

**CENTRO PAULA SOUZA**  
**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL BENEDITO STORANI**  
**Técnico em Gastronomia**

**Ana Amélia dos Reis Ramada da Silva**

**Denise Almeida**

**Felipe Gabriel Ferreira Cabral**

**Mônica Aparecida Ferreira**

**Gastronomia Afetiva**

**Jundiaí – SP**  
**2023**

**Ana Amélia dos Reis Ramada da Silva**

**Denise Almeida**

**Felipe Gabriel Ferreira Cabral**

**Mônica Aparecida Ferreira**

## **GASTRONOMIA AFETIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso do curso Técnico em Gastronomia apresentado na Escola Técnica Benedito Storani orientado pela professora Rosemeire Aparecida Grigolato como requisito básico para a obtenção do título de Técnico em Gastronomia

**Jundiaí - SP  
2023**

## Resumo

O ser humano não se alimenta apenas por necessidades biológicas, mas também aspectos psicológicos fazem parte desta ação. Este trabalho de conclusão de curso explora memórias afetivas que alguns alimentos trazem ao serem consumidos, a chamada Gastronomia Afetiva, também conhecida como “Confort Food”, abordando alguns dados históricos, comportamentos humanos, mas especialmente a importância destes aspectos psicológicos para a Gastronomia contemporânea. Além disso, foi realizado um questionário para investigar as memórias gustativas das pessoas e quais alimentos que mais aguçam boas memórias em determinada região, e também de acordo com faixa etárias. A Gastronomia Afetiva busca despertar emoções, criar laços emocionais e proporcionar experiências sensoriais únicas através da alimentação. Compreender a sua trajetória histórica, os processos psicológicos envolvidos e o impacto dessa abordagem culinária é fundamental para aprimorar a apreciação da gastronomia, fomentar interações humanas significativas e fortalecer relações emocionais duradouras. Ao explorar as memórias gustativas, este estudo amplia ainda mais o entendimento sobre como as experiências passadas influenciam as preferências alimentares e contribuem para a construção de vínculos afetivos através da comida.

**Palavras chaves:** Gastronomia – Cultura – Psicologia

## **–Abstract**

The human being does not eat solely for biological needs, but also for psychological effects which are part of this action. This end of course project aims at exploring affective memories which some food emphasizes as we eat them, the so called Affective Gastronomy, also known as comfort food. We have addressed some human behaviours, but especially related to the importance these psychological aspects have in the contemporary gastronomy. Apart from that, we have carried out a poll to look into people's gustatory memories and which foods may trigger good memories in a certain region, and according to each age group. The Affective Gastronomy seeks to evoke emotions, develop bonds and build emotional ties by providing unique sensorial experiences through food. Understanding the historical trajectory of gastronomy, its embedded psychological processes and the impact of this cuisine approach is imperative to boost the appreciation of gastronomy in general, to foster meaningful human interaction and strengthen long lasting emotional relations. By exploring gustatory memories, this project broadens even further the understanding of how past experiences may have an influence on our food preferences and should also contribute to the forging of affective bonds through the food we eat.

**Key words:** Gastronomía – Cultura – Psicología

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	6
2. DESENVOLVIMENTO .....	8
2.1 Cultura e gastronomia afetiva.....	8
2.2 Importância da alimentação afetiva.....	11
2.3 Processos psicológicos envolvidos no consumo de certos alimentos e relação com a gastronomia.....	13
3. RESULTADOS.....	14
4. CONCLUSÃO.....	17
5. REFERÊNCIAS.....	18

## 1. INTRODUÇÃO

Já aconteceu de você sentir o cheiro ou saborear um delicioso alimento e surgir a lembrança de algum momento especial da vida? Muitos não sabem, mas essa reação recebe o nome de memória afetiva, conhecida também como “Comfort Food”, a comida que conforta.

A comida afetiva ou *comfort food* traz o despertar de boas lembranças com uma sensação de bem-estar e nostalgia e vem ganhando espaço no universo gastronômico e despertado o interesse de pesquisadores e profissionais da área.

Com base neste conceito, este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo investigar como um alimento pode, de fato, trazer diversas sensações e emoções na vida das pessoas.

Ao longo deste trabalho, serão abordados temas como a influência da cultura e da história na gastronomia afetiva, a importância da afetividade na alimentação, os processos psicológicos envolvidos no consumo de alimentos e a relação entre a gastronomia contemporânea.

Espera-se que este estudo contribua para a ampliação do conhecimento sobre a gastronomia afetiva, promovendo uma reflexão sobre a importância das emoções e memórias afetivas na alimentação e incentivando o desenvolvimento dessas práticas alimentares.

O problema desenvolvido no trabalho consiste no fato de que o alimento é a alma da cozinha, faz com que a culinária, simples ato de cozinhar, esteja inserida como uma das grandes áreas que abrangem a ciência da gastronomia, que atualmente é considerada um imenso campo de estudos multidisciplinares, onde está incluída a temática abordada nesse trabalho de conclusão de curso, a Gastronomia Afetiva ou Comfort Food, a comida que conforta, e que traz à tona lembranças, emoções e sensações, aumentando assim o prazer pelo ato de comer.

A intenção desse trabalho é observar se, de fato, determinados alimentos

podem despertar sensações e emoções na vida das pessoas e como eles podem ser melhor explorados dentro da Gastronomia Contemporânea.

A pesquisa sobre o tema justifica para se entender se de fato alguns alimentos podem despertar memórias e emoções, quais os alimentos que mais despertam boas lembranças, quais motivos, e principalmente e como podemos utilizar essas memórias para criar experiências gastronômicas significativas, trazendo assim benefícios para a culinária, psicologia e marketing de alimentos.

Tem como objetivo geral a função entender a relação entre o alimento e as emoções humanas. Já o objetivo específico busca identificar como a gastronomia afetiva pode ser usada para criar conexões emocionais, identificando quais alimentos e práticas culinárias são mais propensos a evocar sentimentos prazerosos em diferentes grupos, e principalmente como melhor pode ser explorado na gastronomia contemporânea.

A metodologia utilizada neste TCC com o tema de gastronomia afetiva foi a abordagem mista, que combinou pesquisas para identificar a relação entre comida e emoções, bem como pesquisas sobre sensações e alimentos mais apontados como sendo “despertadores” de boas lembranças. Os dados coletados foram analisados utilizando uma abordagem para identificar padrões recorrentes de alimentos que evocam sentimentos e memórias afetivas.

Com os resultados obtidos e com base nas conclusões, foram apresentadas recomendações para a promoção da gastronomia afetiva como ferramenta para o bem-estar emocional e para a valorização da identidade cultural e também uma proposta para inclusões em diversos ramos da gastronomia.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Cultura e gastronomia afetiva**

O alimento, de modo geral, é um elemento importante para enraizar culturas regionais, refletindo tradições, crenças e valores de um povo, podendo ser visto como uma forma de demonstrar afeto e cuidado com seu próximo.

Refeições entre família e amigos podem ser um meio de preservar e celebrar a história e as tradições de um povo. Por exemplo, a culinária italiana é conhecida por suas massas e molhos saborosos, que foram desenvolvidos ao longo dos séculos sendo várias das receitas presevadas pela família, o chamado “receita de família”. Outro exemplo, também vindo da Itália, é a pizza, que é um prato que foi criado em Nápoles, e se tornou um ícone da culinária italiana em todo o mundo. Para os italianos, a pizza é mais do que apenas um prato: ela representa a união da família e dos amigos em torno da mesa, em um momento de celebração e convívio social.

A comida pode ser uma forma poderosa de evocar memórias e sentimentos de felicidade, tristeza, amor e conforto. A exemplo, uma pessoa pode associar o aroma de um bolo recém-assado com as memórias de sua avó, que costumava preparar o bolo para ela quando era criança.

Entender como a cultura e a história influenciam a gastronomia afetiva pode nos ajudar a compreender melhor as relações humanas e a preservar as tradições culturais e culinárias de um povo.

Para entender a influência da cultura e da história na gastronomia afetiva, é importante reconhecer que a alimentação é um reflexo das tradições, costumes e hábitos de um povo. Cada região possui seus pratos típicos, ingredientes e formas de preparo que foram desenvolvidos ao longo do tempo e que carregam consigo um valor cultural e histórico.

Com base na influência da cultura e da história na gastronomia afetiva, é importante destacar a relação entre a culinária e a identidade de um povo. A comida



é um aspecto fundamental da cultura e pode revelar muito sobre a história e os costumes de uma região. A gastronomia afetiva, em particular, é um ramo da culinária que busca resgatar receitas tradicionais e que estão intimamente ligadas às memórias afetivas de uma pessoa ou de um grupo.

Ao analisar a gastronomia afetiva sob a perspectiva histórica, é possível observar que a culinária sempre foi influenciada por fatores externos, como o clima, a religião, a economia e a política. Por exemplo, a cozinha brasileira é resultado da mistura de influências indígenas, africanas e europeias, que se fundiram para criar pratos únicos e saborosos. Além disso, a história da gastronomia também é marcada por mudanças e adaptações que surgiram devido a fatores como a globalização e a migração.

Para aprofundar o estudo sobre a influência da cultura e da história na gastronomia afetiva, é possível utilizar como referência o trabalho de pesquisadores renomados na área.

Conforme observado no livro História da Gastronomia Mundial “Cada região possui seus próprios temperos e ingredientes específicos, de tal modo que os alimentos são preparados mediante a disponibilidade de insumos de cada povo, é o resultado do intercâmbio entre o homem e o meio ambiente. O ato de se alimentar envolve muitos outros fatores, dentre eles: sociais, religiosos, culturais, climáticos e econômicos. Ao fim, cada região desenvolve o seu gosto e ele acaba se difundindo pelo mundo” [1]

Extraído do mesmo documento de estudos, encontramos as principais influências na gastronomia mundial, conforme abaixo destacado:

- Na América, a influência dos povos pré-colombianos; descoberta devido às Grandes Navegações; colonizadores descobriram novos ingredientes e implantaram ingredientes trazidos da Europa e do mundo. Produtos de origem americana se destacaram em preparações típicas de países europeus.
- México carrega influência asteca, além de conhecimentos trazidos do Texas.
- A gastronomia do Peru está se destacando pelo mundo, seu prato principal é o ceviche, possui grande influência do Império Inca e de imigrantes japoneses.
- Na Argentina podemos encontrar a grande presença da cultura italiana, espanhola e ainda nativo-americana, possuem carne de ótima qualidade e pratos de destaque, como as empanadas e os alfajores.

- A gastronomia norte-americana vai além dos fast-foods, pois tem acesso a ingredientes do mundo todo. É influenciada por nativos da região e também pelos colonizadores europeus.

- Na Europa a gastronomia internacional é relacionada à gastronomia de países europeus.

- Na Alemanha a batata, o repolho e a carne de porco são ingredientes imprescindíveis à gastronomia local, além de temperos fortes e preparações gordurosas. O país também é reconhecido na fabricação de cervejas artesanais.

- A Espanha recebeu contribuições de países árabes, da América e francesa, os pratos mais reconhecidos são a paella e os cozidos.

- França, berço da gastronomia, em que surgiram os melhores chefs de cozinha. A cozinha francesa virou base da cozinha internacional sem abandonar suas ascendências regionais. País com a maior variedade de queijos do mundo.

- Na Itália a gastronomia destaca-se pela sua simplicidade e sobretudo pelo seu intenso sabor, incluindo o sabor mediterrâneo. Rico em massas, molhos, pizzas e ótimas sobremesas.

- Em Portugal destaca-se o uso de peixes, em principal o bacalhau e a sardinha e os doces à base de gema de ovo.

- A África é composta por diversos países que possuem culturas bem distintas, deste modo, a forma de se alimentar de cada um desses países é bem diversificada. O que se assemelha em quase todos os países é a forte utilização de condimentos como pimentas, tomilho, páprica, aromatizantes e especiarias.

- A galinha é um dos principais ingredientes utilizados em toda a África.

- No norte africano o destaque é o cuscuz e no sul africano são os chutneys.

- A exótica cozinha asiática não se preocupa apenas com o sabor em si, mas também com sua apresentação, seu aroma, a quantidade, as texturas, suas crenças e até mesmo com o valor nutricional.

- A Síria e o Líbano têm a base gastronômica muito parecida, às vezes com nomes diferentes, mas praticamente a mesma preparação com pequenas variações segundo a região em que se encontra. Os principais pratos são: humos, babaghanuche, coalhada seca e quibe, sempre acompanhados de pão árabe.

- A Índia é o país das especiarias, as preparações costumam ser picantes, por esse motivo muitos artigos à base de leite são consumidos em suas refeições, para suavizar o sabor. O chutney está presente em tempo integral na mesa dos indianos.

- China possui ingredientes peculiares. Mantém o equilíbrio em suas preparações, consomem chá como tradição.

- A gastronomia japonesa baseia-se em alimentos extremamente frescos, em especial os peixes, que são consumidos crus, e temperos usados com parcimônia, a fim de manter o sabor original dos ingredientes principais. É a cozinha que tem influenciado chefs do mundo todo.

- Na Oceania sua gastronomia é fortemente influenciada pela cultura inglesa, devido à colonização. • Austrália e Nova Zelândia são países completamente banhados pelo mar, isso favorece o uso de peixes e frutos do mar, que são muito bem empregados na gastronomia desses países.

- A Oceania também abrange uma grande região de arquipélago, o alimento que serve como base dessas ilhas é o arroz, que vem para acompanhar preparações à base de aves, porco, palmito, peixe e frutos do mar.

É importante ressaltar que a gastronomia é uma área em constante evolução, e que novas influências e adaptações estão sempre surgindo.

Em suma, a culinária é um aspecto fundamental da cultura e pode revelar muito sobre a história e os costumes de uma região.

A gastronomia afetiva, em particular, busca resgatar receitas tradicionais e únicas que estão intimamente ligadas às memórias afetivas de um indivíduo ou grupo. O estudo da história e da cultura na gastronomia afetiva é uma forma de compreender melhor a relação entre a comida e a identidade de um povo, e pode contribuir para o resgate de receitas tradicionais e para o surgimento de novas criações culinárias.

## **2.2 Importância da alimentação afetiva**

O termo Comfort Food foi criado na década de 60 no Estados Unidos, o termo condiz com comida de conforto.

Pode-se dizer que o primeiro contato com a alimentação afetiva é o aleitamento materno ou amamentação, onde o contato mãe e filho é intenso e constante. Além de ser um momento de alimentação o desenvolvimento do laço afetivo é formado.

O conceito de comida afetiva é aplicado àquelas comidas simples, preparadas em nosso lar e que nos trazem essa tal memória gustativa no ato da primeira porção, logo vêm os sentimentos segurança e afeto.

Conforme destacado no livro “Culinária afetiva não é o que passou ou somente nossas lembranças de infância. É a comida que continua nos afetando hoje, que impacta positiva ou negativamente. Não é a comida pela comida. É a comida que vai provocar em você um ponto de reflexão. E, enquanto você se alimentar, vai ter memória de comidas que te afetam” [2].

Todos tem na lembrança um bolo assando na casa da avó, do pudim com furinhos na casa da tia, do bolo de aniversário que a mãe fazia todos os anos com todo amor e dedicação, o pavê que a madrinha fazia e a vontade de repetir era grande (mas a mãe não deixava), até mesmo chegar em casa cansado depois de um árduo dia de trabalho e ter um café com bolo de fubá quentinho nos esperando, não há nada mais reconfortante que essas lembranças, sabores e momentos.

Parte-se do princípio de que as características nutricionais, emocionais e sociais dos alimentos, aliadas à execução gastronômica, pode auxiliar na maior aceitação dos alimentos.

Para a nutricionista Gabriella Oliveira: “O comfort food ajuda as pessoas de diversas maneiras e é importante pensar que o nome diz tudo: é uma comida que abraça, que deve ser saboreada/aproveitada” [3].

Assim, a comida afetiva pode ser definida como momento de aconchego e bem-estar durante a alimentação. É um conceito que aborda o lado afetivo que o alimento pode transmitir ao ser ingerido.

### **2.3 Processos psicológicos envolvidos no consumo de certos alimentos e a relação com a gastronomia**

Muitos chefs de cozinha já sabem o poder que eles possuem quando o assunto é encantar as pessoas, e muitos deles usam deste artifício por meio de pratos simples e temperos caseiros.

Você se lembra do filme Ratatouille, do momento em que o ratinho cozinheiro consegue agradar um respeitado crítico culinário com um simples prato que remetia à infância desse crítico? Então, o Comfort Food atua desse modo: agradando tanto o

paladar quanto o emocional. A comida afetiva ajuda a pessoa se sentir acolhida, a tranquilizar a ansiedade.

Muitas vezes as pessoas utilizam a comida favorita como válvula de escape para matar a saudade de determinados momentos com seus familiares e amigos.

Conforme matéria publicada pela Unisepe Educacional em curso de graduação em Gastronomia:

“Cada um tem seu próprio comfort food, ou seja, um tipo de alimento ou prato específico que tem ligação com sua trajetória e história de vida. Estamos nos referindo a muito mais do que um alimento para nutrir o corpo, a ideia se baseia em consumir um alimento que faz bem à alma. É uma alimentação com aparência e aroma de culinária caseira, o que acaba elevando o simples ato de comer a um estado de espírito” [4]

O alimento pode ativar os cinco sentidos humano, e vai além, acessando suas emoções e memórias, gerando assim uma experiência sensorial. Os cinco sentidos são: visão, olfato, paladar, audição e tato. E são eles que permitem apreciar das mais diversas formas essa experiência sensorial gastronômica.

A comida tem o potencial de aflorar sabores esquecidos e visitar lembranças carregadas de sentimentos. Esta memória afetiva está presente especialmente em pratos considerados marcantes na vida de um indivíduo [5].

Da mesma forma, a memória é um componente indispensável que une a trajetória de vida de pessoas e alimentos. O sabor é um disparador de memórias que pode funcionar como uma forma de matar saudades de casa, dos familiares, de bons momentos na infância, e de outros tempos mais felizes. Por isso, pode ser lida como um canal de afeto ou como uma barreira social e deve ser analisada como tal. [6]

Desta forma verifica-se que há um liame direto entre a comida que conforta e a gastronomia, uma vez que ao inserir um cardápio que contenha os chamados “Comfort Food” dever ser aplicado aos alimentos consumidos com o objetivo de gerar alívio emocional ou sensação de prazer em situações específicas de fragilidade.

O sabor caseiro, sem o uso de produtos processados e ultraprocessados, está presente nos pratos preparados de forma simples e com ingredientes comuns ao dia a dia das pessoas.

Com isso, a finalidade é entregar um sabor especial e resgatar memórias passadas, como de reuniões familiares aos domingos, o tempero da mãe ou da avó, a comida preparada no fogão a lenha e lembranças de outros momentos felizes.

Na prática, a gastronomia afetiva é uma alimentação com aparência e aroma de comida caseira, baseando-se no conceito de consumir um alimento para a alma, e não somente ingerir os nutrientes necessários ao corpo.

Nos dias de hoje, as pessoas têm as rotinas cada vez mais corridas e menos tempo para cozinhar, por isso acabam recorrendo a restaurantes pela facilidade e para ter uma experiência agradável em meio ao dia a dia.

Por isso, criar um cardápio que estimule a memória afetiva e traga bons sentimentos é uma forma de conquistar clientes e aumentar as chances de sucesso dos empreendimentos deste lastro e o primeiro passo para aderir a essa tendência é conhecer muito bem o perfil dos clientes para identificar quais pratos têm mais chances de trazer memórias agradáveis.

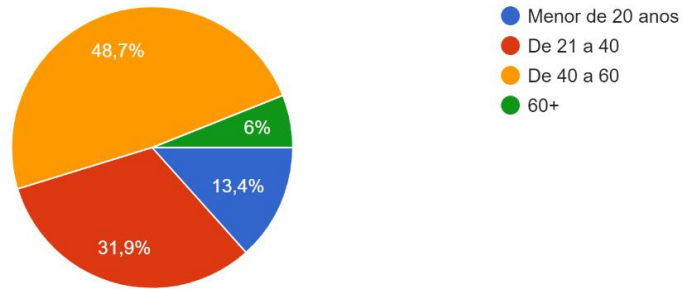
Para tanto, uma pesquisa foi realizada para execução deste projeto de conclusão de curso para identificar alguns dos alimentos que mais trazem lembranças afetivas dentro de um grupo de pessoas, conforme observado no próximo tópico.

### 3. RESULTADO DA PESQUISA

Na pesquisa realizada para análise deste trabalho de conclusão de curso, com 232 entrevistados com idades entre 5 a + 60 anos, 99% dos entrevistados afirmaram que alguma comida ao ser consumida lhe traz uma lembrança afetiva.

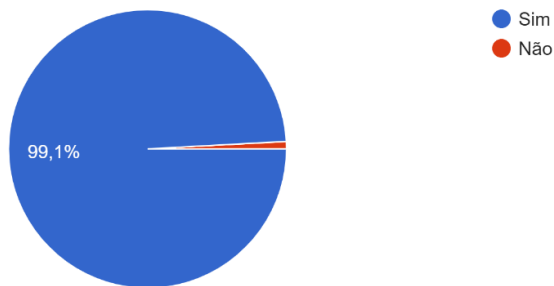
Idade

232 respostas



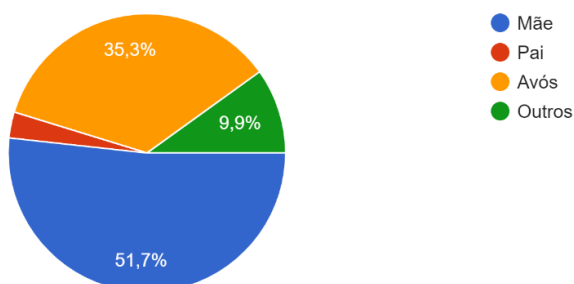
Você tem alguma comida que lhe traga alguma lembrança ou emoção específica?

232 respostas



Quem preparava esse alimento?

232 respostas



Na pesquisa realizada também foi possível observar que diversas foram as

indicações de pratos que despertam um sentimento carinhoso ao serem consumidos, estando entre os mais votados:

- 1 – Bolinho de chuva;
- 2 – Bolos;
- 3 – Lasanha;
- 4 – Macarrão;
- 5 – Polenta;
- 6 – Frango.

Para demonstrar o grau de afetividade dos alimentos que trazem este sentimento de conforto, está transcrito na íntegra no quadro abaixo algumas mensagens dos entrevistados que de fato descrevem os citados e diversos sentimentos:

<b>Entrevistado:</b>	<b>Alimento e sua importancia:</b>	<b>Memória trazida:</b>
Flavia	Bolinho de chuva. Tardes com minha mãe e minha avó materna.	Amor, gratidão e saudade
Maria Cristina	Macarronada com bife à milanesa feito por minha mãe	Alegria...muitas risadas e saudade daqueles que já partiram.
Patricia	Angu de fubá com couve feito pela minha mãe	Alegria...felicidade....bem-estar
Ligia	Pão caseiro feito pela minha mãe.	Acolhimento, aconchego, calma
Simone	Arroz no fogão a lenha... lembra o tempo que era criança no sitio da minha avó	Sentimento de um mundo que não volta mais que se perdeu com os avanços e a tecnologia
Isabela	Canja da minha mãe	Eu sinto que estou protegida, como se fosse o abraço da minha mãe. É um sentimento de tranquilidade e acolhimento.
Paula	Minha família é libanesa, e minha vó sempre fazia muitas comidas, é difícil escolher um alimento só. Vou dizer que é Malfuf, conhecido como charuto aqui no Brasil. Me lembra dos almoços na casa da minha	Malfuf tem carne e hoje em dia eu não consumo mais. Então tinha muitos anos que eu não comia, mesmo quando minha avó fazia. Eu aprendi a fazer com lentilha ao invés de carne e ficou muito bom!!! Me faz lembrar da minha avó e de como eu gostaria de me reaproximar das minhas origens, que acaba que vai



	vó que reunia todo mundo pra comer com coalhada e hommus tahine. Eu amavaaaa.	ficando distante.
Eliane	Broa de fubá com queijo.	Era uma sensação de carinho, amor e cuidado. Porque mesmo sendo uma comida, que, para ela era fácil e feita em minutos, hoje mesmo com a receita nas mãos ninguém consegue fazer igual... O tempero de mãe é impossível reproduzir... O amor.
Juliana	Sopa de lentilha. A lembrança que me traz é de ano novo, pois sempre comemos essa sopa que minha vó tem o hábito de fazer no réveillon e mesmo qdo como em outro período, me faz lembrar da minha vó e das viradas de ano com ela	É algo tradicional na família, mas minha vó é a encarregada em fazer em todas as viradas de ano, por isso o sabor me remete a minha infância, à esperança de um ano próspero e ao carinho com que minha vó sempre preparou
Arthur	Quiabo me lembra muito quando era criança, sempre adorei, por mais incrível que pareça.	Não chega a ser nostalgia, mas um sentimento de diferente, de inclusive ser uma exceção em meio aos gostos que as pessoas geralmente têm.

Q.1-Quadro elaborado pelos autores

Com estes apontamentos, verifica-se um imenso nicho que pode ser explorado na área gastronômica, aderindo sabor, amor, e também muito lucro.

Como também observado na pesquisa, os sentimentos das pessoas são únicos e individuais, a culinária afetiva também é, ou seja, um tipo de comida que pode ser a preferida de alguém, pode não ser a de outro, até porque as vivências de cada um são diferentes.

Por isso, para definir o cardápio com esse conceito é preciso estar ciente de que ele deve ser variado.

Um menu com pratos que trazem a sensação de conforto e carinho, de acordo com a pesquisa realizada, dentro das possibilidades pode-se listar algumas opções de empreendimentos na área gastronômica, sendo alguns deles:

- itens da culinária regional;
- comidas e produtos caseiros;
- marmitas caseiras;

- cafés.

Um detalhe muito importante a ser destacado é que grande parte dos preparos podem ser congelados, abrindo outros nichos para a produção da “comida que conforta” no setor gastronômico, porém o mais importante é que se a comida afetiva ou “comfort food” estiver relacionada com memórias afetivas, ela precisa oferecer uma experiência especial, a fim de que, em cada pessoa, essas lembranças sejam despertadas.

#### 4. CONCLUSÃO

Pela natureza vital o homem necessita de nutrientes essenciais ao seu corpo. Porém, se todos os alimentos fossem preparados visando apenas às necessidades nutricionais humanas não levaria a ativação da memória, advindo daí a importância da memória afetiva na alimentação.

Este trabalho de conclusão de curso demonstra como a comida afetiva contribui no despertar das emoções e remete ao encontro do imaginário, ascendendo assim sentimentos reconfortantes e memórias distantes ou não, as chamadas memórias afetivas.

Assim sendo, vê-se que o alimento transcende a nutrição, e a saciedade. O verdadeiro “ato de cozinhar” de preparar um prato, confeccionar o alimento acontece na cozinha onde se elabora a comida, tal qual um cientista quando faz sua pesquisa em um laboratório, onde os sabores se tornam incríveis, sobressaindo-se, deixando marcas e um “gosto de quero mais”, na medida que restou demonstrado que sentimentos são capazes de levar aos que consomem determinados alimentos a se lembrarem de acontecimentos de suas vidas.

Após delinear este conceito, faz-se um inevitável entrelaçamento do ato de cozinhar e o afeto, revelando-se como essa questão transita dentro de uma terceira possibilidade, que é a gastronomia afetiva.

Nesta esteira, este nicho da Gastronomia, a chamada “gastronomia afetiva” vem ganhando força nos últimos anos e essa tendência pode ajudar a conquistar e fidelizar clientes ao oferecer a eles uma experiência única.

Este pendore é uma forma de entregar sabor e resgatar memórias positivas de acolhimento, conforto, afeto e cuidado.

Por isso, criar um cardápio que estimule a memória afetiva e traga bons sentimentos é uma forma de conquistar clientes e aumentar as chances de sucesso de empreendimentos que apostem neste conceito. E para aderir essa metodologia

gastronômica o primeiro passo para o sucesso é conhecer o perfil dos clientes para identificar quais pratos têm mais chances de trazer memórias agradáveis, conforme diversos exemplos identificados neste trabalho de conclusão de curso.

## 5. REFERÊNCIAS

1. Azevedo, Amanda. **Comfort Food**: A gastronomia baseada em afeto!. Unisepe Educacional. 2021.
2. ALTOÉ, Isabella; MENOTTI, Gabriel; AZEVEDO, Elaine de. Comida e afeto: As releituras dos pratos-totem na culinária vegana. **RBSE Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v. 18, n. 52, p. 129-138, 2019;
3. ALTOÉ, Isabella; DE AZEVEDO, Elaine. Entre ingredientes, cozinhas e afetos: aspectos socioculturais de uma vida dedicada à comida. **Revista Ingesta**, v. 2, n. 1, p. 251-273, 2020).
4. LEGNAIOLI, Stella. O que é Comfort Food?. eCycle. 2020.
5. Que bem que faz. Comfort food: o que é e como pode ajudar na nutrição?. 2023 (<https://qbemqfaz.com.br/alimentacao/comfort-food#:~:text=Ainda%20de%20acordo%20com%20a,alimentares%2C%20como%20a%20anorexia%E2%80%9D>).
6. Santos, Daianna Marques dos. História da gastronomia mundial. 1. ed. Centro Universitário Leonardo Da Vinci: UNIASSELVI. 2018