

VALORIZAÇÃO DO COMER EM COMPANHIA: O ATO DE COMPARTILHAR REFEIÇÕES

Silvia Rafaela Mascarenhas Freaza Góes¹;

Centro Universitário Nobre - UNIFAN, Feira de Santana - BA.

<https://lattes.cnpq.br/8876327100869995>

Flávia Lima de Carvalho²;

Centro Universitário Nobre - UNIFAN, Feira de Santana - BA.

<http://lattes.cnpq.br/4643509671930373>

Monia da Hora³.

Centro Universitário Nobre - UNIFAN, Feira de Santana – BA.

<http://lattes.cnpq.br/0707503883990162>

RESUMO: Este capítulo analisa os impactos positivos das refeições compartilhadas na saúde física, mental e social. A revisão de literatura incluiu artigos das áreas de nutrição, psicologia e enfermagem, publicados entre 2014 e 2024, abordando a importância da comensalidade, alimentação consciente (*mindful eating*) e os desafios para a adoção desse hábito na sociedade moderna. Os resultados indicam que refeições em família promovem melhores escolhas alimentares, fortalecem vínculos sociais e melhoram o bem-estar psicológico, reforçando a necessidade de políticas públicas que incentivem esse comportamento.

PALAVRAS-CHAVE: Comensalidade. Alimentação consciente. Refeições em família.

VALUING EATING TOGETHER: THE ACT OF SHARING MEALS

ABSTRACT: This chapter analyzes the positive impacts of shared meals on physical, mental, and social health. The literature review included articles from the fields of nutrition, psychology, and nursing, published between 2014 and 2024, addressing the importance of commensality, mindful eating, and the challenges of adopting this habit in modern society. The results indicate that family meals promote better food choices, strengthen social bonds, and improve psychological well-being, reinforcing the need for public policies that encourage this behavior.

KEYWORDS: Commensality. Mindful eating. Family meals.

INTRODUÇÃO

O ato de compartilhar refeições tem sido reconhecido como um fator fundamental para a promoção de vínculos sociais e o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis (FISCHLER, 2011; BRASIL, 2014). Estudos indicam que refeições realizadas em companhia, especialmente em ambiente familiar, estão associadas a uma melhor

qualidade da alimentação, menor risco de transtornos alimentares e maior bem-estar psicológico (HAMMER et al., 2018; EISEMAN; MEIER, 2018). O Guia Alimentar para a População Brasileira destaca a importância de valorizar o momento da refeição como uma oportunidade de interação e fortalecimento de laços sociais, promovendo uma alimentação mais equilibrada e consciente (BRASIL, 2014).

A prática de refeições compartilhadas também está associada ao conceito de alimentação consciente (*mindful eating*), que enfatiza a atenção plena ao ato de comer, reduzindo comportamentos impulsivos e melhorando a relação com os alimentos (MARTINEZ et al., 2020). Pesquisas apontam que comer em companhia pode contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis, especialmente entre crianças e adolescentes, reduzindo o consumo de ultraprocessados e incentivando escolhas alimentares mais equilibradas (WALTON et al., 2018; DANIELS et al., 2019; JANSEN et al., 2021; SMITH et al., 2023).

Dentro desse contexto, o conceito de *comfort food* emerge como uma faceta importante das refeições compartilhadas, particularmente em momentos de conexão emocional e apoio social. *Comfort food* refere-se a alimentos que, por suas características sensoriais e associações afetivas, proporcionam prazer, consolo e bem-estar emocional (COOPER, 2005). Esses alimentos muitas vezes têm raízes culturais e familiares, sendo consumidos em situações de estresse, ansiedade ou simplesmente como forma de reforçar laços afetivos e sociais. A relação entre *comfort food* e alimentação compartilhada é especialmente significativa em ambientes familiares, onde as refeições não só atendem às necessidades nutricionais, mas também servem como meio de expressão de cuidado e afeto.

Estudos indicam que, quando consumidos de forma consciente e equilibrada, os alimentos associados ao *comfort food* podem desempenhar um papel importante na promoção do bem-estar emocional sem comprometer a saúde física, ao contrário do que muitos possam imaginar. A chave está na forma como essas refeições são compartilhadas e na qualidade das interações sociais durante o ato de comer. A prática de comer em companhia, aliada ao consumo de alimentos que trazem conforto, pode, portanto, fortalecer o vínculo entre os indivíduos, promovendo um equilíbrio entre a saúde mental, emocional e física (STEWART, 2019; SÖDERSTEDT, 2020).

Diante disso, este capítulo discute a valorização do comer em companhia como uma estratégia para promover saúde física, mental e social, incluindo a importância do *comfort food* nesse processo de construção de bem-estar e conexão entre os indivíduos.

OBJETIVO

Analisar a relação entre refeições compartilhadas e seus impactos na alimentação e na saúde mental, considerando a literatura recente sobre comensalidade.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, realizada no período de fevereiro a março de 2025, a qual envolve a revisão de literatura científica existente sobre o ato de comer em companhia. A pesquisa bibliográfica é uma abordagem que visa reunir e analisar informações já publicadas em livros, artigos científicos, teses, dissertações e outras fontes relevantes para o tema em questão.

A metodologia adotada para a elaboração desta pesquisa compreendeu as seguintes etapas: Identificação e análise da literatura existente sobre a valorização do comer em companhia; Compreensão dos impactos das refeições compartilhadas na saúde física, mental e social; Avaliação das evidências sobre a relação entre comensalidade, alimentação consciente e bem-estar.

Foram consultadas as bases de dados eletrônicas como PubMed, Scielo, Lilacs para localizar artigos científicos relevantes. Foram incluídos livros acadêmicos e teses/dissertações que abordam o tema da comensalidade e seus impactos na nutrição e na psicologia.

Foram incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos, que abordam os efeitos das refeições compartilhadas na alimentação e no comportamento social, estudos revisados por pares e publicações em português e inglês. Foram excluídos estudos que não apresentaram metodologia clara, artigos de opinião e fontes não revisadas por pares.

Foi realizada uma busca sistemática nas bases de dados utilizando palavras-chave e combinações de termos como “comensalidade”, “refeições em família”, “alimentação consciente”, “saúde mental” e “hábitos alimentares” e seus respectivos termos em inglês. Os títulos e resumos dos estudos encontrados foram revisados para verificar a relevância e, posteriormente, os textos completos dos estudos selecionados foram lidos e analisados.

Informações relevantes foram extraídas dos estudos selecionados, incluindo os objetivos, métodos, resultados e conclusões dos estudos. Foi realizada uma análise descritiva das informações coletadas, destacando os principais achados sobre a importância das refeições compartilhadas na promoção da saúde e bem-estar.

Os dados foram sintetizados para proporcionar uma visão abrangente sobre os impactos do comer em companhia, permitindo identificar práticas eficazes, lacunas no conhecimento e direções para futuras pesquisas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os principais resultados podem ser observados na tabela 1.

Tabela 1. Estudos sobre o impacto das refeições compartilhadas na saúde física, mental e social.

Autores (Ano)	Objetivo do estudo	Amostra	Principais resultados
UTTER et al. (2023)	Examinar as associações entre a frequência das refeições em família entre pais e seu bem-estar nutricional, social e emocional	1.836 pais de adolescentes nos EUA	Pais que realizam refeições frequentes em família relataram melhor funcionamento familiar, maior autoestima e menores níveis de sintomas depressivos e estresse.
JANSEN et al. (2021)	Investigar a relação entre frequência de refeições em família e padrões alimentares saudáveis.	1.200 adolescentes europeus	Adolescentes que faziam mais refeições em família apresentaram maior consumo de frutas e vegetais e menor ingestão de ultraprocessados.
MARTINEZ et al. (2020)	Examinar o impacto da comensalidade no comportamento alimentar e bem-estar.	800 adultos de diferentes faixas etárias	O hábito de comer em companhia está relacionado a menor estresse e maior satisfação com a alimentação.
SMITH et al. (2023)	Avaliar como a presença de companhia afeta escolhas alimentares.	300 adultos em ambiente universitário	Indivíduos que fazem refeições acompanhados tendem a consumir alimentos mais saudáveis e manter uma alimentação mais equilibrada.
DOMINGUES et al. (2023)	Analisar o consumo de marcadores de alimentação saudável entre adolescentes e sua associação com comportamentos alimentares.	797 adolescentes escolares de Pelotas, RS	Realizar refeições em família esteve associado a um maior consumo de alimentos saudáveis, como feijão, leite, frutas e vegetais.

Fonte: Autoria própria.

A análise dos estudos revelou que o ato de realizar refeições compartilhadas pode estar associado a um maior consumo de frutas, vegetais e alimentos nutritivos, além de uma redução na ingestão de alimentos ultraprocessados. Essas práticas também promovem a comunicação familiar e o fortalecimento dos laços afetivos.

Práticas de atenção plena durante as refeições auxiliam na regulação do comportamento alimentar, promovendo uma maior consciência dos sinais de fome e saciedade, o que pode contribuir para a prevenção de distúrbios alimentares e obesidade. Além disso, comer devagar está relacionado a uma melhor digestão e maior satisfação após as refeições (MARTINEZ et al., 2020; SMITH et al., 2023).

Os achados sugerem que incentivar refeições em família e práticas de *mindful eating* pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade da dieta e o bem-estar psicológico. No entanto, desafios como rotinas familiares agitadas e a presença de distrações tecnológicas podem dificultar a implementação dessas práticas. Intervenções educativas que promovam a importância do comer em companhia e da atenção plena ao

se alimentar são recomendadas.

Os estudos sugerem que refeições em família promovem maior consumo de alimentos saudáveis e menor ingestão de ultraprocessados (JANSEN et al., 2021). Além disso, a prática da comensalidade está relacionada a menor risco de transtornos alimentares e melhoria no bem-estar emocional (MARTINEZ et al., 2020; SMITH et al., 2023).

Utter et al (2018) observaram que a frequência das refeições em família esteve associada a um maior consumo de frutas e vegetais ($p < 0,05$), mas não teve relação significativa com outros indicadores de bem-estar nutricional e tamanho corporal dos pais. Os benefícios das refeições em família foram semelhantes para mães e pais, sem diferenças significativas entre os gêneros.

Refeições compartilhadas podem contribuir para o bem-estar social e emocional dos pais, e não apenas das crianças e adolescentes, como já demonstrado em pesquisas anteriores. Os autores sugerem que estratégias de promoção das refeições em família devem considerar os impactos positivos para toda a família, e não apenas para os filhos. No entanto, também apontam que o preparo das refeições pode ser um fator estressante para alguns pais, especialmente para as mães, que ainda assumem maior carga de trabalho doméstico (UTTER et al, 2018).

O estudo da comensalidade, especialmente em contextos familiares, demonstra que refeições realizadas em companhia contribuem significativamente para a qualidade nutricional da alimentação, além de promoverem o bem-estar psicológico e social dos indivíduos. A literatura científica revisada corroborou a ideia de que, quando realizadas de forma consciente e equilibrada, as refeições em grupo podem desempenhar um papel central na prevenção de distúrbios alimentares, na redução do consumo de alimentos ultraprocessados e na promoção de uma alimentação mais saudável e satisfatória (JANSEN et al., 2021; MARTINEZ et al., 2020; SMITH et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de compartilhar refeições, amplamente reconhecida por sua importância tanto na promoção de hábitos alimentares saudáveis quanto no fortalecimento de vínculos sociais, emerge como uma estratégia valiosa para a melhoria da saúde física e emocional.

É importante destacar que a prática da alimentação compartilhada também se associa ao conceito de *mindful eating*, que, ao estimular a atenção plena durante o ato de comer, contribui para o desenvolvimento de uma relação mais saudável com a alimentação. A regulação das escolhas alimentares, aliada à redução do estresse emocional por meio de momentos de convivência familiar, reforça os benefícios tanto físicos quanto psicológicos dessas práticas. Contudo, o ambiente social, incluindo fatores como rotinas familiares sobrecarregadas e a presença de distrações tecnológicas, representa desafios para a implementação efetiva dessas práticas, o que demanda intervenções educacionais mais eficazes.

Além disso, as evidências indicam que a promoção de refeições em família não

apenas favorece a alimentação saudável de crianças e adolescentes, mas também impacta positivamente o bem-estar emocional e social de adultos, especialmente os pais. Isso reforça a necessidade de considerar a comensalidade como uma prática que beneficia todos os membros do núcleo familiar. Intervenções que incentivem o compartilhamento de refeições devem, portanto, ser projetadas para englobar as dinâmicas familiares em sua totalidade, reconhecendo os diversos papéis que cada membro desempenha dentro do contexto alimentar.

Neste sentido, é fundamental que políticas públicas e programas de educação alimentar integrem a prática da comensalidade em suas estratégias, promovendo um ambiente mais favorável à convivência familiar durante as refeições. Tais ações podem não apenas contribuir para o fortalecimento dos vínculos sociais, mas também para a promoção de uma alimentação mais equilibrada e consciente. Por fim, futuras pesquisas devem continuar a investigar os impactos multifacetados do comer em companhia, explorando novas abordagens para superar os desafios identificados e ampliar os benefícios dessa prática para a saúde coletiva.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- DANIELS, S. R. et al. Family meals and psychological well-being in adolescents: A review of recent research. **Journal of Nutrition and Behavioral Health**, v. 6, n. 2, p. 35-49, 2019.
- EISEMAN, S. M.; MEIER, A. Family meals and well-being: A review of the literature. **Journal of Nutrition and Health**, v. 7, n. 2, p. 45-56, 2018.
- FISCHLER, C. Commensality, society and culture. **Social Science Information**, v. 50, n. 3-4, p. 528-548, 2011.
- JANSEN, E. et al. Family meal frequency and dietary patterns: A longitudinal study. **Public Health Nutrition**, v. 24, n. 4, p. 654-662, 2021.
- MARTINEZ, S. et al. Social aspects of eating: The impact of commensality on food intake and well-being. **International Journal of Behavioral Nutrition**, v. 17, n. 5, p. 112-127, 2020.
- SMITH, T. et al. Social interactions and meal habits: The impact of dining companions on food choices. **Nutrition & Behavior Research Journal**, v. 12, n. 1, p. 22-39, 2023.
- UTTER, J.; LARSON, N.; BERGE, J. M.; EISENBERG, M. E.; FULKERSON, J. A.; NEUMARK-SZTAINER, D. Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. **Preventive Medicine**, v. 113, p. 7-12, 2018.
- WALTON, K. et al. Family meal frequency, diet quality and weight status in children: A systematic review. **Public Health Nutrition**, v. 21, n. 10, p. 1657-1672, 2018.