

**CENTRO PAULA SOUZA  
ETEC DE CIDADE TIRADENTES  
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**ANA KAROLINNE DA SILVA  
BEATRYZ BORGES DOS SANTOS  
ISABELLA SOARES DA SILVA  
JULIA DIAS BARROS  
LAYSLA LETICIA PEREIRA DA SILVA  
SOFIA NICOLAU SOARES  
TAIS SOUZA DA SILVA**

**COMFORT FOOD COMO ESTRATÉGIA NA ALIMENTAÇÃO DE  
IDOSOS**

**SÃO PAULO  
2025**

**ANA KAROLINNE DA SILVA  
BEATRYZ BORGES DOS SANTOS  
ISABELLA SOARES DA SILVA  
JULIA DIAS BARROS  
LAYSIA LETICIA PEREIRA DA SILVA  
SOFIA NICOLAU SOARES  
TAIS SOUZA DA SILVA**

**COMFORT FOOD COMO ESTRATÉGIA NA ALIMENTAÇÃO DE  
IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico de Nutrição e Dietética, da Etec de Cidade Tiradentes orientado pela Prof. Jessica Benazzi, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

**SÃO PAULO  
2025**

**ANA KAROLINNE DA SILVA  
BEATRYZ BORGES DOS SANTOS  
ISABELLA SOARES DA SILVA  
JULIA DIAS BARROS  
LAYSLA LETICIA PEREIRA DA SILVA  
SOFIA NICOLAU SOARES  
TAIS SOUZA DA SILVA**

**COMFORT FOOD COMO ESTRATÉGIA NA ALIMENTAÇÃO DE  
IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de  
Curso apresentado ao Centro  
Paula Souza como requisito  
parcial à obtenção de título de  
técnico em Nutrição e Dietética.

Etec Cidade Tiradentes, 30 de junho de 2025

08:00am

**Banca Examinadora**

---

Jessica Benazzi de Aguiar

**SÃO PAULO  
2025**

## **AGRADECIMENTO**

Chegar ao final deste trabalho representa não apenas a conclusão de uma etapa acadêmica, mas também a soma de esforços, aprendizados e apoio de muitas pessoas ao longo desta jornada.

Agradeço primeiramente a Deus, por nos conceder força, saúde e perseverança para enfrentar cada desafio posto ao decorrer do curso.

A nossa família, pelo amor incondicional, paciência e incentivo constante, mesmo nos momentos mais difíceis.

A nossa professora, em especial Jessica Benazzi, pela orientação atenciosa, pela dedicação e pelas valiosas contribuições que tornaram este trabalho possível.

Aos colegas e amigos que compartilharam conosco essa caminhada, oferecendo apoio, conselhos e palavras de motivação nos momentos certos.

A todas as instituições que nos ajudaram, acolheram e acreditaram nessa pesquisa e em todos os participantes deste trabalho.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para que esta conquista se tornasse realidade, o nosso mais sincero agradecimento.

*“Comida é tudo o que somos. É uma extensão da sua história pessoal, da sua região, do seu bairro, da sua tribo, da sua avó. A comida é inseparável dessas coisas desde o princípio.”*

Anthony Bourdain.

## RESUMO

O comfort food explica que a alimentação vai muito além de só nutrir o corpo, mas também tem uma profunda ligação ao convívio social, as emoções e as memórias pessoais. Também desperta um sentimento de carinho, segurança e nostalgia. A pesquisa teve como objetivo geral investigar relatos de memórias alimentares de idosos da Zona Leste de São Paulo, com foco em compreender como os alimentos consumidos na infância e adolescência continuam influenciando a alimentação atual dessa população. A metodologia adotada foi de natureza qualitativa, descritiva e narrativa, baseada em entrevistas realizadas com 39 idosos de duas instituições. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário com 14 perguntas abertas, abordando temas como alimentos preferidos da infância, preparações atuais, memórias felizes relacionadas à comida, influências na cozinha e mudanças alimentares ao longo da vida. Os resultados apontaram que os alimentos mais citados como comfort food foram arroz com feijão, macarronada, frango assado, carne de panela, doces caseiros como bolo de fubá e rapadura. Tais alimentos estão fortemente ligados à figura materna, à avó e às refeições em família, especialmente aos domingos. A maioria dos entrevistados ainda consome esses alimentos atualmente, o que demonstra a persistência da memória gustativa e a ligação afetiva com determinadas preparações. Além disso, observou-se que fatores como o envelhecimento, alterações no paladar e o surgimento de patologias como diabetes, hipertensão e gastrite influenciam as escolhas alimentares, embora não tenham eliminado o valor simbólico dessas comidas. Conclui-se que tem um grande impacto emocional, social e psicológico na vida dos idosos, trazendo acolhimento, conexão cultural e redução da solidão. Fortalecendo os vínculos para qualidade de vida na terceira idade.

Palavras-chave: comfort food, alimentação, idosos, memória e bem-estar.

## **ABSTRACT**

Comfort food demonstrates that eating goes far beyond merely nourishing the body—it is deeply connected to social interaction, emotions, and personal memories. This study aimed to investigate food-related memories of elderly individuals living in the East Zone of São Paulo, focusing on how the foods consumed during childhood and adolescence continue to influence their current eating habits. A qualitative, descriptive, and narrative methodology was employed, based on interviews with 39 elderly participants from two institutions. Data were collected through a questionnaire with 14 open-ended questions covering topics such as favorite childhood foods, current food preparations, joyful food-related memories, culinary influences, and dietary changes over time. The results indicated that the most frequently mentioned comfort foods were rice and beans, pasta, roasted chicken, stewed meat, and homemade sweets such as cornmeal cake and rapadura. These foods were strongly associated with maternal and grandmotherly figures and family meals, especially on Sundays. Most participants still consume these foods today, highlighting the persistence of gustatory memory and the emotional bond with certain dishes. Furthermore, aging, changes in taste perception, and the onset of conditions such as diabetes, hypertension, and gastritis have influenced food choices, although they have not diminished the symbolic value of these foods. It is concluded that comfort food has a significant emotional, social, and psychological impact on the lives of elderly individuals, promoting comfort, cultural connection, and reduced feelings of loneliness—thus strengthening social bonds and enhancing quality of life in old age.

Keywords: comfort food, food, elderly, memory and well-bei

## Sumário

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	11
2.1 Objetivo Geral .....	11
2.2 Objetivo Específico .....	11
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	12
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	14
<b>5. ATIVIDADE DESENVOLVIDA</b> .....	31
<b>6. CONCLUSÃO</b> .....	37
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	38
<b>7. ANEXOS</b> .....	45

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação vai além de um simples ato de nutrir o corpo, o mesmo carrega significados afetivos, culturais e sociais. O alimento está interligado a cada momento da vida e possui o poder de conectar pessoas, resgatar memórias e despertar emoções. Principalmente com idosos, quando mudanças fisiológicas, emocionais e sociais se tornam mais evidentes, o alimento nos proporciona o prazer de uma boa companhia, até mesmo um momento prazeroso (BRASIL, 2014).

Nesse contexto surge o conceito: Comfort Food, um termo inglês que significa comida de conforto. Esse termo ganhou popularidade nos anos 90 (noventa) ficando mais conhecido nos anos 2000 (dois mil) em programas de culinárias e revistas. Também em outras palavras "comida da vovó", "feito com muito carinho" ou "tempero especial". O Comfort food está relacionado aos sentimentos do indivíduo, quem faz aquela comida, o ambiente, a maneira que é preparada, as pessoas que estão presentes naquele momento, normalmente relacionadas à infância ou adolescência (SCUADRA, 2022).

O Comfort Food pode proporcionar nostalgia, nos permitir sensação de conforto, segurança e escutar histórias nunca ouvidas. O ato de sentar-se à mesa com a família e amigos reforça os laços, pois esse momento é de aceitação, onde possamos nos expressar, compartilhar novidades sobre o dia e estar na companhia de um ente querido (COSTA; TAVARES, 2019).

Conforme o estatuto do idoso, a lei nº 10.741 diz que pessoas com idade superior ou igual a 60 (sessenta) anos são consideradas idosas. Essa fase da vida pode ser difícil por várias mudanças que ocorrem fisicamente e aparentemente, o envelhecimento pelo tempo e conseqüentemente pelos obstáculos da vida (COSTA; TAVARES, 2019).

Junior et al (2022) relata que os principais sentimentos presentes em idosos são a solidão, preocupação, irritação, tristeza e arrependimento.

Sendo assim, a comida de conforto pode conectar as pessoas que estão distantes dos seus familiares, fornecendo a sensação nostálgica, assim podendo proporcionar bem-estar emocional, quanto a melhora física do idoso (MEDEIROS et al, 2022).

A população de idosos tem temas pouco explorados, e conforme o IBGE em 2070 (dois mil e setenta) a população brasileira terá um aumento de idosos de 37,8% (BELLO; FERREIRA; SZPIZ, 2024).

Há uma grande importância em entender as mudanças físicas e psicológicas, quando usufruem da comida de conforto, nesse contexto o Comfort Food resgata memórias felizes e proporciona a sensação de acolhimento emocional (COSTA; TAVARES, 2019).

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Investigar relatos de memórias de comidas de conforto em idosos que residem no bairro da Zona Leste de São Paulo.

### **2.2 Objetivo Específico**

- Buscar entender o contexto social do idoso na sua infância e adolescência
- Entender o ambiente que vivem, pessoas e os alimentos que trazem conforto para idosos.
- Analisar as preferências alimentares apontando formas de preparos e categorizar entre preparações doces e salgadas.

### 3. METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho caracteriza-se em focar e detalhar as propriedades de um fenômeno, grupo ou população sem interferir nas variáveis ao criar vínculos que causem consequências, a principal meta é observar, documentar e examinar as propriedades dos resultados, sendo descritiva para descrever uma pesquisa, narrativa para caracterizar uma realidade e qualitativa de acordo com os padrões de Creswel (2010).

Com o objetivo de entender as percepções dos estudantes sobre o tema: Comfort Food como estratégia na alimentação dos idosos. O Comfort Food é um termo em inglês que significa: “Comida de Conforto” que surgiu nos anos 90 (noventa) mas ganhou popularidade dos anos 2000 (dois mil) em revista e principalmente nos programas de cultura dos Estados Unidos da América do norte (SCUADRA, 2022).

Ao todo foram escolhidas duas instituições para este estudo, as mesmas foram selecionadas através de contatos telefônicos e e-mails enviados aos administradores. A pesquisa foi conduzida com autorização verbal e documental autorizando o uso de imagem, voz e propriedade intelectual sobre o assunto da pesquisa em questão e assim garantindo a confiabilidade de identidade dos participantes que se voluntariaram para preencher as 14 (quatorze) perguntas, ao qual abrange o tema da pesquisa sobre: alimentação, infância, sentimentos e nostalgia. Com objetivo de coletar respostas abertas, permitindo que cada um expresse seus sentimentos, vivências e reflexão de maneira livre.

Na instituição 1 (um) a pergunta 13: (treze) “Possui alguma patologia ou alguma condição física que possa impedir ele de consumir determinados alimentos?” foram destinados para os cuidadores, técnicos de enfermagem e enfermeiros, para conseguir respostas com detalhes. A Instituição 02 (dois) foi-se questionado diretamente para os idosos, pois era uma ação social. A visita na Instituição 01 (um) ocorreu na data de 04/03/2025 (quatro de março de dois mil e vinte e cinco) de acordo com as divergências e conformidades dos idosos. Foi realizada uma higienização necessária, instruída pelos profissionais da área da saúde para que eles se sentissem à vontade para serem entrevistados. A organização ficou do seguinte modo: foi dividido em duplas, enquanto um pesquisador(a) conversava com cordialidade com os idosos, a segunda tomava nota de acordo com a resposta recolhida. Ao todo foram

entrevistados 9 (nove) idosos e ao final foram distribuídos bombons de acordo com suas restrições alimentares e suas patologias, com a autorização dos administradores, como forma de agradecimento pela participação. A Instituição 01 (um) está localizada em Tatuapé, São Paulo, Zona Leste.

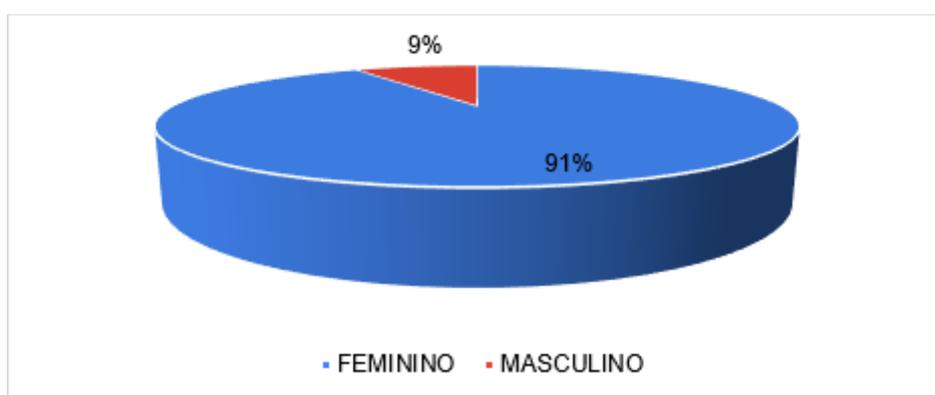
Na Instituição 02 (dois) foram entrevistados 30 (trinta) idosos. Cada pesquisador(a) conversava com um idoso por vez. Foram reservados pelos administradores uma sala para a condução das entrevistas, para que deixasse o ambiente mais acolhedor, visando conversar com os da terceira idade com privacidade e gentileza.

Foram disponibilizados na mesa álcool em gel, para a realização da conversa com os idosos e durante a entrevista foram feitas gravações e anotações de tudo aquilo que foi dito durante a sessão. Logo em seguida foi entregue 1 (uma) folha de sulfite em branco e giz de cera. Foi-se pedido para que desenhassem seus respectivos Comfort Food para que a tarefa fosse feita de maneira mais próxima de suas lembranças, quando estavam na primeira infância ou adolescência. No final da experiência, entregamos como recordação, o giz de cera e as folhas de sulfite utilizadas durante as sessões, alguns idosos cederam os desenhos que foram feitos, para que possamos apresentar este trabalho.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta etapa será exposto os principais resultados obtidos ao longo deste trabalho, os gráficos foram cuidadosamente organizados, estudados e analisados com o principal objetivo de oferecer uma visão clara e objetiva sobre os dados coletados, contribuindo para a discussão do tema proposto e proporcionando maior compreensão sobre o estudo.

**Gráfico 1 - Gênero**



Fonte: Autoria própria (2025)

Observa-se que na imagem acima com base no questionário aplicado, 91,42% dos idosos se identificam com o gênero feminino e 8,57% se identificam com o gênero masculino.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o autocuidado como a habilidade de promover a saúde, assim como manter e lidar com a doença com ou sem o suporte de um profissional da saúde (BRASIL, 2023).

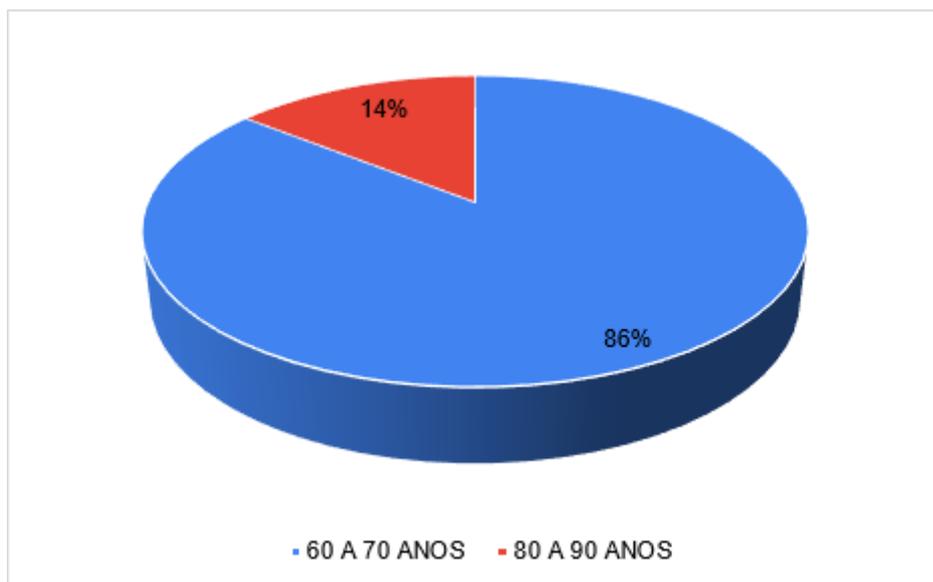
O sexo feminino possui maior capacidade de autocuidado do que o masculino, isso está interligado na forte aliança cultural que a mulher tem na sociedade, sobre o cuidado familiar, o que demanda resiliência para cuidar de si mesma e do próximo. Além da prática de atividades físicas e a vida social ativa (SILVA et al, 2024).

Pereira Et al (2021) ressalta que os homens são construídos culturalmente para não demonstrarem nenhuma fragilidade, sendo assim, com este pensamento contribui para o descuido da própria saúde.

O homem não costuma tomar atitudes voltadas em prol da sua saúde, a não ser que tenha um membro da família que fique constantemente o incentivando,

geralmente são: esposa ou filhas. Em contrapartida, a mulher tem uma maior orientação preventiva, enquanto ao homem somente ocorre a procura dos serviços de saúde para reparação, quando os sintomas da doença, principalmente a dor, são intoleráveis (BORGES; SEIDL, 2012).

**Gráfico 2 - Faixa etária**

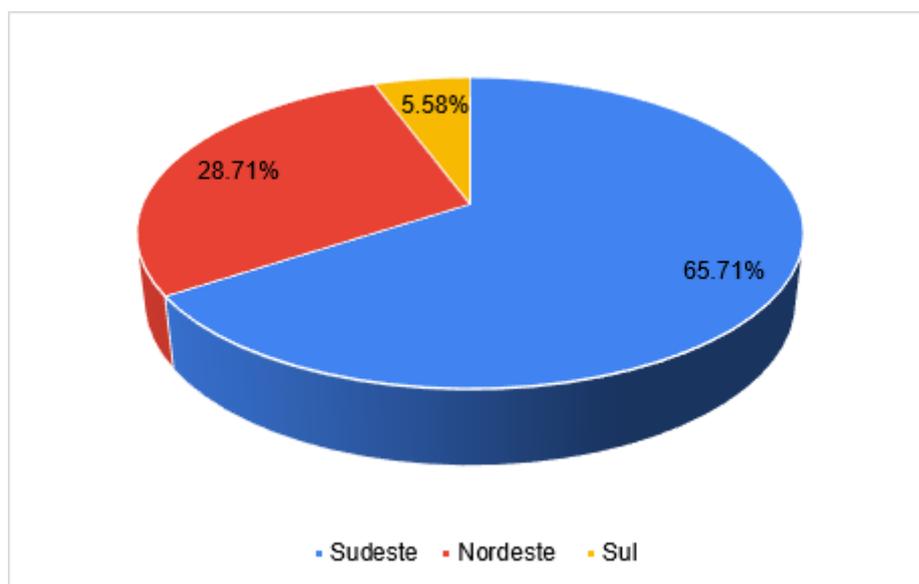


Fonte: Autoria própria (2025)

Conforme o gráfico acima, foi-se analisado que 85,71% dos idosos entrevistados estão na faixa etária dos 60 a 70 anos.

Yassuda e Silva (2010) dizem que os idosos com idade entre 60 a 70 anos possuem maior facilidade em serem encontrados participando de programas sociais e comunitários que visam a saúde e bem-estar.

Enquanto 14,28% estão entre 80 e 90 anos. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) conforme a idade surgem as limitações funcionais para realizar atividades diárias, ao qual tendem a se intensificar com o público igual ou superior a 75 anos (BRASIL, 2021).

**Gráfico 3 - Região de origem.**

Fonte: Autoria Própria (2025)

Ao serem questionados sobre onde passaram a sua infância e adolescência, 65,71% responderam que eram/são da região Sudeste, especialmente Minas Gerais e São Paulo.

A região Sudeste é amplamente enriquecida por sua diversidade cultural resultante das influências indígenas, africanas, portuguesas, italianas, japoneses e espanhóis, as comidas típicas da região são: tutu com torresmo, angu com quiabo, canjiquinha com carne, vaca atolada, curau, feijão tropeiro, lasanha, macarrão, nhoque, pizza, grão de bico, paellha, sushi, sashimi, pães e muito mais (RECINE; RADAELLI).

Já 28,71% vivenciaram essa fase no Nordeste, citando estados como Ceará, Bahia, Pernambuco, Rio Grande do Norte e Maranhão.

A culinária nordestina é uma fusão das tradições indígenas, africanas e portuguesas, onde a região possui uma quantidade significativa de frutos do mar, que proporciona pratos típicos como, moqueca e acarajé. O litoral por ter clima tropical é propício a ter variedades de frutas como: jerimum, pitomba entre outras. Enquanto no interior da região é consumido mais a carne-seca. Os pratos típicos da região são caruru, mungunzá, galinha à cabidela, vatapá, cuxá, entre outros (MELO, 2016).

Apenas 5,58% afirmaram ter morado na região Sul, especificamente no Paraná, onde predominam influências alemã, italiana, polonesa e ucraniana, diversificando a culinária do local, esses laços contribuem para pratos como: repolho à moda, carnes defumadas, massas em geral, principalmente o macarrão, arroz de carreteiro e a cuca, que é um bolo feito com massa à base de manteiga (RADAELLI; RECINE).

**Gráfico 4 - Prato favorito na infância.**



Fonte: Autoria Própria (2025)

Após perguntar sobre qual seria o prato favorito de quando era criança, foi possível analisar que 45% das respostas tinham arroz e feijão como prato base, foram citados também o feijão de corda e baião de dois.

O arroz e feijão é um prato tradicional no Brasil, ao qual é consumido desde a infância, o hábito de consumi-lo está enraizado na cultura brasileira, desta forma remete a memória da infância e continua na alimentação dos idosos até os dias de hoje (FRUTUOSO; SEVERO; SILVA, 2014)

Dos idosos entrevistados, 25% disseram que o macarrão/macarronada era o prato favorito quando era criança. Fazer uma refeição envolve sociabilidade e compartilhamento de emoções, os laços afetivos ao redor da mesa possuem um papel fundamental nas memórias, agregando ao valor daquele prato. O ato de querer consumir um alimento que remete à uma pessoa, proporcionando a sensação de

aconchego é um exemplo claro do que seria o Comfort Food, a macarronada aos domingos feita pela mãe ou avó, transmitem esse acolhimento (GUARESEMIN, 2022).

Foi possível analisar que 15% dos idosos disseram que o prato favorito era aves, ao qual foram citados frango assado e cozido, e galinha. Pratos como galinha caipira com angu e galinhada são mais do que receitas, é uma manifestação cultural que refletem a história e os costumes de cada indivíduo, as preparações, geralmente passadas por gerações, são preparadas com ingredientes locais e técnicas que preservam a identidade de cada local, esses pratos de modo geral, carregam histórias de entes queridos (CRUZ, 2017).

Ao observar minuciosamente 5% dos idosos falaram que o prato favorito seria carne bovina, ao qual foi citado carne de sol, almôndega, carne cozida, assada e carne de panela. O ato de consumir carne bovina em casa remete a sensação de carinho e prazer, mas somente com o sabor remete também a memórias afetivas (MARTINS, 2019).

Enquanto 5% citaram a carne suína como prato favorito. O consumo de carne suína é menor comparado ao consumo de outras carnes, o mesmo possui variações regionais tanto quanto significativa, onde aspectos culturais e econômicos desempenham um papel fundamental nas preferências alimentares (SCHLINDWEIN; KASSOUF, 2006).

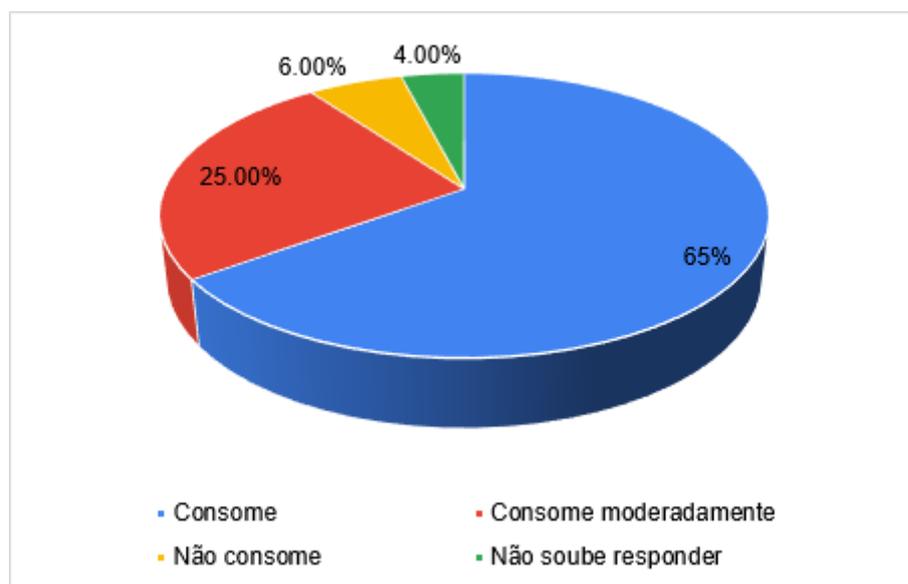
Gráfico 4.1.



Fonte: Autoria Própria (2025)

Na mesma pergunta também foi citada algumas preparações doces, sendo 2,5% bolo, ao qual foi citado o bolo de fubá. A memória gustativa permite que o indivíduo guarde o cheiro e gosto de um prato e com o sentimento da saudade, lembrando do passado só por consumir o alimento em específico, como um simples bolo de fubá (MARINHO; ALBERTON, 2013).

Enquanto foi obtido 2,5% em doces concentrados ao qual foi dito a rapadura, quebra queixo e doce de abóbora. Alimentos que possuem açúcares causam uma sensação de prazer e satisfação (dopamina) que é liberada do cérebro, auxiliando facilmente no consumo de alimentos doces (MEDEIROS; BEVILÁQUA; LANDIM, 2022).

**Gráfico 5 - Consumo atual do Comfort Food.**

Fonte: Aatoria Própria (2025)

Foram indagados aos participantes se eles consomem atualmente o seu Comfort Food de quando era criança, 65% dos participantes disseram que consome atualmente e 25% consomem moderadamente.

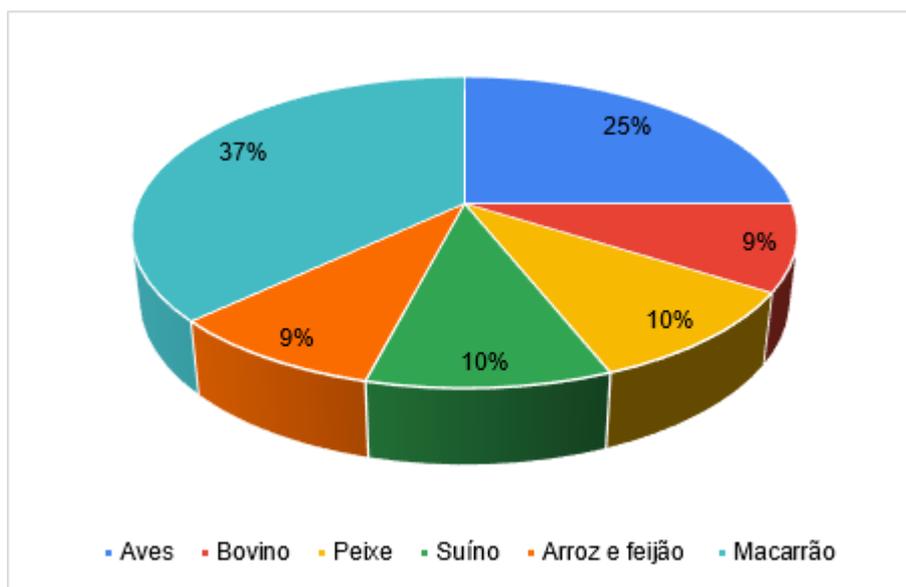
O conceito de Comfort Food não está relacionado a apenas o alimento físico, mas sim com a representatividade que ele possui na vida do indivíduo, o quão importante e valioso sentimentalmente ele é. O alimento pode proporcionar muito mais do que um valor nutricional, mas também amor, afeto, segurança, acolhimento, nostalgia entre outros. De modo geral, os indivíduos possuem a tendência ficar identificados a hábitos alimentares da sua infância, ao qual pratos consumidos desde a infância, se estendem até a vida adulta (Silva Et al, 2021).

Enquanto 6% não consomem. Com o passar do tempo as papilas gustativas diminuíram e as que permanecem são menos sensíveis, com a alteração das papilas gustativas, os idosos tendem a reduzir a capacidade de sentir sabores como: salgado e doce. Enquanto os sabores amargos e azedos conseguem sentir com uma maior facilidade, o que ocasiona para aquele indivíduo, muitos alimentos começam a ter o sabor mais azedo (FRIED, 2023).

E 4% não souberam responder. O paladar em sua função não é alterado até a quinta década de vida, a partir disso, tendem a ter mais sensibilidade na

palatabilidade, a disfunção gustativa normalmente é ocasionada em regiões específicas da língua e por mais que alteração seja alta, uma boa parte dos idosos não possuem conhecimento sobre as alterações gustativas (CEOLIN; PINHEIRO, 2017).

**Gráfico 6 - Preparação favorita atual.**

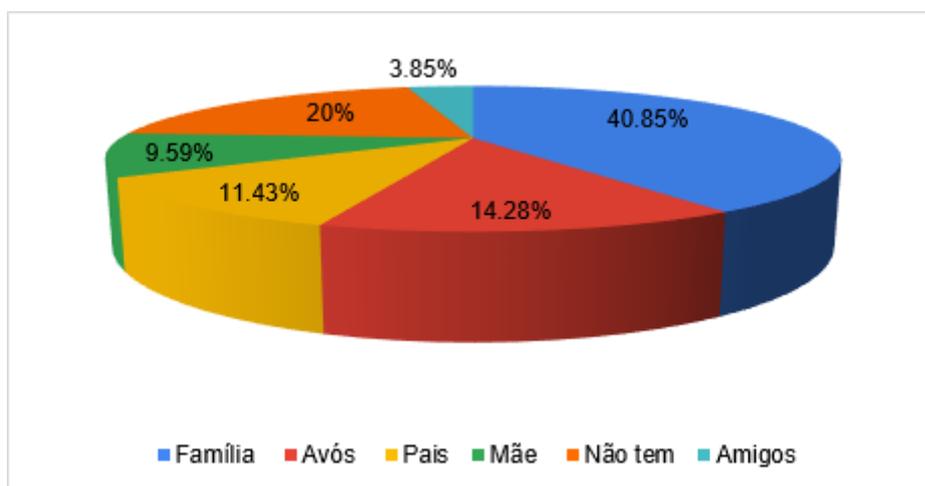


Fonte: Autoria Própria (2025)

Ao gráfico acima podemos observar que, 25% citaram aves, 9% citaram carne bovina, 10% citaram peixes, 10% citaram carne suína, 9% citaram arroz e feijão e 37% citaram o macarrão como preparação favorita atualmente.

Podemos analisar que o gráfico 4 que expõem as preparações favoritas de quando era criança, o gráfico 6 ao qual mostra as preparações favoritas atual dos idosos, podemos visualizar a redução de doces como prato favorito, mas não obteve mudança nos pratos salgados.

Ceolin e Pinheiro (2017) afirma que com o passar do tempo os idosos perdem a palatabilidade, especificamente idosos entre 60 a 80 anos de idade possuindo 50% de sensibilidade para o sabor amargo, 25% sobre a percepção do sódio, 10% para a acidez e 5% para o sabor doce. A alteração nas glândulas salivares desencadeia secura na boca, o que dificulta a digestão de alimentos, principalmente os carboidratos, o que contribui para a menor percepção de sabores adocicados.

**Gráfico 7 - Memória feliz relacionada a comida**

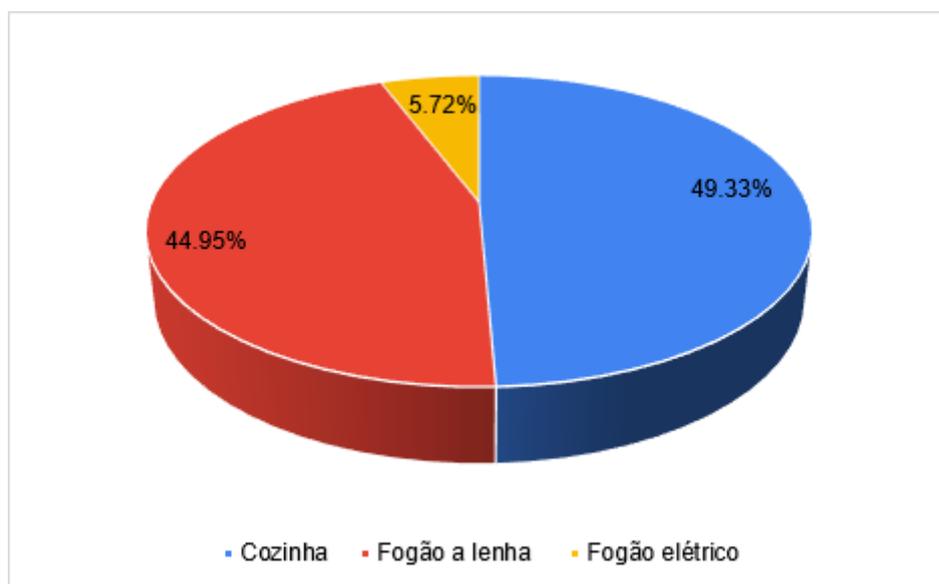
Fonte: Autoria Própria (2025)

Com base no gráfico acima podemos analisar que 40,85% dos idosos associaram seu comfort food com memória feliz ao lado da sua família, 14,28% com os avós, 11,43% com os pais, 9,59% com a mãe e 3,85% com os amigos.

Mostrando que a cozinha e o ato de se sentar à mesa junto com pessoas que você tenha um carinho pode se tornar um lugar cheio de afeto, onde os cheiros e sabores ajudam a criar memórias marcantes (COSTA; TAVARES, 2019).

Silva et al (2023) reforça a ideia de que o alimento não nutre somente o corpo, mas também nutre a alma, a sociabilidade, o afeto e as memórias que cada indivíduo carrega consigo de momentos de extremo aconchego, despertando sensações boas e de bem-estar.

Enquanto 20% dos idosos entrevistados citaram que não possuem alimentos que tragam lembranças afetivas. Isso pode ter relação com mudanças nas tradições, nas condições econômicas ou até com as transformações culturais e nos hábitos alimentares com o decorrer da vida (TEIXEIRA et al, 2024).

**Gráfico 8 - Onde era preparado as refeições.**

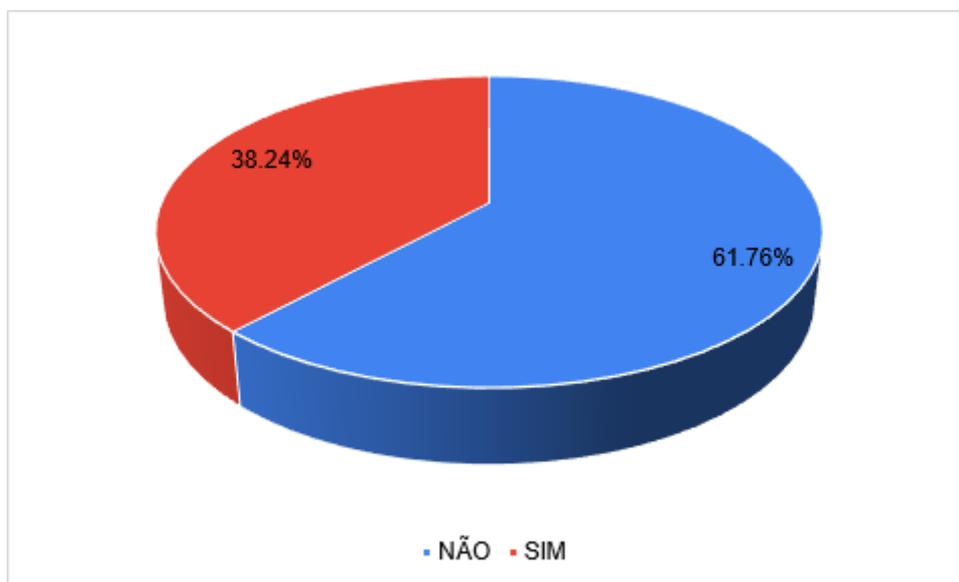
Fonte: Aatoria Própria (2025)

Foi-se realizado uma pesquisa para saber onde era preparado as refeições e 44,95% responderam no fogão a lenha. Antigamente não existia gás de cozinha ou eletricidade disponível para as pessoas, por isso os indivíduos optavam pela lenha, por ser algo gratuito e barato. Não servia apenas para atividades domésticas como cozinhar, mas também para um ambiente sociável e aconchegante.

O fogão a lenha também aquecia alguns ambientes durante os períodos frios e servia para aquecer água para banhos (MARQUES, 2021).

E 5,72% responderam em fogão elétrico e 49,33% responderam que era em cozinha tradicional.

**Gráfico 9 - Havia alguma comida que não gostava quando criança, mas que hoje aprecia.**

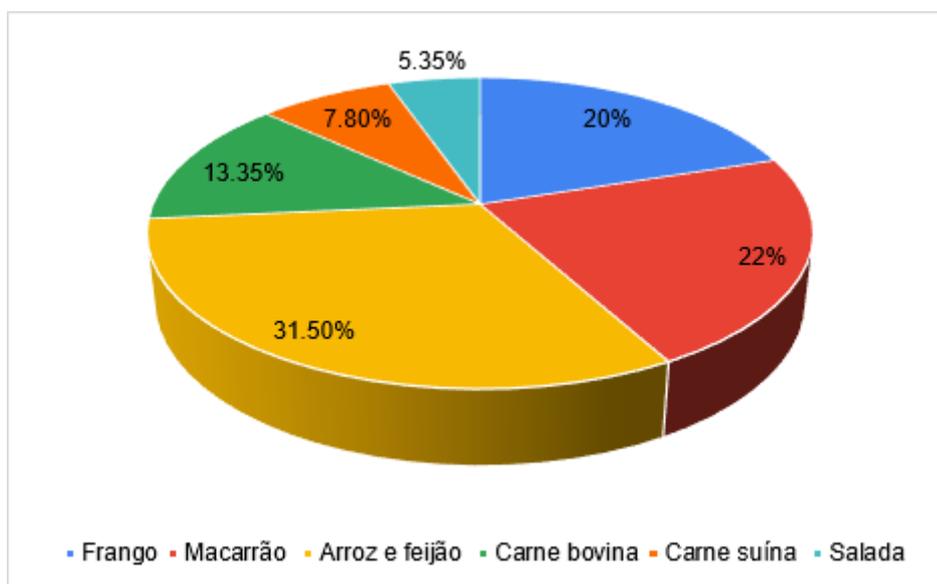


Fonte: Autoria Própria (2025)

De acordo com a pesquisa, 61,76% disseram que não consomem e 38,24% disseram que sim.

Pois geralmente ocorrem uma diminuição na sensibilidade das papilas gustativas, redução do olfato (que interferem diretamente na percepção do sabor dos alimentos), alterações hormonais e uso de medicamentos que podem interferir no apetite e no gosto. Portanto, embora algumas pessoas idosas possam relatar que seu paladar não mudou significativamente desde a juventude, a maioria experimenta alterações perceptivas devido a fatores fisiológicos e externos associados ao envelhecimento (OLIVEIRA, 2024) (MARTINS, 2019).

Alguns idosos mencionaram alimentos que não consumiam, mas que ainda consome. Esses alimentos são: jiló, Sopa de ervilha, contrafilé, escarola, legumes, pato, beterraba e salsicha.

**Gráfico 10 - Comida típica de domingo em família.**

Fonte: Autoria Própria (2025)

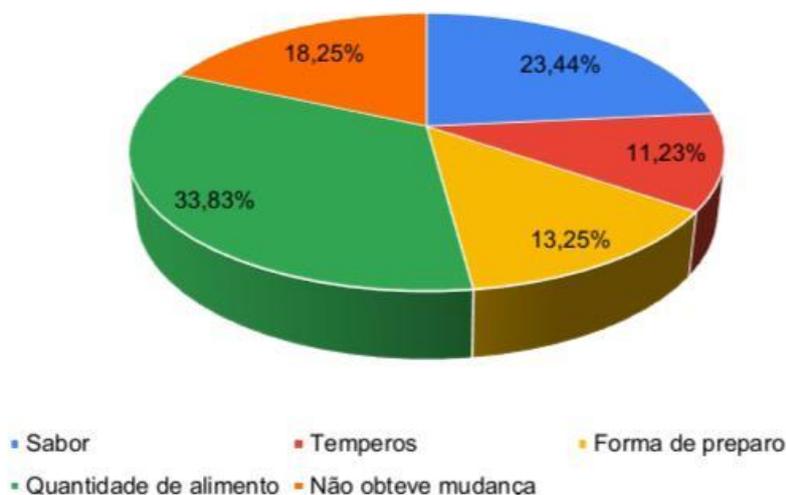
Referente aos idosos entrevistados, as comidas típicas dos domingos em família na infância revelam conexões afetivas. Entre eles, 31,50% mencionaram o arroz e o feijão, 22% o macarrão, 20% o frango, 13,35% a carne bovina, 5,35% a salada e 7,80% a carne suína.

O ato de comer vai além da simples ingestão de nutrientes, sendo permeado por afetividade, memórias e significados simbólicos. Comer é essencial à sobrevivência, mas também está ligado à cultura, às preferências pessoais e ao convívio social. O ato alimentar se dá em dois níveis: a incorporação de valores familiares e o simbolismo das refeições compartilhadas. Elementos como o cheiro do café podem evocar memórias, sentimentos e promover encontros.

A comida, nesse sentido, torna-se uma ponte entre o físico e o emocional, e a chamada “comida afetiva” rompe com a ideia de que cozinhar é apenas tarefa funcional, revelando-se uma experiência sensorial, cultural e emocional profunda.

Além desses pratos frequentes, também foram citados alimentos que remetem a tradições e regionalidades específicas, como feijão de corda, farinha, stroganoff, legumes, polenta com queijo, pirão, feijoada e a Coca-Cola, que carregam memórias únicas e afetivas (AMON; MENASCHE, 2008).

**Gráfico 11 - Mudanças na comida ao longo dos anos.**



Fonte: Autoria Própria (2025)

Dos entrevistados, 23,44% apontam o passar do tempo como principal mudança na alimentação. Desses entrevistados 2,44% relatam histórias tristes relacionadas à infância. As construções sociais sobre o envelhecimento impactam negativamente a forma como essa fase da vida é vivenciada, especialmente pela redução da autonomia e pela sensação de ineficiência, o que compromete a qualidade de vida (FALLER, TESTON, MARCON, 2022).

Por outro lado, 18,25% afirmam não perceber nenhuma mudança na alimentação, o que mostra que as experiências e percepções sobre a comida podem variar bastante entre os idosos (PEREIRA, 2022).

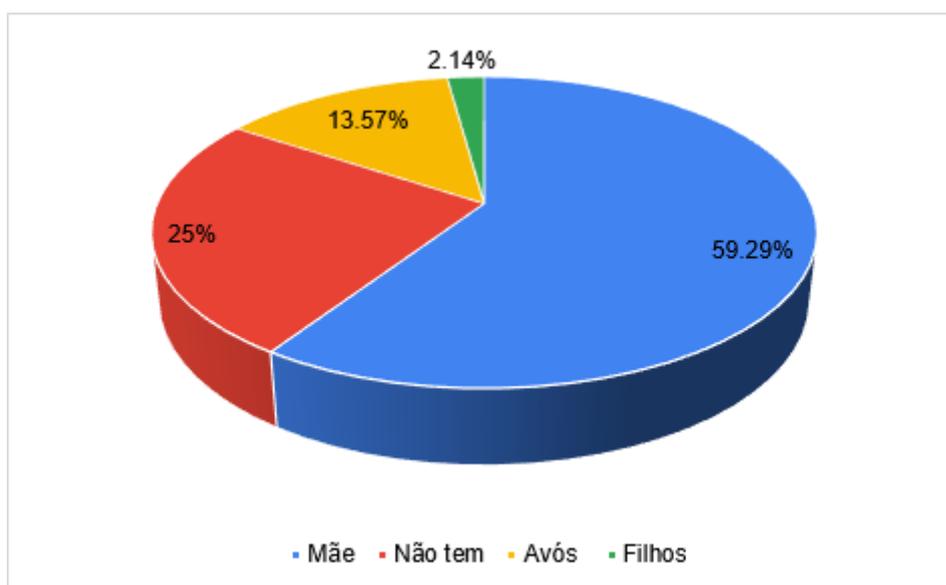
Enquanto 23,44% dos idosos afirmam que o sabor da comida mudou com o tempo. Na terceira idade, a capacidade de perceber sabores básicos como doce, amargo, azedo e salgado diminui, o que sugere que os idosos preferem alimentos com sabores mais fortes em comparação aos mais jovens (PEREIRA, 2022).

De acordo com Silva et al (2019) fatores biológicos, sociais e psicológicos influenciam diretamente os hábitos alimentares dos idosos, sendo que o próprio envelhecimento acarreta diversas alterações fisiológicas.

Outros fatores mencionados incluem: mudanças nos temperos 11,23%; na forma de preparo dos alimentos 13,25%; e na quantidade de comida 33,83%. A presença de doenças crônicas nessa fase da vida é comum, e costuma impor

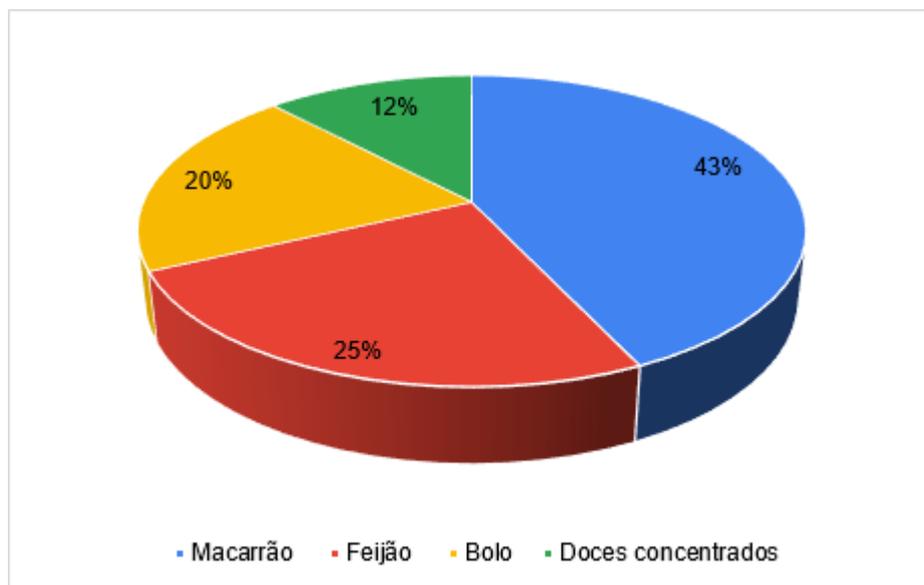
restrições alimentares. Por isso os idosos costumam mudar seus hábitos alimentares, evitando ou restringindo especiarias, ajustando porções e mudando o modo de preparo, com o objetivo de promover a saúde e uma longa vida saudável (SILVA, 2006).

**Gráfico 12 - Maiores influências na cozinha.**



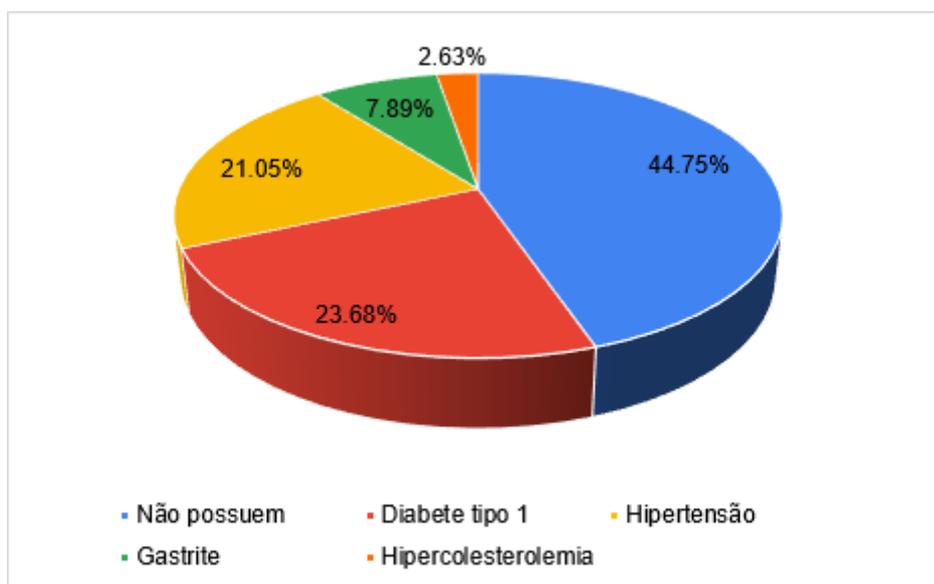
Fonte: Autoria Própria (2025)

As maiores influências na cozinha relatadas pelos idosos foram majoritariamente maternas: 59,29% afirmaram que a mãe foi sua principal referência culinária. Em seguida, 25% declararam não ter nenhuma influência específica. Outras figuras familiares também aparecem, como o avô 13,57% e os filhos 2,14%. Além desses, alguns entrevistados mencionaram influências menos recorrentes, como a irmã, a ex-esposa, tios, colegas de pensão e o marido, demonstrando que, embora a figura materna seja predominante, há uma diversidade de fontes afetivas que contribuíram para a construção de seus saberes e práticas culinárias (LEITE et al, 2024).

**Gráfico 13 - Receitas de família.**

Fonte: Autoria Própria (2025)

Receitas familiares vai além de cozinhar: é uma forma de preservar memórias afetivas, fortalecer vínculos entre gerações e promover a alimentação caseira, saudável e consciente. Os cadernos de receitas geralmente contêm preparos simples, com ingredientes naturais, que resgatam tradições culturais, receitas familiares e incentivam momentos de convivência à mesa. Entre os pratos mais lembrados por idosos entrevistados, destacam-se os pratos salgados, como o macarrão 43% e feijão 25%. E os doces, como bolos 20% e doces concentrados 12%. Além disso, cozinhar com base nessas receitas pode estimular o autoconhecimento e o cuidado com o corpo e a mente (BRASIL, 2021).

**Gráfico 14 - Condições de saúde e restrições alimentares.**

Fonte: Autoria Própria (2025)

Dos idosos entrevistados 23,68% possuem diabetes tipo 1. São mais de 122 milhões de pessoas de 65 a 99 anos afetadas pela diabetes. O estilo de vida sedentário com ingestão de alimentos processados, ultra processados e a obesidade estão associadas ao desenvolvimento de diabetes, aumentando o risco de prejuízo na capacidade funcional (SOUZA et al, 2024).

Enquanto 21,05% das pessoas são hipertensas. os hábitos alimentares colaboram para o surgimento da hipertensão arterial, uma alteração na pressão, na faixa etária de 60 anos o problema oferece riscos maiores, pois pode levar a complicações graves (DUARTE et al, P. 2, 2017).

E 7,89% das pessoas entrevistadas têm gastrite. A gastrite está relacionada à má alimentação e excesso de bebidas alcoólicas (LIMA et al, 2021).

Obtêm hipercolesterolemia 2,63% dos idosos entrevistados, sendo assim o colesterol alto é a consequência do estilo de vida não saudável, o mesmo pode levar ao risco de doenças cardiovasculares (SÁ et al, 2022).

Não possuem nenhuma patologia ou condição física que o possa impedir de consumir determinados alimentos 44,75% dos indivíduos. O aumento de doenças crônicas na terceira idade está relacionado significativamente ao envelhecimento, a

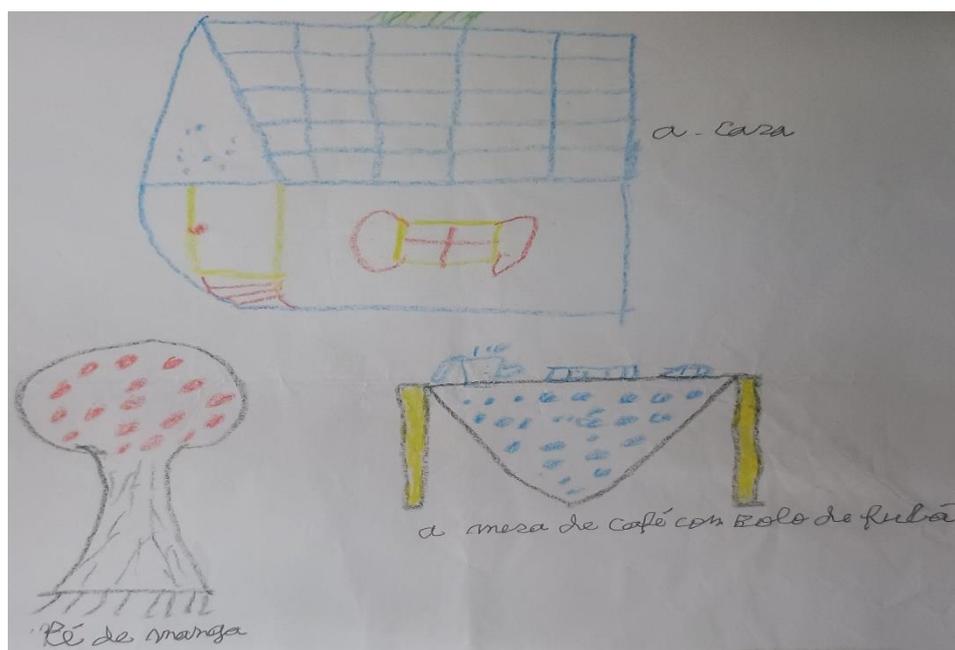
má alimentação e sedentarismo favorecem os indivíduos as doenças, prejudicando a qualidade de vida e aumentando a fragilidade. (KANABUSHI, 2014)

Possuem uma quantidade significativa dos idosos entrevistados do gênero feminino. A faixa etária predominante são entre 60 e 70 anos, com participação ativa em atividades sociais. Muitos possuem fortes memórias afetivas ligadas à comida da infância, com destaque para arroz, feijão, macarrão e doces caseiros. A mãe é citada como principal influência na cozinha. Doenças como diabetes, hipertensão e gastrite estão presentes, exigindo mudanças alimentares. Houve relato de mudanças no paladar com o envelhecimento. Parte dos idosos ainda consomem suas comidas afetivas. A alimentação, além de necessária, é vista como um elo com o passado, a família, o acolhimento e o bem-estar.

## 5. ATIVIDADE DESENVOLVIDA

Nesta etapa serão apresentados desenhos feitos pelos idosos no decorrer da entrevista, na qual eles disponibilizaram a arte do seu Comfort Food para a apresentação desta pesquisa.

**Figura 1. Memória da infância: quintal e bolo de fubá**



Fonte: A autoria Própria (2025)

O significado do desenho se refere ao seu quintal que nele estava presente uma mangueira ao lado de sua casa onde brincava e trabalhava com seus irmãos, a mesa posta de madeira com pano branco de bolinhas azuis, onde fazia suas refeições, a que mais lhe agradava era quando sua mãe fazia o bolo de fubá.

A alimentação em si é um elemento de forte carga emocional, muitas pessoas utilizam o alimento como forma de interligá-los com pessoas, lugares e momentos nostálgicos, como forma de permanecer e obter vínculo referente a sua infância, momentos bons da vida ou até mesmo de sua cidade natal (ALTOÉ; MENOTTI; AZEVEDO, 2019).

A relação emocional com a comida embora não seja consciente, é internalizada e exerce influência significativa sobre as escolhas alimentares. Trata-se

de um vínculo enraizado, ao ponto que, a presença do alimento em momentos de celebrações é quase indispensável (SILVA et al, 2021).

**Figura 2. Almoço de domingo com macarronada caseira.**



Fonte: Autoria Própria (2025)

Na figura 2, pode-se analisar que se trata de um desenho sobre um dia de família, que aos domingos se reuniam para comer o macarrão feito com massa fresca, com molho vermelho à bolonhesa feito pela mãe ou a avó.

O ato de se alimentar transcende a necessidade fisiológica, o mesmo pode transmitir valores emocionais e trazer lembranças para quem consome. Uma preparação por mais simples que seja, até mesmo uma macarronada, para remeter a um momento, pessoas ou até mesmo lugares, não precisa de muito a não ser a semelhança no sabor, onde normalmente os condimentos acabam auxiliando para despertar este sentimento de bem-estar (GUARESEMIN, 2022).

Simpson et al (2023) diz que os alimentos de conforto é uma resposta sobre a emoção nostálgica, eles podem influenciar de uma forma positiva o humor. A interação entre o humor, a nostalgia e a comida podem ser utilizadas como estratégia para a promoção do bem-estar.

**Figura 3. Chá da tarde sob a macieira.**



Fonte: Autoria Própria (2025)

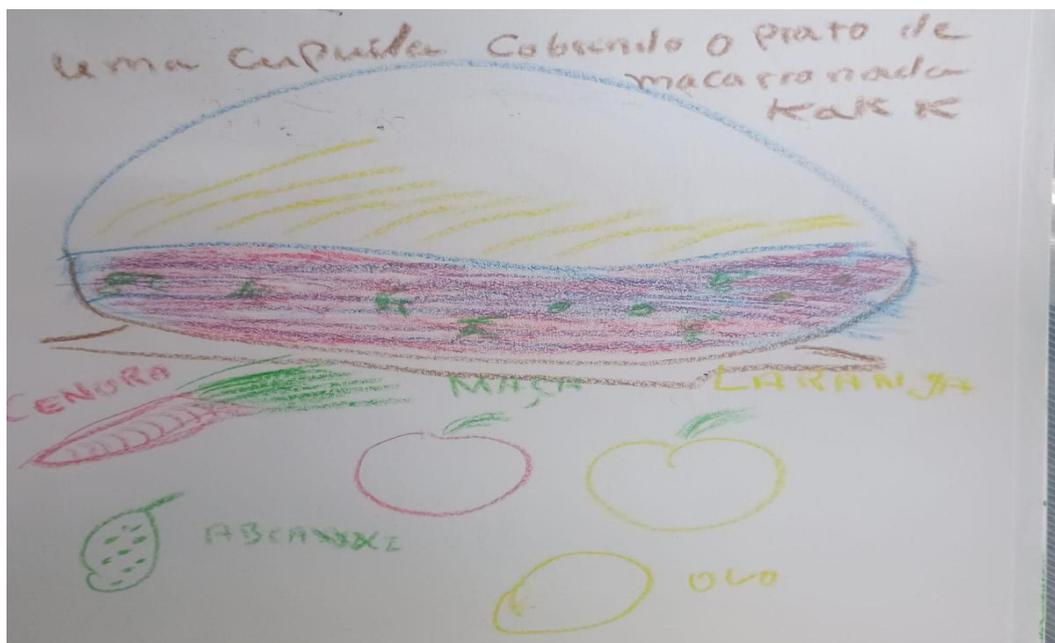
Na figura 3, pode-se observar a chaleira de cerâmica que representa um chá da tarde que fazia com a sua mãe na infância debaixo de uma macieira.

Türközü e Sanlier (2017) dizem que o chá proporciona a sensação de relaxamento, principalmente por ter o aminoácido L-teanina ao qual promove o relaxamento e conforto que está relacionado a combinação do efeito químico e psicológico.

O conceito do Comfort Food está interligado aos alimentos que são consumidos visando o bem-estar físico e emocional, o Comfort food pode se conectar com o emocional do indivíduo, proporcionando sensação de alegria e aconchego durante a alimentação (MEDEIROS; BEVILÁQUA; LANDIM, 2022).

Em grande parte das situações, o preparo e a oferta de alimentos representam expressões simbólicas de afeto, cuidado, gratidão e reconhecimento direcionado às pessoas as quais se mantêm vínculos afetivos (SILVA et al, 2021).

**Figura 4. Macarronada feito pela mãe.**



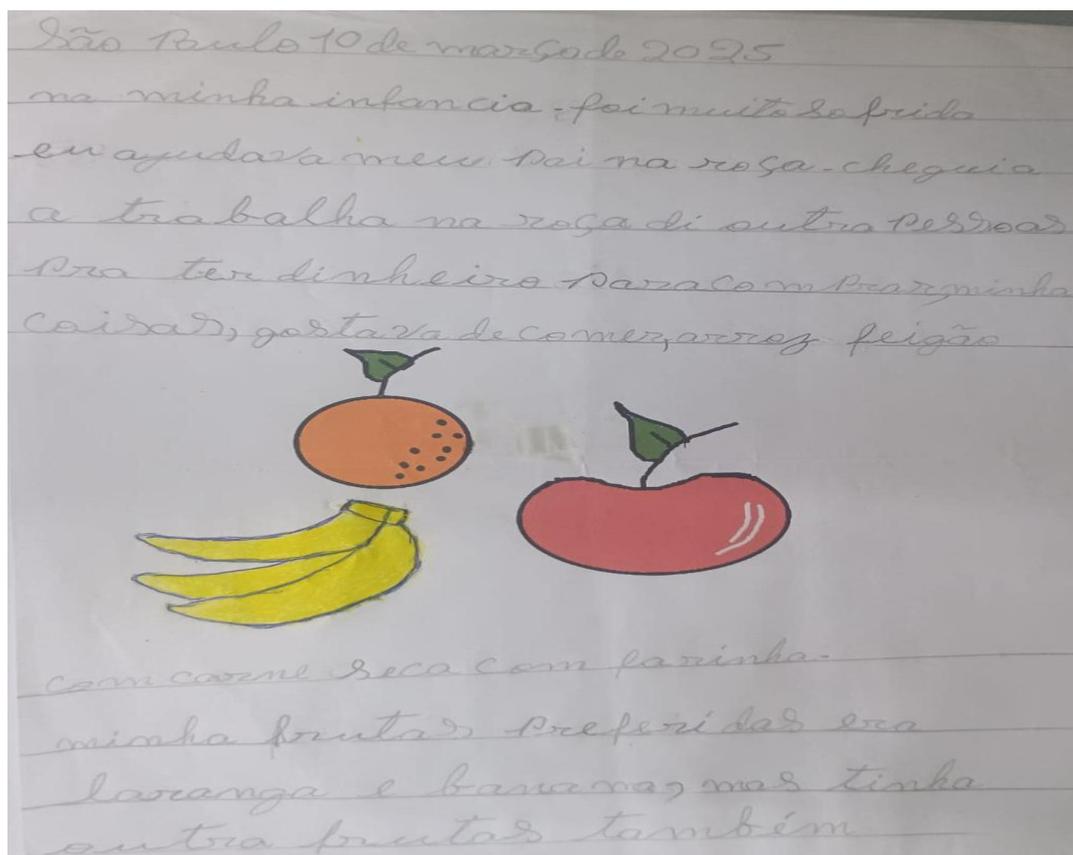
Fonte: Autoria Própria (2025)

A figura acima é uma retratação de macarrão com molho vermelho, carne moída e coentro que sua mãe fazia em sua infância para a família inteira. Na folha desenhou suas comidas favoritas como: ovo, laranja, abacaxi, maçã e cenoura.

O ato de se alimentar vai além de nutrir ou manter o corpo biológico. O ato de comer é para fortalecer relações com pessoas, o mundo e principalmente com a nossa memória e sentimentalismo. O alimento em si pode ser visto pelo indivíduo como uma fonte de afeto, assim como uma barreira social (SOUZA; SANTOS, 2020).

A prática alimentar nesse contexto atua como mediador das relações interpessoais, favorecendo a construção de vínculos afetivos e a formação de memórias alimentares, ao qual dar a comida a valorização subjetiva que influencia escolhas e comportamentos alimentares ao longo da vida (COSTA; TAVARES, 2019).

**Figura 5. Lembranças referente a infância.**



Fonte: Autoria Própria (2025)

Na figura acima podemos observar algumas frutas como: maçã, banana e laranja. Assim como podemos visualizar uma breve apresentação do(a) idoso(a) sobre a suas lembranças referente a sua infância e Comfort Food, ao qual o(a) mesmo(a) diz:

*“A minha infância foi muito sofrida, eu ajudava meu pai. Cheguei a trabalhar na roça de outras pessoas para ter dinheiro para comprar as minhas coisas. Eu gostava de comer arroz e feijão, comer carne seca com farinha, minhas frutas preferidas eram laranja e banana, mas tinha outras frutas também”.*

O Comfort Food de modo geral visa destacar as memórias gustativas do indivíduo, ao qual é considerado um alimento de conforto aquele que desperta sensações de prazer e bem-estar ligado à infância e adolescência (CALDEIRA; FAVA, 2016).

## 6. CONCLUSÃO

Com base na pesquisa conclui-se que o Comfort Food desempenha papel fundamental na melhoria do bem-estar emocional, social e psicológico dos idosos. A análise das memórias afetivas relacionadas às refeições da infância observou-se que a associação entre alimento e memória está ligada a sentimentos de acolhimento, carinho e pertencimento, além de representar um forte elo com a identidade cultural e com as tradições familiares. Além disso, identificou-se que a valorização dessas comidas de conforto pode contribuir para a melhoria na qualidade de vida dos idosos, auxiliando na redução de sentimentos de solidão, ansiedade e tristeza, situações comuns nessa nova fase da vida.

A pesquisa reforçou que a alimentação vai além do aspecto nutricional, tendo impacto significativo na saúde e na convivência, oferecendo momentos de interação que reforçam o sentimento de acolhimento. Dessa forma, estratégias que valorizam e promovem o consumo de Comfort Food pode ser uma ferramenta importante de cuidado na terceira idade, principalmente em instituições de longa permanência.

Em resumo, a lembrança e a valorização das memórias afetivas relacionadas à alimentação podem contribuir positivamente na saúde emocional dos idosos. Ao trazer de volta lembranças cheias de emoções, tradições e identidade, essas práticas contribuem para uma vida com mais qualidade de vida, dignidade e afeto. Por isso é importante que profissionais da saúde, nutricionista e cuidadores levem em conta o lado emocional da alimentação e incentivem ações que reforcem os laços afetivos e culturais por meio da comida.

Para melhorar e compreender o tema, recomenda-se a realização de novas pesquisas com bases em dados que avaliem o impacto do resgate de memórias na melhoria da qualidade de vida dos idosos, bem como estudos de longo prazo que analisem os efeitos duradouros do contato com o Comfort Food.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMON, Denise; MENASCHE, Renata. **COMIDA COMO NARRATIVA DA MEMÓRIA SOCIAL**. 2008. Disponível em: < <https://revistas.ufg.br/fcs/article/download/4467/3867> > Acesso em 01 de maio de 2025.

ALTOÉ, Isabella; MENOTTI, Gabriel; AZEVEDO, Elaine. **COMIDA E AFETO: AS RELEITURAS DOS PRATOS-TOTEM NA CULINÁRIA VEGANA**. Universidade Federal do Espírito Santo, 2019. Disponível em: < [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=lembran%C3%A7as+da+comida+de+inf%C3%A2ncia&oq=#d=gs\\_qabs&t=1746784559399&u=%23p%3DNiZbtJChWnYJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=lembran%C3%A7as+da+comida+de+inf%C3%A2ncia&oq=#d=gs_qabs&t=1746784559399&u=%23p%3DNiZbtJChWnYJ) > Acesso em 09 de maio de 2025.

BELLO, Luiz; FERREIRA, Claudia; SZPIZ, Helga. **POPULAÇÃO DO PAIS VAI PARAR DE CRESCER EM 2041**, 2024. Disponível em: < População do país vai parar de crescer em 2041 | Agência de Notícias (ibge.gov.br) > Acesso em 20 de outubro de 2024.

BRASIL. **AUTOUIDADO EM SAÚDE**, 2023. Disponível em: < [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/autocuidado\\_saude\\_literacia\\_condicoes\\_cronicas.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/autocuidado_saude_literacia_condicoes_cronicas.pdf) > Acesso em 19 de abril de 2025.

BRASIL. **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**, outubro de 2014. Disponível em: < [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf) > Acesso em 11 de novembro de 2024.

BRASIL. **PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE: 2019: CICLOS DE VIDA**. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: < <https://www.pns.icict.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/12/liv101846.pdf> > Acesso em 21 de abril de 2025.

BORGES, Lilian; SEIDL, Eliane. **PERCEPÇÕES E COMPORTAMENTOS DE CUIDADOS COM A SAÚDE ENTRE HOMENS IDOSOS**. 2012. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pcp/a/mMyrRK5pZvGgZYRN7vVNp3P/abstract/?lang=pt> > Acesso em 19 de abril de 2025.

CALDEIRA, Regiane; FAVA, Bruna. **COMIDA: UMA CONTADORA DE HISTÓRIA.** Campinas, 2016. Disponível em: < [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54550651/Anais\\_Comida\\_uma\\_contadora\\_de\\_historia-libre.pdf?1506514251=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DComida\\_uma\\_contadora\\_de\\_historias.pdf&Expires=1746846009&Signature=cVX3A2CNZ4xd~ExKxS87X6L86YeELvBzys3hUVVW KkXqWyusKvXB37zrdd3wcmj7NE7xkZbGPCLJ7dco0aXA0vWG3mJefp~~C3E2i69usyC~9Xt1ZCvhgelgZvFk79sPX8cFN5qgSQWJTZpy5JHbESABMk1nQYzjxuxYdMJY VOKTFtjvSxZ16CNLd4vSPMA2-4vqJu8VLExfEAT3DLqfAMxPRezFAvYt9rxLldxA~ULHEh8YLbppaA1YFsWBxY5UkOiuXvzMAgyYL3h0-kGpBipqbmR3gs7iL2pfPZP9XPXcPgR33cKYk5W8Ao2S6xeSJJ14a2d9FNWAQGIU TZiyug\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54550651/Anais_Comida_uma_contadora_de_historia-libre.pdf?1506514251=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DComida_uma_contadora_de_historias.pdf&Expires=1746846009&Signature=cVX3A2CNZ4xd~ExKxS87X6L86YeELvBzys3hUVVW KkXqWyusKvXB37zrdd3wcmj7NE7xkZbGPCLJ7dco0aXA0vWG3mJefp~~C3E2i69usyC~9Xt1ZCvhgelgZvFk79sPX8cFN5qgSQWJTZpy5JHbESABMk1nQYzjxuxYdMJY VOKTFtjvSxZ16CNLd4vSPMA2-4vqJu8VLExfEAT3DLqfAMxPRezFAvYt9rxLldxA~ULHEh8YLbppaA1YFsWBxY5UkOiuXvzMAgyYL3h0-kGpBipqbmR3gs7iL2pfPZP9XPXcPgR33cKYk5W8Ao2S6xeSJJ14a2d9FNWAQGIU TZiyug__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA) > Acesso em: 09 de Maio de 2025.

CEOLIN, Jamile; PINHEIRO, Thais. **SENSIBILIDADE GUSTATIVA EM IDOSOS: UMA REVISÃO NARRATIVA.** Pan American Journal Of Aging Research, 2017. Disponível em: < <https://revistaseletronicas.pucrs.br/pajar/article/view/28259/16380> > Acesso em 02 de maio de 2025.

COSTA, Ruth; TAVARES, José. **COMFORT FOOD COMO ESTRATÉGIA DE FORTALECIMENTO SOCIAL EMOCIONAL EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS.** Centro Universitário UNIESP: Revista diálogos em saúde, 2019. Disponível em: < <https://periodicos.iesp.edu.br/dialogosemsaude/article/view/367/281#:~:text=A%20ades%20ao%20comfort%20food,papel%20fisiol%C3%B3gico%20e%20emocional%20satisfat%C3%B3rio> > Acesso em 20 de outubro de 2024.

CRESWELL, John W. **PROJETO DE PESQUISA: MÉTODOS QUALITATIVO, QUANTITATIVO E MISTO.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

CRUZ, Luana. **COMIDA: EXPRESSÃO DE CULTURA, MEMÓRIA E IDENTIDADE.** 2017. Disponível em: < <https://minasfazciencia.com.br/2017/08/24/comida-expressao-de-cultura-memoria-e-identidade/> > Acesso em 01 de maio de 2025.

DUARTE, Paulo; MELO, Thaynara; PEREIRA, Hellen; PINHEIRO, Yago; PEREIRA, Natália; SILVA, Rielly; PAES, Neir; MORAIS, Jairo. **HIPERTENSÃO ARTERIAL**

**SISTÊMICA NA VELHICE: UM ESTUDO DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO.**

Archives of health investigation, Volume 06, número 10, 2017. Disponível em: < <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/2232> > Acesso em 04 de abril de 2025.

FRIED, Marvin. **DISTÚRBIOS DE OLFATO E PALADAR.** Maio, 2023. Disponível em:

< <https://www.msmanuals.com/pt/profissional/dist%C3%BArbios-do-ouvido-nariz-e-garganta/abordagem-ao-paciente-com-sintomas-nasais-e-far%C3%ADngeos/dist%C3%BArbios-de-olfato-e-paladar> > Acesso 02 de Maio de 2025.

FRUTUOSO, Maria; SEVERO, Amanda; SILVA, Elizabete. **NARRATIVAS SOBRE ALIMENTAÇÃO DE MULHERES IDOSAS RESIDENTES EM REGIÃO PERIFÉRICA DE SANTOS, SÃO PAULO.** Nutrire, 2014. Disponível em: < <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/05/322140/artigo.pdf> > Acesso em 01 de Maio de 2025.

GUARESEMIN, Cármen. **COMFORT FOOD: ESPECIALISTAS EXPLICAM O QUE É E DÃO RECEITAS ESPECIAIS.** 2022. Disponível em: <

<https://doutorjairo.com.br/leia/comfort-food-especialistas-explicam-o-que-e-e-dao-receitas-especiais/> > Acesso em 01 de Maio de 2025.

JÚNIOR; José, SOARES; Paula, CARVALHO; Wildilene, MESQUITA; Leonel, ARAÚJO; Mayra, CASTILO; Anália, CARMO; Reivax, ANDRADE; Bruna. **FATORES ASSOCIADOS À ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.** Nursing Edição Brasileira, 2022. Disponível em: < <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3071> > Acesso em 13 de Fevereiro de 2025.

LIMA, Andressa; ONZI, Gisieli; PIMENTEL, Letícia; BRIZOLA, Tatiane; MARCHETTI, Júlia. **GASTRITE E ÚLCERA GÁSTRICA.** Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc Xanxerê, Volume 06, 2021. Disponível em: < <https://periodicos.unoesc.edu.br/apeux/article/view/28102> > Acesso em 04 de Abril de 2025.

MARTINS, Mariana. **UM ESTUDO SOBRE AS EMOÇÕES EVOCADAS PELO CONSUMO DE CARNE BOVINA COM O CONSUMIDOR BRASILEIRO.**

Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2019. Disponível em: < <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11141/tde-19112019-110547/pt-br.php> >  
Acesso em 01 de Maio de 2025.

MARTINS, Mayra. **FATORES DE RISCO, DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS E ABORDAGEM**. 2018. Acesso em: <

MARINHO, Katarzyna; ALBERTON, Anete. **COMIDA LOCAL E MEMÓRIA GUSTATIVA: PERCEPÇÕES NO TIROLERFEST DE TREZE TÍLIAS/SC**. Universidade de Caxias do Sul, Outubro, 2013. Disponível em: < [https://www.anptur.org.br/anais/anais/files/10/%5B112%5Dx\\_anptur\\_2013.pdf](https://www.anptur.org.br/anais/anais/files/10/%5B112%5Dx_anptur_2013.pdf) >  
Acesso em 01 de Maio de 2025.

OLIVEIRA, Jônatas. **MUDANÇA DE PALADAR NA TERCEIRA IDADE PODE INTERFERIR NA SAÚDE NUTRICIONAL DO IDOSO**. Jornal da USP, 2024. Disponível em: < <https://jornal.usp.br/campus-ribeirao-preto/mudanca-de-paladar-na-terceira-idade-pode-interferir-na-saude-nutricional-do-idoso/> > Acesso em 01 de Maio de 2025.

PEREIRA, Paula. **O IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO NA TERCEIRA IDADE**. Uberlândia, 2022. Disponível em: < [https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/52300/1/PAULA\\_SANTOS\\_PEREIRA.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/52300/1/PAULA_SANTOS_PEREIRA.pdf) > Acesso em 01 De Maio de 2025.

MARQUES, Evandro. **FOGÃO A LENHA DOS TEMPOS MAIS ANTIGOS AOS DIAS ATUAIS**. 2021. Disponível em: < <https://www.coisasdaroca.com/coisas-antigas-da-roca/fogao-a-lenha.html> > Acesso em 09 de Maio de 2025.

MEDEIROS; Enya, BEVILÁQUA; Patrese, LANDIM; Liejy. **A INFLUÊNCIA DO COMFORT FOOD NA SAÚDE: UMA REVISÃO**. Research Society and Development, volume 11, número 15, 2022. Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/37490/31276/413349> > Acesso em 13 de Fevereiro de 2025.

MELO, Caroline. **A TRADIÇÃO DA CULINÁRIA DO NORDESTE: SABOR E CRIATIVIDADE**. Uninassau, 2016. Disponível em: < <https://www.uninassau.edu.br/noticias/tradicao-da-culinaria-do-nordeste-sabor-e-criatividade> > Acesso em 01 de Maio de 2025.

PEREIRA, Karoline; CRISTO, Samila; BARBOSA, Fabrício; SILVA, Patrick; GALVÃO, Ana; ALVES, Carolina. **FATORES ASSOCIADOS À MASCULINIDADE NO DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER DE PRÓSTATA: REVISÃO NARRATIVA.** Nursing Edição Brasileira, 2021. Disponível em: < <https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/1567/1781> > Acesso em 19 de Abril de 2025.

RECINE, Elisabetta; RADAELLI, Patrícia. **ALIMENTAÇÃO E CULTURA.** S.D. Disponível em: < [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_cultura.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf) > Acesso em 01 de Maio de 2025.

RIBEIRO, Maiara. **COMER EMOCIONAL É DIFERENTE DE COMPULSÃO ALIMENTAR,** 2022. Disponível em: < <https://drauziovarella.uol.com.br/alimentacao/comer-emocional-e-diferente-de-compulsao-alimentar/amp/> > Acesso em 18 de Novembro de 2024.

SÁ, Ana; GOMES, Crizian; MOREIRA, Alexandra; MELENDEZ, Gustavo; MALTA, DEBORAH. **PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS AO DIAGNÓSTICO AUTORREFERIDO DE COLESTEROL ALTO NA POPULAÇÃO ADULTA BRASILEIRA: PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE 2019.** Revista do SUS, Brasília, 2022. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/ress/a/bgvJZjHpfXxkj9SPKpZd6wq/?lang=pt> > Acesso em 04 de Abril de 2025.

SCHLINDWEIN, Madalena; KASSOUF, Ana. **ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DE ALGUNS FATORES SOCIOECONÔMICOS E DEMOGRÁFICOS NO CONSUMO DOMICILIAR DE CARNES NO BRASIL.** 2006. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/resr/a/zxBSL67LYx4zjHNW4jfMD7Q/abstract/?lang=pt> > Acesso em 01 de Maio de 2025.

SCUADRA, **COMFORT FOOD: COMO SURTIU E COMO APLICAR NO SEU NEGÓCIO?**, 2022. Disponível em: < <https://www.scuadra.com.br/blog/comfort-food/#:~:text=Como%20surgiu%20essa%20ideia%3F,atrain%20a%20aten%C3%A7%C3%A3o%20do%20p%C3%BAblico> > Acesso em 4 de Novembro de 2024.

SILVA, Ana; ALMEIDA, Denise; CABRAL, Felipe; FERREIRA, Mônica. **GASTRONOMIA AFETIVA**. São Paulo, 2023. Disponível em: < <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/16190> > Acesso em 21 de Abril de 2025.

SILVA, José; BIANCO, Otávio; SAMPAIO, Eliza; DOMINGUES, Elaine; RIBEIRO, Anna; OLIVEIRA, José; FERNANDES, Paula; SANTOS, Agnes. **A CAPACIDADE DE AUTOUIDADO E A RELAÇÃO COM FATORES CONDICIONANTES BÁSICOS DE PESSOAS IDOSAS DA COMUNIDADE**. *Enfermagem Brasil*, Volume 23, número 1, 2024. Disponível em: < <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/Enfermagem-Brasil/article/view/128/435> > Acesso em 19 de Abril de 2025.

SILVA, Luiz; PRADA, Maria; BRAJON, Raphael; LEVADA, Sabrina; HAYASHIGUTI, Withyelly. **MEMÓRIAS GUSTATIVAS E SUAS INFLUÊNCIAS CULTURAIS**. São Paulo, 2021. Disponível em: < <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/6755> > Acesso em 21 de Abril de 2025.

SILVA, Grazielle; DURANTE, Érica; ASSUMPÇÃO, Daniela; BARROS, Marilisa; CORONA, Ligiana. **ELEVADA PREVALÊNCIA DE INADEQUAÇÃO DO CONSUMO DE FIBRAS ALIMENTARES EM IDOSOS E FATORES ASSOCIADOS: UM ESTUDO DE BASE POPULACIONAL**. *Revista Brasileira Epidemiologia*, 2019. Disponível em: < <https://www.scielo.org/article/rbepid/2019.v22/e190048/> > Acesso em 01 De Maio de 2025.

SILVA, Valdilene. **UM ESTUDO SOBRE OS ASPECTOS SIMBÓLICOS DA COMIDA EM IDOSOS COM RESTRIÇÕES ALIMENTARES**. Universidade Católica de Brasília, 2006. Disponível em: < <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/123456789/1228/1/CAPA.pdf> > Acesso em 01 de Maio de 2025.

SIMPSON, Kate; ANGUS, Douglas; LEE, Megan. **COMIDA NOSTÁLGICA CURA PARA NÓS: UMA EXPLORAÇÃO QUALITATIVA DE EXPERIÊNCIAS COM NOSTALGIA, COMIDA E HUMOR**. *Revista de Promoção da Saúde da Austrália*, V. 35, E. 4, 2024. Disponível em: < <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/hpja.873> > Acesso em 09 de Maio de 2025.

SOUZA, Andrea; MEIRA, Edméia; SANTOS, Isleide; ROCHA, Nathielle; BARBOSA, Callana. **ENTENDIMENTO DE IDOSOS COM DIABETES SOBRE A DOENÇA: IMPLICAÇÕES PARA AS PRÁTICAS EDUCATIVAS EM SAÚDE.** Revista Acadêmico GUETO, volume 5, número 12, 2024. Disponível em: < <https://periodicos.ufrb.edu.br/index.php/gueto/article/view/5167> > Acesso em 04 de Abril de 2025.

TEIXEIRA, Renan; ABREU, Giulia; BASTOS, Sênia; FERRO, Rafael. **COMENSALIDADE NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR BRASILEIRA: PERSPECTIVA DE ESTUDO.** Revista Hospitalidade, Volume 21, São Paulo, 2024. Disponível em: < <https://revhosp.org/hospitalidade/article/view/1202/1134> > Acesso em 21 de Abril de 2025.

TÜRKÖZÜ, Duygu; SANLIER, Nevin. **L-THEANINE, UNIQUE AMINO ACID OF TEA, AND ITS METABOLISM, HEALTH EFFECTS, AND SAFETY.** Critical Reviews in Food Science and Nutrition, V.57, 2017. Disponível em: < <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2015.1016141> > Acesso em 09 de Maio de 2025.

YASSUDA, Mônica; SILVA, Henrique. **PARTICIPAÇÃO EM PROGRAMAS PARA A TERCEIRA IDADE: IMPACTO SOBRE A COGNIÇÃO, HUMOR E SATISFAÇÃO COM A VIDA.** Campinas, 2010. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/DDLT8MxmmVwt5G4YgtDYp6j/> > Acesso em 21 de Abril de 2025.

## 7. ANEXOS

### **ANEXO I** - Questionário elaborado para entrevistar os idosos.

- 1) Gênero
- 2) Idade
- 3) Onde você passou a sua infância e adolescência?
- 4) Qual era o seu prato favorito quando era criança?
- 5) Você consome esse alimento hoje?
- 6) Qual a sua preparação favorita hoje?
- 7) Qual é a memória mais feliz que você relaciona com esse prato?
- 8) Onde era preparado as refeições?
- 9) Havia alguma comida que você não gostava quando criança, mas que hoje aprecia?
- 10) Qual era a comida típica de um domingo em família na sua infância?
- 11) Como você acha que a comida mudou ao longo dos anos?
- 12) Quais as suas maiores influências na cozinha?
- 13) Você tem alguma receita de família que foi passada de geração em geração?
- 14) Possui alguma patologia ou alguma condição física que possa impedir ele de consumir determinados alimentos?

## ANEXO II

### Figura 1. Termo de consentimento livre e esclarecido

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos a instituição para participar da Pesquisa de TCC: Comfort Food como estratégia de alimentação para idosos, sob a responsabilidade do (a) pesquisador(a) \_\_\_\_\_, a qual pretende investigar relatos de memórias de comidas de conforto em idosos da Zona Leste de São Paulo.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de memórias sobre alimentos da infância e adolescência, assim como alimentos afetivos atual.

Se a instituição aceitar participar, as respostas obtidas por esta pesquisa poderão contribuir para o estudo e desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) dos alunos do Curso Técnico em Nutrição e Dietética, da ETEC Cidade Tiradentes. Se depois de consentir a participação a instituição desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum risco e/ou prejuízo as pessoas envolvidas. A instituição não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração referente a esta pesquisa. Entretanto, caso a instituição tenha alguma despesa decorrente desta (pesquisa) será totalmente ressarcido(a) pelo(a) pesquisador(a) responsável. Os resultados deste estudo serão analisados e publicados, mas a identidade dos envolvidos não será divulgada, uma vez que será guardada em sigilo.

Para qualquer outra informação, o(a) Sr.(a) poderá entrar em contato com o(a) pesquisador(a) no seguinte endereço: Rua: Igarapé Água Azul, CEP: 08485-310, Bairro: Santa Etelvina II, pelo telefone: 2516-6965.

#### CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Eu \_\_\_\_\_, fui informado sobre o que o(a) pesquisador(a) quer fazer e porquê precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar da pesquisa, sabendo que não haverá fins lucrativos e que posso desistir da colaboração quando quiser.

Este documento é emitido em duas vias originais, as quais serão assinadas por mim e pelo/a pesquisador/a, ficando uma via com cada um.

\_\_\_\_\_.

Assinatura do(a) participante.

\_\_\_\_\_.

Assinatura do Professor responsável.

Data: \_\_/\_\_/\_\_

Fonte: Autoria própria (2025).

## Figura 2. Termo de autorização de uso de imagem e som de voz.

### TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E SOM DE VOZ

Eu, \_\_\_\_\_, autorizo livre e voluntariamente, o/a Pesquisador/a \_\_\_\_\_ a obter fotografias, e/ou gravações de voz de pessoas vinculadas á está instituição para fins de pesquisa científica/educacional.

Conheço a pesquisa intitulada como: Comfort Food como estratégia na alimentação de idosos e concordo livremente em participar dela.

A presente autorização é concedida a título gratuita.

Concordo que o material e as informações obtidas relacionadas as pessoas fotografadas e/ou gravada, irá ser exposto em uma apresentação acadêmica sendo ela o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com a finalidade de prestigiar os idosos ao qual participarem da pesquisa.

Porém, não devendo ser identificados por nomes ou qualquer outra forma. As fotografias e/ou Gravações ficarão sob a propriedade do/da pesquisador/a.

\_\_\_\_\_ (SP), \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável da instituição

Fonte: Aatoria Própria (2025).