

**ETEC – ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL BENEDITO STORANI**  
**Técnico em Gastronomia**

**Denise de Souza**  
**Graziela Cristiane Ribeiro Pistarini**  
**Juçara Crisostomo Ruzza**  
**Luciana Aparecida de Oliveira**

**GASTRONOMIA NO CONCEITO *MOOD FOOD***

**Jundiaí –SP**  
**2023**

**Denise de Souza**  
**Graziela Cristiane Ribeiro Pistarini**  
**Juçara Crisostomo Ruzza**  
**Luciana Aparecida de Oliveira**

**GASTRONOMIA NO CONCEITO *MOOD FOOD***

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na  
ETEC Benedito Storani como requisito básico para  
a conclusão do Curso de Técnico em Gastronomia.

Orientador (a): Rosemeire Aparecida Grigolato

**Jundiaí - SP**

**2023**



## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho ao corpo docente do curso Técnico em Gastronomia da Etec Benedito Storani, a quem fico lisonjeado por dele ter feito parte. Aos familiares. Dedico este trabalho a todos os que me ajudaram ao longo desta caminhada.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus, que me deu saúde e inteligência para livrar de todos os obstáculos.

Agradeço a minha família pelo apoio, e o empenho dos professores em se manterem firmes para nos passar conhecimentos nesse período que estivemos juntos.

## EPÍGRAFE

“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”.

Hipócrates

## RESUMO

A forma de se alimentar do ser humano foi composta por muitas mudanças, desde a localização geográfica até a evolução da humanidade. Com o passar do tempo, tornou-se uma experiência prazerosa, caracterizando os hábitos de uma sociedade, bem como o poder econômico de cada indivíduo e peculiaridades culturais e regionais. Através de uma alimentação saudável é possível ter uma melhor qualidade de vida, diminuindo a ansiedade, fadiga e depressão.

Com o *Mood Food*, é possível inovar a forma de se alimentar, proporcionando uma melhor nutrição e como consequência influência no bom humor, gerando melhorias no bem-estar emocional. O *Mood Food* deu-se início no Japão em meados da última década. Nesse movimento não se trata só de comer bem, e sim ter consciência de que o que você come influi no seu humor. A prioridade é a ingestão de alimentos nutrientes que ajudam na produção de neurotransmissores, como a serotonina e dopamina, trazendo sensação de bem-estar e mais disposição.

Palavras chave: evolução, alimentos saudáveis, *Mood Food*

## ABSTRACT

The way humans feed themselves has undergone many changes, from geographic location to the evolution of humanity. Over time, it has become a pleasurable experience, characterizing the habits of a society, as well as the economic power of each individual and cultural and regional peculiarities. Through a healthy diet, it is possible to have a better quality of life, reducing anxiety, fatigue, and depression.

With *Mood Food*, it is possible to innovate the way we eat, providing better nutrition and as a consequence, influencing our mood, generating improvements in emotional well-being. *Mood Food* began in Japan in the mid-2010s. In this movement, it is not just about eating well, but being aware that what you eat influences your mood. The priority is the ingestion of nutrient-rich foods that aid in the production of neurotransmitters, such as serotonin and dopamine, bringing a sense of well-being and greater disposition.

Keywords: evolution, healthy food, *Mood Food*.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

### FIGURAS

Figura 1 – Idade do entrevistado.....	24
Figura 2 – Sexo do entrevistado .....	24
Figura 3 – Escolaridade do entrevistado.....	24
Figura 4 – Já ouviu falar em <i>Mood Food</i> .....	25
Figura 5 – Quais alimentos você acha que diminui a sua ansiedade?.....	25
Figura 6 – Na sua opinião, você escolhe os alimentos que.....	26
Figura 7 – O que te faz escolher os alimentos que consome? .....	26
Figura 8 – Você sente que os alimentos que ingere diariamente afetam o seu cotidiano?.....	26
Figura 9 – Você come Fast Food com frequência? .....	27
Figura 10 – Você se considera uma pessoa aberta a introduzir novos alimentos a sua dieta?.....	27
Figura 11 – Você acredita que a alimentação <i>Mood Food</i> , pode ser aliada à qualidade de vida? .....	27

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA</b> .....	<b>12</b>
<b>3 OBJETIVOS</b> .....	<b>13</b>
3.1 Geral.....	13
3.2 Específico.....	13
<b>4 METODOLOGIA DE PESQUISA</b> .....	<b>14</b>
<b>5 REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	<b>15</b>
5.1 História da Alimentação .....	15
5.2 Tendências Gastronômicas Atuais .....	17
5.3 Influência da Alimentação nas Doenças do Humor (Saúde Mental).....	18
5.4 Conceito <i>Mood Food</i> .....	19
5.5 Alimentos que promovem o bem-estar e bom humor .....	21
<b>6 Pesquisa de Campo</b> .....	<b>24</b>
6.1 Entrevistas com nutricionistas.....	28
6.2 Elaboração do Cardápio <i>Mood Food</i> .....	35
<b>7 CONCLUSÃO</b> .....	<b>37</b>
<b>8 REFERÊNCIAS</b> .....	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Desde os primeiros indícios da humanidade no planeta Terra, a forma do ser humano se alimentar passou por muitas mudanças acompanhando a evolução da humanidade.

O ato de se alimentar, com o passar do tempo, deixou de ser considerado apenas uma necessidade para garantir a sobrevivência. Tornou-se uma experiência prazerosa que pode caracterizar os hábitos de uma sociedade, o poder econômico de cada indivíduo, as peculiaridades culturais e regionais.

Bem antes do século XXI se estabelecer, a gastronomia já estava demasiadamente incorporada às sociedades ao redor do globo, e no período atual, nota-se que a alimentação saudável já deixou de ser somente mais uma tendência, e nessa tendência surge o conceito do *Mood Food* que visa unir o bem-estar à alimentação, trazendo uma alta gama de benefícios que podem ser adquiridos por meio de cada alimento que compõe uma refeição.

A medida que a globalização vai tomando conta, o índice de doenças causadas pela má alimentação tem aumentado consideravelmente, além dos fatores causados pela desnutrição e pobreza alimentar, hoje há uma série de problemas atribuídos ao desequilíbrio na ingestão dos nutrientes necessários para o organismo, bem como o excesso na ingestão de alimentos ricos em gordura, carboidratos, além de outras substâncias tóxicas que estão presentes em muitos alimentos.

Nesse trabalho, será abordado o conceito de *Mood Food*, com um breve resumo sobre a história da evolução alimentar do ser humano até os dias de hoje. E também apresentar quais foram os impactos da alimentação atual, bem como, as mudanças que ocorreram no período pós pandemia no Brasil.

Será apresentado um detalhamento sobre o *Mood Food* e como esta nova tendência pode aliar-se à gastronomia, afim de multiplicar os benefícios da alimentação sem abrir mão do sabor e de uma experiência gastronômica mais requintada.

Como base fundamental para o desenvolvimento deste estudo, além da pesquisa teórica, será apresentado uma entrevista com um profissional de Nutrição relatando as mudanças que ocorrem ao aderir a uma alimentação mais saudável e

funcional (*Mood Food*), como forma de documentar as alterações evidenciadas no organismo e na qualidade de vida, além da concepção gustativa.

## 2 JUSTIFICATIVA

É importante tratar sobre esse assunto de modo a mostrar que as pessoas podem ter uma qualidade de vida melhor com a alimentação saudável e equilibrada, diminuindo a ansiedade, fadiga e estado depressivo. Em contrapartida às doenças do século, ocasionados pelos efeitos da vida moderna, essa tendência gastronômica vem ganhando mais espaço: são chamadas *Mood Food* (“Comida do Humor”).

Através do *Mood Food* a proposta é inovar os pratos dando prazer durante as refeições, de forma equilibrada e saudável. Trazendo formas de transformar os alimentos e de preparos. Além de nutrir o organismo tendo influência no humor, proporcionado relaxamento, energia, alegria e calma. Melhorar o bem estar emocional.

### 3 OBJETIVOS

Analisar como a alimentação pode ajudar na saúde, enfatizando o transtorno de ansiedade e depressão.

#### 3.1 Geral

- O trabalho em questão tem por objetivo analisar a relação da alimentação do indivíduo e sua saúde mental, enfatizando os transtornos de ansiedade e depressão.

#### 3.2 Específico

- Abordar sobre o surgimento da alimentação *Mood Food*;
- Mostrar que o movimento consiste em priorizar a ingestão de alimentos nutritivos que estimulam a redução do estresse e está associado à ideia de “alimentos para o humor”, pois contempla a necessidade dos consumidores de gerenciar seu bem estar emocional.

#### **4 METODOLOGIA DE PESQUISA**

A metodologia deste trabalho será feita através de pesquisas em sites relacionados ao assunto e da relação admitida entre a alimentação e a saúde mental proposta na pesquisa tem por base a análise de dados obtidos através de um questionário composto por perguntas que auxiliam na formação do perfil do discente (sexo, idade, semestre). Também através de pesquisa experimental com público seletivo para análise dos resultados após determinado período. Entre outra modalidades a entrevista com uma nutricionista.

## 5 REVISÃO DA LITERATURA

### 5.1 História da Alimentação

#### **Alimentação na Pré-História e Idade Média.**

Desde o princípio, por milênios, vagaram os predecessores do homem, o próprio homem e seus descendentes, perscrutando a face da terra, em busca de alimento. Deixaram-nos um legado filogenético de experiências, em que se fundamentaram ao cultivo de cereais e condimentos (GIACOMETTI, 1989).

Os condimentos também têm sua significação na história da alimentação humana. O homem primitivo, como o atual, desejava alguma coisa além do alimento em si; foi o sabor que desenvolveu a arte de comer e a de beber (SAVARIN, 1995).

#### **Alimentação na Antiguidade Clássica e Idade Média.**

A disseminação do uso de diferentes tipos de alimentos entre os continentes se deve muito ao comércio e à introdução de plantas e animais domésticos em novas áreas. Os gregos e os romanos tinham um comércio de grande porte, envolvendo plantas comestíveis, azeite de oliva e ainda importavam especiarias no Extremo Oriente em 1000 a.C. (GARCIA, 1995).

Um influxo de plantas comestíveis importantes para a Europa ocorreu quando os árabes invadiram a Espanha em 711. Nesse tempo os invasores sarracenos levaram arroz para o sul da Europa, além de outros alimentos vegetais, frutas, condimentos e a cana de açúcar (GARCIA, 1995; ORNELLAS, 1978; SAVARIN, 1995). O domínio árabe do Mediterrâneo abalou drasticamente a estrutura da região, o que trouxe quinhentos anos de caos principalmente no comércio. Somente no século XII o Mediterrâneo reconquistou posição destacada no sistema comercial europeu e as especiarias voltaram a ter importância em toda a Europa.

## **Alimentação na Idade Contemporânea.**

Até o século XX, muitas descobertas técnico-científicas importantes levaram ao progresso e também à modificação dos costumes alimentares (ABREU, 2000):

1. O aparecimento de novos produtos;
2. A renovação de técnicas agrícolas e industriais;
3. As descobertas sobre fermentação;
4. A produção do vinho, da cerveja e do queijo em escala industrial e o beneficiamento do leite;
5. Os avanços na genética permitiram sua aplicação no cultivo de plantas e criação de animais;
6. A mecanização agrícola;
7. E ainda o desenvolvimento dos processos técnicos para conservação de alimentos.

A descoberta oficial da América, 1492 resultante das tentativas de novas descobertas, como citado anteriormente, e as outras viagens que Cristóvão Colombo realizou, não tiveram apenas repercussões políticas e econômicas. As caravelas do navegador voltaram com novos ingredientes de cozinha. Se não encontrou um trajeto mais rápido para buscar as especiarias no oriente, como prometera, Colombo foi pelo menos um brilhante estimulador de descobertas gastronômicas. Assim, muitos alimentos foram à Europa, trazidos da América: tomate, batata, abacaxi, abacate, amendoim, baunilha, milho, mandioca, feijão, pimentas, provocando uma revolução nas receitas da época (GARCIA, 1995; GULA, 1997).

O milho quando introduzido na Europa foi utilizado pelas camadas sociais de reduzidas posses, surgindo assim as preparações econômicas. O milho e a batata foram certamente as contribuições mais significantes para beneficiar as populações menos favorecidas em recursos alimentares. O cacau, a baunilha e o tomate ascenderam às esferas de maior sofisticação culinária, comparecendo à mesa dos ricos (ORNELLAS, 1978).

É importante também que se tenha claro que hoje o mercado internacional de alimentos e mesmo o nacional exigem padrões de qualidade, indispensáveis

nos contratos de compra e venda, que devem satisfazer os regulamentos sanitários e os padrões de qualidade requeridos pelo importador (GIACOMETTI, 1989).

O crescimento demográfico, industrialização, urbanização, muda o consumo e o estilo de vida, favorecendo o sedentarismo, a restrição da necessidade de gasto de energia para as atividades diárias e para o trabalho, além de facilitar o consumo de alimentos prontos e de alta densidade energética aumentado os problemas de saúde como a obesidade, a hipertensão e alguns tipos de câncer. A urbanização traz consigo as infecções advindas de água e alimentos contaminados (CÔMITE NACIONAL DE LOS ESTADOS UNIDOS, 1992).

Mudanças nos hábitos alimentares têm sido observadas em diversos países. Essas mudanças estão associadas, entre outros fatores, com o sistema de desenvolvimento da distribuição e da produção de gêneros alimentícios e com o fenômeno da urbanização, influenciando o estilo de vida e a saúde da população (MONDINI & MONTEIRO, 1994; OLIVEIRA, 1997).

Levantamentos periódicos possibilitarão aos pesquisadores o conhecimento das tendências de consumo alimentar da população em geral e/ou de grupos particulares, e, a análise dessas informações em termos de macro e micronutrientes, visando verificar se as necessidades nutricionais específicas dos brasileiros estão sendo satisfeitas (OLIVEIRA, 1997).

## **5.2 Tendências Gastronômicas Atuais**

Como demonstrou-se, a cada época uma região desenvolvia seu padrão alimentar em função da disponibilidade de alimentos acessíveis à população. Esses alimentos eram adaptados à culinária regional. Atualmente, os padrões de consumo alimentar variam grandemente em diferentes partes do mundo, dependendo do grau de desenvolvimento e condições econômicas e políticas para a produção. Paralelamente, o aumento da população e o envelhecimento no mundo, aliados ao "padrão alimentar" que vem seguindo estacionário, pode significar um agravamento dos problemas nutricionais (ABREU, 2000).

Duas tendências se desenvolvem no escopo de obter alimentos para o futuro. A primeira, tradicionalista, se baseia em produtos primários e, concede prioridade absoluta à agricultura, recomendando a contenção ou parada na

industrialização. Ao esforço de prover alimentos para o futuro, há uma segunda tendência que se encaminha para fórmulas industrializadas: alimentos "de conveniência"; alimentos "desenhados"; alimentos sintéticos; proteína texturizada a partir de oleaginosas ou produtos de cereais processados e apresentados em formas variadas; concentrados ou isolados; extrusão<sup>1</sup>; filamentos para confecção de alimentos não convencionais; além dos tão discutidos alimentos transgênicos e funcionais (NEUMANN et al.,2000).

A dieta *Mood Food* já é uma forte tendência *catering* (fornecimento de comida preparada e alguns serviços correlatos para festas e banquetes), principalmente entre os clientes mais preocupados com o seu bem-estar. As empresas de *catering* montam seu menu utilizando uma série de alimentos que contam com as referidas propriedades que atuam no humor de uma pessoa, trabalhando com a ideia de um cardápio em prol da felicidade.

Conforme pesquisas, já existem alguns restaurantes dentro e fora do país voltados a alimentação *Mood Food*, a exemplo o restaurante Mila *Mood Food*, situado em São Carlos /SP da chef Mila Rossing.

Mila disse: "Sempre acreditei no poder da comida e o quanto ela traz benefícios para nossa saúde física, mental e emocional. A "*Mood Food*" consiste em priorizar a ingestão de alimentos que favoreçam a saúde mental e emocional - já que eles melhoram a produção de neurotransmissores e, conseqüentemente, melhoram nosso humor. Além disso, o ato de comer com atenção total a comida também traz benefícios físicos e emocionais - taxas menores de depressão, maior resiliência, menos obesidade e até melhora na performance escolar e/ou no trabalho. Pensando em todos esses benefícios, elaborei um cardápio completo e toda semana tem novidades! São pratos deliciosos, com muito sabor e, além de tudo, feitos com muito amor."

### **5.3 Influência da Alimentação nas Doenças do Humor (Saúde Mental)**

O corpo do ser humano precisa estar bem alimentado e abastecido com todos os nutrientes dos quais ele necessita para funcionar em boas condições. E isso vale tanto para a saúde física quanto para a mental. Além das sensações de prazer causadas pelas substâncias químicas que nosso cérebro libera quando comemos, alguns alimentos são capazes de aumentar a produção de

neurotransmissores que podem diminuir a sensação de dor, combater o estresse e melhorar a qualidade do sono, provocando, assim, sensação de bem-estar, bom humor, tranquilidade, disposição e felicidade.

Um estudo realizado na Inglaterra revelou mudanças positivas para a saúde mental a partir de alterações no cardápio. Realizado com cerca de 200 pessoas, o *Food and Mood Project* (Projeto Comida e Humor), elaborado por Amanda Geary, constatou que 26% apresentaram melhora na instabilidade emocional, 24% na depressão e 26% em ataques de pânico e ansiedade. Durante a pesquisa, os participantes diminuíram o consumo de açúcar, cafeína, álcool e chocolate e aumentaram o de frutas, peixes e líquidos.

Os principais nutrientes que aumentam o bom humor são: aminoácido triptofano, carboidratos, ácido fólico, potássio, vitamina C, magnésio, selênio, cálcio, vitaminas do complexo B e os ácidos graxos. É preciso manter uma dieta equilibrada, com o consumo frequente e respeito às quantidades necessárias para que o corpo se mantenha saudável.

Para a ingestão de alimentos ricos em gordura e açúcar, pois eles ativam o ciclo de recompensa do cérebro e liberam dopamina e serotonina, dando uma sensação de prazer imediata. Isso pode fazer com que alguns alimentos sejam consumidos de forma desregrada, como: frituras, salgadinhos, chocolates e doces em geral.

Esse hábito pode ser maléfico, pois, apesar do prazer momentâneo, podem causar sentimento de culpa pelo exagero, baixa autoestima, angústia e problemas de saúde. Por isso, é sempre importante o acompanhamento de um profissional nutricionista e também um profissional da gastronomia, para buscarmos com segurança o prazer nos alimentos saudáveis e saborosos. Aliada a uma dieta equilibrada, a prática regular de exercícios físicos também aumenta a produção de serotonina e endorfinas, proporcionando a tão desejada sensação de felicidade.

#### **5.4 Conceito *Mood Food***

O movimento *Mood Food* iniciou-se no Japão em meados da última década e se espalhou pelo mundo e os primeiros alimentos etiquetados como *Mood Food* aparecem no Japão. Longe de ser uma moda passageira, eles são o seguinte passo

da chamada revolução da alimentação saudável, que é mais facilmente observável nos países ocidentais.

Com a *Mood Food*, já não se trata simplesmente de comer bem, é ter consciência de que o que você come influi no seu humor (e não só na saúde).

Nesse movimento, prioriza-se a ingestão de alimentos nutritivos que estimulam a redução de estresse oxidativo e a produção de neurotransmissores como a noradrenalina, serotonina e dopamina. A noradrenalina e a dopamina, dão energia e mais disposição, já a serotonina é a responsável pela sensação de bem-estar e age como sedativo e calmante. Esses neurotransmissores são elaborados a partir de determinados nutrientes, que dão suporte à saúde psicológica. São eles, o magnésio, vitamina C, vitaminas do Complexo B, como tiamina; niacina, fitoquímicas antioxidantes, vitamina B6, biotina, folato, vitamina B12; aminoácidos como triptofano.

Esse movimento promove o conforto durante a refeição e o consumo de alimentos nutritivos capazes de melhorar o humor, reduzindo o estresse e trazendo bem-estar. É uma forma de mostrar como o corpo e a mente estão conectados.

O termo *Mood Food* pode ser traduzido como a “Comida do Humor, sendo um movimento que busca a saúde emocional por meio de alimentos saudáveis.

As comidas do humor fazem a indução na produção de neurotransmissores que facilitam o relaxamento corporal e mental e que também estimulam o corpo a se manter vivo com menor sensação de esforço, o que traz como resultado a qualidade de vida.

Um alimento para ser considerado *Mood Food* é aquele que apresenta componentes que favorecem a saúde mental ou emocional, como vitaminas, minerais aminoácidos e compostos funcionais.

O *Mood Food* não se trata simplesmente de comer bem, e sim ter consciência de que o que se ingeri influencia no seu humor, e não só na sua saúde. Há uma grande variedade de alimentos que beneficia o organismo humano, tais como os ácidos graxos essenciais ômega 3 ou 6, o bífido ativo, o ácido oleico, o l-casei, entre outros.

Além destes, outros alimentos têm efeitos sobre algumas substâncias do cérebro responsáveis de equilibrar os estados emocionais, como por exemplo, o triptofano, que ativa a produção da serotonina, sendo essa a responsável pelas emoções e pelo humor.

## **5.5 Alimentos que promovem o bem-estar e bom humor**

### **5.5.1 Castanhas, feijões e lentilhas**

Grande parte da nossa produção de castanhas é enviada ao exterior devido às suas propriedades medicinais, mas elas ainda podem ser facilmente encontradas, com preços acessíveis.

Junto do feijão e da lentilha, são ótimas fontes de selênio, ferro, vitamina B9 e fibras, que atuam na redução do estresse oxidativo e melhoram a produção de neurotransmissores, além de combater a anemia e melhorar o humor.

### **5.5.2 Banana, abacate e água de coco**

São frutos abundantes no Brasil e fáceis de encontrar em supermercados e feiras. Os três são ricos em magnésio, que ajuda a reduzir a ansiedade e contribuem para a qualidade do sono.

### **5.5.3 Carnes em geral**

O consumo de carne ajuda a regular o sistema nervoso central e previne doenças como a demência, por serem fontes de vitamina B12.

### **5.5.4 Ovos, carnes, queijos e vegetais verde escuros**

Elementos comuns na dieta dos brasileiros, eles são alimentos ricos em tiamina e estão associados a menos sintomas de depressão e ansiedade.

Aliás, o ovo é o que pode ser chamado de superalimento, pois é fonte de vitaminas D, A, E, B e B12, ferro, potássio, manganês, fósforo, zinco, selênio, proteína, entre outros. Todas essas características em conjunto favorecem o bom colesterol e

estimulam a formação de neurotransmissores que diminuem os sintomas de depressão e ansiedade, como citado acima.

#### **5.5.5 Leite, carnes, ovos e banana**

Ótimos para aliviar os sintomas da TPM por serem ricos em vitamina B6.

#### **5.5.6 Chocolate, abacate, banana, carnes e feijões**

Nesse grupo temos o chocolate, que talvez seja a *Mood Food* mais famosa do mundo. Afinal, quem nunca recorreu a uma barra do doce para se sentir melhor depois de um desgaste emocional? Seu teor de magnésio reduz o *stress* e relaxa o sistema nervoso, aumentando também o nível de serotonina.

No entanto, se você está de dieta, a boa notícia é que abacate, banana, carnes e feijões também ajudam na produção de serotonina, o “hormônio do bem-estar”, porque contêm triptofano.

#### **5.5.7 Café, chá mate, chá verde e cacau**

Outro alimento do humor bem popular é o café. Ele é figura carimbada em todo o Brasil, e ostenta a justa fama de ser um “despertador”.

O cafezinho e os outros ingredientes deste item têm ação estimulante sobre o sistema nervoso central e são antioxidantes.

#### **5.5.8 Cereja, nozes, uva e abacaxi**

Quem procura dormir melhor pode ter um grande aliado nesses alimentos, que ajudam na produção da melatonina, a qual melhora a qualidade do sono.

#### **5.5.9 Pimenta vermelha**

É um alimento rico em capsaicina, responsável pela picância e ações antimicrobiana, além de ser fonte de vitaminas C, E, B6 e K, assim como de minerais como cobre e o potássio. A queimação aumenta a produção de endorfina e melhora o bem-estar.

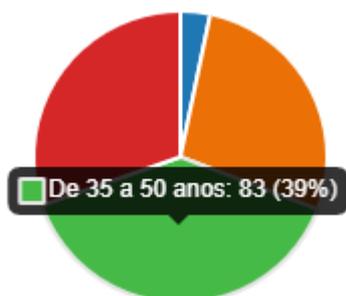
### **5.5.10 Probióticos**

Eles são microrganismos que regulam a flora intestinal e podem reduzir o estresse e a ansiedade, além de protegerem o organismo de diversas doenças. Os probióticos são encontrados nos leites, bebidas fermentadas e iogurtes.

## 6 Pesquisa de Campo

De acordo com a pesquisa realizada através do Microsoft Forms com 214 pessoas, sendo 3% menor de 20 anos, 28% de 20 a 35 anos, 39% de 35 a 50 anos e 30% acima de 50 anos.

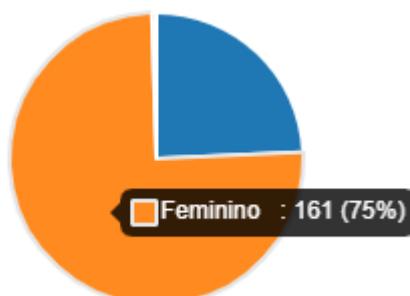
Figura 1 – Idade do entrevistado



Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

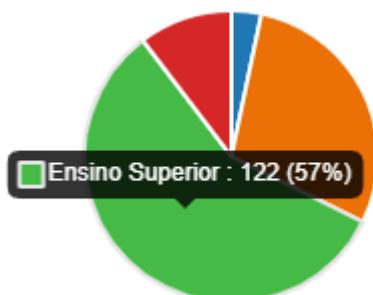
Com 75% sendo do sexo feminino, e 57% com ensino superior.

Figura 2 – Sexo do entrevistado



Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

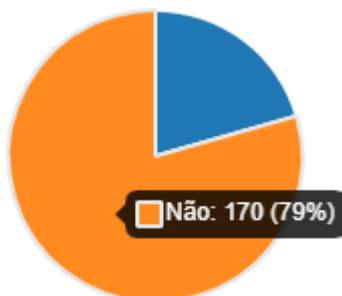
Figura 3 – Escolaridade do entrevistado



Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

79% dos entrevistados nunca ouviram falar sobre *Mood Food*, contudo 21% sabem do que se trata.

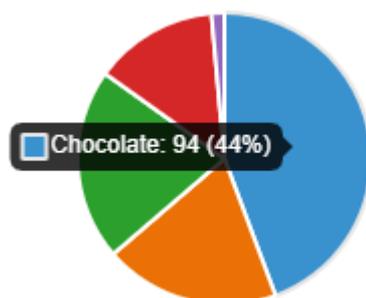
Figura 4 – Já ouviu falar em *Mood Food*



Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

Da lista de alimentos sugeridos como o que mais diminui a ansiedade, o chocolate foi o mais votado com 44%, seguido das oleaginosas com 19%.

Figura 5 – Quais alimentos você acha que diminui a sua ansiedade?



Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

Foi identificado que 51% dos entrevistados escolhem os alimentos que o façam se sentir bem-dispostos. Em contrapartida, 33% dos entrevistados não escolhem, ou seja, compram por impulso.

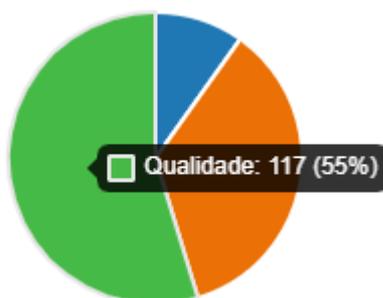
Figura 6 – Na sua opinião, você escolhe os alimentos que



Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

55% escolhem os alimentos principalmente pela qualidade, seguido de 36% que optam pelo sabor.

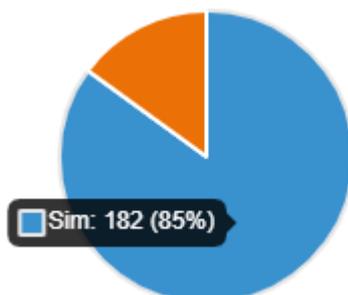
Figura 7 – O que te faz escolher os alimentos que consome?



Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

85% dos entrevistados sentem que os alimentos ingeridos diariamente afetam o seu cotidiano, enquanto 15% acham que não.

Figura 8 – Você sente que os alimentos que ingere diariamente afetam o seu cotidiano?



Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

53% dos entrevistados disseram comer *Fast Food* apenas uma vez ao mês, enquanto 34% consomem apenas no final de semana.

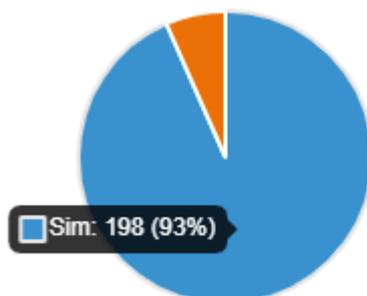
Figura 9 – Você come Fast Food com frequência?



Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

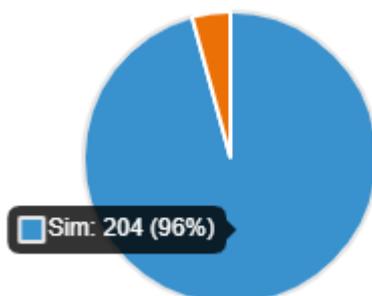
93% das pessoas se consideram abertas a introduzir novos alimentos em sua dieta e apenas 7% disseram não estar abertas a novos alimentos.

Figura 10 – Você se considera uma pessoa aberta a introduzir novos alimentos a sua dieta?



Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

96% acreditam que uma alimentação *Mood Food* pode ser uma aliada à sua qualidade de vida e apenas 4% não acredita que a alimentação pode ser uma aliada.

Figura 11 – Você acredita que a alimentação *Mood Food*, pode ser aliada à qualidade de vida?

Fonte: <https://forms.office.com/Pages>

## 6.1 Entrevistas com nutricionistas

Nutricionista Suelen Jorge, Mestre em Nutrição (USP) e Terapeuta Nutricional (foco em comportamento alimentar).

1. Como alcançar a felicidade através da alimentação?

R: Buscando ter uma relação tranquila e de paz com a comida e com seu corpo. Sabendo que nenhum alimento sozinho te engorda. Que é possível comer de tudo, respeitando contexto, frequência e quantidade, além dos sinais que o corpo dá, como fome, saciedade e vontade.

2. Quando uma pessoa está com fome ela tende a ficar irritada e mal-humorada, que relação isso teria com a comida?

R: Quando a pessoa está com fome física ocorrem sinalizações hormonais comunicando o estômago e o hipotálamo (região do cérebro) para avisar desta fome e estimular a pessoa a buscar por comida. Neste momento a pessoa começa a sentir sinais físicos no estômago, como ronco, vazio e passa a pensar em comida. Caso demore para se alimentar, está fome vai aumentando e pode realmente chegar a alterar o humor devido queda do hormônio serotonina.

3. Quais benefícios a Comida do Humor (*Mood Food*) traz para nosso corpo e mente?

R: A busca por um estilo de alimentação saudável, incluindo alimentos que estimulam a produção serotonina ou que diminuem a ansiedade, podem ajudar a trazer o equilíbrio emocional.

4. Para você o que é necessário em um alimento para fazer parte do movimento *Mood Food*?

R: Precisa trazer compostos bioativos que estimulam a saúde intestinal e/ou reduzem a ansiedade, além do aminoácido triptofano que é precursor do hormônio serotonina. Acredito que é possível incluir neste quesito os

alimentos que tem apelo emocional, chamados de *comfort food*, porque trazem acolhimento para o indivíduo e memórias de prazer.

5. Acha que o movimento *Mood Food* é bem difundido no Brasil?

R: Não, ainda é pouco conhecido.

6. Indicaria uma alimentação *Mood Food* no auxílio de uma pessoa com depressão e ansiedade?

R: Sim, dentro de uma proposta de plano alimentar saudável.

7. Existe uma relação entre saúde mental e alimentação, o que colocamos no prato tem impacto no cérebro?

R: Total! Comer tem vários aspectos, como sociais, biológicos e emocionais. Um exemplo é a própria fome emocional, onde a pessoa busca anestesiar suas emoções usando a comida (come suas emoções). Geralmente, nestas situações de desconforto emocional, a pessoa busca por alimentos mais palatáveis, ricos em açúcar, gordura e que tenham significados na história de vida dela. Estes alimentos estimulam a produção de serotonina e dopamina, gerando prazer rápido. Esse comportamento de usar a comida para aliviar emoções já começa na própria infância, onde por exemplo, a mãe oferece um doce para a criança parar de chorar. No entanto, esse comportamento, quando muito frequente, traz consequências ruins para a saúde, como desenvolvimento de compulsão alimentar e obesidade.

8. Indique alguns alimentos que ajudam a combater a depressão, a ansiedade e melhoram o nosso humor.

R: Alimentos ricos em triptofano, como banana, ovo, cacau e peixes. Fibras e probióticos (como iogurtes) para ajudar na saúde intestinal que tem relação direta com humor. Chás calmantes como melissa, camomila e passiflora.

9. Em um restaurante, seria possível ter um cardápio voltado para o *Mood Food*?

R: Acredito que sim!

10. *Mood Food*, que pode ser traduzido como “Comida do Humor”, é um movimento que busca a saúde emocional por meio de escolhas alimentares saudáveis. Você acredita que uma boa alimentação nos leva a uma vida mais feliz e combate o stress do dia a dia?

R: Com certeza!

Nutricionista Camila Quaresma de Souza, CRN:70672, área de atuação: Nutrição Integrativa e Esportiva.

1. Como alcançar a felicidade através da alimentação?

R: Acredito que conseguir equilibrar o prazer de comer com um estilo de vida saudável seria a forma ideal de alcançar a felicidade com a alimentação, e sendo criativo na forma de preparo dos alimentos.

2. Quando uma pessoa está com fome ela tende a ficar irritada e mal-humorada, que relação isso teria com a comida?

R: A irritação não tem a ver com a comida em si, mas sim a escassez da mesma, o sentimento de fome desperta em nós um mecanismo primitivo onde o foco passa ser pela busca do alimento, é nesse momento que desligamos o lado racional, ou seja, não percebemos o que estamos comendo e comemos apenas para saciar a fome.

3. Quais benefícios a Comida do Humor (*Mood Food*) traz para nosso corpo e mente?

R: O *Mood Food* beneficia tanto mente como corpo, a base seria sempre buscar otimizar os hormônios de prazer e bem-estar, o que proporciona no indivíduo a sensação de felicidade.

4. Para você o que é necessário em um alimento para fazer parte do movimento *Mood Food*?

R: Os alimentos considerados *mood food* são aqueles que proporcionam uma boa saúde intestinal, pois é através do intestino que são produzidos os hormônios de prazer e bem-estar.

5. Acha que o movimento *Mood Food* é bem difundido no Brasil?

R: Acredito que não, o Brasil se mostra a cada dia com um padrão alimentar mais voltado ao consumo de industrializados e *Fast Foods*, o que impacta diretamente no aumento acentuado dos casos de obesidade no país.

6. Indicaria uma alimentação *Mood Food* no auxílio de uma pessoa com depressão e ansiedade?

R: A comida é uma grande aliada em casos de depressão e ansiedade e o *Mood food* por priorizar os nutrientes e saúde intestinal ajuda muito nesses casos.

7. Existe uma relação entre saúde mental e alimentação, o que colocamos no prato tem impacto no cérebro?

R: A alimentação é a base para vida, e o que comemos impacta diretamente na manutenção da nossa saúde tanto física como mental.

8. Indique alguns alimentos que ajudam a combater a depressão, a ansiedade e melhoram o nosso humor.

R: Ter uma alimentação natural seria o caminho para melhorar o humor através da alimentação, então o consumo de 3 a 5 frutas diversas por dia (banana, maçã, uvas, morangos, kiwi, laranja...), folhas verde escuras (agrião, rúcula, espinafre, escarola...), fibras (aveia, chia, linhaça), utilizar azeite de oliva e ter um consumo diária de oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas...), e ter um consumo regular de carnes brancas em sua maioria os peixes.

9. Em um restaurante, seria possível ter um cardápio voltado para o *Mood Food*?

R: Com certeza, e acredito que esse movimento de “comida de verdade” vem

tomando força na área gastronômica, que busca o prazer no alimento e os benefícios para saúde.

10. *Mood Food*, que pode ser traduzido como “Comida do Humor”, é um movimento que busca a saúde emocional por meio de escolhas alimentares saudáveis. Você acredita que uma boa alimentação nos leva a uma vida mais feliz e combate o stress do dia a dia?

R: Sim, a alimentação tem um grande poder de cura e otimização de nossas funções, uma boa alimentação é sinal de boa saúde física e mental! E em dias atuais onde todos andam tão atarefados se torna imprescindível fazer a manutenção de uma boa alimentação.

Nutricionista Silviane R de Oliveira, Nutricionista, Gastróloga, Bióloga e Pedagoga. Pós-graduada Nutrição, Pós Graduada em Padrões Gastronômicos e desenvolvimento de projeto de pesquisa pela USP (Ribeirão Preto) departamento de cardiologia aplicada com trabalhadores em empresas alimentícias.

1. Como alcançar a felicidade através da alimentação?

R: Para responder essa questão, precisamos lembrar/ rememorar/ pontuar que a felicidade é um estado de espírito, a felicidade independe de pessoas, dinheiro ou qualquer outra coisa. As pessoas são ou não são felizes. Sendo assim pessoas felizes consomem ou não consomem alimentos, tem pessoas que são extremamente felizes comendo muito, pouco ou não comendo nada.

O que precisamos entender é que existem alguns alimentos que nos proporcionam bem-estar/ prazer/ conforto para o corpo e para a alma. Para o meu paladar por exemplo, SALADA DE FOLHAS VERDES MISTURADA COM FRUTAS, PALHA ITALIANA, BRIGADEIRO, BOLO DE BANANA, STROGONOFF DE CARNE VERMELHA/ CAMARÃO, são traduções do meu conforto alimentar em certas ocasiões.

2. Quando uma pessoa está com fome ela tende a ficar irritada e mal-humorada, que relação isso teria com a comida?

R: Pessoas com sentimentos negativos, tristes, infelizes, depressivas, tendem a descontar as emoções no ato de se alimentarem, comendo compulsivamente, não prestando a atenção do que levam à boca, sendo assim podem pecar pelo excesso.

3. Quais benefícios a comida do Humor (*Mood Food*) traz para nosso corpo e mente?

R: Como está ligada ao SNC (Sistema Nervoso Central), relacionado a emoções, quando fazemos escolhas alimentares de pratos/ preparações/ alimentos de que gostamos, temos a sensação de bem-estar ligadas ao processo, principalmente porque estão ligadas aos hormônios de bem-estar: Serotonina, Dopamina por ex. A ideia é de que o nosso prazer será atrelado à escolha de um determinado alimento de que gostamos.

4. Para você o que é necessário em um alimento para fazer parte do movimento *Mood Food*?

R: Na minha visão além da preferência do prato, da minha relação de prazer, liberação de hormônios, ver o meu prato preferido muito atraente aumentando assim a minha salivação, ele precisa estar nutricionalmente saudável e é aí que mora o perigo, pratos prazerosos e gostosos à olho nu, geralmente não são nutricionalmente saudáveis, ou por eles terem excessos de gorduras ruins, açúcares, sódio, e por aí vai... podemos melhorar esses pratos e deixá-los nutricionalmente saudáveis, equilibrados? Sim, a nutrição com as suas alquimias está aí para isso e por isso acontece essa linda fusão entre nutrição e gastronomia.

5. Acha que o movimento *Mood Food* é bem difundido no Brasil?

R: Não, as pessoas mal conhecem sobre a relação da alimentação X as suas emoções. Mas certamente esse trabalho de vocês é um grande passo para a difusão do termo/ tema do trabalho conhecido.

6. Indicaria uma alimentação *Mood Food* no auxílio de uma pessoa com depressão e ansiedade?

R: Sim, pois a pessoa precisa refletir sobre o ato de comer. As pessoas normalmente não fazem essa reflexão e muitas vezes elas podem pecar não somente pelo excesso, mas também pela falta. E não somente pessoas em depressão/ ansiedade, mas todas as pessoas devem fazer as suas reflexões sobre o ato de comer.

7. Existe uma relação entre saúde mental e alimentação, o que colocamos no prato tem impacto no cérebro?

R: Sim, vide resposta 3. Total impacto.

8. Indique alguns alimentos que ajudam a combater a depressão, a ansiedade e melhoram o nosso humor.

R: Não vou me ater aos alimentos e sim em substâncias alimentares das quais encontramos em certos alimentos.

**TRIPTOFANO:** chocolate amargo, leite, banana, grãos, iogurte etc.

**VITAMINA D:** ativação pelos raios solares diariamente (fazem aumentar os níveis de serotonina), assim como a prática de exercícios físicos diariamente (recomendada por um educador físico) aumentam as doses de vitamina D no organismo.

**OMEGA 3:** ingestão de peixes (truta, arenque, salmão, sardinha) bem como sementes oleaginosas aumentam os níveis de serotonina.

Entre outras.

9. Em um restaurante, seria possível ter um cardápio voltado para o *Mood Food*?

R: Perfeitamente possível, fazendo uma pesquisa detalhada sobre as substâncias que fazem parte de certos alimentos que estimulam os hormônios ligados à felicidade e adicioná-los nas preparações da composição de um dia alimentar.

10. *Mood Food*, que pode ser traduzido como “Comida do Humor”, é um movimento que busca a saúde emocional por meio de escolhas alimentares saudáveis. Você acredita que uma boa alimentação nos leva a uma vida mais feliz e combate o stress do dia a dia?

R: Sem dúvida nenhuma, como nutricionista esse é o meu dia à dia, aconselhar às pessoas pratos nutricionalmente equilibrados/ balanceados, com ótimo sabor, ótimo visual, boa aceitação carregados com substâncias que estimulam os nossos hormônios, as pessoas descascando mais alimentos e desembalando menos alimentos que consecutivamente estimularão as nossas emoções, sendo assim contribuiremos com indivíduos mais satisfeitos, vivendo com prazer aumentando a sua produtividade com realização em qualquer setor da vida, amando mais e destruindo menos aliando alguns conceitos da antropóloga **Paula Pinto** sobre uma reflexão da comida de verdade.

- COMIDA FEITA EM PANELA
- COMIDA QUENTE
- COMIDA QUE SENTAMOS À MESA
- COMIDA QUE SE PARTILHA
- COMIDA FEITA EM CASA

## **6.2 Elaboração do Cardápio *Mood Food***

O cardápio foi elaborado conforme pesquisa de alguns alimentos que trazem o Bom Humor (*Mood Food*) e o prazer de alimentos que proporciona o bem-estar.

Conforme a pesquisa de campo, as misturas chocolate e oleaginosas demonstraram trazer a sensação do bom humor.

Abaixo a ficha técnica desse prato.

<b>FICHA TÉCNICA:</b>	Brownie de Chocolate	
<b>CATEGORIA:</b>	Doce	
<b>Nº PORÇÕES: 10</b>		

QUANTIDADE	UNIDADE	INGREDIENTE	PADRÃO USO
300	gramas	Chocolate meio amargo	
200	gramas	Manteiga sem sal	
45	gramas	Farinha de trigo	
30	gramas	Castanha-do-Pará	picada
4	unidade	Ovos	batidos
250	gramas	Açúcar	
10	gramas	Cardamomo em pó	
25	gramas	Chocolate em pó 50% cacau	

#### PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS:

1 – Pré-aqueça o forno a 200°C (temperatura média) por pelo menos 15 minutos. Em uma assadeira retangular de 20cm x 30cm forre com papel manteiga.

2 – Em uma tigela coloque a farinha e a castanha picada, misture bem para envolver cada pedaço com a farinha - assim as castanhas não descem para o fundo da forma na hora de assar.

3 - Em uma tigela coloque o chocolate e a manteiga. Leve ao micro-ondas para derreter.

4 - Em outra tigela, misture os ovos e o açúcar. Bata bem

5 – Adicione a mistura de ovos e açúcar ao chocolate derretido com manteiga. Misture até ficar homogêneo.

6 – Adicione o cardamomo e a mistura de farinha e castanhas, mexendo delicadamente com a espátula. Por último acrescente o chocolate em pó. Transfira a massa para a assadeira.

7 – Abaixar a temperatura do forno para 170°. Leve ao forno preaquecido para assar de 30 a 35 minutos. A massa deve estar úmida quando sair do forno. A Aparência deve ser a de um bolo ligeiramente cru.

## 7 CONCLUSÃO

Com base nos resultados encontrados durante o desenvolvimento do trabalho, acredita-se no poder da comida e quanto ela traz benefícios para nossa saúde física, mental e emocional.

A *Mood Food* (Comida do Humor), consiste em priorizar a ingestão de alimentos que favoreçam a saúde já que eles melhoram a produção de neurotransmissores e, conseqüentemente, melhoram nosso humor.

Sintomas de fadiga, ansiedade, estresse e depressão se intensificaram nos últimos anos devido ao ritmo frenético da vida, gerando uma necessidade crescente, entre os consumidores, de buscar alimentos com ingredientes que ajudem a melhorar a qualidade de vida, o humor e combater a depressão e ansiedade.

A relação entre a comida e o estado de humor das pessoas já havia sido identificada por Hipócrates, 460 a.C. considerado o pai da medicina e autor da famosa frase: “Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”.

Conclui-se que uma boa alimentação traz benefícios físicos e emocionais.

## 8 REFERÊNCIAS

ABREU, E.S. Restaurante "por quilo": vale quanto pesa? Uma avaliação do padrão alimentar em restaurantes de Cerqueira César, São Paulo, SP. São Paulo, 2000. [Dissertação de Mestrado - Faculdade de Saúde Pública da USP].

COMITÉ NACIONAL DE LOS ESTADOS UNIDOS. La nutrición: los lazos entre alimentación, salud y desarrollo. Washington D.C. 1992. [Documento preparado para la Teleconferencia del Dia Mundial de la Alimentación, 16 de octubre de 1992].

GARCIA, R.W.D. Notas sobre a origem da culinária: uma abordagem evolutiva. Campinas. Rev. Nutr. PUCCAMP 8(2):231 -44,1995.

GIACOMETTI, D.C. Ervas condimentares e especiarias. São Paulo, Ed. Nobel, 1989. p.11- 43.

GULA: 59 receitas saborosas com tomate. São Paulo, Ed. Trad. Setembro, 1997.

MONDINI, L. & MONTEIRO, CA. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira. Rev. Saúde Pública, 28(6):433-9.1994.

NEUMANN, A.I.CR, ABREU, E.S. & TORRES, E.A.F.S. Alimentos saudáveis, alimentos funcionais, fármaco alimentos, nutracêuticos... você já ouviu falar? Rev. Hig. Aliment. 74(71):19-22, 2000.

OLIVEIRA, S.P. Changes in food consumption in Brazil. Arch. Latinoamer. Nutr., 47. (2 supl.1):22-4,1997.

ORNELLAS, L.H. A alimentação através dos tempos. Rio de Janeiro, MEC, 1978. (Série Cadernos Didáticos do MEC).

SAVARIN, B. Fisiologia do gosto. Trad. P. Neves, São Paulo. Ed. Companhia das Letras, 1995.

<https://gepea.com.br/mood-food/>, site pesquisado em 08/04/2023 as 22:30H

<https://www.uninassau.edu.br/>, site pesquisado em 08/04/20123 às 22:30H

Trabalho\_EV071\_MD1\_SA6\_ID1109\_02052017134105.pdf (editorarealize.com.br), site pesquisado em 08/04/2023 às 22:30H

<https://g1.globo.com/go/goias/especial-publicitario/futuro-do-trabalho/noticia/2021/04/26/comida-a-nosso-favor-como-a-nutricao-pode-gerar-bom-humor-bem-estar-e-alegria.ghtml>