

EVIDÊNCIAS COMO SE DESENVOLVE O COMER EMOCIONAL

Autor(res)

Hamilton Mendes Da Silva Junior
Débora Alves Valentim Carvalho

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

São apresentados aspectos do comer emocional relacionados aos aspectos psicológicos e fisiológicos. As evidências encontradas sugerem que o consumo elevado de lipídios e carboidratos aumentam a frequência do consumo alimentar e comprometem a percepção de fome. Além disso, estudos sugerem aspectos emocionais envolvidos no comportamento de comer, principalmente aqueles associados a humor deprimido, ansiedade, aspectos cognitivos e comportamentais.
O objetivo deste trabalho consiste na identificação de momentos onde o comer emocional ocorre, em adultos e quais as suas formas de utilização. O material utilizado na revisão desta pesquisa consiste em artigos, em pesquisa baseada na busca por palavras chaves, no Google Acadêmico, Google e no Scielo Brasil, ano de referência e estudos. Os resultados apontam para uma clara distinção entre comer emocional e comer físico, sendo estes frequentemente confundidos. Por meio deste trabalho pode-se concluir que o comer emocional é motivado por aspectos negativos e positivos presentes nos sentimentos e emoções, além de se manterem ativos por questões ambientais, sendo necessária uma mudança no ambiente e na pessoa para garantir melhora neste aspecto.