

FOME EMOCIONAL E AS ESCOLHAS ALIMENTARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Larissa Jeniffer de Mello Beraldi – Centro Universitário Eduvale –

larissa.beraldi@ead.eduvaleavare.com.br

Christiane Caetano Rodrigues – Centro Universitário Eduvale –

christiane.rodrigues@ead.eduvaleavare.com.br

Isabela Goes Menezes – Centro Universitário Eduvale –

isabela.menezes@ead.eduvaleavare.com.br

Luísa Guelfi Hayashi – Centro Universitário Eduvale – luisaghayashi@gmail.com

Orientadora – Amanda Luísa Spiller – Centro Universitário Eduvale –

amanda.spiller@ead.eduvaleavare.com.br

ÁREA: Ciências da Saúde:

RESUMO

A fome emocional é caracterizada pelo ato de se alimentar em resposta a emoções negativas, como ansiedade, tristeza, raiva e estresse, e não por uma necessidade fisiológica real. Esse comportamento alimentar tem sido amplamente associado ao consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, gordura e sal, que promovem maior sensação de prazer e conforto imediato. Estudos demonstram que fatores emocionais podem alterar a regulação da fome fisiológica e conduzir a padrões alimentares prejudiciais à saúde física e mental. Entre os principais gatilhos estão estresse, ansiedade, baixa qualidade do sono e dificuldades no manejo das emoções. A literatura científica também aponta que a fome emocional está relacionada ao aumento do risco de obesidade, compulsão alimentar e distúrbios psicológicos, reforçando a necessidade de compreender melhor esse fenômeno. Este estudo tem como objetivo revisar a literatura sobre a fome emocional e suas implicações nas escolhas alimentares, destacando os fatores associados e os possíveis impactos para a saúde pública. Conclui-se que a fome emocional é um fenômeno multifatorial, influenciado por aspectos psicológicos, ambientais e sociais, e que a compreensão desses mecanismos pode subsidiar estratégias de intervenção nutricional e psicológica voltadas à promoção da saúde e à prevenção de distúrbios alimentares.

PALAVRAS-CHAVE: Fome Emocional; Escolhas Alimentares; Emoções; Estresse.

INTRODUÇÃO

A alimentação humana não está restrita apenas a aspectos fisiológicos, mas também sofre influência de fatores psicológicos, culturais e sociais. Nesse contexto, a fome emocional tem sido definida como a ingestão de alimentos em resposta a estados emocionais, sobretudo negativos, em detrimento de uma real necessidade energética do organismo (Van Strien et al., 1986). Esse padrão de comportamento alimentar tende a direcionar as escolhas para alimentos de alta palatabilidade, como doces, salgadinhos e preparações ultraprocessadas, que ativam os circuitos de recompensa cerebral de maneira semelhante à dependência química (Krupa e Gearhardt, 2022).

A literatura evidencia que situações de estresse, ansiedade e tristeza estão entre os principais gatilhos para o desenvolvimento da fome emocional, a qual pode comprometer tanto a saúde física quanto a psicológica, favorecendo quadros de sobrepeso, obesidade e transtornos alimentares (Fusco et al., 2020; Jurek e Maruda, 2023). Além disso, a desregulação do sono e a vulnerabilidade emocional são fatores que contribuem para escolhas alimentares impulsivas e pouco nutritivas (Aviram-Friedman et al., 2022).

A fome emocional difere da fome fisiológica por surgir de gatilhos afetivos e não de demandas energéticas, manifestando-se como um impulso súbito de comer para atenuar o desconforto emocional. Geralmente, busca-se alimentos altamente palatáveis que oferecem alívio momentâneo, sem garantir saciedade real (Ogden, 2010; Jurek & Maruda, 2023). Diante disso, compreender a relação entre fome emocional e escolhas alimentares torna-se fundamental, não apenas para o manejo individual, mas também para a formulação de estratégias de saúde pública voltadas à prevenção e ao tratamento de distúrbios alimentares. Este trabalho revisa a literatura científica sobre a fome emocional e sua relação com as escolhas alimentares, destacando fatores desencadeadores, consequências e implicações para a saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura narrativa. A busca foi realizada em junho de 2025 nas bases de dados **PubMed**, **SciELO**, **ScienceDirect** e **Google Scholar**, utilizando os descritores: *fome emocional*, *comer emocional*, *escolhas alimentares*, *emoções* e *nutrição*. Foram incluídos artigos publicados entre 2010 e 2025, disponíveis em português e inglês, que abordassem a relação entre fome emocional e comportamento alimentar. Excluíram-se

estudos que não tratavam diretamente da temática ou que apresentavam apenas enfoque clínico em transtornos alimentares sem relação com a fome emocional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A fome emocional apresenta-se como um fenômeno multifatorial que ultrapassa a regulação fisiológica da ingestão alimentar. Ogden (2010) diferencia claramente a fome fisiológica, que surge gradualmente e é acompanhada de sinais físicos, da fome emocional, que ocorre de forma repentina e seletiva, geralmente ligada a emoções negativas.

Estudos apontam que indivíduos submetidos a altos níveis de estresse e ansiedade tendem a buscar alimentos ultraprocessados como forma de compensação emocional (Dicker-Oren, Gelkopf e Greene, 2024). Além disso, padrões de sono inadequados também estão associados à maior vulnerabilidade ao comer emocional (Fusco et al., 2020). A neurociência mostra que a exposição frequente a alimentos de alta palatabilidade pode ativar circuitos de recompensa semelhantes ao vício, perpetuando esse comportamento (Krupa e Gearhardt, 2022).

A literatura sugere ainda que a fome emocional impacta diferentes grupos populacionais. Em adolescentes, por exemplo, está relacionada à dificuldade de regulação emocional e à formação de hábitos alimentares que podem persistir na vida adulta. Entre adultos saudáveis, observa-se uma relação entre comer emocional e adesão reduzida a planos alimentares saudáveis, uma vez que episódios de ingestão por impulso frequentemente levam ao abandono de estratégias de controle dietético. Já em populações expostas a alto estresse ocupacional, como profissionais de saúde e trabalhadores em regime de turnos, o comer emocional aparece como fator agravante da fadiga e da baixa qualidade de vida.

Outro aspecto relevante é a relação entre fome emocional e saúde mental. Estudos recentes apontam que esse comportamento está associado não apenas a quadros de ansiedade e depressão, mas também a sintomas de compulsão alimentar e baixa autoestima (Jurek e Maruda, 2023). A presença recorrente desse padrão de comportamento pode favorecer um ciclo de retroalimentação: emoções negativas desencadeiam o comer emocional, que, por sua vez, gera sentimento de culpa e insatisfação corporal, intensificando o sofrimento psicológico.

O ambiente alimentar moderno também desempenha papel significativo, uma vez que a ampla disponibilidade de alimentos ultraprocessados, aliados à publicidade agressiva e ao fácil acesso por meio de serviços de entrega, cria condições favoráveis para episódios de fome emocional (Reichenberger et al., 2020). Isso reforça a ideia de que o comer emocional não é apenas uma questão individual, mas também social e ambiental, o que amplia sua relevância no campo da saúde pública.

De forma geral, os resultados encontrados na literatura convergem para a compreensão de que a fome emocional influencia diretamente as escolhas alimentares, direcionando preferencialmente para alimentos calóricos, pobres em nutrientes e de alta densidade energética. Essa realidade contribui para desequilíbrios na saúde física e mental e reforça a necessidade de intervenções que considerem não apenas a dimensão nutricional, mas também os aspectos psicológicos e ambientais que sustentam esse comportamento.

CONCLUSÃO

A revisão realizada confirma que a fome emocional exerce influência significativa sobre as escolhas alimentares, especialmente em situações de estresse, ansiedade e outras emoções negativas. Esse comportamento está fortemente associado ao consumo de alimentos ultraprocessados e pode contribuir para o desenvolvimento de sobrepeso, obesidade, compulsão alimentar e distúrbios psicológicos.

Os achados reforçam que a fome emocional deve ser entendida como um fenômeno de interesse coletivo e de saúde pública, uma vez que não se restringe a indivíduos com distúrbios alimentares diagnosticados, mas pode afetar diferentes faixas etárias e contextos sociais. Assim, torna-se essencial que as estratégias de prevenção e tratamento integrem não apenas abordagens nutricionais, mas também suporte psicológico, incentivo ao autocuidado e políticas públicas voltadas à promoção de ambientes alimentares mais saudáveis.

Sugere-se que futuras pesquisas explorem o fenômeno em diferentes populações e contextos culturais, bem como investiguem intervenções multidisciplinares que unam a nutrição, a psicologia e a educação em saúde. O aprofundamento desses estudos pode contribuir para a construção de programas eficazes de prevenção e manejo da fome emocional, reduzindo seus impactos na saúde individual e coletiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aviram-Friedman, R. et al. Targeted paired associative stimulation to the bilateral prefrontal cortex in individuals with obesity and food addiction modulates emotion-related eating and associated brain activity. *Appetite*, v. 174, 2022.

Coelho, C. S. Comer emocional: as influências das emoções no comportamento alimentar. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Psicologia) – Faculdade Anhanguera, Tangará da Serra, 2022.

Dicker-Oren, S. D.; Gelkopf, M.; Greene, T. Momentary stress-induced food craving: an ecological momentary assessment study. *Stress and Health*, v. 40, 2024.

Fusco, S. F. B. et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, e03656, 2020.

Jurek, J. M.; Maruda, A. The role of emotional eating as a coping mechanism for psychological distress and its impact on general well-being. *Frontiers in Psychology*, v. 14, 2023.

Krupa, H.; Gearhardt, A. N. Food addiction. *Brain Sciences*, v. 14, n. 10, 2022.

Ogden, J. Psicologia da nutrição: comportamento alimentar e obesidade. Porto Alegre: Artmed, 2010.

Reichenberger, J. et al. Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *Proceedings of the Nutrition Society*, v. 79, n. 3, p. 290–299, 2020.



CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EDUVALE

ISSN 26755734

20 a 24 de outubro de 2025 – Avaré/SP

Van Strien, T. et al. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, v. 5, n. 2, p. 295–315, 1986.