidisciplinares e na área da saúde nacionais e internacionais, utilizou-se vocabulários controlados em ciências da saúde: Medical Subject Headings (MeSH), Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Emtree (Embase), com a finalidade de identificar descritores para ampliar os resultados da busca. Além disso, fez-se uso de palavras-chave. Alguns dos descritores e palavras-chave a serem utilizados consistem

em “Comfort food”; “Comfort eating”; “Food preferences”; e "Emotional eating", como detalhado no Quadro 2.

Quadro 2. Estratégia de busca para revisão de escopo sobre: Como comfort food é definido e seu conceito utilizado a pesquisa nas áreas de alimentos, nutrição e comportamento alimentar?

#	Pesquisas/Searches
1	“Food Preferences”[Mh] OR “Food Preferences”[tiab] OR “Food Selection*”[tiab] OR “Feeding Behavior”[Mh] OR “Feeding Behavior*”[tiab] OR “Feeding Related Behavior*”[tiab] OR “Feeding-Related Behaviors”[tiab] OR “Reward-related eating”[tiab] OR “Food Habit*”[tiab] OR “eating habit*”[tiab] OR “eating behavior”[tiab]
2	“stress eating”[tiab] OR Belongingness[tiab] OR Attachment[tiab] OR satisfaction[tiab] OR Tastiness[tiab] OR “food intake”[tiab] OR “Food liking”[tiab] OR “food choices”[tiab]
3	#1 AND #2 16.868 registros Conceito A
4	“Comfort food*”[tiab] OR “comfort eating”[tiab] OR “emotional eating”[tiab] OR "palatable food"[tiab]
5	#4 Conceito B
6	#3 AND #5 484 registros Essa linha combina A AND B

Ressalta-se que, levando em consideração a natureza interativa deste estudo, à medida em que ocorre uma maior familiarização com as bases de dados, mais palavras-chaves, fontes e outros descritores podem ser descobertos e incorporados à estratégia de busca. Para tanto, reitera-se que, caso ocorram mudanças, estas serão incorporadas e relatadas na revisão.

Além disso, as listas de referências dos materiais incluídos na revisão serão consultadas de modo a identificar fontes adicionais

Extração de dados

As buscas nas bases de dados seguirão uma ordem: cada base de dados por vez, e serão realizadas por uma das revisoras em navegador anônimo. Do resultado, serão excluídas as duplicatas. Em seguida, todas as publicações restantes da busca serão extraídas e transferidas para o Rayyan, um aplicativo gratuito, disponível via website e mobile, intuitivo e que tem como objetivo auxiliar na triagem de estudos elegíveis para revisões sistemáticas [22]. A triagem inicial ocorrerá de forma independente entre as revisoras e ocorrerá por meio da leitura do título e resumo do material, mantendo aqueles que contiverem informações relevantes aos objetivos da pesquisa. O processo de seleção seguirá as recomendações que constam na *checklist* PRISMA-ScR e terá como prazo esperado o início de setembro de 2023. Todos os artigos extraídos serão contabilizados na Tabela 1.

Tabela 1. Contabilização de documentos

Data	Base de dados acessada	Resultado da busca (número)	Excluído	Total

A segunda triagem se inicia pela leitura completa dos artigos selecionados dos quais serão extraídos apenas dados relacionados ao PCC, como a metodologia empregada, conceito de comfort food, em qual contexto foi utilizado e quais são fatores associados ao consumo de comfort food. Esses dados serão registrados na Tabela 2, construída pela equipe de trabalho baseada nas recomendações de Peters e colaboradores [23]. Considerando que podem haver discordâncias em qualquer etapa da seleção de artigos, estas serão resolvidas em discussão com uma terceira revisora, que tomará a decisão. O nível de concordância entre as revisoras e a mediadora será calculado e reportado. Além disso, também será informado como a discordância foi solucionada no relatório final da revisão.

Tabela 2. Extração de dados

Referência				
Ano				
Título				
Tipo de estudo				

Origem/país de origem					
Objetivo					
População* *	Número da amostra				
	Faixa etária				
	Sexo biológico				
	Grupo*** (ex universitários)				
	Número da amostra				
Metodologia / métodos					
Tipo de procedimento (por exemplo, duração da intervenção)**					
Instrumentos/ avaliação utilizados****		Inserir se foram utilizadas escalas e testes e, em caso positivo, quais foram.			

Resultados e detalhes destes**					
Principais descobertas relacionadas à(s) pergunta(s) da revisão de escopo.	Conceito de comfort food	Como comfort é definido no estudo.			
	Referência do conceito	Quais referências são empregadas, no artigo, para se referir ao conceito de comfort.			
	Contexto no qual foi utilizado*	Especificar se o artigo foi empregado no contexto da nutrição, psicologia.			
	Fatores associados ao consumo de Comfort food	Inserir quais são os aspectos/elementos que estão relacionados ao conceito de comfort food.			

Evidencia-se que os artigos não incluídos na revisão serão registrados na tabela de justificativa de exclusão (Tabela 3). Os autores das obras não disponíveis na íntegra serão contactados a fim de obter acesso ao conteúdo. Caso não ocorra a disponibilização, será registrado em uma tabela o título do estudo e o motivo da não obtenção dos dados (Tabela 4).

Tabela 3. Justificativa de exclusão de documento

Referência	Ano	Título	Motivo da exclusão do artigo completo

Tabela 4. Não obtenção de acesso ao conteúdo

Referência	Título	Motivo do contato	Tipo de contato	Endereço/meio de contato	Tentativas (máximo 3)

Para a avaliar a adequação da estratégia de busca, da metodologia e dos instrumentos a serem utilizados na revisão, foi realizado um Piloto de Pesquisa, seguindo os passos supracitados. Foi realizada a busca na PubMed (utilizando a estratégia de busca disponível no apêndice 1) e selecionados 25 primeiros artigos

resultantes. As três revisoras executaram, separadamente, a leitura do título e resumo e a seleção dos artigos. Após isso, houve uma reunião para compartilhar os resultados da seleção, analisar divergências e alinhar decisões. Depois, separadamente, as revisoras preencheram a tabela de extração de dados com as informações contidas nos artigos selecionados. Ao final foram discutidas e realizadas melhorias na tabela, resolvidas divergências e alinhado o modo de tabulação dos dados extraídos.

Análise e apresentação dos resultados

A contabilização dos artigos será registrada no fluxograma prisma, o qual apresenta as diferentes etapas da revisão, envolvendo o mapeio dos registros encontrados, quais foram incluídos e excluídos, bem como o porquê das exclusões [24].

As principais informações dos estudos, tais como conceito, aplicação, fatores associados e metodologia empregada e suas frequências serão apresentadas em tabela. Para unir e expressar esses desfechos de forma visual, possibilitando uma rápida e fácil compreensão dos fatos, será construído um *Graphical Abstract*. Nesse contexto, tal criação se dará por meio do site *Mind The Graph*, o qual consiste em uma ferramenta com recursos de design e um amplo acervo de ilustrações científicas [25]. Todas as demonstrações dos resultados serão acompanhadas de um resumo narrativo que descreverá de que modo os resultados e/ou gráficos se relacionam com as perguntas elaboradas e com os objetivos da revisão.

Author's contributions

Conceptualization: Juliana Miranda Pereira.

Data curation: Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo.

Funding acquisition: Fivia de Araujo Lopes.

Investigation: Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo.

Methodology: Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Joyanne de Souza Medeiros.

Project administration: Juliana Miranda Pereira.

Supervision: Anna Cecília Queiroz de Medeiros, Fivia de Araujo Lopes

Validation: Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Joyanne de Souza Medeiros, Anna Cecília Queiroz de Medeiros.

Visualization: Rute Guedes Melo.

Writing – original draft: Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo.

Writing – review & editing: Joyanne de Souza Medeiros, Anna Cecília Queiroz de Medeiros, Fivia de Araujo Lopes.

Supporting Information

Checklist Prisma

References

1. Belo LLA, Teles KI, Silva HM. Efeitos da alimentação na evolução humana: uma revisão. *Conexão Ciência* (Online). 2017 Dec 31;12(3):93–105. Available from: <https://doi.org/10.24862/cco.v12i3.580>
2. Lieberman D. Chapter 3: Muita coisa depende do jantar. In: Lieberman D. *A história do corpo humano: evolução, saúde e doença*. 1st ed. São Paulo: Editora Zahar; 2015.
3. Buss D. Chapter 1: The scientific movements leading to evolutionary psychology. In: Buss D. *Evolutionary psychology: the new science of the mind*. Routledge; 2019. pp. 21-144.

4. Weltens N, Zhao D, Van Oudenhove L. Where is the comfort in comfort foods? Mechanisms linking fat signaling, reward, and emotion. *Neurogastroenterology & Motility*. 2014 Feb 19;26(3):303–15. doi: [10.1111/nmo.12309](https://doi.org/10.1111/nmo.12309). PMID: 24548257.
5. Gibson EL. Mood, emotions and food choice. In: Richard S & Raats M, editors. *The psychology of food choice*. Wallingford: CABI; 2006. pp. 113-140.
6. Köster EP, Mojet J. From mood to food and from food to mood: A psychological perspective on the measurement of food-related emotions in consumer research. *Food Research International*. 2015 Oct; 76:180–91. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2015.04.006>
7. Locher JL, Yoels WC, Maurer D, van Ells J. *Comfort Foods: An Exploratory Journey Into The Social and Emotional Significance of Food*. Food and Foodways. 2005 Oct;13(4):273–97. <https://doi.org/10.1080/07409710500334509>
8. Comfort-food noun - Definition, pictures, pronunciation and usage notes | Oxford Advanced Learner's Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com [Internet]. Oxfordlearnersdictionaries.com. 2023 [cited 2023 Aug 16]. Available from: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/definition/english/comfort-food?q=comfort+food>
9. Soffin MT, Batsell WR. Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis. *Appetite*. 2019 Jun;137:152–62. doi: [10.1016/j.appet.2019.02.018](https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.018). Epub 2019 Mar 2. PMID: 30836119.
10. Dallman MF, Pecoraro N, Akana SF, la Fleur SE, Gomez F, Houshyar H, et al. Chronic stress and obesity: A new view of “comfort food.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* [Internet]. 2003 Sep 15;100(20):11696–701. Available from: <https://doi.org/10.1073/pnas.193466610>

11. Wansink B, Cheney M, Chan N. Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*. 2003 Sep;79(4-5):739–47. doi: [10.1016/S0031-9384\(03\)00203-8](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(03)00203-8). PMID: 12954417.
12. Dubé L, Lebel J, Lu J. Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*. 2005 Nov 15;86(4):559–67. doi: [10.1016/j.physbeh.2005.08.023](https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.023). Epub 2005 Oct 4. PMID: 16209880.
13. Kandiah J, Yake M, Jones J, Meyer M. Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*. 2006 Mar;26(3):118–23. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2005.11.010>
14. Tomiyama AJ, Dallman MF, Epel ES. Comfort food is comforting to those most stressed: Evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology*. 2011 Nov;36(10):1513–9. doi: [10.1016/j.psyneuen.2011.04.005](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2011.04.005). Epub 2011 Sep 8. PMID: 21906885; PMCID: PMC3425607.
15. Finch LE, Cummings JR, Tomiyama AJ. Cookie or clementine? Psychophysiological stress reactivity and recovery after eating healthy and unhealthy comfort foods. *Psychoneuroendocrinology*. 2019 Sep;107:26–36. doi: [10.1016/j.psyneuen.2019.04.022](https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.04.022). Epub 2019 May 1. PMID: 31075612; PMCID: PMC6635016.
16. Gemesi K, Holzmann SL, Kaiser B, Wintergerst M, Lurz M, Groh G, et al. Stress eating: an online survey of eating behaviours, comfort foods, and healthy food substitutes in German adults. *BMC Public Health*. 2022 Feb 24;22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12787-9>

17. Di Renzo L, Gualtieri P, Cinelli G, Bigioni G, Soldati L, Attinà A, et al. Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*. 2020 Jul 19;12(7):2152. doi: [10.3390/nu12072152](https://doi.org/10.3390/nu12072152). PMID: 32707724; PMCID: PMC7401000.
18. Gimenes-Minasse MHS. Comfort food: sobre conceitos e principais características. *Contextos da Alimentação—Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*. 2016 Mar; 4(2):92-102. http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/7_2_CA_artigo_revisado.pdf
20. JBI Reviewer's Manual - JBI Reviewer's Manual - JBI GLOBAL WIKI [Internet]. Joannabriggs.org. 2019. Available from: <https://reviewersmanual.joannabriggs.org/>
21. PRISMA [Internet]. www.prisma-statement.org. Available from: <http://www.prisma-statement.org/Extensions/ScopingReviews>
22. Ouzzani M, Hammady H, Fedorowicz Z, Elmagarmid A. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews* [Internet]. 2016 Dec;5(1). Available from: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-016-0384-4>
23. Peters MDJ, Marnie C, Tricco AC, Pollock D, Munn Z, Alexander L, et al. Updated Methodological Guidance for the Conduct of Scoping Reviews. *JBIC Evidence Synthesis*. 2020 Sep 22;18(10):2119–26. doi: [10.11124/JBIES-20-00167](https://doi.org/10.11124/JBIES-20-00167). PMID: 33038124.

24. PRISMA. PRISMA [Internet]. prisma-statement.org. 2020. Available from: <http://prisma-statement.org/PRISMAStatement/FlowDiagram>
25. Free Infographic Maker - Online Graphs and Infographics Creator for Doctors and Scientists [Internet]. Mind the Graph. [cited 2023 Aug 16]. Available from: <https://mindthegraph.com/app/about-us>

Artigo 2: Conceitos de *comfort food* e contextos em que são utilizados: uma revisão de escopo³

Juliana Miranda Pereira^{*a}, Rute Guedes Melo^a, Matheus Trajano De Gouveia^a, Thaís Leite Silveira de Souza^a, Joyanne de Souza Medeiros^b, Anna Cecília Queiroz de Medeiros^b, Fívia de Araújo Lopes^a

^aUniversidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Biociências. Campus Universitário, Lagoa Nova. 59078970 - Natal, RN - Brasil - Caixa-postal: 1511

^bUniversidade Federal do Rio Grande do Norte. Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi. Rua Trairi, S/N, Centro. 59200000 - Santa Cruz, RN - Brasil.

*Corresponding author: julianamirandanutri@gmail.com

Resumo

Comfort food é uma categoria alimentar subjetiva e multifacetada, marcada pela ausência de consenso conceitual na literatura científica. Os objetivos da revisão foram clarificar o conceito científico de *comfort food*, identificar os desenhos metodológicos predominantes, verificar os fatores associados ao seu consumo e propor uma definição fundamentada de *comfort food* com base no mapeamento sistemático da produção científica disponível. Foram adotadas a metodologia proposta pelo *Joanna Briggs Institute* (JBI) para revisões de escopo e as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR). A busca ocorreu em 10 bases de dados indexadas e 6 repositórios de literatura cinzenta. Os documentos incluídos foram aqueles que expressaram claramente o termo “*comfort food*” no texto e exploraram esta categoria de alimentos em seus métodos e/ou resultados. Foram identificados um total de 4436 fontes de dados e, após exclusão dos registros que não atendiam os critérios de elegibilidade do estudo, 60 artigos foram incluídos na revisão. Os resultados indicaram uma heterogeneidade metodológica, com predominância de métodos quantitativos, delineamentos transversais

³ O artigo está formatado conforme as normas da revista *Eating Behaviours*, Elsevier, disponíveis no endereço <https://www.sciencedirect.com/journal/eating-behaviors>.

e experimentais. Quanto aos fatores associados, destacam-se o estresse, variáveis sociodemográficas (idade, sexo) e aspectos relacionados a pandemia de COVID-19. O contexto de estudo mais frequente foi o de “situações estressantes”, seguido de COVID-19 e cotidiano. A análise dos elementos que compõem o conceito de *comfort food* resultou em duas macro dimensões classificadas como Hedônica e Eudaimônica. Os resultados permitem compreender melhor as múltiplas funções do comfort food e orientam investigações futuras sobre hábitos alimentares, consumo de comfort food e regulação emocional.

Palavras-chave: *Comfort food*, comportamento alimentar, hedônico, eudaimônico, significado.

Introdução

O conceito de *comfort food* é amplamente conhecido no senso comum, enraizado na experiência e percepção das pessoas (Pereira et al., 2024). Desde as primeiras menções ao termo, ainda na década de 1950 (Merriam-Webster, 1958), sua popularização estendeu-se por diferentes áreas do conhecimento, como psicologia, nutrição e estudos socioculturais da alimentação (Abdullah, 2016; Bellesia-Contuzzi, 2017; Gibson, 2012; Long, 2017; Roemmich et al., 2011; Troisi et al., 2015). Mais recentemente, em contextos como a pandemia da COVID-19, o tema ganhou ainda maior destaque devido ao papel desses alimentos na regulação afetiva e nas estratégias de enfrentamento ao estresse (Cena, 2021; Grant et al., 2021; Long, 2022; Matsuo et al., 2021; Pereira, 2022; Salazar-Fernández et al., 2021; Souza et al., 2024). No entanto, a familiaridade do termo, que evoca experiências pessoais e culturais, contrasta diretamente com a falta de um consenso sobre sua definição, o que torna o *comfort food* um objeto de estudo que apresenta uma contradição: ele é facilmente reconhecível, mas seu conceito ainda não está bem estabelecido (Pereira et al., 2024).

Ainda, apesar de crescente, a literatura sobre *comfort food* revela uma significativa heterogeneidade metodológica, refletindo a complexidade e a ausência de consenso quanto à melhor forma de investigar essa categoria de alimentos (Pereira et al., 2024). De fato, observa-se uma vasta gama de fatores associados ao consumo desses alimentos, que abrangem aspectos emocionais e psicológicos, variáveis sociodemográficas, culturais e elementos contextuais. No entanto, tamanha variabilidade nos desenhos de estudo, instrumentos de avaliação do consumo e procedimentos de coleta podem ser fontes de vieses que, em última análise, potencialmente poderiam comprometer a comparabilidade e a consolidação do

conhecimento científico na área (Dubé et al., 2005; Finkelstein-Fox et al., 2020; Gemesi et al., 2022; Horsch et al., 2015; Klatzkin et al., 2019; Mathiesen et al., 2022; Pereira, 2022; Roemmich et al., 2011; Souza et al., 2024; Tomiyama et al., 2012; Troisi et al., 2015; Wansink et al., 2003).

Essa complexidade evidencia a necessidade de abordagens integrativas que considerem a multiplicidade de dimensões envolvidas no conforto alimentar, especialmente por meio da integração das diferentes perspectivas de bem-estar que envolvem tanto o prazer sensorial imediato quanto a construção de significado e identidade (Al-Sayed & Bieling, 2020; Costa et al., 2019; Mugel et al., 2019).

Considerando a diversidade conceitual e metodológica identificada na literatura, torna-se evidente a necessidade de um mapeamento sistemático que permita organizar e integrar os diferentes enfoques acerca do conforto alimentar. Diante desse cenário, os objetivos desta revisão de escopo são clarificar a definição científica de *comfort food*, examinando como o conceito tem sido compreendido, em quais contextos é utilizado; identificar os desenhos metodológicos predominantes nas pesquisas sobre o tema; analisar os fatores associados ao consumo desses alimentos e propor uma definição fundamentada no mapeamento sistemático de documentos científicos disponíveis. A investigação parte das seguintes perguntas norteadoras: Como *comfort food* é definido e como seu conceito é utilizado nas pesquisas científicas? Quais metodologias são utilizadas nos estudos sobre *comfort food*? Quais são os fatores associados ao consumo de *comfort food*?

Métodos

Para a elaboração desta revisão de escopo, foram adotadas a metodologia proposta pelo *Joanna Briggs Institute* (JBI) (Peters et al., 2020) para revisões de escopo e as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR) (Apêndice A) (Tricco et al., 2018). Os objetivos, critérios de inclusão e métodos foram especificados em um protocolo publicado (Pereira et al., 2024). No entanto, algumas alterações e incorporações ocorreram durante o desenvolvimento do estudo.

Critérios de inclusão e exclusão

Os documentos incluídos foram aqueles que expressaram claramente o termo “*comfort food*” no texto e exploraram esta categoria de alimentos em seus métodos e/ou resultados. Das Teses e Dissertações foram incluídos apenas os estudos que contemplam os objetivos e critérios desta pesquisa, o mesmo sendo válido para a inclusão de capítulos de livros de divulgação científica. Foram excluídos estudos com animais não humanos.

Para seleção e análise de documentos da lista de referência dos artigos incluídos no estudo, considerou-se os artigos que foram citados no texto como referência relacionada a *comfort food* ou documentos da lista de referência que apresenta explicitamente “*comfort food*” ou “*comfort eating*” no título. Adicionalmente, ao entrar em contato com uma das autoras para acesso ao conteúdo de um capítulo de livro, foram disponibilizados outros artigos de sua autoria sobre a mesma temática, os quais foram analisados conforme os critérios de inclusão estabelecidos no estudo.

Estratégias de busca

As bases de dados acessadas foram *Cochrane, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), Embase, Pubmed, Web of Science, Science Direct, Scopus, Scielo, Directory of Open Access Journals (DOAJ) e Directory of Open Access Books (DOAB)*. As fontes de dados da literatura cinzenta acessadas foram *Google acadêmico, Europe E-theses Portal (DART), Catálogo de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), Academic Archive Online (DIVA), Cybertesis*. Das bases de dados previstas no protocolo, apenas os dados da LILACS não foram exportados por limitações no acesso. Ainda, relativo a busca na literatura cinzenta, os 84 documentos da *Electronic Theses Online Service (EThOS)* não foram incluídos, visto que, após a exportação manual dos links dos documentos, a base de dados saiu do ar e, mesmo após o retorno da plataforma, não foi mais possível acessá-los até o momento da publicação desta revisão. As estratégias de busca utilizadas e os resultados de cada base (em números) estão disponíveis no apêndice B.

Seleção de artigos e extração de dados

O processo de seleção de artigos ocorreu conforme o publicado (Pereira et al., 2024). Porém, para a fase de extração de dados, duas pessoas passaram a integrar a equipe de modo a otimizar o desenvolvimento e conclusão da pesquisa. Então, foram formadas duas duplas de extração de dados. No entanto, o procedimento seguiu independente, conforme previsto no protocolo de pesquisa.

As discordâncias nas etapas de seleção de artigos e extração de dados foram resolvidas em discussão com uma terceira revisora, que tomou a decisão sobre incluir ou não os artigos e, consequentemente, seus dados à revisão.

Após a conclusão das extrações dos dados pelas equipes, foi realizada a comparação dos dados coletados, para identificar divergências tanto para os artigos incluídos quanto para os excluídos. Quando ocorriam, os dados eram checados nos artigos originais para esclarecimento e ajuste da tabela que abrigava os dados. As divergências que persistiram foram discutidas e resolvidas em reunião com a terceira revisora. Por fim, os dados extraídos foram sintetizados em uma única tabela para posterior análise de dados.

Análise e síntese de dados

As análises qualitativas-descritivas foram realizadas no *software* NVIVO versão 15, o qual permite a organização, a visualização, e a análise dos dados qualitativos investigados (Dhakal, 2022), enquanto as quantitativas foram feitas no *Google* Planilhas e *R Project* versão 4.5.0, pacote ggplot2.

Referente à faixa etária, foram consideradas as classificações determinadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2025): Crianças (0 a 9 anos), Adolescentes (10 a 19 anos); Adultos (20 a 59 anos) e Idosos (60 anos ou mais). A partir disso, os resultados foram categorizados em Criança e adolescente; Adulto; Adulto e idoso; Não se aplica (em estudos em que não foi informado ou não era aplicável ao método), considerando as frequências das faixas etárias.

As definições de *comfort foods* extraídas da literatura foram importadas ao *software* NVIVO sendo codificadas com base em oito dimensões, construídas utilizando método híbrido (dedutivo e indutivo) a partir das características mais frequentemente atribuídas aos *comfort foods* nos estudos incluídos e ajustes analíticos para consolidar dimensões significativas: 1) Alívio de emoções (conforto emocional, alívio do estresse); 2) Prolongamento de emoções (que já está sentindo); 3) Promoção de sensações

(aconchego, bem-estar, prazer, recompensa por um feito ou situação ocorrida); 4) Nostalgia (ligar-se à pessoas e lugares, lembrança de cuidado ou momentos positivos); 5) Reforçador de identidade cultural e/ ou tradição (sociabilidade, pertencimento quando distante do local de origem); 6) Conforto físico (demanda pouco esforço para comer ou provoca sensações físicas, como aquecimento e/ou relaxamento); 7) Conveniência (comodidade, alimento facilmente disponível, necessidade imediata de conforto); 8) Saborosos (hiperpalatáveis, ricos em açúcar e/ou gordura). Os trechos dos textos foram inseridos com base em tais conceitualizações (Dhakar, 2022). Após esse processo, empregou-se o recurso do *AI Assistente* do *software* para resumir as definições de cada código a partir do conteúdo codificado a fim de verificar a consistência entre as definições geradas e as dimensões propostas. Finalmente, realizou-se a análise de *Cluster* dos códigos, que foram agrupados por similaridade de codificação, conforme a métrica do coeficiente de *Jaccard*. Esse procedimento também foi realizado no *software* NVIVO e contribuiu para a identificação de relações de proximidade entre as dimensões, nos estudos analisados.

Todas as referências do conceito de *comfort food* presentes nos documentos incluídos na pesquisa foram listadas, sendo contabilizada a frequência dos artigos citados como referência de conceito. Adicionalmente, todos os documentos indicados como fonte dos conceitos citados foram localizados e analisados para verificar a presença ou não da definição de *comfort food* citada, sendo também registrada a informação que era apresentada.

Foi realizada a identificação dos contextos do desenvolvimento do estudo com *comfort food*, cuja análise gerou 28 agrupamentos (descritas em uma seção posterior), suas frequências contabilizadas e o resultado expresso graficamente, utilizando a ferramenta *WordArt* <<https://wordart.com/create>>. Para definição do tamanho das palavras foi feita uma proporção entre as frequências das palavras e o tamanho da fonte, sendo: n = 1, fonte = 12; n = 2, fonte = 13; n = 7, fonte = 18; n = 8, fonte = 19; n = 17, fonte = 38.

Os procedimentos dos estudos foram categorizados em: *online*, presencial, remoto (via correio ou telefone) híbrido (presencial e remoto ou *online*) e não se aplica (estudos de revisão), e suas frequências analisadas. Quanto aos métodos, estes foram categorizados em: Avaliação de consumo alimentar (quando os Participantes consumiam *comfort food*); Aplicação de questionário (sobre o consumo); Aplicação de Questionário e Avaliação de consumo alimentar de alimentos pré-determinados;

Aplicação de questionário indireto (questionário sobre outro assunto que gerou dados sobre *comfort food*); Revisão de literatura; Relato de situação ocorrida ou de dados secundários; Interação com o alimento (visualizar, tocar ou desenhar sem consumir); Manejo indireto do *comfort food* (analisou fatores relacionados a *comfort food* manejando outros aspectos); Simulação de uma situação relacionada com *comfort food*; Avaliação do não consumo (reprodução de um método com consumo de *comfort food*, excluindo o consumo para fins de comparação de resultados).

Quanto às avaliações do consumo de *comfort food*, os estudos foram categorizados em: utilizou, não utilizou avaliações ou não se aplica (estudos secundários ou pesquisa documental) e suas frequências analisadas. Para categorizar os tipos de estudos foi adotada a categorização de Ranganathan e Aggarwal (2018) e Aggarwal e Ranganathan (2019), dividindo os documentos entre primário (descritivo, experimental, transversal, longitudinal, *coorte* ou quase-experimental) ou secundário (revisão narrativa e revisão sistemática). Em seguida, foi realizada a análise descritiva de frequência e a análise qualitativa-descritiva dos fatores associados estudados nos estudos incluídos.

Quanto aos fatores associados, foram considerados apenas de estudos primários que realizaram alguma análise estatística de associação entre variáveis. Quando os estudos não realizaram análises do tipo, foram categorizados como “não avaliou”. Os estudos secundários (apresentam dados de outros estudos) e qualitativos que não analisaram os dados estatisticamente foram categorizados como “não se aplica”.

Resultados e discussão

Um total de 4436 documentos foram exportados. A estratégia de busca identificou um total de 4038 registros, com a maioria originária do banco de dados *Cochrane* (n = 1531 - 17 revisões e 1514 ensaios clínicos), seguido pelo *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL) (n = 534), *Embase* (n = 508), *Pubmed* (n = 491), *Web of Science* (n = 393), *Science Direct* (n = 269), *Scopus* (n = 241), *SciELO* (n = 52), *Directory Of Open Access Journals* (DOAJ) (n = 10) e *Directory Of Open Access Books* (DOAB) (n = 9). Por sua vez, a busca na literatura cinzenta identificou um total de 398 registros, a maioria originária do *Google acadêmico* (n = 99), seguido pelo *Europe E-theses Portal* (DART) (n = 93), Catálogo de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

(CAPES) (n = 78), Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) (n = 73), *Academic Archive Online* (DIVA) (n = 44), *Cybertesis* (n = 11). Além disso, 47 registros foram selecionados da lista de referência dos artigos incluídos no estudo e 07 foram enviados por uma autora e submetidos a triagem (Apêndice C).

Um dos motivos de exclusão de maior frequência, rotulado como "comfort eating" (n = 16), relacionou-se a estudos que referiam o termo *comfort food*, mas que, em realidade, estudavam sobre *comfort eating*, evidenciando a confusão que pode ocorrer entre os termos. *Comfort eating* é o comportamento do comer emocional ou em resposta às emoções (Gibson, 2012), enquanto que *comfort food* é o alimento que pode ser consumido nessas situações. Após exclusão dos registros que não atendiam os critérios de elegibilidade do estudo, 60 artigos foram incluídos na revisão atual, conforme Figura 1.

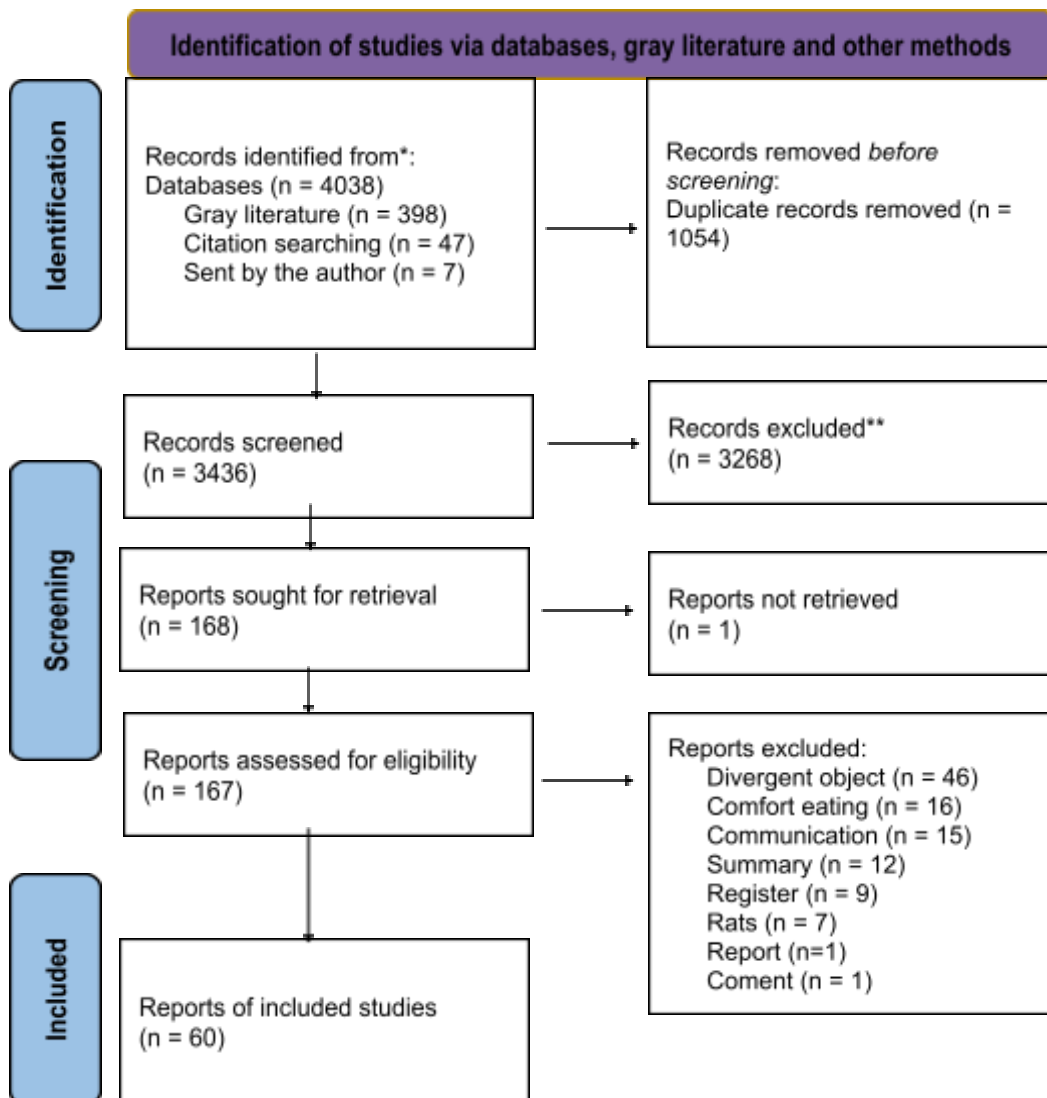


Figura 1. PRISMA 2020 flow diagram for new systematic reviews adaptado. Os quadros representam as fases de identificação, triagem e seleção dos documentos para a revisão de escopo.

Dos artigos selecionados, não foi possível acessar conteúdo na íntegra de uma dissertação (autora não retornou contato via e-mail) (Apêndice D). Portanto, o documento não foi incluído na revisão. Dos documentos incluídos, 9 reportavam múltiplos estudos em um único documento. Esse foi o caso de Wagner et al. (2014) que realizaram 4 estudos; Evers et al. (2010), que reportaram 3 estudos; McKay et al. (2021), Modica et al. (2018), Pinto (2022), Troisi e Gabriel (2011), Troisi et al. (2015), Van Strien et al. (2019) e Wansink et al. (2003), que reportaram 2 estudos em cada artigo analisado. Por isto, para as frequências relativas a: procedimento, método, instrumentos, tipo de estudo e contextos em que o *comfort food* foi estudado, foram contabilizadas 72 fontes de dados. Porém, para análise de referências e fatores associados, estes dados eram iguais em todos os estudos de cada artigo, que foram contabilizados apenas uma vez - a exceção foi o estudo de Pinto (2022), que é uma tese de doutorado, da qual foram incluídos dois artigos, totalizando 61 fontes. Estão disponíveis nos apêndices o detalhamento das justificativas de exclusão dos artigos (Apêndice E), assim como a tabela dos artigos incluídos (Apêndice F).

Caracterização geral

Dos 72 documentos, a maioria (55,5%) foi realizada na década de 2010, seguida por 33,3% realizados nos três primeiros anos da década de 2020. Ainda, 9,7% dos estudos ocorreram na década de 2000 e 1,4% na década de 1990.

O conceito de *comfort food* possui raízes históricas que antecedem sua popularização acadêmica. A definição de *comfort food* consta no *Collegiate Dictionary* desde 1958 e no *Oxford English Dictionary* desde 1962. Além disso, segundo Long (2017), um dos primeiros registros do termo aparece em uma coluna jornalística de Joyce Brothers (1966), nos Estados Unidos, que discutia a relação entre obesidade e fatores psicológicos. Na ocasião, Broll observou que adultos sob estresse emocional frequentemente buscavam alimentos associados a memórias afetivas da infância, descritos pela autora como "*comfort food*". Posteriormente, o termo ganhou maior visibilidade em um artigo do Washington Post (1977), no qual a crítica gastronômica

Phyllis Richman o aplicou a pratos regionais, ampliando assim seu escopo para além de preparações tradicionalmente ligadas ao afeto (Long, 2017).

No entanto, o estudo mais antigo incluído nesta revisão é de 1998. A disparidade entre o uso coloquial do termo (desde 1958) e sua adoção pela academia pode refletir os interesses científicos em priorizar o estudo de abordagens nutricionais quantitativas em detrimento de temas subjetivos. Apesar dessa discrepância inicial, os estudos clássicos sobre a temática foram publicados na década de 2000 (Dubé et al., 2005; Locher et al., 2005; Wansink et al., 2003), o que sugere que neste período estava sendo formada a fundamentação acadêmica para os estudos posteriores.

Esse arcabouço teórico pode ter impulsionado o expressivo crescimento de publicações na década de 2010 – período que concentra a maioria dos estudos desta revisão - quando o tema ganhou relevância em meio às discussões sobre estresse crônico, saúde mental e alimentação emocional e seus efeitos sobre o comer e o corpo (Evers et al., 2010; Gibson, 2012; Kandiah., 2018; Klatzkin et al., 2019; Modica et al., 2018; Ong et al., 2015; Prentice, 2013; Privitera et al., 2018; Roemmich et al., 2011; Tomiyama et al., 2012; Troisi & Gabriel, 2011; Troisi et al., 2015; Tryon, Carter, Decant & Laugero, 2013; Tryon, Decant & Laugero, 2013; Van Strien et al., 2019; Wagner et al., 2014;). Além da expansão do conhecimento em torno da temática (Haddad & Marcon, 2011; Privitera et al., 2015; Soffin & Batsell, 2019), estudos teóricos e revisões (Abdullah, 2016; Bellesia-Contuzzi, 2017; Gimenes-Minasse, 2016; Jones, 2017; Long, 2017; Maróstica, 2014; Roth, 2017; Spence, 2017).

Nos anos recentes, essa tendência se intensificou, com publicações de estudos voltados para aspectos subjetivos do comportamento alimentar (Gemesi et al., 2022; Kaiser et al., 2022; Mckay et al., 2021; Palomino-Pérez, 2020; Pinto, 2022; Standen et al., 2022; Sterinmann et al., 2022; Uccula et al., 2023) e intervenções experimentais envolvendo o consumo de *comfort food* (Chang et al., 2022; Finkelstein-Fox et al., 2020; Finch et al., 2021; Hallgrímsdóttir, 2020; Mathiesen et al., 2022). Além disso, a pandemia de COVID-19, enquanto crise global, reforçou o interesse pelo impacto do estresse e das emoções sobre o comportamento alimentar (Cavallo et al., 2020; Cena et al., 2021; Grant et al., 2021; Long, 2022; Matsuo et al., 2021; Pereira, 2022; Salazar-Fernández et al., 2021; Souza et al., 2024).

Foi identificada uma concentração predominante de pesquisas realizadas na América do Norte (43,0%), seguida por Europa (22,2%), América do Sul (15,3%) e Ásia (4,2%). Esse padrão pode refletir maior investimento em pesquisa em países do

Norte Global e ênfase no consumo deste tipo de alimento, ao menos com o nome de *comfort food*, em contextos ocidentais. Tal distribuição geográfica sugere um possível viés na literatura, visto que os hábitos alimentares, os significados atribuídos à *comfort food* e o consumo variam consideravelmente entre culturas (Bellesia-Contuzzi, 2017; Dubé et al., 2005; Gimenes-Minasse, 2016; Locher et al., 2005; Long, 2017; Maróstica, 2014; Spence, 2017). A escassez de estudos em regiões como Ásia e África evidencia uma lacuna de representatividade, o que limita a compreensão global do *comfort food*.

Quanto à faixa etária, observa-se uma predominância de estudos com adultos (52,8%) e adultos e idosos (19,4%), enquanto apenas 2,8% envolveram crianças e adolescentes (Horsch et al., 2015; Rodrigues et al., 2017; Roemmich et al., 2011). Em 16% dos casos, a faixa etária não foi informada ou não se aplicava ao delineamento do estudo. Esse achado revela uma tendência da literatura em focar no comportamento alimentar na vida adulta, possivelmente pela acessibilidade metodológica e ética para estudos e por ser uma fase associada a maior autonomia alimentar, estresse cotidiano, padrões consolidados de consumo. Crianças e adolescentes enfrentam barreiras de consentimento e de mensuração destas construções emocional-afetivas de maneira confiável. Contudo, a escassez de dados sobre populações mais jovens aponta uma lacuna relevante, considerando que preferências alimentares e relações emocionais com a comida se formam desde os primeiros anos de vida e que a memória e a importância dos primeiros aprendizados alimentares permanecem e influenciam as sensações e afetividades relacionadas à comida (Birch & Fisher, 1998; Maróstica, 2014).

Quanto ao sexo, 20,8% dos estudos incluíram em seus delineamentos apenas Participantes do sexo feminino, 44,4% apresentaram maioria feminina, 4,2% maioria masculina e 1,4% paridade entre os sexos. Em 29,2% dos casos, o sexo não foi informado ou não era aplicável ao delineamento. Tal cenário pode refletir o maior engajamento de mulheres em pesquisas, viés de seleção dos Pesquisadores ou das linhas de pesquisa, pois dos 32 estudos que apresentavam a maioria feminina, em 13 as mulheres compunham mais do que 70% da amostra (Dubé et al., 2005; Finch et al., 2021; Finkelstein-Fox et al., 2020; Gemesi et al., 2022; Haddad & Marcon., 2011; Kaiser et al., 2022; McKay et al., 2021; Pereira, 2022; Prentice 2013; Souza et al., 2024; Standen et al., 2022; Steinmann et al., 2022; Uccula et al., 2023), atingindo um máximo de 80,8% dos Participantes em um dos estudos avaliados (Kaiser et al., 2022).

A predominância do público feminino nos estudos pode refletir também aspectos socioculturais, considerando que as mulheres estão frequentemente submetidas a

pressões sociais relacionadas à aparência, ao corpo e a padrões comportamentais. Além disso, conforme apontado pela Organização Mundial da Saúde (2025), indica que, embora a prevalência de transtornos mentais varie segundo o sexo, as mulheres são afetadas de forma desproporcional, sendo os transtornos de ansiedade e depressivos os mais comuns. Tais fatores contribuem para o desenvolvimento de relações complexas com a alimentação, que podem se manifestar em comportamentos restritivos, evitativos ou compensatórios, potencialmente associados ao comer emocional e ao consumo de *comfort food* (Gibson, 2012; Kandiah et al., 2006; Kandiah et al., 2018; Lebel et al., 2008; Oliver, 1998; Vance et al., 2017). A limitada participação masculina, por sua vez, restringe análises comparativas e contribui para reforçar estereótipos que associam o comer por conforto exclusivamente ao universo feminino.

Quais metodologias são utilizadas nos estudos sobre comfort food?

Houve predominância de métodos quantitativos nos documentos analisados, com destaque para os estudos que utilizaram avaliação do consumo alimentar ($n = 24$), seguido de aplicação de questionários ($n = 15$) e revisões de literatura ($n = 14$), conforme Figura 2.

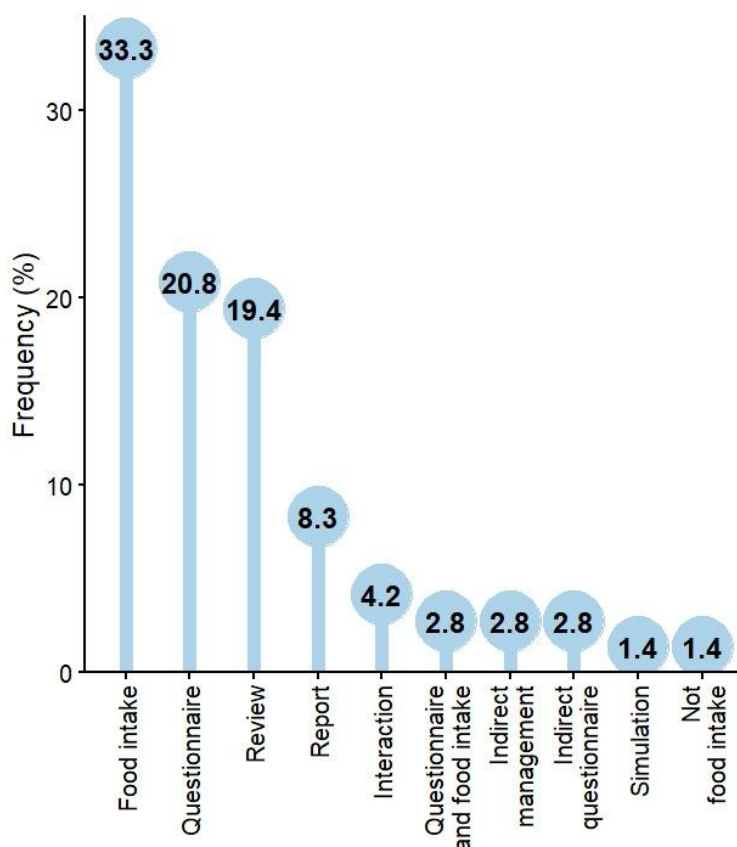


Figura 2. Gráfico dos tipos de métodos empregados nos estudos sobre *comfort food*. As barras representam a frequência em percentual dos métodos nas 72 fontes de dados.

Isso indica um interesse das pesquisas em quantificar padrões de ingestão e comportamentos associados ao consumo de *comfort food*. Isto pode ser parte do interesse da pesquisa para se abordar uma categoria subjetiva de modo sistemático e replicável. A escassez de métodos mistos, por outro lado, evidencia um potencial de aprofundamento ainda pouco explorado, especialmente considerando a complexidade do *comfort food*. De todas as fontes de dados, 23,61% não tinham metodologia aplicável ao uso de questionários ou avaliações do consumo de *comfort food*.

Relativo a tipo de estudo (Figura 3), dos 14 estudos secundários, observou-se um número expressivo de revisões narrativas ($n = 13$), sugerindo um esforço crescente de sumarização da temática, embora mais suscetíveis a viés de seleção do que a única revisão sistemática incluída. Entre os estudos primários ($n = 57$), a maioria apresentou delineamento transversal ($n = 28$) ou experimental ($n = 17$), o que pode indicar tanto o interesse em explorar associações imediatas entre variáveis quanto em testar efeitos de curto prazo relacionados ao consumo de *comfort foods*. Porém, a predominância de estudos transversais (Oliver, 1998; Wansink et al., 2003; Dubé et al., 2005; Kandiah et al., 2006; LeBel et al., 2008; Evers et al., 2010; Troisi & Gabriel, 2011; Wagner et al., 2014; Ong et al., 2015; Privitera et al., 2015; Kandiah et al., 2018; Finch et al., 2019; Grant et al., 2021; Gemesi et al., 2022; Kaiser et al., 2022; Pereira, 2022; Pinto, 2022; Soffin & Batsell Jr., 2019; van Strien et al., 2019; Steinmann et al., 2022; Tryon, Carter, DeCant, & Laugero, 2013; Uccula et al., 2023; Chang et al., 2022) dificulta inferências causais entre *comfort food* e saúde mental. Embora os estudos experimentais ofereçam maior controle (Roemmich et al., 2011; Tomiyama et al., 2012; Tryon et al., 2013; Wagner et al., 2014; Horsch et al., 2015; Troisi et al., 2015; Modica et al., 2018; Privitera et al., 2018; van Strien et al., 2019; Finkelstein-Fox et al., 2020; Finch et al., 2021; Klatzkin et al., 2019; McKay et al., 2021; Mathiesen et al., 2022; Standen et al., 2022), muitos se limitam a contextos laboratoriais, o que compromete a compreensão do comportamento em situações reais da vida, excluindo aspectos sociais e ambientais que os laboratórios não são capazes de replicar.

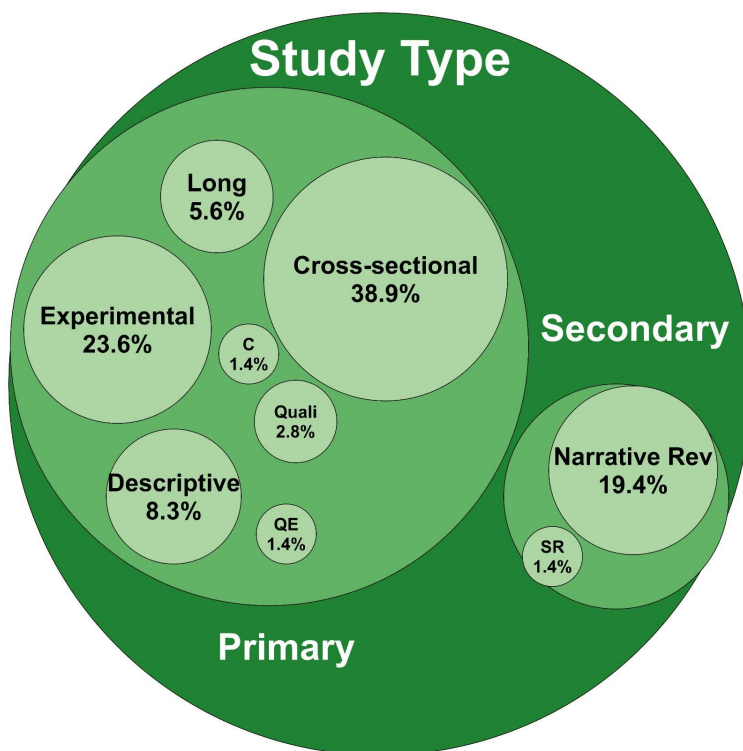


Figura 3. Distribuição dos tipos de estudo sobre comfort food. O círculo externo representa o total de estudos incluídos, os intermediários correspondem às categorias primária e secundária, e os internos indicam a frequência percentual das subcategorias (n = 72). C: Coorte; QE: Quase-experimental; Quali: Qualitativo; Long: Longitudinal; SR: Revisão sistemática.

Quanto aos procedimentos, 20,8% foram estudos de revisão de literatura ou pesquisa documental. Quando houve um procedimento de pesquisa, os estudos presenciais (n = 39) foram mais frequentes do que os conduzidos de forma *online* (n = 12), Híbrida (n = 4) e remota (n = 2), conforme Figura 4A. Isso pode estar associado ao controle experimental e a uma tentativa de observar o comportamento de forma mais próxima ao real. Além disso, comparando com a década de 2020, a tecnologia para realização de estudos *online* e remotos era limitada entre os anos 1998 e 2019, podendo influenciar diretamente na qualidade dos dados coletados e, conseqüentemente, nos resultados do estudo e, portanto, evitada.

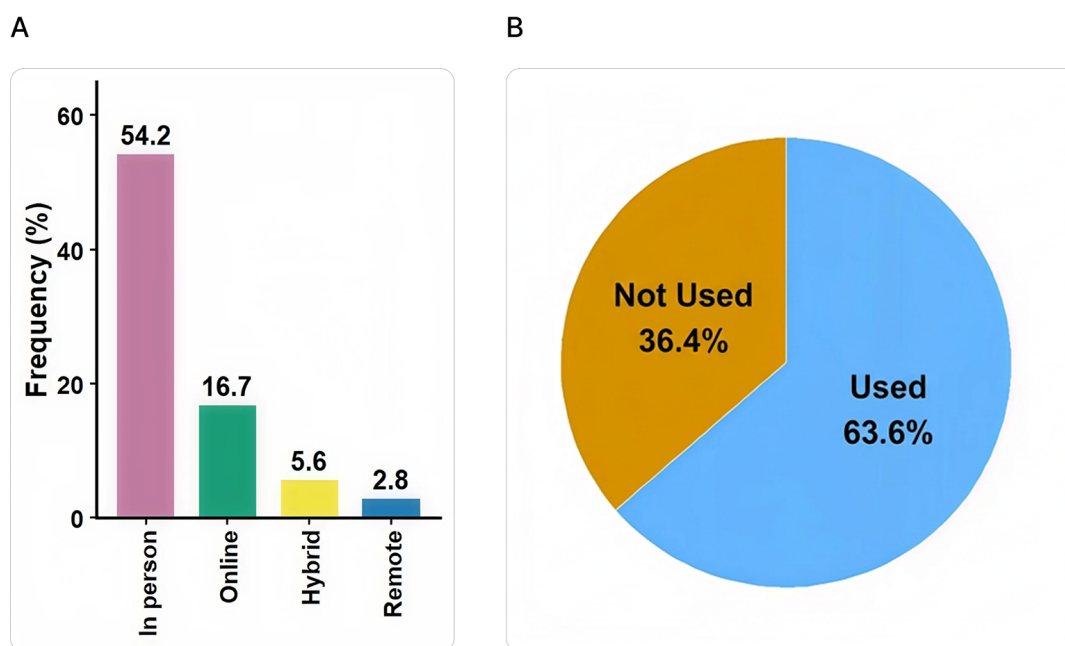


Figura 4. (A) Distribuição dos procedimentos adotados nos artigos incluídos, em frequência percentual (n = 72). (B) Proporção de estudos que utilizaram avaliações de *comfort food*, em comparação aos que não utilizaram (n = 72).

No que diz respeito ao uso de avaliações de *comfort food*, identificou-se que 20 estudos não o utilizaram, 17 não tinham delineamento metodológico possível para avaliações e 35 utilizaram instrumentos (Figura 4B). Destes, a maioria empregou questionários elaborados pelos próprios Pesquisadores, que variaram em estrutura e escopo. Alguns foram compostos por perguntas diretas sobre alimentos consumidos em situações de estresse, para se sentir melhor ou para conforto (Kandiah, 2006; Wagner, 2014; Prentice, 2013; Souza et al., 2024; LeBel, 2008; Kandiah, 2018), enquanto outros exploraram crenças específicas relativas à alimentos (Steinmann, 2022), ou associação entre alimentos e cenários emocionais (Soffin & Batsell, 2019). Questionários, como os utilizados nos estudos de LeBel (2008) e Dubé (2005), também buscaram informações sobre emoções antes e após a ingestão do *comfort food*, enquanto Troisi e Gabriel (2011) e Troisi et al. (2015) desenvolveu escalas específicas para medir o grau de conforto associado a alimentos específicos, como sopa de frango ou batatas fritas.

Além dos questionários, vários estudos utilizaram medidas de frequência ou intensidade de consumo de *comfort food* (Troisi et al., 2015; Rodrigues, 2017; Grant, 2021; Salazar-Fernández, 2021; Gemesi et al., 2022; Kaiser, 2022; Chang, 2022; Pereira, 2022). Esses instrumentos avaliaram tanto a frequência semanal, como o

aumento percebido no consumo durante contextos específicos, como a pandemia de COVID-19.

Por outro lado, alguns estudos optaram por medidas objetivas, como peso dos alimentos consumidos (Tomiya et al., 2012), peso das sobras (Evers, 2010; Tryon, Decant & Laugero, 2013; Horsch et al., 2015) ou quantidade calórica ingerida com base no rótulo (Roemmich, 2011). Embora menos comuns, essas abordagens fornecem dados quantitativos importantes sobre o comportamento alimentar, mesmo que em situações simuladas. Ainda, ocorreu o uso de única pergunta, direta e subjetiva, sobre a vontade de consumir *comfort food* (Mathiesen, 2022). Finalmente, tiveram aqueles estudos que citaram o modelo de avaliação, mas não o detalharam, como roteiro de perguntas (Hallgrímsdóttir, 2020), entrevista não estruturada (Sebastian, 2022) e questionário elaborado pelos Pesquisadores (Wansink et al., 2003; Pinto, 2022).

Em síntese, as estratégias de avaliação foram diversas e heterogêneas, predominando os métodos baseados em auto-relato, com menor presença de medidas diretas de ingestão. Essa diversidade reflete a complexidade multifacetada do *comfort food*, mas também aponta para a necessidade de padronização e validação dos instrumentos utilizados, a fim de promover maior comparabilidade, reprodutibilidade e rigor científico nos estudos futuros.

Quais são os fatores associados ao consumo de comfort food?

Dos 61 estudos contabilizados, 22 (36,1%) não avaliaram estatisticamente os fatores associados, bem como em outros 22 (36,1%) não se aplicava realizar a análise estatística, em função do método de estudo. No entanto, 17 (27,8%) fizeram esta avaliação, conforme detalhado na Tabela 1.

Essa distribuição evidencia não apenas uma variedade metodológica, mas também pode indicar importantes limitações na generalização dos achados, especialmente diante da predominância de estudos transversais e de definições divergentes de “*comfort food*”, como será argumentado nas sessões posteriores. Conforme sugerido no protocolo desta revisão (Pereira et al., 2024), a heterogeneidade dos delineamentos metodológicos refletiu na heterogeneidade dos fatores associados ao consumo de *comfort food* identificados. Por isso, os objetivos dos estudos foram informados na tabela de forma a facilitar a compreensão dos fatores associados identificados.

Tabela 1Fatores associados a *comfort food* identificados nos estudos incluídos (n = 17).

Artigo	Objetivo	Fatores associados
Chang et al. (2022)	Explorar a relação entre o bem-estar percebido ao consumir <i>comfort food</i> e tendências de neofobia alimentar em viajantes; e investigar como as emoções podem influenciar tais tendências.	Bem-estar percebido.
Dubé et al. (2005)	Avaliar os antecedentes emocionais e as consequências do consumo de <i>comfort food</i> .	Idade e Origem cultural.
Finkelstein-Fox, et al. (2020)	Explorar as associações multiníveis entre avaliações diárias de estresse e o consumo de <i>comfort food</i> .	Estresse percebido e atenção plena (mindfulness).
Gemesi et al. (2022)	Investigar se indivíduos que se alimentam por estresse consomem, em vez de <i>comfort food</i> , substitutos "saudáveis" em situações estressantes.	Sexo, idade, stress eating, IMC.
Horsch et al. (2015)	Investigar o impacto de atividade física aguda em comparação a atividades sedentárias no balanço geral de energia, ingestão e escolha de comida em resposta à exposição de estresse social agudo em crianças.	Estilo parental.
Kandiah et al. (2006)	Determinar como o estresse impacta no apetite e nos hábitos alimentares de universitárias, especialmente no que diz respeito a <i>comfort food</i> .	Não foram encontradas associações.
Klatzkin et al. (2019)	Explicitar como a restrição cognitiva e a ingestão de lanches sob estresse aumentam em virtude do estresse percebido.	Afetos negativos induzidos por estresse; estresse de vida percebido.
Mathiesen et al. (2022)	Investigar como o desejo de consumir <i>comfort food</i> , ingerir comidas energéticas e a recompensa Hedônica são influenciados por contextos que evocam o consumo, como músicas e ambientes.	Quantidade de calorias ingeridas.
Modica et al. (2018)	Investigar as reações cognitivas e emocionais à interação cruzada sensorial (visão e tato) com produtos pertencentes a diferentes categorias.	Reconhecimento do produto.
Pereira (2022)	Avaliar associações entre estresse e consumo de <i>comfort foods</i> durante a pandemia da COVID-19 em estudantes universitários.	Níveis de estresse; sexo; percepção de saúde; dificuldade para dormir. Tempo de isolamento (apenas para os em atividade acadêmica).
Roemmich et al (2011)	Determinar de que forma crianças mudam as escolhas de alimentos quando estressadas e de que forma mudanças na escolha de alimentos são mediadas por diferenças individuais na adiposidade da criança, restrição ou reatividade ao estresse.	Contenção e Reatividade ao estresse.

Artigo	Objetivo	Fatores associados
Souza et al. (2024)	Identificar o consumo de <i>comfort food</i> durante o período pandêmico e os fatores independentemente associados a esse comportamento em homens e mulheres no Brasil.	Idade mais baixa; Trabalho ou estudo remoto; Alimentação descontrolada; Comer emocional; Estresse percebido; Hábitos alimentares nas mulheres; Horários de trabalho e o horário de vigília nos homens; piora da qualidade do sono; Redução de: horas de sono; atividade física; Aumento de: tempo de tela; da dose de bebida alcoólica; tempo gasto no trabalho (incluindo tarefas domésticas); peso; ingestão alimentar; consumo de lanches e uso de sistemas de entrega de alimento; consumo de cereais, pães, bolos e biscoitos, salsichas, bebidas açucaradas, doces e fast food e consumo de alimentos ultraprocessados.
Steinmann et al. (2022)	Analisar se existe a crença nutricional de que apenas comidas saudáveis aliviam o estresse em determinado grupo de indivíduos e a forma na qual essas crenças se relacionam com tendências à desenvolver ortorexia nervosa.	Tendência alta à Ortorexia nervosa.
Tomiyama et al. (2012)	Testar se a leptina modula a alimentação em resposta ao estresse.	Reatividade à leptina em contexto de estresse.
Troisi et al. (2015)	Examinar se a <i>comfort food</i> é apreciada por fazer as pessoas se sentirem socialmente conectadas.	Apego seguro e nível de isolamento/solidão.
Uccula et al. (2023)	Testar a relação entre os tipos de apego na escolha de imagens de cuidado ou alimentos e a resposta de Late Positive Potential (LPP), bem como o tempo de reação em contextos percebidos como ameaçadores ou neutros.	Não foram encontradas associações.
Wansink et al. (2003)	Elaborar uma estrutura para o estudo de <i>comfort foods</i> .	Sexo; Se sentir mais saudável; Culpa.

A análise dos resultados obtidos indica que os fatores associados ao consumo de *comfort food* incluem, em primeiro lugar, estresse - identificado em quatro estudos - seguido por outras variáveis como idade (quatro estudos), sexo (três estudos) e aspectos contextuais à pandemia de COVID-19 (dois estudos).

O estresse e suas manifestações emocionais, psicológicas e neurobiológicas aparecem como fatores centrais que influenciam o consumo de *comfort food* (Roemmich et al., 2011; Tomiyama et al., 2012; Klatzkin et al., 2019; Finkelstein-Fox et al., 2020; Pereira, 2022; Souza et al., 2024), assim como sentimento de isolamento ou

solidão (Troisi et al., 2015), indicando que esse comportamento está intimamente ligado a mecanismos integrados de regulação emocional e fisiológica. Além disso, hábitos alimentares desregulados, especialmente em contextos de estresse, reforçam a influência dos estados emocionais na escolha por *comfort foods* (Gemessi et al., 2022; Souza et al., 2024).

Idade e sexo são fatores sociodemográficos frequentemente associados ao consumo de *comfort food*, refletindo diferenças nos padrões de consumo entre faixas etárias (Wansink et al., 2003; Dubé et al., 2005; Gemessi et al., 2022; Souza et al., 2024) e sexos (Wansink et al., 2003; Gemessi et al., 2022; Pereira, 2022; Souza et al., 2024). A influência cultural também se mostra relevante (Dubé et al., 2005), destacando o papel das construções socioculturais nas preferências alimentares. Além disso, variáveis relacionadas à homeostase energética, peso, atividade física, IMC e ingestão calórica (Mathiesen et al., 2022; Gemessi et al., 2022; Souza et al., 2024) indicam uma complexa interação entre aspectos fisiológicos e comportamentais no consumo de *comfort foods*.

A pandemia de COVID-19 evidenciou que mudanças significativas no estilo de vida e nas rotinas diárias influenciam o consumo de *comfort food*, destacando o papel do ambiente, modelo laboral e da instabilidade emocional como fatores relacionados a esse comportamento (Pereira, 2022; Souza et al., 2024). Embora esses achados estejam ligados a uma situação excepcional, eles sugerem que períodos de desorganização e restrição social podem acentuar a preferência por *comfort foods*, seja por razões emocionais ou pela conveniência desses alimentos em contextos adversos (Salazar-Fernández et al., 2021; Pereira, 2022).

Variáveis afetivas e cognitivas desempenham papel significativo no consumo de *comfort food*, envolvendo desde mindfulness, apego e conexão social até percepções de saúde e tendências alimentares específicas, como a ortorexia nervosa (Finkelstein-Fox et al., 2020; Troisi et al., 2015; Steinmann et al., 2022). Elementos sensoriais (Modica et al., 2018) e bem-estar percebido ao consumir certos alimentos (Chang et al., 2022) também influenciam o comportamento, enquanto sentimentos complexos como culpa (Wansink et al., 2003) refletem as ambivalências emocionais envolvidas no consumo de *comfort foods*. Além disso, fatores familiares, como o estilo parental (Horsch et al., 2015), podem moldar esse comportamento desde a infância, indicando a importância de contextos relacionais na formação das preferências alimentares.

Em conjunto, os achados reforçam que o consumo de *comfort food* atravessa dimensões fisiológicas, psicológicas, culturais e contextuais. As interseções entre

fatores são tão relevantes quanto as distinções propostas, e um tratamento futuro mais integrativo se faz necessário, inclusive com o uso de delineamentos comparativos e avaliações multiculturais.

Como comfort food é definido e como seu conceito é utilizado nas pesquisas nas áreas de alimentos, nutrição e comportamento alimentar?

Contextos em que comfort food foi empregado

Foram identificados 28 contextos de aplicação do *comfort food* nas fontes de dados (Figura 5). O contexto de estudo mais frequente foi o de “situações estressantes” (27,8%), o que é compreensível diante dos múltiplos efeitos do estresse sobre o comportamento alimentar.



Figura 5. Nuvem de palavras representando os contextos de investigação do *comfort food* nos estudos incluídos na revisão. O tamanho das palavras é proporcional à frequência de ocorrência nos artigos analisados (n = 72) .

Durante estados de estresse, há uma redução da atividade do córtex pré-frontal e uma hiperativação do circuito límbico, o que favorece a adoção de comportamentos automáticos de sobrevivência, incluindo o aumento da ingestão alimentar. Nesse cenário, o cérebro passa a expressar um intenso desejo por comida, associado à dificuldade de inibir o ato de comer, comprometendo o controle emocional e comportamental e intensificando a impulsividade (Yau & Potenza, 2013). Além disso, o estresse promove a liberação de glicocorticóides, que estimulam comportamentos mediados pela via dopaminérgica de recompensa, contribuindo para o aumento do

apetite por alimentos altamente palatáveis. Também há a liberação de opióides endógenos, que reforçam o consumo desses alimentos e favorecem uma alimentação não homeostática (Leng et al., 2017; Ersoy et al., 2024).

Dos documentos incluídos, 17 tiveram por cenário situações estressantes, revelando achados convergentes com os fatores associados - em que o estresse foi o fator associado mais frequente dentre os estudos. De modo geral, há forte evidência de que o estresse percebido está associado ao aumento do consumo de *comfort foods*, especialmente entre indivíduos comedores por estresse, (Oliver, 1998; Tryon, Carter, Decant & Laugero, 2013; Tryon, Decant & Laugero, 2013; Gemesi et al., 2022), especialmente de alimentos com alto teor calórico, doces ou menos saudáveis (Kandiah et al., 2006; Tryon, Carter, Decant & Laugero, 2013; Tryon, Decant & Laugero, 2013; Tomiyama et al., 2012). Em crianças com sobrepeso ou obesidade, essa tendência também foi observada com maior ingestão (de alimentos salgados) após situações de estresse, em comparação com crianças eutróficas (Horsch et al., 2015), assim como naquelas com maior reatividade ao estresse, maior adiposidade ou baixa restrição alimentar (Roemmich et al., 2011).

Esses dados podem indicar uma tentativa de regulação emocional ao consumir *comfort foods*. A regulação emocional consiste em estratégias que o indivíduo emprega para exercer influência sobre seus sentimentos (Gross, 2001). Esse processo envolve duas principais estratégias: a reavaliação cognitiva e a supressão emocional (Gross & John, 2003). A primeira consiste em mudanças nas cognições que resultam na alteração do impacto de emoções negativas. Já a segunda, está centrada em inibir a expressão emocional, sem modificá-la. Nesse âmbito, estudos indicam que a supressão emocional costuma levar à ativação do sistema simpático, responsável por respostas de luta-ou-fuga, e a estratégias de enfrentamento desadaptativas (Görlach, 2016). Isso foi observado por Evers e colaboradores (2010) que identificaram que as Participantes instruídas a suprimir a expressão emocional consumiram mais *comfort food* em comparação aos que observaram suas emoções e as demonstraram, sugerindo que o consumo desses alimentos não foi ocasionado pelas emoções, mas sim pela maneira como foram administradas.

Nesse prisma de abordagem, a reavaliação cognitiva, no geral, está associada a estratégias adaptativas e à ativação do sistema parassimpático, ligada à sensação de prazer (Görlach, 2016). No contexto de estresse, a ingestão de alimentos palatáveis diminui a atividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Desse modo, se o estresse se

tornar crônico, os padrões alimentares se tornarão uma estratégia de enfrentamento (Leng et al., 2017) evocando um alívio emocional.

A ingestão de *comfort food* em situações de estresse parece estar relacionada à busca por alívio emocional, visto que a redução de afetos negativos está positivamente associada à ingestão desses alimentos (Klatzkin et al., 2019), e que os comedores hiperfágicos por estresse identificam mais itens como reconfortantes, especialmente vinculados à regulação emocional e ao controle de peso (Kaiser et al., 2022). No entanto, não há consenso quanto ao impacto fisiológico dessa prática. Enquanto alguns estudos demonstraram redução do estresse percebido e de marcadores fisiológicos como o cortisol após a ingestão de *comfort food* (Standen et al., 2022), outros não observaram efeito sobre a reatividade ou recuperação ao estresse (Prentice, 2013; Finch et al., 2019; Mckay et al., 2021), ainda que os Participantes que gostaram da sua condição experimental tenham apresentado maior recuperação pós-estresse (Mckay et al., 2021).

Além disso, há indícios de que os efeitos reconfortantes do alimento podem ser condicionados por associações repetidas entre o comer e alívio do sofrimento, mesmo quando se trata de alimentos saudáveis, como frutas (Finch et al., 2021). Ainda, Kandiah e colaboradores (2018) não encontraram associação estatisticamente significativa entre estresse percebido e ingestão de *comfort food*, embora a maioria das Participantes relatasse comer por conforto, optando por alimentos saudáveis. Isto reitera a ideia de que alimentos de conforto podem ser qualquer alimento, inclusive saudáveis, e que o conforto gerado pelo alimento em contextos de estresse pode depender menos de suas propriedades nutricionais e mais de processos psicológicos e aprendidos. Por fim, ainda que o estresse percebido esteja associado ao consumo de *comfort food*, a prática de *mindfulness* parece atuar como fator protetivo, reduzindo o consumo de *comfort food* entre indivíduos estressados (Finkelstein-Fox et al., 2020).

Situações relacionadas à pandemia de COVID-19 foi o segundo contexto mais recorrente (13,1%), refletindo o crescimento de publicações sobre *comfort food* nos primeiros anos da década de 2020. Xiong et al. (2020) realizaram uma revisão sistemática com o objetivo de sintetizar os efeitos da COVID-19 nos desfechos psicológicos da população geral adulta (acima de 18 anos), além de identificar os principais fatores de risco associados. A análise considerou 19 estudos conduzidos em países como China, Espanha, Itália, Irã, Estados Unidos, Turquia, Nepal e Dinamarca. Em relação ao estresse, a prevalência encontrada variou entre 78,1% e 81,9% (Xiong et al., 2020). Além disso, esse evento excepcional na história recente despertou

sentimentos intensos de medo e ameaça à sobrevivência diante de uma doença desconhecida (Pancani et al., 2021), assim como provocou situações e modificou hábitos, como o isolamento social, as mudanças nas rotinas de trabalho e estudo (Pereira, 2022; Souza et al., 2024). Nesse sentido, apesar da alta prevalência de estresse durante este período, a pandemia de COVID-19 não foi categorizada no contexto de situações estressantes, pois os estudos realizados durante esse período centraram-se em variáveis intrínsecas a essa realidade.

Corroborando com estas ideias, 6 dos 8 estudos incluídos nesta revisão foram realizados no contexto da pandemia de COVID-19 e identificaram aumento no consumo de *comfort food* durante o período tanto em adultos como em adolescentes em diversos países do mundo (Grant et al., 2021; Matsuo et al., 2021; Cena et al., 2021; Salazar-fernández et al., 2021; Pereira, 2022). Pereira (2022) identificou que houve uma associação positiva entre sintomas de estresse moderado a grave em estudantes, enquanto Salazar-Fernández e colaboradores verificaram que o impacto da COVID-19 sobre o consumo de *comfort food* foi mediado pelo estresse emocional. Dos estudos restantes, Souza e colaboradores (2024) constataram o consumo de *comfort food* na maioria dos casos investigados, enquanto Long (2022) identificou expansão do conceito de *comfort food* pela inclusão de outros tipos de alimento além dos hiperpalatáveis.

A diversidade de contextos evidencia a presença do comportamento de consumo de *comfort foods* em diferentes situações da vida, especialmente no cotidiano, terceiro contexto mais frequente nos estudos analisados (11,5%) (Locher, 2003; Locher et al., 2005; Roth, 2017; Wansink, 2003; Gimenes-Minasse, 2016; Spence, 2017; Soffin & Batsell, 2019). Situações corriqueiras, como solidão, melancolia, celebrações ou momentos de recompensa, demonstram que o consumo desses alimentos não está restrito a eventos excepcionais, mas se insere nas dinâmicas emocionais do dia a dia (Spence, 2017; Gimenes-Minasse, 2016). Assim, o consumo dos *comfort foods* é influenciado por contextos sociais, culturais e psicológicos, manifestando-se em diversas experiências do cotidiano, podendo resultar, inclusive, na utilização de *comfort foods* diferentes associados a contextos também diferentes, para acessar sensações específicas, como discutido por Soffin e Batsell (2019).

Conceitos do comfort food

O bem-estar subjetivo pode ser compreendido a partir de duas dimensões: Hedônica e Eudaimônica. A abordagem Hedônica define o bem-estar subjetivo como felicidade, com ênfase na sensação de prazer. Ela envolve um componente afetivo — caracterizado pela presença de afetos positivos e ausência de negativos — e um componente cognitivo, representado pela satisfação com a vida de forma geral ou em domínios específicos (Mugel et al., 2019; Al-Sayed & Bieling, 2020). Por outro lado, a abordagem Eudaimônica entende o bem-estar subjetivo como uma experiência emocional subjetiva decorrente da realização das potencialidades individuais e de uma vida significativa, alinhada aos próprios valores. Essa perspectiva destaca o engajamento pleno do indivíduo na busca pela autorrealização e na vivência coerente com seu verdadeiro eu (Mugel et al., 2019; Al-Sayed & Bieling, 2020). Assim, enquanto a abordagem Hedônica valoriza o prazer e a ausência de sofrimento, fazendo com que os sujeitos estejam mais envolvidos com sua interocepção, a Eudaimônica enfatiza a realização pessoal e a vivência de uma vida coerente com os próprios valores, o que requer construção de sentido cognitivo (Costa et al., 2019).

Nessa perspectiva, as definições de *comfort food* apresentadas nos 61 artigos incluídos foram analisadas, sendo verificado que 39,3% das definições apresentavam apenas o componente hedônico, 34,4% apenas eudaimônico, e que 26,3% apresentavam ambas as dimensões.

Outro fator relevante à definição de *comfort food* é a origem do conceito apresentado. Dentre as fontes analisadas, 27 (44,2%) não referenciaram o conceito utilizado no estudo. Destas, 3 (5,0%) não conceituam *comfort food* e 9 (15,0%) não definem, mas tratam *comfort food* como hiperpalatáveis, ultraprocessados, ricos em açúcar e calorias. O fato de quase metade das publicações não apresentar uma referência formal para o conceito de *comfort food*, optando frequentemente por definições implícitas ou subjetivas, dificulta a comparação entre pesquisas e aprofunda as ambiguidades conceituais que permeiam o campo.

No entanto, 33 (55,7%) estudos apresentaram referências para o conceito de *comfort food*, totalizando 28 documentos citados. A busca e análise destes documentos citados identificou que 16 (57,1%) deles, de fato, apresentam conceito de *comfort food* (Tabela 2). No entanto, 12 (42,8%) dos trabalhos citados, apesar de constarem como referências para os conceitos apresentados nos estudos incluídos nesta revisão, não continham esta informação (Tabela 3).

Tabela 2

Documentos citados como referência para o conceito de *comfort food* e que de fato definem formalmente este termo.

Artigo	Veze citado	Conceito	Dimensões do conceito
Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender.	15	<i>“Comfort foods are foods whose consumption evokes a psychologically comfortable and pleasurable state for a person”.</i>	Eudaimônico
Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food.	10	<i>“Comfort foods are familiar to the individual and used only on special occasions, most notably when feeling sad or depressed or when alone. They may evoke feelings of nostalgia, are usually convenient to prepare and consume, are often indulgent, and typically provide a sense of both physical and emotional comfort”.</i>	Eudaimônico
Spence, C. (2017). Comfort food: A review.	7	<i>“Those foods whose consumption provides consolation or a feeling of well-being. Foods, in other words, that offer some sort of psychological, specifically emotional, comfort. [...] have a high calorie content (that they are high in sugar and/or carbohydrates; and that they tend to be associated with childhood and/or home cooking. Indeed, comfort foods are often prepared in a simple or traditional style and may have a nostalgic or sentimental appeal, perhaps reminding us of home, family, and/or friends”.</i>	Hedônico e Eudaimônico
Troisi, J. D., & Gabriel, S. (2011). Chicken Soup Really Is Good for the Soul: “Comfort Food” Fulfills the Need to Belong.	5	<i>“Foods that satiate not only physical but also emotional needs [...] people often consume comfort food when they experience negative emotions and as an attempt to achieve a more positive emotional state”.</i>	Eudaimônico
Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption.	4	<i>“Comfort food consumption, which is typically motivated by the goal of ensuring emotional well-being”.</i>	Eudaimônico
Locher, J. L. (2003). Comfort food. Em S. H. Katz (Ed.), Encyclopedia of food and culture (Vol. 1, pp.442-443).	4	<i>“Any food consumed by individuals, often during periods of stress, that evokes positive emotions and is associated with significant social relationships”.</i>	Eudaimônico
Oxford University Press. (1962-2025). Comfort food.	4	<i>“food that comforts or affords solace; hence any food (frequently with a high sugar or carbohydrate content) that is associated with childhood or with</i>	Hedônico e Eudaimônico

Artigo	Vezes citado	Conceito	Dimensões do conceito
		<i>home cooking."</i>	
Wansink, B., & Sangerman, C. (2000). The taste of comfort: food for thought on how Americans eat to feel better.	4		Eudaimônico
		<i>"A specific food consumed under a specific situation to obtain psychological comfort".</i>	
Soffin, M. T., & Batsell Jr, W. R. (2019). Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis.	3	<i>"Comfort food refers to those foods whose consumption provides consolation or a feeling of well-being"</i>	Eudaimônico
Merriam-Webster. (1958 - 2025). Comfort food.	2	<i>"Food prepared in a traditional style having a usually nostalgic or sentimental appeal."</i>	Eudaimônico
Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress.	2	<i>"People eat when stressed because doing so reduces anxiety and/or makes them feel better in some way".</i>	Eudaimônico
Gimenes-Minasse, M. H. S. G. (2016). Comfort food: sobre conceitos e principais características.	1	<i>"Diz respeito a comidas (e bebidas) que possuem uma ligação com o passado percebido como mais feliz do que a realidade vivenciada naquele momento. Ao recorrer a determinada iguaria em momento de fragilidade, este consumo pode funcionar também como um mecanismo de reforço identitário, sendo acionado para fortalecer o vínculo a um determinado grupo".</i>	Eudaimônico
Habhab, S., Sheldon, J. P., & Loeb, R. C. (2009). The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women.	1	<i>"Humans' preference for sweet, high-fat items appears related to the food's palatability and such 'comfort foods' tend to reduce negative mood and stress".</i>	Hedônico e Eudaimônico
Jones, M. O., & Long, L. M. (Eds.). (2017). Comfort food: meanings and memories.	1	<i>"It frequently gives literal comfort by warming the body or filling the stomach, but it also evokes memories of pleasant sensory experiences".</i>	Eudaimônico
Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, J. P., Vickers, Z., & Mann, T. (2014). The myth of comfort food.	1	<i>"High-calorie foods [that] people consume when stressed, are believed to relieve negative moods and evoke a state of pleasure".</i>	Hedônico e Eudaimônico
Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors.	1	<i>"Acts as a form of self-medication to dispel unwanted distress".</i>	Eudaimônico

Sobre a Tabela 2, entende-se que, embora Wansink (2000), o *Collegiate Dictionary* (Merriam-Webster, 1958) e o *Oxford English Dictionary* (1962) não sejam fontes propriamente científicas, contribuíram para a formação do conceito nessa perspectiva e por isso foram considerados neste estudo.

Apesar de a maior parte das definições nos artigos incluídos apresentar um enfoque hedônico, é relevante notar que, entre os principais textos de referência conceitual, nenhum restringe *comfort food* exclusivamente a essa dimensão. Ao contrário, a maioria dos documentos de referência (12 artigos) define *comfort food* apenas pelos aspectos eudaimônicos, enquanto outros quatro reconhecem ambas as dimensões em sua formulação. Essa multiplicidade de abordagens e definições confirma *comfort food* como uma categoria dinâmica que resiste a classificações restritas. Para abarcar sua complexidade, é necessário adotar perspectivas que contemplem ao mesmo tempo o prazer imediato proporcionado pelo alimento e os significados simbólicos, afetivos e culturais mobilizados ao longo da trajetória dos indivíduos.

Os artigos reunidos na Tabela 3, embora citados como referência do conceito de *comfort food* em artigos incluídos, não apresentam uma definição formal do termo. O que se observa nesses textos é a descrição de características atribuídas aos *comfort foods* — como consumo associado ao enfrentamento emocional, modulação pelo estresse, prazer hedônico ou conexão com experiências afetivas passadas —, sem que haja propriamente uma delimitação do que é *comfort food*. Em muitos casos, o foco recai sobre aspectos fisiológicos e comportamentais do comer em situações de desconforto — como a reatividade e a regulação do estresse, alterações hormonais ou aliviar emoções negativas (Heatherton & Baumeister, 1991; Epel et al., 2001; Pecoraro et al., 2006; Adam & Epel, 2007; Goldfield et al., 2008) — ou sobre opiniões individuais e percepções subjetivas acerca do significado de *comfort food* (Horta, 1996; Fearnley-Whittingstall, 2012), não sobre uma definição precisa desta categoria.

Tabela 3

Documentos citados como referência para o conceito de *comfort food*, mas que não o definem.

Artigo	Veze citado	Conteúdo abordado
Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness.	2	O uso de alimentos como uma forma de escapar do desconforto de uma emoção negativa pode ser visto como uma forma de enfrentamento de evitação.
Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system.	1	A elevação conjunta da insulina e do cortisol pode influenciar a preferência por <i>comfort foods</i> .

Artigo	Vezes citado	Conteúdo abordado
Bongaard, B. S. (2008). Mind over cupcake.	1	Diferenças de consumo de <i>comfort food</i> entre gêneros, cultura e fatores emocionais.
Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., & Brownell, K. (2001). Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior.	1	A relação entre preferências alimentares em reatividade ao cortisol e possível aumento de consumo de calorias e alimentos doces sob estresse.
Fearnley-Whittingstall, H. (2012). What does comfort food mean to you?	1	Opiniões sobre o significado de <i>comfort food</i> no senso comum e na opinião do autor.
Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature.	1	A possível influência das emoções em padrões alimentares de pessoas obesas.
Goldfield, G. S., Adamo, K. B., Rutherford, J., & Legg, C. (2008). Stress and the relative reinforcing value of food in female binge eaters.	1	Efeitos independentes e interativos da reatividade ao estresse e do status de compulsão alimentar nas mudanças no valor de reforço relativo de lanches.
Horta, N. (1996). Não é sopa.	1	Conceito de comida da alma: “aquela que consola, quase sem precisar ser mastigada, na hora da dor, de depressão, de tristeza pequena. Dá segurança, enche o estômago, conforta a alma, lembra a infância e o costume”.
Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model.	1	Características emocionais e individuais em cinco classes de mudanças na alimentação motivadas pelas emoções.
Pecoraro, N., Dallman, M. F., Warne, J. P., Ginsberg, A. B., Laugero, K. D., la Fleur, S. E., ... & Akana, S. F. (2006). From Malthus to motive: how the HPA axis engineers the phenotype, yoking needs to wants.	1	Regulação da resposta ao estresse e a plasticidade fenotípica pelo eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), integrando necessidades corporais e motivações mentais, inclusive a de ingesta alimentar.
Pool, E., Delplanque, S., Coppin, G., & Sander, D. (2015). Is comfort food really comforting? Mechanisms underlying stress-induced eating.	1	O alimento palatável, geralmente altamente calórico, desencadeia prazer hedônico.
Stein, K. (2008). Contemporary comfort foods: bringing back old favorites.	1	Uma explicação fisiológica para a preferência por <i>comfort foods</i> é que, quando um alimento palatável é ingerido, são liberados traços de opiáceos que elevam o humor.

Muitos desses trabalhos abordam o alimento atrelado com emoções, como mecanismo de regulação emocional, fonte de prazer ou melhora do humor, que podem ser características do *comfort food*, mas não propriamente seu conceito (Ganley, 1989; Heatherton & Baumeister, 1991; Macht, 2008; Pool et al., 2015; Stein, 2008). Assim, a

ausência de uma definição pode gerar equívocos na identificação de *comfort foods* que podem afetar desde o desenvolvimento de protocolos para coleta de dados até a generalização e interpretação de achados. Além disso, caso um estudo se restrinja apenas a um ou outro espectro do conceito, equívocos interpretativos podem ocorrer, como em situações em que “*comfort food*” e “*comfort eating*” são confundidos. Do ponto de vista psicobiológico, *comfort eating*, processo conhecido como comer emocional, ocorre principalmente pelo valor hedônico da comida, o qual contribui para a produção de hormônios relacionados ao prazer – como dopamina e serotonina – por meio da estimulação do sistema de recompensa (Zare et al., 2024) para alívio de emoções negativas (Gibson, 2012). Assim, entende-se que *comfort food* pode ser consumido em situações de comer emocional, porém, como elucidado sobre a dimensão Eudaimônica, pode ser consumido também em diversas situações.

Dimensões do comfort food

A análise dos elementos que compõem o conceito de *comfort food* apresentados nos estudos, resultou na construção de um dendrograma (Figura 6) organizado em duas macros dimensões que, dadas as suas características internas, foram nomeadas como Hedônica e Eudaimônica. A dimensão Hedônica agrupou os elementos rotulados como saborosos e não conceituados. Já a dimensão Eudaimônica agrupou os elementos Nostalgia; Reforçador de identidade ou tradição; Alívio emocional; Promoção de sensações; Prolongamento de emoções; Conforto físico e Conveniência.

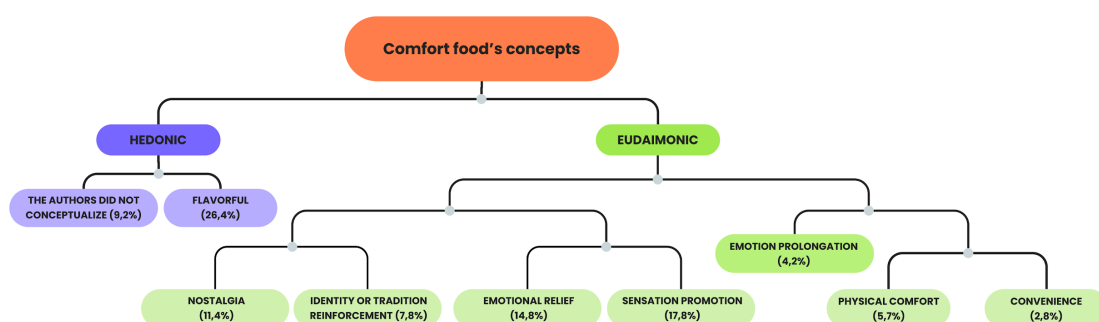


Figura 6. Dendrograma dos elementos que compõem o conceito de *comfort food* nos estudos incluídos na revisão, organizado nas macrodimensões Hedônica e Eudaimônica. Os percentuais indicam a frequência de ocorrência de cada elemento nas definições de *comfort food* analisadas (n = 72).

No grupo hedônico, o grupo "Não conceituado" se aproxima de "Saboroso", visto que dos 13 artigos que não declararam um conceito *comfort food*, 9 o tratavam como alimentos hiperpalatáveis, ultraprocessados, ricos em açúcar e calorias.

O circuito hedônico, também conhecido como sistema de recompensa cerebral, é um dos principais reguladores do comportamento alimentar, atuando na motivação para comer mesmo sem necessidade fisiológica. Esse sistema atribui propriedades recompensadoras aos alimentos e está diretamente envolvido nas respostas emocionais geradas pelo ato de comer (Weltens et al., 2014). Em geral, ativa regiões mais mediais do córtex frontal, bem como o córtex cingulado anterior (Costa et al., 2019). Um componente central desse circuito é a dopamina, cuja ação está relacionada à motivação, formação de hábitos e tomada de decisões alimentares. A liberação de dopamina em regiões como o estriado e o córtex orbitofrontal codifica o valor da recompensa, orientando o comportamento alimentar de acordo com a expectativa de prazer (Leng et al., 2017).

Além da dopamina, outros neurotransmissores, como serotonina, opioides, benzodiazepínicos, ácido γ -aminobutírico (GABA) e canabinoides endógenos, também modulam o sistema de recompensa. A serotonina, por exemplo, influencia o humor e atua sobre neurônios envolvidos na ingestão alimentar (Saper et al., 2002), enquanto os sistemas opioide e benzodiazepínico estão associados à percepção do prazer durante o consumo, ou seja, ao componente afetivo do “gostar” (*liking*) (Gibson, 2006; Weltens, Zhao & Van Oudenhove, 2014; Leng et al., 2017). Dessa forma, o sistema hedônico resulta da integração de sinais metabólicos, emocionais e cognitivos (Leng et al., 2017), sendo determinante tanto para o prazer quanto para o valor afetivo atribuído aos alimentos, influenciando diretamente o apetite e as escolhas alimentares.

A história evolutiva dos humanos moldou o sistema gustativo para reconhecer e buscar alimentos que fornecessem energia e nutrientes essenciais, especialmente em ambientes onde esses recursos eram escassos ou variáveis. Essa adaptação evolutiva resultou em uma preferência natural por sabores doces, gordurosos e umami, que sinalizam a presença de calorias (doces e gordurosos) e aminoácidos (umami). Assim, o sistema sensorial humano se ajustou para favorecer a ingestão de alimentos energeticamente densos — uma característica essencial à sobrevivência em ambientes naturais (Breslin, 2013; Armelagos, 2014).

Desse modo, a interação entre o circuito hedônico e os mecanismos evolutivos do paladar contribui para explicar a atual preferência por alimentos ultraprocessados,

ricos em açúcar, gordura e calorias para experienciar prazer. No entanto, é importante reconhecer que alimentos hiperpalatáveis não são consumidos exclusivamente para obter conforto. Dessa forma, definir *comfort foods* como alimentos palatáveis e calóricos, especialmente ultraprocessados, pode restringir a compreensão sobre seu consumo e os possíveis efeitos na saúde de quem os consome (Pereira et al., 2024). Isso porque os alimentos hiperpalatáveis podem ser consumidos em diversos contextos e finalidades, além de obter conforto.

Embora experiências prazerosas também possam gerar satisfação, trata-se de sentimentos distintos. O prazer alimentar está ligado à dimensão sensorial do consumo, enquanto a satisfação alimentar envolve uma vivência mais ampla e subjetiva da experiência, ultrapassando os limites da homeostase e contribuindo com o bem-estar de longo prazo (Mugel et al., 2019). Nesse sentido, no que diz respeito aos *comfort foods*, o bem-estar eudaimônico está relacionado com a realização pessoal e conexão com o verdadeiro eu através de escolhas conscientes (Pinto, 2021).

A circuitaria do bem-estar eudaimônico envolve maior ativação do córtex insular direito (Lewis et al., 2014). A ínsula tem um papel importante no processo de autoconsciência, que pode facilitar o aprendizado afetivo, regulação de estados corporais e modulação de tomada de decisões com base nesses estados (Singer et al., 2009). Dessa forma, a ativação da ínsula auxilia na integração de estados interoceptivos com circunstâncias externas, o que favorece a administração do ambiente emocional (Lewis et al., 2014). Também ocorrem ativações no córtex orbitofrontal (Costa et al., 2019), uma região relacionada com a avaliação de recompensas e punições, processo de tomada de decisões, o controle inibitório e a modulação de emoções. Outra região que merece destaque, é a ativação do giro pré-central direito, uma região envolvida na execução motora, e que regula ações direcionadas a objetivos, modulando motivação e recompensa, e reavaliação cognitiva (Costa et al., 2019).

A análise da dimensão Eudaimônica do *comfort food* evidencia funções que vão além do prazer hedônico imediato, colocando o alimento como agente de construção de significado. Na dimensão Eudaimônica, existem duas grandes divisões. No primeiro agrupamento dois subgrupos se formam: 1) “Nostalgia” e “Reforço de identidade” e 2) “Alívio emocional” e “Promoção de sensações”. No segundo agrupamento, também observamos dois subgrupos: 1) “Prolongamento de emoções” e 2) “Conforto físico” e “Conveniência”. Estes resultados indicam similaridade entre os conceitos agrupados e diferença entre os conceitos distantes, possibilitando identificar padrões temáticos na

literatura sobre *comfort food*. As descrições de cada dimensão encontram-se na Figura 7.

Avaliando o subgrupo “Nostalgia” e “Reforço de identidade” do primeiro agrupamento, embora Locher e colaboradores (2005) tenha agrupado “nostalgia” e “reforço de identidade cultural e/ou tradição” sob uma única dimensão — nostalgia — neste estudo optamos por desmembrar tais conceitos para diferenciar com maior precisão os componentes emocional e social envolvidos. O componente emocional contempla aspectos como saudade, sensação de falta e memória afetiva, refletindo o vínculo íntimo do indivíduo com experiências passadas e pessoas significativas. Já o componente social destaca processos de construção de identidade, pertencimento e sociabilidade, que envolvem práticas culturais, rituais alimentares e interações grupais.

Isso potencializa que *comfort foods* remetam a experiências vividas em comunidade, família ou outros grupos que ajudam a definir quem somos. Esses alimentos evocam memórias de momentos felizes e de cuidado, funcionando como forma de amenizar a saudade e fortalecer vínculos, contribuindo para a continuidade do indivíduo. Assim, o alimento atua como mediador das conexões emocionais entre quem consome e quem ou o que é lembrado (Locher et al., 2005; Spence, 2017; Pereira, 2022, Abdullah, 2016, Bellesia-Contuzzi, 2017; Troisi & Gabriel, 2011; Troisi et al., 2015). Al-Sayed e Bieling (2020) confirmam que experimentar sabores associados ao país de origem é fundamental para aumentar a satisfação com a vida no contexto alimentar

Em paralelo, o subgrupo “Alívio emocional” e “Promoção de sensações” do primeiro agrupamento sugere que uma parte central do conceito de *comfort food* está relacionada não apenas à mitigação de estados emocionais negativos — como o alívio do estresse, da tristeza ou da solidão —, mas também à busca ativa por experiências sensoriais positivas, como segurança e conforto psicológico, ligando-se a memórias e experiências passadas (Troisi & Gabriel, 2011; Troisi et al., 2015; Gibson, 2012; Finkelstein-Fox et al., 2020). Desse modo, ao mesmo tempo em que serve como estratégia para a regulação de emoções desconfortáveis, também é procurado por seu potencial de promover sensações prazerosas e satisfação subjetiva (Oliver, 1998; Wansink et al., 2003; Dubé et al., 2005; Maróstica, 2014; Cavallo et al., 2020; Chang et al., 2022; Gemesi et al., 2022). Isto indica um reconhecimento do estado emocional e consequente uso consciente do alimento como um recurso programado para manejar emoções. Assim, a junção de “Nostalgia” e “Reforço de identidade” junto a “Alívio emocional” e “Promoção de sensações” ocorre porque ambos compartilham a função do

comfort food como mediador entre lembranças, afetos e a busca por bem-estar emocional do indivíduo. Portanto seu consumo serve como elo entre memória, afeto e reequilíbrio subjetivo, articulando componentes emocionais e sociais na construção do bem-estar individual.

Em relação ao segundo agrupamento do dendrograma, o primeiro subgrupo, “Prolongamento de emoções”, enfatiza que certos alimentos são consumidos para perpetuar momentos prazerosos e dar continuidade à experiência afetiva, reforçando o papel do alimento como instrumento de modulação prolongada do bem-estar (Jones, 2017; Kandiah, 2018; Locher, 2005; Mathiesen, 2022; Modica, 2018; Pereira, 2022; Soffin & Batsel, 2019). Por sua vez, no segundo subgrupo, “Conforto físico” está relacionado à busca por sensações físicas, seja por sensações térmicas (como aquecer) ou relaxamento (Locher et al., 2005; Prentice, 2013; Long, 2017, 2022; Hallgrímsdóttir, 2020), demonstrando uma função restauradora do alimento sobre o corpo. Por fim, a “Conveniência” aponta para a importância prática: *comfort foods* são valorizados também pela facilidade de acesso e preparo em situações de limitação de tempo ou energia (Locher et al., 2005; Long, 2017, 2022; Mathiesen, 2022). Desse modo, esse agrupamento destaca funções que aproximam o *comfort food* de experiências de manutenção ou amplificação do bem-estar ao estender sensações positivas e facilitar o cotidiano.

A distância entre os grupos “Nostalgia” e “Reforço de identidade” e “Conforto físico” e “Conveniência” no dendrograma reflete a diferença fundamental entre as funções simbólicas e sociais do *comfort food*, vinculadas à memória, identidade e vínculo afetivo, e suas funções mais pragmáticas relacionadas ao alívio corporal e à praticidade. Essa distância indica que, embora ambos pertençam à mesma categoria, eles operam em níveis distintos da experiência alimentar — um mais narrativo, emocional e cultural; o outro, mais concreto, sensorial e situacional.

Uma análise mais ampla do dendrograma amplifica o poder dos agrupamentos encontrados: a distância entre “Saboroso” (hedônico) e “Conveniência” (eudaimônico) sugere que a busca por praticidade não necessariamente está vinculada à busca pelo sabor, uma vez que alimentos convenientes podem incluir desde opções simples e prontas para consumo — como frutas ou refeições já preparadas — até produtos embalados, processados e hiperpalatáveis. Portanto, a conveniência se relaciona mais com a disponibilidade alimentar, dentro das demandas do cotidiano, do que uma característica inerente do alimento em si.

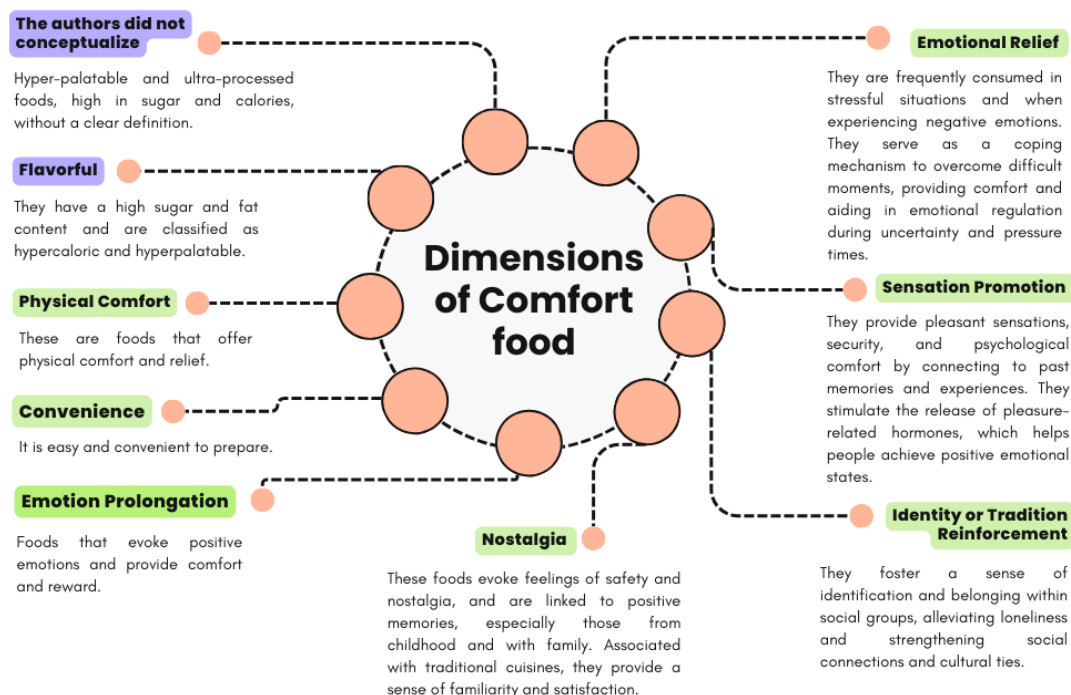


Figura 7 Descrição das dimensões que compõem o conceito de *comfort food*, conforme identificadas nos estudos incluídos na revisão ($n = 72$). A figura apresenta as categorias da dimensão Hedônica em roxo e as categorias da dimensão Eudaimônica em verde.

A análise integrada das dimensões Hedônica e Eudaimônica do *comfort food*, revela a complexidade e multiplicidade das funções que esses alimentos desempenham na experiência humana. O *comfort food* se estende do prazer sensorial imediato proporcionado pelo sabor à construção de significados afetivos, culturais e identitários, atuando como mediador de memórias, vínculos sociais e regulação emocional, além de ser recurso pragmático para o bem-estar, evidenciando a importância do contexto na escolha alimentar. A coexistência dessas múltiplas dimensões indica que o consumo de *comfort food* é integrado, envolvendo a interação dinâmica entre corpo, mente e cultura.

Desse modo, propomos o conceito de *comfort food* como aquele alimento saboroso, independentemente de sua composição nutricional, que possui significado cultural e identitário para o indivíduo, estando associado a memórias positivas e experiências afetivas. Esse alimento é consumido em contextos específicos, com o propósito de proporcionar prazer sensorial, promover conexão emocional, regular estados afetivos e viabilizar o bem-estar global.

Pontos fortes e limitações

Entre os principais pontos fortes deste estudo, destaca-se a condução pautada em três perguntas norteadoras, cujos resultados foram obtidos com rigor metodológico. A estratégia de busca empregada foi intencionalmente abrangente, sem restrições quanto ao ano, idioma ou país de publicação. Ainda, essa foi elaborada por uma bibliotecária especializada em revisão sistemática, minimizando o risco de omissão de documentos relevantes. Para ampliar o escopo, a busca incluiu uma vasta gama de bases de dados e literatura científica e cinzenta, favorecendo uma abordagem inclusiva. O estudo, além de clarificar e propor um conceito de *comfort food*, realizou avaliação aprofundada das fontes de informação do conceito e interpretação inovadora ao articular suas dimensões Hedônica e Eudaimônica, ampliando a compreensão teórica da categoria e superando a lacuna da falta de conceito científico do *comfort food*.

O emprego da revisão de escopo, por si só, representa outro ponto forte, pois possibilitou a investigação sistematizada e integração de diferentes campos — nutrição, evolução humana, psicologia e ciências sociais — oferecendo uma abordagem rigorosa e diferenciando o estudo das revisões já existentes. Ademais, a utilização da extensão PRISMA voltada para revisões de escopo assegurou a qualidade metodológica e de relato dos resultados.

No que se refere às limitações, ressalta-se o acesso limitado a certas tecnologias potencialmente úteis para otimizar a extração e análise dos dados também influenciou no tempo dedicado à realização do estudo.

Lacunas identificadas e Perspectivas futuras

A partir dos estudos incluídos nesta revisão, lacunas conceituais e metodológicas foram identificadas, apontando caminhos promissores para futuras investigações no campo. Dentre elas, considerando que as preferências alimentares e vínculos emocionais com a comida são moldados desde a infância, pesquisas voltadas para o significado e hábitos de consumo de *comfort food* entre crianças e adolescentes são especialmente relevantes. Estudar esse período crítico pode contribuir para intervenções eficazes e

influenciar as escolhas alimentares futuras, com reflexos diretos na saúde ao longo da vida.

Ainda, no que diz respeito ao sexo, destaca-se a importância de amostras equilibradas e da investigação dirigida às diferenças de gênero no consumo de *comfort food*, visando ampliar a representatividade masculina dos estudos e aprofundar a compreensão do *comfort food*. Para fortalecer ainda mais essa área de pesquisa, recomenda-se a adoção de metodologias diversificadas e robustas, como delineamentos longitudinais, estudos qualitativos e métodos mistos. Realizar a coleta de dados em contextos naturais pode ajudar a reduzir viés de memória e tornar os achados mais fidedignos do que os encontrados em laboratório.

A integração dos componentes hedônico e eudaimônico é essencial para compreender como o consumo de *comfort food* atua simultaneamente nos âmbitos biológico, psicológico e social, dando ênfase ao significado do alimento além das características nutricionais. Pesquisas voltadas ao consumo cotidiano podem elucidar dimensões pouco exploradas, como o prolongamento de emoções positivas, o conforto físico, a conveniência, a nostalgia e o reforço de identidade ou tradição, uma vez que a concentração atual em cenários de estresse restringe o entendimento das múltiplas funções desses alimentos.

Outra prioridade é o desenvolvimento, validação e adaptação de instrumentos específicos e de desenhos de estudo que contemplem a totalidade do conceito de *comfort food* em diferentes situações e contextos culturais, socioeconômicos e emocionais. Essas são etapas fundamentais para avançar na comparabilidade e replicabilidade dos estudos.

Também se faz necessário fomentar uma abordagem interdisciplinar, que envolva, além da nutrição e da psicobiologia, áreas como antropologia e sociologia, a fim de ampliar a compreensão das práticas de conforto alimentar. Investigar situações coletivas — como celebrações, ritos sociais ou momentos de luto — pode revelar novos significados atribuídos aos *comfort foods*, para além da esfera individual.

Por fim, torna-se relevante explorar como mudanças contemporâneas, como urbanização, globalização e digitalização, influenciam as percepções e classificações e o consumo de *comfort food*, sobretudo entre diferentes gerações e populações migrantes. Deve-se ainda considerar analisar possíveis efeitos positivos na saúde mental e bem-estar do consumo de *comfort foods* em longo prazo, passando de uma visão focada apenas na saúde física para uma visão mais ampla de bem-estar corporal, psicológico,

social, visando desenvolver estratégias multidisciplinares terapêuticas para a saúde global. Porém, observando também possíveis efeitos negativos ou contraditórios, como sua relação com sobrepeso, transtornos alimentares e sentimentos de culpa pós-consumo.

Conclusão

A presente revisão de escopo evidenciou que a grande diversidade metodológica utilizada nos estudos sobre *comfort food* reflete a complexidade da categoria, mas também ressalta a necessidade urgente de padronização e validação dos instrumentos de pesquisa, a fim de promover maior rigor científico, comparabilidade e reprodutibilidade em investigações futuras, além do emprego de metodologias integrativas e multiculturais para capturar a pluralidade das experiências e contextos que influenciam o consumo de *comfort food*.

Ainda, o consumo de *comfort food* está associado a múltiplas dimensões — fisiológicas, psicológicas, culturais e contextuais. Essa multifuncionalidade sugere que o consumo desses alimentos transcende uma simples busca por prazer hedônico, refletindo também significados culturais e estratégias adaptativas de enfrentamento.

Uma contribuição original desta revisão é a integração teórica das diferentes dimensões do *comfort food* com um refinamento conceitual do constructo, oferecendo uma definição síntese que articula aspectos hedônicos, eudaimônicos, culturais e afetivos. Essa proposição organiza a literatura dispersa e fornece base para futuras pesquisas, desenvolvimento de instrumentos e abordagens interdisciplinares que visem abordar o comportamento alimentar de forma mais completa e fidedigna às múltiplas dimensões envolvidas.

Author's contributions

Conceptualization: Juliana Miranda Pereira, Fivia de Araujo Lopes. **Data curation:** Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Matheus Trajano De Gouveia, Thaís Leite Silveira De Souza, Fivia de Araujo Lopes. **Funding acquisition:** Fivia de Araujo Lopes. **Investigation:** Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Matheus Trajano De Gouveia, Thaís Leite Silveira De Souza, Fivia de Araujo Lopes. **Methodology:** Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Matheus Trajano de Gouveia, Thaís Leite Silveira De Souza, Joyanne de Souza Medeiros, Fivia de Araujo Lopes. **Project administration:** Juliana Miranda Pereira. **Supervision:** Juliana Miranda Pereira, Anna Cecília Queiroz de Medeiros, Fivia de Araujo Lopes. **Validation:** Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Joyanne de Souza Medeiros, Anna Cecília Queiroz de Medeiros, Fivia de Araujo Lopes. **Visualization:** Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Matheus Trajano de Gouveia. **Writing – original draft:** Juliana Miranda Pereira. **Writing – review & editing:** Joyanne de Souza Medeiros, Anna Cecília Queiroz de Medeiros, Fivia de Araujo Lopes.

Supporting Information

Checklist Prisma.

Funding

This work was carried out with support from the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brazil (CAPES) - Funding Code 001. FAL is a researcher on productivity at National Council for Scientific and Technological Development (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico [CNPq]) - Level 2 (Number 313018/2021-9).

Declaration of competing interests

Os autores declaram não ter quaisquer interesses financeiros concorrentes ou relacionamentos pessoais que possam ter influenciado o trabalho relatado neste artigo.

Acknowledgments

À Gabriela Mendonça Soares e à Cleyton Oliveira da Silva pelo apoio na confecção das imagens.

Apêndice A. Prisma-ScR

Apêndice B. Resultados das buscas de cada base

Apêndice C. Artigos retirados das referências

Apêndice D. Artigos não localizados, sem retorno dos autores

Apêndice E. Artigos excluídos

Apêndice F. Artigos incluídos

Referências

- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449–458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- Aggarwal, R., & Ranganathan, P. (2019). Study designs: Part 2 - Descriptive studies. *Perspectives in Clinical Research*, 10(1), 34–36. https://doi.org/10.4103/picr.PICR_154_18
- Abdullah, N. (2016). Comfort food, memory, and ‘Home’: Senses in transnational contexts. In D. Kalekin-Fishman, K. E.Y. Low (Eds.), *Everyday life in Asia* (pp. 171-190). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315581309>
- Al-Sayed, L., & Bieling, C. (2020). Food-related well-being in times of crisis: Conceptual considerations and empirical findings for Syrian refugees in Germany. *Journal of Migration and Health*, 1-2, e100005. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2020.100005>
- Armelagos, G. J. (2014). Brain evolution, the determinates of food choice, and the omnivore's dilemma. *Critical reviews in food science and nutrition*, 54(10), 1330-1341. <https://doi.org/10.1080/10408398.2011.635817>
- Bellesia-Contuzzi, G. (2017). Comfort Food, Acquired Taste, and Fusion Cuisine. A Migrant Journey. *CoSMo Comparative Studies in Modernism*, (10). <https://doi.org/10.13135/2281-6658/1995>
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Suppl 2), 539-549. <https://doi.org/10.1542/peds.101.S2.539>
- Bongaard, B. S. (2008). Mind Over Cupcake. *Explore*, 4(4), 267–272. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.04.009>
- Breslin, P. A. (2013). An evolutionary perspective on food and human taste. *Current Biology*, 23(9), R409-R418. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.04.010>

- Brothers, J. (Nov 6, 1966). Psychological Problems Play a Part in Obesity. *Des Moines Register*.
- Cavallo, C., Sacchi, G., & Carfora, V. (2020). Resilience effects in food consumption behaviour at the time of Covid-19: perspectives from Italy. *Heliyon*, 6(12), e05676. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05676>
- Cena, H., Fiechtner, L., Vincenti, A., Magenes, V. C., Giuseppe, R., Manuelli, M., Zuccotti, G. V., & Calcaterra, V. (2021). COVID-19 pandemic as risk factors for excessive weight gain in pediatrics: the role of changes in nutrition behavior. A narrative review. *Nutrients*, 13(12), e4255. <https://doi.org/10.3390/nu13124255>
- Chang, J., Morrison, A. M., Lin, C. T., & Lin, S. H. H. (2022). Exploring the emotions and well-being of food neophobic travelers in the consumption of comfort food. *Food Quality and Preference*, 96, e104443. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104443>
- Costa, T., Suardi, A. C., Diano, M., Cauda, F., Duca, S., Rusconi, M. L., & Sotgiu, I. (2019). The neural correlates of hedonic and eudaimonic happiness: An fMRI study. *Neuroscience Letters*, 712, 134491. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2019.134491>
- Dhakal K. (2022). NVivo. *Journal of the Medical Library Association*, 110(2), 270–272. <https://doi.org/10.5195/jmla.2022.1271>
- Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & behavior*, 86(4), 559-567. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.023>
- Ersoy, N., Çin, N. N. A., & Yardimci, H. (2024). Emotional eating mediates the relationship between perceived stress and body appreciation in adult male and female: A cross-sectional study in Turkey. *Archives of Psychiatric Nursing*, 52, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.06.016>
- Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., & Brownell, K. (2001). Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 26(1), 37–49. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(00\)00035-4](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(00)00035-4)

- Evers, C., Stok, F. M., & Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and social psychology bulletin*, 36(6), 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- Fearnley-Whittingstall, H. (2012, January 18). What does comfort food mean to you? *The Guardian*.
https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2012/jan/18/what-does-comfort-food-mean-to-you?CMP=share_btn_url
- Finch, L. E., Cummings, J. R., & Tomiyama, A. J. (2019). Cookie or clementine? Psychophysiological stress reactivity and recovery after eating healthy and unhealthy comfort foods. *Psychoneuroendocrinology*, 107, 26-36.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.04.022>
- Finch, L. E., Cummings, J. R., Lee, S. C., & Tomiyama, A. J. (2021). A Pavlovian intervention to condition comforting effects of fruits. *Psychosomatic medicine*, 83(9), 1050-1057. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000001008>
- Finkelstein-Fox, L., Gnall, K. E., & Park, C. L. (2020). Mindfulness moderates daily stress and comfort food snacking linkages: a multilevel examination. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(6), 1062-1068. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00164-z>
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343-361.
[https://doi.org/10.1002/1098-108x\(198905\)8:3%3C343::aid-eat2260080310%3E3.0.co;2-c](https://doi.org/10.1002/1098-108x(198905)8:3%3C343::aid-eat2260080310%3E3.0.co;2-c)
- Gemesi, K., Holzmann, S. L., Kaiser, B., Wintergerst, M., Lurz, M., Groh, G., Böhm, M., Krcmar, H., Gedrich, K., Hauner, H., & Holzapfel, C. (2022). Stress eating: an online survey of eating behaviours, comfort foods, and healthy food substitutes in German adults. *BMC Public Health*, 22(1).
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-12787-9>
- Gibson, E. L. (2006). Mood, emotions and food choice. In R. Shepherd, M. Raats, *The psychology of food choice*, (pp. 113-140). CABI.
- Gibson, E. L. (2012). The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions. *Behavioural pharmacology*, 23(5-6), 442-460.
<https://doi.org/10.1097/FBP.0b013e328357bd4e>

- Gimenes-Minasse, M. H. S. G. (2016). Comfort food: sobre conceitos e principais características. *Contextos da Alimentação- Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*, 4(2), 92-102.
- Goldfield, G. S., Adamo, K. B., Rutherford, J., & Legg, C. (2008). Stress and the relative reinforcing value of food in female binge eaters. *Physiology & Behavior*, 93(3), 579–587. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.10.022>
- Görlach, M. G., Kohlmann, S., Shedden-Mora, M., Rief, W., & Westermann, S. (2016). Expressive Suppression of Emotions and Overeating in Individuals with Overweight and Obesity. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 24(5), 377–382. <https://doi.org/10.1002/erv.2452>
- Grant, F., Scalvedi, M. L., Scognamiglio, U., Turrini, A., & Rossi, L. (2021). Eating habits during the COVID-19 lockdown in Italy: the nutritional and lifestyle side effects of the pandemic. *Nutrients*, 13(7), e2279. <https://doi.org/10.3390/nu13072279>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Habhab, S., Sheldon, J. P., & Loeb, R. C. (2009). The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women. *Appetite*, 52(2), 437-444. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.12.006>
- Haddad, M. L., & Marcon, S. S. (2011). Acupuntura e apetite de trabalhadores obesos de um hospital universitário. *Acta Paulista de Enfermagem*, 24, 676-682. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000500013>
- Hallgrímsdóttir, U. (2020). *Comfort food - comfortable for who? An exploration of genuine comfort food through design* [Thesis].
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>

- Horta, N. (1996). *Não é sopa*. Cia das Letras.
- Horsch, A., Wobmann, M., Kriemler, S., Munsch, S., Borloz, S., Balz, A., Marques-Vidal, P., Borghini, A., & Puder, J. J. (2015). Impact of physical activity on energy balance, food intake and choice in normal weight and obese children in the setting of acute social stress: a randomized controlled trial. *BMC pediatrics*, 15, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0326-7>
- Jones, M. O. (2017). “stressed” spelled backwards is “desserts”: self-medicating moods with foods. In M. O. Jones & L. M. Long (Eds.), *Comfort Food: Meanings and Memories* (pp. 17–41). Mississippi Scholarship Online.
- Jones, M. O., & Long, L. M. (Eds.). (2017). *Comfort food: meanings and memories*. Univ. Press of Mississippi.
- Kaiser, B., Gemesi, K., Holzmann, S. L., Wintergerst, M., Lurz, M., Hauner, H., Grog, G., Böhm, M., Krcmar, H., Holzapfel, C., & Gedrich, K. (2022). Stress-induced hyperphagia: empirical characterization of stress-overeaters. *BMC Public Health*, 22(1), 100. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12488-9>
- Kandiah, J., Saiki, D., Dues, K., & Adomaitis, A. D. (2018). Influence of perceived stress on dressing and eating behaviors of Chinese female university students residing in the United States. *Fashion and Textiles*, 5, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40691-017-0117-x>
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M. (2006). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118-123. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2005.11.010>
- Klatzkin, R. R., Dasani, R., Warren, M., Cattaneo, C., Nadel, T., Nikodem, C., & Kissileff, H. H. R. (2019). Negative affect is associated with increased stress-eating for women with high perceived life stress. *Physiology & behavior*, 210, e112639. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112639>
- LeBel, J. L., Lu, J., & Dubé, L. (2008). Weakened biological signals: Highly-developed eating schemas amongst women are associated with maladaptive patterns of comfort food consumption. *Physiology & behavior*, 94(3), 384-392. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.02.005>

- Leng, G., Adan, R. A., Belot, M., Brunstrom, J. M., Graaf, K., Dickson, S. L., Hare, T., Maier, S., Menzies, J., Preissl, H., Reisch, L. A., Rogers, P. J., & Smeets, P. A. (2017). The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(3), 316-327. <https://doi.org/10.1017/S002966511600286X>
- Lewis, G. J., Kanai, R., Rees, G., & Bates, T. C. (2014). Neural correlates of the 'good life': eudaimonic well-being is associated with insular cortex volume. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(5), 615–618. <https://doi.org/10.1093/scan/nst032>
- Locher, J. (2003). Comfort food. In S. Katz (Ed.), *Encyclopedia of food and culture* (Vol. 1, pp. 442–443). Charles Scribner's Sons.
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food & Foodways*, 13(4), 273-297. <https://doi.org/10.1080/07409710500334509>
- Long, L. M. (2017). “Comfort Food in Culinary Tourism: Negotiating ‘Home’ as Exotic and Familiar”. In M. O. Jones & L. M. Long (Eds.), *Comfort Food: Meanings and Memories* (pp. 17–41). Mississippi Scholarship Online.
- Long, L. M. (2022). How the Pandemic Redefined Comfort Food: American Individualism, Culinary Relativism, and Shifting Moralities. *Popular Culture Studies Journal*, 10(1), 56-73.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- Maróstica, L. T. (2014). Comida reconfortante: A tríade de elementos da sua construção - memória, comunicação e cultura [Tese, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo]. <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/4634>
- Mathiesen, S. L., Moula-Stahli, D., Byrne, D. V., & Wang, Q. J. (2022). Leaving your comfort zone for healthier eating? Situational factors influence the desire to eat comfort food and simulated energy intake. *Food Quality and Preference*, 100, e104605. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104605>
- Matsuo, L. H., Tureck, C., Lima, L. P. D., Hinnig, P. D. F., Trindade, E. B. S. M., & Vasconcelos, F. A. G. (2021). Impact of social isolation by Coronavirus disease 2019

- in food: a narrative review. *Revista de Nutrição*, 34, e200211.
<https://doi.org/10.1590/1678-9865202134e200211>
- McKay, N., Przybysz, J., Cavanaugh, A., Horvatits, E., Giorgianni, N., & Czajka, K. (2021). The effect of unhealthy food and liking on stress reactivity. *Physiology & Behavior*, 229, e113216. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113216>
- Merriam-Webster. (1958-2025). Comfort food. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Recuperado em 07 de março de 2025, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/comfort%20food>
- Modica, E., Cartocci, G., Rossi, D., Martinez Levy, A. C., Cherubino, P., Maglione, A. G., Di Flumeri, G., Mancini, M., Montarari, M., Perrotta, D., Di Feo, P., Vozzi, A., Ronca, V., Aricò, P., & Babiloni, F. (2018). Neurophysiological responses to different product experiences. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2018, e9616301. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113216>
- Mugel, O., Gurviez, P., & Decrop, A. (2019). Eudaimonia around the kitchen: A hermeneutic approach to understanding food well-being in consumers' lived experiences. *Journal of Public Policy & Marketing*, 38(2), 280-295. <https://doi.org/10.1177/0743915618825267>
- Oliver, G. (1998). *The effects of stress on human food choice* [Doctoral Dissertation, University College London]. <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10098238/>
- World Health Organization. (2025). *World health statistics 2025: Monitoring health for the SDGs, Sustainable development goals*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240110496>
- Ong, L. S., IJzerman, H., & Leung, A. K. Y. (2015). Is comfort food really good for the soul? A replication of Troisi and Gabriel's (2011) Study 2. *Frontiers in Psychology*, 6, e314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00314>
- Oxford University Press. (1962-2025). Comfort food. In *Oxford English Dictionary*. <https://www.oed.com>
- Palomino-Pérez, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 286–291. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>

- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Forced social isolation and mental health: a study on 1,006 Italians under COVID-19 lockdown. *Frontiers in psychology*, 12, e663799. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663799>
- Pecoraro, N., Dallman, M. F., Warne, J. P., Ginsberg, A. B., Laugero, K. D., la Fleur, S. E., Houshyar, H., Gomez, F., Bhargava, A., & Akana, S. F. (2006). From Malthus to motive: how the HPA axis engineers the phenotype, yoking needs to wants. *Progress in neurobiology*, 79(5-6), 247-340. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2006.07.004>
- Pereira, J. M. (2022). *Associação entre sintomas de estresse e alteração no consumo de alimentos reconfortantes durante a primeira onda da pandemia de COVID-19 no Brasil* [Dissertação, Universidade Federal da Bahia].
- Pereira, J. M., Melo, R. G., Medeiros, J. S., Medeiros, A. C. Q., & Lopes, F. A. (2024). Comfort food concepts and contexts in which they are used: A scoping review protocol. *PLoS ONE*, 19(4), e0299991. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299991>
- Peters, M. D. J., Godfrey, C., McInerney, P., Munn, Z., Tricco, A. C., & Khalil, H. (2020). Chapter 11: Scoping Reviews (2020 version). In E. Aromataris & Z. Munn (Eds.), *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. JBI. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-12>
- Pinto, V. R. A. (2022). *Food- evoked emotions: Comforting hints and psychophysics* [Tese, Universidade Federal de Viçosa]. <https://locus.ufv.br/items/cd05dc0a-59a5-4445-abda-acce91c9f360>
- Pool, E., Delplanque, S., Coppin, G., & Sander, D. (2015). Is comfort food really comforting? Mechanisms underlying stress-induced eating. *Food Research International*, 76, 207–215. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2014.12.034>
- Prentice, P. R. (2013). *Stress and obesity: Facilitation of neuroendocrine and autonomic nervous system recovery from stress while eating comfort foods?* [Dissertation, West Virginia University].
- Privitera, G. J., McGrath, H. K., Windus, B. A., & Doraiswamy, P. M. (2015). Eat now or later: self-control as an overlapping cognitive mechanism of depression and obesity. *PloS one*, 10(3), e0123136. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0123136>
- Privitera, G. J., Welling, D., Tejada, G., Sweazy, N., Cuifolo, K. N., King-Shepard, Q. W., & Doraiswamy, P. M. (2018). No calorie comfort: viewing and drawing “comfort

- foods” similarly augment positive mood for those with depression. *Journal of Health Psychology*, 23(4), 598-607. <https://doi.org/10.1177/1359105316681861>
- Ranganathan, P., & Aggarwal, R. (2018). Study designs: Part 1 - An overview and classification. *Perspectives in Clinical Research*, 9(4), 184-186. https://doi.org/10.4103/picr.PICR_124_18
- Richman, P. (Dec 24, 1977). She May Not Have Coined the Term, But She’s an Expert Nonetheless. *Washington Post*.
- Rodrigues, D. M., Reis, R. S., Molle, R. D., Machado, T. D., Mucellini, A. B., Bortoluzzi, A., Toazza, R., Pérez, J. A., Salum, G. A., Agranonik, M., Minuzzi, L., Levitan, R. D., Buchweitz, A., Franco, A. R., Manfro, G. G., & Silveira, P. P. (2017). Decreased comfort food intake and allostatic load in adolescents carrying the A3669G variant of the glucocorticoid receptor gene. *Appetite*, 116(21–28), 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.004>
- Roemmich, J. N., Lambiase, M. J., Lobarinas, C. L., & Balantekin, K. N. (2011). Interactive effects of dietary restraint and adiposity on stress-induced eating and the food choice of children. *Eating ehaviors*, 12(4), 309-312. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.07.003>
- Roth, L. (2017). Comfort (and discomfort) food: Social surrogacy and embodied memory in real and reel time. In M. O. Jones, & L. Long, *Comfort Food: Meanings and Memories* (pp. 182–211).
- Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P. A., & Román Mella, F. (2021). The perceived impact of COVID-19 on comfort food consumption over time: The mediational role of emotional distress. *Nutrients*, 13(6), e1910. <https://doi.org/10.3390/nu13061910>
- Saper, C. B., Chou, T. C., & Elmquist, J. K. (2002). The need to feed: homeostatic and hedonic control of eating. *Neuron*, 36(2), 199-211. [10.1016/S0896-6273\(02\)00969-8](https://doi.org/10.1016/S0896-6273(02)00969-8)
- Sebastian, R. (2022). *Cambios en los patrones de alimentación en la comunidad Matsigenka de nuevo mundo (Megantoni, Cusco)*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Ciencias Sociales, Escuela Profesional de Antropología]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

- Singer, T., Critchley, H. D., & Preuschoff, K. (2009). A common role of insula in feelings, empathy and uncertainty. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(8), 334–340. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.05.001>
- Soffin, M. T., & Batsell, W. R., Jr. (2019). Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis. *Appetite*, 137, 152-162. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.018>
- Souza, T. C. M., Anastácio, L. R., Oliveira, L. A., Daniel, M. M., Penaforte, F. R. O., Liboredo, J. C., Della Lucia, C. M., & Ferreira, L. G. (2023). COVID-19 pandemic and comfort food consumption based on gender in a Brazilian sample: which variables are related to this behavior? *Nutrition & Food Science*, 54(7), 1268-1291. <https://doi.org/10.1108/nfs-12-2022-0391>
- Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9, 105-109. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2017.07.001>
- Standen, E. C., Finch, L. E., Tiongco-Hofschneider, L., Schopp, E., Lee, K. M., Parker, J. E., Bamishigbin, O. N., Jr., & Tomiyama, A. J. (2022). Healthy versus unhealthy comfort eating for psychophysiological stress recovery in low-income Black and Latinx adults. *Appetite*, 176, e106140. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106140>
- Stein, K. (2008). Contemporary Comfort Foods: Bringing Back Old Favorites. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(3), 412–414. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.01.032>
- Steinmann, A., Ruf, A., Ahrens, K. F., Reif, A., & Matura, S. (2022). Bacon, brownie, or broccoli? Beliefs about stress-relieving foods and their relationship to orthorexia nervosa. *Nutrients*, 14(18), e3673. <https://doi.org/10.3390/nu14183673>
- Tomiyama, A. J., Schamarek, I., Lustig, R. H., Kirschbaum, C., Puterman, E., Havel, P. J., & Epel, E. S. (2012). Leptin concentrations in response to acute stress predict subsequent intake of comfort foods. *Physiology & Behavior*, 107(1), 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.04.021>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., Lewin, S., Godfrey, C. M., Macdonald, M. T., Langlois, E. V., Soares-Weiser, K.,

- Moriarty, J., Clifford, T., Tunçalp, Ö., & Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467-473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Troisi, J. D., & Gabriel, S. (2011). Chicken soup really is good for the soul: “Comfort food” fulfills the need to belong. *Psychological Science*, 22(6), 747–53. <https://doi.org/10.1177/0956797611407931>
- Troisi, J. D., Gabriel, S., Derrick, J. L., & Geisler, A. (2015). Threatened belonging and preference for comfort food among the securely attached. *Appetite*, 90, 58-64. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.029>
- Tryon, M. S., Carter, C. S., DeCant, R., & Laugero, K. D. (2013). Chronic stress exposure may affect the brain's response to high calorie food cues and predispose to obesogenic eating habits. *Physiology & Behavior*, 120, 233-242. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.08.010>
- Tryon, M. S., DeCant, R., & Laugero, K. D. (2013). Having your cake and eating it too: a habit of comfort food may link chronic social stress exposure and acute stress-induced cortisol hyporesponsiveness. *Physiology & Behavior*, 114, 32-37. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.02.018>
- Uccula, A., Mercante, B., Pozzati, C., Deriu, F., & Enrico, P. (2023). ERP and attachment dimensions as predictors of seeking care or food comfort in stressful situations. *Scientific Reports*, 13(1), e3170. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29493-0>
- van Strien, T., Gibson, E. L., Banos, R., Cebolla, A., & Winkens, L. H. (2019). Is comfort food actually comforting for emotional eaters? A (moderated) mediation analysis. *Physiology & behavior*, 211, e112671. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112671>
- Vance, V., Campbell, S., Mccargar, L., Mourtzakis, M., & Hanning, R. (2017). The voice of experience: diet and weight change in women with breast cancer associate with psychosocial and treatment-related challenges. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 78(2), 74-80. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2016-034>

- Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, J. P., Vickers, Z., & Mann, T. (2014). The myth of comfort food. *Health Psychology*, 33(12), e1552.
<https://doi.org/10.1037/hea0000068>
- Wansink, B. (2000). Engineering comfort foods. *American Demographics*, 22(7), 66–67. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2473679>
- Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & behavior*, 79(4-5), 739-747.
[https://doi.org/10.1016/s0031-9384\(03\)00203-8](https://doi.org/10.1016/s0031-9384(03)00203-8)
- Wansink, B., & Sangerman, C. (2000). The taste of comfort: food for thought on how Americans eat to feel better. *American Demographics*, 22(7), 66-67.
- Weltens, N., Zhao, D., & Van Oudenhove, L. (2014). Where is the comfort in comfort foods? Mechanisms linking fat signaling, reward, and emotion. *Neurogastroenterology & Motility*, 26(3), 303-315.
<https://doi.org/10.1111/nmo.12309>
- World Health Organization. (2025). *World mental health today: latest data*. Geneva: World Health Organization.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., McIntyre, R. S., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255-267.
- Zare, H., Rahimi, H., Omid, A., Nematollahi, F., Sharifi, N. (2024). Relationship between emotional eating and nutritional intake in adult women with overweight and obesity: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 23, e129.
<https://doi.org/10.1186/s12937-024-01030-3>
- Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A. (2006). Food selection changes under stress. *Physiology & Behavior*, 87(4), 789-793.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.014>

Artigo 3: A sopa da vovó ou o hambúrguer da lanchonete? Uma investigação sobre quais alimentos são considerados *comfort food*.

Juliana Miranda Pereira^{*1}, Rute Guedes Melo¹, Matheus Trajano De Gouveia¹, Thaís Leite Silveira De Souza¹, Joyanne de Souza Medeiros², Anna Cecília Queiroz de Medeiros², Fivia de Araújo Lopes¹

1. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Biociências. Campus Universitário, Lagoa Nova. 59078970 - Natal, RN - Brasil - Caixa-postal: 1511

2. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi. Rua Trairi, S/N, Centro. 59200000 - Santa Cruz, RN - Brasil.

*Corresponding author: julianamirandanutri@gmail.com

Resumo

A investigação científica sobre *comfort food* tem sido marcada por uma heterogeneidade conceitual e metodológica, especialmente no que diz respeito às estratégias utilizadas para identificar e classificar os *comfort foods*. Os objetivos deste estudo são caracterizar os *comfort foods* identificados conforme sua frequência na literatura, dimensões do conceito adotadas nos estudos e fontes da informação; avaliar a semelhança e a diferença entre os repertórios de *comfort foods* a partir das dimensões do conceito adotadas nos estudos e as fontes da informação; analisar se as dimensões de *comfort food* integrantes do conceito norteador do estudo diferem de acordo com a fonte de informação. Foram analisados dados adicionais do trabalho “Conceitos de *comfort food* e contextos em que são utilizados: uma revisão de escopo”, sendo as variáveis: alimentos considerados *comfort food*, fonte da informação (Participantes, Pesquisadores ou Revisões) e dimensões do conceito de *comfort food* adotado para nortear o estudo (Eudaimônica, Hedônica ou Híbrida). Pesquisadores concentram-se em um conjunto restrito de itens ($p < 0,001$), Participantes e Revisões apresentam repertório diversificado ($p = 0,99$; $p = 0,97$, respectivamente). A dimensão Hedônica exibiu um acentuado afunilamento de alimentos ($p < 0,05$) e as dimensões Eudaimônica e Híbrida apresentaram um repertório heterogêneo ($p = 0,31$; $p = 0,76$, respectivamente). Entre as fontes de informação, foi identificado sobreposição de repertórios significativamente menor do que o esperado ao acaso (todos os valores p da cauda inferior $< 0,001$) e alta taxa de exclusividade, sem diferença significativa (todos os valores $p > 0,22$). Quanto às dimensões, todas as comparações mostraram uma sobreposição significativamente menor do que o esperado ao acaso (todos os valores p da cauda inferior $< 0,05$). Apesar dos elevados índices de exclusividade observados entre as dimensões, as categorias Híbrida e Eudaimônica configuraram categorias mais distintas do que a categoria Hedônica ($p < 0,05$ e $p < 0,001$, respectivamente). Adicionalmente, a distribuição dos *comfort foods* entre as dimensões do conceito variou significativamente em função da

fonte de informação ($\chi^2 = 74,74$; gl = 4; $p < 0,001$), com associações positivas entre Participantes e a dimensão Eudaimônica (resíduo = 2,88), Pesquisadores e a dimensão Hedônica (resíduo = 7,47) e Revisões e a dimensão Híbrida (resíduo = 5,24). A discrepância entre os repertórios de Participantes e Pesquisadores evidencia uma possível lacuna no entendimento científico do fenômeno, apontando para a necessidade de uma reformulação metodológica na área para incluir explicitamente a dupla função Hedônica e Eudaimônica desse fenômeno do comportamento alimentar.

Palavras-chave: *Comfort foods*, Preferências alimentares, Comportamento alimentar

Introdução

Nos estudos do campo do comportamento, a delimitação conceitual dos construtos investigados constitui um elemento central para a adequada apreensão dos fenômenos psicológicos (Bringmann et al., 2022). Conceitos imprecisos ou operacionalizados de forma heterogênea podem fragilizar tanto a validade interna das investigações quanto a interpretação dos achados, especialmente em áreas nas quais os comportamentos analisados são multifatoriais e contextualmente situados (Wulff & Mata, 2025).

No contexto específico do comportamento alimentar, essa questão assume particular relevância, uma vez que os objetos de estudo — como práticas alimentares, escolhas alimentares e experiências associadas ao comer — são atravessados por dimensões fisiológicas, emocionais, sociais e simbólicas (Berry, 2022; Stover et al., 2023; Ulijaszek, 2002). Assim, o ajuste e a explicitação dos conceitos que orientam a investigação tornam-se fundamentais para assegurar que os fenômenos observados correspondam, de fato, aos processos psicológicos que se pretende compreender.

Nessa perspectiva, o estudo do comportamento de *comfort eating* está intrinsecamente relacionado aos alimentos classificados como *comfort food*, incluindo como são definidos e operacionalizados nas pesquisas. O termo *comfort food* designa uma categoria de alimento saboroso, independentemente de sua composição nutricional, que possui significado cultural e identitário para o indivíduo, estando associado a memórias

positivas e experiências afetivas. Esse alimento é consumido em contextos específicos, com o intuito de proporcionar prazer sensorial, promover conexão emocional, regular estados afetivos e viabilizar o bem-estar global (Pereira et al., submetido). Ainda, o *comfort food* está relacionado ao bem-estar tanto no prazer sensorial imediato e recompensa (hedônico), quanto na construção de significado, identidade e regulação afetiva (eudaimônico) (Al-Sayed & Bieling, 2020; Costa et al., 2019; Mugel et al., 2019; Pereira et al., submetido), refletindo a multiplicidade dinâmica desse alimento.

A investigação científica sobre *comfort food* tem sido marcada por uma heterogeneidade conceitual e metodológica (Hong et al., 2025; Long, 2022; Pereira et al., 2024; Pereira et al., submetido), especialmente no que diz respeito às estratégias utilizadas para identificar e classificar os alimentos considerados reconfortantes. Observa-se que diferentes estudos recorrem a fontes distintas de informação — relatos de Participantes, alimentos para consumo ou listas previamente definidas por Pesquisadores ou sínteses oriundas de Revisões — utilizando, de forma implícita ou explícita, diferentes dimensões do conceito de *comfort food*.

Essa diversidade metodológica, embora amplie o campo de investigação, levanta questionamentos acerca da comparabilidade dos achados e da fidelidade com que os protocolos de pesquisa capturam *comfort food*. É preciso considerar a questão de que a caracterização de um dado alimento como *comfort food* não é neutra, uma vez que decorre de concepções teóricas distintas sobre o que constitui conforto alimentar.

Nesse contexto, torna-se necessário examinar criticamente não apenas quais alimentos são classificados como *comfort foods*, mas como essas classificações são produzidas, a partir de quais fontes e sob quais enquadramentos conceituais. Tal análise poderá ajudar a compreender as limitações, vieses e lacunas do conhecimento produzido na área, bem como para subsidiar o aprimoramento de futuros delineamentos de pesquisa.

Nessa perspectiva, os objetivos deste estudo são (1) caracterizar os *comfort foods* identificados conforme sua frequência na literatura, dimensões do conceito adotadas nos estudos e fontes da informação; (2) avaliar a semelhança e a diferença entre os repertórios de *comfort foods* a partir das dimensões do conceito adotadas nos estudos e as fontes da informação; (3) analisar se as dimensões de *comfort food* integrantes do conceito norteador do estudo diferem de acordo com a fonte de informação. Hipotetizamos que a frequência de *comfort foods* varia entre fontes de informação e dimensões do conceito de *comfort food*; que os repertórios de *comfort foods* diferem entre as fontes de informação e entre as dimensões do conceito, assim como as dimensões do conceito de *comfort food* adotadas nos estudos diferem de acordo com a fonte de informação do repertório de alimentos.

Método

Segundo Kelly e colaboradoras (2024), a análise de dados secundários é uma abordagem de pesquisa valiosa que pode ser usada para avançar o conhecimento em muitas disciplinas, utilizando informações contidas em conjuntos de dados já coletados, para responder a novas perguntas de pesquisa e maximizar o conhecimento científico (Kelly et al., 2024).

Este estudo deriva de uma análise secundária dos dados coletados da revisão de escopo “Conceitos de *comfort food* e contextos em que são utilizados: uma revisão de escopo” (Pereira et al., submetido). Os métodos, critérios de inclusão e exclusão, bem como a base de artigos selecionada estão descritos no protocolo da revisão de escopo, previamente publicado (Pereira et al., 2024; Pereira et al., submetido). O presente trabalho realiza, portanto, uma exploração complementar aos resultados obtidos na revisão de escopo.

Para esta pesquisa, foram utilizados dados adicionais que não integraram a análise principal da revisão, sendo elas: alimentos considerados *comfort food*, fonte da informação (Participante, Pesquisador ou Revisão) e dimensões do conceito de *comfort food* (Eudaimônica, Hedônica ou Híbrida), organizadas em planilha própria. Os dados sobre os alimentos considerados *comfort foods* foram extraídos das seções de método e/ou resultados dos artigos analisados. Para manter a consistência da coleta, o critério adotado foi o registro dos itens alimentares individualmente. Nos estudos que apresentavam agrupamento de itens em categorias, considerou-se apenas os alimentos listados como exemplos dentro de cada uma delas.

Esse mesmo procedimento foi aplicado quando as categorias eram compostas diretamente por exemplos de alimentos, garantindo que cada item fosse listado de forma isolada. No entanto, quando eram citadas categorias, tais como “bebidas” ou “alimentos americanos” sem apresentar exemplos, estas foram listadas como os itens alimentares para evitar a perda total do dado, mesmo com a limitação de detalhamento da fonte primária. Essa abordagem permitiu padronizar as informações coletadas, independentemente da forma como os autores originais classificaram os alimentos em seus estudos.

Neste estudo, os alimentos não foram agrupados em categorias predefinidas para evitar que a ampla variedade de itens e preparações fosse limitada e a compreensão do significado mitigada, simplificando esta categoria multifacetada. Ainda, como este trabalho é um complemento ao mapeamento da revisão de escopo, manter os dados isolados colabora para uma compreensão mais próxima da realidade.

Relativo à fonte de informações, o repertório de alimentos da categoria “Participantes” foi obtido a partir dos estudos nos quais o público participante da pesquisa é que apontava quais alimentos consideravam *comfort foods*. Já o repertório de alimentos da

categoria “Pesquisadores” foi oriundo de estudos nos quais os Pesquisadores responsáveis pelo trabalho foram quem definiram o repertório de *comfort food* utilizado no estudo. Já a categoria “Revisão” é composta pelo repertório de alimentos identificados em estudos secundários - revisão narrativa ou sistemática. Quanto às dimensões do conceito, estas foram determinadas a partir da análise do conceito de *comfort food* apresentados nos artigos, levando em consideração as definições de Hedônico: prazer sensorial imediato e recompensa; e Eudaimônico: construção de significado, identidade e regulação afetiva. A categoria Híbrida é composta por definições que abrangem as duas dimensões do conceito.

2.1 Análise de dados

Todas as análises foram realizadas utilizando a versão 4.5.0 (2025) do R e assumiram um nível de significância de 0,05. Para testar se a frequência dos *comfort food* relatados variava em relação às fontes e dimensões, utilizamos um teste qui-quadrado para probabilidades determinadas. Para testar a semelhança na composição dos repertórios de *comfort food* entre dimensões e fontes, calculamos um índice de similaridade de Jaccard:

$$J(A, B) = |A \cap B| / |A \cup B|$$

Onde $J(A, B)$ representa a medida de similaridade, $|A \cap B|$ denota o número de itens compartilhados e $|A \cup B|$ indica o número total de itens únicos em ambos os conjuntos. Essa métrica produz um valor entre 0 (sem sobreposição) e 1 (conjuntos idênticos). A sobreposição entre os conjuntos foi visualizada usando um diagrama de Venn.

Para avaliar a significância estatística, utilizamos a distribuição hipergeométrica através da função *phyper()* no R. Essa função testa se a sobreposição observada entre os

conjuntos é significativamente diferente do que seria esperado por acaso, dado o tamanho de cada conjunto e o universo total de itens possíveis. Calculamos os valores p da cauda inferior testando a depleção (sobreposição observada menor do que o esperado).

Para avaliar se a proporção de itens únicos varia entre fontes e dimensões, utilizamos o teste de proporção. Para cada comparação em pares, calculamos a porcentagem de itens exclusivos (itens que aparecem em apenas um conjunto) e avaliamos se essas proporções diferem significativamente. Esta análise visa identificar se fontes ou dimensões específicas produzem repertórios de *comfort food* mais distintos, ou se o nível de exclusividade permanece consistente entre as categorias. Por último, para testar a associação entre cada fonte e cada dimensão, calculamos o teste qui-quadrado de Pearson, seguido de uma representação visual usando um Diagrama de Sankey.

Resultados

Foram analisados dados de 60 documentos. Desses, quatro não informaram alimentos considerados *comfort foods* (Chang et al., 2022; Prentice, 2013; Pereira, 2022; Uccula, 2023). No entanto, foram mantidos no estudo para análise dos dados de dimensão do conceito. Além disso, um deles (Pinto, 2022) continha dois estudos cujas fontes de informações e dimensões do conceito de *comfort food* diferiram e ambos foram contabilizados. Ainda, Wansink e colaboradores (2003) e Troisi e Gabriel (2011) apresentam dois estudos em que apenas as fontes de informação diferiram entre eles e, portanto, foram contabilizados separadamente. Desse modo, no que tange às dimensões do conceito, foram analisados 61 documentos. Desses, 25 apresentaram a categoria Hedônica, 20 Eudaimônica, e 16 Híbrida. Relativo às fontes de informação, em 31 documentos, os Pesquisadores foram as fontes dos *comfort foods*, em 15 foram os

Participantes, e em 14 as Revisões foram as fontes, totalizando 60 documentos, visto que apesar de não informar os alimentos considerados comfort foods, a autora Prentice (2013) informa no seu trabalho que os dados foram relatados pelos participantes do estudo. Todos os dados estão disponíveis no material suplementar.

A extração de dados resultou em um total de 435 itens alimentares únicos, com frequência e distribuição diferentes entre as categorias de fontes de informação e dimensões do conceito. A análise de frequência permitiu identificar os itens de maior prevalência global, sendo chocolate e sorvete os itens mais recorrentes, com 23 menções, seguido de batata *chips* ($n = 21$), biscoito e pizza ($n = 18$). Observou-se que a maioria dos alimentos citados apresentou baixa frequência individual, refletindo a alta variabilidade e a natureza fragmentada dos dados brutos coletados.

A frequência dos comfort food relatados varia entre as fontes e as dimensões?

A análise de frequências e do teste qui-quadrado para probabilidades determinadas, evidencia disparidades significativas entre o repertório construído a partir dos Pesquisadores com aquele proveniente das outras fontes de informação. Enquanto Pesquisadores concentram-se em um conjunto restrito de itens ($p < 0,001$), os Participantes e os estudos tipo Revisões relacionam um repertório mais diversificado ($p = 0,99$; $p = 0,97$, respectivamente), com itens com pesos de frequência similares, demonstrados na Figura 1A.

Quanto à frequência das dimensões, a análise revelou que o repertório proveniente de estudos norteados por conceitos classificados como de dimensões Eudaimônica e Híbrida apresentaram um repertório heterogêneo ($p = 0,31$; $p = 0,76$, respectivamente), não apresentando dominância estatística de itens específicos. Em oposição, o repertório

proveniente de estudos norteados por conceitos mais focado na dimensão Hedônica do *comfort food* exibiu um acentuado afunilamento, com a concentração das citações em um grupo restrito de alimentos ($p < 0,05$), conforme ilustrado na Figura 1B.

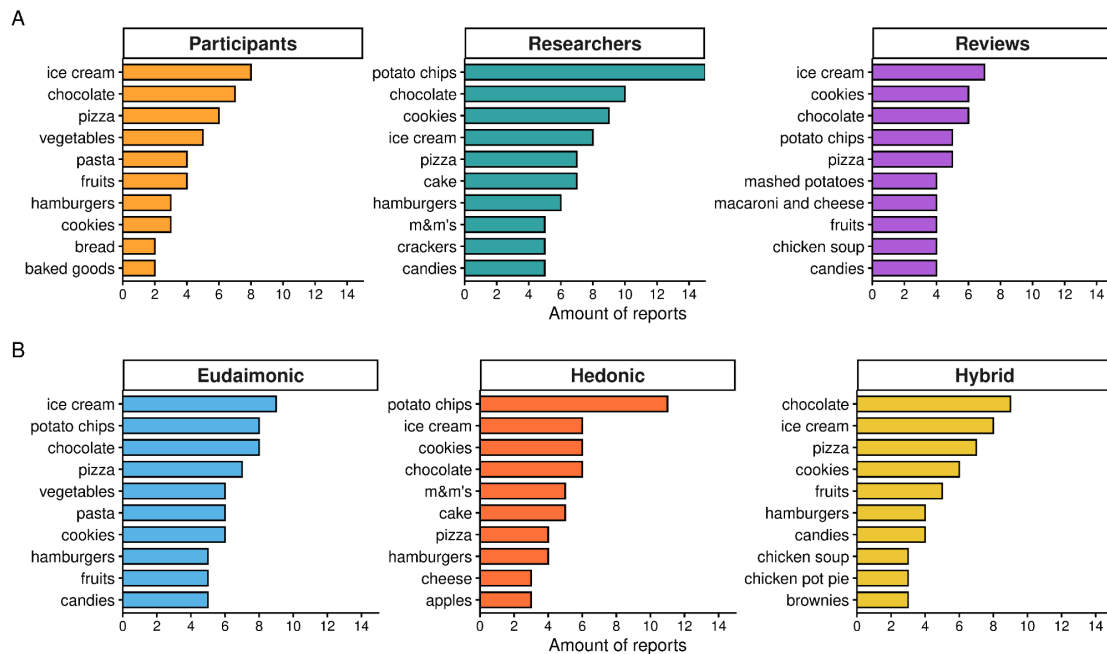


Figura 1. Os dez *comfort foods* mais frequentes listados, segundo fontes de informação do repertório e dimensões integrantes do conceito de *comfort food* utilizado para nortear o estudo no qual o alimento foi citado⁴. (A) Frequência dos *comfort foods* escolhidos pelos Participantes, Pesquisadores e Revisões da literatura. (B) Frequência dos *comfort foods* nas dimensões de conceito Eudaimônica, Hedônica e Híbrida.

Além dos itens ilustrados graficamente, outros alimentos, dentro de cada categoria, apresentaram frequência idêntica à do décimo item da respectiva lista de prevalência. Esses não foram representados graficamente devido à ocorrência de empates, nos quais a ordem alfabética foi utilizada pelo sistema para definir os itens exibidos na figura. No repertório dos Participantes, este grupo complementar abrange: açúcar, batatas fritas, biscoitos caseiros, carne, cheesecake, doces, frango com bolinhos, leite com chocolate, produtos cárneos, queijo, sopa de frango com macarrão e vinho. Entre as Revisões,

⁴ As barras representam a frequência em números dos alimentos que aparecem em cada categoria. No caso de empates, a ordem alfabética foi priorizada.

observou-se um empate entre doces, lanches, purê de batatas com molho e sopa. No caso dos Pesquisadores, não houve alimentos empatados na décima posição.

No que concerne aos escopos das dimensões, a Eudaimônica também apresentou sopa na base da lista. Já no escopo da dimensão Hedônica, o repertório é complementado por bolo de chocolate, *crackers* e batata frita. Por fim, no escopo da categoria Híbrida, alimentos doces, legumes, massas, purê de batatas e purê de batatas com molho, figuram como os itens complementares devido ao empate estatístico.

Notadamente, chocolate, sorvete, pizza e biscoito figuraram entre os mais frequentes em todas as categorias analisadas. Em termos de recorrência, balas e hambúrguer estiveram presentes em cinco categorias, enquanto batata *chips* e frutas apareceram em quatro. Adicionalmente, massa e vegetais foram registrados em três categorias. Em contraste, açúcar, biscoitos caseiros, bolo de chocolate, *brownies*, carne, *cheesecake*, doces, frango com bolinhos, lanches, leite com chocolate, macarrão com queijo, maçãs, pão, produtos cárneos, produtos de panificação, torta de frango e vinho configuraram-se como elementos exclusivos de apenas uma categoria, sendo a maioria exclusiva dos Participantes.

Observou-se, ainda, que os alimentos com duas ocorrências apresentaram-se em uma dimensão e uma fonte de informação. Nesse contexto, bolo e M&M's foram coincidentes aos Pesquisadores e a dimensão Hedônica; batata frita comum aos Participantes e a dimensão Hedônica e, por fim, Revisões e a dimensão Híbrida compartilharam os itens purê de batata e purê de batata com molho.

Quão semelhante é o conjunto de comfort foods entre as fontes de informação?

Dos 435 itens únicos de *comfort food*, um conjunto básico de 29 itens foi identificado de

forma consistente nas três fontes (Participantes, Pesquisadores e Revisões), incluindo sorvete, chocolate, pizza, vegetais, frutas, massas, biscoitos, hambúrgueres, pão, balas, queijo, sopa de macarrão com frango, batatas *chips*, carne, bebidas alcoólicas, *brownies*, bolo, caçarolas, café, sobremesas, purê de batatas, macarrão, pipoca, batatas fritas, lanches, refrigerantes, sopa, alimentos doces e tacos. Adicionalmente, as Revisões apresentaram o maior conjunto de alimentos ($n = 138$), enquanto os Pesquisadores, o menor ($n = 100$).

As comparações pareadas revelaram uma sobreposição significativamente baixa entre as fontes, segundo as análises de similaridade baseadas no índice de Jaccard e da distribuição hipergeométrica. A comparação entre Participantes e Pesquisadores mostrou 40 itens compartilhados (índice de Jaccard = 0,135, $p < 0,001$), enquanto Participantes e Revisões compartilharam 44 itens (índice de Jaccard = 0,131, $p < 0,001$). Pesquisadores e Revisões demonstraram 48 itens compartilhados (índice de Jaccard = 0,154, $p < 0,001$). Todas as comparações pareadas mostraram uma sobreposição significativamente menor do que o esperado ao acaso (todos os valores p da cauda inferior $< 0,001$) (Figura 2A).

As análises comparativas baseadas no teste de proporção, indicou que a proporção de itens exclusivos foi comparável entre as fontes. Especificamente, os Participantes apresentaram exclusividade de 77,5% em relação aos Pesquisadores e de 75,3% em relação às Revisões. Já os Pesquisadores detiveram 74,8% de itens exclusivos comparados aos Participantes e 69,8% comparados às Revisões. Por fim, as Revisões exibiram taxas de exclusividade de 78,1% e 76,1% quando confrontadas com Participantes e Pesquisadores, respectivamente. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre essas taxas (todos os valores $p > 0,22$).

Quão semelhante é o conjunto de comfort foods entre as as dimensões dos conceitos utilizados nos estudos?

Um conjunto de 26 itens foi compartilhado entre as dimensões do conceito de *comfort food* utilizado nos estudos e inclui sorvete, chocolate, batata *chips*, pizza, biscoitos, vegetais, doces, frutas, hambúrgueres, bolo, bebidas alcoólicas, pão, caçarolas, queijo, sopa de macarrão com frango, café, lanches, batatas fritas, macarrão com queijo, doces, *cheesecake*, sobremesas, *fast food*, alimentos ricos em gordura e açúcar, macarrão e tacos. Além disso, o repertório listados no escopo da dimensão Hedônica do *comfort food* tem a menor quantidade de alimentos exclusivos ($n = 49$) enquanto o repertório vinculado ao escopo da dimensão Eudaimônica, a maior ($n = 188$).

As comparações pareadas revelaram baixa sobreposição entre as dimensões do conceito de *comfort food* utilizado nos estudos. A comparação entre os repertórios identificados nos escopos das dimensões Eudaimônica e Híbrida mostrou 52 itens compartilhados (índice de Jaccard = 0,135, $p < 0,001$), enquanto os repertórios dos escopos das dimensões Eudaimônica e Hedônica compartilharam 42 itens (índice de Jaccard = 0,135, $p < 0,001$). A menor similaridade foi observada entre as dimensões Hedônica e Híbrida demonstraram a menor similaridade, com 33 itens compartilhados (índice de Jaccard = 0,134, $p < 0,05$). Todas as comparações mostraram uma sobreposição significativamente menor do que o esperado ao acaso (todos os valores p da cauda inferior $< 0,05$) (Figura 2B).

A proporção de itens exclusivos variou entre as dimensões. O repertório alimentar identificado no escopo da dimensão Híbrida apresentou elevados índices de exclusividade, correspondendo a 81,9%, em relação ao da dimensão Hedônica (66,3%;

$p < 0,05$). De modo semelhante, o repertório associado ao escopo da dimensão Eudaimônica exibiu maior exclusividade (79,7%) em relação ao do escopo da dimensão Híbrida (71,4%; $p = 0,06$) e uma taxa de exclusividade significativamente maior (83,6%) do que o do escopo Hedônico, indicando que os repertórios vinculados aos escopos Híbrido e Eudaimônico são mais distintos do que aqueles observados no escopo da dimensão Hedônica.

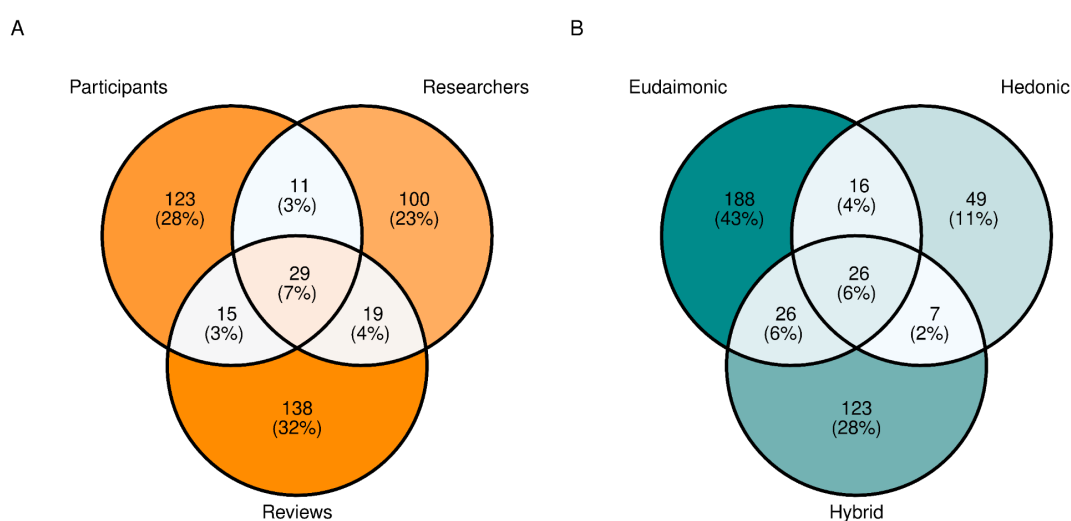


Figura 2 - Diagramas de Venn demonstrando a distribuição de *comfort foods* únicos e compartilhados⁵. (A) Comparação entre os *comfort foods* cuja fonte de informação foram Participantes, dos Pesquisadores e das Revisões da literatura. (B) Comparação entre as dimensões Eudaimônica, Hedônica e Híbrida.

As dimensões de comfort food integrantes do conceito norteador do estudo diferem entre os tipos de fonte de informação?

A distribuição das dimensões de *comfort food* apresentou variação significativa em função da fonte de informação ($\chi^2 = 74,74$, $df = 4$, $p < 0,001$).

⁵ Os valores numéricos nas regiões sobrepostas indicam itens presentes em várias categorias, enquanto as áreas não sobrepostas representam itens exclusivos. A intensidade do sombreado reflete a extensão da sobreposição, com tons mais escuros indicando conjuntos maiores.

A análise do teste qui-quadrado de Pearson revelou que as Revisões concentraram o maior volume de registros ($n = 282$), seguidas pelos Participantes ($n = 247$) e Pesquisadores ($n = 245$). Notavelmente, o perfil das dimensões diferiu entre as fontes: os Participantes foram mais associados à dimensão Eudaimônica do conceito de comfort food (51,8%) em detrimento da Hedônica (13,0%). As Revisões apresentaram maior associação com a dimensão Híbrida (46,5%) em relação à Hedônica (14,2%). Já os Pesquisadores exibiram uma distribuição de associações mais equilibrada entre as dimensões Eudaimônica (42,4%) e Hedônica (37,1%), conforme ilustrado no Diagrama de Sankey (Figura 3).



Figura 3 - Um diagrama de Sankey representa a distribuição dos *comfort foods* segundo diferentes fontes de informação (Participantes, Pesquisadores e Revisões) entre as dimensões do conceito de *comfort food* adotadas nos estudos (Eudaimônica, Hedônica e Híbrida)⁶.

A análise dos resíduos padronizados do teste Qui-quadrado confirmou associações específicas e estatisticamente significativas entre as fontes e as dimensões conceituais. Observou-se uma associação positiva forte e significativa entre os Participantes e a

⁶ A largura de cada fluxo corresponde ao número de itens alimentares únicos, enquanto as cores diferenciam as fontes: Participantes (rosa), Pesquisadores (azul) e Revisões (verde). As etiquetas numéricas nos fluxos indicam a contagem de itens únicos para cada combinação de fonte e dimensão.

dimensão Eudaimônica (resíduo = 2,88), acompanhada por uma sub-representação significativa da dimensão Hedônica (resíduo = -3,79), enquanto a dimensão Híbrida não apresentou contribuição relevante para essa dimensão. A fonte Pesquisadores apresentou associação positiva extremamente forte com a dimensão Hedônica (resíduo = 7,47), ao passo que exibiu sub-representação significativa da dimensão Híbrida (resíduo = -5,66), não sendo observadas associações relevantes com a dimensão Eudaimônica. Por sua vez, as Revisões mostraram uma associação positiva forte e significativa com a dimensão Híbrida (resíduo = 5,24), concomitante à sub-representação significativa tanto da dimensão Hedônica (resíduo = -3,55) quanto da Eudaimônica (resíduo = -2,10).

Discussão

Os resultados revelaram que o repertório de alimentos é significativamente mais restrito e concentrado nos relatos de Pesquisadores e na dimensão Hedônica, enquanto Participantes, Revisões e as dimensões Eudaimônica e Híbrida apresentam uma distribuição de itens significativamente mais diversa e dispersa. Ainda, observou-se baixa sobreposição e elevada exclusividade de itens entre todos os grupos, com destaque para a maior distinção estatística de exclusividade das dimensões Eudaimônica e Híbrida em relação à Hedônica. Além disso, a distribuição das dimensões varia significativamente conforme a fonte de informação. Os Participantes apresentam associação positiva forte e significativa com a dimensão Eudaimônica, enquanto os Pesquisadores demonstram uma inclinação significativa para a dimensão Hedônica. Já as Revisões de literatura tendem a integrar a dimensão Híbrida, confirmando, ainda que em partes, as hipóteses do estudo.

Ao examinar os achados relativos às fontes de informação separadamente, torna-se evidente que os repertórios derivados de Pesquisadores tendem a privilegiar alimentos controláveis e de maior palatabilidade, como biscoito e *chips* de batata. Esse padrão é consistente com a associação positiva robusta entre Pesquisadores e a dimensão Hedônica, também caracterizada por um afunilamento em alimentos ultraprocessados. Nesse cenário, chama atenção a ausência de alimentos de baixo processamento, como vegetais, entre os *comfort foods* mais frequentes tanto dos Pesquisadores quanto da dimensão Hedônica.

Esse perfil alimentar pode ser interpretado a partir da forma como o consumo de *comfort food* é operacionalizado nos estudos conduzidos por Pesquisadores. Nesses delineamentos, é comum o consumo ser mensurado por indicadores objetivos e quantificáveis, como o peso das sobras dos alimentos ofertados (Evers et al., 2010; Horsch et al., 2015; Prentice, 2013; Tomiyama et al., 2012; Tryon et al., 2013;) ou a energia ingerida estimada a partir das informações dos rótulos nutricionais (Roemmich et al., 2011). Esse tipo de mensuração exige alimentos padronizados, de porções estáveis e fácil quantificação, o que favorece a seleção de itens altamente palatáveis e ultraprocessados. Consequentemente, a predominância de alimentos associados à dimensão Hedônica nos repertórios derivados de Pesquisadores parece refletir, ao menos em parte, as exigências operacionais desses métodos.

Além disso, o padrão cultural de consumo pode influenciar o tipo de alimento escolhido, dado que 43% dos trabalhos analisados foram realizados na América do Norte. Nos Estados Unidos, alimentos ultraprocessados representaram 53% das calorias consumidas por adultos entre 2021 e 2023 (Centers for Disease Control and Prevention, 2025). Esse padrão alimentar, caracterizado por alta densidade energética e palatabilidade, associa-se a experiências alimentares hedônicas, mediadas por fome

hedônica e circuitos de recompensa (Lowe et al., 2024). Assim, a predominância de alimentos dessa natureza nos repertórios analisados pode refletir, ao menos em parte, a centralidade desse contexto sociocultural e alimentar na produção científica da área.

Em contraste, o repertório proveniente dos Participantes apresentaram maior dispersão e incluíram alimentos associados a experiências cotidianas variadas. Esse repertório inclui alimentos saborosos, como chocolate e pizza; e alimentos que compõem refeições e preparações culinárias, como massa, e sopa de macarrão com frango, relacionados a identidade cultural e familiar, pertencimento e cuidado doméstico, especialmente em caso de doença (Locher et al., 2005; Spence, 2017; Soffin e Batsel., 2019; Troisi & Gabriel., 2011).

Além disso, identificamos que, para o indivíduo, o pão tem o mesmo peso de frequência que o vinho, revelando que, fora de contextos experimentais controlados, o conforto alimentar se manifesta de maneira mais heterogênea e menos restrita a categorias sensoriais específicas. Essa compreensão encontra respaldo em evidências empíricas recentes. Wu et al. (2025) realizaram uma pesquisa com o objetivo de correlacionar as expectativas dos indivíduos sobre o consumo de *comfort food* com a sua frequência real de ingestão. Eles demonstram que o *comfort food* é uma experiência comum da vida cotidiana e está integrado às rotinas alimentares, não se limitando apenas a episódios de estresse intenso. Além disso, os autores mostram que o que realmente impulsiona a frequência do comportamento são as necessidades rotineiras de gerenciar afetos negativos, tédio e competência cognitiva sem que haja um repertório alimentar fixo ou universalmente compartilhado.

A discrepância entre o repertório de *comfort food* listado a partir de Pesquisadores e Participantes, identificada no presente trabalho, é reforçada pela baixa convergência

entre os alimentos de cada fonte. Os repertórios alimentares desses dois grupos compartilham poucos itens, indicando que cada fonte observa aspectos distintos do fenômeno. A priorização, por parte dos Pesquisadores, de alimentos ultraprocessados e altamente palatáveis contribui para a formação de repertórios mais homogêneos, enquanto os Participantes mobilizam alimentos cujo valor reconfortante parece emergir de contextos pessoais e relacionais mais amplos.

No que se refere às dimensões conceituais, a reduzida sobreposição entre as categorias Hedônica, Eudaimônica e Híbrida indica que elas correspondem a conjuntos funcionalmente distintos de alimentos. As dimensões Híbrida e Eudaimônica apresentaram repertórios vinculados mais especializados e independentes do que a dimensão Hedônica. O repertório listado no escopo híbrido apresenta variedade de alimentos, incluindo ultraprocessados, minimamente processados e preparações culinárias. Já no conjunto vinculado a dimensão Eudaimônica, alimentos distintos do ponto de vista nutricional ou sensorial, como frutas e hambúrguer, apresentaram a mesma frequência, sugerindo que sua função reconfortante não depende da intensidade do estímulo sensorial, mas do papel simbólico e afetivo que desempenham na experiência individual.

A associação entre fonte da informação e dimensão conceitual reforça essa leitura. Além do já discutido alinhamento dos Pesquisadores com a dimensão Hedônica, as Revisões tenderam a integrar múltiplas perspectivas por meio da associação com a dimensão Híbrida. Nesse contexto, alimentos como frutas e balas obtiveram a mesma frequência na fonte Revisões, assim como *brownie* e sopa de frango no escopo da dimensão Híbrida, indicando uma tentativa de conciliar prazer sensorial e valor simbólico. Os Participantes, por sua vez, mostraram associação forte com a dimensão Eudaimônica e maior presença de itens do escopo dessa categoria. Esse padrão ratifica

que, embora certas dimensões sejam favorecidas por procedimentos específicos, a experiência cotidiana do *comfort food* permanece distribuída e multifacetada.

Tal fenômeno decorre do fato de que o estabelecimento do que constitui um *comfort food* é um processo subjetivo, moldado por associações cognitivas e experiências individuais acumuladas ao longo da vida (Pereira et al., 2024; Pinto et al., 2020; Soffin & Batsel., 2019). Muitas dessas preferências têm capacidade de evocar memórias de pessoas significativas ou momentos afetivos, geralmente enraizados no ambiente familiar e na infância (Pinto et al., 2020; Pereira et al., submetido). Assim, a busca por conforto é ditada pela interação entre a bagagem cultural do indivíduo, o contexto em que ele se encontra e a sensação que se pretende atingir: enquanto cenários de solidão ou saudade podem evocar preparações que resgatam a identidade e a origem, momentos de celebração e recompensa direcionam o consumo para itens que reforçam os rituais de socialização e prazer (Holt et al., 2025; Soffin & Batsel, 2019).

Apesar da fragmentação, o chocolate e sorvete foram os alimentos mais frequentes dentre todos os itens e, junto com pizza e biscoito, atuaram como elementos transversais em todos os grupos analisados. Essa recorrência indica que tais alimentos podem funcionar como pontos de convergência entre prazer sensorial e valor simbólico, sem eliminar a heterogeneidade estrutural dos repertórios identificados.

Assim, os resultados reforçam que *comfort food* não deve ser compreendido como um conjunto fixo de alimentos, mas como uma categoria de alimentos funcionalmente definida, no qual componentes hedônicos e eudaimônicos coexistem de forma dinâmica. Essa característica dual é intrínseca ao fenômeno e independe da fonte de informação, ainda que diferentes metodologias tendam a privilegiar uma de suas dimensões. Do ponto de vista aplicado, esses achados indicam que delineamentos de pesquisa que não

considerem explicitamente essa dupla função — prazer sensorial e valor simbólico — correm o risco de capturar apenas recortes parciais do fenômeno. Desse modo, a incorporação sistemática dessa dualidade conceitual pode contribuir para protocolos mais precisos e mais próximos da realidade da alimentação por conforto.

Conclusão

O estabelecimento de *comfort food* surge da experiência e percepção das pessoas, sendo posteriormente observado e investigado pela ciência na busca por um entendimento mais aprofundado. Os relatos dos Participantes evidenciam que o *comfort food* é menos uma propriedade intrínseca do alimento e mais uma característica derivada do seu significado e da sua relação com contextos sociais, memórias e situações afetivas. Por outro lado, alimentos ofertados ou listas pré-determinadas pelos Pesquisadores tendem a desenhar um retrato do *comfort food* voltado para a lógica nutricional e do consumo excessivo de energia, gordura ou açúcar, isolando o nutriente do contexto.

A discrepância entre os repertórios de Participantes e Pesquisadores evidencia uma possível lacuna no entendimento científico do fenômeno. A ciência parece investigar um recorte específico que, muitas vezes, distancia-se do *comfort food*. Esse cenário levanta um questionamento sobre até que ponto os repertórios dos protocolos experimentais refletem preferências autênticas dos indivíduos ou reproduzem incentivos do ambiente laboratorial e expectativas sociais. Desse modo, os dados apontam para a necessidade de uma reformulação metodológica na área. Futuros protocolos de pesquisa sobre *comfort food* devem transcender o foco em estímulos sensoriais isolados e incluir explicitamente a dupla função Hedônica e Eudaimônica para uma captura mais fiel da realidade do consumo.

Author's contributions

Conceptualization: Juliana Miranda Pereira, Fívia de Araújo Lopes. **Data curation:** Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Matheus Trajano De Gouveia, Thaís Leite Silveira De Souza, Fívia de Araújo Lopes. **Funding acquisition:** Fívia de Araújo Lopes. **Investigation:** Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Matheus Trajano De Gouveia, Thaís Leite Silveira De Souza, Fívia de Araújo Lopes. **Methodology:** Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Matheus Trajano de Gouveia, Thaís Leite Silveira De Souza, Joyanne de Souza Medeiros, Fívia de Araújo Lopes. **Project administration:** Juliana Miranda Pereira. **Supervision:** Juliana Miranda Pereira, Anna Cecília Queiroz de Medeiros, Fívia de Araújo Lopes. **Validation:** Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Joyanne de Souza Medeiros, Anna Cecília Queiroz de Medeiros, Fívia de Araújo Lopes. **Visualization:** Juliana Miranda Pereira, Rute Guedes Melo, Matheus Trajano de Gouveia. **Writing – original draft:** Juliana Miranda Pereira. **Writing – review & editing:** Joyanne de Souza Medeiros, Anna Cecília Queiroz de Medeiros, Fívia de Araújo Lopes

Funding

This work was carried out with support from the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brazil (CAPES) - Funding Code 001. FAL is a researcher on productivity at National Council for Scientific and Technological Development (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico [CNPq]) - Level 2 (Number 313018/2021-9).

Declaration of competing interests

Os autores declaram não ter quaisquer interesses financeiros concorrentes ou relacionamentos pessoais que possam ter influenciado o trabalho relatado neste artigo.

Acknowledgments

À Igor Eloi pelo apoio na execução das análises de dados e à Cleyton Oliveira da Silva pelo apoio na confecção das imagens.

Referências

- Al-Sayed, L., & Bieling, C. (2020). Food-related well-being in times of crisis: Conceptual considerations and empirical findings for Syrian refugees in

Germany. *Journal of Migration and Health*, 1, 100005.
<https://doi.org/10.1016/j.jmh.2020.100005>

Berry, Elliot M. (2022). Food Security and Nutrition as the Neglected Missing Links in Cultural Evolution: The Role of the Sociotype. *Rambam Maimonides Medical Journal*, 13(3). 10.5041/RMMJ.10477

Bringmann, L. F., Elmer, T., & Eronen, M. I. (2022). Back to basics: The importance of conceptual clarification in psychological science. *Current Directions in Psychological Science*, 31(4), 340-346.
<https://doi.org/10.1177/09637214221096485>

Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Ultra-processed food consumption in youth and adults: United States, August 2021–August 2023* (NCHS Data Brief No. 536).
<https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db536.htm>

Costa, T., Suardi, A. C., Diano, M., Cauda, F., Duca, S., Rusconi, M. L., & Sotgiu, I. (2019). The neural correlates of hedonic and eudaimonic happiness: An fMRI study. *Neuroscience Letters*, 712, 134491.
<https://doi.org/10.1016/j.neulet.2019.134491>

Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 86(4), 559-567.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.023>

Evers, C., Stok, F. M., & Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and social psychology bulletin*, 36(6), 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>

- Giμένες-Minasse, M. H. S. G. (2016). Comfort food: sobre conceitos e principais características. *Contextos da Alimentação- Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade*, 4(2), 92-102.
- Holt, R. R., Schmitz, H. H., Mhawish, R., Komarnytsky, S., Nguyen, T., Caveney, P. M., & Munafo, J. P. (2025). Comfort Foods in the Twenty-First Century: Friend or Foe? *Annual Review of Food Science and Technology*, 16, 433-458. [10.1146/annurev-food-111523-122109](https://doi.org/10.1146/annurev-food-111523-122109)
- Horsch, A., Wobmann, M., Kriemler, S., Munsch, S., Borloz, S., Balz, A., Marques-Vidal, P., Borghini, A., & Puder, J. J. (2015). Impact of physical activity on energy balance, food intake and choice in normal weight and obese children in the setting of acute social stress: a randomized controlled trial. *BMC pediatrics*, 15, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0326-7>
- Kelly, M. M., Martin-Peters, T., & Farber, J. S. (2024). Secondary Data Analysis: Using existing data to answer new questions. *Journal of Pediatric Health Care*, 38(4), 615-618. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.03.005>
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food & Foodways*, 13(4), 273-297. <https://doi.org/10.1080/07409710500334509>
- Long, L. M. (2022). How the Pandemic Redefined Comfort Food: American Individualism, Culinary Relativism, and Shifting Moralities. *Popular Culture Studies Journal*, 10(1), 56-73.
- Lowe, M. R., et al. (2024). Hedonic hunger, ultra-processed food consumption, and the reward system. *Appetite*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107188>

Mugel, O., Gurviez, P., & Decrop, A. (2019). Eudaimonia around the kitchen: A hermeneutic approach to understanding food well-being in consumers' lived experiences. *Journal of Public Policy & Marketing*, 38(2), 280-295. <https://doi.org/10.1177/0743915618825267>

Pereira, J. M. (2022). *Associação entre sintomas de estresse e alteração no consumo de alimentos reconfortantes durante a primeira onda da pandemia de COVID-19 no Brasil* [Dissertação, Universidade Federal da Bahia].

Pereira, J. M., Melo, R. G., Medeiros, J. S., Medeiros, A. C. Q., & Lopes, F. A. (2024). Comfort food concepts and contexts in which they are used: A scoping review protocol. *PLoS ONE*, 19(4), e0299991. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299991>

Pinto, V. R. A., Milião, G. L., Balbino, D. F., Della Lucia, S. M., Vidigal, M. C. T. R., Cabral, L. F. M., da Rocha, S. J. S. S., de Carvalho, A. F., & Perrone, I. T. (2020). Contemporary foods – Can they become new comfort foods or simply mimic them? *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 22, 100271. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2020.100271>

Pinto, V. R. A. (2022). *Food- evoked emotions: Comforting hints and psychophysics* [Tese, Universidade Federal de Viçosa]. <https://locus.ufv.br/items/cd05dc0a-59a5-4445-abda-acce91c9f360>

Prentice, P. R. (2013). *Stress and obesity: Facilitation of neuroendocrine and autonomic nervous system recovery from stress while eating comfort foods?* [Dissertation, West Virginia University].

Roemmich, J. N., Lambiase, M. J., Lobarinas, C. L., & Balantekin, K. N. (2011). Interactive effects of dietary restraint and adiposity on stress-induced eating and

the food choice of children. *Eating ehaviors*, 12(4), 309-312.

<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.07.003>

R Core Team. (2025). *R: A Language and Environment for Statistical Computing* [Software de computador]. R Foundation for Statistical Computing.

<https://www.R-project.org/>

Soffin, M. T., & Batsell, W. R., Jr. (2019). Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis. *Appetite*, 137, 152-162.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.018>

Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9, 105-109.

<https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2017.07.001>

Stover, P. J., Field, M. S., Andermann, M. L., Bailey, R. L., Batterham, R. L., Cauffman, E., ... & Angelin, B. (2023). Neurobiology of eating behavior, nutrition, and health. *Journal of Internal Medicine*, 294(5), 582-604.

<https://doi.org/10.1111/joim.13699>

Troisi, J. D., & Gabriel, S. (2011). Chicken soup really is good for the soul:

“Comfort food” fulfills the need to belong. *Psychological Science*, 22(6),

747–53. <https://doi.org/10.1177/0956797611407931>

Tryon, M. S., Carter, C. S., DeCant, R., & Laugero, K. D. (2013). Chronic stress exposure may affect the brain's response to high calorie food cues and

predispose to obesogenic eating habits. *Physiology & behavior*, 120, 233-242.

<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.08.010>

Tryon, M. S., DeCant, R., & Laugero, K. D. (2013). Having your cake and

eating it too: a habit of comfort food may link chronic social stress exposure and

acute stress-induced cortisol hyporesponsiveness. *Physiology & behavior*, 114, 32-37. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.02.018>

Uccula, A., Mercante, B., Pozzati, C., Deriu, F., & Enrico, P. (2023). ERP and attachment dimensions as predictors of seeking care or food comfort in stressful situations. *Scientific Reports*, 13(1), e3170. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29493-0>

Ulijaszek, S. J. (2002). Human eating behaviour in an evolutionary ecological context. *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(4), 517-526. <https://doi.org/10.1079/PNS2002180>

Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & behavior*, 79(4-5), 739-747. [https://doi.org/10.1016/s0031-9384\(03\)00203-8](https://doi.org/10.1016/s0031-9384(03)00203-8)

Wu, F., Vartanian, L. R., & Faasse, K. (2025). Why do we eat comfort food? Exploring expectations regarding comfort food and their relationship with comfort eating frequency. *Nutrients*, 17(14), 2259. <https://doi.org/10.3390/nu17142259>

Wulff, D. U., & Mata, R. (2025). Escaping the Jingle-Jangle Jungle: Increasing Conceptual Clarity in Psychology Using Large Language Models. *Current Directions in Psychological Science*, 09637214251382083. <https://doi.org/10.1177/09637214251382083>

Considerações finais

A presente tese teve como objetivo esclarecer e aprofundar a compreensão do que é *comfort food*, analisando seu conceito e os contextos nos quais é empregado, bem como os alimentos que compõem esta categoria e fatores associados ao seu consumo. Para isso, foram desenvolvidos dois estudos complementares: uma revisão de escopo e um estudo metodológico com análise secundária dos dados.

Os resultados da revisão de escopo evidenciaram uma expressiva heterogeneidade metodológica, contextual e de fatores associados ao consumo desses alimentos. A análise dos elementos que compõem o conceito de *comfort food* resultou em duas macro dimensões: Hedônica e Eudaimônica. Também foi proposto um conceito *comfort food*. A coexistência dessas dimensões evidencia a complexidade das funções atribuídas ao *comfort food*, envolvendo uma interação dinâmica entre processos psicobiológicos e contextos socioculturais.

O estudo metodológico aprofundou essa compreensão ao demonstrar que a frequência dos *comfort foods* varia entre fontes de informação e dimensões do conceito de *comfort food*, demonstrando que os Pesquisadores e a dimensão Hedônica se concentram em alimentos hiperpalatáveis. Além disso, destaca-se a maior distinção dos repertórios das dimensões Eudaimônica e Híbrida. Ainda, o repertório de alimentos classificados como *comfort food* varia significativamente conforme a fonte de informação e a dimensão do conceito adotado nos estudos. A associação positiva e significativa entre Participantes e a dimensão Eudaimônica, assim como a inclinação dos Pesquisadores para a dimensão Hedônica, evidencia que as escolhas conceituais e metodológicas influenciam diretamente a forma como o fenômeno é representado na literatura científica.

Esses achados indicam que a discrepância entre os repertórios definidos por Pesquisadores e Participantes revela uma lacuna no entendimento científico do fenômeno, apontando para a necessidade de uma reformulação metodológica que inclua explicitamente a dupla função Hedônica e Eudaimônica na investigação do comportamento alimentar. O resumo das respostas às hipóteses investigadas é apresentado na Tabela 4.

Tabela 4. Resumo das hipóteses investigadas⁷.

Artigo 3		
H1: <i>A frequência dos comfort food varia entre fontes de informação e dimensões do conceito de comfort food.</i>		
Predição	Resultado	Conclusão
Participantes, Revisões e as dimensões Eudaimônica e Híbrida apresentarão maior variedade de alimentos, enquanto que Pesquisadores e dimensão Hedônica se concentrarão em alimentos hiperpalatáveis.	Os resultados revelaram Participantes, Revisões e as dimensões Eudaimônica e Híbrida apresentam uma distribuição de itens significativamente mais diversa e dispersa, enquanto que Pesquisadores e a dimensão Hedônica apresentam repertório significativamente mais restrito e concentrado em alimentos hiperpalatáveis.	Corroborada
H2: <i>O repertório de comfort foods diferem entre as fontes de informação.</i>		
Predição	Resultado	Conclusão
Haverá baixa similaridade e sobreposição entre os repertórios de <i>comfort foods</i> e altos índices de exclusividade dos Participantes e Revisões em relação aos Pesquisadores.	Observou-se baixa sobreposição e elevada exclusividade de itens entre todos os grupos.	Parcialmente corroborada
H3: <i>O repertório de comfort foods diferem entre as dimensões do conceito de comfort food.</i>		
Predição	Resultado	Conclusão
Haverá baixa similaridade e sobreposição entre os repertórios de <i>comfort foods</i> e altos índices de exclusividade da dimensão Eudaimônica e Híbrida em relação a dimensão Hedônica.	Observou-se baixa sobreposição e elevada exclusividade de itens entre todos os grupos, com destaque para a maior distinção estatística de exclusividade das dimensões Eudaimônica e Híbrida em relação à Hedônica.	Corroborada
H4: <i>As dimensões do conceito de comfort food diferem de acordo com a origem da informação.</i>		
Predições	Resultados	Conclusão
Quando a fonte de indicação de <i>comfort foods</i> for Participantes, os estudos terão maior probabilidade de que seu conceito norteador seja focado na dimensão Eudaimônica.	Os Participantes apresentaram associação positiva forte e significativa com a dimensão Eudaimônica.	Corroborada

⁷ Uma vez que o Estudo 1 se propôs a estruturar e realizar a revisão de escopo, não houve construção de hipóteses para esse estudo que resultou nos artigos 1 e 2.

Quando a fonte de indicação das <i>comfort foods</i> for Pesquisadores, os estudos terão maior probabilidade de que seu conceito norteador seja focado na dimensão Hedônica.	Pesquisadores apresentaram associação positiva extremamente forte com a dimensão Hedônica.
Quando a fonte de indicação de <i>comfort foods</i> for Revisões, os estudos terão maior probabilidade de ter um conceito norteador focado na dimensão Híbrida (junção de Eudaimônico e Hedônico).	As Revisões mostraram uma associação positiva forte e significativa com a dimensão Híbrida

Os achados desta tese reforçam que o *comfort food* não pode ser compreendido apenas como resposta a necessidades fisiológicas ou preferências alimentares isoladas. Trata-se de um comportamento enraizado na história evolutiva humana, no qual mecanismos psicobiológicos de recompensa, regulação emocional e busca por segurança interagem com processos simbólicos, culturais e relacionais. Essa articulação entre biologia, mente e cultura insere o *comfort food* no campo da Psicobiologia e, de modo particular, no estudo da evolução do comportamento humano, uma vez que esse fenômeno expressa estratégias adaptativas ressignificadas ao longo da evolução e da organização social humana.

Nesse contexto, esta tese oferece contribuições relevantes para o campo do comportamento alimentar, tanto no âmbito acadêmico quanto na prática profissional. No plano conceitual, contribui para a compreensão do *comfort food* como uma categoria multifacetada, cuja essência reside no sabor e nos significados emocionais, sociais e identitários atribuídos aos alimentos, ampliando o debate teórico e favorecendo abordagens mais integrativas e representativas do fenômeno. Na atuação profissional, reforça a importância de abordagens que reconheçam o papel desses alimentos na regulação emocional, na construção de vínculos sociais e na afirmação de identidades, possibilitando práticas mais sensíveis e contextualizadas no cuidado em saúde.

Em síntese, esta tese apresenta contribuições inovadoras ao identificar e integrar as dimensões Hedônica e Eudaimônica do *comfort food*, propor um conceito para essa categoria alimentar e evidenciar discrepâncias metodológicas que impactam sua compreensão científica e o avanço do campo. Ao organizar criticamente o conhecimento existente, o trabalho se consolida como um marco estruturante para o desenvolvimento das pesquisas sobre essa categoria alimentar, favorecendo investigações futuras mais coerentes com a complexidade do comportamento alimentar humano.

Como desdobramento dessas contribuições, delineia-se uma agenda de pesquisa para as próximas etapas de formação. No âmbito do pós-doutorado, projeta-se o desenvolvimento e a validação de um instrumento específico para a avaliação do consumo de *comfort food*. Essa etapa permitirá operacionalizar a categoria de forma mais consistente, considerando não apenas os alimentos consumidos, mas também os contextos de consumo e as experiências subjetivas associadas — como sensações, estados afetivos e memórias evocadas —, contribuindo para maior precisão conceitual e comparabilidade entre estudos futuros.

Referências

- Abdullah, N. (2016). Comfort food, memory, and 'Home': Senses in transnational contexts. In *Everyday life in Asia* (pp. 171-190). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315581309>
- Al-Sayed, L., & Bieling, C. (2020). Food-related well-being in times of crisis: Conceptual considerations and empirical findings for Syrian refugees in Germany. *Journal of Migration and Health*, 1, 100005. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2020.100005>
- Armelagos, G. J. (2014). Brain evolution, the determinates of food choice, and the omnivore's dilemma. *Critical reviews in food science and nutrition*, 54(10), 1330-1341. <https://doi.org/10.1080/10408398.2011.635817>
- Bellesia-Contuzzi, G. (2017). Comfort Food, Acquired Taste, and Fusion Cuisine. A Migrant Journey. *CoSMo| Comparative Studies in Modernism*, (10). <https://doi.org/10.13135/2281-6658/1995>
- Belo, L. L. A., Teles, K. I., & Silva, H. M. (2017). Efeitos da alimentação na evolução humana: uma revisão. *Conexão Ciência (Online)*, 12(3), 93-105. <https://doi.org/10.24862/cco.v12i3.580>
- Berry, Elliot M. (2022). Food Security and Nutrition as the Neglected Missing Links in Cultural Evolution: The Role of the Sociotype. *Rambam Maimonides Medical Journal*, 13(3). 10.5041/RMMJ.10477
- Breslin, P. A. (2013). An evolutionary perspective on food and human taste. *Current Biology*, 23(9), R409-R418. 10.1016/j.cub.2013.04.010

- Cordeiro, L., & Soares, C. B. (2021). Revisão de escopo: potencialidades para a síntese de metodologias utilizadas em pesquisa primária qualitativa. *BIS. Boletim do Instituto de Saúde*, 37(1), 37-43. <https://doi.org/10.52753/bis.2019.v20.34471>
- Costa, T., Suardi, A. C., Diano, M., Cauda, F., Duca, S., Rusconi, M. L., & Sotgiu, I. (2019). The neural correlates of hedonic and eudaimonic happiness: An fMRI study. *Neuroscience Letters*, 712, 134491. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2019.134491>
- Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J. (2005). Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior*, 86(4), 559-567. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.023>
- Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- Gahagan, S. (2012). Development of eating behavior: biology and context. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33(3), 261-271. [10.1097/DBP.0b013e31824a7baa](https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e31824a7baa)
- Gemesi, K., Holzmann, S. L., Kaiser, B., Wintergerst, M., Lurz, M., Groh, G., Böhm, M., Kremer, H., Gedrich, K., Hauner, H., & Holzapfel, C. (2022). Stress eating: an online survey of eating behaviours, comfort foods, and healthy food substitutes in German adults. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12787-9>

- Gibson, E. L. (2006). Mood, emotions and food choice. In *The psychology of food choice* (pp. 113-140). Wallingford UK: CABI.
<https://doi.org/10.1079/9780851990323.0113>
- Gibson, E. L. (2012). The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions. *Behavioural Pharmacology*, 23(5 and 6), 442-460. <https://doi.org/10.1097/FBP.0b013e328357bd4e>
- Holt, R. R., Schmitz, H. H., Mhawish, R., Komarnytsky, S., Nguyen, T., Caveney, P. M., & Munafo, J. P. (2025). Comfort Foods in the Twenty-First Century: Friend or Foe? *Annual Review of Food Science and Technology*, 16, 433-458.
[10.1146/annurev-food-111523-122109](https://doi.org/10.1146/annurev-food-111523-122109)
- Horsch, A., Wobmann, M., Kriemler, S., Munsch, S., Borloz, S., Balz, A., Marques-Vidal, P., Borghini, A., & Puder, J. J. (2015). Impact of physical activity on energy balance, food intake and choice in normal weight and obese children in the setting of acute social stress: a randomized controlled trial. *BMC pediatrics*, 15, 1-10.
<https://doi.org/10.1186/s12887-015-0326-7>
- Kelly, M. M., Martin-Peters, T., & Farber, J. S. (2024). Secondary Data Analysis: Using existing data to answer new questions. *Journal of Pediatric Health Care*, 38(4), 615-618. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2024.03.005>
- Klatzkin, R. R., Dasani, R., Warren, M., Cattaneo, C., Nadel, T., Nikodem, C., & Kissileff, H. R. (2019). Negative affect is associated with increased stress-eating for women with high perceived life stress. *Physiology & Behavior*, 210, 112639.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112639>

- Leng, G., Adan, R. A., Belot, M., Brunstrom, J. M., De Graaf, K., Dickson, S. L., ... & Smeets, P. A. (2017). The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(3), 316-327. doi:10.1017/S002966511600286X
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food & Foodways*, 13(4), 273-297. <https://doi.org/10.1080/07409710500334509>
- Long, L. M. (2017). "Comfort Food in Culinary Tourism: Negotiating 'Home' as Exotic and Familiar". In M. O. Jones & L. M. Long (Eds.), *Comfort Food: Meanings and Memories* (pp. 17–41). Mississippi Scholarship Online.
- Merriam-Webster. (1958-2025). Comfort food. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Recuperado 07 de março de 2025, de <https://www.merriam-webster.com/dictionary/comfort%20food>
- Mugel, O., Gurviez, P., & Decrop, A. (2019). Eudaimonia around the kitchen: A hermeneutic approach to understanding food well-being in consumers' lived experiences. *Journal of Public Policy & Marketing*, 38(2), 280-295. <https://doi.org/10.1177/0743915618825267>
- Munn, Z., Pollock, D., Khalil, H., Alexander, L., McInerney, P., Godfrey, C. M., ... & Tricco, A. C. (2022). What are scoping reviews? Providing a formal definition of scoping reviews as a type of evidence synthesis. *JBIM evidence synthesis*, 20(4), 950-952. 10.11124/JBIES-21-00483
- Pereira, J. M. (2022). Associação entre sintomas de estresse e alteração no consumo de alimentos reconfortantes durante a primeira onda da pandemia de COVID-19 no Brasil. [Master's Thesis].

- Pereira, J. M., Guedes Melo, R., de Souza Medeiros, J., Queiroz de Medeiros, A. C., & de Araújo Lopes, F. (2024). Comfort food concepts and contexts in which they are used: A scoping review protocol. *PLoS ONE*, 19(4), e0299991. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299991>
- Peters, M. D. J., Godfrey, C., McInerney, P., Munn, Z., Tricco, A. C., & Khalil, H. (2020). Chapter 11: Scoping Reviews (2020 version). In E. Aromataris & Z. Munn (Eds.), *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. JBI. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-12>
- Peters, M. D. J., Godfrey, C., McInerney, P., Khalil, H., Larsen, P., Marnie, C., Pollock, D., Tricco, A. C., & Munn, Z. (2022). Best practice guidance and reporting items for the development of scoping review protocols. *JBIM Evidence Synthesis*, 20(4), 953-968. <https://doi.org/10.46658/JBIES-20-000>
- Peters, M. D. J., Marnie, C., Tricco, A. C., Pollock, D., Munn, Z., Alexander, L., McInerney, P., Godfrey, C. M., & Khalil, H. (2021). Updated methodological guidance for the conduct of scoping reviews. *JBIM Evidence Implementation*, 19(1), 3–10. [10.11124/JBIES-20-00167](https://doi.org/10.11124/JBIES-20-00167)
- Pinto, V. R. A., Milião, G. L., Balbino, D. F., Della Lucia, S. M., Vidigal, M. C. T. R., Cabral, L. F. M., da Rocha, S. J. S. S., de Carvalho, A. F., & Perrone, I. T. (2020). Contemporary foods – Can they become new comfort foods or simply mimic them? *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 22, 100271. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2020.100271>

- Pinto, V. R. A. (2022). Food- evoked emotions: Comforting hints and psychophysics [Tese, Universidade Federal de Viçosa]. <https://locus.ufv.br/items/cd05dc0a-59a5-4445-abda-acce91c9f360>
- Prentice, P. R. (2013). Stress and obesity: Facilitation of neuroendocrine and autonomic nervous system recovery from stress while eating comfort foods? [Dissertation, West Virginia University].
- Roemmich, J. N., Lambiase, M. J., Lobarinas, C. L., & Balantekin, K. N. (2011). Interactive effects of dietary restraint and adiposity on stress-induced eating and the food choice of children. *Eating ehaviors*, 12(4), 309-312. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.07.003>
- R Core Team. (2025). R: A Language and Environment for Statistical Computing [Software de computador]. R Foundation for Statistical Computing. <https://www.R-project.org/>
- Soffin, M. T., & Batsell Jr, W. R. (2019). Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis. *Appetite*, 137, 152-162. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.018>
- Souza, M. L. R. de, Castro, J. de O. e, Souza, C. da S. M., Elias, F. T. S., Silva, E. T. da, Camargo, E. B., & Andrade, E. de O. (2021). Caracterização de duas plataformas de registro de protocolo para revisão de escopo. In B. R. da S. Neto (Org.), *Medicina: Longe dos holofotes, perto das pessoas* (pp. 95–109). Atena Editora. <https://doi.org/10.22533/at.ed.6452108109>
- Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9, 105-109. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2017.07.001>

- Stover, P. J., Field, M. S., Andermann, M. L., Bailey, R. L., Batterham, R. L., Cauffman, E., ... & Angelin, B. (2023). Neurobiology of eating behavior, nutrition, and health. *Journal of Internal Medicine*, 294(5), 582-604. <https://doi.org/10.1111/joim.13699>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., Lewin, S., Godfrey, C. M., Macdonald, M. T., Langlois, E. V., Soares-Weiser, K., Moriarty, J., Clifford, T., Tunçalp, Ö., & Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467-473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Troisi, J. D., & Gabriel, S. (2011). Chicken soup really is good for the soul: “Comfort food” fulfills the need to belong. *Psychological Science*, 22(6), 747–753. <https://doi.org/10.1177/0956797611407931>
- Troisi, J. D., Gabriel, S., Derrick, J. L., & Geisler, A. (2015). Threatened belonging and preference for comfort food among the securely attached. *Appetite*, 90, 58-64. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.029>
- Troisi, J. D., & Wright, J. W. (2017). Comfort food: Nourishing our collective stomachs and our collective minds. *Teaching of Psychology*, 44(1), 78-84. <https://doi.org/10.1177/0098628316679972>
- Tryon, M. S., Carter, C. S., DeCant, R., & Laugero, K. D. (2013). Chronic stress exposure may affect the brain's response to high calorie food cues and predispose to obesogenic eating habits. *Physiology & Behavior*, 120, 233-242. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.08.010>

- Tryon, M. S., DeCant, R., & Laugero, K. D. (2013). Having your cake and eating it too: a habit of comfort food may link chronic social stress exposure and acute stress-induced cortisol hyporesponsiveness. *Physiology & Behavior*, 114, 32-37. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.02.018>
- Ulijaszek, S. J. (2002). Human eating behaviour in an evolutionary ecological context. *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(4), 517-526. <https://doi.org/10.1079/PNS2002180>
- Wansink, B. (2000, July). Engineering comfort foods. *American Demographics*, 22(7), 66–67. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2473679>
- Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79(4-5), 739-747. [https://doi.org/10.1016/S0031-9384\(03\)00203-8](https://doi.org/10.1016/S0031-9384(03)00203-8)
- Weltens, N., Zhao, D., & Van Oudenhove, L. (2014). Where is the comfort in comfort foods? Mechanisms linking fat signaling, reward, and emotion. *Neurogastroenterology & Motility*, 26(3), 303-315. <https://doi.org/10.1111/nmo.12309>
- Wu, F., Vartanian, L. R., & Faasse, K. (2025). Why do we eat comfort food? Exploring expectations regarding comfort food and their relationship with comfort eating frequency. *Nutrients*, 17(14), 2259. <https://doi.org/10.3390/nu17142259>

Apêndice A

Relatório de atividades desenvolvidas durante o doutorado

Ao longo do período do doutorado, foram desenvolvidas atividades de ensino e extensão (descritas posteriormente), em consonância com os objetivos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) de formação de Pesquisadores e cientistas qualificados, capazes de gerar novos conhecimentos, inovar, resolver problemas e contribuir para o desenvolvimento da ciência e da tecnologia no Brasil, ampliando o impacto acadêmico e formativo da tese. Abaixo estão descritas as atividades desenvolvidas por ano desde o ingresso no doutorado (março/2022) até a defesa desta tese.

2022

Disciplinas

- Cumprimento das disciplinas: Bases Biológicas do Comportamento; Seminários em Psicobiologia; História, Filosofia e Sociologia da Ciência.

Cursos e Aulas

- Ministração de aula “*Comfort food*” em disciplina de Fisiologia Humana da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN).
- Criação, organização e ministração do módulo “Como a evolução pode ajudar a compreender o comportamento humano” do “Curso de atualização: Tópicos em Fisiologia, Nutrição e Saúde Etapa 2” da Universidade Federal de Goiás
 - Aulas: Comportamento alimentar 1 e Comportamento alimentar 2.

Pesquisa

- Realização das correções requeridas pelos editores do periódico para o artigo “Association of stress symptoms with changes in *comfort foods* consumption in Brazilian university students”, desenvolvido durante o mestrado.

Organização de evento

- Organização dos eventos XIV Simpósio de Psicobiologia e IX Conferência de Psicobiologia (UFRN).

Grupos científicos

- Criação e liderança do grupo de estudo em comportamento alimentar;
- Criação e liderança do grupo de discussão de artigo sobre Evolução do comportamento humano.

Divulgação científica

- Gestão da rede social (instagram) e Divulgação científica do Laboratório de Evolução do Comportamento Humano - LECH.

2023

Disciplinas

- Cumprimento das disciplinas: Prática em pesquisa científica I e II; Tópicos avançados em psicobiologia; Docência no ensino superior.

Orientação

- Orientação de aluno de iniciação científica (Rute Guedes Melo).

Cursos e Aulas

- Idealização, organização e ministração de aulas no curso de extensão “Aspectos biopsicossociais do comportamento alimentar humano”
 - Aulas: Vício em comida?; Eixo intestino-cérebro; *Comfort food*; Guia alimentar para a população brasileira; Ambientes e sistemas alimentares; Dietas e mentalidade de dieta; Alimentação e cultura; Aula integrativa (partilhada).
- Ministração de aula: “Evolução da obesidade e implicações biopsicossociais” para a disciplina Psicobiologia da alimentação e do exercício físico da Universidade Federal de Goiás;
- Ministração de aula sobre Eixo intestino-cérebro em disciplina de Fisiologia Humana (UFRN);
- Criação e organização do curso de extensão “Uma viagem metodológica ao estudo do comportamento humano” (UFRN).

Pesquisa

- Execução, escrita e submissão para publicação do protocolo “*Comfort food concepts and contexts in which they are used: A scoping review protocol*”.

Participação e apresentação de trabalho em congresso

- Participação no congresso e apresentação de trabalho no *ISHE Summerschool in Brazil*: “*Using the scoping review to advance the knowledge about human behavior evolution.*”
- Participação e apresentação de trabalhos no X Conferência & XV Simpósio de Psicobiologia, 2023: “O registro de trabalhos científicos como instrumento de divulgação e cooperação científica”; “Além dos artigos científicos: cartilhas como norteadoras da construção de trabalho científico”.

Resumo em anais de congresso

- *ISHE Summerschool in Brazil: “Using the scoping review to advance the knowledge about human behavior evolution.”;*
- X Conferência & XV Simpósio de Psicobiologia, 2023: “O registro de trabalhos científicos como instrumento de divulgação e cooperação científica”; “Além dos artigos científicos: cartilhas como norteadoras da construção de trabalho científico”.

Grupos científicos

- Criação e participação no grupo de estudos sobre Psicologia evolucionista.

Divulgação científica

- Gestão da rede social (instagram) do Laboratório de Evolução do Comportamento Humano: [lech_ufrn](https://www.instagram.com/lech_ufrn/).

2024

Disciplinas

- Cumprimento da disciplina Tópicos em evolução.

Orientação

- Orientação de alunos de iniciação científica (Rute Guedes Melo, Matheus Trajano De Gouveia, Thaís Leite Silveira De Souza).

Cursos e Aulas

- Ministração de aula sobre Eixo intestino-cérebro em disciplina de Fisiologia Humana (UFRN);
- Ministração de aula: “Determinantes do comportamento alimentar” para a disciplina de Educação Alimentar e Nutricional da universidade Unime Ananhanguera Salvador;
- Idealização, organização e ministração de aulas no curso de extensão “Saúde, segurança e qualidade de vida no meio aquático durante o verão” (UFRN)
 - Aulas: Alimentação pré e intra-treino; Alimentação pós-treino.

Pesquisa

- Publicação do protocolo de revisão de escopo “*Comfort food concepts and contexts in which they are used: A scoping review protocol*”.
- Extração dados da revisão de escopo “*Comfort food concepts and contexts in which they are used: A scoping review*”.

Outros

- Membro suplente da diretoria de pós-graduandos da Associação Latino-Americana de Ciências Evolucionistas do Comportamento Humano - LAAHBES;
- Membro discente da comissão para a redação da nova resolução de bolsas do PPG Psicobiologia.

2025 e Janeiro de 2026

Disciplinas

- Cumprimento da Disciplina Evolução do comportamento humano.

Orientação

- Orientação de aluno de iniciação científica (Rute Guedes Melo, Matheus Trajano De Gouveia).

Cursos e Aulas

- Ministração de aula: “Determinantes do comportamento alimentar” para a disciplina de Educação Alimentar e Nutricional da Universidade Estadual da Bahia (UNEB).

Pesquisa

- Análise de dados e escrita da revisão de escopo “*Comfort food concepts and contexts in which they are used: A scoping review*”
- Submissão para publicação da revisão de escopo “*Comfort food concepts and contexts in which they are used: A scoping review*”
- Análise de dados e escrita do artigo “A sopa da vovó ou o cachorro quente da da lanchonete? Uma investigação sobre quais alimentos são considerados *Comfort Food*”.
- Escrita e apresentação de slides da tese de doutorado.

Outros

- Membro suplente da diretoria de pós-graduandos da Associação Latino-Americana de Ciências Evolucionistas do Comportamento Humano - LAAHBES.

Apêndice B

Registro do protocolo no Open Science Framework (OSF)

Protocol registration

Protocol Title	Comfort food concepts and contexts in which they are used: a scoping review protocol
Author's informations	Juliana Miranda Pereira. Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Corresponding author, julianamirandanutri@gmail.com Rute Guedes Melo. Graduação. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Joyanne de Souza Medeiros. Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Anna Cecília Queiroz de Medeiros. Doutorado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Fivia de Araujo Lopes. Doutorado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Contact address: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Biociências. Campus Universitário, Lagoa Nova. 59078970 - Natal, RN - Brasil - Caixa-postal: 1511

Background	The enjoyment of comfort food varies from person to person and is shaped by individual experiences and appreciated by different individuals. However, there is limited consensus in the scientific literature regarding its definition, which is reflected in the heterogeneity of methods employed in research that focuses on this concept. Consequently, the identification of factors associated with the consumption of this type of food is also affected, impacting our understanding of comfort food and its potential effects on the health of those who consume it. The primary objectives of this study are to provide a clear scientific definition of comfort food, analyze the research methodologies employed in this field, and uncover the factors linked to the consumption of comfort food.
Study Type	Scoping review protocol
Existing Data	N/A
Objectives	1. Clarify the scientific definition of comfort food; 2. Identify what kind of methodologies are being used in research on this topic and which factors are associated with the consumption of comfort food.
Review Questions	1. How is comfort food defined and how is its concept used in research in the areas of food, nutrition and eating behavior? 2. What methodologies are used in studies on comfort food?

	3. What are the factors associated with the consumption of comfort food?
Study Design	The methodology proposed by the Joanna Briggs Institute (JBI) for scoping reviews, as well as the recommendations of the Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) were adopted to elaborate the present protocol. PCC: The participants consist of the general population, including all age groups and social characteristics. The study aims to investigate the concept of comfort-food and the context consists of how comfort food is defined globally
Inclusion Criteria	Qualitative and quantitative research works published in full in indexed sources or in grey literature, available online in the consulted databases, will be included without language or publication year restrictions.
Sample size	N/A
Search Strategy URL	N/A
Data extraction	In each database, one of the reviewers will conduct searches in an anonymous browser. Duplicate publications will be excluded from the results. Then, all remaining publications from the search will be extracted and transferred to Rayyan. The initial screening will be carried out independently by the reviewers and will involve reading

	the title and abstract of the material, retaining those that contain relevant information related to the research objectives. The selection process will follow the recommendations outlined in the PRISMA-ScR checklist. All extracted articles will be recorded in a table and any disagreements between the researchers during the article selection process will be resolved by a third reviewer. The reviewers will collect information about the studies in Google Sheets®, including relevant information to the search, like key findings related to the scope review questions (concept of comfort food, concept reference, context in which it was used, factors associated with comfort food consumption).
Blinding	The extractions data will occur independently and blindly between two reviewers
Variables	Keywords were used, some of which included 'Comfort food,' 'Comfort eating,' 'Food preferences,' and 'Emotional eating.'
Statistical models	Frequencies analysis
Results presenting	The key information from the studies will be presented in a table. To visually integrate and convey these outcomes in a manner that facilitates quick and easy comprehension, a Graphical Abstract will be created.

Apêndice C

Material suplementar Artigo 1. Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis Protocols (PRISMA-P)

PRISMA-P 2015 Checklist

This checklist has been adapted for use with protocol submissions to *Systematic Reviews* from Table 3 in Moher D et al: Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews* 2015 4:1

Section/topic	#	Checklist item	Information reported		Line number(s)			
			Yes	No				
ADMINISTRATIVE INFORMATION								
Title								
Identification	1a	Identify the report as a protocol of a systematic review	x	☐	1 - 2			
Update	1b	If the protocol is for an update of a previous systematic review, identify as such	☐	x				
Registration	2	If registered, provide the name of the registry (e.g., PROSPERO) and registration number in the Abstract	x	☐	71-72			
Authors								
Contact	3a	Provide name, institutional affiliation, and e-mail address of all protocol authors; provide physical mailing address of corresponding author	x	☐	3-11			
Contributions	3b	Describe contributions of protocol authors and identify the guarantor of the review	x	☐	12 - 26			
Amendments	4	If the protocol represents an amendment of a previously completed or published protocol, identify as such and list changes; otherwise, state plan for documenting important protocol amendments	☐	x				
Support								
Sources	5a	Indicate sources of financial or other support for the review	x	☐	27-32			

Section/topic	#	Checklist item	Information reported		Line number(s)
			Yes	No	
Sponsor	5b	Provide name for the review funder and/or sponsor	☐	x	
Role of sponsor/funder	5c	Describe roles of funder(s), sponsor(s), and/or institution(s), if any, in developing the protocol	☐	x	
INTRODUCTION					
Rationale	6	Describe the rationale for the review in the context of what is already known	x	☐	131-145
Objectives	7	Provide an explicit statement of the question(s) the review will address with reference to participants, interventions, comparators, and outcomes (PICO)	x	☐	149-153
METHODS					
Eligibility criteria	8	Specify the study characteristics (e.g., PICO, study design, setting, time frame) and report characteristics (e.g., years considered, language, publication status) to be used as criteria for eligibility for the review	x	☐	177-181
Information sources	9	Describe all intended information sources (e.g., electronic databases, contact with study authors, trial registers, or other grey literature sources) with planned dates of coverage	x	☐	181-191
Search strategy	10	Present draft of search strategy to be used for at least one electronic database, including planned limits, such that it could be repeated	x	☐	209
STUDY RECORDS					
Data management	11a	Describe the mechanism(s) that will be used to manage records and data throughout the review	x	☐	219-224
Selection process	11b	State the process that will be used for selecting studies (e.g., two independent reviewers) through each phase of the review (i.e., screening, eligibility, and inclusion in meta-analysis)	x	☐	224-229
Data collection process	11c	Describe planned method of extracting data from reports (e.g., piloting forms, done independently, in duplicate), any processes for obtaining and confirming data from investigators	x	☐	233-249

Section/topic	#	Checklist item	Information reported		Line number(s)
			Yes	No	
Data items	12	List and define all variables for which data will be sought (e.g., PICO items, funding sources), any pre-planned data assumptions and simplifications	x	☐	244
Outcomes and prioritization	13	List and define all outcomes for which data will be sought, including prioritization of main and additional outcomes, with rationale	☐	x	
Risk of bias in individual studies	14	Describe anticipated methods for assessing risk of bias of individual studies, including whether this will be done at the outcome or study level, or both; state how this information will be used in data synthesis	☐	x	
DATA					
Synthesis	15a	Describe criteria under which study data will be quantitatively synthesized	x	☐	267-269
	15b	If data are appropriate for quantitative synthesis, describe planned summary measures, methods of handling data, and methods of combining data from studies, including any planned exploration of consistency (e.g., I^2 , Kendall's tau)	x	☐	270-271
	15c	Describe any proposed additional analyses (e.g., sensitivity or subgroup analyses, meta-regression)	☐	x	
	15d	If quantitative synthesis is not appropriate, describe the type of summary planned	x	☐	271-278
Meta-bias(es)	16	Specify any planned assessment of meta-bias(es) (e.g., publication bias across studies, selective reporting within studies)	☐	x	
Confidence in cumulative evidence	17	Describe how the strength of the body of evidence will be assessed (e.g., GRADE)	☐	x	

Apêndice D

Material suplementar Artigo 2

Apêndice A: Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) Checklist

SECTION	ITEM	PRISMA-ScR CHECKLIST ITEM	REPORTED ON PAGE #
TITLE			
Title	1	Identify the report as a scoping review.	1
ABSTRACT			
Structured summary	2	Provide a structured summary that includes (as applicable): background, objectives, eligibility criteria, sources of evidence, charting methods, results, and conclusions that relate to the review questions and objectives.	1
INTRODUCTION			
Rationale	3	Describe the rationale for the review in the context of what is already known. Explain why the review questions/objectives lend themselves to a scoping review approach.	2 - 3
Objectives	4	Provide an explicit statement of the questions and objectives being addressed with reference to their key elements (e.g., population or participants, concepts, and context) or other relevant key elements used to conceptualize the review questions and/or objectives.	3
METHODS			
Protocol and registration	5	Indicate whether a review protocol exists; state if and where it can be accessed (e.g., a Web address); and if available, provide registration information, including the registration number.	3
Eligibility criteria	6	Specify characteristics of the sources of evidence used as eligibility criteria (e.g., years considered, language, and publication status), and provide a rationale.	3
Information sources*	7	Describe all information sources in the search (e.g., databases with dates of coverage and contact with authors to identify additional sources), as well as the date the most recent search was executed.	4
Search	8	Present the full electronic search strategy for at least 1 database, including any limits used, such that it could be repeated.	4
Selection of sources of evidence†	9	State the process for selecting sources of evidence (i.e., screening and eligibility) included in the scoping review.	4
Data charting process‡	10	Describe the methods of charting data from the included sources of evidence (e.g., calibrated forms or forms that have been tested by the team before their use, and whether data charting was done independently or in duplicate) and any processes for obtaining and confirming data from investigators.	4 - 5
Data items	11	List and define all variables for which data were sought and any assumptions and simplifications made.	5 - 7
Critical appraisal of individual sources of evidence§	12	If done, provide a rationale for conducting a critical appraisal of included sources of evidence; describe the methods used and how this information was used in any data synthesis (if appropriate).	N/A

SECTION	ITEM	PRISMA-ScR CHECKLIST ITEM	REPORTED ON PAGE #
Synthesis of results	13	Describe the methods of handling and summarizing the data that were charted.	5 - 7
RESULTS			
Selection of sources of evidence	14	Give numbers of sources of evidence screened, assessed for eligibility, and included in the review, with reasons for exclusions at each stage, ideally using a flow diagram.	7 - 8
Characteristics of sources of evidence	15	For each source of evidence, present characteristics for which data were charted and provide the citations.	9 - 11
Critical appraisal within sources of evidence	16	If done, present data on critical appraisal of included sources of evidence (see item 12).	N/A
Results of individual sources of evidence	17	For each included source of evidence, present the relevant data that were charted that relate to the review questions and objectives.	12 - 33
Synthesis of results	18	Summarize and/or present the charting results as they relate to the review questions and objectives.	12 - 33
DISCUSSION			
Summary of evidence	19	Summarize the main results (including an overview of concepts, themes, and types of evidence available), link to the review questions and objectives, and consider the relevance to key groups.	10 - 33
Limitations	20	Discuss the limitations of the scoping review process.	34
Conclusions	21	Provide a general interpretation of the results with respect to the review questions and objectives, as well as potential implications and/or next steps.	35 - 36
FUNDING			
Funding	22	Describe sources of funding for the included sources of evidence, as well as sources of funding for the scoping review. Describe the role of the funders of the scoping review.	37

JB1 = Joanna Briggs Institute; PRISMA-ScR = Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews.

* Where *sources of evidence* (see second footnote) are compiled from, such as bibliographic databases, social media platforms, and Web sites.

† A more inclusive/heterogeneous term used to account for the different types of evidence or data sources (e.g., quantitative and/or qualitative research, expert opinion, and policy documents) that may be eligible in a scoping review as opposed to only studies. This is not to be confused with *information sources* (see first footnote).

‡ The frameworks by Arksey and O'Malley (6) and Levac and colleagues (7) and the JBI guidance (4, 5) refer to the process of data extraction in a scoping review as data charting.

§ The process of systematically examining research evidence to assess its validity, results, and relevance before using it to inform a decision. This term is used for items 12 and 19 instead of "risk of bias" (which is more applicable to systematic reviews of interventions) to include and acknowledge the various sources of evidence that may be used in a scoping review (e.g., quantitative and/or qualitative research, expert opinion, and policy document).

From: Tricco AC, Lillie E, Zarin W, O'Brien KK, Colquhoun H, Levac D, et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Ann Intern Med*. 2018;169:467–473. doi: [10.7326/M18-0850](https://doi.org/10.7326/M18-0850)

Apêndice B: Contabilização dos artigos exportados das bases de dados

DATA	BASES INDEXADAS				
	BASE DE DADOS	MEIO DE ACESSO	ESTRATÉGIA DE BUSCA	TIPO DE DOCUMENTO	RESULTADO
10/10/23	Pubmed	Pubmed	(“Food Preferences”[Mh] OR “Food Preferences”[tiab] OR “Food Selection*”[tiab] OR “Feeding Behavior”[Mh] OR “Feeding Behavior*”[tiab] OR “Feeding Related Behavior*”[tiab] OR “Feeding-Related Behaviors”[tiab] OR “Reward-related eating”[tiab] OR “Food Habit*”[tiab] OR “eating habit*”[tiab] OR “eating behavior”[tiab]) AND (“stress eating”[tiab] OR Belongingness[tiab] OR Attachment[tiab] OR satisfaction[tiab] OR Tastiness[tiab] OR “food intake”[tiab] OR “Food liking”[tiab] OR “food choices”[tiab]) APÓS O RESULTADO = AND (“Comfort food*”[tiab] OR “comfort eating”[tiab] OR	.nbib	491

			"emotional eating"[tiab] OR "palatable food"[tiab])		
	EMBASE	Periódicos Capes	(‘Food Preference’/exp OR ‘Feeding Behavior’/exp) OR (‘Food Preferences’ OR ‘Food Selection*’ OR ‘Feeding Behavior*’ OR ‘Feeding Related Behavior*’ OR ‘Feeding-Related Behaviors’ OR ‘Reward-related eating’ OR ‘Food Habit*’ OR ‘eating habit*’ OR ‘eating behavior’):ti,ab AND (‘stress eating’ OR Belongingness OR Attachment OR satisfaction OR Tastiness OR ‘food intake’ OR ‘Food liking’ OR ‘food choices’):ti,ab AND (‘Comfort food*’ OR ‘comfort eating’ OR ‘emotional eating’ OR ‘palatable food’):ti,ab	.ris	508

	SCOPUS	Periódicos Capes	TITLE-ABS-KEY("Food Preference*" OR "Feeding Behavior" OR "Food Selection*" OR "Feeding Behavior*" OR "Feeding Related Behavior*" OR "Feeding-Related Behaviors" OR "Reward-related eating" OR "Food Habit*" OR "eating habit*" OR "eating behavior") AND TITLE-ABS-KEY({stress eating} OR Belongingness OR Attachment OR satisfaction OR Tastiness OR {food intake} OR {Food liking} OR {food choices}) AND TITLE("Comfort food*" OR "comfort eating" OR "emotional eating" OR "palatable food")	.ris	241
--	--------	------------------	--	------	-----

	Web of Science	Periódicos Capes	TS=(“Food Preference*” OR “Feeding Behavior” OR “Food Selection*” OR “Feeding Behavior*” OR “Feeding Related Behavior*” OR “Feeding-Related Behaviors” OR “Reward-related eating” OR “Food Habit*” OR “eating habit*” OR “eating behavior”) AND TS=(“stress eating” OR Belongingness OR Attachment OR satisfaction OR Tastiness OR “food intake” OR “Food liking” OR “food choices”) AND TS=(“Comfort food*” OR “comfort eating” OR “emotional eating” OR “palatable food”)	.ris	393
	Science Direct	Periódicos Capes	(“Comfort food” OR “comfort eating” OR “emotional eating” OR “palatable food”) AND (stress eating OR Belongingness OR Attachment OR satisfaction)	.ris	269
	Cochrane	Cochrane	Comfort food OR comfort eating OR emotional eating OR palatable food AND stress eating OR Belongingness OR Attachment OR satisfaction	.ris	1531

			OR Tastiness OR food intake OR Food liking OR food choices		
	SCIELO via Web of science	Periódicos Capes	TS=("Comfort food*" OR "comfort eating" OR "emotional eating" OR "palatable food")	.ris	52
	Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature-CINAHL	Periódicos Capes	(MH "Food Preference" OR MH "eating behavior" OR TI "Food Selection*" OR TI "Comfort food" OR TI "comfort eating" OR TI "emotional eating" OR TI "palatable food") AND (SU "stress eating" OR AB Belongingness OR AB Attachment OR TI satisfaction OR AB Tastiness OR TI "food intake" OR TI "Food liking" OR TI "food choices")	.ris	534
	DOAJ DIRECTORY OF OPEN ACCESS JOURNALS	Periódicos Capes	Comfort food OR comfort eating OR emotional eating OR palatable food	Links	10
	DOAB - DIRECTORY OF OPEN ACCESS BOOKS	Periódicos Capes	Comfort food OR comfort eating OR emotional eating OR palatable food	Links	9
Total Bases indexadas					4038
LITERATURA CINZENTA					
DATA	BASE DE DADOS	MEIO DE ACESSO	ESTRATÉGIA DE BUSCA	TIPO DE DOCUMENTO	RESULTADO
12/10/23	Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES	Periódico Capes	"Comfort food" OR "comfort eating" OR "emotional eating"	Links	78

			OR "palatable food"		
30/10/23	Europe E-theses Portal (DART)	https://www.dart-europe.org/basic-search.php	"Comfort food" OR "comfort eating" OR "emotional eating" OR "palatable food"	Links	93
12/10/23	Electronic Theses Online Service (EThOS)	https://ethos.bl.uk/	"Comfort food" OR "comfort eating" OR "emotional eating" OR "palatable food"	Links	Saiu do ar
12/10/23	Cybertesis	https://cybertesis.unmsm.edu.pe/	"Comfort food" OR "comfort eating" OR "emotional eating" OR "palatable food"	Links	11
12/10/23	BDTD	Periódico Capes	"Comfort food" OR "comfort eating" OR "emotional eating" OR "palatable food"	Links	73
30/10/23	Google acadêmico	https://scholar.google.com.br/	("Comfort food" OR "comfort eating" OR "emotional eating" OR "palatable food") AND ("stress eating" OR Belongingness OR Attachment OR satisfaction)	Links	99
30/10/23	Academic Archive Online (DIVA)	https://www.diva-portal.org/smash/search.jsf?dswid=8169	"Comfort food" OR "comfort eating" OR "emotional eating" OR "palatable food"	.ris	44
Total literaturaliteratuza cinzenta					398
TOTAL FINAL					4436

Apêndice C: Artigos retirados das referências dos artigos incluídos

Referência	Ano	Título	Decisão
Abdullah, N.	2016	Comfort food, memory, and Home: Senses in transnational contexts.	Incluído
Adam, T. C., & Epel, E. S.	2007	Stress, eating and the reward system	Excluído
Bongaard, B.S.	2008	Mind Over Cupcake	Excluído
Bracale, R., & Vaccaro, C. M.	2020	Changes in food choice following restrictive measures due to Covid-19.	Excluído
Browne, N. T., Snethen, J. A., Greenberg, C. S., Frenn, M., Kilanowski, J. F., Gance-Cleveland, B., ... & Lewandowski, L.	2021	When Pandemics Collide: The Impact of COVID-19 on Childhood Obesity	Excluído
Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., La Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., ... & Manalo, S.	2003	Chronic stress and obesity: A new view of “comfort food	Excluído
Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., & Brownell, K.	2001	Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior	Excluído
Fearnley-Whittingstall, H.	2012	What does comfort food mean to you?	Excluído
Finch, L. E., & Tomiyama, A. J.	2015	Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women	Excluído
Fore, H. H., Dongyu, Q., Beasley, D. M., & Ghebreyesus, T. A.	2020	Child Malnutrition and COVID-19: The Time to Act Is Now	Excluído
Ganley, R. M.	1989	Emotion and eating in obesity: A review of the literature	Excluído
Gibson, E. L.	2012	The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions	Incluído
Gimenes-Minasse, M. H. S. G.	2016	Comfort food: sobre conceitos e principais características	Incluído
Goldfield, G. S., Adamo, K. B., Rutherford, J., & Legg, C.	2008	Stress and the relative reinforcing value of food in female binge eaters	Excluído
Grant, F., Scalvedi, M. L., Scognamiglio, U., Turrini, A., & Rossi, L.	2021	Eating habits during the COVID-19 lockdown in Italy: The nutritional and lifestyle side effects of the pandemic	Incluído

Grant, P., Buckroyd, J., & Rother, S.	2008	Food for the Soul: Social and Emotional Origins of Comfort Eating in the Morbidly Obese	Excluído
Habhab, S., Sheldon, J. P., & Loeb, R. C.	2009	The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women	Excluído
Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F.	1991	Binge eating as escape from self-awareness.	Excluído
Horta, N.	1996	Não é sopa	Excluído
Jacobs, K.	2008	comfort food	Excluído
Jones, M.O.	2017	Capítulo 2: “Stressed” Spelled Backwards Is “Desserts”: Self-Medicating Moods with Foods	Incluído
Kontinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A.	2010	Comfort eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population based study	Excluído
Lattimore, P., & Maxwell, L.	2004	Cognitive load, stress, and disinhibited eating.	Excluído
Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & van Ells, J.	2005	Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food	Incluído
Locher, J.L.	2003	Comfort food	Incluído
Long, L. M.	2022	How the Pandemic Redefined Comfort Food: American Individualism, Culinary Relativism, and Shifting Moralities	Incluído
Long, L. M.	2017	Capítulo 8: comfort food in culinary tourism: negotiating "home" as exotic and familiar	Incluído
Long, L. M., & Santino, H.	2022	The Liminalities of Scones: Comfort Food, the Pandemic, and Other Excuses for Indulgence	Excluído
Long, L. M., Reed, J. L., Broadwell, J., Odum, Q. D., Santino, H. M., & Zhang, M.	2022	Finding comfort and discomfort through Foodways Practices during the COVID-19 Pandemic: A public Folclore Project	Excluído
Macht, M.	2008	How emotions affect eating: A five-way model	Excluído
Nasr, J., Skydsgaard, N., & Tagaris, K.	2016	At Ramadan, migrants in Europe dream of family and comfort food	Excluído
Nestler, E. J.	2012	Stress makes its molecular mark	Excluído

Oliveira, A., Pinto, C. C. F., Silva, C. B., Gomes, F., Pinto, G. K. S., Sousa, M. R., & Santos, M. F. F.	2013	Brazilian comfort foods: A nutritional strategy for cancer patients receiving palliative care	Excluído
Pecoraro, N., Dallman, M. F., Warne, J. P., Ginsberg, A. B., Laugero, K. D., la Fleur, S. E., ... & Akana, S. F.	2006	From Malthus to motive: How the HPA axis engineers the phenotype, yoking needs to wants	Excluído
Pecoraro, N., Reyes, F., Gomez, F., Bhargava, A., & Dallman, M. F.	2004	Chronic stress promotes palatable feeding, which reduces signs of stress: Feedforward and feedback effects of chronic stress	Excluído
Privitera, G. J., Misenheimer, M. L., & Doraiswamy, P. M.	2013	From weight loss to weight gain: Appetite changes in Major Depressive Disorder as a mirror into brain-environment interactions	Excluído
Richman, P.	2013	Comfort food: She may not have coined the term, but she's an expert nonetheless	Excluído
Romm, C.	2015	Why comfort food comforts	Excluído
Roth, L.	2017	capítulo 11: Comfort (and Discomfort) Food: Social Surrogacy and Embodied Memory in Real and Reel Life	Incluído
Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., ... & Dávalos, A.	2020	Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil	Excluído
Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P. A., & Román Mella, F.	2021	The Perceived Impact of COVID-19 on Comfort Food Consumption over Time: The Mediation Role of Emotional Distress.	Incluído
Scarmozzino, F., & Visioli, F.	2020	Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample	Excluído
Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., & Ludy, M. J.	2020	A Humanities-Based Explanation for the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic	Excluído
Spence, C.	2017	Comfort food: A review	Incluído
Stein, K.	2008	Contemporary Comfort Foods: Bringing Back Old Favorites	Excluído
Troisi, J. D., & Wright, J. W.	2017	Comfort food: Nourishing our collective stomachs and our collective minds	Excluído

Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, J. P., Vickers, Z., & Mann, T.	2014	The myth of comfort food.	Incluído
Wansink, B.	2014	Engineering Comfort Foods	Excluído
Wansink, B., & Sangerman, C.	2000	The taste of comfort: food for thought on how Americans eat to feel better	Excluído
Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N.	2003	Exploring comfort food preferences across age and gender	Incluído
Wood, P., & Vogen, B. D.	1998	Feeding the anorectic client: Comfort foods and happy hour	Excluído
Wood, S.	2009	The Comfort Food Fallacy: Avoiding Old Favorites in Times of Change	Excluído
Yau, Y. H., & Potenza, M. N.	2013	Stress and Eating Behaviors	Excluído
Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A.	2006	Food selection changes under stress	Excluído

Apêndice D: Artigos não localizados, sem retorno dos autores

Referência	Título	Motivo do contato	Tipo de contato	Tentativas (max 3)
Costa, 2023.	Alimentação de conforto como instrumento de preservação da dignidade de pacientes em cuidados paliativos.	Diante da impossibilidade de localizar a dissertação de mestrado — inclusive no repositório da instituição de origem — procedeu-se à busca, na internet, pelo e-mail da autora. Uma vez que não houve êxito na localização da dissertação de mestrado, nem mesmo no repositório da própria instituição na qual foi apresentada, foi realizada a busca na internet pelo email da autora.	Via e-mail	Foi realizado um contato, sem retorno. Diante da inexistência de outros meios de comunicação, não se efetuou nova tentativa. Um contato foi realizado e não houve retorno, então, por não encontrar nenhum outro meio de contato, não foi realizada nova tentativa.

Apêndice E: Artigos excluídos

Referência	Ano	Título	Motivo da exclusão do artigo completo	Categoria
Adam, T. C., & Epel, E. S.	2007	Stress, eating and the reward system	O estudo objetiva avaliar como diferentes tipos de estresse psicológico afetam a alimentação. Não explorando <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Bast, R. K. S. S.	2013	Isolamento social na pré-puberdade como fator programador do metabolismo e interação com alimento confortante'	Estudo com animal não humano - ratos	Animais não humanos
Bergmann, C., Lund, A., Gasbjerg, L.S., Meessen, E.C.E., Jessen, L., Christensen, M., Vilsbøll, T., Knop, F.K.	2017	The effects of GIP/GLP-1 receptor co-activation on appetite and food intake in overweight/obese subjects	Trata-se de um resumo trabalho científico apresentado em congresso.	Resumo de trabalho
Boggiano, M. M., Wenger, L. E., Turan, B., Tatum, M. M., Morgan, P. R., & Sylvester, M. D.	2015	Eating tasty food to cope. Longitudinal association with BMI	Estuda o consumo de alimentos palatáveis para lidar com a situação, mas não cita nem explora <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Bongaard, B.S.	2008	Mind Over Cupcake	Trata-se de um texto de divulgação científica que discute mecanismos de apetite, fome e saciedade, compulsão e estresse alimentar	Comunicação
Bopp, C., Hofer, S., Klein, A., Weigand, M.A., Martin, E., Gust, R.	2011	A liberal preoperative fasting regimen improves patient comfort and satisfaction with anesthesia care in day-stay minor surgery	Avalia o conforto com os cuidados anestésicos pré-operatórios, não aborda <i>comfort food</i>	Tema divergente
Bracale, R., & Vaccaro, C. M.	2020	Changes in food choice following restrictive measures due to Covid-19.	O artigo explora o consumo de alimentos na Itália durante a emergência de COVID-19. Porém, não estuda <i>comfort food</i>	Tema divergente

Browne, N. T., Snethen, J. A., Greenberg, C. S., Frenn, M., Kilanowski, J. F., Gance-Cleveland, B., ... & Lewandowski, L.	2021	When Pandemics Collide: The Impact of COVID-19 on Childhood Obesity	O artigo aborda o impacto da pandemia de covid-19 na obesidade infantil. Não estuda <i>comfort food</i>	Tema divergente
Burmester, V., Terry, P., Bailey, A.	2019	Intranasal oxytocin reduces hedonic eating in females	Trata-se de um resumo trabalho científico apresentado em conferência.	Resumo de trabalho
Cizza, G., & Rother, K. I	2011	Was Feuerbach right: Are we what we eat?	Trata-se de um comentário sobre artigos publicados no periódico.	Comentário
Claire Deborah Madigan, Hill, A. J., Ian Douglas Caterson, Burk, J., Hendy, C., & Chalkley, A.	2023	A Qualitative Process Evaluation of Participant Experiences in a Feasibility Randomised Controlled Trial to Reduce Indulgent Foods and Beverages	Utiliza o termo indulgencia para caracterizar alimentos ricos em energia e pobres em nutrientes (EDNP) que ofertam prazer imediato, porém, foca na composição/qualidade nutricional do alimento, não explorando <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Clinical Trials	2018	Effect of Morning Snack on Cognitive Performance in Adults	Trata-se de um registro de pesquisa em andamento.	Registro de pesquisa
Clinical Trials	2021	The Effect of Oral Carbohydrate Solution on Anxiety and Comfort in Patients Undergoing Hip Arthroplasty	Trata-se de um registro de pesquisa em andamento.	Registro de pesquisa
Clinical Trials	2022	The Effect of Solution-focused Approach on Emotional Eating	Trata-se de um registro de pesquisa em andamento.	Registro de pesquisa
Clinical Trials	2022	Postprandial Glycemia and Satiety of Meals With Potatoes, With and Without Protein	Trata-se de um registro de pesquisa em andamento.	Registro de pesquisa

Clinical Trials	2023	Weight Discrimination and Poor Cardiovascular Health	Trata-se de um registro de pesquisa em andamento.	Registro de pesquisa
Close, J.	2013	Women's Experiences of Comfort Eating: An Interpretative Phenomenological Analysis	Examina a pesquisa qualitativa baseada na alimentação emocional como um fator-chave da obesidade e da mudança de peso. Apesar de <i>comfort food</i> ser mencionado, não é explorado no estudo.	Tema divergente
Cornil, Y., & Chandon, P.	2016	Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing.	Contrasta o prazer alimentar "epicurista" com o visceral, mas não explora <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Cummings, J. R., Mason, A. E., Puterman, E., & Tomiyama, A. J.	2018	Comfort Eating and All-Cause Mortality in the US Health and Retirement Study	Trata-se de um estudo sobre comfort eating, não explora <i>comfort food</i> .	<i>Comfort eating</i>
Dallman, M. F., Pecoraro, N. C., & la Fleur, S. E.	2005	Chronic stress and <i>comfort foods</i> : self-medication and abdominal obesity	Estudo com animal não humano - ratos	Animais não humanos
Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., La Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., ... & Manalo, S.	2003	Chronic stress and obesity: A new view of " <i>comfort food</i> "	Estudo realizado com animais não humanos - Ratos	Animais não humanos
Di Renzo, L., Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attinà, A., Bianco, F. F., Caparello, G., Camodeca, V., Carrano, E., Ferraro, S., Giannattasio, S., Leggeri, C., Rampello, T., Lo	2020	Psychological aspects and eating habits during covid-19 home confinement: Results of ehlc-covid-19 italian online survey	Analisa a relação entre hábitos alimentares, humor mental e emocional durante a pandemia de COVID-19. Analisa o uso de alimentos em resposta a sentimentos ansiosos, porém não explora <i>comfort food</i> .	Tema divergente

Presti, L., Tarsitano, M. G., & De Lorenzo, A.				
Díaz, G., Hernández, S., Crespo, A., Renghea, A., Yébenes, H., & Iglesias-López, M. T.	2023	Macronutrient Intake, Sleep Quality, Anxiety, Adherence to a Mediterranean Diet and Emotional Eating among Female Health Science Undergraduate Students	Aborda ambientes estressantes e comportamentos que prejudicam a saúde, como problemas de sono e hábitos alimentares prejudiciais. Cita <i>comfort food</i> , porém não explora.	Tema divergente
Ederer, D. J., Seung Hee Lee, Belay, B., Boutelle, K., & Park, S.	2023	Associations between comfort eating and weight change during the COVID-19 pandemic among U.S.	O estudo analisa como o consumo de <i>comfort food</i> ocorre como resposta à solidão, ao estresse e ao aumento de peso durante a pandemia da COVID-19 em adultos estadunidenses. Desse modo, investiga comfort eating e não <i>comfort food</i> .	<i>Comfort eating</i>
Elfhag, K., Tholin, S., & Rasmussen, F.	2008	Consumption of fruit, vegetables, sweets and soft drinks are associated with psychological dimensions of eating behaviour in parents and their 12-year-old children.	Trata-se de um estudo sobre comfort eating, não explora <i>comfort food</i> .	<i>Comfort eating</i>
Elfhag, K., Tynelius, P., & Rasmussen, F.	2007	Sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks in association to restrained, external and emotional eating	Estuda refrigerantes e comportamento alimentar. Não explora <i>comfort food</i>	Tema divergente
Ellis, A., Jung, S. E., Palmer, F. and Shahan, M.	2022	Individual and Interpersonal Factors Affecting Dietary Intake of Community-Dwelling Older Adults during the COVID-19 Pandemic.	Estuda fatores que afetam o comportamento alimentar e identificam que o humor afeta. Como consequência do humor, alguns Participantes faziam o consumo de <i>comfort food</i> , mas não explora o tema.	Tema divergente

Epel, E., Lapidus, R., McEwen, B., & Brownell, K.	2001	Stress may add bite to appetite in women: a laboratory study of stress-induced cortisol and eating behavior	A pesquisa investigou como o estresse e os níveis de cortisol afetam a alimentação em mulheres, mas não aborda <i>comfort foods</i> .	Tema divergente
Fearnley-Whittingstall, H.	2012	What does comfort food mean to you?	Trata-se de um texto jornalístico	Comunicação
Finch, L. E., & A. Janet Tomiyama.	2014	Chapter 18 - Stress-Induced Eating Dampens Physiological and Behavioral Stress Responses	Discute o papel conjunto da alimentação induzida pelo estresse e dos estoques de gordura abdominal na atenuação das respostas fisiológicas ao estresse. Cita <i>comfort food</i> , mas não define nem da explora	Tema divergente
Finch, L. E., & Tomiyama, A. J.	2015	Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women	O estudo avalia se o consumo de alimentos de conforto reduz a relação entre estresse psicológico percebido e eventos adversos da vida entre os 18 e 19 anos; e se essa diminuição do estresse pode apresentar diferenças em virtude da severidade de sintomas depressivos. Sendo assim, centra-se no estudo de comfort eating e não sobre <i>comfort food</i>	<i>Comfort eating</i>
Finch, L. E., & Tomiyama, A. J.	2015	Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women	O artigo investiga como o comer emocional impacta no estresse psicológico percebido em situações adversas na vida de mulheres adultas. Não estuda <i>comfort food</i>	<i>Comfort eating</i>
Flint, A., Raben, A., Ersbøll, A., Holst, J., & Astrup, A.	2001	The effect of physiological levels of glucagon-like peptide-1 on appetite, gastric emptying, energy and substrate metabolism in obesity	Estudo com animal não humano - ratos	Animais não humanos
Fore, H. H., Dongyu, Q., Beasley, D. M., & Ghebreyesus, T. A.	2020	Child Malnutrition and COVID-19: The Time to Act Is Now	Trata-se de um comentário acerca de um estudo.	Comunicação

Forman, E. M., Shaw, J. A., Goldstein, S. P., Butryn, M. L., Martin, L. M., Meiran, N., Crosby, R. D., & Manasse, S. M.	2016	Mindful decision making and inhibitory control training as complementary means to decrease snack consumption	Testa os efeitos independentes e combinatórios de um treinamento computadorizado de controle inibitório (TIC) e de um treinamento consciente de tomada de decisão (MDT) projetado para facilitar a desautomatização do consumo de lanches de baixa qualidade alimentar. Não explora <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Franja, S., Wahl, D. R., Elliston, K. G., & Ferguson, S. G.	2020	Comfort eating: An observational study of affect in the hours immediately before, and after, snacking	Trata-se de um estudo sobre comfort eating, não explora <i>comfort food</i> .	<i>Comfort eating</i>
Ganley, R. M.	1989	Emotion and eating in obesity: A review of the literature	A revisão busca explorar as publicações realizadas nos últimos 30 anos sobre a possível influência das emoções em padrões alimentares de pessoas obesas. Não aborda alimentos de conforto, mas sim o comer emocional em pessoas obesas.	<i>Comfort eating</i>
Gasbjerg, L.S., Bari, E.J., Stensen, S., Hoe, B., Lanng, A.R., Mathiesen, D.S., Christensen, M.B., Hartmann, B., Holst, J.J., Rosenkilde, M.M., Knop, F.K.	2019	The efficacy of GIP(3-30)NH2 as a GIP receptor antagonist in humans	Trata-se de um resumo trabalho científico apresentado em congresso.	Resumo de trabalho
Gök, M.A., Kafadar, M.T., Yeğen, S.F.	2020	Effects of preoperative oral carbohydrate loading on preoperative and postoperative comfort in patients planned to undergo elective cholecystectomy: a prospective randomized controlled clinical trial	O conforto estudado é devido a redução de sede, fome e náusea por causa do consumo de solução de dextrose antes de uma cirurgia. Não aborda <i>comfort food</i>	Tema divergente
Goldfield, G. S., Adamo, K. B., Rutherford, J., & Legg, C.	2008	Stress and the relative reinforcing value of food in female binge eaters	O estudo examina os efeitos independentes e interativos da reatividade ao estresse e do status de compulsão alimentar (BE) nas mudanças no valor de reforço relativo de lanches. Apesar de se basear	Tema divergente

			no efeito de recompensa dos alimentos, o estudo não cita em nenhum momento <i>comfort food</i> .	
Grant, P., Buckroyd, J., & Rother, S.	2008	Food for the Soul: Social and Emotional Origins of Comfort Eating in the Morbidly Obese	O artigo aborda comfort eating e obesidade. Não estuda <i>comfort food</i>	<i>Comfort eating</i>
Habhab, S., Sheldon, J. P., & Loeb, R. C.	2009	The relationship between stress, dietary restraint, and food preferences in women	Apesar de apresentar conceito sobre <i>comfort food</i> , o estudo tem como objetivo examinar o papel da restrição e do estresse induzido na quantidade de alimentos doces, salgados, ricos em gordura e pobres em gordura consumidos, não explorando <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Hagemann, C.A., Jensen, M.S., Holm, S., Gasbjerg, L.S., Christensen, M.B., Heimbürger, S.M.N., Dela, E., Vilsbøll, T., Holst, B., Knop, E.K.	2021	Exogenous LEAP2 improves postprandial glucose tolerance and reduces ad libitum food intake in men	Trata-se de um resumo de trabalho científico apresentado em congresso	Resumo de trabalho
Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F.	1991	Binge eating as escape from self-awareness.	O estudo discute sobre compulsão alimentar e desejo de escapar da autoconsciência, não abordando <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Herhaus, B., Ullmann, E., Chrousos, G., Petrowski, K.	2020	High/low cortisol reactivity and food intake in people with obesity and healthy weight	Investiga o efeito da reatividade alta/baixa do cortisol na ingestão alimentar em pessoas com obesidade e peso saudável, mas não explora <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Hernandez-Hons, A., & Woolley, S. R	2012	Women's experiences with emotional eating and related attachment and sociocultural processes.	O estudo buscou explorar as experiências, influências e preocupações de mulheres que comem por razões emocionais com ênfase em fatores relacionais e culturais, não explorando <i>comfort food</i> .	<i>Comfort eating</i>
Hernke, K., Sheehan, J. A., & Smith, C. A.	1996	Combining Cardiac, Diabetic and Regular Diets into One Patient Menu	Trata-se de um resumo trabalho científico apresentado em congresso.	Resumo de trabalho
Horta, N.	1996	Não é sopa	Livro sobre receitas culinárias e crônicas jornalísticas. Não se trata de documento científico.	Comunicação

Houtin, L.	2018	La menace du poids idéal : effets de la menace du stéréotype sur les choix et la consommation alimentaires de jeunes femmes se percevant en surpoids	Trata dos efeitos da ameaça do peso ideal sobre as escolhas e o consumo de alimentos de mulheres jovens que se percebem com excesso de peso. Cita que o consumo de <i>comfort food</i> pode aumentar dadas algumas circunstâncias, mas isto não é o enfoque.	Tema divergente
ICTRP Search Portal	2014	The effect of kiwifruit on digestion in healthy adult males	Trata-se de um registro de pesquisa em andamento.	Registro de pesquisa
ICTRP Search Portal	2019	The influence of gender and the oral contraception pill on acute protein induced thermogenesis	Trata-se de um registro de pesquisa em andamento.	Registro de pesquisa
ICTRP Search Portal	2022	The Effect of Different New Zealand Foods and Beverages on Energy Expenditure, Blood Sugar and Appetite After Eating	Trata-se de um registro de pesquisa em andamento.	Registro de pesquisa
ICTRP Search Portal	2022	Study on the utilization of dietary fiber from cereals by intestinal bacteria : an exploratory study	Trata-se de um registro de pesquisa em andamento.	Registro de pesquisa
Jacobs, K.	2008	Comfort food	Trata-se de um livro ficcional. Não se trata de documento científico	Comunicação
Keski-Rahkonen, A., Bulik, C. M., Pietiläinen, K. H., Rose, R. J., Kaprio, J., & Rissanen, A.	2007	Eating styles, overweight and obesity in young adult twins	Trata-se de um estudo sobre comfort eating, não explora <i>comfort food</i> .	<i>Comfort eating</i>
Khaled, K., Almilaji, O., Köppen, M., Hundley, V., & Tsofliou, F.	2020	The association between a priori and a posterior dietary	Trata-se de um resumo trabalho científico apresentado em congresso.	Resumo de trabalho

		patterns with perceived stress in women of childbearing age		
Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A.	2010	Comfort eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population based study	O artigo aborda comfort eating e depressão. Não estuda <i>comfort food</i>	<i>Comfort eating</i>
L. Rachakonda, A. Kothari, S. P. Mohanty, E. Kougianos and M. Ganapathiraju.	2019	Stress-Log: An IoT-based Smart System to Monitor Stress-Eating	Trata-se de um resumo trabalho científico apresentado em congresso.	Resumo de trabalho
Lattimore, P., & Maxwell, L.	2004	Cognitive load, stress, and disinhibited eating.	O artigo aborda efeitos do estresse em funções cognitivas e padrões alimentares. Não estuda <i>comfort food</i>	Tema divergente
Livovsky, D. M., Barber Caselles, C., and Azpiroz, F.	2022	HEDONIC AND SOMATIC RESPONSES TO MEAL INGESTION IN FUNCTIONAL DYSPEPSIA	Trata-se de um resumo trabalho científico apresentado em conferência.	Resumo de trabalho
Long, L. M., & Santino, H.	2022	The Liminalities of Scones: Comfort Food, the Pandemic, and Other Excuses for Indulgence	O artigo busca investigar a relação com scones, um alimento típico da Irlanda e do Reino Unido. Apesar disso, não estuda <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Long, L. M., Reed, J. L., Broadwell, J., Odum, Q. D., Santino, H. M., & Zhang, M.	2022	Finding comfort and discomfort through Foodways Practices during the COVID-19 Pandemic: A public Folclore Project	O estudo descreve um projeto de história oral sobre como as pessoas encontraram conforto e desconforto por meio da alimentação durante a pandemia da COVID-19. Porém ao expandir o conceito de <i>comfort food</i> , aborda atividades e situações confortáveis e desconfortáveis em relação a se alimentar durante a pandemia de COVID-19, não explicando <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Machado, T. D.	2015	Estudo translacional sobre o uso do alimento do tipo "comfort food" como alívio nos sintomas de ansiedade	Estudo com animal não humano - ratos	Animais não humanos

		relacionada ao trauma na infância		
Macht, M.	2008	How emotions affect eating: A five-way model	Explora a relação entre emoções e o consumo e comportamento alimentar. Cita <i>comfort food</i> uma vez, porém não explora.	Tema divergente
Medaugh-Abernethy, M., & Fanelli-Kuczmarski, M. T.	1994	Food intake and food-related attitudes of older women: implications for nutrition education.	Estuda atitudes em relação aos alimentos consumidos, mas não explora <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Monrroy, H., Borghi, G., Pribic, T., Galan, C., Nieto, A., Amigo, N., Accarino, A., Correig, X., & Azpiroz, F.	2019	Biological Response to Meal Ingestion: Gender Differences	Avalia se a resposta pós-prandial de uma refeição denominada "comfort meal" com a mesma carga alimentar difere entre homens e mulheres. "Palatable comfort" é utilizado como algo semelhante a "agradável ao paladar".	Tema divergente
Monrroy, H., Pribic, T., Galan, C., Nieto, A., Amigo, N., Accarino, A., Correig, X., & Azpiroz, F.	2019	Meal Enjoyment and Tolerance in Women and Men	Objetiva determinar o papel do gênero, como fator constitutivo individual, na experiência relacionada com a refeição comparando as sensações antes, durante e após a ingestão gradual de uma refeição reconfortante. Avaliou o conforto epigástrico e resposta Hedônica positiva após a refeição reconfortante. Porém, não explora <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Nasr, J., Skydsgaard, N., & Tagaris, K.	2016	At Ramadan, migrants in Europe dream of family and comfort food	Trata-se de um texto de divulgação científica	Comunicação
Nestler, E. J.	2012	Stress makes its molecular mark	Trata-se de um comentário	Comunicação
Nicholas, J. K., Tilburg, M. A. L., Pilato, L., Erwin, S., Rivera-Cancel, A. M., Ives, L., Marcus, M. D., & Zucker, N. L.	2021	The diagnosis of avoidant restrictive food intake disorder in the presence of gastrointestinal disorders: Opportunities to define shared mechanisms of symptom expression.	Caracteriza a apresentação do Transtorno de Ingestão Alimentar Evitativa/Restritiva (ARFID) em adultos com e sem um transtorno GI autorrelatado. Aborda (des)conforto gástrico, não explora <i>comfort food</i> .	Tema divergente

Nieto, A., Livovsky, D. M., & Azpiroz, F.	2023	Conditioning by a Previous Experience Impairs the Rewarding Value of a Comfort Meal	O estudo busca determinar o efeito do condicionamento aversivo na recompensa pós-prandial de uma refeição confortável Porém, neste caso trata-se de conforto gástrico, não de <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Nowicka, P., Ek, A., Jurca-Simina, I. E., Bouzas, C., Argelich, E., Nordin, K., García, S., Vasquez Barquero, M. Y., Hoffer, U., Reijns Richards, H., Tur, J. A., Chirita-Emandi, A., & Eli, K.	2022	Explaining the complex impact of the Covid-19 pandemic on children with overweight and obesity : a comparative ecological analysis of parents' perceptions in three countries	Estuda obesidade infantil e estresse, no contexto da pandemia de covid-19. Não explora <i>comfort food</i> , apenas cita.	Tema divergente
O'Loughlin, I., & Newton-John, T. R. O.	2019	'Dis-comfort eating': An investigation into the use of food as a coping strategy for the management of chronic pain	Trata-se de um estudo sobre comfort eating, não explora <i>comfort food</i> .	<i>Comfort eating</i>
Oliveira, A., Pinto, C. C. F., Silva, C. B., Gomes, F., Pinto, G. K. S., Sousa, M. R., & Santos, M. F. F.	2013	Brazilian comfort foods: A nutritional strategy for cancer patients receiving palliative care	Trata-se de um resumo de congresso	Resumo para congresso
Pecoraro, N., Dallman, M. F., Warne, J. P., Ginsberg, A. B., Laugero, K. D., la Fleur, S. E., ... & Akana, S. F.	2006	From Malthus to motive: How the HPA axis engineers the phenotype, yoking needs to wants	O artigo fala sobre modelos animais e majoritariamente sobre via neurobiológicas do estresse.	Animais não humanos
Pecoraro, N., Reyes, F., Gomez, F., Bhargava, A., & Dallman, M. F.	2004	Chronic stress promotes palatable feeding, which reduces signs of stress: Feedforward and feedback effects of chronic stress	Artigo com animais não humanos - ratos	Animais não humanos

Pool, E., Delplanque, S., Coppin, G., & Sander, D.	2015	Is comfort food really comforting? Mechanisms underlying stress-induced eating	Utiliza um sistema pavloviano para associar o estresse à "escolha" alimentar. Apesar de possuir o termo " <i>comfort food</i> " no título, isto não é abordado no corpo estudo que é centrado em alimentos hiperpalatáveis.	Tema divergente
Privitera, G. J., Misenheimer, M. L., & Doraiswamy, P. M.	2013	From weight loss to weight gain: Appetite changes in Major Depressive Disorder as a mirror into brain-environment interactions	Trata-se de um texto de divulgação científica	Comunicação
Richman, P.	2013	Comfort food: She may not have coined the term, but she's an expert nonetheless	Trata-se de uma reportagem jornalística	Comunicação
Rigaud, D., Jiang, T., Pennacchio, H., Brémont, M., & Perrin, D.	2014	Les inducteurs des crises dans la boulimie et la compulsion : validation du questionnaire « Start »	Foca em compulsão alimentar. Cita <i>comfort food</i> no resumo, mas não explora no corpo do documento. (Suspeitamos que seja uma questão de tradução, já que o resumo está em inglês enquanto o resto do artigo está em francês).	Tema divergente
Romm, C.	2015	Why comfort food comforts	Trata-se de uma reportagem jornalística	Comunicação
Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., ... & Dávalos, A.	2020	Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil	O artigo aborda variáveis de influência influencia nos padrões alimentares de adolescentes durante a pandemia de covid-19. Não estuda <i>comfort food</i>	Tema divergente
Salina, I., & E. Leigh Gibson.	2023	Impacts of emotional eating and stress on weight change during Covid-19 restrictions in Latvian women	Trata-se de um resumo trabalho científico apresentado em congresso.	Resumo de trabalho
Scarmozzino, F., & Visioli, F.	2020	Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary	Trata-se de um relatório de pesquisa	Relatório de pesquisa

		habits of almost half the population in an Italian sample		
Schellekens, H., Dinan, T. G., & Cryan, J. F.	2013	Taking two to tango: A role for ghrelin receptor heterodimerization in stress and reward	Realiza análise bioquímica e fisiológica da alimentação (grelina e receptores). Faz menção ao comfort eating e a <i>comfort food</i> , colocando associação do <i>comfort food</i> como uma menção a alimentos relacionados a remediação do estresse, os quais são muito palatáveis e densos em calorias. Porém, não explora <i>comfort food</i> no estudo.	Tema divergente
Schellekens, H., Finger, B. C., Dinan, T. G., & Cryan, J. F.	2012	Ghrelin signalling and obesity: At the interface of stress, mood and food reward	Busca elucidar a interação próxima entre comida, humor e estresse e o desenvolvimento da obesidade. Explora a propriedade recompensadora dos alimentos, mas não <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., & Ludy, M. J.	2020	A Humanities-Based Explanation for the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic	O artigo aborda como o comer emocional afetou a percepção de estresse e escolhas alimentares durante a pandemia de covid-19. Não estuda <i>comfort food</i>	<i>Comfort eating</i>
Singata, M., Tranmer, J., & Gyte, G. M.	2013	Restricting oral fluid and food intake during labour	Trata-se de um resumo trabalho científico apresentado em congresso.	Resumo de trabalho
Stein, K.	2008	Contemporary Comfort Foods: Bringing Back Old Favorites	Trata-se de um texto de divulgação científica	Comunicação
Tannenbaum, B. M., Hymie Anisman, & Abizaid, A.	2010	Chapter 21 - Neuroendocrine Stress Response and Its Impact on Eating Behavior and Body Weight	Objetiva elucidar como e porque o consumo de alimentos pode ser alterado sob situações estressantes. Ainda que cite <i>comfort food</i> , não o estuda.	Tema divergente
Teufel, M., Stephan, K., Kowalski, A., Käsberger, S., Enck, P., Zipfel, S., & Giel, K. E.	2013	Impact of biofeedback on self-efficacy and stress reduction in obesity: a randomized controlled pilot study	Investiga os efeitos do biofeedback na autoeficácia e no relaxamento na obesidade. Não explora <i>comfort food</i>	Tema divergente

Tomiyaama, A. J., Dallman, M. F., & Epel, E. S.	2011	Comfort food is comforting to those most stressed: Evidence of the chronic stress response network in high stress women.	O artigo testa se humanos acumulam um maior índice de gordura mesentérica ao ingerir alimentos reconfortante, o que possivelmente diminui a atividade do eixo hipotalâmico-pituitária-adrenal (HPA). Porém, estuda comfort eating, não <i>comfort food</i> .	<i>Comfort eating</i>
Tomiyaama, A. J., Finch, L. E., & Cummings, J. R.	2015	Did that brownie do its job? Stress, eating, and the biobehavioral effects of comfort food	O estudo objetiva mapear as pesquisas existentes no campo dos alimentos de conforto e seus possíveis efeitos reconfortantes. Porém, trata-se de um estudo sobre comfort eating, não explora <i>comfort food</i> .	<i>Comfort eating</i>
Troisi, J. D., & Wright, J. W.	2017	Comfort food: Nourishing our collective stomachs and our collective minds	Trata-se de um artigo de opinião	Comunicação
van Strien, T., Gibson, E. L., Baños, R., Cebolla, A., & Winkens, L. H. H.	2018	Emotion regulation and eating behavior: Is comfort food actually comforting for high emotional eaters?	Trata-se de um resumo trabalho científico apresentado em congresso.	Resumo de trabalho
Vandewalle, J.	2016	Emotional eating in youngsters : the role of rejection and emotion regulation	Trata-se de um estudo sobre comfort eating, não explora <i>comfort food</i> .	<i>Comfort eating</i>
Verdejo-Garcia, A., Martin-Perez, C., & Kakoschke, N.	2019	Chapter 16 - Stress, Reward, and Cognition in the Obese Brain	Busca explicar o impacto do estresse na motivação e na cognição como fator crucial para explicar o sobrepeso e a obesidade. Apenas cita <i>comfort food</i> como alimento que pode ser consumido para obter recompensa, mas não aprofunda na temática	Tema divergente
Wang, S. D., Devjani, S., Chillakanti, M., Dunton, G. F., & Mason, T. B.	2021	The COMET study: Examining the effects of COVID-19-related perceived stress on Los Angeles Mothers' dysregulated eating behaviors, child feeding practices, and body mass index	Investiga os efeitos das medidas de segurança e restrições aplicadas em função da pandemia de COVID-19 em mães. Avalia recompensa atitudinal, não psicológica para os filhos, não explorando <i>comfort food</i> no estudo.	Tema divergente
Wansink, B.	2014	Engineering Comfort Foods	Trata-se de um texto de divulgação científica	Comunicação

Wansink, B., & Sangerman, C.	2000	The taste of comfort: food for thought on how Americans eat to feel better	Trata-se de um texto de divulgação científica	Comunicação
Weltens, N., Zhao, D., & Van Oudenhove, L.	2014	Where is the comfort in comfort foods? Mechanisms linking fat signaling, reward, and emotion	Objetiva fornecer uma visão geral do conhecimento atual sobre os mecanismos neurofisiológicos subjacentes à ligação entre alimentos gordurosos e valor de recompensa e respostas emocionais a sua antecipação de ingestão. Porém, não explora <i>comfort food</i> .	Tema divergente
Wood, P., & Vogen, B. D.	1998	Feeding the anorectic client: Comfort foods and happy hour	Trata-se de um texto de divulgação científica	Comunicação
Wood, S.	2009	The Comfort Food Fallacy: Avoiding Old Favorites in Times of Change	Apesar de apresentar definição de <i>comfort food</i> , o estudo explora a atratividade de favoritos familiares em tempos de mudança ou turbulência, não explorando esta categoria de alimentos	Tema divergente
Yau, Y. H., & Potenza, M. N.	2013	Stress and Eating Behaviors	O artigo não estuda <i>comfort food</i> , e sim a resposta neurobiológica ao estresse e como ela afeta o comportamento alimentar de maneira ampla.	Tema divergente
Zellner, D. A., Loaiza, S., Gonzalez, Z., Pita, J., Morales, J., Pecora, D., & Wolf, A.	2006	Food selection changes under stress	Apesar de apresentar definição de <i>comfort food</i> , não estuda o tema, mas o efeito do estresse na escolha de alimentos	Tema divergente
Zhou, X., van Tilburg, W. A. P., Mei, D., Wildschut, T., & Sedikides, C.	2019	Hungering for the past: Nostalgic food labels increase purchase intentions and actual consumption	Trata de segurança e proteção para comparar o alimento, no sentido de confiabilidade, não de <i>comfort food</i> .	Tema divergente

Apêndice F: Artigos incluídos na revisão de escopo

Referência	Ano	Título
Abdullah, N.	2016	Comfort food, Memory and 'Home': Senses in Transnational Contexts
Bellesia-Contuzzi, G.	2017	Comfort food, acquired taste, and fusion cuisine
Cavallo, C., Sacchi, G., & Carfora, V.	2020	Resilience effects in food consumption behaviour at the time of Covid-19: perspectives from Italy
Cena, H., Fiechtner, L., Vincenti, A., Magenes, V. C., De Giuseppe, R., Manuelli, M., ... & Calcaterra, V.	2021	COVID-19 Pandemic as Risk Factors for Excessive Weight Gain in Pediatrics: The Role of Changes in Nutrition Behavior. A Narrative Review
Chang, J., Morrison, A. M., Lin, C. T., & Lin, S. H. H.	2022	Exploring the emotions and well-being of food neophobic travelers in the consumption of comfort food
Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J.	2005	Affect asymmetry and comfort food consumption
Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T.	2010	Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating.
Finch, L. E., Cummings, J. R., & Tomiyama, A. J.	2019	Cookie or clementine? Psychophysiological stress reactivity and recovery after eating healthy and unhealthy comfort foods
Finch, L. E., Cummings, J. R., Lee, S. C., & Tomiyama, A. J.	2021	A Pavlovian Intervention to Condition Comforting Effects of Fruits
Finkelstein-Fox, L., Gnall, K. E., & Park, C. L.	2020	Mindfulness moderates daily stress and comfort food snacking linkages: a multilevel examination.
Gemesi, K., Holzmann, S. L., Kaiser, B., Wintergerst, M., Lurz, M., Groh, G., ... & Holzapfel, C.	2022	Stress eating: an online survey of eating behaviours, comfort foods, and healthy food substitutes in German adults.
Gibson, E. L.	2012	The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions
Gimenes-Minasse, M. H. S. G.	2016	Comfort food: sobre conceitos e principais características

Grant, F., Scalvedi, M. L., Scognamiglio, U., Turrini, A., & Rossi, L.	2021	Eating habits during the COVID-19 lockdown in Italy: The nutritional and lifestyle side effects of the pandemic
Haddad, M. L., & Marcon, S. S	2011	Acupuntura e apetite de trabalhadores obesos de um hospital universitário
Hallgrímsdóttir, U.	2020	Comfort food - Comfortable for Who? : An Exploration of Genuine comfort food Through Design.
Horsch, A., Wobmann, M., Kriemler, S., Munsch, S., Borloz, S., Balz, A., ... & Puder, J. J.	2015	Impact of physical activity on energy balance, food intake and choice in normal weight and obese children in the setting of acute social stress: a randomized controlled trial
Jones, M.O.***	2017	“Stressed” Spelled Backwards Is “Desserts”: Self-Medicating Moods with Foods
Kaiser, B., Gemesi, K., Holzmann, S. L., Wintergerst, M., Lurz, M., Hauner, H., ... & Gedrich, K.	2022	Stress-induced hyperphagia: empirical characterization of stress-overeaters
Kandiah, J., Saiki, D., Dues, K., & Adomaitis, A. D.	2018	Influence of perceived stress on dressing and eating behaviors of Chinese female university students residing in the United States
Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M.	2006	Stress influences appetite and comfort food preferences in college women
Klatzkin, R. R., Dasani, R., Warren, M., Cattaneo, C., Nadel, T., Nikodem, C., & Kissileff, H. R.	2019	Negative affect is associated with increased stress-eating for women with high perceived life stress
LeBel, J. L., Lu, J., & Dubé, L.	2008	Weakened biological signals: Highly-developed eating schemas amongst women are associated with maladaptive patterns of comfort food consumption
Leonidas, S., & Maria, R. ****	2022	Cambios en los patrones de alimentación en la comunidad Matsigenka de nuevo mundo
Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & van Ells, J.	2005	Comfort foods: An Exploratory Journey Into The Social and Emotional Significance of Food
Locher, L. J. In Katz, S. H.	2003	Encyclopedia of food and culture

Long, L. M.	2022	How the Pandemic Redefined comfort food: American Individualism, Culinary Relativism, and Shifting Moralities
Long, L.M.***	2017	Comfort food in Culinary Tourism: Negotiating “Home” as Exotic and Familiar
Maróstica, L. T.	2014	Comida reconfortante: a tríade de elementos da sua construção - memória, comunicação e cultura'
Mathiesen, S.L., Moula-Stahli, D., Byrne, D.V., & Wang, Q.J.	2022	Leaving your comfort zone for healthier eating? Situational factors influence the desire to eat comfort food and simulated energy intake
Matsuo, L. H., Tureck, C., Lima, L. P. D., Hinnig, P. D. F., Trindade, E. B. S. D. M., & Vasconcelos, F. D. A. G. D.	2021	Impact of social isolation by Coronavírus disease 2019 in food: a narrative review
McKay, N., Przybysz, J., Cavanaugh, A., Horvatits, E., Giorgianni, N., & Czajka, K.	2021	The effect of unhealthy food and liking on stress reactivity.
Modica, E., Cartocci, G., Rossi, D., Martinez Levy, A. C., Cherubino, P., Maglione, A. G., ... & Babiloni, F.	2018	Neurophysiological Responses to Different Product Experiences.
Oliver, G.*	1998	The effects of stress on human food choice
Ong, L. S., IJzerman, H., & Leung, A. K. Y.	2015	Is comfort food really good for the soul? A replication of Troisi and Gabriel's (2011) Study 2
Palomino-Pérez, A. M.	2020	Rol de la emoción en la conducta alimentaria
Pereira, J.M.	2022	Associação entre sintomas de estresse e alteração no consumo de comfort food durante a primeira onda da pandemia de COVID-19 no Brasil
Pinto, V. R. A.**	2022	Food-evoked emotions: comforting hints and psychophysics
Prentice, P. R.	2013	Stress and Obesity: Facilitation of Neuroendocrine and Autonomic Nervous System Recovery from Stress while Eating comfort foods?
Privitera, G. J., McGrath, H. K., Windus, B. A., & Doraiswamy, P. M.	2015	Eat now or later: self-control as an overlapping cognitive mechanism of depression and obesity.
Privitera, G. J., Welling, D., Tejada, G., Sweazy, N., Cuifolo, K. N., King-Shepard, Q. W., &	2018	No calorie comfort: viewing and drawing "comfort foods" similarly augment positive mood for those with depression

Doraiswamy, P. M.		
Rodrigues, D. M., Reis, R. S., Dalle Molle, R., Machado, T. D., Mucellini, A. B., Bortoluzzi, A., ... & Silveira, P. P.	2017	Decreased comfort food intake and allostatic load in adolescents carrying the A3669G variant of the glucocorticoid receptor gene
Roemmich, J. N., Lambiase, M. J., Lobarinas, C. L., & Balantekin, K. N.	2011	Interactive effects of dietary restraint and adiposity on stress-induced eating and the food choice of children
Roth, L. ***	2017	Comfort (and Discomfort) Food: Social Surrogacy and Embodied Memory in Real and Reel Life
Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P. A., & Román Mella, F.	2021	The perceived impact of COVID-19 on comfort food consumption over time: the mediational role of emotional distress
Soffin, M. T., & Batsell Jr, W. R.	2019	Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis
Souza, T. C. D. M., Anastácio, L. R., Oliveira, L. A., Daniel, M. M., Penaforte, F. R. D. O., Liboredo, J. C., ... & Ferreira, L. G.	2023	COVID-19 pandemic and comfort food consumption based on gender in a Brazilian sample: which variables are related to this behavior?
Spence, C.	2017	Comfort food: a review
Standen, E. C., Finch, L. E., Tiongco-Hofschneider, L., Schopp, E., Lee, K. M., Parker, J. E., ... & Tomiyama, A. J.	2022	Healthy versus unhealthy comfort eating for psychophysiological stress recovery in low-income Black and Latinx adults
Steinmann, A., Ruf, A., Ahrens, K. F., Reif, A., & Matura, S.	2022	Bacon, Brownie, or Broccoli? Beliefs about Stress-Relieving Foods and Their Relationship to Orthorexia Nervosa
Tomiyama, A. J., Schamarek, I., Lustig, R. H., Kirschbaum, C., Puterman, E., Havel, P. J., & Epel, E. S.	2012	Leptin concentrations in response to acute stress predict subsequent intake of comfort foods
Troisi, J. D., & Gabriel, S.	2011	Chicken Soup Really Is Good for the Soul: "comfort food" Fulfills the Need to Belong
Troisi, J. D., Gabriel, S., Derrick, J. L., & Geisler, A.	2015	Threatened belonging and preference for comfort food among the securely attached
Tryon, M. S., Carter, C. S., DeCant, R., & Laugero, K. D.	2013	Chronic stress exposure may affect the brain's response to high calorie food cues and predispose to obesogenic eating habits

Tryon, M. S., DeCant, R., & Laugero, K. D.	2013	Having your cake and eating it too: A habit of comfort food may link chronic social stress exposure and acute stress-induced cortisol hyporesponsiveness
Uccula, A., Mercante, B., Pozzati, C., Deriu, F., & Enrico, P.	2023	ERP and attachment dimensions as predictors of seeking care or food comfort in stressful situations
van Strien, T., Gibson, E. L., Banos, R., Cebolla, A., & Winkens, L. H.	2019	Is comfort food actually comforting for emotional eaters? A (moderated) mediation analysis
Vance, V., Campbell, S., Mccargar, L., Mourtzakis, M., & Hanning, R.	2017	The Voice of Experience: Diet and Weight Change in Women with Breast Cancer Associate with Psychosocial and Treatment-Related Challenges.
Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, J. P., Vickers, Z., & Mann, T.	2014	The myth of comfort food
Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N.	2003	Exploring comfort food preferences across age and gender

* Tese de doutorado composta por 4 estudos. Para o presente trabalho, apenas o quarto foi incluído visto que os restantes tratam de estresse e escolhas alimentares, mas não exploraram *comfort food*.

** Tese de doutorado composta por 4 estudos. Para o presente trabalho foram considerados os estudos 1 e 2, visto que os outros abordam temas divergentes de *comfort food*.

*** Capítulos do livro *Comfort Food Meanings and Memories*. Apenas três capítulos foram incluídos, pois os demais não exploravam *comfort food*.

**** Tese com três capítulos. Para o presente trabalho foi incluído apenas o capítulo 3 visto que os outros abordam temas divergentes de *comfort food*.

Apêndice E

Material suplementar Artigo 3. Dados utilizados no estudo

Referência	Ano	Título	Alimentos	Quem escolheu alimento	Dimensões
Abdullah, N.	2016	Comfort food, Memory and 'Home': Senses in Transnational Contexts	Beef kway teow soup, char kway teow, chicken rice, chili crabs, curry chicken, fishballs, ikan bilis, laksa, mee siam, soybean drink	Participants	Hybrid
Bellesia-Contuzzi, G.	2017	Comfort food, acquired taste, and fusion cuisine	Almond pudding, calandraca, cassava flour, chicken legs, chicken with olives, feijoada, genfo, hot curry, lamb sprinkled with orange blossom water, madeleine, maida, parmesan cheese, peanuts, somali chicken dish, spaghetti, spaghetti italian meal	Review	Eudaimonic
Cavallo, C., Sacchi, G., & Carfora, V.	2020	Resilience effects in food consumption behaviour at the time of Covid-19: perspectives from Italy	Alcoholic beverages, chamomile tea, confectionery spreads, popcorn, potato chips, wine	Review	Eudaimonic
Cena, H., Fiechtner, L., Vincenti, A., Magenes, V. C., De Giuseppe, R., Manuelli, M., ... & Calcaterra, V.	2021	COVID-19 Pandemic as Risk Factors for Excessive Weight Gain in Pediatrics: The Role of Changes in Nutrition Behavior. A Narrative Review	Sweets and fried food, high fat, sugar, calories and salt food	Review	Hedonic
Chang, J., Morrison, A. M., Lin, C. T., & Lin, S. H. H.	2022	Exploring the emotions and well-being of food neophobic travelers in the consumption of comfort food	Does not provide information		Eudaimonic

Dubé, L., LeBel, J. L., & Lu, J.	2005	Affect asymmetry and comfort food consumption	Baked goods, chocolate, fruits, ice cream, meat products, meat, pasta, pizza, salted snacks, vegetables	Participants	Eudaimonic
Evers, C., Marijn Stok, F., & de Ridder, D. T.	2010	Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating.	Chocolate, potato chips	Researchers	Hedonic
Finch, L. E., Cummings, J. R., & Tomiyama, A. J.	2019	Cookie or clementine? Psychophysiological stress reactivity and recovery after eating healthy and unhealthy comfort foods	High fat, sugar, calories food; fruits, vegetables	Researchers	Hedonic
Finch, L. E., Cummings, J. R., Lee, S. C., & Tomiyama, A. J.	2021	A Pavlovian Intervention to Condition Comforting Effects of Fruits	High fat, sugar, calories and salt food	Participants	Hedonic
Finkelstein-Fox, L., Gnall, K. E., & Park, C. L.	2020	Mindfulness moderates daily stress and comfort food snacking linkages: a multilevel examination.	Brownies, cake, candies, cheetos, potato chips, chocolate, cookies, danish, doughnuts, muffins, pan dulce, pie, pop-tarts, ice cream, pretzels, sweet rolls, sugary frozen desserts that are not ice cream	Researchers	Hedonic
Gemesi, K., Holzmann, S. L., Kaiser, B., Wintergerst, M., Lurz, M., Groh, G., ... & Holzapfel, C.	2022	Stress eating: an online survey of eating behaviours, comfort foods, and healthy food substitutes in German adults.	Alcoholic beverages, cake, candies, chocolate, coffee, confections, cookies, crackers, currywurst, energy drinks, fried food, gummy bears, hamburgers, ice cream, pizza, potato chips, salted nuts, sugar-sweetened beverages	Researchers	Eudaimonic
Gibson, E. L.	2012	The psychobiology of comfort eating: implications for neuropharmacological interventions	Cookies, butter cake, cake, chocolate, chocolate chip cookies, fast food, high sugar foods, high fat foods, ice cream, M&Ms, meal-type food, milk chocolate, olives, pasta, pastries, pizza, potato chips, red meat, snacks, sweet beverages, high fat and shugar food, sweet soft drinks	Review	Eudaimonic

Gimenes-Minasse, M. H. S. G.	2016	Comfort food: sobre conceitos e principais características	Alcoholic beverages, chocolate, coffee, cookies, crunchy foods, high fat and sugar food, ice cream, tea	Review	Hybrid
Grant, F., Scalvedi, M. L., Scognamiglio, U., Turrini, A., & Rossi, L.	2021	Eating habits during the COVID-19 lockdown in Italy: The nutritional and lifestyle side effects of the pandemic	Prosecco, snacks, sweets	Researchers	Hedonic
Haddad, M. L., & Marcon, S. S	2011	Acupuntura e appetite de trabalhadores obesos de um hospital universitário	Sweet foods and fried foods	Researchers	Hybrid
Hallgrímsdóttir, U.	2020	Comfort food - Comfortable for Who? : An Exploration of Genuine comfort food Through Design.	Classic swedish meatballs; cheese; egg-shaped candy; kebab pizza; smoked almond caviar made from carrots and seaweed; soy meatballs	Researchers	Eudaimonic
Horsch, A., Wobmann, M., Kriemler, S., Munsch, S., Borloz, S., Balz, A., ... & Puder, J. J.	2015	Impact of physical activity on energy balance, food intake and choice in normal weight and obese children in the setting of acute social stress: a randomized controlled trial	Apple, banana, bread, cherry tomatoes, cookies, gummy bears, milk chocolate, orange, peanuts, potato chips, rice cakes, salami	Researchers	Hedonic

Jones, M.O.***	2017	“Stressed” Spelled Backwards Is “Desserts”: Self-Medicating Moods with Foods	Cake, soft drinks, bananas with peanut butter wrapped in cheddar cheese, breaded pork chops, brownies, burritos, candies, casseroles, chapulines, chicken and dumplings, chicken pot pie, chicken soup, chinese rice congee, chocolate, cookies, corn, french fries, french fries in ice cream, green beans, ham and cheese with syrup, hamburgers, homemade cookies, hot biscuits and honey, hot biscuits and gravy, ice cream, indian curry, juicy burgers, macaroni and cheese, mashed potatoes, mashed potatoes and gravy, milk toast, mole, oatmeal with oreo cookies, pad thai, pasta dishes, peanut butter and chocolate chip sandwiches, philly cheesesteaks, pizza, potato chips, ramen noodles, snacks, soup, spaghetti's, steak, sugar-laden pie, sweets, sugar on scrambled eggs, thai curry, toast, tlayudas, tortilla chips and peanut butter, tuna melts, vietnamese noodle soup	Review	Hybrid
Kaiser, B., Gemesi, K., Holzmann, S. L., Wintergerst, M., Lurz, M., Hauner, H., ... & Gedrich, K.	2022	Stress-induced hyperphagia: empirical characterization of stress-overeaters	Alcoholic beverages, hamburgers, cake, chocolate, coffee, confectionery items, cookies, crackers, curry sausages, energy drinks, fried food, french fries, ice cream, pizza, potato chips, salted nuts, sugar-sweetened beverages, sweets	Researchers	Hedonic
Kandiah, J., Saiki, D., Dues, K., & Adomaitis, A. D.	2018	Influence of perceived stress on dressing and eating behaviors of Chinese female university students residing in the United States	Alcoholic beverages, american food, bread, casserole dishes, chinese food, chocolate, clear soup, coffee, cold treats, crackers, creamy or thick stew, creamy or thick soup, creamy salad, dumplings, eggs, french fries, fruits, hard candies, hot chocolate, italian food, juice, light teas, mashed potatoes, meat entrees, mexican food, milk, noodles, nuts, other asian food that isn't chinese, peanut butter, pickles, popcorn,	Researchers	Eudaimonic

			potato chips, pudding, raw vegetables muffins, rice, salad, soft drinks, soy and vegetable based dishes, water, yogurt		
Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., & Meyer, M.	2006	Stress influences appetite and comfort food preferences in college women	Beverages, hamburgers, casseroles, creamy foods, ethnic foods, fast food, franchise restaurants, pizza, salty/crunchy foods, sandwich meat items, sweet foods, tacos	Researchers	Hedonic
Klatzkin, R. R., Dasani, R., Warren, M., Cattaneo, C., Nadel, T., Nikodem, C., & Kissileff, H. R.	2019	Negative affect is associated with increased stress-eating for women with high perceived life stress	M&Ms, mini golden Oreos, potato chips	Researchers	Hedonic
LeBel, J. L., Lu, J., & Dubé, L.	2008	Weakened biological signals: Highly-developed eating schemas amongst women are associated with maladaptive patterns of comfort food consumption	Baked goods, chocolate, fruits, ice cream, low fat yogurt, meat products, meat, pizza, vegetables	Participants	Hybrid
Leonidas, S., & Maria, R. ****	2022	Cambios en los patrones de alimentación en la comunidad Matsigenka de nuevo mundo	Ají de gallina, chicken or chicken broth, chicken, hen, or duck stew, fried fish with rice, lomo saltado, mashed potatoes, pasta, rice, rice with chicken, rice with duck, rice with fried chicken, rice with fried fish, soft drinks, tuna	Participants	Eudaimonic

Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & van Ells, J.	2005	Comfort foods: An Exploratory Journey Into The Social and Emotional Significance of Food	Alcoholic beverages, apples grown on the eua's west coast, blueberry muffins, brownies, cheese curls, cheesecake, chicken and dumplings, chicken pot pie, chicken wings, chocolate, cookies from a bag, corn, dirt pudding, fried pork skins, frozen foods, fudge, german salad, godiva chocolate, hamburger helper, homemade birthday cake, homemade bread, homemade chocolate ice cream, homemade chocolate-chip cookies, hummus, ice cream, italian sausage, jambalaya, japanese noodles dish, keebler's chocolate chip cookies, keebler's soft-batch chocolate chip cookies with milk, kraft macaroni and cheese, nachos, homemade cookies, pizza, pork chops, shrimpboil, spaghetti's, sunflower seeds, sushi, sweet potato casserole, swedish meatballs, tea, turkey and dressing, "campbell's" chicken noodle soup	Participants	Hybrid
Locher, L. J. In Katz, S. H.	2003	Encyclopedia of food and culture	Candies, cookies, ice cream, macaroni and cheese, mashed potatoes, meal, potato chips, snacks, soup, sweets	Review	Eudaimonic
Long, L. M.	2022	How the Pandemic Redefined comfort food: American Individualism, Culinary Relativism, and Shifting Moralities	Aa'atar manousheh, bread, cacio e pepe, cake, challah, chef boyardee ravioli, cookies, doritos, fruits, katsu sando, mollete, oreo double stuffs, pandan cake, plantain, shrimp and grits, vegetables, wild blueberries, wine	Participants	Eudaimonic

Long, L.M.***	2017	Comfort food in Culinary Tourism: Negotiating “Home” as Exotic and Familiar	Apple butter, apple fritters, baked steak sliders, beans, beef and noodles, cookies, biscuits and gravy, bread, breakfast burrito, buttery sweet caramels, cake, cheese, cheese tarts, chicken and noodles, chicken fried steak, chicken noodle soup, chicken pot pie, chocolate ice cream, chow-chow, coleslaw, craft beer, cream-based gravies, fruits, fried biscuits, fried chicken, glazed donuts, hearty soup, indian tikka masala, macaroni and cheese, mashed potatoes, mashed potatoes and gravy, meatloaf, mixed berry cobbler, noodles, pickled cucumbers, pickled green beans, pickles, pie, pizza, potatoes, pretzels, root vegetables, sauerkraut and other pickled beets, sausages, scrapple, shoofly pie, shrimp and grits, singapore noodles, snitz pie, spaetzle, spaghetti, spicy red hots, sweet and sour cabbage, sweet breads, sweets, whoopie pie, wine	Review	Hybrid
Maróstica, L. T.	2014	Comida reconfortante: a tríade de elementos da sua construção - memória, comunicação e cultura'	Bananas cooked in their skins, chicken soup, gelatinous chicken broth, hot milk with cinnamon, jewish mother's chicken soup, madeleine, meat, milk pudding, rice pudding, snow eggs, soft angel hair pasta tossed in butter, soup, sponge cake, stew, wine	Review	Hybrid
Mathiesen, S.L., Moula-Stahli, D., Byrne, D.V., & Wang, Q.J.	2022	Leaving your comfort zone for healthier eating? Situational factors influence the desire to eat comfort food and simulated energy intake	Pasta dishes	Researchers	Hybrid
Matsuo, L. H., Tureck, C., Lima, L. P. D., Hinnig, P. D. F., Trindade, E. B. S. D.	2021	Impact of social isolation by Coronavírus disease 2019 in food: a narrative review	Sauces, snacks, sugary drinks, sweets,	Review	Hedonic

M., & Vasconcelos, F. D. A. G. D.					
McKay, N., Przybysz, J., Cavanaugh, A., Horvatits, E., Giorgianni, N., & Czajka, K.	2021	The effect of unhealthy food and liking on stress reactivity.	Twix®	Researchers	Hedonic
Modica, E., Cartocci, G., Rossi, D., Martinez Levy, A. C., Cherubino, P., Maglione, A. G., ... & Babiloni, F.	2018	Neurophysiological Responses to Different Product Experiences.	Chocolate	Researchers	Hybrid
Oliver, G.*	1998	The effects of stress on human food choice	Chocolate, ice cream, italian food, pasta, sweet foods	Participants	Hybrid
Ong, L. S., IJzerman, H., & Leung, A. K. Y.	2015	Is comfort food really good for the soul? A replication of Troisi and Gabriel's (2011) Study 2	Chicken noodle soup, chocolate, noodles	Participants	Hedonic
Palomino-Pérez, A. M.	2020	Rol de la emoción en la conducta alimentaria	Canned fruit, candies, candy bars, chocolates, desserts, fast food, fruits, hamburgers, ice cream, pizza, sweet breads, tacos	Review	Hybrid
Pereira, J.M.	2022	Associação entre sintomas de estresse e alteração no consumo de comfort food durante a primeira onda da pandemia de COVID-19 no Brasil	Does not provide information		Eudaimonic
Pinto, V. R. A.**	2022	Food-evoked emotions: comforting hints and psychophysics	Fruits, vegetables	Review	Hedonic
			Beans, candies, cruciferous vegetables, fruits, hamburgers, lasagna, pasta, pizza, rice, rice and beans,	Researchers	Hybrid

			vegetables		
Prentice, P. R.	2013	Stress and Obesity: Facilitation of Neuroendocrine and Autonomic Nervous System Recovery from Stress while Eating comfort foods?	Does not provide information	Participants	Hybrid
Privitera, G. J., McGrath, H. K., Windus, B. A., & Doraiswamy, P. M.	2015	Eat now or later: self-control as an overlapping cognitive mechanism of depression and obesity.	Chicken wings, cake	Researchers	Hedonic
Privitera, G. J., Welling, D., Tejada, G., Sweazy, N., Cuifolo, K. N., King-Shepard, Q. W., & Doraiswamy, P. M.	2018	No calorie comfort: viewing and drawing "comfort foods" similarly augment positive mood for those with depression	Chocolate cake, cupcake, desserts, ice cream	Researchers	Hedonic
Rodrigues, D. M., Reis, R. S., Dalle Molle, R., Machado, T. D., Mucellini, A. B., Bortoluzzi, A., ... & Silveira, P. P.	2017	Decreased comfort food intake and allostatic load in adolescents carrying the A3669G variant of the glucocorticoid receptor gene	High fat and sugar food	Researchers	Hedonic
Roemmich, J. N., Lambiase, M. J., Lobarinas, C. L., & Balantekin, K. N.	2011	Interactive effects of dietary restraint and adiposity on stress-induced eating and the food choice of children	M&M's®, potato chips	Researchers	Hedonic

Roth, L. ***	2017	Comfort (and Discomfort) Food: Social Surrogacy and Embodied Memory in Real and Reel Life	Afikomen, amontillado, blinis demidoff, cailles en sarcophage, catfish, champagne, charoses, chicken and dumplings with homemade egg noodles, chicken noodle soup, chicken soup, chitlins, chocolate, chocolate biscotti, cinnamon apples, cornbread, corn on the cob, dim sum, french toast, fried chicken, fishcakes, grandma's homemade chicken and noodles, greens with ham hocks, ham, ham hocks, homemade chili, horseradish, hot chocolate, ratatouille, ice cream, kabobs koobideh, macaroni and cheese, madeleine, mashed potatoes and gravy, matzo, paila marina, pig feet, platanos fritos, ramen noodle, ratatouille, rice pudding, roasted egg, roasted lamb shank bone, shrimp, soup, stove-top potatoes with onions, string beans, sweet potato pie, turtle soup	Review	Eudaimonic
Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P. A., & Román Mella, F.	2021	The perceived impact of COVID-19 on comfort food consumption over time: the mediational role of emotional distress	Bottled juice, cake, candies, candy bars, chocolate, chocolate bars, cola drinks, cookies, eggs, fish, french fries, fried meat, hamburgers, hot dogs, ice cream, pastries, pizza, potato chips	Researchers	Hedonic
Soffin, M. T., & Batsell Jr, W. R.	2019	Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis	Beef stew, cheesecake, cheese puffs, chicken and dumplings, chicken noodle soup, chicken soup, christmas cookies, crabs, fried shredded beef tacos, ginger ale, gyro, hot dogs, ice cream, italian macaroni and cheese, italian sausage sandwich, latkes, matcha frappuccino, milkshake, mini chocolate bars, pizza, shrimp scampi, steak dinner, tacos, tiramisu	Participants	Eudaimonic

Souza, T. C. D. M., Anastácio, L. R., Oliveira, L. A., Daniel, M. M., Penaforte, F. R. D. O., Liboredo, J. C., ... & Ferreira, L. G.	2023	COVID-19 pandemic and comfort food consumption based on gender in a Brazilian sample: which variables are related to this behavior?	Açaí, almonds, apple, banana, beer, black tea, brigadeiro, brazil nuts, bulgur wheat, cake with and without icing, candies, canned peas and corn, cappelletti, chamomile tea, cheese, cheese balls, chicken drumstick, chocolate, chocolate milk, coffee, coffee with cream, coke®, coated sausage, crackers, doce de leite, feijoada, fish with vegetables, french fries, fruits, goiabada, guaraná antártica®, hamburgers, homemade cookies, traditional or filled, ice cream, instant noodles, japanese food, lasagna, marshmallow, mate tea, milk, mint tea, oatmeal with cinnamon, oatmeal with fruits, pão de queijo, passion fruit, peanut, pepsi®, pizza, popcorn, rapadura, rice with meat, rolled oats, shrimp with vegetables, spaghetti, sugar, sweet and savory breads, tapioca, tropeiro beans, vegetables, wine	Participants	Eudaimonic
Spence, C.	2017	Comfort food: a review	Apple sauce, hamburgers, black tea, candies, chicken soup, chocolate, cookies, desserts, fruits, ice cream, mashed potatoes, mashed potatoes and gravy, pasta, pizza, poached egg, potato chips, pudding, sweet foods, vegetables	Review	Hybrid
Standen, E. C., Finch, L. E., Tiongco-Hofschneider, L., Schopp, E., Lee, K. M., Parker, J. E., ... & Tomiyama, A. J.	2022	Healthy versus unhealthy comfort eating for psychophysiological stress recovery in low-income Black and Latinx adults	Apple, banana, bell pepper, brownies, carrots, celery, cheesecake, cheetos, potato chips, chocolate, chocolate chip cookies, clementines, cucumber, cupcake, grapes, ice cream, macaroni and cheese, orange, pizza, strawberries	Researchers	Hedonic

Steinmann, A., Ruf, A., Ahrens, K. F., Reif, A., & Matura, S.	2022	Bacon, Brownie, or Broccoli? Beliefs about Stress-Relieving Foods and Their Relationship to Orthorexia Nervosa	Bread, bulgur, butter, cake, cereals, cheese, chia seeds, couscous, eggs, fish, flax seeds, fruits, legumes, margarine, meat, meat substitute, milk products, nuts, pasta, plant-based milk, plant-based yogurt, potatoes, pseudocereals, ready meal, ready sauces, rice, salad, salty nibbles, soup, stew, sweets, sweet spread, vegetable oil, vegetables, vegetarian spread	Researchers	Eudaimonic
Tomiyama, A. J., Schamarek, I., Lustig, R. H., Kirschbaum, C., Puterman, E., Havel, P. J., & Epel, E. S.	2012	Leptin concentrations in response to acute stress predict subsequent intake of comfort foods	Animal crackers, apples, cheddar cheese, chocolate chip cookies, chocolate chip ice cream, grapes, potato chips, pretzels, provolone cheese, swiss cheese	Researchers	Hedonic
Troisi, J. D., & Gabriel, S.	2011	Chicken Soup Really Is Good for the Soul: "comfort food" Fulfills the Need to Belong	Chicken noodle soup	Researchers	Eudaimonic
			Desserts, meal, snacks	Participants	
Troisi, J. D., Gabriel, S., Derrick, J. L., & Geisler, A.	2015	Threatened belonging and preference for comfort food among the securely attached	Potato chips	Researchers	Eudaimonic
Tryon, M. S., Carter, C. S., DeCant, R., & Laugero, K. D.	2013	Chronic stress exposure may affect the brain's response to high calorie food cues and predispose to obesogenic eating habits	Cheese, chocolate cake, cookies, crackers, nuts, M&Ms™, potato chips	Researchers	Hedonic
Tryon, M. S., DeCant, R., & Laugero, K. D.	2013	Having your cake and eating it too: A habit of comfort food may link chronic social stress exposure and acute stress-induced cortisol hyporesponsiveness	Cheese, chocolate cake, cookies, crackers, nuts, M&Ms™, potato chips	Researchers	Hedonic

Uccula, A., Mercante, B., Pozzati, C., Deriu, F., & Enrico, P.	2023	ERP and attachment dimensions as predictors of seeking care or food comfort in stressful situations	Does not provide information		Eudaimonic
van Strien, T., Gibson, E. L., Banos, R., Cebolla, A., & Winkens, L. H.	2019	Is comfort food actually comforting for emotional eaters? A (moderated) mediation analysis	Cake, M&M's	Researchers	Hedonic
Vance, V., Campbell, S., Mccargar, L., Mourtzakis, M., & Hanning, R.	2017	The Voice of Experience: Diet and Weight Change in Women with Breast Cancer Associate with Psychosocial and Treatment-Related Challenges.	Bread, cheese, chocolate milk, french fries, hamburgers, ice cream, sugar, sugar snacks	Participants	Hedonic
Wagner, H. S., Ahlstrom, B., Redden, J. P., Vickers, Z., & Mann, T.	2014	The myth of comfort food	Brownies, cookies, chocolate, ice cream	Researchers	Hybrid
Wansink, B., Cheney, M. M., & Chan, N.	2003	Exploring comfort food preferences across age and gender	Hamburgers, candies, casseroles, chocolate, cookies, ice cream, pasta, pizza, potato chips, salad, side dishes, soup, vegetables	Participants	Eudaimonic
			Hamburgers, candies, casseroles, chocolate, cookies, ice cream, pasta, pizza, potato chips, salad, side dishes, soup, vegetables	Researchers	

* Tese de doutorado composta por 4 estudos. Para o presente trabalho, apenas o quarto foi incluído visto que os restantes tratam de estresse e escolhas alimentares, mas não exploraram *comfort food*.

** Tese de doutorado composta por 4 estudos. Para o presente trabalho foram considerados os estudos 1 e 2, visto que os outros abordam temas divergentes de *comfort food*.

*** Capítulos do livro *comfort food meanings and memories*. Apenas três capítulos foram incluídos, pois os demais não exploravam *comfort food*.

**** Tese com três capítulos. Para o presente trabalho foi incluído apenas o capítulo 3 visto que os outros abordam temas divergentes de *comfort food*.

Anexo 1

Justificativa de não apreciação de comitê de ética

A apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) tem como finalidade assegurar a proteção dos participantes de pesquisa, especialmente no que se refere à sua dignidade, integridade, privacidade e bem-estar, bem como garantir que os estudos sejam conduzidos em conformidade com princípios éticos e normativos vigentes. Essa avaliação é obrigatória para pesquisas que envolvem direta ou indiretamente seres humanos, incluindo a coleta de dados primários, intervenções ou o acesso a informações identificáveis.

No caso da presente tese, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, uma vez que os estudos desenvolvidos não envolveram coleta de dados com seres humanos, nem acesso a informações individuais identificáveis. A revisão de escopo foi conduzida a partir da análise de dados disponíveis em literatura científica previamente publicada, não implicando qualquer tipo de intervenção ou contato com participantes. De forma complementar, o estudo metodológico baseou-se na análise secundária dos dados extraídos desses estudos, mantendo o mesmo caráter não intervencionista e sem envolvimento direto de indivíduos. Dessa forma, a presente tese está isenta de um parecer de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as normativas vigentes.