

**FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE GASTRONOMIA**

ANA CLÁUDIA LUZ RODRIGUES DE OLIVEIRA

**O CONCEITO DO COMFORT FOOD NA GASTRONOMIA
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Itamaraju/BA
2020

ANA CLÁUDIA LUZ RODRIGUES DE OLIVEIRA

**O CONCEITO DO COMFORT FOOD NA GASTRONOMIA UMA
REVISÃO BIBLIOGRAFICA**

Monografia apresentada à Banca Examinadora da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas - FACISA, como exigência para obtenção do Grau de Tecnólogo em Gastronomia.

Orientador (a): Estéfani Caren Walger Nobre

Itamaraju/BA

2020

ANA CLÁUDIA LUZ RODRIGUES DE OLIVEIRA

**O CONCEITO DO COMFORT FOOD NA GASTRONOMIA UMA
REVISÃO BIBLIOGRAFICA**

Monografia apresentada à Banca Examinadora da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas - FACISA, como exigência para obtenção do Grau de Tecnólogo em Gastronomia.

Banca Examinadora:

Estéfani Caren Walger Nobre

Fernanda Spagnol Paganoto

Merice Rocha

Itamaraju – BA, dezembro de 2020

Dedicatória

Dedico este projeto a toda minha família, familiares e amigos que me apoiaram, sustentaram de pé e incentivaram a concluir todas as vezes que me sentia cansada e queria desistir.

Ao meu painho, Elinaldo por me dar educação básica e me fazer querer ser uma pessoa melhor a cada dia. Painho, em cada escrita me lembrava das comidas que fazia para nós quando criança e de como fazia questão que muitas vezes todos os seus filhos comessem com o senhor na mesma panela literalmente.

A minha mainha, Adenildes, a senhora me ensinou os caminhos corretos a percorrer, me ensinou a cozinhar e me incentivava em cada preparação que eu desejava fazer desde os tempos de criança... lembra do primeiro café no dia das mães que fiz com 7 colheres de pó e duas de açúcar.... a senhora tomou ele sem reclamar, isso é coisa de mãe que ama!

Diego, meu "Kiridão" obrigada pelo apoio, pelo suporte e por provar tudo que faço, mesmo quando no início do nosso casamento fiz musculo frito achando ser filé... rsrs hoje isso não acontece mais...

Meus maiores fãs, Anna Júlia, Mariêva, Luiz Guilherme, André Lucas e Luiz Felipe, os melhores sobrinhos que eu tenho, admiram tudo que faço e sempre dizem que o melhor bolo é o da titia aqui. Para vocês também é este projeto.

Agradecimentos

Deus é perfeito em tudo, Ele não tem nenhum de seus filhos como favoritos, porém quando cumprimos aquilo que é o Seu querer e vontade podemos viver as promessas que Ele tem nos reservado. Ao finalizar este projeto eu vejo o agir de Deus, e para Ele é toda honra e glória e louvor. É a realização de um sonho antigo, uma oportunidade aprendizado e uma conquista que antes estava distante. Toda minha gratidão por ter conseguido chegar até aqui pertence primeiro a Deus.

Este curso foi concluído com lágrimas de alegrias, mas também de muita dor pelo luto, 2020 tem sido um ano muito diferente do que toda humanidade pensou e para minha família mais ainda pois infelizmente Maria Correia minha querida sogra, partiu para morada celestial. Desde sua partida pensei em desistir todos os dias de conseguir concluir esse sonho, mas em todas as vezes ouvi conselhos de pessoas que amo e que sabem o quanto batalhei para chegar até aqui, meu marido Diego, meus pais amados Elinaldo e Adenildes, meus irmãos queridos, meus cunhados e amigos mais próximos!

Meu agradecimento é para vocês também, por suportarem os surtos, os choros, nervosos, cansaço... Falar sobre comida afetiva é preciso falar de família, de amor... porque a família é a primeira memória que temos, é com ela que criamos os primeiros vínculos e formamos o maior laço, o do amor. Família não precisa ser de sangue, tenho a família que Deus me deu, a melhor que eu poderia ter pois me apoiam em todas as coisas, tenho a família que escolhi que é meu marido e toda a família dele que quando casamos se tornou minha também, e tenho uma família chamada amigos, são poucos e cada um deles sabe quem são.

Agradeço a cada um que de forma direta ou indireta me ajudou nesse percurso de estudo, em cada prova e atividade realizada, em cada pesquisa, seminário, trabalho... e na produção desse projeto chamado Trabalho de Conclusão de Curso. Aos meus colegas de sala, foram tão fundamentais durante essa caminhada, vivemos dias intensos de emoções diferentes, mas chegamos até aqui, Madá, minha querida amiga que a faculdade aproximou seu apoio foi tão importante nesses dias quando pensei que não ia suportar e você me mostrou que

com fé, paciência e calma conseguiríamos e acima de tudo com Deus. Vencemos...

Sogrete, (assim que eu chamava minha sogra) infelizmente (para nós que ficamos) aprouve a Deus que a senhora fosse para o lado dEle, mas agora eu estou concluindo, e sua nora vai poder ser chamada de "chef, gastróloga, gastronoma ou master chef como a senhora chamava" ... meu amor e agradecimento a senhora por me ajudar tanto.

Minha prof e orientadora Estefani, que pegou firme nesses últimos dias comigo para que esse projeto fosse concluído a tempo, e com coerência... Obrigada por sua paciência e ajuda nesse projeto, ele é nosso porque ficamos preocupadas, choramos, demos risada, muita risada dos erros, mas vencemos prof. Vencemos!

E agora com lagrimas no rosto encerro meus agradecimentos lagrimas de alegria, por mais uma conquista, por realizar um sonho e vencer essa etapa, mas também de tristeza pela perda e saudade dos que se foram enquanto estudava. Entretanto faço questão de agradecer a cada colega que passou por esta turma, aos que saíram e aos que ficaram, somos mais fortes do que poderíamos imaginar, em breve nos reencontraremos por alguma esquina dessa vida. E que retenhamos sempre o bem, porque transbordamos aquilo que tem dentro de cada um de nós, mas o mais importante de todos os sentimentos, é o amor.

DE OLIVEIRA, ANA CLÁUDIA RODRIGUES LUZ. O conceito do comfort food na gastronomia de Itamaraju – BA, 2020. Monografia Curso de Gastronomia – Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas – FACISA.

Resumo

O alimento é a alma da cozinha, faz com que a culinária, simples ato de cozinhar esteja inserida como uma das grandes áreas que abrangem a ciência da gastronomia, que atualmente é considerada um grande campo de estudos multidisciplinares, onde está incluído a temática abordada nesse Trabalho de Conclusão de Curso, o Comfort Food, a comida que conforta, que traz à tona lembranças, emoções e sensações, e procura mostrar o prazer pelo ato de comer. Comfort Food é um conceito americano, portanto, trata-se nesse TCC das quatro condições que classificam o alimento como sendo Comfort Food, segundo pesquisa feita por Locher, são elas: nostalgia, indulgência, conveniência e as sensações físicas. No trabalho também é apresentada a visão de outros autores sobre o prazer proporcionado pelos alimentos e o que serve de referência é Brillat-Savarin, um apaixonado pelo prazer de comer. A intenção desse trabalho é observar os aspectos do conceito de Comfort Food.

Palavras-chave: Comfort Food. Alimentação. Gastronomia. Conforto. Brigadeiro.

DE OLIVEIRA, ANA CLÁUDIA RODRIGUES LUZ. The concept of comfort food in the gastronomy of Itamaraju - BA, 2020. Monograph Course of Gastronomy – Faculty of Applied Social Sciences - FACISA.

Abstract

Food is the soul of the kitchen, making culinary, a simple act of cooking, inserted as one of the great areas that encompass the science of gastronomy, which is currently considered a large field of multidisciplinary studies, which includes the theme addressed in this Course Completion Work, Comfort Food, the comforting food that brings back memories, emotion and sensations, and seeks to show the pleasure of eating. Comfort Food is an American concept, therefore, in this CBT, the four conditions that classify food as Comfort Food, according to research by Locher, are: nostalgia, indulgence, convenience and physical sensations. The work also presents the view of the authors on the pleasure provided by food and what serves as a reference is Brillat-Savarin, passionate about the pleasure of eating. The intention of this work is to observe if the aspects of the concept of Comfort Food

Keywords: Comfort Food. Food. Gastronomy. Comfort. Brigadeiro

Lista de figuras

Figura 1 pão de queijo	18
Figura 2 canja de galinha	19
Figura 3 sopa de tomate industrializada	20
Figura 4 hamburguer com fritas	20
Figura 5 exemplo de mesa posta	24
Figura 6 Ilustração da cidade antiga de Calakmul representa o preparo da bebida de cacau	26
Figura 7 nobres consumindo a bebida de cacau	27
Figura 8 Propaganda em período da guerra que era utilizado com ração para os soldados	29
Figura 9 Primeira lata de Leite condensado comercializado pelo da Nestlé:	30
Figura 10 As duas versões do chocolate dois frades, a primeira da Gardano e a segunda da Nestle	31
Figura 11 Quadro original de Alessandro Sani, inspiração para a embalagem	32
Figura 12 . Helena Nabuco de Oliveira e um grupo de apoiadoras na produção do doce	33
Figura 13. Cartaz da campanha do Brigadeiro Eduardo Gomes.....	33
Figura 14 Foto de um brigadeiro gourmet.	35
Figura 15 Representação de compulsão Alimentar	40
Figura 16 alimentos funcionais que ajudam na depressão	42

Sumário

1. INTRODUÇÃO	12
2. METODOLOGIA.....	14
3. CONTEXTO HISTÓRICO.....	16
3.1. CONCEITO DE <i>COMFORT FOOD</i>	16
3.2 CATEGORIAS DO <i>COMFORT FOOD</i>	17
3.2.1 Comida Nostálgica:.....	18
3.2.2 Comida de Conforto Físico:	19
3.2.3 Comidas de Conveniência:	19
3.2.4 Comida de Indulgência:.....	20
3.2.5 Memória alimentar	21
3.2.6 A Ligação entre comfort food, afeto e memória.....	21
Receita de peru de Natal.....	25
4. BRIGADEIRO, O BRASILEIRINHO QUE CONFORTA.....	26
4.1 A HISTÓRIA DO CHOCOLATE	26
4.2 – CRIAÇÃO DO LEITE CONDENSADO	29
4.3 CHOCOLATE DOIS FRADES.....	30
4.4 CRIAÇÃO DO BRIGADEIRO	32
4.5 GOURMETIZAÇÃO DO BRIGADEIRO	35
5. ANSIEDADE E DEPRESSÃO E A RELAÇÃO COM A COMIDA	38
5.1 DEFINIÇÃO.....	38
5.1.1- O que são ansiedade e depressão?.....	38
5.2 COMPULSÃO ALIMENTAR	39
5.3- ALIMENTOS QUE CURAM.....	40
7. CONCLUSÃO.....	43
Bibliografia.....	44

1.INTRODUÇÃO

A comida, tem o poder de transportar aquele que a consome com atenção para momentos e para perto de pessoas que foram ou ainda são significativos na vida daquele que a ingere, podendo se fazer tal questionamento: Qual alimento traz uma memória gustativa, um resgate de momentos vividos? Essa pergunta muitas vezes pode representar um grande vazio na cabeça de quem a faz, já que com o acelerar dos acontecimentos no dia a dia, tem “tirado” o tempo de criar tais memórias. (SEMINARIO NACIONAL DO CENTRO DE MEMORIA, 2016)

O crescimento da facilidade de se consumir alimentos a partir do abrir de um saco, ou de mais trinta segundos no micro-ondas, tem tornado a sociedade cada vez mais mecanizada com o momento de se alimentar, tirando o prazer de se sentar à mesa com as pessoas que amamos para se realizar uma refeição de qualidade.

[...]as pessoas tendem a se distanciar dos alimentos na medida em que encontram dificuldades na percepção da origem e/ou dos ingredientes que compõem o mesmo, sobretudo se estes forem industrializados. Buscando uma aproximação, há iniciativa de valorização de produtos locais e regionais e de reconhecimento de comidas tradicionais como patrimônio, situação esta que tem ligação direta com a globalização ao passo que muitas pessoas viajam e buscam na gastronomia uma forma de conhecer diferentes culturas (PROENÇA, s/d, p. 44).

Muitas vezes quando ao se desacelerar para analisar naquilo que está comendo são momentos que consideramos chatos, como as dietas para emagrecer ou tratamentos que são associados a pratos sem graça e sem sabor, tornando o fato de prestar atenção associado a coisas ruins.

Por isso a criação do habito de se sentar à mesa e retirar um tempo para saborear uma boa refeição, mesmo na correria se faz importante para criar um vínculo não só com aqueles estão sentados à mesa, mas com a comida que é servida, que irá criar memórias fazendo com que cada vez que o prato seja consumido novamente será transportado para aquele maravilhoso momento. Sendo assim o comfort food a ideia de se ter sensações e resgates de memórias,

que ao consumir os alimentos faz com que o comensal se volte para o momento presente para se tirar todo proveito possível daquela refeição.

Tendo como principal objetivo analisar a tendência do comfort food, as características que a acompanham e qual influência ela pode ter sobre a alimentação das pessoas. Sendo os objetivos específicos por meio da pesquisa realizada entender quais são as sensações que podem ser causadas, de que forma o alimento escolhido pelo comensal pode resgatar memórias de momentos importantes, e como o sentar à mesa com situação de mesa posta pode fortalece os laços.

A presente pesquisa se pode ter sua justificativa no fato em que as relações criadas no momento das refeições pelos seus comensais têm diminuído significativamente devido a correria que se tornou o dia a dia.

Trazendo por meio de seus capítulos a explicação as implicações do comfort food. Analisar o conceito do termo comfort food e os tipos existente, buscando trazer o resgate do ato de se sentar à mesa e fazer uma refeição desfrutando do prazer de prestar atenção nos alimentos que estão sendo consumidos e as companhias que estão a mesa causando sensações a criação de memórias e relembrar momentos que já aconteceram. Explicar que o doce originalmente brasileiro é o grande representante da ideia, o brigadeiro. Demonstrar a relação complicada que se pode existir entre o consumo de tais alimentos e doenças como a ansiedade e depressão.

Diante da problemática apresentada foi realizado um levantamento teórico da influência causada no modo que é encarado as refeições pelos comensais quando se trata de comfort food, sendo uma pesquisa qualitativa por meio de uma revisão bibliográfica buscando entender essa relação entre o sentir e o alimento.

2.METODOLOGIA

A metodologia é utilizada para procedimentos que farão parte de um estudo científico, com base em teorias e conceitos. É uma ciência lógica e trabalhada em segmentos pré-estabelecidos.

A metodologia é o emprego do conjunto dos métodos, procedimentos e técnicas que cada ciência em particular põe em ação para alcançar os seus objetivos. A colaboração entre demonstração lógica e experimentação, a interação entre ciência pura e tecnologia, é uma característica do espírito científico contemporâneo (PEREIRA, 2016, p.31).

Com base na afirmação citada acima, pode-se notar que a interação dos métodos é o meio para o alcance de resultados através de um público específico. Portanto, partindo deste contexto, a metodologia é utilizada para compreender a análise de informações no decorrer da aplicação da pesquisa com base em abordagens para identificação de fatores e dados.

A presente pesquisa foi procedida através da abordagem qualitativa nas quais, foram utilizadas para estudo de informações do estabelecimento e da relação gestor-cliente. Para Soares (2003) abordagem qualitativa é quando o pesquisador interpreta os fatos, procurando solução para o problema proposto.

As pesquisas que se enquadram no presente estudo são a Bibliográfica Segundo Gil (2017) a “pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui material impresso, como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos”. Esse método é feito a partir da coleta de informações com um objetivo final, trabalhando – de um modo amplo – com introdução, desenvolvimento e conclusão.

Ainda sobre o mesmo autor supracitado, o estudo de caso “é uma modalidade de pesquisa amplamente utilizada nas ciências sociais. Consiste no estudo profundo e exaustivo de um ou poucos casos, de maneira que permita seu amplo e detalhado conhecimento”. Esse tipo de estudo é aplicado quando se há um caso muito abrangente e então é definido um método em específico.

Os procedimentos estabelecidos para a escrita desta pesquisa se deram através da captação de artigos online e livros referidos ao tema, utilização de uma escolha do local a ser estudado, e da aplicação de questionários para os clientes do estabelecimento.

3. CONTEXTO HISTÓRICO

3.1. CONCEITO DE COMFORT FOOD

A comida tem o poder de saciar a fome física porque quando o indivíduo se alimenta, ele ingere o que é necessário para suprir vitaminas, sais minerais, água, nutrientes, etc... Segundo CABRAL (2010):

[...]A fome é a sensação fisiológica que se sente quando o organismo necessita de reposição nutricional. A grelina, hormônio liberado pelo estômago quando se encontra vazio, age diretamente no cérebro fazendo com que a sensação de fome seja ativada. Ao ingerimos qualquer alimento, o estômago por sua vez libera PYY que ao agir igualmente no cérebro libera sensação de saciedade.

O termo *comfort food* ou comida afetiva pode ser definido como "o tipo de alimento que as pessoas comem quando estão tristes ou preocupadas, geralmente comida doce ou comida que as pessoas comem quando crianças" (CAMBRIDGE,2020)

Sendo entendido que a alimentação pode gerar memórias e bons momentos para aqueles que a consomem. Segundo Holanda (2017 P. 12) "não é apenas sobre comida, mais sobre os laços que nos unem, sobre o amor, o afeto, as lembranças que fazem parte da trajetória de todos nós"

A comida cria memórias, a animação *Ratatouille* da empresa Pixar que se observa claramente como uma pessoa pode ser transportada a lugares onde a memória afetiva se inicia através de um prato. Durante a história em que o rato Remy (personagem principal) prova cada alimento que ele consome e o mesmo tem todos os seus sentidos aflorados a cada sabor diferente encontrado naquele pedaço de comida, porem a evidência maior ocorre quando o rato serve um prato relativamente simples a um grande crítico gastronômico, que todos achavam que iriam dar errado, devido ao fato de já ter feito críticas pesadas ao restaurante, porem ao servir o *Ratatouille*, quando foi dado a primeira garfada pelo Anton Egô ele foi transportado diretamente para sua infância em que se viu na cozinha da sua mãe preparando o mesmo prato e a partir dali sua visão sobre o chefe mudou.

Diante desta cena podemos perceber como a comida tem poder, ela nutre o corpo e nutre a alma.

A comida pode ser preparada para que o comensal sinta além da saciedade da fome, sensações afetivas. Já disse a HOLANDA (2017, p. 9):

[...]Comida para mim tem esse papel de resgatar, pelos aromas e sabores, lembranças queridas e, dessa forma, nos conectar com pessoas que fizeram parte da nossa história, mesmo quando elas não estão mais aqui.

Sabemos que a alimentação tem uma grande importância na vida do ser humano, Carneiro (2003, p. 1.) afirma isso quando diz; "A alimentação é, após a respiração e a ingestão de água, a mais básica das necessidades humanas."

Podendo não ser refletido apenas no prato, mais desde o lugar onde é retirada a receita como aqueles caderninhos que são passados de geração em geração, que são feitos pelas mães e avós.

Segundo Holanda (2017, p. 37): "É um pedacinho dela, do jeito dela de ser, pensar, amar, ver o mundo. Não é objeto para ficar esquecido no fundo da gaveta. É para estar sempre pertinho, na bancada da cozinha, de onde nunca deveria sair."

3.2 CATEGORIAS DO COMFORT FOOD

Apesar de no inconsciente coletivo todo mundo ter um alimento que te traz uma sensação de bem estar ou boas memórias, a definição começou a ser popularizada já por volta dos anos 2000, principalmente pelo marketing das indústrias alimentícias ao incorporar termos como "caseirinhos" ou "comida da vovó" para trazer a percepção de familiaridade a quem vai consumir. (referencia)

Segundo Kaufman (2017, p. 02) citado por Silva (2016) diz que os comfort food são mais que alimentos para suprir o corpo e a necessidade de nutrientes. E

sim são aqueles que proporcionam lembranças e nostalgia, que são trazidas por pratos que a pessoa gosta seja devido à cultura, ou recordação familiar associando aquele prato que está intrinsicamente ligado a memórias e imagens que não podem ser separados ao ser consumido.

Tendo a ideia surgido em 1966 quando o jornal *Palm Beach Post* a utilizou em uma história, mas foi inserida em um dicionário em 1977 segundo o *Webster's Dictionary* como "alimento gratificante, preparado de forma simples e tradicional, que lembra a casa, a família e amigos" e podem ser classificadas como:

3.2.1 Comida Nostálgica:

São aquelas que pra quem está longe de sua cidade ou país de origem, podendo usar como exemplo um nordestino se muda para São Paulo a o consumir um prato buchada ou acarajé está tentando refazer a conexão com os momentos bons que viveu em sua terra natal, assim tentando manter a ligação com sua cultura. Como por exemplo o pão de queijo para quem é de Minas gerais.

Abaixo temos a representação de uma Comida Nostálgica através do pão de queijo para os mineiros:

Figura 1 pão de queijo



Fonte: Bonde

3.2.2 Comida de Conforto Físico:

E aquele grupo que traz o prazer ou ajuda na recuperação física, devido sua textura e temperatura. Que geralmente são pratos mais gordurosos como sopa e canja ou aqueles que mexem com os hormônios da felicidade, proporciona disposição ou relaxamento como: café, açúcar, chá e bebidas alcoólicas.

Abaixo temos a representação de Comida de Conforto Físico através de uma canja de galinha:

Figura 2 canja de galinha



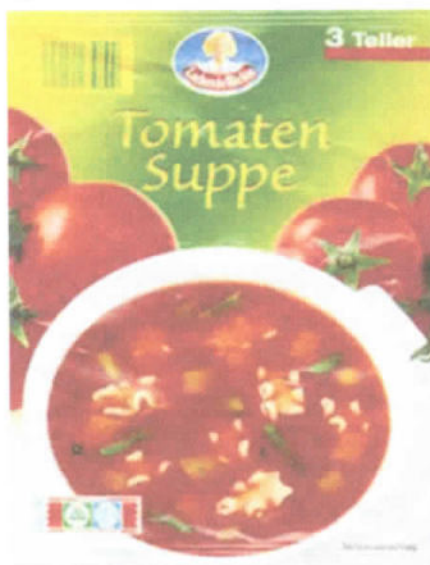
Fonte: Pinterest, (2010?)

3.2.3 Comidas de Conveniência:

Esse tipo se dá pela associação do emocional com a praticidade de acesso ao alimento por parte de quem vai consumir, geralmente sendo feito a substituição de produtos caseiros por industrializados, que o seu consumo é incentivado pela indústria alimentícia.

Abaixo temos a representação de Comida de Conveniência através da embalagem de uma sopa de tomate industrializada:

Figura 3 sopa de tomate industrializada



Fonte: DW, (2004)

3.2.4 Comida de Indulgência:

Quando quem a consome não se preocupa com os valores nutricionais e outros aspectos que podem ser agregados à saúde, nesse caso é priorizado o prazer retirando a sensação de culpa, geralmente que está associado ao um momento triste chamado de *junk food*¹.

Abaixo temos a representação desse tipo de comida a Comida de Indulgência que é um hamburguer com batata frita:

Figura 4 hamburguer com fritas



Fonte: Mercado e consumo, (2019)

¹ Comida rica em calorias e de baixa qualidade nutritiva

3.2.5 Memória alimentar

Segundo Silva (2014), citado por Lamounier (2018) lembranças afetivas fazem alusão a infância, pois através da boca, a criança tem acesso ao mundo, sendo a alimentação oferecida nesse período muito importante para o seu desenvolvimento. Mais tarde enquanto adulto, é possível que (ainda que inconscientemente) uma pessoa residindo fora de sua terra natal, deseje voltar a esse tempo passado (a infância), ingerindo alimentos específicos para amenizar a saudade mergulhada na nostalgia.

Ainda no poema de Drummond chamado: A Mesa, descreve um jantar de família que apesar de ser fictício, traz representações reais de histórias do seu passado.

[...] ai, grande jantar mineiro que seria esse... Comíamos, e comer abria a fome, e comida era pretexto. E nem precisávamos ter apetite, que as coisas deixavam-se espostear, e amanhã é que eram elas, Nunca desdenhe o tutu. Vá lá mais um torresminho. E quanto ao peru? Farofa há de ser acompanhada de uma boa cachacinha, não desfazendo em cerveja, essa grande camarada (DRUMOND, 1951, p. 293)

No entendimento do conceito *comfort food*, este tipo de alimentação tem a capacidade de fornecer alívio e conforto emocional reforçando de forma marcante através da lembrança, a identidade e sensação de pertencimento de determinado grupo.

A definição do termo *comfort food* depende de conteúdos ligados à história pessoal de cada indivíduo, porém em todos os casos existe a forte ligação com o passado percebido como uma fase mais feliz do que a realidade vivenciada naquele momento (TEIXEIRA, 2018 apud GIMENES-MINASSE, 2016).

3.2.6 A Ligação entre comfort food, afeto e memória.

Segundo o Dicionário online, define-se a palavra “afeto” como “sentimento e emoção que se manifestam de muitos modos” (DICIO, 2020). E há dois sinônimos dessa palavra que define o *comfort food*; apego e amor. O afeto está presente em

todas as atitudes do ser humano, isso influencia nas possíveis decisões que ele venha a tomar. Logo a alimentação é um ato de socialização e cultura de cada indivíduo.

A palavra “memória” tem sua explicação no dicionário como “é a faculdade de conservar e lembrar estados de consciência passados e tudo quanto se ache associado aos mesmos.” (DÍCIO,2020) E a memória gustativa tem o poder de mostrar através da boca quem o comensal foi e quem é, mesmo que o indivíduo tenha mudado em absoluto seu estilo de comer e viver. Conforme a matéria do jornal *Gazeta do Povo*, Carolina (2016) relata em seu artigo que uma chef vegana tirou de seu cardápio preparações com carne já há 15 anos, fala que o que coloca em sintonia o coração e o paladar, é a lembrança da torta de sardinha que sua mãe fazia.

Um exemplo de memória e afeto é o pão e o vinho que simbolizam o corpo e sangue de Jesus Cristo, e em sua última Santa Ceia aqui na Terra, deixa um ensinamento; “E tomando o pão e havendo dado graças, partiu-o e deu-lhe, dizendo: Isto é o meu corpo, que por vós é dado; fazei isso em memória de mim.” (BÍBLIA, Lucas, 22:19.)

E até os dias de hoje, séculos após esse acontecido, os cristãos seguem o ritual da última Santa Ceia, para conforto e esperança em memória do amor de Cristo.

A relação de afeto, memória e comida é capaz de construir pontes onde palavras não são pronunciadas. Como foi escrito por Holanda (2017, p. 10) “Minha mãe nunca soube falar sobre sentimentos, mas cozinhava divinamente. Então, nossa relação não se construiu pelos abraços, beijos e olhares afetuosos, mas pelo pão de ló, pelos bifos suculentos, pelo suflê.” O afeto da mãe da Ana era colocado em cada preparação que ela fazia, e não precisava de mais nada para que a Ana pudesse se sentir amada por sua mãe.

O brigadeiro é o doce tipicamente brasileiro, docinho feito à base de leite condensado e cacau em pó que tomou o coração do povo brasileiro, se tornando essencial e presente em cada festa e comemoração. O brigadeiro que começou a se popularizar durante uma campanha política, hoje passa a ser recheios de bolos, para comer de colher e ganha sabores variados e exóticos. A comida tem voz e pode contar histórias assim como relatam Amom e Menasche (2008, p. 17), “Se a comida é uma voz que expressa significados, como a fala, ela pode contar

histórias." Isso mostra que através da comida cria-se histórias que podem ser passadas para a juventude, como a receita do bolo que passa de família para família e tem um modo único de preparo, cada família aprende os detalhes da receita da matriarca e vai passando um para o outro.

3.2.7. *Comfort food* à mesa

[...] Certo homem estava preparando um grande banquete e convidou muitas pessoas. Na hora de começar, enviou seu servo para dizer aos que haviam sido convidados: "Venham, pois tudo já está pronto" (BIBLIA, Lucas 14.16-17)

Segundo Heitaman (2010), o ato de se arrumar a mesa não pode ser realizado de forma automática, arrumar a mesa é uma demonstração de carinho, seja pra quando está com família e amigos ou apenas sozinho.

[...]Quando separamos tempo para reunir a família em volta da mesa, a presença de Deus nos encontra ali, e ele é capaz de operar dentro do coração humano aquilo que não somos capazes. Não faz diferença se sua mesa de jantar é arrumada para dois ou doze. A presença divina à mesa não depende do número de pessoas, da qualidade da comida, da apresentação dos pratos ou da arrumação da mesa. (TITUS, 2013 p. 27)

Segundo Azevedo (2019) O ato de sentar à mesa com familiares e amigos, pode ser um momento especial de troca de experiências e até presente, com as distrações do dia a dia, como celular, *internet*, trabalho. Momentos como esses "desligados" podem ser transformadores.

Seu lar pode parecer fragmentado, com cada um indo para direções opostas todas as noites da semana, correndo atrás de diversos interesses. Quando todas as peças da família estão separadas, elas não têm noção do seu valor, mas no momento em que você une as partes quebradas e fragmentadas de sua família ao redor da mesa, tem a oportunidade de descobrir os dons únicos de cada um e de experimentar uma extraordinária restauração de valor, muito maior que você poderia sonhar. (TITUS, 2013. p.57)

De acordo com Azevedo (2019) o hábito de fazer a mesa posta está ganhando cada vez mais adeptos por que perceberam que não é apenas colocar pratos bonitos, mais que sim buscar o intuito muito maior que unir aqueles que se ama ao redor da mesa pra desfrutar da companhia e dos momentos que podem ser construir naquele lugar.

Abaixo temos a demonstração de uma mesa posta segunda as regras referenciando os bons momentos que podem ser criados à mesa:

Figura 5 exemplo de mesa posta.



Fonte: IG

Uma representação de *comfort food* e memórias à mesa é a receita a baixo de um peru de Natal, tradição de quase toda família que comemora esta data especial:

Receita de peru de Natal

INGREDIENTES

1 peru

temperos verdes (salsinha, cebolinha, coentro, orégano, tomilhos todos frescos)

1 tablete de manteiga com sal

1 ou 2 maçãs

2 a 3 laranjas.

MODO DE FAZER

Pique os temperos verdes, e misture-os com a manteiga. Passe essa manteiga, de maneira generosa, entre a pele e carne do peru. Faça isso com cuidado para não rasgar a pele. Corte uma ou duas maçãs ao meio e coloque –os entre as costelas da ave. Isso faz com que a carne se mantenha úmida. Use o suco da laranja para regá-lo durante o cozimento. Leve ao forno, coberto com papel alumínio por uma hora a uma hora e meia e depois deixe por mais uma hora sem alumínio.

O mais gostoso de se preparar um prato desses é sensação de que a gente pode ou consegue tudo nessa vida. Grande, majestoso, ele faz com que você se sinta assim: cheio de si mesmo, E isso, às vezes, é bem necessário. (HOLANDA, 2017, p.27)

4. BRIGADEIRO, O BRASILEIRINHO QUE CONFORTA.

4.1 A HISTÓRIA DO CHOCOLATE

Segundo Porro (1997) as primeiras menções ao cacau ocorreram por volta de três mil anos atrás com o povo Olmecas no México, existindo mais de vinte tipos de espécies da fruta era cultivado por diversas tribos indígenas, que viviam desde o México meridional até o Brasil tropical e era produzido com duas finalidades, sendo a primeira para fazer uma bebida Tonica rica em especiarias e a segunda como moeda.

Como descrito por PORRO (1997, p. 281):

[...] A primeira e provavelmente mais antiga, era produzir uma bebida tônica e refrescante, dissolvendo em água as amêndoas torradas e moídas e adicionando diversas especiarias inclusive pimenta.

Abaixo temos a ilustração de povos indígenas preparando a bebida de cacau de grande importância para consumo dos nobres:

Figura 6 Ilustração da cidade antiga de Calakmul representa o preparo da bebida de cacau



Fonte: National Geographic (2018)

Por ser um produto com grande importância, a bebida era consumida apenas pela elite (nobres, guerreiros e ricos comerciantes), como os indígenas consumiam sem açúcar, foi de difícil aceitação para o paladar dos europeus

inicialmente espanhóis descobridores da região, por isso foi acrescentado açúcar, canela e anis tornando cada vez mais apreciada.

Conforme foi explicado por PORRO (1997, p. 281)

[...] No México, os espanhóis levaram algum tempo para se acostumar a bebida de cacau. Os indígenas a tomavam fria, sem nenhum adoçante e naturalmente sem leite, o que tornava intragável ao paladar europeu. A adição de açúcar de cana e anis fizeram ficar mais aceitável e ela passou a integrar a dieta *criolla*.

Com o tempo foi adotado pelos europeus o meio de transporte já conhecido pelos Mayas, que era prensar o pó em forma de tabletes e no momento do consumo era dissolvido em água quente.

Segundo Costa (2008) Ao chegar na Europa deixou de ser chamado como cacau, por *caca* ter um significado escatológico recebeu o nome chocolate que é baseado nas palavras Mayas "*choco*" (*Amargo*) e o outro asteca "*ati*" (*água*), portanto água amarga.

Demorado para ser consumido como doce somente após o século XVII, espalhou-se pela Europa sendo associada a vida de prazeres da nobreza. (PORRO,1997)

Uma bela ilustração dos nobres consumindo a bebida de cacau a baixo:

Figura 7 nobres consumindo a bebida de cacau



Fonte: BDM UNB, (2008)

O primeiro *chocolatier* de verdade surgiu na França em 1659, seu nome era David Chaillou, foi o primeiro a comercializar produtos com chocolate para quem pudesse pagar. (Coeur de Xocolat, 2010).

De acordo Pollyana (2018) em 1659 quando a popularização do chocolate como é conhecido hoje iniciou-se entre os séculos 19 e 20 após a queda do preço da matéria prima. Em 1849 foi criado por Joseph Fry a primeira barra de chocolate comestível, sendo em 1867 o início da produção em massa por empresas como Nestlé e *Lindt* o chocolate ao leite que era mais agradável ao paladar.

4.2 – CRIAÇÃO DO LEITE CONDENSADO

De acordo com Filho (2016), O leite condensado foi criado por um americano chamado Gail Borden com intuito de conservação do leite durante o transporte uma vez que durante o trajeto entre a fazenda e cidade ocorriam muitas perdas, mais só se popularizou durante a guerra civil Americana (1861-1865), quando foi introduzida como ração para os soldados devido a facilidade de transporte e grande quantidade de energia e nutriente que eram fornecidos.

Abaixo temos a ilustração dos soldados guerreando nas trincheiras enquanto faziam uso do leite condensado para a alimentação:

Figura 8 Propaganda em período da guerra que era utilizado com ração para os soldados



Nas Trincheiras ou no Lar!



NENHUM alimento é tão benéfico, prático e nutritivo como o leite condensado Moça. Preparado com leite fresco do mais puro e sadio, o leite Moça tem ainda a vantagem de ser concentrado sob vácuo, a baixa temperatura e conter no estado natural vivas e intactas todas as vitaminas do leite fresco. Na calma do seu lar, em aprazíveis passeios domingueiros ou agorá, no tumulto das trincheiras, uma lata de leite condensado Moça é uma reserva preciosa de energias quando se abre já está pronta para uso. Não deixe que a sua casa sinta a falta de algumas latinhas de leite condensado Moça.

LEITE
MOÇA

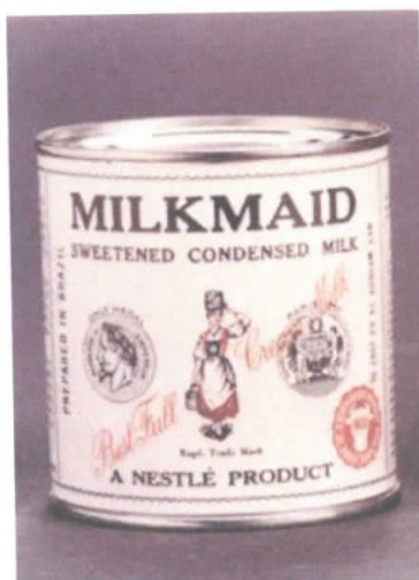
Mande uma lata de Leite Moça como dadiwa aos soldados

Fonte: História Mundi, (2015)

Conforme Junior (2010), somente em 1867 se tornou comercial, quando surgiu a primeira indústria para produção pelo americano George H. proprietário da empresa *Anglo Swiss Condensed Milk* na cidade de Cham na Suíça sendo seguido pela sociedade Nestlé. Era utilizado pelas mulheres europeias como suplemento energético para os filhos. Os primeiros carregamentos chegaram ao Brasil apenas em 1890 sendo chamado de *MILKMAID*, entretanto apenas no período da segunda guerra que ele chegou na cozinha, sendo utilizado pelas donas de casa para a produção de doces, bolos e tortas.

Abaixo temos a imagem da primeira lata de leite condensado que foi comercializada pela empresa Nestlé enquanto ainda se chamava *MILKMAID*:

Figura 9 Primeira lata de Leite condensado comercializado pelo da Nestlé:



Fonte: Cidadão quem, (2012)

4.3 CHOCOLATE DOIS FRADES

De acordo com Meirelles (2019) citando Galvão (2015), "quem encontrar uma receita de brigadeiro no caderno de cozinha da bisavó ou da avó, vai notar que o docinho mais amado do Brasil levava ingredientes de marcas determinadas: leite Moça, chocolate "dois padres" e manteiga".

Segundo Lobo (2007) O chocolate em pó pela fábrica Gardano fundada em São Paulo em 1921, desde seu lançamento sempre foi chamado de "Chocolate do padre" em 1957 a Nestlé comprou a empresa mudando o nome da Companhia

Brasileira de Chocolate – Chocobras. O nome Gardano manteve no mercado até 1959, quando foi substituído pela marca Nestlé.

Aqui a baixo temos a imagem das embalagens de chocolate em pó Dois Frades, uma quando era ainda da Gardano e a outra atual embalagem da Nestlé:

Figura 10 As duas versões do chocolate dois frades, a primeira da Gardano e a segunda da Nestlé.



Fonte: Claraboia, (2019)

Sendo que a história da embalagem, e a escolha imagem dos dois frades é:

[...] A imagem dos dois frades reproduz uma das telas do pintor italiano Alessandro Sani, nascido em Florença, na segunda metade do século 19, conhecido por seus quadros que são verdadeiras sátiras à vida doméstica e o dia a dia dos frades. O quadro, um óleo sobre tela, onde dois frades provam um prato, era justamente uma das pinturas mais prediletas do antigo dono da Chocolates Gardano e serviu de inspiração para a embalagem do chocolate em pó produzido pela empresa. (IFD-2015)

Abaixo temos a ilustração do quadro que foi pintado inicialmente por Alessandro Sani, que em sua pintura original utilizou como referencia um prato salgado:

Figura 11 Quadro original de Alessandro Sani, inspiração para a embalagem



Fonte: Veja, (2018)

4.4 CRIAÇÃO DO BRIGADEIRO

Segundo Carvalho (2019) A história que é contada sobre o surgimento do doce, em 1945 quando apoiadoras do candidato à presidência Eduardo Gomes para arrecadar fundos para a campanha criaram o brigadeiro. Com a escassez de leite fresco para a produção de doces, a doceira Helena Nabuco de Oliveira resolveu utilizar o leite condensado acrescentando chocolate em pó e manteiga.

Abaixo temos a foto da criadora do brigadeiro Helena Nabuco com umas apoiadoras da campanha do Brigadeiro Eduardo Gomes, preparando o docinho:

Figura 12 . Helena Nabuco de Oliveira e um grupo de apoiadoras na produção do doce



Fonte: Globo play, (2017)

Esse ano seria a primeira eleição em que as mulheres iriam votar e o Eduardo Gomes se destacava pela beleza, havia então o grande empenho por parte delas na campanha. Eduardo Gomes, era Brigadeiro da Aeronáutica, e então teve o doce batizado com sua patente como homenagem e os mesmos eram vendidos durante os comícios arrecadando então, fundos para a campanha política. (CARVALHO, 2019)

Abaixo temos um cartaz da campanha com a foto do Brigadeiro:

Figura 13. Cartaz da campanha do Brigadeiro Eduardo Gomes



Fonte: Revista Galileu, (2020)

De acordo com Carvalho(2019) candidato perdeu a campanha, porém o doce se tornou um dos queridinhos do Brasil, sendo visto cada vez com mais frequência em festas infantis e de adultos e atualmente além do tradicional que é muito apreciado, e está presente em quase todas as festas dos brasileiros, existem versões que levam diversos tipos de ingredientes diferentes para agradar todos paladares, o brigadeiro tornou-se um dos maiores representantes da confeitaria brasileira, além de ser um perfeito de comfort food que causa inúmeras sensações em quem o consome desde felicidade até tranquilidade.

E para a alegria de todos que amam, está abaixo uma das milhares de receitas que o brigadeiro tem:

Receita de Brigadeiro tradicional

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- ½ medida de lata de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de chocolate granulado

MODO DE PREPARO

1. Você vai precisar de 30 forminhas de brigadeiro
2. Com um pincel, unte um prato com um pouco de manteiga. Reserve.
3. Separe as forminhas umas das outras com cuidado e disponha numa travessa pequena. Reserve.
4. Numa panela, misture o leite e o chocolate em pó. Leve ao fogo baixo e mexa bem, até dissolver o chocolate.
5. Junte o leite condensado, a manteiga e, quando ferver, calcule 15 minutos cozinhando, sem parar de mexer, ou até aparecer o fundo da panela. Retire a panela do fogo e transfira o brigadeiro para o prato untado. Deixe esfriar.

6. Numa tigela, coloque o chocolate granulado e deixe ao lado do prato com a massa de brigadeiro. (PANELINHA,2018)
7. Espalhe um pouco de manteiga na palma das mãos e, com a ajuda de 1 colher de chá, faça bolinhas de 2,5 cm. Passe as bolinhas pela tigela com o chocolate granulado, envolvendo cada uma muito bem. Em seguida, coloque as bolinhas nas forminhas. Sirva a seguir.

4.5 GOURMETIZAÇÃO DO BRIGADEIRO

A palavra “*gourmet*” consta no dicionário como:

[...] Termo associado a um ideal culinário ou gastronômico que se refere à alta gastronomia, às refeições cujos ingredientes são requintados, falando especialmente de comidas caras, preparadas com técnicas específicas e com ingredientes raros.” (DICIO, 2020)

O brigadeiro tradicional ainda é o queridinho das festas e do brasileiro, porém com o passar do tempo, foi se criando uma exigência do mercado para que houvesse uma diversificação dos sabores, e com isso criou-se um setor que busca atender as expectativas de consumidores mais exigentes.

[...]O mercado de alimentos gourmet no Brasil é algo que está em ascensão nos últimos anos, têm-se diferentes tipos de comidas, restaurantes, bebidas entre outros produtos e serviços. Com o aumento da popularidade do termo, surgiram-se novas tendências e novos mercados, não somente voltado para um público específico como apreciadores de boa comida e bebida, geralmente em restaurantes renomados e conhecidos. (LIMA,2016 p.5)

Segundo Lima (2016), pelo fato de o brigadeiro ser um alimento, a primeira coisa que tem que acontecer ao cliente é “comer com olhos”, pois o estímulo visual é um dos fatores chaves, para atrair quem vai consumi-lo.

Abaixo temos a imagem de um brigadeiro denominado como brigadeiro gourmet:

Figura 14 Foto de um brigadeiro gourmet.



Fonte: Eduk, (2018)

Mas ainda há o fator principal o sabor do produto, o que influenciou na gourmetização do brigadeiro, uma vez que com acesso à *internet* as pessoas começaram a ter acesso aos diversos sabores que podem existir ao redor do mundo, e fazendo com que a curiosidade seja aguçada para experimentar produtos que antes não conheciam.

Entretanto, há um lado maçante em gourmetizar um docinho tão tradicional e simples, e alguns chefs brasileiros se posicionam contra essa onda gourmetizadora, um deles é o chef Felipe Bronze que diz;

Tem um lado muito chato de gourmetizar coisas gostosas: atrapalha a simplicidade de uma certa receita, de uma certa comida, que é boa justamente por ser simples. Existe muito excesso e acho a gourmetização em geral uma chatice. Mas não se pode confundir a gourmetização com a atenção. Dizer que um brigadeiro é gourmet, acho ruim para o doce. Mas se ele é feito com um chocolate mais gostoso, com maior qualidade, feito com mais atenção, acho simplesmente uma evolução natural do brigadeiro. Ele não precisa de um apostrofo, é só o bom, velho e delicioso brigadeiro. Só que feito com mais atenção. Frescura demais na cozinha atrapalha. (BRONZE,2015)

Há também a chef Rita Lobo, incluída nesta lista não favorável ao termo *gourmet* e que abraça a ideia de não ser necessário a utilização do termo para que a comida seja feita com qualidade, em seu programa Cozinha Prática no canal GNT, ela defende que a qualidade se alcança através de técnica correta e ingredientes frescos. A chef utiliza seu bordão “desgourmetiza, bem!” durante os preparos no programa e enfatiza que tal atitude também alcança bons e

satisfatórios resultados. Em entrevista ao Correio Brasiliense ela relatou o seguinte;

É um chacoalhão, digamos assim. Trabalho e escrevo receitas há 20 anos. Comecei escrevendo para a Folha de S. Paulo em 1995, e as pessoas só conseguiam entender receita como algo gourmet. O trabalho que eu faço é o oposto a isso. É; vamos resolver o jantar de terça-feira? Aquele dia que se chega descabelada em casa, depois de um dia inteiro de trabalho, e ainda precisa resolver o jantar; para os filhos, para si mesmo, para o parceiro. É muito mais comum essa situação do que alguém que quer fazer uma lagosta igual ao que comeu no restaurante X ou Y em Paris. O desgourmetiza é uma provocação a essas pessoas que se interessaram por comida do fim de semana, ou seja, que sabe fazer um risotinho, algo mais elaborado, mas não sabe fazer o básico. Um arroz soltinho, por exemplo, é mais útil no dia a dia do que um prato elaborado (LOBO em entrevista ao CORREIO BRASILIENSE)

5. ANSIEDADE E DEPRESSÃO E A RELAÇÃO COM A COMIDA

Como foi dito por PINNOCK (apud WOOLF 2017, p. 28) “Ninguém consegue pensar bem, amar bem, dormir bem se não tiver jantado bem”. De acordo com o site das Organização *Food and Behaviour e Research*² A nutrição pode desempenhar um papel importante no comportamento, aprendizagem e humor. Evidências científicas mostram que a dieta é importante não apenas para a saúde física, mas também para o desenvolvimento e funcionamento mental das ideias. (FAB, 2020)

Conforme PINNOCK (2017, p. 11)

[...] O mais interessante, para mim, no entanto é modo como algo relativamente simples como a nutrição pode influenciar profundamente. Só um pequeno ajuste naquilo que comemos no almoço e no jantar já pode influenciar nossa mente nosso humor.

5.1 DEFINIÇÃO

5.1.1- O que são ansiedade e depressão?

Segundo Pinnock (2017) a ansiedade é algo bem natural e normal, além de ser algo importante para a sobrevivência, pois em de forma controlada ao sentir ansiedade em certas situações ajuda aumentar o nível de consciência possibilitando maior reflexão e aplicação pessoal assim decidindo se continua ou dá meia volta, porem quando deixa ser aquela saudável e começa a travar em situações do dia – a – dia já pode ser caracterizado como ansiedade generalizada.

[...]O transtorno da ansiedade generalizada é um problema crônico. Em vez da ansiedade da momentânea antes de uma situação potencialmente problemática, os doentes se veem quase constantemente ansiosos. Muitas vezes essa ansiedade é contínua, independentemente da situação. (PINNOCK 2017 p.41)

² Entidade que se dedica ao avanço da pesquisa científica sobre a relação entre a nutrição e o comportamento humano.

A depressão pode ser definida de acordo com Organização Pan Americana de Saúde (OPAS,2016-2017) como:

[...]A depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesse em atividades que normalmente são prazerosas, acompanhadas da incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas. Além disso, pessoas com depressão normalmente apresentam vários dos seguintes sintomas: perda de energia; mudanças no apetite; aumento ou redução do sono; ansiedade; perda de concentração; indecisão; inquietude; sensação de que não valem nada, culpa ou desesperança; e pensamentos de suicídio ou de causar danos a si mesmas.

Segundo PINNOCK (2017), a depressão pode ser um mal sorrateiro, pois quando os sintomas só surgem ocasionalmente, pode acreditar que é normal da experiência humana, por isso na maioria das vezes é difícil identificar nas fases iniciais para identificar os altos e baixos normais e os sintomas da depressão.

5.2 COMPULSÃO ALIMENTAR

Pode ser definida por PIMENTA (2018):

[...]A compulsão alimentar é considerada um distúrbio alimentar caracterizado pela ingestão exagerada de alimentos. Essa ingestão ocorre mesmo sem a presença de fome ou necessidade física do alimento. Em geral, a pessoa compulsiva perde o controle sobre o que está ingerindo e em qual quantidade. Dessa forma, come alimentos em grandes quantidades em um curto espaço de tempo.

Geralmente em situações como a pandemia que nos causa medo, ficamos ansiosos com a sensação que a vida está correndo risco, colocando nosso corpo em situação de defesa, como hoje não caçamos, o que era um empecilho em se ter grandes quantidades de comida, muito pelo contrário atualmente o fato de ter acesso fácil a alimentos gordurosos e açucarados o que seu consumo torna esses alimentos um meio de um alívio momentâneo, porém os efeitos desses alimentos passam de forma rápida, trazendo de volta a sensação de ansiedade e tristeza, e

isso faz com que o corpo queira mais uma “dose” de felicidade levando a pessoa consumir até que fique cheio, porém o psicológico pede mais fazendo acontecer um conflito entre o físico e psicológico causando mais ansiedade resultando em um ciclo vicioso.

Uma imagem que representa no contexto literal a compulsão alimentar:

Figura 15 Representação de compulsão Alimentar



Fonte: Priscilla Barganhão, (2019)

5.3- ALIMENTOS QUE CURAM

O corpo humano é composto por inúmeros sistemas e mecanismos que ajustam não apenas o funcionamento físico, também o mental e para que isso ocorra de forma correta, é necessário que estejam recebendo os nutrientes corretamente afim de manter a saúde em dia. (PINNOCK 2017)

A lista dos nutrientes que tem que se obter é extensa, podendo ser alcançada por meio da alimentação alguns necessários são: Ômega 3, EPA, DHA e podem se conseguir por meio do consumo de peixe como anchova, arenque e Salmão.

A combinação desses alimentos de forma correta, traz o ajuste necessário ao corpo Pinnock (2017, p. 40) citando Ali (2017) diz que “O que comemos e bebemos afeta não só o nosso bem estar físico, mas nosso estado mental. Eu sempre digo: declarar que a mente domina a matéria e subestimar a matéria”

Segundo Pinnock (2017) O paciente de depressão pode ser ajudado através da nutrição ao consumir produtos como peixes gordurosos para obter ácido graxo, carne de peru, espinafre para conseguir triptofano, além de realização de suplementação com ômega 3. E para ansiedade verduras folhosas, peixes ricos em ômega 3, castanhas, proteínas e carboidratos de boa qualidade, e suplementação de magnésio. Esses alimentos irão ajudar no equilíbrio hormonal ajudando nos sintomas e tratamento.

Além dos alimentos que nutrem o corpo para funcionamento correto, existem aqueles alimentam alma que ajudam a trazer um conforto físico e psicológico. Os *comfort food* trazem aquela sensação pode ser por meio de um cheiro ou uma lembrança de que vai ficar tudo bem. Não só no consumo mais também durante o seu preparo, pois cozinhar é considerado uma terapia para muitos.

[...] Quando a solidão apertava demais, eu gostava de fazer mungunzá ou canjica: doce feito com milho branco e leite de coco. O milho cozinha lentamente e o cheiro do leite de coco que levanta fervura e vai enchendo o ambiente. Eu adorava sentir esse aroma por horas[...] Assim quando o perfume da canjica chega sorrateiro, eu me deixava ser guiada pelo tempo das coisas – e não o da minha ansiedade, rainha perversa que cultivava incômodos dentro de mim. Aquele era o meu momento de acalmar, de me reconstruir, de me fortalecer. (HOLANDA, 2017. P. 28)

Como foi dito no capítulo anterior o brigadeiro é um queridinho dos brasileiros e um dos maiores representantes do *comfort food*, afinal quem não fica feliz com um prato de cheio do doce para se comer de colher? O fato de ser um doce que se pode dividir com quem se gosta em momentos de felicidade, ao se consumir sem exagero pode trazer boas memórias além de influência no bem estar de quem desfrutar na situação como o todo.

Abaixo temos uma foto mostrando a diversidade de alimentos que contem nutrientes que ajudam na melhoria da depressão:

Figura 16 alimentos funcionais que ajudam na depressão



Fonte: alto astral, (2010)

7.CONCLUSÃO

Este trabalho possibilitou entender como é o conceito do *comfort food* e os variados tipos que existem e como o sentar à mesa pode proporcionar o aumento da sensação de conforto provocada por dividir esses momentos e alimentos com quem se gosta.

Para se conseguir atingir um entendimento sobre o termo escolhido, definiram-se três objetivos específicos. O primeiro, entender quais são as sensações que podem ser causadas e conhecer a origem do doce que pode ser considerado o grande *comfort food* e queridinho brasileiro que é brigadeiro, o segundo, de que forma o alimento escolhido pelo comensal pode resgatar memórias de momentos importantes, e o terceiro, como o sentar à mesa, como a situação de mesa posta pode fortalecer os laços e entender a relação que existe entre o que você come e as doenças psicoemocionais como ansiedade e depressão estão ligadas e de que forma podem te ajudar no tratamento.

Após conseguir obter os objetivos pré-determinados, através de coleta de material em artigos, livros sites entendeu-se que o *comfort food* é um meio de se fazer as pessoas resgatarem memórias por meio consumo de um alimento que lembre um momento especial, seja comendo um doce como o brigadeiro ou preparando um peru de natal, e se reforçando a ideia de que dividir momentos importantes com familiares durante uma refeição, ou mesmo através do preparo torna os laços afetivos mais fortes. Colocando esse material disponível para pesquisas futuras sobre o *comfort food*, afim de dividir o conhecimento obtido.

Bibliografia

- Azevedo, I. **O que é mesa posta para você?** 6 de jun. de 2019, disponível em delas: <<https://delas.ig.com.br/colunas/beluquices/2019-06-06/o-que-e-mesa-posta-para-voce.html>> Acesso em 27 de novembro de 2020
- Blakemore, E. **conheça a verdadeira e doce historia do chocolate.** 13 de nov. de 2018., disponível em National Geographic: <<https://www.nationalgeographicbrasil.com/cultura/2018/11/conheca-verdadeira-doce-historia-chocolate-cacau-criollo-maias-amazonia>> Acesso em 29 de novembro de 2020
- Carvalho, A. **"VOTE NO BRIGADEIRO, QUE É BONITO E SOLTEIRO": A CURIOSA ORIGEM DA SOBREMESA MAIS POPULAR DO BRASIL.** 29 de setembro de 2019, disponível em aventuras na historia: <<https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/almanaque/vote-no-brigadeiro-que-e-bonito-e-solteiro-curiosa-origem-da-sobremesa-mais-famosa-do-brasil.phtml>> Acesso em 20 de novembro de 2020
- Costa, A.; **O cacau é show - deliciosas histórias do mundo do chocolate.** São Paulo: ed. Do autor 2008.
- couer de xocolat. (2015). **historia do cacau.**, disponível em couer de xocolat: <https://www.coeurdexocolat.com/1615---1662> Acesso em 29 de novembro de 2020
- Dalmir, J. R. (10 de Maio de 2014). **historia da marca: leite moça.** Acesso em 30 de novembro de 2020, disponível em Propagandas Historicas: <<https://www.propagandashistoricas.com.br/2014/05/historia-da-marca-leitemoca.html#:~:text=Somente%20durante%20a%20Segunda%20Guerra,as%20vendas%20do%20produto%20dispararam>> Acesso em 29 de novembro de 2020
- instituto de psiquiatria de São Paulo. (10 de julho de 2020). **ansiedade e compulsão alimentar como lidar.**, disponível em instituto de psiquiatria de são paulo : <<https://psiquiatriapaulista.com.br/ansiedade-e-compulsao-alimentar-na-quarentena-como-lidar/>> Acesso em 29 de novembro de 2020
- Lobo, R. (03 de fevereiro de 2007). **chocolate dos padres**, disponível em panelinha: <<https://www.panelinha.com.br/blog/ritalobo/Chocolate-dos-padres>>. Acesso em 29 de novembro de 2020
- Meirelles, P. " o mais popular dos doces brasileiros": **historia critica do brigadeiro.** Dez de 2019. *revista do corpo discente do PPG- Historia da UFRGS*, pp. 330-354.
- NOGUEIRA, I. (2017). **Minha mãe fazia.** Rio de Janeiro: Rocco.
- Organização Pan americana de saude. (2016-2017). **Depressão: o que você precisa saber.** Acesso em 28 de Novembro de 2020, disponível em OPAS: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id

=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822> Acesso em 28 de Novembro de 2020

Pollyana, B. 06 de 04 de 2018. **qual foi o primeiro chocolate do mundo**. 06 de Abr. de 2018 disponível em estudo pratico: <<https://www.estudopratico.com.br/qual-foi-o-primeiro-chocolate-do-mundo/>> Acesso em 25 de novembro de 2020

TITUS, D. (2009). *A experiencia mesa*. Orlando: Graça editorial.

SEMINARIO NACIONAL DO CENTRO DE MEMORIA, VIII., 2016, Unicamp. **Memorias e acervos documentais,o arquivo como espaço produtor de conhecimento [...]**. Unicamp,Campinas-Sp: [s. n.], 2016. 17 p. Tema: alimentação e memoria. Disponível em: <https://www.cmu.unicamp.br/viiiiseminario/wp-content/uploads/2017/05/Comida-uma-contadora-de-historias-REGIANE-CALDEIRA-BRUNA-MENDES-FAVA.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2020.

Matheus Pinheiro de Oliveira e Silva (2016): *O Comfort Food - Alimentando as memorias e sensações*, *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, (enero-marzo 2016). En linea: <http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/01/food.html> <http://hdl.handle.net/20.500.11763/CCCSS-2016-01-food>

Imagens:

BONDE. **Pão de queijo facil**. Disponível em: <https://www.bonde.com.br/gastronomia/receitas/faca-este-pao-de-queijo-de-liquidificador-em-20-minutos--520926.html>. Acesso em: 23 nov. 2020.

CIDADÃO QUEM. **Vida de menininha salva pelo Leite Moça!**. Disponível em: <https://cidadaoquem.blogspot.com/2012/08/vida-de-menininha-salva-pelo-leite-moca.html>. Acesso em: 26 nov. 2020.

CLARABOIA. **Com que idade você descobriu que os frades do chocolate Nestlé não comem chocolate?**. Disponível em: <https://blogclaraboia.blogspot.com/2019/04/idade-descobriu-chocolate-padres-nestle.html>. Acesso em: 26 nov. 2020.

D W. **Comida de conveniência: novo hábito alimentar**. Disponível em: <https://www.dw.com/pt-br/comida-de-conveni%C3%Aancia-novo-h%C3%A1bito-alimentar/a-1164775>. Acesso em: 24 nov. 2020.

EDUK. **Brigadeiro: receitas de gourmet e luxo**. Disponível em: <https://www.eduk.com.br/cursos/6-gastronomia/9444-brigadeiro-receitas-gourmet-e-de-luxo>. Acesso em: 27 nov. 2020.

NATIONAL GEOGRAPHIC. **Conheça a verdadeira (e doce) história do chocolate.** Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/cultura/2018/11/conheca-verdadeira-doce-historia-chocolate-cacau-criollo-maias-amazonia>. Acesso em: 26 nov. 2020.

PINTEREST. **Canja de galinha.** Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/481392647653783990/>. Acesso em: 24 nov. 2020.

PRISCILLA BARGANHÃO. **Como se livrar da Compulsão Alimentar?** Disponível em: <http://priscilabarganhao.com/2019/05/03/como-se-livrar-da-compulsao-alimentar/>. Acesso em: 28 nov. 2020.

VEJA. **Pintura original da embalagem do chocolate em pó Nestlé traz uma surpresa Leia mais em:** <https://vejasp.abril.com.br/comida-bebida/chocolate-nestle-padres-pintura/>. Disponível em: <https://vejasp.abril.com.br/comida-bebida/chocolate-nestle-padres-pintura/>. Acesso em: 28 nov. 2020.

ALTO ASTRAL. **Cardápio contra depressão: é possível driblar a doença com a alimentação, sabia?** Disponível em: <https://www.altoastral.com.br/cardapio-anti-depressivo/>. Acesso em: 29 nov. 2020.

HISTORIA MUNDI. **Anúncio Antigo 40: Leite Condensado Moça.** Disponível em: <http://histormundi.blogspot.com/2015/10/anuncio-antigo-40-leite-condensado-moca.html>. Acesso em: 29 nov. 2020.

MERCADO E CONSUMO. **Que comida saudável que nada, brasileiro gosta de fast food!** Disponível em: <https://mercadoeconsumo.com.br/2019/04/11/que-comida-saudavel-que-nada-brasileiro-gosta-de-fast-food/>. Acesso em: 30 nov. 2020.