

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

LAURIENY LACERDA DE OLIVEIRA

INFLUÊNCIA DA MEMÓRIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

VOLTA REDONDA - RJ

2019

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

INFLUÊNCIA DA MEMÓRIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UNIFOA, como requisito à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Laurieny Lacerda de
Oliveira

Orientador: Prof. Me. Anderson
Gomes

**VOLTA REDONDA - RJ
2019**

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

O48i Oliveira, Laurieny Lacerda de

Influência da memória no comportamento alimentar. / Laurieny Lacerda de Oliveira. – Volta Redonda: UniFOA, 2019.

28 p. II.

Orientador (a): Anderson Gomes

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2019

1. Nutrição - TCC. 2. Comportamento alimentar - memória. I. Gomes, Anderson. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

INFLUENCIA DA MEMÓRIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Elaborado por Laurieny Lacerda de Oliveira apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 26 de outubro de 2019

Banca Avaliadora:



Professor Orientador

Anderson Gomes, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda



Professor Avaliador

Alden dos Santos Neves, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Bruna Casiraghi, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho em primeiro lugar a Deus, que me deu força em todo esse tempo para que este trabalho fosse realizado. Aos meus pais que fizeram de tudo para que eu chegasse onde eu estou hoje. Aos meus irmãos que dividiram todos os nossos afazeres para que eu pudesse realizar esse trabalho. Dedico também ao meu orientador que me deu muita ajuda para que esse trabalho ficasse pronto da melhor forma possível e dedicou o seu tempo para me ensinar o que eu ainda não sabia. “A verdadeira viagem de descobrimento não consiste em procurar novas paisagens, mas em ter novos olhos.”

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus por ter me sustentar em todos os momentos da minha vida, principalmente nesse período da graduação que foram uns dos mais conturbados, mas bastante gratificante por ter conhecido coisas novas e poder aprender.

A minha mãe que nos seus piores dias me mostrou que nunca devemos desistir de algo importante para nós e que Deus sempre sabe o melhor para nós.

Ao meu pai que não mediu esforços para me proporcionar que eu fizesse uma faculdade.

Aos meus irmãos que entenderam que muitas vezes eu precisava me ausentar para me dedicar aos estudos para que este estudo fosse realizado.

Portanto é chegado o fim de mais uma etapa onde teve choros, risadas, felicidades, frustrações, mas que me ensinou muito e me deu a oportunidades de ver um outro lado do ser humano, onde pude ser alguém para contribuir com a melhora de alguém.

“A verdadeira viagem de descobrimento não consiste em procurar novas paisagens, mas em ter novos olhos.”

(Marcel Proust)

RESUMO

A memória é uma função complexa que influencia em nossa identidade pessoal e é ela quem traz à tona as coisas passadas em presente. Ela se divide de diversas formas, como memória de trabalho, episódica, gustativa que irão passar por processos onde os estímulos recebidos serão armazenados para que mais para frente essas lembranças sejam acessadas. Esses estímulos podem ser visuais, táteis, olfativos, auditivos ou gustativos e nesse aspecto entra a alimentação porque a comida transmite esses estímulos permitindo assim que se forme a memória gustativa através dos alimentos que fomos expostos. São os pais os responsáveis principais pela nossa formação da memória gustativa, são eles quem nos apresentam pela primeira vez os alimentos e continua assim por um longo período de tempo até que possamos ter a autonomia para nossas próprias escolhas alimentares. O objetivo do presente estudo foi investigar a influência que a memória exerce no comportamento alimentar. O projeto metodológico que foi usado no presente estudo foi uma revisão tradicional da literatura brasileira e estrangeira nas bases de dados GOOGLE ACADÊMICO, LILACS, MEDLINE, PUBMED e SCIELO sem delimitação de tempo onde 95 artigos foram encontrados e selecionados para utilização da elaboração do estudo 36 artigos e 4 livros que tinham o conteúdo pertinente ao tema proposto. A memória define muitas coisas em nossa vida e uma delas é o nosso comportamento alimentar porque é através das memórias que formamos na infância que iremos decidir nossas escolhas alimentares na vida adulta. Essas escolhas as vezes não são boas para nossa saúde fazendo com que problemas de saúde relacionados a alimentação apareçam e isso faz com que a busca pelo profissional nutricionista cresce cada vez mais pois é o nutricionista quem cuida de agravos a saúde relacionados com a alimentação. Ele irá identificar o comportamento alimentar que o paciente possui e porque ele tem esse tipo de comportamento podendo assim traçar a melhor intervenção nutricional para aquele paciente para que ocorra mudanças em seu comportamento alimentar.

Palavras-chaves: Memória; Comportamento; Alimentação.

ABSTRACT

Memory is a complex function that influences our personal identity and it is it that brings out past things in the present. It is divided into several forms, such as working, episodic, taste memory that will go through processes where received stimuli will be stored so that these memories can be accessed later. These stimuli can be visual, tactile, olfactory, auditory or taste, and in this respect enters the diet because food transmits these stimuli thus allowing the taste memory to form through the foods we have been exposed to. It is the parents who are primarily responsible for our formation of taste memory, they are the first to introduce us to food, and it continues for a long time until we have the autonomy for our own food choices. The aim of the present study was to investigate the influence that memory has on eating behavior. The methodological design that was used in this study was a traditional review of Brazilian and foreign literature in the GOOGLE ACADEMIC, LILACS, MEDLINE, PUBMED and SCIELO databases without time limiting where 95 articles were found and selected for use in the study design 36 articles that had the relevant content to the proposed theme. Memory defines many things in our lives and one of them is our eating behavior because it is through the memories we form in childhood that we will decide our eating choices in later life. These choices are sometimes not good for our health causing health problems related to food appear and this makes the search for professional nutritionist grows more and more because it is the nutritionist who takes care of health problems related to food. He will identify the eating behavior of the patient and why he has this type of behavior and thus be able to chart the best nutritional intervention for that patient for changes in his eating behavior.

Key-words: Memory; Behavior; Eating.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. MÉTODOS.....	14
3. REVISÃO BIBLIOGRAFICA.....	15
3.1 MEMÓRIA DE TRABALHO.....	15
3.2 APRENDIZAGEM.....	15
3.3 MEMÓRIA EPISÓDICA E SEMÂTICA.....	16
3.4 MEMÓRIA ALIMENTAR.....	17
3.5 MEMÓRIAS GASTRONÔMICAS.....	18
3.6 MEMÓRIAS AFETIVAS NA ALIMENTAÇÃO.....	19
3.7 COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	21
4. CONCLUSÕES.....	24
REFERÊNCIAS.....	25

1. INTRODUÇÃO

A memória do ser humano se desenvolve mediante a aspectos biológicos e sociais, que se inicia na fase de pré-natal. Tornando-se uma das funções mais importantes após o nascimento, determinando assim como o ser humano irá se desenvolver, porque a partir dela pode ser adquirido, armazenado e evocado informações. Em seus estudos, Souza (2015), Silva (2015), Dias (2015) e Izquierdo (2018), comentam que a memória é complexa devido a influência que a mesma exerce em nossa identidade pessoal, ou seja, aquilo que o indivíduo é ou que ele possa vir a ser. A memória permite tornar o passado presente, permitindo-se adaptações para que seja possível lidar com as situações do dia a dia, seja ela qual for.

A partir das informações que foram armazenadas no cérebro pode-se resgatar uma memória que aconteceu por intermédio de um estímulo, seja ele visual, tátil, olfativo, auditivo ou gustativo. Cada informação é armazenada em uma região diferente do cérebro, que serve para formação e lembrança da memória, que em algum momento essas informações irão se convergir. As zonas de convergência que irão registrar nossas experiências estão localizadas na amígdala, córtex orbito-frontal, hipocampo, hipotálamo, dentre outras. No resgate destas informações, pode acontecer perdas ou mudanças nas memórias armazenadas, que é saudável para o indivíduo, pois se não acontecesse, ocorreria uma sobrecarga de informações causando um mau gerenciamento dessa memória (SOUZA; SALGADO, 2015).

Existem diversas classificações para a memória, pelo lado fisiológico a memória é classificada como explícita e implícita. A explícita é aquela associada a consciência, precisa da percepção e depende do hipocampo para que seja retida a informação. Já a implícita é inconsciente, não precisa da percepção e não envolve o hipocampo para a retenção de informação. Essas duas memórias estão envolvidas com a memória de longa duração, que é aquela que armazena as informações por anos, e a memória de curta duração, que é aquela que armazena as informações por um curto período de tempo (BARRET et al, 2014; SOUZA; SALGADO, 2015).

Assim, quando se recebe um estímulo, nesse caso, uma informação, esta chegará ao cérebro e assim irá ativar uma rede de neurônios, que para essa informação ser armazenada ela precisará ser reforçada. Não esquecemos o caminho de casa por ao longo de nossa caminhada esse percurso é repetido diversas vezes, então toda vez que repetimos esse percurso (estímulo) ativamos a mesma rede neural. Ao reativar sempre essa rede neural essa informação é reforçada tornando-se mais fácil a evocação dessa memória armazenada. O processo de armazenamento é dividido em três formas: aquisição, consolidação e evocação. A aquisição se dá através de vias sensoriais que transportam a informação ao cérebro, é o momento que a informação chega ao sistema nervoso, assim o estímulo atinge os órgãos sensitivos e pelos nervos sensitivos chegam ao sistema nervoso central. Após esse processo vem a consolidação que é o momento de armazenamento da informação que se dá através de duas formas: (1) alterações bioquímicas ou (2) fenômenos eletrofisiológicos. As alterações bioquímicas são classificadas de duas formas, as estruturais (morfológicas) e as funcionais, nas quais ambas ocorrem na circuitaria neural. As estruturais são a formação de novas espinhas dendríticas que permite que o neurônio receba aferência de outros neurônios ou formação de novos prolongamentos axonais permitindo que o neurônio transmita mais sinais a outro neurônio que ele se conectar. As funcionais criam novos canais iônicos ou proteínas sinalizadoras que melhoram a transmissão sináptica. Já a evocação é o retorno espontâneo ou voluntário das informações armazenadas que envolve um processo chamado integração temporal que ocorre principalmente no córtex pré-frontal, que nada mais é que a organização dos traços da memória em uma sequência coerente no tempo. Que mais tarde a memória será reconhecida ou recordada. O reconhecimento é um estímulo conhecido e armazenado que tem um sentimento de familiaridade. A recordação não há familiaridade, é uma informação conhecida que voluntariamente vai ser recuperada (JÚNIOR; FARIA, 2015).

Por outro lado, tem a aprendizagem que é a aquisição do conhecimento que irá ser registrado na memória. Ela se apresenta de duas formas: a aprendizagem associativa, que é quando se tem dois estímulos e eles são associados, são eles, audição, olfato, visão, tato ou gustação e a aprendizagem não associativa que ocorre através da imitação que se divide em habituação que é quando o estímulo

será repetido diversas vezes e a sensibilização que já é o oposto da habituação quando ocorre um estímulo a pessoa fica em estado de alerta, com ela reconhecemos estímulos perigosos (BARRET et al, 2014; BEZERRA, 2017; SILVERTHORN, 2017).

A aprendizagem e a memória estão relacionadas quando se fala em alimentação porque o ato de se alimentar não é somente uma questão de sobrevivência, mas também com afetividade que se tem com a alimentação. O ato de se alimentar significa mais do que uma simples ingestão de nutrientes e sim um a expressão de sentimentos e memórias vividas (QUEIROZ, 2017; TAVARES, 2018).

A alimentação faz parte de nossa vida desde o nascimento e continuará até o fim da nossa existência e desde então se forma o conhecimento gustativo que nada mais é que a memória gustativa, formada pela exposição aos alimentos. Essa exposição se da pelo contexto em que se vive, a cultura que a região possui ou as experiências pessoais, podendo ser positivas ou negativas. Em dado momento as experiências já registradas passaram de geração a geração (MARINHO, 2013; TAVARES, 2018).

Na maioria das celebrações, a comida está presente, pois é um ato de compartilhar, uma forma que o ser humano utiliza para se socializar. O cozinhar junto com outras pessoas traz afetos e memórias que por intermédio do comportamento adquirido, o hábito alimentar sofre mudanças com o tempo, mas a memória e o aprendizado permanecem na consciência (MARINHO, 2013; QUEIROZ, 2017).

O cheiro de bolo quentinho saindo do forno pode trazer a tona várias lembranças que irão ser convidativas para que esse consumo se estenda a um café, permitindo-se saborear outros alimentos, fazendo assim se entender e sentir a comida. Há prazer em se alimentar que vem através do paladar que é formando por receptores sensoriais que são chamados de papilas gustativas que se permite identificar o sabor dos alimentos, como: o doce que é sentido na ponta da língua, o salgado nas bordas, o azedo ao longo das bordas, o amargo na base e o uamami no meio da língua (TAVARES, 2018).

A comida se relaciona com o nosso estado emocional, porque o comer também se emprega no estado de alegria, tristeza, raiva ou estresse. Nas quais em cada uma dessas situações o ser humano faz escolhas diferentes para se alimentar, podendo, dessa forma, expressar o que está sentindo. A memória afetiva relacionada a alimentação se forma pela emoção que se tem com a comida a cada refeição (MARINHO, 2013; TAVARES, 2018).

Os estímulos recebidos durante nossa vida, relacionados com a alimentação irão formar as memórias alimentares e construir o comportamento alimentar. De acordo com Philippi et al. (1999); Matias e Fiore (2010) e Vaz e Bennemann (2014), o comportamento alimentar são ações em relação aos alimentos que, associadas, irão seguir uma ordem para a ingestão dos alimentos, são elas: escolha de comer ou não, disponibilidade dos alimentos, modo de preparo, utensílios, horários e divisão dos alimentos, que será feita nas refeições do dia a dia e a própria ingestão do alimento.

O profissional da nutrição exerce um grande papel no processo do comportamento alimentar porque é quando acontece um atendimento nutricional que o profissional irá detectar as razões pela qual o paciente possui certos tipos de comportamentos em relação a comida para poder trabalhar nesse aspecto e contribuir com a melhora no comportamento alimentar, conforme Moreira et al(2000); Pinto e Uyeda (2012). Diante dessas considerações, este artigo tem como objetivo demonstrar a influência que a memória exerce no comportamento alimentar.

2. MÉTODOS

O presente estudo foi preparado a partir de uma pesquisa bibliográfica, de cunho exploratório aplicado à nutrição, utilizando uma revisão tradicional de literatura sobre a influência da memória no processo de alimentação. Assim, foi realizada uma consulta nas bases de dados GOOGLE ACADÊMICO, LILACS, MEDLINE, PUBMED e SCIELO com os seguintes descritores: “memória”, “apetite”, “gustativa”, “fome”, “saciedade”, “influencia alimentar”, “comportamento alimentar” e seus correspondents em ingles, “memory”, “appetite”, “taste”, “hunger”, “satiety”, “food influence”, pesquisados de forma conjunta por meio do operador *booleano* AND, em um período de 5 anos. Como não houve neste período com os descritores utilizados um número significativo de artigos, este período foi estendido para todos os períodos de tempo. Contando todas as bases de dados foram encontrados 95 artigos e 4 livros que após a leitura de todos os títulos dos artigos e livros foram excluídos aqueles que não eram pertinentes ao assunto e foram selecionados 36 artigos, sendo que 3 deles foram em forma de dissertação e 4 livros para a elaboração do estudo em questão, para a revisão bibliográfica foi feita a leitura de todos os artigos e um resumo de cada um, que ao final houve uma união dos assuntos semelhantes para formar cada tópico da revisão bibliográfica.

3. REVISÃO BIBLIOGRAFICA

3.1 MEMÓRIA DE TRABALHO

As memórias possuem vários tipos de classificações, começando pela memória de trabalho, que é fundamental no aprendizado, pois ela manuseia as informações que vem das vias sensoriais e conecta as informações com a memória de longo prazo, que é a memória do conhecimento que já foi armazenado. Ela armazena temporariamente as informações enquanto se realiza uma determinada tarefa, então, conseqüentemente, ela dá auxílio as atividades cognitivas como a leitura, é como se fosse uma memória *online*. É ela que mantém durante um curtíssimo período de tempo a informação que está sendo processada no cérebro e se apresenta com uma característica passageira, no qual não deixa rastros estruturais e/ou bioquímicos (PIPER, 2013).

A memória de trabalho que determina se ocorrerá ou não o aprendizado porque é ela faz a ligação da informação que chega pelas vias sensoriais com a informação que está armazenada na memória de longo prazo, mostrando assim a importância desse sistema funcionar adequadamente (PIPER, 2013).

3.2 APRENDIZAGEM

Por outro lado, para que aconteça o aprendizado são necessários vários fatores, tais como: atenção, motivação, dedicação, necessidade e fatores cognitivos. A atenção é muito importante para que haja compreensão e armazenamento na memória de longo prazo para as informações que são recebidas. A motivação e a necessidade dão fundamentação para a aprendizagem. Já a dedicação auxilia na definição de qualidade e quantidade dos conhecimentos passados. Os fatores cognitivos que são ferramentas que permitem entender e absorver os conhecimentos do mundo (IZQUIERDO, 1989; PIPER, 2013).

Para que as informações fiquem armazenadas na memória de longa duração é preciso acontecer alguns processos como: a repetição, codificação adequada, relevância da informação e as estratégias para sua recuperação. Uma informação

precisa fazer sentido para a pessoa, para que a aprendizagem assim possa ocorrer, porque dessa forma a pessoa se sente motivada e entende a importância daquele conteúdo que lhe foi passado (PIPER, 2013).

3.3 MEMÓRIA EPISÓDICA E SEMÂNTICA

A memória episódica é um composto neuro cognitivo que permite ao ser humano lembrar o que aconteceu no passado até seu presente momento. Ela está incluída na memória declarativa que é explícita e permite que as pessoas possam declarar ela verbalmente e dentro dela tem também a semântica que não possui uma contextualização dos fatos como a parte explícita, envolvendo as lembranças de longo prazo para os fatos que é a memória semântica e experiências pessoais que é a memória episódica. Assim, a memória episódica possui três etapas em seu funcionamento: a codificação, que é quando um episódio se inicia e ele é registrado, consolidação e armazenamento que faz as novas experiências se comunicarem com informações já armazenadas, fazendo assim as memórias serem ativadas e reativadas em um processo contínuo e a recuperação que é quando se procura um episódio armazenado e faz com que ele venha à tona e esse processo acontece em consequência dos processos de codificação, consolidação e armazenamento (ALVES; CASTRO; GUDWIN, 2009).

Para Silva, Gatti e Goulart (2015), a fisiologia da memória, é a forma em que os indivíduos utilizam para registrar, manter e ter acessos a fatos que já aconteceram. A maneira que um fato é registrado está diretamente relacionado ao grau de consciência possuído e a atenção que é dada ao fato e o seu nível afetivo. De acordo com Maldonato (2009), o tempo e a memória são considerados atividades humanas que vão caminhar juntas. As lembranças também são questões afetivas que ficam armazenadas e com o passar do tempo são solicitadas através da consciência por algum estímulo ou sensação. Para que aconteça a recuperação de um fato, é preciso de algum fator externo para trazer uma emoção, assim quando uma pessoa se lembra de algum momento, elas dizem que a sensação que estão sentindo no momento é semelhante a que já aconteceu fazendo assim se lembrar o que foi esquecido (CAVALCANTI, 2010; SILVA; GATTI; GOULART, 2015).

Conforme Stefanutti, Gregory, Klauck (2018) a memória e seus conceitos são discutidos em diversas áreas do conhecimento, mas ela tem uma grande influência no âmbito social porque a ver com qualquer ser humano e está em nosso cotidiano, seja em forma de alimento ou não. Por meio da comida são provocados sentimentos, emoções e memórias. Essas memórias se unem com a comida formando a memória gustativa, que não está somente ligada ao aspecto sensorial como: aromas, sabores, sons, texturas, mas também as pessoas, lugares, acontecimentos, rituais de passagem, saberes, técnicas e práticas culturais que dão significado a mesa.

O sociólogo e filósofo João Carlos Tedesco (2013) compara o processo da memória com a alimentação e diz que quando acontece alguma coisa no presente momento é como se acontecesse um engolir ruminante e que depois o acontecimento que é comparado ao alimento voltasse a memória/boca e é nesse momento que se inicia a atividade da mente refletir/boca, lembrar e reviver o passado permitindo assim que se desacate o que precisa e desapareça no processo de mastigação aquilo que não foi bem digerido. Então, nesse contexto, a palavra ruminar se dialoga com a memória e a alimentação.

3.4 MEMÓRIA ALIMENTAR

A alimentação não está somente relacionada a manter a vida, mas os alimentos trazem um prazer que vem tanto por aspectos físicos, como a substancia que se ingere, como dos aspectos pessoais de quem está se alimentando, que é o paladar ou gosto. O paladar é formado pelas papilas gustativas, que são receptores sensoriais, formados por células epiteliais que ficam localizados em torno de um poro central na membrana basal da língua, onde o gosto salgado é sentido nas bordas da língua, o ácido ao longo das bordas, o doce é na ponta da língua e o amargo na base da língua e então o gosto será resultados das sensações de substancias não voláteis que estão no alimento. Já o sabor se forma pela soma do olfato e gustação (SILVA; GATTI; GOULART, 2015).

De acordo com Rousseau (1992), apud SILVA; GATTI; GOULART, 2015 , o olfato é um sentido afetivo e misterioso, que agita psiquismo mais profundamente

que a audição e a visão e parece mergulhar nas raízes da vida, ele ainda diz que esses sentidos são diferentes em cada em cada individuo, gerando assim cheiros e sensações específicas em cada um.

Por meio dos sentidos avaliados (gustação e olfação) sabe-se quando algo é bom ou ruim, se agrada ou desagradada e essa percepção vem antes do cérebro do que da língua. Quando é dito que se gosta de certo alimento ou não, toda a informação sobre ele vem a mente, como: sabor sentido ao ingerir um alimento porque atinge as papilas gustativas, a construção do sabor desse alimento, as referências afetivas e culturais desse sabor (QUEIROZ, 2017).

É considerado um estímulo o odor que os alimentos nos proporcionam, já que a comida gera um grande prazer. O gosto alimentar possui interferência não somente das questões nutricionais e biológicas, mas também das questões do meio cultural e social, porque muitas vezes o ato de se alimentar envolve contato pessoal que está relacionado com emoções e histórias (SILVA; GATTI; GOULART, 2015).

Conforme citado por Oliveira (2012), os hábitos alimentares tem relação também com a cultura e grupos sociais que os seres humanos estão inseridos porque todo ser humano procura se adaptar ao meio em que ele vive para que sua espécie seja mantida, assim como qualquer outro animal. Santos (2011) completa essa afirmação dizendo que a comida é uma forma de comunicação, então ela conta uma história, assim permitindo construir a memória alimentar de uma pessoa ou até mesmo de uma comunidade porque através da comida é expressado emoções, relações sociais, significados permitindo assim se construir uma identidade coletiva.

3.5 MEMÓRIAS GASTRONÔMICAS

Conforme os estudos de Ramos; Stein (2000), Moraes (2014); Beauchamp; Memella (2014); Gazzola et al. (2014), Silva; Gatti; Goulart (2015) e Queiroz (2017) a comida sempre está na rotina do homem, assim como nos momentos de comemorações onde algo é compartilhado, como: casamentos, aniversários, reuniões, batizados, natal, páscoa, feriados, entre outros. Dependendo da cultura, pode-se ter comida em um velório. Toda a comida que é feita para esses tipos de

acontecimentos possui suas próprias características de afetos e memórias, que quando compartilhadas em uma refeição, compartilha-se também afetos, experiências e hábitos, por isso a comida também é cultura porque ela faz com que o saber e a inovação se cruzem, ela também é composta pelos saberes, técnicas e valores de uma pessoa, considerando assim uma tradição. Ela também se trata de uma inovação porque os saberes, técnicas e valores que alguém tem faz com que o ser humano seja colocado em certo local na sociedade.

Santos (2005) diz que o homem transforma a necessidade biológica de se alimentar em uma necessidade cultural, assim tornando esse ato uma forma de se relacionar socialmente. O ato de comer também varia de acordo com estado emocional do homem, podendo fazer com que uma pessoa coma em maior ou menor quantidade se está alegre, triste, com raiva ou ansiosa. Não somente quem se alimenta coloca emoções nesse momento, mas também quem realiza a preparação da refeição também imprime suas emoções em seus pratos.

Há uma diferença do prazer a mesa e o prazer de comer na mesa, então se entende: o prazer a mesa pertence a pessoa, porque está relacionado com a forma que ela irá preparar a refeição, o local que ela irá escolher para que aconteça a reunião e os convidados que participarão. Já o prazer de comer está ligado a necessidades de satisfação de se alimentar. Então o prazer de se estar à mesa tem relação com as experiências vividas com as pessoas em um clima afetivo (SILVA; GATTI; GOULART, 2015).

De acordo com Schmiedel; Bail; Dassie-Leite e Costa (2013) alimentar-se não é somente pra nutrir uma necessidade básica do ser humano, porque essa ação possui significados na relação entre as pessoas, formando assim uma identidade cultural alimentar. Portanto os indivíduos têm uma lembrança histórica e social das relações que eles construíram com as pessoas e a alimentação, que vai sofrendo alterações ao longo do tempo, seja ela por uma experiência nova e/ou degustação de algum alimento novo.

3.6 MEMÓRIAS AFETIVAS NA ALIMENTAÇÃO

As crianças formam seus hábitos alimentares a partir da observação do comportamento dos adultos e das relações estabelecidas. Essa interação da criança com o adulto através da comida começa com os pais, que a partir da primeira mamada o colostro da mãe traz conforto, aconchego e saciedade. Nesse momento, já se inicia a formação das lembranças afetivas que se carrega para a vida toda. É dessa forma que os pais vão transmitir aos seus filhos as práticas alimentares da família (RAMOS; STEIN, 2000; MORAES, 2014; BEAUCHAMP; MEMELLA, 2014; GAZZOLA et al., 2014); SILVA; GATTI; GOULART, 2015; QUEIROZ, 2017.

Ramos; Stein (2000), Moraes (2014); Beauchamp; Memella (2014); Gazzola et al. (2014), Silva; Gatti; Goulart (2015) e Queiroz (2017) também citam que é nesse momento (durante a infância) que a criança irá aprender a gostar ou não dos alimentos, associando eles pela relação afetiva que eles possuem com o meio cultural e suas necessidades fisiológicas, até ao ponto que elas cresçam e possam ter a autonomia sobre suas escolhas na prática alimentar. A forma em que uma criança tem contato com os alimentos durante sua infância implicará tanto em relações positivas ou negativas relacionadas com a comida, porque a maneira que se introduziu os primeiros alimentos influenciará em seu hábito alimentares, que é uma atividade repetida diversas vezes, então o tipo de alimentação que é feita todos os dias é considerado um hábito que caracteriza o comportamento alimentar. Mas não é somente o fato da repetição do tipo de alimentação que caracteriza o comportamento alimentar, existem outros fatores externos e internos que vão se relacionar entre si para que de fato tenha um comportamento alimentar, pois a escolha de certos alimentos ou suas quantidades sofrem influências tanto de aspectos familiares, quanto culturais, fisiológicos ou sociais. O ser humano come tanto pelas necessidades nutricionais, como também para satisfazer suas vontades, oferecendo da mesma forma às crianças. Então pode se dizer que adultos e crianças não comem somente pela necessidade fisiológica, mas também pelo meio social que estão inseridos, como em uma festa de aniversário, por isso nessa fase deve se ter muita atenção com a maneira e a qualidade da alimentação que será ofertada porque através dela a criança forma sua segurança e autoestima.

Mas existem processos para o aprendizado na alimentação que ocorre na infância e esses processos tem se baseado em métodos que aumente a preferência

alimentar, como: a aprendizagem pela exposição repetida e pela mera exposição, aprendizagem sabor-sabor, e aprendizagem nutriente-sabor. São classificados segundo (RAMOS; STEIN, 2000; BOF; PIASETZKI, 2018) em:

- a) Aprendizagem pela exposição repetida e pela mera exposição: Essa fase se inicia após o período de amamentação exclusiva com a introdução dos alimentos e gradativamente essa introdução vai evoluindo até a criança chegar no tipo de alimentação dos pais.
- b) Aprendizagem sabor-sabor: É quando ocorre a associação do açúcar ou um outro sabor preferido junto ao sabor que seja desconhecido ou pouco preferido fazendo com que aumente a aceitação de sabor pouco preferido ou desconhecido. Esse tipo de aprendizado, no qual o sabor é associado com o prazer e faz com que ele se mantenha por muito tempo e só ocorrerá uma modificação quando uma experiência nova é aprendida, podendo assim substituir ou neutralizar a experiência antiga.
- c) Aprendizagem nutriente-sabor: É o processo em que uma substância que possui mais calorias que outra aumenta a aceitação por um alimento que seja desconhecido porque gera saciedade que é associada a sugestão do sabor.

Segundo Rossi et al (2008) e Matos (2013) os aromas e sabores sentidos durante a infância podem ser acessados através da memória sobre forma de lembranças. As memórias obtidas através de sabores na infância vão estar presente durante toda vida, os pratos, o sabores e aromas jamais serão esquecidos, possibilitando assim que o passado não se perca, mas sobreviva e resista, fazendo com que se reviva os aromas, receitas e ingredientes que um dia foram tão presentes na história do ser humano. Assim se formam as memórias afetivas que nos fazem buscar por tempos que já passaram, dos momentos de carinho e afeto ou da espera ansiosa por uma data comemorativa que trariam suas guloseimas.

3.7 COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Os hábitos alimentares construídos desde criança através das experiências com a alimentação podem auxiliar ou deteriorar a saúde, visto que para ter uma alimentação saudável e mantê-la irá depender dos aprendizados e experiências que se obtém quando criança, por isso é de suma importância estimular hábitos saudáveis precocemente nos indivíduos, porque uma alimentação saudável é baseada em nossas necessidades orgânicas, fazendo assim nosso organismo funcionar corretamente. Os hábitos carregados para a vida adulta quando não são saudáveis, faz com que nossa saúde sofra cada vez mais, surgindo novos casos de doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, hipertensão, doença renal) no mundo e isso tem aumentado a busca pelo aconselhamento nutricional (MOREIRA et al., 2007; EWALD et al., 2014; MELO et al., 2017; QUEIROZ, 2017).

Ao escolher uma alimentação quando já adulto se considera as práticas alimentares que a família ensinou, determinando assim se a pessoa vai comer tudo que está no prato, se os horários das refeições já vão está programados, se irá comer a mesa ou não, que tipo de alimentação é considerado melhor pra ela (WARDLE, 1995; ROSS; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Apesar de hoje se encontrar com facilidade várias informações sobre hábitos alimentares saudáveis isso não é o suficiente para que uma pessoa possa mudar seu comportamento alimentar e muitas vezes o significado de estar em dieta remete ao individuo algo ruim, como se fosse passar fome. Mudar a forma que uma pessoa se alimenta não é uma tarefa fácil porque ela possui suas próprias escolhas, sentimentos, memórias sobre a alimentação fazendo com que ela já tenha uma resistência sobre o tratamento, porque para ela mudar sua alimentação, irá fazer com que ela se afaste de suas memórias construídas ao longa da vida (MOREIRA et al., 2007; MELO et al., 2017; JUSTO; FERREIRA, 2019).

Também, de acordo com Justo e Ferreira (2019), uma nova dieta pode até ser considerada boa para a pessoa mas ela não atende muitas vezes ao lado emocional das memórias que essa pessoa possui, porque o hábito social que ela construiu ao longa de sua vida incorpora o que a família, escola, amigos, sociedade lhe ensinou.

É muito importante que o profissional tenha em seu atendimento nutricional uma sensibilidade com o paciente de forma individual para que se identifique as

razões que levam a um determinado paciente a ter um certo tipo de comportamento alimentar, para que assim ele possa intervir da maneira correta fazendo com que os pacientes resolvam as dificuldades alimentares que possuem e possam ter adesão ao tratamento (MOREIRA ET AL., 2007; FRANÇA et al., 2012 VAZ; BENNEMANN, 2014).

4. CONCLUSÕES

Conforme mostrado nessa revisão, a memória funciona de uma forma que define quem é o ser humano e exercendo assim uma grande influência na tomada de decisões. As memórias alimentares são formadas ao longo de toda vida, principalmente na infância conforme a introdução alimentar que os pais fazem com seus filhos permitindo assim que a criança conheça as práticas alimentares incorporadas pela família.

Essas práticas alimentares irão definir o comportamento alimentar dessa criança em sua vida adulta porque a escolha alimentar envolve tomada de decisão que está relacionada tanto a aspectos físicos e como a aspectos pessoais. A comida tem a ver com as memórias, porque ao lembrar-se de um alimento todas as informações sobre ele vêm a nossa mente, como o sabor dele, com quem e onde foi saboreado, quem o preparou e as lembranças que foram construídas na mesa em um meio social.

Todas essas memórias influenciam o comportamento alimentar fazendo com que se tenha ou não uma alimentação saudável que contribua para uma boa saúde. Diversas vezes, a escolha pode não ser salutar, fazendo com que aumente os casos de doenças crônicas não transmissíveis. Sendo assim, as pessoas buscam por atendimento nutricional para que sua saúde melhore.

Com isso, é possível identificar a importância do profissional de nutrição na atuação do comportamento alimentar, porque é ele quem lida com questões alimentares e que em seu atendimento identificará as razões pelas quais um determinado paciente exerce aquele comportamento alimentar, permitindo assim que ele possa intervir da maneira correta para que aconteça mudanças comportamentais a partir das novas memórias que irão se formar através dos estímulos propostos.

REFERÊNCIAS

- ALVES, S. M. L. Primeiras lembranças: a formação da memória declarativa. **Revista Letrônica**, Porto Alegre, v.2, n.1, p.4–17, 2009.
- BARRET, K. E. BARMAN, S. M. BOITANO, S. BROOKS, H. L. **Fisiologia Médica de Ganong**. 24. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014, p. 282-296.
- BEAUCHAMP, G. K; MENNELLA, J. A. Early Flavor Learning and Its Impact on Later Feeding Behavior. **Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition**, Local de publicação, v. 48, Suppl. 1, 2009.
- BEZERRA, M. G. C. E.; GUSMÃO, J. E. L. S.; FERMOSELI, A. F. O. A importância da emoção no processo de consolidação da memória e da aprendizagem. **Caderno de graduação**, Alagoas, v. 4, n. 2, p. 57-68, 2017.
- CASTRO, E. C.; GUDWIN, R. R. **Memória Episódica em Sistemas Cognitivos**. Anais: Encontro dos Alunos e Docentes do Departamento de Engenharia de Computação e Automação Industrial. Campinas, 2009.
- CAVALCANTI, S. L. O. **Memórias, oralidades e identidades geracionais: Biografando histórias de idosos silenciadas**. Anais: X Encontro Nacional de História Oral. 2010.
- DIAS, L. B. T; FERNANDEZ, J. L. Neuropsicologia do desenvolvimento da memória: da pré-escola ao período escolar. **Neuropsicologia Latino-americana**, v. 3, n. 1, p. 19-26, 2011.
- FRANÇA, C. L; BIAGINNI, M; MUDESTO, A. P. L; ALVES, E. D. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de psicologia**, Natal, v. 17, n. 2, p. 337-345, 2012.
- GAZZOLAA, G. S; MUSSKOPFB, G. M; GREGOLETTOC, M. L; EWALDD, C, S. LANG. **Mudança comportamental**. Anais: II Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG. Caxias do Sul. V. 2, n. 2, 2014.
- IZQUIERDO, I. **Memória**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018, p. 4-56.
- _____, I. **Memórias, estudos avançados**, São Paulo, v. 3, n. 6, p. p. 89-112, 1989.
- JÚNIOR, C. A. M; FARIA. N. C. Memória. **Psicologia Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 28, n. 4, p. 780-788, 2015.

JUSTO, G. F.; FERREIRA, T. Tortura da dieta versus prazer de comer: percepções dos usuários de um ambulatório de Nutrição do Rio de Janeiro sobre dieta prescrita. **Equatorial**, Natal, v. 6, n. 11, 2019.

MALDONATO M. Tempo da recordação e recordação do tempo. **A Terceira Idade**, v. 20, n. 44, p.7-23, 2009.

MARINHO, K. B. **A Tirolerfest de Treze Tílias/SC: uma manifestação cultural e gastronômica**. 2013. 161 f. Dissertação (Curso de Mestrado em Planejamento e Gestão do Turismo e da Hotelaria)- Universidade do Vale do Itajaí. 2013.

MATIAS, C. T.; FIORE, E. G. Mudanças no comportamento alimentar de estudantes do curso de nutrição em uma instituição particular de ensino superior. **Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 53-66, 2010.

MATOS, M. I. S. Temperados com lágrimas e saudades: Sabores, memórias e tradições entre imigrantes portugueses. **Anuac**, São Paulo, v.2, n.1, 2013.

MELO, K. M.; CRUZ, A. C.; BRITO, F. S.; PINHO, L. Influence of parents' behavior during the meal and on overweight in childhood. **Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v.21, n.4, 2017.

MORAES, R. W. **Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura**. 2014. 46f f. Trabalho de Conclusão de curso (Curso de nutrição)- Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2014.

MOREIRA, L. S. P.; SILVA, A. J.; CORD, S.; OLIVEIRA, I. M.; MARTIN, W. L. **A importância do conhecimento de psicologia para o profissional de nutrição**. Anais: XI Encontro Latino Americano De Iniciação Científica E VII Encontro Latino Americano De Pós-Graduação Da Universidade Do Vale Do Paraíba. p. 1084-1087, 2007.

OLIVEIRA, W. K. **Hábitos alimentares contemporâneos e a elaboração de uma ética teológica em perspectiva**. Anais: Congresso Internacional da Faculdades Est. São Leopoldo. v. 1, p. 1178-1194, 2012.

PHILIPPI, S. T.; LATTERZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.12, n.1, p.65-80, 1999.

PIASETZKI, C, T. R.; BOFF, E.T.O. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância. **Contexto & Educação**, Ijuí, v. 33, n. 106, p. 318-338, 2018.

PINTO, M. C.; UYEDA. M. A Contribuição Da Psicologia No Atendimento Nutricional. **Saúde em Foco**, v. 8, n. 1, 2016.

PIPER, F. K. **A importância da memória de trabalho para a aprendizagem.** 2013. 6 f. Dissertação (Curso de Pós-Graduação em Linguística da Pontifícia) - Universidade Católica do Rio Grande do Sul. 2013.

QUEIROZ, M. I. A. **O bolo eterno: memória efêmera na arte alimentar.** 2017. 37 f. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Graduação Teoria, Crítica e História da Arte)- Universidade de Brasília Instituto de Artes. Brasília. 2017.

QUEIROZ, P. W. V.; COELHO, A. B. Alimentação fora de Casa: uma Investigação sobre os Determinantes da Decisão de Consumo dos Domicílios Brasileiros. **Revista Análise Econômica**, Porto Alegre, v.35, n.67, p.67-104, 2017.

RAMOS, M; STEIN, L. M. Development of children's eating behavior. **Jornal de pediatria**, Porto Alegre, v. 76, supl.3, 2000.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M, S.. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.21, n.6, p.739-748, 2008.

SANTOS, C. R. A. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. **História: Questões & Debates, Curitiba**, n. 42, p. 11-31, 2005.

_____, C. R. A. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. **História: Questões & Debates, Curitiba**, n. 54, p. 103-124, 2011.

SCHMIEDEL, A; BAIL, D. L; LEITE, A. P. D; COSTA, F. M. Autopercepção das condições alimentares de idosos usuários de próteses dentárias. **Revista Brasileira De Qualidade De Vida**, Ponta Grossa, v. 05, n. 04, p. 01-08, 2013.

SILVA, E. F. O; GATTI. A. L; GOULART. R. M. M. Lembranças gustativas e alimentação em idosas entre 60 e 80 anos. **Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 59-80, 2015.

SILVERTHORM, D. U. **Fisiologia Humana: Uma abordagem Integrativa.** 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017, p. 309-356.

SOUZA, A. B; SALGADO, T. D. M. Memória, aprendizagem, emoções e inteligência. **Liberato**, Novo Hamburgo, v. 16, n. 26, p. 101-220, 2015.

STEFANUTTI. P; GREGORY. V; KLAUCK. S. Memórias gustativas: uma discussão de memória social e identidade. **Memória em Rede**, Pelotas, v.10, n.18, 2018.

TAVARES, A. P. **Comida Afetiva: Uma Expressão De Gosto, Hospitalidade E Memória.** 2018. 107 f. Dissertação (Curso de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Turismo)- Universidade de Brasília. 2018.

TEDESCO, J. C. Ruminantes de memórias: sentimentos, experiências e silêncios deliberados. **História: Debates e Tendências**, Passo Fundo, v. 13, n. 2, p. 343-353, 2013.

VAZ, D.S.S.; BENNEMANN, R. M. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E HÁBITO ALIMENTAR: UMA REVISÃO. **Revista Uningá Review**, Maringá, v.20, n.1, p.108-112, 2014.

WARDLE, J. Parental influences on children's diets. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 54, p. 747-758, 1995.