

Comfort food: sobre conceitos e principais características

Comfort food: on concepts e key features

Maria Henriqueta Sperandio Garcia Gimenes-Minasse

Universidade Anhembi Morumbi
Escola de Turismo e Hospitalidade
{mariegimenes@gmail.com}

Resumo. Este artigo tem como objetivo refletir sobre o conceito de *comfort food* e suas principais características, buscando uma melhor compreensão do tema a partir de uma pesquisa bibliográfica. Esta discussão está estruturada em duas partes: a primeira, que trata da formação dos hábitos alimentares e da eleição de *comfort foods*, e a segunda, que aborda os conceitos e características identificadas nas pesquisas estudadas, procurando gerar uma síntese que abrigue os elementos fundamentais do termo. A partir das contribuições aqui estudadas tem-se que o termo aplica-se a toda comida escolhida e consumida com o intuito de proporcionar alívio emocional ou sensação de prazer em situações de fragilidade, sendo associada muitas vezes a períodos significativos da vida do indivíduo e/ou à convivência em grupos considerados significativos por ele.

Palavras-chave: consumo alimentar, hábitos alimentares, *comfort food*.

Abstract. *This article focus on the concept of comfort food and its main features, seeking a better understanding of the subject from a literature search. This discussion is structured in two parts: the first, which deals with the formation of eating habits and comfort foods' choice, and the second, that addresses the concepts and characteristics identified in the studies researched, seeking to generate a synthesis that houses the key elements of term. In conclusion, it is possible to say that the term applies to all food chosen and consumed in order to provide emotional relief or sense of pleasure in situations of fragility, and often associated with significant periods of living/or groups considered significant each person.*

Key word: *food consumption, food habits, comfort food.*

Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade
Vol. 4 no 2 – Março de 2016, São Paulo: Centro Universitário Senac
ISSN 2238-4200

Portal da revista Contextos da Alimentação: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/>

E-mail: revista.contextos@sp.senac.br

Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons Atribuição-Não Comercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 

1. Introdução

A expansão da industrialização alimentar e a globalização de ingredientes e de hábitos alimentares percebidas nas últimas décadas fomentaram o aparecimento de discursos e movimentos vinculados a uma nostalgia alimentar que, a partir de diferentes premissas, pregam a valorização de uma alimentação mais saudável e mais natural¹. Neste contexto, as bases de reivindicação extrapolam as questões relacionadas à sustentabilidade ambiental e o equilíbrio nutricional, e avançam rumo aos aspectos culturais e emocionais relacionados ao ato alimentar. É neste quadro que o termo *comfort food*² foi incorporado ao vocabulário gastronômico, tendo sua primeira menção em dicionários americanos na década de 1990 (Locher et al, 2005).

Verifica-se, porém, que embora seja possível identificar estudos publicados em língua inglesa³, o conceito é pouco percebido em análises brasileiras, mesmo com a valorização deste tipo de iguaria por bares, restaurantes e similares, ou ainda a crescente incorporação de termos como 'caseiro' e 'tradicional' pela indústria alimentícia, de forma a dar destaque para seus produtos. Mesmo dicionários nacionais especializados, como o Pequeno Dicionário de Gastronomia (Gomensoro, 1999), o Pequeno Dicionário da Gula (Algranti, 2000), o Dicionário tradutor de gastronomia em seis línguas (Saldanha, 2007) e o Gastronomia de A a Z (Caturegli, 2011) não abordam o termo. Uma exceção é o artigo publicado por Sinigoi, Wada e Thomaz (2014), que trata da aplicação do conceito de comida de conforto para a geração de vantagem competitiva em serviços de alimentação, tendo apresentado um estudo de caso de uma Brigaderia (estabelecimento dedicado à venda de brigadeiros diferenciados) na cidade de São Paulo.

Tendo em vista estas lacunas, este artigo tem como objetivo refletir sobre o conceito de *comfort food* e suas principais características, buscando uma melhor compreensão do tema a partir de uma pesquisa bibliográfica pautada em artigos que abordam o tema. Esta discussão está estruturada em duas partes: a primeira, que trata da formação dos hábitos alimentares e da eleição de *comfort foods*, e a segunda parte, que aborda os conceitos e características identificadas nas pesquisas estudadas, procurando gerar uma síntese que abrigue os elementos fundamentais do termo.

2. Da formação dos hábitos alimentares

Os hábitos alimentares constituem o conjunto de decisões que estabelecem o que se come, quando se come, onde se come e como e com quem se come. E estas decisões possuem tanto determinantes objetivos, como o acesso ou não a um determinado alimento, quanto subjetivos, como aspectos culturais de maior ordem, que incluem também questões religiosas, origem étnica, classe social, representações atribuídas aos alimentos, dentre outros. (Bonin; Rolim, 1991; Braga, 2004; Gimenes-Minasse, 2013).

¹ Como exemplos deste processo pode-se mencionar o movimento Slow Food (criado por Carlo Petrini, tem como foco a sustentabilidade e a diversidade alimentar, tratando o consumidor como coprodutor) e as tendências Farm to table (que prega a compra de alimentos diretamente dos produtores, eliminando intermediários) e Nose to tail (que prega o aproveitamento máximo dos alimentos, especialmente aqueles de origem animal).

² As menções sempre serão realizadas utilizando-se de artigo masculino, por referir-se ao termo *comfort food*.

³ Além dos estudos que serão aqui mencionados, há outros explorando a relação entre *comfort food* e stress, obesidade, e com quadros clínicos de ansiedade e de depressão. Estes estudos não foram incluídos nesta pesquisa por se fixarem em aspectos de pouca aderência ao objetivo deste artigo.

Neste sentido, pode-se afirmar que a ingestão de alimentos transcende, na maioria das vezes, à mera saciação de uma necessidade fisiológica, e que o gosto, levando-se em conta o sentido do termo em Bourdieu (1988), consiste na fusão do biológico com o cultural (Gimenes-Minasse, 2013). Um indivíduo só pode exercitar seu 'gosto pessoal', de comer porquinho da Índia, por exemplo, se o 'gosto coletivo' do seu grupo permitir o consumo desta iguaria⁴. Desta forma, desde pequenos somos ensinados por nosso grupo social – em especial por nossa família – como devemos nos alimentar e a selecionar o que deve compor ou não a nossa dieta. A aprendizagem dos hábitos alimentares faz parte do processo de socialização primário, de aprendizagem de um conjunto de regras sociais, mesmo que muitas vezes os indivíduos envolvidos não percebam isso. Como observam Locher et al (2005, p.27) "While selecting particular food objects for comfort may appear to be a highly personal choice, it is deeply embedded within larger social and cultural systems⁵".

Wansink, Cheney e Chan (2003, p.739), baseando-se em Barthel (1989), Bernstein (1991) e Wansink e Sangerman (2000), afirmam que o contexto social influencia diretamente a experiência dos indivíduos com a comida, e que experiências da infância são determinantes na formação de preferências e hábitos alimentares que se mantêm ao longo da vida do indivíduo. Ackerman (1992) defende que a comida é uma grande fonte de prazer, um mundo complexo de satisfação fisiológica e emocional, que guarda grande parte das nossas lembranças de infância. Para Mintz (2001, p.32), os hábitos alimentares "[...] podem mudar inteiramente quando crescemos, mas a memória e o peso do primeiro aprendizado alimentar e algumas formas sociais aprendidas através dele permanecem, talvez para sempre, em nossa consciência".

Estes momentos de comensalidade familiar – as refeições partilhadas – parecem ser um importante elemento estrutural da relação que o indivíduo estabelece com a alimentação e com os sujeitos com os quais convive. A comensalidade tem um papel importante na criação e estruturação de vínculos sociais. Apoiando-se em Mead (1934) Locher et al (2005, p. 276) afirmam que:

[...] the meanings attached to food, eating, and meals largely result from persons' lifelong interaction with others in consumption-related activities. However, meanings and interpretations are highly situational. The association of a food object with a specific situation – a past event or memory – may remain constant throughout one's entire life. At the same time, the meaning of the object or the event may also change because of new experiences⁶.

Neste sentido, verifica-se que as referências culturais e sociais, associadas a experiências pessoais nesses contextos, estabelecem os hábitos alimentares como importantes demarcadores de identidades coletivas e individuais. Para Cascudo

⁴ Cuy, uma saborosa iguaria gastronômica no Peru, Colômbia e Equador, é uma fonte de proteína inviável no Brasil. Trata-se do porquinho-da-índia, adotado em terras brasileiras como um animal de estimação.

⁵ Selecionar determinados alimentos visando conforto pode parecer ser uma escolha muito pessoal, mas esta seleção está profundamente enraizada dentro de sistemas sociais e culturais maiores [tradução livre].

⁶ Os significados associados à comida, ao comer e às refeições são em grande parte resultados da interação do sujeito ao longo da vida com outras pessoas em situações de consumo relacionadas. No entanto, significados e interpretações atribuídas são altamente situacionais. A associação de um alimento com uma situação específica - um evento passado ou memória - pode permanecer constante ao longo da vida do indivíduo. Ao mesmo tempo, o significado do objeto [alimento] ou o evento também pode mudar devido a novas experiências [tradução livre].

(2004), o alimento funciona como um fixador psicológico no plano emocional e desta forma comer certos alimentos é ligar-se ao local ou a quem os preparou. Para Da Matta (1987) o ato de comer cristaliza estados emocionais e identidades sociais.

Locher et al (2005, p. 275) defendem que os alimentos são distintos de outros objetos usados pelos indivíduos em busca de conforto e bem estar por causarem efeitos físicos, psicológicos e emocionais naqueles que os consomem. Para Lupton (1996, p.27), "there is a strong link between memory and the emotional aspects of food, and the food choices that individuals make are intimately bound with their memories"⁷.

Os mesmos autores observam que apesar das pessoas utilizarem a comida em busca de conforto há muito tempo, o termo *comfort food* só começou a aparecer de forma consistente em revistas, televisão, literatura e publicidade nos últimos anos. "Daily life in the modern world, with its concomitant stress, psychological discomfort, and personal dislocation, has given rise to the need for *comfort foods*, and, in a capitalist economy, manufacturers have fully exploited this need"⁸ (Locher et al, 2005, p.275). A incorporação deste conceito pela indústria alimentar e por estabelecimentos de alimentação – como evidenciam Sinigoi, Wada e Thomaz (2014) no estudo de um estabelecimento intitulado "Brigaderia – soul food" – é facilmente percebida na gôndola dos supermercados e nos cardápios e peças de divulgação de inúmeros restaurantes, bares, confeitarias e similares nos grandes centros urbanos. Se há uma demanda e um aparente crescimento da oferta de produtos associados a este conceito, convém analisá-lo mais detalhadamente para uma maior compreensão.

3. Dos conceitos e das características de *Comfort Food*

Como o próprio termo indica, a questão do conforto e alívio emocional é a chave para a compreensão do conceito de *comfort food*, algumas vezes traduzido para o português como 'comida conforto'. Para Wansink, Cheney e Chan (2003, p. 739), "*comfort foods* are foods whose consumption evokes a psychologically comfortable and pleasurable state for a person"⁹. Outras definições também agregam outros elementos como a descrição do verbete incluída no Oxford English Dictionary, em 1997, que inclui características nutricionais e a ligação da *comfort food* com a trajetória do indivíduo à descrição: "comfort food is a food that comforts or affords solace; hence, any food (frequently with a high sugar or carbohydrate content) that is associate with childhood or home cooking"¹⁰ (apud Locher et al, 2005, p.274).

Wansink e Sangerman (2000, p.66) destacam que situação em que a degustação ocorre também é fundamental para o conceito: "a specific food consumed under a specific situation to obtain psychological comfort"¹¹. Locher (2002, p.442) também coloca em relevo a perspectiva situacional associada a laços sociais significativos, já que para eles *comfort food* é "[...] any food consumed by individuals, often during

⁷ Há uma forte relação entre a memória e os aspectos emocionais da comida, e as escolhas alimentares realizadas pelos indivíduos estão intimamente ligadas com suas lembranças [tradução livre].

⁸ A vida diária no mundo moderno, com seu concomitante stress e desconforto psicológico, favoreceu a necessidade de *comfort foods*, e, em uma economia capitalista, os fabricantes têm explorado plenamente esta necessidade [tradução livre].

⁹ *Comfort foods* são comidas cujo consumo evoca um estado de conforto psicológico e de prazer para a pessoa [tradução livre].

¹⁰ *Comfort food* é um alimento que conforta ou dá amparo; qualquer alimento (frequentemente com um alto teor de açúcar ou carboidratos) que está associado com a infância ou com comida caseira [tradução livre].

¹¹ Uma comida específica, consumida em uma situação específica, para obter conforto psicológico [tradução livre].

periods os stress, that evokes positive emotions and is associated with significant social relationships¹²”.

No Brasil, em 1996, em seu livro 'Não é sopa', a cronista e gastrônoma Nina Horta utilizou o termo 'comida da alma', definindo-o da seguinte forma:

Comida da alma é aquela que consola, que escorre garganta abaixo quase sem precisar ser mastigada, na hora da dor, de depressão, de tristeza pequena. Não é, com certeza, um leitão à pururuca, nem um menu *nouvelle* seguido à risca. Dá segurança, enche o estômago, conforta a alma, lembra a infância e o costume (Horta, 1996, p.15-16).

Observa-se que a expressão 'comida da alma' é usada em um sentido análogo ao de *comfort food*, mesmo que a autora não mencione o termo em inglês. Contrapondo as palavras-chave das definições aqui discutidas, tem-se uma síntese apresentada no quadro 1:

Quadro 1. Comparação dos elementos-chave – definições de *Comfort Food*.

Autor fonte	Conforto emocional/ Sensação de prazer	Alto teor Açúcar ou carboidrato	Facilidade de mastigação	Infância	Comida caseira	Situações específicas (stress/melancolia)	Associação a grupos significativos
Horta (1996)	x		x	x	x	x	
Oxford English Dictionary (1997)	x	x		x	x		
Wansink e Sangerman (2000)	x					x	
Locher (2002)	x					x	x
Wansink, Cheney e Chan (2003)	x						

Fonte: o autor (2015).

Considerando os elementos elencados e sua incidência em diferentes fontes, pode-se dizer que *comfort food* designa toda comida escolhida e consumida com o intuito de

¹² Qualquer comida consumida por indivíduos, geralmente em períodos de stress, que evoca emoções positivas e é associada a relações sociais significativas [tradução livre].

proporcionar alívio emocional ou sensação de prazer em situações de fragilidade (como *stress* ou melancolia), sendo associada muitas vezes a períodos significativos da vida do indivíduo (como a infância) e/ou à convivência em grupos considerados significativos por ele (como a família). Deve-se mencionar também que pesquisas como as de Locher et al (2005) identificaram o consumo de bebidas (chá, café, bebidas alcóolicas) em uma função similar.

A partir das contribuições estudadas, é possível ainda identificar outras características importantes para a compreensão do conceito e dos processos de seleção e de consumo de *comfort foods*, como será tratado a seguir.

Categorias e outras características de *comfort foods*

Locher et al (2005) realizaram uma pesquisa com uma população de 264 estudantes de graduação de uma grande universidade pública do sudeste dos Estados Unidos. Estes alunos possuíam diferentes ascendências étnicas e foram convidados a trazer para seus colegas uma comida que lhes desse uma sensação de bem estar e que lhes proporcionasse conforto. Os estudantes poderiam ainda escrever uma redação justificando suas escolhas, o que lhes renderia pontos em uma determinada disciplina cursada. Os dados analisados foram os 264 exemplos de *comfort foods* trazidos pelos estudantes e as 72 redações produzidas com as justificativas. Dentre as informações levantadas destacam-se: a identificação das iguarias selecionadas, dos critérios de seleção e das respectivas condições de consumo. Os autores estabeleceram então quatro categorias: *nostalgic foods* (comidas nostálgicas), *indulgence foods* (comidas de indulgência), *convenience foods* (comidas de conveniência) e *physical comfort foods* (comidas de conforto físico), cujas principais características estão sintetizadas no quadro 2.

QUADRO 2. Categorias de *comfort food* e seus principais conceitos.

Categoria	Características
Comidas nostálgicas	Aquelas identificadas a um período e/ou lugar significativo na história individual do sujeito
Comidas de indulgência	Aquelas capazes de despertar um sentimento de indulgência no sujeito
Comidas de conveniência	Aquelas fáceis de serem obtidas ou preparadas
Comidas de conforto físico	Aquelas cuja composição físico-química é capaz de gerar uma sensação de bem estar

Fonte: Baseado em Locher et al (2005).

A categoria 'comidas nostálgicas' foi associada a pessoas que estavam temporariamente desconectadas de suas famílias ou de sua terra/cidade natal: "in these instances, consuming food items intimately linked with one's past may repair such fractures by maintaining a continuity of the self in unifamiliar surroundings"¹³ (Locher et al, 2005, p. 280). Este mecanismo pareceu estar muito associado à

¹³ Nestas circunstâncias, consumir comidas intimamente ligadas ao passado do sujeito pode reparar esta desconexão, mantendo uma continuidade do self (identidade) em um contexto não familiar [tradução livre].

manutenção de identidades culturais, principalmente de caráter étnico. Escrevendo sobre as relações entre comida e identidade imigrante, Woortman (2006) observa que o paladar é muitas vezes a último aspecto cultural a desnacionalizar-se, reiterando a importância da alimentação como instrumento identitário. Nesse contexto, as associações mais comuns a essa categoria são a lembrança de ser cuidado por alguém e as refeições compartilhadas com pessoas queridas – tanto em termos de degustação como do próprio preparo das iguarias.

A categoria 'comidas de indulgência' foi associada a situações em que preocupações relativas aos aspectos nutricionais ou ao valor de determinados alimentos ou bebidas são deixados de lado, privilegiando-se o prazer que será obtido ao consumi-los. Estas exceções muitas vezes geram sentimentos posteriores de culpa – principalmente se a ingestão se dá em grande quantidade – mas são motivadas pela criação de um sentimento de segurança e de recompensa diante de uma situação percebida como triste, angustiante ou altamente desagradável. "[...] During certain times in a person's life, such as when one is not feeling well, either emotionally or physically, concerns about over-consuming calories, fat, or sugar might be mitigated. Under the circumstances, the emotional aspects of food might be fully utilized for health benefits¹⁴" (Locher et al, 2005, p. 293).

As 'comidas de conveniência' são aquelas cujo principal critério de escolha é a possibilidade do acesso e consumo imediato. Nesta categoria a associação entre conforto emocional e a praticidade é essencial, e é possível perceber uma série de substituições (como os de *cookies* caseiros pelos industrializados) incentivadas pela indústria alimentar. Locher et al (2005) observam que isso se dá por duas razões: ou porque o sujeito em questão foi criado em um contexto onde a industrialização alimentar já estava consolidada (portanto o acesso a estes produtos já se liga à infância e à memória emocional do indivíduo), ou porque o indivíduo substitui por comodidade o produto caseiro por um similar industrializado.

As comidas de 'conforto físico', por sua vez, são aquelas cujas características físico-químicas – como composição, temperatura e textura – proporcionam ao indivíduo um bem estar físico, além do emocional. Em sua definição de 'comida da alma' Horta (1996) indica a facilidade na mastigação e a temperatura morna como atributos importantes. Já pesquisa de Locher et al (2005) levantou diferentes preferências em relação a estes aspectos: alimentos crocantes foram indicados por homens, associados diretamente a situações de raiva, e o sorvete também foi mencionado por muitos alunos. De forma geral, parece haver preferência por alimentos gordurosos e ricos em açúcar (esta última característica também mencionada na definição do Oxford English Dictionary (1997)), de comprovada ação na química cerebral. A pesquisa de Locher et al (2005) identificou nessa categoria bebidas alcólicas, além do chá e do café. Em termos de comida, no entanto, o maior número de citações foi destinado ao chocolate¹⁵ e às preparações em que ele é o ingrediente principal.

Além destas categorias foi possível perceber também outras características que auxiliam na compreensão do conceito. A definição sintetizada ao final do item 2 deste artigo já carrega os elementos essenciais: capacidade de fornecer alívio e conforto emocional; consumo vinculado a situações de stress e/ou fragilidade emocional;

¹⁴ Durante certos períodos da vida de uma pessoa, como quando ela não se sente bem, tanto emocionalmente quanto fisicamente, preocupações relacionadas ao consumo excessivo de calorias, gorduras ou açúcar podem ser minimizadas. Nestas circunstâncias, os aspectos emocionais associados à comida podem ser plenamente utilizados em benefício da saúde [tradução livre].

¹⁵ O chocolate é rico em gorduras e composto também por minerais, vitaminas, cafeína, ácido oxálico e feniletilamina, esta última uma substância capaz de acionar a liberação de dopamina no cérebro, causando uma sensação de bem estar ao indivíduo.

conexão com grupos sociais significativos e/ou conexão com eventos significativos. Neste sentido, é pertinente também considerar os seguintes aspectos:

- *comfort food* é geralmente preparada e degustada de forma isolada, privada: apesar de estar muitas vezes vinculada a momentos de comensalidade vividos em grupos sociais significativos, *comfort food* é uma comida que se prepara/degusta individualmente, justamente porque o indivíduo está experimentando uma sensação de isolamento e solidão, e precisa conectar-se, mesmo que simbolicamente, às pessoas associadas à lembrança alimentar em questão. "When one is feeling sad or blue, it is often because one is experiencing aloneness, both psychologically and physically [...] Perhaps when we feel socially isolated, consuming foods that conjure up images of meaningful social relationships helps us to combat those feelings"¹⁶ (Locher et al, 2005, p.291).

- *comfort food* também pode se configurar como uma forma poderosa de reforçar identidades e o pertencimento a um determinado grupo. Para Locher et al (2005, p. 290), "in this instance, the food object mediates the relationship. When the individual is removed from the relationship or even when it is over, the comforting feelings of the relationship can be recreated by consuming the food"¹⁷. Os mesmos autores argumentam que *comfort foods*:

[...] are related to conditions in contemporary society. Individuals increasingly experience difficulty in their efforts to form and maintain personal and social identities. At the same time, people increasingly are defined by what they consume. In a consumer-oriented society, food has come to play a major role in social activities [...]. Consuming particular food objects may be a primary way that individuals can maintain control over their selves. This may be especially significant during periods of societal uncertainty when all seems out of control¹⁸ (Locher et al, 2005, p.292).

- *comfort food* é algo personalizado: estas comidas/bebidas são definidas prioritariamente a partir de experiências pessoais, embora possam ser identificados padrões de *comfort foods* em grupos com referências socioeconômicas e culturais semelhantes e cujos indivíduos pertençam a uma mesma faixa etária – padrões estes que tendem a ser explorados pela indústria alimentar. Mesmo diante destes padrões, pesquisas como as de Wansink, Cheney e Chan (2003) identificaram diferenças entre os critérios – e as escolhas – relacionadas ao *comfort food* entre homens e mulheres de faixas etárias e classes sociais semelhantes.

¹⁶ Quando alguém está se sentindo triste ou deprimido, geralmente é porque está experimentando solidão tanto psicologicamente quanto fisicamente [...] Possivelmente, quando nos sentimos socialmente isolados, consumir alimentos associados a relações sociais significativas nos ajude a combater estes sentimentos [tradução livre].

¹⁷ Neste caso, a comida intermedia o relacionamento. Quando o indivíduo é excluído de uma relação ou quando esta termina, os sentimentos reconfortantes deste relacionamento podem ser recriados ao consumir um alimento específico [tradução livre].

¹⁸ [...] Estão relacionadas com as condições na sociedade contemporânea. Os indivíduos experimentam cada vez mais dificuldades para formar e manter identidades pessoais e sociais. Ao mesmo tempo, cada vez mais as pessoas são definidas pelo o que consomem. Em uma sociedade orientada para o consumidor, a comida tem vindo a desempenhar um papel importante nas atividades sociais [...]. Consumir determinados alimentos pode ser uma maneira de os indivíduos manterem o controle sobre si mesmos. Isto pode ser especialmente importante durante os períodos de incerteza social quando tudo parece fora de controle [tradução livre].

Observa-se, neste sentido, que a escolha e o consumo de *comfort foods* integram o cotidiano de muitas pessoas, sem se converter, no entanto, em uma prática banal desprovida de significados. Desenvolvido a partir da memória gustativa e sentimental de cada comensal, o consumo destas iguarias (comidas e bebidas) é permeado por representações e simbolismos que variam de acordo com os grupos sociais, indicando, assim, a necessidade de outras pesquisas que se debrucem, inclusive, sob as perspectivas de seleção e consumo do público brasileiro.

4. Considerações finais

Este artigo teve como objetivo realizar uma revisão do conceito de *comfort food* e de suas principais características, não de forma a esgotar o assunto, mas procurando sistematizar informações de modo a contribuir para a discussão acadêmica sobre o tema no Brasil.

Além do aspecto emocional, verificou-se a importância da vinculação destas iguarias/bebidas com grupos sociais e com momentos significativos da história pessoal do sujeito. O termo *comfort food* diz respeito a comidas (e bebidas) que possuem uma ligação com o passado percebido como mais feliz do que a realidade vivenciada naquele momento. Ao recorrer a determinada iguaria em momento de fragilidade, este consumo pode funcionar também como um mecanismo de reforço identitário, sendo acionado para fortalecer o vínculo a um determinado grupo. Isso se dá porque, embora exista uma tendência que aponte o consumo *comfort foods* como individual, o seu vínculo memorial com situações de comensalidade é evidente.

Embora a definição do que é ou não *comfort food* para um indivíduo dependa de conteúdos subjetivos ligados diretamente à sua história pessoal, é possível perceber constâncias de critérios e também de iguarias em grupos sociais cujos os integrantes tenham experimentado referências socioeconômicas e culturais semelhantes. E isto não tem passado despercebido pela indústria alimentar e pelo mercado de alimentação fora do lar, que incorporam expressões como “da vovó”, “caseiro” e “tradicional” em vários de seus produtos e em seus discursos de marketing.

É neste sentido que o conceito de *comfort food* merece atenção, já que seu estudo permite refletir sobre as complexas relações que o homem estabelece com seus alimentos na contemporaneidade, bem como permite uma maior compreensão dos usos desta expressão na concepção e operacionalização de diferentes produtos gastronômicos.

Referências

ALGRANTI, Márcia. **Pequeno dicionário da Gula**. Rio de Janeiro: Record, 2000.

ACKERMAN, Diane. **Uma história natural dos sentidos**. Rio de Janeiro: Bertrand, 1992.

BARTHEL, Diane. Modernism and marketing: the chocolate box revisited. In: **Theory, Culture and Society**. New York, 1989, v.8, n.6, p.429-438.

BERNSTEIN, Ilene. Development of taste preferences. In: BOLLES, Robert (ed). **The hedonics of taste**. Hillsdale: Erlbaum, 1991, p.143-157.

BONIN, A.; ROLIM, M. C. M. B. Hábitos alimentares: tradição e inovação. In: **Boletim de Antropologia**. Curitiba, v.4, n.1, p.75-90, jun.1991.

BOURDIEU, Pierre. **La distinción** – criterios y bases sociales del gusto. 2.ed. Madrid: Taurus, 1988.

BRAGA, Vivian. Cultura alimentar: contribuições da antropologia da alimentação. In: **Saúde em Revista**, v.4, n.13, p.37-44, 2004.

DA MATTA, Roberto. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. In: **O Correio**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 7, jul. 1987.

CASCUDO, Luis da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 3.ed. São Paulo: Global, 2004.

CATUREGLI, Maria Geny. **Gastronomia de A a Z**. São Paulo: Aleph, 2011.

GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta. **Cozinhando a tradição**: festa, cultura, história e turismo no litoral paranaense. UFPR: Curitiba, 2013.

GOMENSORO, Maria Lúcia. **Pequeno dicionário de gastronomia**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

HORTA, Nina. **Não é sopa**. São Paulo: Cia das Letras, 1996.

KANDIAH, Jayanthi; YAKE, Melissa; JONES, James; MEYER, Micaela. Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. In: **Nutrition Research**, 2006, v. 26, n.3, p. 118-123.

LeBEL, Jordan; LU, Ji, DUBE, Laurette. Weakened biological signals: highly developed eating schemas amongst women are associated with maladaptive patterns of comfort food consumption. In: **Physiology & Behavior**, 2008, v.94, n.3, p.384-392.

LOCHER, Julie. Comfort food. In: KATZ, Sean. (ed). **Encyclopedia of Food and Culture**. New York: Charles Scribner's Son, 2002.

LOCHER, Julie; YOELS, William; MAURER, Donna; VAN ELLS, Jillian. Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. In: **Food and foodways**: explorations in the history and culture of human nourishment, 2005, v.13, n.4, p.273-297.

LUPTON, David. **Food, the body, and the self**. London: Sage, 1996.

MEAD, George Hebert. **Mind, self, and society**. Chicago: University of Chicago Press, 1934.

MINTZ, Sidney. Comida e antropologia - uma breve revisão. **Revista brasileira de ciências sociais**, Rio de Janeiro, v.16, n.47, out. 2001.

OXFORD ENGLISH DICTIONARY. Oxford: Oxford Press, 1997.

SALDANHA, Roberta Malta. **Dicionário tradutor de gastronomia em seis línguas**. São Paulo:AB, 2007.

SINIGOI, Cindy; WADA, Elizabeth; THOMAZ, Vinicius. A aplicação dos conceitos de comida de conforto para geração de vantagem competitiva em serviços de alimentação. In: **Annals TMS ALGARVE 2014**, Algarve, 2014.

WANSINK, Brian; CHENEY, Matthew; CHAN, Nina. Exploring comfort food preferences across age and gender. In: **Physiology & behavior**, 2003, 79, p.739-743.

WANSINK, Brian; SANGERMAN, Cynthia. The taste of Comfort Food for thought on how americans eat to feel better. In: **American Demographics**, 2000, v. 22, n.7, p. 66-67.

WOORTMAN, Klass Axel A. W. O sentido simbólico das práticas alimentares. In: ARAÚJO, Wilma Maria Coelho; TENSER, Carla Márcia Rodrigues (Orgs.). **Gastronomia: cortes & recortes**. Brasília: Senac, 2006, v. 1, p. 23-55.

Recebido em 17/08/2015 e Aceito em 04/03/2016.