



Congresso de Administração,
Contabilidade, Economia
e Sustentabilidade

ADICÇÃO ALIMENTAR: O vício em alimentos é um mito ou uma realidade na vida dos consumidores?

Flávia dos Santos Meirelles - Pós-graduada (PUC Minas)

fsmeirelles@yahoo.com.br

Marcelo de Rezende Pinto - Doutor em Administração (PUC Minas)

marcrez@pucminas.br

RESUMO

Os malefícios ocasionados pelo consumo de alimentos ultraprocessados e hiperpalatáveis representam sérios riscos para a saúde da população e acarretam vulnerabilidade para o consumidor. Os estudos sobre o tema são ainda inconclusivos, gerando dúvidas e inseguranças, inclusive em especialistas que se dedicam ao tema. As investigações sobre uma possível adicção alimentar estão em uma fase embrionária de estudos, ocorrendo, comumente, um choque de entendimentos entre adicção por alimentos e compulsão alimentar. O presente artigo tem o intuito de contribuir com estas discussões, por meio da análise crítica do discurso de um conjunto de consumidores, acerca de seus hábitos alimentares. Com este propósito, foi realizada uma pesquisa empírica qualitativa, pautada pela Pesquisa Transformativa do Consumidor, utilizando-se técnicas projetivas e entrevistas semiestruturadas, cujos resultados estão aqui organizados, de forma a colaborar com os estudos em desenvolvimento.

Palavras-chave: alimentos hiperpalatáveis; adicção alimentar; vulnerabilidade do consumidor; pesquisa transformativa do consumidor.

Patrocínio:



Apoio:



Realização:



1.INTRODUÇÃO

A vulnerabilidade do consumidor ao realizar suas escolhas de consumo tem sido objeto de estudo do marketing que vem se preocupando, cada vez mais, com as consequências ocasionadas por tais escolhas, que podem ser realizadas de forma frágil pelos consumidores. Abordar esta vulnerabilidade é discorrer sobre uma ampla gama de circunstâncias que colocam o consumidor em situações de inferioridade na relação estabelecida entre este e o ambiente de mercado. São resultantes, por um lado, da ausência de informações consistentes sobre os produtos oferecidos pelas empresas e indústrias e por outro, da falta de conhecimentos por parte de uma parcela significativa da população que encontra dificuldades para avaliar, de modo assertivo, suas reais necessidades e a melhor forma para supri-las.

Autores como Pereira e Bellini (2014), citados por Silva e outros (2021) afirmam que a vulnerabilidade relacionada com a fragilidade do consumidor independe da sua situação socioeconômica, podendo ser considerada situacional ou circunstancial e, não necessariamente caracterizando um estado permanente na vida dos indivíduos. Sendo assim, todo indivíduo pode, em algum momento, vivenciar situações de vulnerabilidade em seu processo de consumo, ocasionadas por inúmeras razões que estão fora do seu domínio, tais como faixa etária, doenças crônicas e mentais, vícios e outras tantas que o deixem incapacitado para realizar escolhas adequadas, diante da sua realidade.

Este entendimento sobre a vulnerabilidade do consumidor constitui o ponto de partida para as reflexões que serão desenvolvidas no decurso deste artigo e, de acordo com Backer (2009), autor considerado como referência sobre o tema, pode ser compreendida como “um estado de impotência que surge de um desequilíbrio nas interações de mercado”. Esse desequilíbrio, ainda segundo o autor, ocorre quando o consumidor está impotente no processo de compra, de modo que não é capaz de realizar suas escolhas de forma consciente, sendo que esta vulnerabilidade/incapacidade é “atribuída a diferentes grupos de consumidores” e não de forma individualizada.

Nesse contexto, o ato de consumir, de maneira geral, pode ser considerado complexo e desafiador quando se pondera sobre a diversidade de produtos que estão à disposição do consumidor e também sobre os apelos empreendidos pelo mercado e pela mídia, para a realização de vendas. E se no contexto geral o tema consumo abarca uma diversidade de nuances que podem provocar a vulnerabilidade do consumidor, quando a pauta é o consumo relacionado com a alimentação, entram em cena inúmeras particularidades que, embora sejam bastante estudadas por especialistas das áreas de medicina, nutrição, neurociências e psicologia comportamental, ainda são pouco discutidas e refletidas pela sociedade. Nesta perspectiva, os tipos de alimentos consumidos são de extrema importância na determinação da saúde ou do adoecimento do consumidor, a depender das escolhas que ele realiza, seja consciente ou inconscientemente.

No vasto universo de possibilidades alimentares que estão à disposição da população, encontram-se alimentos que são pobres em nutrientes e ricos em açúcares e gorduras, representando fatores de risco para a sua saúde. É sobre estes alimentos - denominados de hiperpalatáveis - que este artigo apresentará uma exposição na tentativa de relacioná-los com uma possível adicção alimentar, ou, dito de outra forma, de uma possibilidade de vício relacionado ao consumo de alimentos. Com base em outra vertente de estudos, será abordada também a possibilidade de compulsão alimentar, resultante do comportamento dos indivíduos. Visto sob tais prismas, os alimentos hiperpalatáveis podem ser considerados como promotores da vulnerabilidade que afeta os consumidores em um contexto macro, considerando-se que a alimentação é uma necessidade universal.

Uma consulta à literatura disponível indicou que ainda existe a ausência de padronização para a definição deste tipo de alimento, que é referenciado como contendo um

alto teor energético, tornando-o agradável ao paladar. De acordo com Fazzino (2019), citada por Alencar e outros (2021):

“(...) esses alimentos podem conter arranjos de ingredientes indutores de palatabilidade, podendo ser classificados em três grupos: (1) gordura e sódio, (2) gordura e açúcares simples, e (3) carboidratos e sódio, os quais variam e se concentraram em categorias de alimentos como fast-food, doces, frituras, sobremesas ou ultraprocessados (FAZZINO, 2019, p.1).

Matéria publicada pela BBC News Brasil em novembro de 2019 também aborda esta definição, citando o referido estudo, realizado pela Universidade do Kansas, nos Estados Unidos. Nele, é sugerido que as informações nutricionais dos alimentos sejam utilizadas para a identificação dos hiperpalatáveis, definindo a sua classificação, de acordo com a presença e com a quantidade de gorduras, açúcares e sódio. Diante destas informações, observa-se que os alimentos hiperpalatáveis podem ser identificados pelos consumidores, como aqueles com grande apelo para o consumo por serem atrativos para o paladar e por provocarem a vontade no indivíduo de consumi-los meramente pelo sabor e, não necessariamente pela necessidade de saciar a fome. São pobres em nutrientes e podem provocar doenças crônicas como a obesidade, a hipertensão arterial e o diabetes. Estão inseridos na categoria dos alimentos ultraprocessados que possuem substâncias alimentares artificializadas como xarope de milho, saborizantes, adoçantes, corantes e outras tantas que podem ser nocivas para a saúde.

Cabe destacar que o estudo realizado, cujos resultados são apresentados no presente artigo, teve como objetivo geral a construção de um arcabouço de entendimentos sobre os malefícios que uma dieta hiperpalatável pode causar à saúde dos consumidores, de modo a orientá-los sobre a adoção de novos e melhores hábitos alimentares, que estejam alinhados com a perspectiva da Pesquisa Transformativa do Consumidor – PTC e que apontem para o seu bem-estar. A referida pesquisa está situada na área de marketing, sendo pautada por uma abordagem que difere das abordagens tradicionais deste campo de conhecimentos, representando:

[...] uma corrente, ou uma modalidade de pesquisa, que busca defender e melhorar a vida das pessoas em relação às inúmeras condições, demandas, potencialidades e aos efeitos do consumo [...] a pesquisa transformativa do consumidor pode ser considerada uma abordagem mais comprometida com o social e mais engajada com a promoção do bem-estar e da qualidade de vida do consumidor. (ASSIMOS *et al.*, 2021, p. 34)

Já o vício em alimentos é apontado pela Associação Nacional de Atenção ao Diabetes – ANAD, como a necessidade compulsiva e incontrolável de comer e “está intimamente associado a transtornos alimentares, incluindo obesidade, bulimia e transtorno de compulsão alimentar.” A referida associação cita a existência de uma teoria, sem, no entanto, identificar a sua origem, “que sugere que os indivíduos podem desenvolver uma dependência química de alimentos específicos da mesma forma que as pessoas desenvolvem vícios em álcool e cigarros.” No entanto, na mesma abordagem a ANAD afirma que outras pesquisas – também sem a origem identificada – argumentam que não há evidências suficientes para dizer que os alimentos têm as mesmas qualidades adictivas que o álcool ou os cigarros.

Todos os procedimentos adotados foram pautados pela já citada Pesquisa Transformativa do Consumidor e consideraram a transversalidade dos temas consumo, vulnerabilidade do consumidor, alimentos hiperpalatáveis e adicção por alimentos ou, compulsão alimentar. Estiveram direcionados para o estabelecimento de uma conexão entre este amplo espectro de temáticas e as diversas nuances que interferem nos hábitos alimentares dos indivíduos.

O viés escolhido para a pesquisa é significativamente polêmico, como bem ilustra a citada abordagem da ANAD e permeado por interpretações diversas, que ora se aproximam – a despeito de discursos construídos com retóricas diferentes – ora se distanciam completamente, com olhares e avaliações contrárias entre si, no que tange à possibilidade ou não da adicção/compulsão por alimentos.

Assim, o estudo partiu da premissa de que problematizar esta questão, à luz dos malefícios ocasionados por tais alimentos, pode representar um importante caminho para a sensibilização dos indivíduos/consumidores quanto aos seus hábitos alimentares e à necessidade de mudanças que possam colaborar, preventivamente, para um cenário de vida mais longa e saudável para a população em geral, por meio da adoção de uma alimentação adequada.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Adicção alimentar

Em vista da importância da fundamentação teórica como basilar para a qualidade e para a credibilidade de pesquisas comprometidas com o desenvolvimento de temas relevantes para a sociedade serão apresentados posicionamentos dos(as) poucos(as) pesquisadores(as) identificados, que investigam a adicção por determinados alimentos, como por exemplo aqueles que contêm açúcar. O embasamento será apresentado sob a ótica de uma revisão e de uma análise crítica de conceitos, teorias e de estudos anteriormente realizados. Em outra vertente serão apresentadas abordagens concomitantes e/ou paralelas, que estudam a compulsão alimentar, ponderando que esta situação está relacionada com o comportamento alimentar dos indivíduos e, não propriamente, com o vício por alimentos. Há que se considerar que a vulnerabilidade investigada está relacionada com o consumidor costumaz de alimentos hiperpalatáveis.

Seguindo a primeira vertente Portel *et. al.*; (2022) afirmam que a adicção alimentar, faz referência ao “consumo vicioso e mal-adaptativo de certos alimentos”. A uma motivação excessiva ao consumo destes alimentos por parte dos indivíduos, independentemente da existência ou não de fome. Ao comer que ultrapassa a necessidade de saciedade e adentra a dimensão hedônica da alimentação, podendo gerar algum tipo de compulsão. No entanto, cabe destacar a inexistência apontada pelos mesmos autores, de um consenso por parte dos estudiosos sobre esta temática. Enquanto alguns defendem a existência da adicção alimentar, semelhante à já citada adicção por substâncias de abuso ou psicoativas como o álcool e as drogas, outros, defendem que o vício não está relacionado diretamente com os alimentos e seus componentes, mas sim com uma atitude comportamental compulsiva, como também já foi citado. Nessa perspectiva os indivíduos não desenvolveriam uma dependência por alimentos, mas agiriam compulsivamente em relação ao consumo de alimentos de toda natureza, inclusive àqueles considerados naturais. Nessa linha de abordagem a chamada fissura, que é o desejo descontrolado, está relacionada com o ato de comer e não com os alimentos, em si. Não há, segundo os(as) seus estudiosos(as), nenhum componente adicionado aos alimentos que provoque dependência, como ocorre com o tabaco, por exemplo.

Observa-se que são duas linhas de estudos divergentes, mas que acabam por convergir em um importante aspecto que está relacionado com os malefícios ocasionados à saúde e que estão associados ao sobrepeso e à obesidade. Para os estudiosos adeptos da tese da adicção por alimentos, ela seria resultado do consumo de alimentos ricos, sobretudo, em gorduras e açúcares e, em especial, daqueles que possuem uma combinação destes dois ingredientes. Sendo assim, essa adicção pode ser resultante do consumo de alimentos hiperpalatáveis que, por suas características relacionadas com a adição de açúcar, gorduras e de outros produtos

artificializados, possuem grande potencial para gerar uma dependência em consumi-los de forma impulsiva, uma vez que ativam regiões neurais relacionadas com a recompensa. E, por esse motivo, muitas vezes, os consumidores estão dispostos a pagar mais por estes alimentos, de forma a obterem o prazer que eles lhes proporcionam.

Identifica-se nesta situação, a vulnerabilidade do consumidor, que é evidenciada no tipo de relação que ele estabelece com os alimentos ultraprocessados e hiperpalatáveis. A sensação prazerosa ao consumi-los é amplamente divulgada pela indústria alimentícia, por meio das campanhas de marketing que evidenciam também as facilidades para o seu preparo, associado os seus preços, geralmente atrativos. A construção desse cenário idealizado leva muitos consumidores a preferi-los em detrimento dos alimentos naturais, que requerem preparo e que não possuem sabores tão convidativos, comprometendo assim, a sua saúde.

Há, no entanto, outro grupo de estudiosos que defendem a tese de que indivíduos que enfrentam situações de estresse crônico, ansiedade, depressão e outras circunstâncias relacionadas com a sua saúde mental, tendem a desenvolver uma compulsão pela alimentação, que pode estar relacionada com o comer emocional, termo polêmico e criticado por muitos especialistas, inclusive defensores dessa tese. Nesta perspectiva, indivíduos que adotam este tipo de comportamento recorrem à comida como uma espécie de fuga catártica e consomem, excessivamente, alimentos de todos os tipos, independentemente de sua composição. Esses alimentos são consumidos em grande quantidade e, em um curto período de tempo, de aproximadamente 2 horas, como explica Antunes (2023), coordenadora do Laboratório de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina. Segundo a especialista, estão incluídos neste comportamento os alimentos hiperpalatáveis que são os preferidos dos indivíduos devido ao seu poder apelativo, mas, na ausência desta categoria de alimentos, os alimentos naturais e saudáveis também são consumidos descontroladamente, sem que haja fome ou necessidade de comê-los. O importante é comer, mesmo que o indivíduo esteja ciente, racionalmente, das consequências negativas do excesso que está praticando. Ele não consegue parar de comer e, muitas vezes sofre por essa incapacidade de controlar seus impulsos alimentares. Antunes (2023) destaca também, que neste tipo de comportamento “não há uma refeição”, o indivíduo “come o que tiver, desordenadamente”, neste espaço de tempo. Ela destaca que essa mesma quantidade de alimentos consumida nesse pequeno intervalo, se consumida ao longo de um dia inteiro, não é considerada como compulsão alimentar.

Em contrapartida a este tipo de abordagem, um estudo realizado pela Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Minas Gerais, apresenta outra perspectiva em um estudo autodefinido como:

[...] um dos primeiros estudos exploratórios associando dependência alimentar e doenças crônicas não transmissíveis em uma população brasileira. Os resultados aqui relatados demonstram uma grande associação entre abuso e dependência alimentar e doenças crônicas responsáveis por graves problemas de saúde e altas taxas de mortalidade entre adultos. Portanto, acredita-se que estes resultados constituem evidências preliminares e promissoras de que dependência de alimentos ricos em açúcar pode ser um fator de risco comum para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. (REIS, 2014, p. 76)

Aqui, a autora faz referência a evidências relacionadas com a dependência em açúcar de adição, comumente encontrado em alimentos hiperpalatáveis. Nesta abordagem a dependência é considerada em relação ao alimento, considerando especificamente o componente açúcar como viciante, contrariamente à abordagem anterior, que considera o comportamento alimentar compulsivo como o elemento vulnerável nesta situação.

Ainda nesta vertente de análise, a adicção por alimentos foi estudada por Portel *et. al.*; (2022) citados anteriormente, sob a ótica da neurociência, utilizando-se técnicas de imagem cerebral como a tomografia e a ressonância magnética funcional, com o objetivo de “avaliar a

dependência potencial de certos alimentos”. Os estudos identificaram que “certas regiões dopaminérgicas do cérebro, relacionadas com a recompensa, são ativadas de forma semelhante ao consumo de substâncias viciantes” quando estes alimentos - que não foram explicitamente identificados – são consumidos. Além do mais, os estudos também não identificaram quais são as substâncias presentes em tais alimentos e nem a sua composição.

Nesse mesmo estudo os autores discutiram sobre os tipos de alimentos que podem estar envolvidos na adicção alimentar, evidenciando que aqueles que passaram por algum tipo de processamento têm o seu potencial abusivo exacerbado. Em outras palavras, os autores sinalizam que os alimentos em seu estado natural, embora também possuam substâncias como açúcares e gorduras, não possuem potencial para gerar vícios. Somente quando estas substâncias são processadas, concentradas e unidas em um alimento, elas promovem a possibilidade de vício alimentar.

Observa-se, que as considerações apresentadas formam conjuntos distintos de posicionamentos entre os(as) estudiosos(as) e especialistas, restando assim, a necessidade de acompanhamento e aprofundamento na temática, de modo a se contribuir para um entendimento mais claro sobre a exclusão ou complementariedade das teses identificadas. Dito de outra forma, para que seja possível compreender se, de fato existe a adicção/vício em alimentos, se o que ocorre é uma compulsão alimentar ou, se as duas situações podem coexistir.

3. METODOLOGIA

Em face das características do estudo proposto, bem como da expectativa de que tal estudo possa converter-se futuramente em uma pesquisa científica aplicada, o modelo considerado mais adequado para o alcance dos objetivos definidos foi a pesquisa qualitativa e descritiva. Este tipo de pesquisa oportuniza a obtenção de respostas refletidas e elaboradas pelos(as) respondentes, com quem é estabelecido um contato direto. Contribui também, de forma significativa, para a sistematização de um resultado parcial sobre o tema em tela, podendo assim, fornecer elementos para a resolução do problema de uma possível adicção alimentar.

Na pesquisa pautada pela análise qualitativa, de acordo com ponderações realizadas por Gil (2008), “não há fórmulas ou receitas predefinidas para orientar os pesquisadores. Assim, a análise dos dados neste tipo de pesquisa passa a depender muito da capacidade e do estilo do pesquisador”. O autor afirma também que “Para interpretar os resultados, o pesquisador precisa ir além da leitura dos dados, com vistas a integrá-los num universo mais amplo em que poderão ter algum sentido”.

Gil (2008) salienta ainda quanto ao modelo descritivo de pesquisas, que elas “têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis”. Ele enfatiza que “As pesquisas descritivas são, juntamente com as exploratórias, as que habitualmente realizam os pesquisadores sociais preocupados com a atuação prática”.

Para alcançar os objetivos do estudo de campo proposto, foram realizadas, presencialmente, entrevistas semiestruturadas individuais que foram gravadas mediante prévia autorização dos entrevistados(as), objetivando a organização de um material rico em minúcias, que contribuiu para a posterior análise do conteúdo e para a interpretação dos discursos obtidos. O universo da pesquisa foi composto por um grupo de 10 respondentes na faixa etária entre 35 e 60 anos de idade, de ambos os gêneros e de diferentes realidades socioeconômicas. O objetivo primeiro era de contemplar uma diversidade de gênero, partindo-se de uma percepção inicial – que poderia ser comprovada ou refutada - de que homens e mulheres mantêm um comportamento alimentar diferenciado.

Como estratégia para a obtenção das respostas necessárias foi desenvolvido um roteiro com perguntas que deram oportunidade para que os(as) respondentes refletissem sobre a sua

realidade alimentar e, sobre a necessidade de eventuais mudanças no seu padrão de consumo de alimentos, de forma a preservarem a sua saúde em longo prazo.

Com o intuito de agregar informações que ultrapapassem respostas racionais apresentadas pelo conjunto de respondentes e, visando promover uma observação quanto às suas reações quando expostos(as) a diversos tipos de alimentos, foram apresentadas, antes do início das perguntas, imagens de alimentos ultraprocessados/hiperpalatáveis e, de alimentos *in natura*. Juntamente com as imagens foram apresentadas questões que indagavam os(as) respondentes sobre qual dos grupos de alimentos eles(as) mais gostavam e de qual grupo eles mais consumiam. A utilização desta técnica projetiva, que tem origem na psicanálise e representa uma forma não estruturada e indireta para se realizar perguntas, está ancorada na importância da dimensão sensorial como estímulo para ampliar o campo de percepção dos indivíduos. Segundo Freitas *et. al.*; (2017) “[...] as pessoas muitas vezes não conseguem verbalizar suas verdadeiras motivações e atitudes”. As técnicas projetivas, neste contexto, podem ser uma importante ferramenta de motivação e podem ser assim definidas:

[...] técnicas de associação (quando se apresenta ao entrevistado um estímulo e se pede que ele responda com a primeira coisa que lhe vem à mente); [...] técnicas de construção (grupo de instrumentos capazes de obter dados dos sujeitos da pesquisa, os quais são estimulados a criar uma ou mais respostas para o tema sob investigação, na forma de histórias, relatos ou imagens). (PINTO *et. al.*; 2017, p. 161)

Em seguida, foi apresentado de forma simples e objetiva o conceito de alimento hiperpalatável, partindo-se do pressuposto de que ele poderia ser desconhecido pelos(as) respondentes, por se tratar de uma nomenclatura recente e ainda sem padronização. Foi também avaliada a familiaridade dos(as) respondentes com o tema abordado, independentemente da nomenclatura adotada e apresentadas perguntas previamente elaboradas, verbalmente respondidas por cada respondente e anotadas pelo(a) pesquisador(a). Para finalizar a entrevista, os conceitos de adicção alimentar e compulsão alimentar também foram apresentados de forma clara e simplificada, juntamente com uma questão final que indagou se o(a) respondente considerava que seus hábitos alimentares poderiam estar relacionados com a adicção ou com a compulsão por alimentos. Foi solicitado que a resposta fosse justificada.

Importa destacar os motivos para a fragmentação da entrevista nesses quatro tempos distintos, a saber: apresentação de imagens; apresentação de conceito inicial e questão inicial; perguntas e; apresentação de conceitos finais e questão final. Além de agregar informações que ultrapapassem respostas racionais - com a exposição às imagens de alimentos - a apresentação dos conceitos teve o propósito de adotar uma postura didática por parte do(a) pesquisador(a), garantindo assim que os(as) respondentes estivessem a par do tema abordado e pudessem responder às perguntas da maneira mais consciente e verdadeira possível, de acordo com as suas potencialidades e possibilidades.

A organização do material produzido exigiu a adoção de um método eficaz de análise de dados, que permitisse a identificação dos pontos de convergência e de divergência sobre as práticas alimentares dos(as) entrevistados(as). Foi adotada, então, a análise de conteúdo, avaliado como um método devidamente alinhado com as proposições já elencadas e, apontado por Bardin (1977) como aquele que apresenta as seguintes bastante peculiares:

[...] um conjunto de técnicas de análise das comunicações. Não se trata de um instrumento, mas de um leque de apetrechos; ou, com maior rigor, será um único instrumento, mas marcado por uma grande disparidade de formas e adaptável a um campo de aplicação muito vasto: as comunicações. (BARDIN, 1977, p. 31)

Uma consideração importante igualmente realizada por Bardin (1977) está pautada no fato de que a análise de conteúdo envolve a análise da mensagem emitida, que constitui “[...] o

material, o ponto de partida e o indicador [...]”, que viabilizam o processo analítico de tal conteúdo. Somada às características da pesquisa qualitativa, abordadas por Moreira (2002), imprimem robustez ao processo de análise, facilitando a interpretação das informações.

Observa-se que são características significativamente aderentes à finalidade da Pesquisa Transformativa do Consumidor, tal como é defendido por Ássimos *et al.*; (2021):

[...] se torna fundamental empreender pesquisas “suja” de campo, oriundas de problemas reais, cujos objetivos sejam advindos de indivíduos de “carne e osso”, construídas, articuladas e negociadas na “vida vivida” desses sujeitos. [...] é essencial que essas investigações, por serem engajadas social e politicamente, possam fazer sentido para os pesquisados, para os pesquisadores, para a comunidade acadêmica envolvida e para o poder público que, de alguma forma, destina recursos para esse fim.” (ASSIMOS *et al.*; 2021, p. 36)

Foram necessárias aproximadamente 22 horas para a realização das entrevistas e outras 48 horas para organização dos dados e informações. A análise do material organizado exigiu mais 30 horas e viabilizou o tratamento dos dados e informações, com o intuito de torná-los significativos para o estudo, conforme indicado por Bardin (1977).

O perfil dos(as) entrevistados(as) fazer jus a uma ponderação sobre o nível de formação e suas áreas de atuação, como variantes que influenciaram, positivamente, na formulação de suas respostas. A faixa etária contemplada, predominando respondentes entre 46 e 50 anos, demonstrando a maturidade destas pessoas e, conseqüentemente, a sua capacidade reflexiva para realizar escolhas e para responder à pesquisa. Predominaram as entrevistas com o gênero feminino, sendo que apenas 30% dos entrevistados eram homens. 70% possuem especialização completa, 20% têm formação superior e apenas 10% (1 entrevistado(a) possui ensino superior incompleto. Nas formações estão incluídas as profissões de Assistente Social, Economista, Administrador, Advogado e Dentista.

Quanto à geolocalização, 70% dos respondentes residem em Belo Horizonte/MG e os 30% restante, na região metropolitana da cidade: Contagem/MG ou Betim/MG. Já as rendas familiares predominaram entre 5 e 10 salários mínimos, representando a metade dos entrevistados. Dentre os demais, 20% estão abaixo deste recorte e 30% estão acima.

4. RESULTADOS

Os resultados apontaram que 80% dos entrevistados(as) gostam mais dos alimentos naturais e todos(as) os respondentes afirmaram consumir mais produtos deste grupo do que hiperpalatáveis, a despeito de nem todos(as) preferirem os primeiros. Apenas 20% dos(as) entrevistados(as) conheciam o termo hiperpalatáveis, sendo que um(a) deles(as) detinha informações mais consistentes sobre o tema, por influência do(a) pesquisador(a).

Quanto à percepção/sentimentos despertados com o tema alimentação, foi identificada uma relação extremamente afetiva entre as pessoas e os alimentos, com demonstrações de felicidade, cuidado, saúde, amor, satisfação. Também surgiu o sentimento de ansiedade referente ao controle da comida e lembrança sobre escassez de alimentos na infância

A combinação de arroz com feijão foi a campeã das preferências, sendo citada como a representação da comida caseira brasileira, seguida por frutas, verduras, legumes e peixes. No que tange às fontes de informações sobre alimentação, a internet/redes sociais foram majoritariamente apontadas. Além disso, a cultura familiar desde a infância, a educação recebida e a influência do atual núcleo familiar também emergiram e foram avaliados, unanimemente, como referências de boa qualidade..

Em relação à rotina alimentar, a quantidade de refeições variou em 3 e 6 refeições diárias. O café da manhã é composto por café preto, leite, queijo, ovos, pães e outras quitandas. No almoço predominaram o arroz com feijão, acompanhados por uma proteína, por uma salada, e, em alguns casos, também por verduras. Vários(as) entrevistados(as) relataram um consumo

pequeno de carne vermelha, sendo que um(a) deles(as) é vegetariano(a). No jantar há uma variação entre repetir o almoço ou fazer uma refeição mais leve. As demais refeições são representadas por um lanche no meio da manhã e por um ou dois lanches à tarde. São consumidos de forma moderada frutas, iogurtes, bolos, café com pão de queijo. 70% dos(as) entrevistados(as) consomem refeições e lanches caseiros, realizando as refeições em casa ou levando para consumo no trabalho. Apenas 30% fazem refeições na rua.

As motivações individuais para o consumo de alimentos naturais e caseiros evidenciaram relação com a sensação de bem-estar, com a preocupação com uma velhice mais saudável, com a “vontade de estar mais vivo, de viver mais” e com a comparação com pessoas da mesma faixa etária e menos saudáveis.

Sobre do tipo de alimentação adotada ao longo da vida, 70% dos(as) entrevistados(as) afirmaram consumir alimentos hiperpalatáveis de forma freqüente no passado, excedendo no consumo principalmente de açúcar, gorduras, frituras, doces e chocolates. A coca-cola foi destacada como a vilã no processo de reeducação alimentar. Para os 30% restantes, a alimentação predominantemente saudável sempre foi uma realidade. Um ponto de convergência nas respostas de todos(as) diz respeito a uma mudança natural ocorrida com o passar do tempo. Observou-se a ocorrência de um processo comum de mudanças no paladar, uma tomada de consciência e preocupações quanto ao futuro, almejando por mais saúde.

Em relação aos alimentos que ainda provocam excessos de consumo apenas 30% dos(as) entrevistados(as) responderam que são hiperpalatáveis como doces, sorvetes e pizzas. Para os demais esta situação já não ocorre ou, quando ocorre são consumidos pratos caseiros, porém gordurosos, como frango, churrasco, farofa, feijoada e massas.

Quando perguntados(as) sobre as situações que os(as) levam a comer excessivamente foram sinalizados os finais de semana, eventos sociais, férias e, ao receber convidados em casa. No entanto, situações mais complexas como momentos de carência, de ansiedade, de irritação, de nervosismo, e diante de problemas, também foram evidenciadas.

Quanto à autopercepção de saúde, 90% dos respondentes afirmaram já terem vivenciado situações de alteração significativa de peso ao longo da vida, por motivos de envelhecimento, sedentarismo e surgimento de problemas pontuais de saúde. Um(a) deles(as) afirmou que sempre já teve dificuldades em controlar a alimentação e que demorou muito até conseguir se reeducar e adotar hábitos alimentares saudáveis e em quantidades adequadas, controlando assim o seu peso. Todos(as) avaliaram positivamente suas atuais condições de saúde e quando perguntados(as) se estabeleciam uma relação entre sua alimentação e a saúde apenas 10% afirmaram que não.

No segundo bloco de perguntas, foi apresentada uma questão que está diretamente relacionada com a definição de compulsão alimentar adotada pelos(as) especialistas estudados, com o objetivo de identificar os hábitos alimentares dos(as) entrevistados(as). Eles(as) foram perguntados se já haviam comido, excessivamente e sem parar, em um período de 2 horas. Foram levados a refletir sobre quais alimentos haviam consumido e os motivos que os levaram a comer tanto.

Destaca-se que indivíduos que adotam este tipo de comportamento compulsivo recorrem à comida como uma espécie de fuga catártica e consomem, excessivamente, alimentos de todos os tipos, independentemente de sua composição. Esses alimentos são consumidos em grande quantidade e, em um curto período de tempo de aproximadamente 2 horas, como explica Antunes (2023), já citada anteriormente. A pesquisadora afirma também que neste tipo de comportamento “não há uma refeição”, o indivíduo “come o que tiver, desordenadamente”, neste espaço de tempo. Ela destaca que essa mesma quantidade de alimentos consumida nesse pequeno intervalo de tempo, se consumida ao longo de um dia inteiro, não é considerada como compulsão alimentar.

30% dos(as) entrevistados(as) afirmaram já ter adotado um comportamento similar e 20% deles(as) relataram o consumo excessivo de doces ou chocolates em momentos de estresse ou ansiedade, evidenciando o período de pandemia. São relatos que confirmam as hipóteses levantadas pelos(as) pesquisadores(as) que defendem a tese de que a compulsão alimentar está relacionada com o estado emocional dos indivíduos, sendo os alimentos hiperpalatáveis os primeiros a serem buscados. Os demais nunca passaram por esta experiência ou, não se recordaram de situação semelhante.

Diante da apresentação dos conceitos de Adicção alimentar (ou um vício em alimentos): “alguns alimentos contêm substâncias que provocam vício e dependência, assim como o tabaco e a cocaína” e de Compulsão alimentar: “indivíduo não consegue parar de comer, mesmo sabendo que o excesso lhe faz mal (período de 2 horas)”, os(as) respondentes foram questionados se o seu comportamento alimentar poderia estar relacionado com a compulsão alimentar ou o vício em alimentos. 90% responderam rapidamente que não. No entanto, foram realizadas observações importantes, relacionadas com a literatura tomada como referência:

Um(a) entrevistado(a) afirmou que acredita que alimentos como o café fazem tão mal como a bebida e que provocam dependência, colaborando assim com a tese de que determinados alimentos contêm ingredientes causadores de adicção alimentar. Outro(a) salientou acreditar que “a indústria adiciona ingredientes que provocam vício, como na coca-cola”, que foi reincidentemente apontada como um alimento com enorme potencial para o vício. Abordou ainda as questões do marketing e destacou que “as campanhas publicitárias são voltadas para levar os indivíduos a ultrapassarem os limites da racionalidade: consomem mesmo sabendo que fazem mal e, se preciso, pagam mais caro”. Citou, novamente, a coca-cola. Tal relato está alinhado com a tese de Schulte *et. al.*, (2015) citados por Portel *et. al.*; (2022) ao afirmarem que:

[...] pode-se hipotetizar que haja uma relação causal entre o processamento de um alimento — que leve à concentração de um agente considerado viciante contido ou adicionado nele, e o aumento do seu potencial abusivo. Os alimentos contêm compostos que podem servir como gatilhos químicos ou metabólicos para a adicção por alimentos. (PORTEL *et. al.*; 2022, p. 30)

Reis (2014) segue por esta mesma linha, ao avaliar a relação que os indivíduos estabelecem com o consumo de açúcar de adição, comparando-a com o vício em álcool e tabaco:

Atualmente, a possibilidade de dependência, abuso e vício de açúcar tem ocupado espaço na publicação científica e leiga, por meio de nutricionistas, médicos e educadores físicos, enfatizando a possibilidade do açúcar como causador de dependência. São colocações que tratam da falta de controle no seu consumo por parte das pessoas, incitadas a consumi-lo por produtos cada vez mais chamativos e com maior facilidade de aquisição. Tratam do estímulo ao consumo como substância compensatória ao cansaço e muitas vezes a problemas de ordem emocional, à prática rotineira da substituição da água e suco natural pelo refrigerante, tanto em casa quanto fora dela. Algumas dessas matérias já associam a compulsão pelo açúcar ao alcoolismo e tabagismo, se referindo à sua necessidade, não mais como uma “tentação”, mas como necessidade física. Algumas dessas matérias já associam a compulsão pelo açúcar ao alcoolismo e tabagismo, se referindo à sua necessidade, não mais como uma “tentação”, mas como necessidade física. (REIS, 2014, p. 18)

Foi possível observar que os estudiosos que são adeptos da tese por adicção por alimentos costumam associar esta suposta adicção a alimentos que possuem características semelhantes às características dos alimentos hiperpalatáveis, sem que haja, até o presente momento, nenhum tipo de comprovação sobre a adicção ou sobre a adicção em alimentos hiperpalatáveis.

Comparando as teses levantadas com a análise dos discursos apresentados pelos(as) entrevistados(as) observa-se que no grupo de pessoas que se submeteram à entrevista são os alimentos naturais, porém mais gordurosos, que despertam o desejo de consumir mais do que o seu padrão de normalidade alimentar. Nenhum deles(as) considerou ou apresentou um comportamento atual que se assemelhe à adicção ou compulsão alimentar, hipotetizadas.

Ainda sobre o marketing houve o comentário de um(a) entrevistado(a) sobre uma famosa rede de supermercados em Belo Horizonte/MG, que utiliza recursos artificiais de iluminação para melhorar a aparência das frutas e seduzir os clientes. Estes comentários sobre as estratégias de marketing reforçam o posicionamento de Ássimos *et. al.*; (2021) ao afirmarem que:

[...] precisamos discutir até que ponto o marketing, como uma área da administração, se junta ou se alia aos ideais da sociedade de consumo, ao desenvolver não só um discurso aderente ao consumo de massas, mas, principalmente, tornando-se seu “braço armado” ou seu “fiel escudeiro”, propondo formas de operacionalização. (ASSIMOS *et. al.*; 2021, p. 18)

Destaca-se que as entrevistas foram utilizadas como oportunidade para dar visibilidade – ainda que de forma rápida – à Pesquisa Transformativa do Consumidor, salientando sua tentativa de contribuir para a superação deste tipo de vulnerabilidade vivenciada pelos consumidores.

✓ Um(a) dos(as) entrevistados(as), no entanto, ficou bastante reflexivo(a) diante da pergunta sobre a possibilidade de compulsão alimentar ou vício em alimentos e, após uma longa pausa, respondeu que correria um grande risco de desenvolver a compulsão ou o vício, se não tivesse tomado consciência de sua fragilidade e de sua relação excessiva com os alimentos. Afirmou ainda que “se não tivesse dado conta desse movimento, poderia se viciar ou ser compulsivo(a), tranquilamente”. Salientou que a reflexão sobre ansiedade e relacionamento com a comida, que ele(a) chamou de “dependência emocional”, lhe traz bastante desconforto, por reconhecer que esta é a sua maior fragilidade. Este relato está significativamente relacionado com os posicionamentos de Antunes (2023) ao afirmar que “[...] a compulsão não é por alimentos específicos [...] o vício não é ao alimento, mas sim ao comportamento alimentar, a um padrão comportamental.”. A estudiosa defende a tese do comportamento alimentar compulsivo, independentemente da natureza do alimento – natural ou hiperpalatável – havendo um descontrole no ato de comer, normalmente motivado por questões emocionais:

Segundo o DSM-5, um episódio de compulsão alimentar é caracterizado pelos seguintes aspectos:

1. Ingestão, em um período determinado (p. ex., dentro de cada período de duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria dos indivíduos consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes.
2. Sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que e o quanto se está ingerindo)

Diferentemente do DSM-5, a CID-11 define que um episódio de compulsão alimentar é um período distinto de tempo durante o qual o indivíduo experimenta uma perda subjetiva de controle sobre comer, comer notadamente mais ou diferente do que o habitual, e se sente incapaz de parar de comer ou limitar o tipo ou quantidade de alimentos ingeridos. (ANTUNES, 2023).

Nota-se que, embora apenas um(a) entrevistado(a) tenha se autoavaliado como um(a) compulsivo(a) alimentar em potencial, muito(as) associaram seus momentos de vulnerabilidade alimentar à situações de estresse, ansiedade, irritação e nervosismo, levando-os a ingerir mais alimentos. Mesmo aqueles que recorrem aos hiperpalatáveis nestes momentos, são motivados pelas questões emocionais e não necessariamente por uma dependência por tais alimentos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta seção estão registradas as considerações construídas de acordo com os achados da pesquisa em tela. Vale destacar que o tema escolhido como foco de abordagem é multifatorial, estando relacionado com as consequências do consumo frequente de alimentos ultraprocessados e hiperpalatáveis. Trata-se de um tema universal e, portanto, de interesse coletivo, cujas implicações estão presentes na vida de todos os indivíduos.

Os estudos realizados demonstraram a necessidade de uma aproximação da população com as discussões que estão em curso sobre tais alimentos. Os esforços na tentativa de cotejar as teorias científicas com o discurso dos(as) entrevistados(as), levaram à confirmação da percepção inicial de que tema é extremamente complexo, ainda pouco estudado, controverso e bastante polêmico.

Além do mais, foi possível identificar – e há que se considerar as grandes limitações do(a) pesquisador(a) - que os(as) próprios(as) estudiosos(as) sobre a temática ainda encontram dificuldades na distinção e delimitação entre as duas abordagens eleitas como foco deste estudo. A adicção alimentar, sugerida como o vício em determinados alimentos e a compulsão alimentar, relacionada com um padrão comportamental alimentar são, por vezes, confundidas pelos(as) próprio(as) estudiosos. Muitos(as), acabam por misturar as duas nomenclaturas e utilizar expressões como “o vício relacionado com a compulsão alimentar” ou o “comportamento alimentar viciante”, agravando assim, a dificuldade de compreensão sobre a matéria.

Outro aspecto bastante relevante que diz respeito à escassez de referencial teórico no idioma português. Poucas produções científicas brasileiras abordam a temática e quando abordam são, em sua maioria, levantamentos bibliográficos que compilam citações de uma multiplicidade tal de autores estrangeiros, que dificultam a realização e o aprofundamento nos estudos, comprometendo a investigação sobre o estado da arte da temática.

Podem ser destacados como fatores limitantes desta pesquisa algumas situações que, se superadas, trarão mais rigor e credibilidade para futuros estudos:

- ✓ Pequena amostra de entrevistados(as), resultando na carência de uma diversidade de perfis socioculturais, econômicos e de gênero, que enriqueceriam os estudos. Uma amostragem significativa poderia contribuir para o fortalecimento dos estudos, assim como para a sensibilização da sociedade sobre a importância da temática.

- ✓ Técnica projetiva utilizada de forma superficial, em virtude do contexto e do tempo hábil disponível, podendo ser explorada mais assertivamente.

- ✓ Foco exclusivo na pesquisa qualitativa. Uma abordagem híbrida, contemplando a dimensão objetiva da pesquisa quantitativa – que aqui representou apenas uma pequena ilustração - somada à análise da subjetividade oportunizada pela pesquisa qualitativa, agregaria considerável valor aos estudos.

Em outra perspectiva, ao avaliar o processo de pesquisa pode-se afirmar que os objetivos específicos propostos foram alcançados. Foram identificados os hábitos alimentares dos(as) entrevistados(as), bem como os elementos influenciadores e determinantes de suas escolhas relativas à alimentação. A maneira como os indivíduos se relacionam com os alimentos e, em que medida conhecem as discussões sobre um possível risco de adicção alimentar ou, compulsão alimentar também foram identificados. No entanto, o objetivo geral representado pela expectativa de se compreender se a adicção por alimentos é um mito ou uma realidade na vida dos consumidores não foi alcançado, como já se pressupunha.

Os dados coletados indicaram uma percepção dos(as) entrevistados(as) ancorada em uma leitura de senso comum, na qual o vício em alimentos está contido em um discurso que reconhece a sua existência, sem no entanto, compreender o seu significado. Do mesmo modo que os(as) estudiosos(as), o conteúdo fornecido pelos(as) respondentes ora pode ser associado

à adicção, ora à compulsar alimentar, apresentando pontos de divergência e de convergência, a depender da vertente escolhida como referência.

Acredita-se que a experiência de conexão com os(as) entrevistados(as) e o trabalho desenvolvido contribuiu, para um amadurecimento sobre a importância da alimentação na vida das pessoas. Neste sentido, um olhar crítico sobre o tema poderá trazer inúmeros benefícios para a sociedade, como preconiza a Pesquisa Transformativa do Consumidor.

Assim sendo, uma alimentação adequada está intrinsecamente relacionada com a promoção da saúde pública. Pode-se afirmar que sejam interdependentes. À vista disso, as implicações gerenciais de pesquisas voltadas para o estudo dos hábitos alimentares e do nível de consciência da população sobre o tema podem ser bastante proveitosas. Pesquisas desta natureza poderão resultar na economia de recursos públicos e no seu melhor aproveitamento e; promover a aumento da produtividade, reduzindo afastamentos e aposentadorias precoces, ocasionadas por problemas de saúde como o diabetes e demências diversas, que se relacionam com o estilo de vida e com o comportamento alimentar dos indivíduos.

Em face dos achados apresentados nesta pesquisa, sugere-se que os malefícios ocasionados pelo consumo de alimentos hiperpalatáveis sejam objeto de novos e aprofundados estudos pela Universidade. São inúmeras as possibilidades de intervenção, com especial atenção para o entendimento da relação entre o consumo destes alimentos e a obesidade.

Outro aspecto a ser evidenciado está relacionado com as contribuições que podem ser oferecidas pela área de Marketing para o contexto pesquisado, podendo visibilizar um tema tão relevante e pouco conhecido pela população, sobretudo, por meio da Pesquisa Transformativa do Consumidor. Abordagens dessa natureza representam um compromisso interdisciplinar entre as ciências sociais aplicadas, que beneficia a população de uma forma geral. Em nível profissional, agregam importantes conhecimentos complementares para os profissionais envolvidos, em especial para os administradores, oportunizando um diferencial competitivo e ampliando o seu repertório de possibilidades de atuação.

Há que se registrar, também, a disponibilidade e a entrega dos(as) entrevistados(as) com o objetivo de contribuir, para a qualidade da pesquisa realizada. As trocas de experiências oportunizadas pelo *tête-à-tête* com os(as) entrevistados(as) promoveram reflexões significativas quanto a um estilo de vida que contribua, sobretudo, para a saúde na velhice. O relacionamento afetivo e respeitoso deste grupo de pessoas com os alimentos também merece destaque, diante de sua capacidade de buscar informações sobre os benefícios e malefícios referentes à alimentação, mas também a desfrutar da dimensão hedônica proporcionada pelos alimentos, valorizar o convívio social e familiar construído em torno da mesa.

Por fim, cabe destacar que dentre as duas teses pesquisadas, os discursos sobre hábitos alimentares dos(as) entrevistados(as) revelaram uma maior possibilidade de aproximação com a tese da compulsão alimentar, sendo esta também a minha percepção sobre o tema. É, no entanto, oportuno registrar que todas as minhas considerações representam apenas um pequeno fragmento sobre a realidade do consumo de alimentos ultraprocessados e hiperpalatáveis. Resultam de percepções pessoais construídas a partir dos estudos realizados e que contêm fragilidades e são marcados pela incompletude, como é característico das iniciativas científicas. Poderão, futuramente, ser abordadas por outros profissionais com olhares complementares ou distintos.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Luciana C. **A Neurociência do Comportamento Alimentar (Compulsão, Obesidade e Açúcar)**. Rio de Janeiro. Publicado por Prof. Dr. Andrei Mayer, Podcast Culpa do Cérebro. Setembro 2023. 1 vídeo 2h15min. Disponível em < <https://www.youtube.com/watch?v=hsO8Mk00BQ8&t=4479>>. Acesso em set.2023.

BAKER, S. M. Vulnerability and resilience in natural disasters: a marketing and public policy perspective. **Journal of Public Policy & Marketing**, p. 114-123, 2009.

BARDIN, Laurence. **A análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

FAZZINO, T. L.; ROHDE, K.; SULLIVAN, D. K. Hyper-palatable foods: development of a quantitative definition and application to the US food system database. **Obesity**, v. 27, n. 11, p. 1761-1768, 2019.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. 220p. Disponível em < https://pdfdocumento.com/gil-a-c-metodos-e-tecnicas-de-pesquisa-social-blog-do-professor-_59f7b94d1723ddde0f3dc077.html>. Acesso em out.2023

HAMDAM, Amer C; PEREIRA, Ana P. A. Avaliação Neuropsicológica das funções executivas. **Revista Psicologia: Reflexão e Crítica** 22(3), p. 386-393. Universidade Federal do rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010. Disponível em < <https://www.scielo.br/j/prc/a/LS4msbtm7QwXcschRXVFCby/?format=html&lang=pt>>. Acesso set.2023.

JASMIM, Bruna S. A Adicção de Alimentos Ultraprocessados como mediador da relação entre estresse psicológico associado à pandemia de COVID-19 e o comer emocional. **Repositório Institucional Universidade Federal Fluminense**, 2023. Disponível em < <https://app.uff.br/riuff/handle/1/29366>> . Acesso em set.2023.

MICHAELIS. Dicionário da Língua Portuguesa. Disponível em < <https://michaelis.uol.com.br/busca?id=VbGz#:~:text=Dicion%C3%A1rio%20Brasileiro%20da%20L%C3%ADngua%20Portuguesa&text=1%20Ato%20ou%20feito%20de,%2C%20pensamentos%2C%20representa%C3%A7%C3%B5es%20e%20recorda%C3%A7%C3%B5es>>. Acesso em set.2023.

MOREIRA, Daniel Augusto. **O Método Fenomenológico na Pesquisa**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2022. Disponível em < https://kupdf.net/download/livro-o-metodo-fenomenologico-na-pesquisa-daniel-agusto-moreira_59736719dc0d60544972764c_pdf>. Acesso em out.2023.

OLIVEIRA, Cristiano Lessa. Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: Tipos, técnicas e características. **Revista Travessias**, v. 2, n. 3, Cascavel, 2008. Disponível em < <https://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/3122>>. Acesso em out.2023.

PINTO, Marcelo R; FREITAS, Rodrigo C. **Em Busca de Uma Articulação entre Técnicas Projetivas, Análise do Discurso e os Estudos do Consumo**. Órgão. Soc. [Internet]. 2016dez.29 [citado em 2023out.20];24(80). Disponível em < <https://periodicos.ufba.br/index.php/revistaoes/article/view/12190>>. Acesso em mar.2023.

PORTEL, Carolina S; RIBAS, Maria Luiza Q. K; SILVA, Wanessa P; FILHO, Elson R. T; PAGANI; Mônica M; ESMERINO, Erick A. Correlação entre o Consumo de Alimentos Hiperpalatáveis e a Adicção por alimentos: Um Levantamento Bibliográfico sobre a Última Década. **Revista Alimentos: Ciência, Tecnologia e Meio Ambiente**, v. 3, n.4, Rio de Janeiro, 2022. Disponível em < <https://revistascientificas.ifrj.edu.br/index.php/alimentos/article/view/1772>>. Acesso em mai.2023.

PRAXEDES, Dafiny R. S. A Prevalência de Adição por Alimentos em diferentes contextos: revisão sistemática com metanálise. **Repositório Institucional Universidade Federal de Alagoas**, 2022. Disponível em < <http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/8768> >. Acesso em set.2023.

PRIBERIAM. Dicionário da Língua Portuguesa. Disponível em <<https://dicionario.priberam.org/adic%C3%A7%C3%A3o>>. Acesso em set.2023.

REIS, Luciane R. Padrão de consumo de alimentos com açúcar de adição entre estudantes de uma instituição pública de ensino superior do sudeste brasileiro **Repositório Institucional Universidade Federal de Minas Gerais**, 2014. Disponível em < https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/ODON-B7FHHL/1/disserta_o_luciene_rodrigues_reis.pdf >. Acesso em jan.2023.

ZANELLA, Liane C. H. **Metodologia de Pesquisa** – 2. ed. rev. atual. – Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/UFSC, 2011. Disponível em <<https://www.atfcursosjuridicos.com.br/repositorio/material/3-leitura-extra-02.pdf>>. Acesso em out.2023.