

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

Gabriela de Freitas Rodrigues

**DEVEMOS FALAR SOBRE O NOJO: UMA REVISÃO CRÍTICA.**

Porto Alegre

2023

## **DEVEMOS FALAR SOBRE O NOJO: UMA REVISÃO CRÍTICA.**

Trabalho apresentado como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.  
Orientadora: Prof<sup>a</sup> Lisiane Bizarro Araujo

Porto Alegre

Janeiro de 2023

Gabriela de Freitas Rodrigues

**Devemos falar sobre o nojo: uma revisão crítica.**

Trabalho de Conclusão de Curso como requisito parcial à obtenção do título de Graduação em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.  
Orientadora: Lisiane Bizarro Araújo

Porto Alegre em 19 de Janeiro de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Dra. Lisiane Bizarro Araújo, Universidade Federal do Rio Grande do Sul

---

Nome e titulação do orientador  
Instituição do orientador

Dr. João Carlos Centurion Rodrigues Cabral, Universidade Federal do Rio Grande do Sul

---

Nome e titulação do membro da banca  
Instituição do orientador

## AGRADECIMENTOS

Embora passar em Psicologia na UFRGS tenha sido um sonho, enfrentar uma graduação nela não foi fácil. Muitas inseguranças e intercerzas pairavam, principalmente diante de uma pandemia global e de um período de caos político nacional. A formação como psicóloga, além de exigir estudos teóricos, demanda constantemente habilidades emocionais. Por isso, gostaria de agradecer a todos que me acompanharam ao longo dessa jornada e fazem parte da psicóloga que estou me tornando.

Às minhas psicólogas Lisiane Ventura, Sabrina Fiori e Patrice Tavares, que me acompanharam durante esse processo, acolhendo meus lamentos e me impulsionando para mudanças, me incentivando e me motivando para que eu me desenvolvesse tanto pessoalmente quanto profissionalmente.

Aos meus pais por terem possibilitado as condições financeiras necessárias para eu poder frequentar bons locais de ensino, ter acesso à saúde de qualidade e poder me dedicar exclusivamente aos estudos. Obrigada pelos almoços e jantares especiais, assim como as louças lavadas para eu ter mais tempo de estudos. À minha avó Laura pelas preocupações com a minha rotina e saúde, também por me receber com sucos de uva e eventuais arroz de leite.

Ao meu amor, João Luís Miola, por me apresentar uma relação saudável, leve e completa. Obrigada por ser meu companheiro, presente em todos os altos e baixos desse final de graduação, aceitando minhas inseguranças e me apoiando incondicionalmente. Te agradeço por todos os confiscos de celular para impossibilitar minhas evitações de tarefas e todas motivações para fazer eu me movimentar e me desenvolver. Cada 5 minutinhos de afeto contigo foi importante para recarregar minha bateria durante as atividades do dia-a-dia.

Ao Guilherme Moritz, enquanto supervisor de estágio e coorientador extraoficial deste trabalho, por toda dedicação para me auxiliar com os desafios emocionais dessa fase e por todo estímulo para eu me experimentar, possibilitando uma segurança que nunca vi em mim antes. Aos meus colegas do SYS, que me acompanharam nessa jornada de iniciação na clínica com muita abertura, afeto e uma pitada de veneno.

A todos professores que participaram da minha formação. Ao Fred por ter me ensinado a sonhar. Aos professores do ensino médio, pelo esforço, empenho e habilidade. Ao Carlos por me fazer escolher a UFRGS. A Fran por me ensinar a escrever. Aos professores da

Psicologia da UFRGS, em especial às minhas orientadoras de bolsa IC, Dra. Denise Bandeira e Dra. Clarissa Trentini. A Denise, ao seu grupo GEAPAP e aos seus doutorandos Giovanna Cauduro, Chrystian Kroeff e Aline Marasca por possibilitarem minha iniciação na pesquisa, estimulando que eu participasse de jornadas acadêmicas, artigos e coletas de pesquisa, além de permitirem um espaço em que pude me sentir pertencente. Boa parte do que conheço sobre pesquisa foi graças ao GEAPAP. Inclusive, preciso ainda buscar minha caneca! A Clarissa e ao NEAPP pelas oportunidades, receptividade e flexibilidade. À minha orientadora de TCC e futura orientadora de mestrado, Dra. Lisiane Bizarro, gostaria de iniciar te agradecendo pela inspiração enquanto professora de PPB, AEC e Supervisão em DH, sempre incentivando a criticidade e a busca por ciência de qualidade. Teus ensinamentos tiveram um grande impacto nos caminhos que escolhi na minha formação. Quanto ao papel de orientadora do meu TCC, obrigada pela abertura com a escolha do meu tema atípico de pesquisa e pela atenção durante essa etapa.

Aos meus amigos, pela paciência com a minha ausência ou com as minhas reclamações em momentos mais turbulentos. Obrigada por estar sempre presente e por confiar na minha capacidade, não só passamos na UFRGS como agora estamos acabando a faculdade, pode isso Mariana Goulart? Obrigada pelos almoços no RU após minhas sessões de terapia, Lucca Rubez. Obrigada por toda parceria, desde a colegas de sala de aula, de grupo de estudos, de grupo de pesquisa, comissão de formatura a melhores amigos (vide canequinha cringe de world 's best friend). Te agradeço por sempre confiar em mim e finalmente está acabando: não teremos mais aulas de psicanálise, César Marques!

A Hannah por toda festividade após às aulas, minha grande alegria ao chegar em casa era poder ver teu sorriso bafudo e sentir teu focinho cheirando à bola de tênis da Wilson™ e teu lombo cheirando à pastel de queijo, valendo a pena toda a bagunça na sala e pelos deixados no tapete. A Mia, que de fato mia demasiadamente, por me acompanhar durante todo meu ensino médio, pré-vestibular e graduação. Mesmo que tenham tido algumas distrações nos estudos à medida que papéis importantes eram amassados, livros eram impedidos de serem acessados e telas eram tapadas, as horas de colo que te dei me impediam de me movimentar, auxiliando-me a estudar por horas ininterruptas para não te atrapalhar. Sem contar às vezes em que tu se esfregava em mim enquanto eu estudava, tanto me distraíndo, quanto me reforçando. Levando em conta essa ambiguidade, a resultante disso aponta que a tua presença sempre me deixava mais leve.

*Quarantine. Q-u-a-r-a-n-t-i-n-e.*  
*Quarantine.*  
(Um trecho do filme “Aviador”  
por Martin Scorsese)

## RESUMO

O nojo foi quase completamente ignorado até meados dos anos 90, visto que até então não havia nenhum artigo publicado virtualmente de nojo. O objetivo deste artigo é revisar criticamente a literatura sobre o conceito e a expressão do nojo, assim como suas aplicações. O nojo foi contextualizado como uma emoção de relevância evolutiva, biológica e social por possibilitar a evitação de contaminação por patógenos, apresentando-se como um dos mecanismos mais importantes para o ser humano à medida que auxilia na prevenção de doenças, quanto pela função social do nojo moral. A disposição ao nojo e seus componentes de propensão, sensibilidade e reatividade podem estar associadas a transtornos mentais, contextos sociais e autopercepção. Os tratamentos para os transtornos mentais associados ao nojo não apresentam protocolos específicos para a emoção nojo. Até o momento existem apenas adaptações de protocolos utilizados para medo, como a terapia de exposição. Dada a importância do nojo e a presença dessa emoção em tantos contextos, é uma necessidade abordar diretamente esta emoção e suas interfaces na psicologia.

*Palavras-chaves:* Nojo; Disposição ao Nojo; Sensibilidade ao Nojo; Nojo Moral; Nojo de Si.

## ABSTRACT

Disgust was almost completely ignored until the mid-1990s, as until then there were virtually no articles published on disgust. The aim of this article is to critically review the literature on the concept and expression of disgust, as well as its applications. Disgust was contextualized as an emotion of evolutionary, biological and social relevance for enabling the avoidance of contamination by pathogens, presenting itself as one of the most important mechanisms for the human being as it helps in the prevention of diseases, as well as for the social function of moral disgust. The disgust proneness and its components of propensity, sensitivity and reactivity may be associated with mental disorders, social contexts and self-perception. Treatments for mental disorders associated with disgust do not have specific protocols for disgust. So far there are only adaptations of protocols used for fear, such as exposure therapy. Given the importance of disgust and the presence of this emotion in so many contexts, it is necessary to directly address this emotion and its interfaces in psychology.

*Key-words:* Disgust; Disgust Proneness; Disgust Sensibility; Moral Disgust; Self Disgust.



## SUMÁRIO

<b>A emoção esquecida pela psicologia .....</b>	<b>10</b>
<b>Método .....</b>	<b>11</b>
<b>Resultados e Discussão .....</b>	<b>11</b>
<b>O nojo e a origem evolutiva das emoções .....</b>	<b>11</b>
<b>O nojo e as outras emoções .....</b>	<b>12</b>
<b>A Disposição ao Nojo: O Nojo Enquanto Traço de Personalidade .....</b>	<b>13</b>
<b>O Que Dá Nojo? .....</b>	<b>14</b>
<b>Onde está o Nojo? .....</b>	<b>15</b>
<b>O Nojo nos Transtornos Mentais .....</b>	<b>15</b>
<b>O Nojo Durante a Pandemia de COVID-19 .....</b>	<b>17</b>
<b>O Nojo Moral .....</b>	<b>17</b>
<b>O Nojo de Si .....</b>	<b>20</b>
<b>Lidando com o Problema: Os Tratamentos para o Nojo .....</b>	<b>21</b>
<b>Procura-se Emoção: A Literatura Sobre o Nojo no Brasil .....</b>	<b>23</b>
<b>Conclusão .....</b>	<b>24</b>
<b>Referências .....</b>	<b>26</b>

## **A Emoção Esquecida pela Psicologia**

O nojo foi quase completamente ignorado até meados dos anos 90, visto que até então havia nenhum artigo publicado virtualmente de nojo (Olatunji & McKay, 2009). Seguindo essa tendência, o nojo segue não recebendo a atenção devida em relação às demais emoções básicas. Existem quatro possíveis razões pelas quais essa emoção vem sendo negligenciado na literatura mundial: 1) o nojo pode ter sido perdido dentre a lista de 32 emoções de Darwin em razão do número grande de emoções na lista, pois seria provável que algumas não recebessem tanta dedicação; 2) o nojo não foi visto como tão relevante quanto o medo e a raiva; 3) o nojo foi visto apenas como uma parte restrita do comportamento humano relacionado à alimentação e à comida, o que não recebia atenção dos psicólogos; 4) é desagradável falar sobre nojo, então a pesquisa é evitada assim como o nojo é evitado (Olatunji & McKay, 2009). Na atual literatura acadêmica mundial, o nojo é a emoção básica menos citada e estudada em relação às demais (Ojserkis et al., 2017). No cenário brasileiro, o nojo é ainda menos explorado, com raras citações na área da Psicologia. Dentre as escalas disponíveis internacionalmente que avaliam o nojo, somente uma escala (Ferreira et al., 2011) foi traduzida para o português, todavia sua adaptação não levou em consideração possíveis particularidades da amostra nacional e não realizou testes com amostras brasileiras. Relativo a publicação de artigos, em uma busca feita em Setembro de 2022 na base de dados SciELO - Brasil, uma das mais utilizadas no país, “nojo” foi buscado em todos os índices, apresentando apenas 10 resultados e unicamente um artigo com “nojo” no título. Nessa mesma busca o “medo” apresentou 1.121, a “raiva” apresentou 309 e a “tristeza” apresentou 209, realizando a mesma pesquisa em todos os índices. Considerando que o nojo está associado a diversos transtornos mentais (Olatunji & McKay, 2007) e comportamentos sociais (Olatunji & Puncochar, 2016) que podem ser prejudiciais, não falar sobre essa emoção é um descuido enorme por parte da nossa comunidade científica. Com isso, o objetivo principal deste artigo é revisar criticamente a literatura sobre o conceito e a expressão do nojo, assim como suas aplicações. Os objetivos específicos são 1) contextualizar o nojo como uma emoção de relevância evolutiva, biológica e social; 2) definir a disposição ao nojo e seus componentes de propensão, sensibilidade e reatividade, associando-os a transtornos mentais, contextos sociais e autopercepção; 3) elencar os possíveis tratamentos para os transtornos mentais associados ao nojo.

## **Método**

A literatura foi revisada criticamente, foram realizadas buscas de publicações nacionais e internacionais nas bases de dados SCIELO, PEPSIC, Psycinfo, BVS-PSI, Pubmed, Web of Science e como fonte complementar de pesquisa o Google Acadêmico entre os anos de 2015 e 2022. A busca iniciou com artigos publicados no Brasil, utilizando-se o descritor “nojo” nas bases SciELO, PEPSIC e no Google Acadêmico. O descritor “disgust” foi buscado nas bases Psycinfo, BVS-PSI, Pubmed, Web of Science e Google Acadêmico. Dado os primeiros resultados, o formato do artigo foi planejado de modo que novas buscas fossem necessárias de acordo com os objetivos específicos do artigo. Então, por exemplo, buscas por “Emotions”, “Evolution” e “Emotions” combinado com o operador booleano “and”, e “Basic” and “Emotions” foram feitas nas bases de dados internacionais supracitadas. Todas as buscas foram feitas inicialmente em bases de dados nacionais e, em seguida, feitas em bases internacionais, tendo em vista as lacunas dos estudos sobre nojo no país. Tratando-se de uma revisão crítica da literatura, as referências foram selecionadas de acordo com sua relevância teórica para a construção do artigo conforme os objetivos da revisão. Portanto, outras fontes também foram utilizadas a partir da busca pelas citações originais dos textos lidos e a da descoberta, e conseqüente busca, de autores notórios nessa temática, levando ao uso de livros e de referências históricas. Um cuidado tomado durante o texto foi a preferência pelo uso de referências mais atuais para a discussão, no entanto, algumas referências históricas foram trazidas quando consideradas relevantes para esse campo de estudos, especialmente quando escritas por autores pioneiros nos estudos sobre o nojo.

Conforme os objetivos específicos, os resultados serão apresentados e discutidos criticamente considerando sua origem evolutiva, a disposição ao nojo, eliciadores e expressão do nojo em transtornos mentais, no nojo moral e no nojo de si e, finalmente, os possíveis tratamentos para os transtornos mentais associados ao nojo.

## **Resultados e Discussão**

### **O Nojo e a Origem Evolutiva das Emoções**

A importância evolutiva das emoções e sua função de comunicação foi articulada por Darwin (1872) no livro “*The expression of the emotions in Man and animals*” a partir de expressões faciais. Um século depois, Ekman (1972), realizou estudos com as expressões faciais em seres humanos, e encontrou expressões únicas e universais que distinguiam emoções específicas. Estas seis emoções foram classificadas como básicas: nojo, medo, tristeza, raiva, alegria e

surpresa (Farley, 2021; Perrett, 2022). Ekman foi o pioneiro da *Basic Emotion Theory* (BET), da qual poderia ser chamada de Teoria das Emoções Básicas em uma tradução literal. A BET parte do pressuposto que as emoções foram selecionadas evolutivamente para os indivíduos se adaptarem às ameaças e às oportunidades do ambiente, sendo fundamentais para comunicar, instigar ações e alterar possíveis ações futuras (Keltner, Sauter, et al., 2019).

A habilidade de perceber e expressar emoções é crucial tanto para seres humanos, quanto para primatas não humanos e outros animais (Ferretti & Papaleo, 2018). Essas habilidades surgiram e foram evolutivamente selecionadas por auxiliarem na adaptação de um ambiente em constante mudança (Šimić et al., 2021). Por exemplo, ao sentir medo, o processo fisiológico de fazer os olhos ficarem mais arregalados aumenta a acuidade visual e auxilia na sobrevivência (Olderbak et al., 2021). As emoções também foram selecionadas por possibilitarem que os humanos compartilhassem experiências e comunicassem intenções (Ferretti & Papaleo, 2018), pois elas servem como um dicionário de convivência social, à medida que estruturam interações sociais e morais (Keltner, Sauter, et al., 2019). O nojo, como uma emoção universal defendida por Darwin (1872), apresenta relevância evolutiva tanto por possibilitar a evitação de contaminação por patógenos, quanto pela função social do nojo moral, que leva a evitação de relacionamentos com pessoas que violam normas sociais e que podem prejudicar a coesão de grupos (Isaacs, 2019).

### **O Nojo e as Outras Emoções**

As emoções são compostas por subsistemas cognitivos de avaliação, experiência sentimental subjetiva, resposta fisiológica e impulso de ação ou resposta comportamental desejada (Lang, 1988). Esses processos biológicos, que interagem com interações ambientais, são caracterizados por mudanças fisiológicas que engatilham respostas comportamentais, somáticas, hormonais e neuroquímicas (Mendes, 2015; Pace-Schott et al., 2019; Zych & Gogolla, 2021). Distinguem-se de outros fenômenos pela curta duração, espontaneidade de resposta a partir de um estímulo específico, início rápido, presença em outros animais, tendência comportamental, foco cognitivo (Keltner, Tracy, et al., 2019). A função fundamental da emoção é orientar e gerenciar comportamentos em novos contextos, não se opondo à razão (Šimić et al., 2021). A expressão emocional envolve experiências prévias na história de vida, o estado psicológico e o contexto ambiental do indivíduo naquele instante (Zych & Gogolla, 2021), envolvendo um processo adaptativo de aprendizagem ao ambiente, do qual refere-se ao condicionamento das reações emocionais (Watson & Rayner, 1920).

O nojo tem uma expressão facial característica (fechar narinas e abrir a boca) (Ekman, 1972), uma ação apropriada (distanciamento do eu de um objeto ofensivo), uma manifestação fisiológica distinta (náusea) e um estado emocional característico (repulsa) (Rozin & Fallon, 1987, p. 23). O nojo influencia como lidamos com a morte, higiene, sexualidade, alimentação e moralidade (Haidt et al., 1994); a nossa autoimagem (Olatunji et al., 2012), relações românticas e familiares também perpassam pelo nojo (Tybur et al., 2018).

Para sobreviver, os animais precisam de um sistema imunológico bem desenvolvido e que tenha a capacidade de aprender. Ao passo que esse sistema é energeticamente caro para manter, é pertinentemente que os animais tenham um repertório de comportamentos que funcionem para minimizar o contato com patógenos. Essa é justamente a função do nojo e por isso ele é um dos mecanismos mais importantes para os seres humanos, pois auxilia na prevenção de doenças. O nojo é experimentado como uma sensação de repulsa, às vezes acompanhada de náusea, juntamente com um forte desejo de se retirar do estímulo eliciador (Oaten et al., 2009). Ao contrário do medo e da raiva, existem ameaças que não conseguimos fugir ou lutar. Algumas ameaças, como contaminações orais, são inescapáveis na experiência humana, porém é possível precaver contaminações por comida utilizando os 5 sentidos, por exemplo. O nojo traça uma linha protetora entre o *self* e a ameaça, desenvolvendo a tarefa de guardião do corpo e da dignidade humana, conforme sua relação com a moralidade. Essa proteção pode ir de limpezas físicas a desviar olhares ou evitar algumas pessoas (Haidt et al., 1997).

### **A Disposição ao Nojo: O Nojo Enquanto Traço de Personalidade**

Posto que a expressão emocional do nojo seja evolutiva, biológica e socialmente relevante (Mendes, 2015), em casos de maior disposição ao nojo (no inglês, nomeado de “disgust proneness”), os indivíduos são negativamente afetados pelo comportamento mal-adaptativo de evitação e pela sensação de contaminação, o que reduz o repertório comportamental e gera sofrimento. A maior disposição ao nojo ocorre por diferenças individuais na disposição ao nojo, das quais podem surgir da combinação de fatores genéticos com fatores ambientais, como aprendizado social e comportamento de higiene em grupo. A disposição ao nojo é caracterizado como um traço de personalidade que apresente três componentes: a propensão ao nojo (no inglês, nomeado de “disgust propensity”), a sensibilidade ao nojo e a reatividade ao nojo (Olatunji et al., 2017). A escolha de tradução de “proneness” para disposição, deu-se devido a tradução literal ser igual ao componente “propensity”, em que os dois levariam a

propensão. Logo, disposição estaria atrelado ao sentido de a pessoa ser disposta ao nojo, equivalente ao sinônimo de propensa.

A maior propensão ao nojo é quando o indivíduo apresenta a maior tendência a experimentar nojo mais frequentemente e em maior intensidade (Olatunji & Puncochar, 2016). Isso não indica que o indivíduo terá necessariamente maior sensibilidade ao nojo, apenas que eventos ambientais provocam nojo mais frequentemente nos indivíduos, contudo é comum que ambos ocorram simultaneamente. A sensibilidade ao nojo refere-se ao grau com que se experimenta sensações fisiológicas associadas ao nojo e quais são estas consequências fisiológicas, como sintomas gastrointestinais, por exemplo. A sensibilidade ao nojo também pode ser alterada de acordo com o contexto imediato do indivíduo, por exemplo, quanto maior a fome, menor seria essa sensibilidade. Dependendo de com quem é o contato, a sensibilidade também pode diminuir, como em pares românticos e na relação entre pais-filhos, devido a função evolutiva de reprodução da espécie e de cuidado da prole (Tybur et al., 2018). A reatividade ao nojo pode ser definida pela tendência de reagir ao nojo quando exposto a um estímulo aversivo (Olatunji et al., 2017).

Os três componentes da disposição ao nojo são relevantes em termos de psicopatologia. O nojo condicionado generalizado em humanos implica em uma fonte de evitação mal-adaptativa, à medida que propicia estresse excessivo e evitação, e está por trás dos mecanismos associados aos transtornos caracterizados por excesso de nojo (Berg et al., 2021). Assim como, na maior propensão, um pequeno sinal de nojo pode ser sentido de modo mais intenso (McKay, 2017a).

### **O Que Dá Nojo?**

Cada uma das emoções básicas descritas por Ekman (1972) apresenta contextos de eliciamento e percepção emocional diferente no sistema neurológico (Olderbak et al., 2021). Essa diversidade de contextos de eliciamento entre emoções também acontece intra emoções, o que não é diferente com o nojo, apresentando múltiplos cenários para ser expressado. Em 1994, Haidt e colaboradores criaram uma escala de sensibilidade ao nojo para identificar os tipos individuais de sensibilidade ao nojo, utilizando 8 domínios heurísticos representantes para distinguir os possíveis eliciadores de nojo: comida, sexo, fluídos corporais, “envelope violations” - violções da integridade corporal, e.x: sangue, mutilação, ferida aberta -, violações sócio-morais, animal, higiene e morte. Em 2005, Olatunji & Sawchuk, descreveram sobre o nojo moral, descrevendo-o como eliciado em situações de imoralidade. Dentro do domínio da moralidade, está presente o nojo direcionado ao próprio self, descrito como nojo

de si, do qual é marcado pelo desequilíbrio moral interno (Olatunji et al., 2012). Em 2008, Olatunji e pesquisadores, descreveram três tipos de nojo, dos quais estão associados a maneira com que o nojo é eliciado: nojo nuclear (*core disgust*), nojo de contaminação (*contamination disgust*) e recordo animal (*animal reminder disgust*). Os eliciadores de nojo nuclear são caracterizados pela percepção de ameaça ou real incorporação de ameaças pela via oral ou olfativa. Os eliciadores do nojo de contaminação apresentam a apresenta um função protetiva de potenciais contaminações que podem causar doença ou morte, por exemplo, utilizar acidentalmente um copo de um desconhecido. Os eliciadores de recordo animal surgem em situações que recordem a mortalidade e a natureza animal do ser humano (Olatunji et al., 2008, 2014). De acordo com o modelo de evolução cultural, o nojo emerge da interação de dois processos evolutivos, um biológico e outro cultural, por isso a variedade de eliciadores. O nojo nuclear teria vindo do processo de evolução biológica, pois indica evitação de comidas inapropriadas para preservar de ameaça de infecções ou venenos, já o recordo animal teria advindo do processo de evolução cultural, em que o sistema de nojo nuclear teria sido estendido para diferentes contexto de eliciação (Amoroso et al., 2020; Rozin & Fallon, 1987).

### **Onde Está o Nojo?**

#### ***O Nojo nos Transtornos Mentais***

A experiência do nojo se expandiu para além de uma emoção relacionada a evitação de contaminação, desdobrando-se em múltiplos transtornos mentais (Olatunji & McKay, 2007). A maior disposição ao nojo está associada ao Transtorno de Ansiedade Generalizado (TAG), a fobias específicas e ao Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) (Knowles et al., 2019). Também, está associada com transtornos alimentares (Bektas et al., 2022) e disfunções sexuais (de Jong et al., 2013).

O nojo tem sido enredado no desenvolvimento de várias psicopatologias, especialmente em transtornos relacionados à ansiedade (Knowles et al., 2019). A disposição ao nojo pode conferir risco para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, particularmente àqueles caracterizados por evitar doenças, amplificando a intensidade da aversão aprendida (Olatunji & Tomarken, 2022, p. 16). Essa evitação é observada também no padrão de atenção, em que indivíduos com transtornos de ansiedade rapidamente se orientam em direção ao estímulo e depois o evitam. A evitação atencional pode ser uma das características mais particulares do nojo, mas seu funcionamento não parece ser consistente com a função adaptativa do nojo, ao passo que monitorar os estímulos que eliciam o nojo podem ser adaptativos (Knowles et al., 2019). A associação entre maior disposição ao nojo e transtornos ansiosos com sintomas associados a preocupações com contaminação está bem consolidada na literatura. Contudo,

um estudo comparou 2 grupos de transtornos ansiosos, um com preocupações com contaminação e outro sem preocupações com contaminação. Em ambos os grupos, indivíduos mais ansiosos apresentaram maior propensão ao nojo (Olatunji et al., 2017). Espera-se que indivíduos com transtornos relacionados à ansiedade caracterizados por preocupações com o contágio endossem mais fortemente esses itens relevantes para o nojo. No entanto, distúrbios não caracterizados por preocupações de contágio também parecem estar associados à propensão ao nojo (Olatunji et al., 2017, p. 19).

O DSM-V-TR define os transtornos de ansiedade por características compartilhadas de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados, além de categorizá-los enquanto Transtorno de Ansiedade de Separação, Mutismo Seletivo, Fobia Específica, Transtorno de Ansiedade Social, Transtorno do Pânico, Agorafobia, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamento, Transtorno de Ansiedade Devido a Outra Condição Médica, Outro Transtorno de Ansiedade Especificado e Transtorno de Ansiedade Não-Especificado (American Psychiatric Association, 2022). Ainda que o DSM-V-TR classifique Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) em outras categorias, autores da literatura do nojo classificam esses transtornos como relacionados à ansiedade (Ojserkis et al., 2017). Indivíduos com maior disposição ao nojo podem estar mais motivados para engajar em comportamentos evitativos, dos quais são comumente observados em transtornos ansiosos e relacionados à ansiedade (Olatunji et al., 2017).

O nojo e o medo se distinguem por múltiplos critérios. O nojo é mediado pelo sistema nervoso parassimpático, associando-se a desaceleração de batimentos cardíacos, já o medo pelo sistema simpático. Em termos neurológicos, a ativação da amígdala é mais presente no medo, enquanto que a ativação da ínsula no nojo (Mason & Richardson, 2012). Todavia, divergindo da definição do DSM-V-TR, é comum a coocorrência do nojo e do medo em diversos transtornos, tanto aqueles relacionados à ansiedade, como em Fobias específicas e TOC, quanto não relacionados à ansiedade, como em transtornos alimentares (Olatunji & Sawchuk, 2005).

Em relação à alimentação, o nojo pode ser tanto benéfico quanto prejudicial, à medida que protege de substâncias potencialmente tóxicas, mas contribui para a rejeição de recursos alimentares valiosos (Egolf et al., 2018). Essa disfuncionalidade do nojo na alimentação, assim como no nojo de si, está associada a transtornos alimentares (Bektas et al., 2022). A propensão e sensibilidade ao nojo em transtornos alimentares apresenta relação com nojo ao próprio corpo, relacionado com dismorfia corporal, e com comida (Stasik-O'Brien &



Schmidt, 2018). Deste modo, o nojo também deveria ser incluído no tratamento de transtornos alimentares (Bektas et al., 2022).

### ***O Nojo Durante a Pandemia de COVID-19***

Em março e abril de 2020, durante um período de lockdown da pandemia da COVID-19 na Austrália, foram realizadas coletas para avaliar a sensibilidade ao nojo naquele contexto. Os dados foram comparados com coletas anteriores à pandemia e os resultados demonstraram maior sensibilidade ao nojo nuclear, assim como apontaram para algumas evidências de maior aversão a germes, para a amostra pandêmica. Nesse contexto, a maior sensibilidade ao nojo apresenta diversos benefícios funcionais para preservação humana, visto que possibilitou maior prevenção ao contágio do coronavírus (Stevenson et al., 2021). Entretanto, existiam variações quanto ao medo de contrair COVID-19, das quais podem ser preditas pela sensibilidade à ansiedade e pela propensão e sensibilidade ao nojo (McKay et al., 2020).

### ***O Nojo Moral***

O nojo moral é definido como o nojo eliciado por transgressões sociomorais abstratas, por ser uma resposta a gatilhos de violações morais ou por responder a eliciadores morais, como atos imorais (Giubilini, 2016). A função de evitar contaminação do nojo se adaptou para também rejeitar situações de desvios sociais, protegendo o organismo tanto de contaminação física quanto moral, o que é nomeado de nojo moral. Por isso, o julgamento moral tende a ficar mais rígido quando o nojo nuclear é eliciado, isso reflete-se em indivíduos com maior disposição ao nojo ao passo que são mais duros com julgamentos morais (Olatunji & Puncochar, 2016). Em um estudo utilizando ressonância magnética, a presença de violações morais que incluem eliciadores de nojo nuclear ativam regiões bem similares de quando há presença apenas de eliciadores de nojo nuclear sem violações morais, assim seria possível que a maioria das violações morais resultem da presença de eliciadores de nojo nucleares (Oaten et al., 2018). Nessa sequência, semelhanças e diferenças entre nojo nuclear e nojo moral geram o debate se são duas emoções distintas ou duas manifestações da mesma emoção. Quanto às semelhanças, ambos compartilham expressões faciais e resposta comportamental de repulsa similares (Moran et al., 2021). Por outro lado, as duas respostas de nojo apresentam atividade fisiológica distinta, o nojo moral está mais associado com conceitos abstratos e o nuclear com conceitos concretos, assim como o nojo moral tende a eliciar raiva e tristeza em conjunto e o nojo nuclear medo (Moran et al., 2021). Em contrapartida, alguns autores propõem que embora exista essa relação entre sensibilidade ao nojo e a amplificação dos julgamentos morais, os julgamentos morais podem ser amplificados por sensibilidade a outras emoções e

não somente ao nojo (Landy & Piazza, 2019). Esse debate acerca da existência ou não da distinção entre o nojo moral e o nojo nuclear leva a questionamentos sobre as classificações previamente citadas dos eliciadores de nojo. Como vimos, existe uma tendência de modificar classes mais categóricas para processos dos eliciadores do nojo. Esse movimento pode, inclusive, nos levar ao questionamento da funcionalidade de dividir em classes os diferentes contextos de expressão do nojo.

“Do we run from a bear because we are afraid or are we afraid because we run?” (James, 1894), em tradução livre, “corremos do urso por que estamos com medo ou estamos com medo por que corremos do urso?”. Embora muito tempo tenha passado desde a indagação do William James, ainda existe um grande descompasso teórico quanto ao processamento das emoções (Zych & Gogolla, 2021) e a sua ordem eliciamento entre resposta emocional e comportamental. Com base na relação entre nojo moral e nojo nuclear com a sensação de náusea, Tracy e pesquisadores, em 2019, realizaram a primeira tentativa farmacológica de inibir a náusea associada ao nojo. O argumento utilizado é que os sentimentos de nojo nuclear e moral são parcialmente causados pela náusea. Um dos resultados foi que a interferência na náusea reduz julgamentos morais (Tracy et al., 2019).

A taxonomia da Teoria dos Fundamentos da Moralidade (Tradução direta de Moral Foundations Theory) divide os julgamentos morais em seis domínios distintos, dos quais são nomeados de pureza, autoridade, lealdade, cuidado, justiça e liberdade. O domínio da pureza refere-se a ameaças de contaminação e violações da vida diária, santidade e castidade (Giner-Sorolla et al., 2018). Mesmo que o julgamento moral seja um processamento emocional, a tendência de sentir nojo não é igualmente relacionada aos tipos de nojo moral (Wagemans et al., 2018). Existe um debate na literatura se o nojo moral seria principalmente associado a julgamentos do domínio de pureza ou não. Alguns autores argumentam que situações de violação moral podem tanto eliciar nojo quanto raiva, desta forma o nojo moral está principalmente associado a violações de pureza, enquanto que a raiva a violações de direitos individuais e normas sociais (Oaten et al., 2018; Wagemans et al., 2018). Em contrapartida, outros autores argumentam que a expressão do nojo moral ocorre em outros contextos para além do domínio de pureza, indicando que o nojo teria um papel mais importante na moralidade do que se pensava (Chapman & Anderson, 2014).

O nojo apresenta implicações para as atitudes sociais, visto que pessoas são vistas como possíveis fontes de contaminação (Shook et al., 2017). Em essência, o nojo é uma forma de punição rápida, automática e relativamente de baixo custo para situações de imoralidade. Contudo, é inegável que exista um lado desagradável do nojo, que pode expressar condenação

de indivíduos e grupos, resultando em desastres (Plakias, 2018). Pessoas externas a grupos eliciam nojo e evitação como se fossem um patógeno ameaçador, visto que evolutivamente membros de outros grupos podem apresentar patógenos que do qual o sistema imune do grupo não esteja preparado para lidar (Katzir et al., 2019, p. 2). A maior sensibilidade ao nojo no contexto de moralidade está associada ao preconceito com homens gays (Kiss et al., 2020) e com vítimas de abuso sexual (Niemi, 2018). Assim como ao conservadorismo político (Shook et al., 2017) e com a severidade de decisões judiciais (Tavares & Hannikainen, 2018). Esse preconceito, especialmente com minorias políticas, é quando os resultados no nojo moral são desastrosos.

O preconceito presente na homofobia com homens homossexuais é uma associação entre nojo moral e nojo sexual. Existem 4 possíveis fatores que podem ser ligados a esse nojo de homens gays: o estigma da sodomia; homens gays visualizados como vetores de doenças; homens gays como desestabilizadores dos valores heteronormativos; homossexualidade como conflitante com a religiosidade (Kiss et al., 2020). Enquanto o nojo está especialmente associado a essa crença de que homens gays são impuros, o ódio vem da crença de que a homossexualidade é uma ameaça e que atitudes violentas poderiam ser justificadas devido a essa ameaça à heteronormatividade (Katzir et al., 2019).

Em relação a situações de abuso sexual, é comum que terceiras partes, não envolvidas no ato de violência sexual, enxerguem a vítima como contaminadas e sintam nojo moral delas, levando muitas vezes à culpabilização da vítima. Ao mesmo tempo, vítimas de violência sexual se enxergam como contaminadas, se sentem culpadas e com vergonha pelo ocorrido, assim como sentem que não valem a pena e que deveriam ser descartadas, o que está associado ao nojo de si (Niemi, 2018).

Também nessa direção, as diferenças individuais na sensibilidade ao nojo estão associadas a diferentes valores, crenças e atitudes políticas, sobretudo para aqueles que apresentam maior sensibilidade ao nojo, pois tendem a endossar o conservadorismo político (Shook et al., 2017). Por outro lado, outros autores argumentam que tanto conservadores quanto liberais sentem nojo por diferentes estímulos ao invés de diferenças gerais independente do contexto, representadas por uma sensibilidade ao nojo (Elad-Strenger et al., 2020). De todos os modos, há um papel significativo do nojo no juízo moral, do qual também se manifesta nas tomadas de decisão judicial. Foram encontradas evidências de que o nojo estaria correlacionado positivamente com a quantidade de pena atribuída a alguns crimes específicos (Tavares & Hannikainen, 2018).

### ***O Nojo de Si***

O nojo de si é uma resposta emocional de nojo eliciada a partir de aspectos particulares do próprio self, classificando-se como uma disfunção psicológica à medida que afeta significativamente o senso de self da pessoa e está associado a diversos transtornos mentais (Powell et al., 2018). Assim como o nojo moral, o nojo de si é moldado a partir de experiências sociais do indivíduo, principalmente pela internalização de reações e críticas de outras pessoas (Lazuras et al., 2019). A maior propensão ao nojo, direcionado para o externo do próprio corpo, pode ser um fator que contribui para o nojo de si, mas não é suficiente para produzir o nojo de si, tanto quanto as características individuais específicas e o histórico de aprendizagem são (Powell et al., 2018). Então, para o nojo de si, são necessárias habilidades de autoconhecimento e reconhecimento do self, o que associa-se com emoções de característica moral, como vergonha e culpa (Lazuras et al., 2019). Vergonha e culpa servem como uma base de consciência em diferentes culturas à medida que a pessoa precisa entender que existiria uma atitude certa e uma errada para experienciá-las (Shen, 2018). O nojo de si está associado a casos de depressão (Ypsilanti et al., 2019), risco aumentando para suicídio (Akram et al., 2022; Lazuras et al., 2019), transtornos alimentares (Bektas et al., 2022), incluindo anorexia nervosa (Glashouwer & de Jong, 2021) e dismorfia corporal (Akram et al., 2022). A culpa e a vergonha, derivações do nojo de si, associam-se com automutilação (Sheehy et al., 2019) e transtornos alimentares, como bulimia e anorexia nervosa (Blythin et al., 2020).

A maior propensão e sensibilidade ao nojo, juntamente com a manifestação de outras emoções auto direcionadas, como vergonha e culpa, no contexto de dismorfia corporal, aumenta o risco de comportamentos autodestrutivos, inclusive o suicídio (Akram et al., 2022). Nessa direção, estudos já reportaram o nojo de si em mulheres (Powell et al., 2014). Embora não tenham sido encontradas distinções de gênero no comportamento suicida, um artigo investigou esse fenômeno apenas em uma amostra de homens, verificando que o nojo de si demonstra ser uma emoção persistente na experiência de tentativa de suicídio e é experienciado através de diversos aspectos do self, como a própria imagem, pensamentos, sentimentos e comportamentos. Também apresentou ser uma emoção persistente ao longo da vida de homens que sofreram abuso durante a infância, pela sensação de contaminação pelos abusos sofridos. Em situações de abusos múltiplos, o nojo demonstrou-se particularmente persistente (Mason et al., 2022). Posto que não explique com totalidade o suicídio, o nojo de si é um processo de extrema importância no risco de suicídio.

A maior propensão de vergonha está significativamente correlacionada com sintomas presentes em bulimia, TOC e TAG. O nojo e a vergonha associam-se nesses transtornos em razão de a experiência de vergonha resultar numa cascata de alterações psicológicas e biológicas que levam ao nojo de si. Quando o indivíduo apresenta estratégias mal-adaptativas de regulação (p. e.x. lavar as mãos compulsivamente), transtornos como TOC, TAG e bulimia tornam-se mais prováveis de surgir (Olatunji et al., 2015). Similarmente, o nojo de si é um fator essencial na manutenção da restrição alimentar na anorexia nervosa e geralmente os tratamentos não abordam esse fator, o que pode tornar o indivíduo vulnerável para relapso (Glashouwer & de Jong, 2021), retomando a importância do tratamento para nojo em seus transtornos associados, seja por nojo nuclear, moral ou voltado ao próprio *self*.

### **Lidando com o Problema: Os Tratamentos para o Nojo**

Reconhecer as associações do nojo com transtornos mentais pode possibilitar a busca de tratamentos mais eficazes. Justamente quando a pessoa apresenta maior disposição ao nojo e está sendo prejudicada devido a isso, por comportamentos de evitação, sensação de mal-estar e alterações no viés atencional, medidas devem ser tomadas. Ao que a literatura indica, tratar os transtornos associados ao nojo não está sendo tão efetivo quanto em outras emoções, como o medo. É comum que intervenções sejam realizadas, mas a remissão não seja duradoura. Por isso, o tratamento ao nojo deve ser incluído no tratamento dos transtornos dos quais ele apresenta associações.

Já que o nojo é condicionável (Berg et al., 2021), ele é passível de extinção. A terapia de exposição utiliza o processo de extinção para reduzir essa resposta de nojo, em que o estímulo condicionado é repetidamente apresentado sem a presença do estímulo aversivo (Craske et al., 2014). Tratamentos baseados em exposição tendem a levar a melhores e mais duradouros resultados em comparação a outras formas de terapia para transtornos ansiosos e transtornos associados, como o TOC (Steinman et al., 2016).

Ensaio de exposição podem ser realizados por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Um estudo realizado com crianças com propensão ao nojo teve sua amostra dividida em dois grupos: um com diagnóstico de transtornos ansiosos e outro com diagnóstico de TOC. Após aplicação de TCC com ênfase em exposição, a propensão ao nojo reduziu significativamente na amostra, principalmente nas crianças com TOC (Taboas et al., 2015). Outro estudo, utilizando realidade virtual para reduzir o medo e nojo de contaminação do TOC, sugeriu que a exposição por realidade virtual é uma ferramenta possível para redução de ansiedade, nojo e impulso para lavar as mãos, podendo contribuir com o tratamento de TOC

(Inozu et al., 2020). Embora existam resultados promissores do uso de terapia de exposição para o nojo, os resultados não se aproximam com a eficácia desse tratamento para o medo (Olatunji & Tomarken, 2022).

Esses ensaios também podem ser executados pela Terapia Comportamental Dialética (*Dialectical Behavior Therapy* - DBT). A DBT vem sendo utilizada como padrão-ouro para o trabalho com desregulação emocional na clínica (Harvey et al., 2019). Um estudo utilizou DBT com base em Terapia de Exposição em uma amostra de adultas que sofreram abuso sexual na infância e apresentam Transtorno de Estresse Pós-Traumático. As análises incluíram as emoções associadas ao trauma do abuso sexual: medo, raiva, tristeza, nojo, culpa e vergonha. Os resultados concluíram que a intensidade das emoções reduziram significativamente à medida que aumentava a aceitação radical do modelo da DBT (Görg et al., 2017). Para além de protocolos de exposição, outros estudos vêm sendo realizados com a DBT. Por exemplo, uma pesquisa considerou que a sensibilidade e propensão ao nojo podem ser vistas como uma forma de desregulação do nojo. A partir disso, foram analisadas as alterações em específico das emoções raiva, vergonha e nojo numa amostra de adultos com ansiedade e depressão após a aplicação de um protocolo de treinamento de habilidades da DBT. Os resultados indicaram que todos os participantes, independentemente da condição, melhoram em vergonha e propensão e sensibilidade ao nojo (Neacsiu et al., 2018). Mesmo que a DBT seja classificada como um tratamento que demonstra eficácia para desregulação emocional, foram encontrados poucos estudos que abordam o tratamento de nojo pela DBT. Quando o nojo era citado, estava sendo avaliado em conjunto com outras emoções, também não definindo com precisão o que seria uma desregulação de nojo, apenas pressuposto de que maior propensão ou sensibilidade seriam equivalentes a desregulação emocional.

Por outro lado, nem todos estudos utilizando terapia de exposição obtiveram resultados desejados. Ao avaliar o curso do medo e do nojo em pacientes diagnosticados com TOC, observou-se que o nojo se manteve persistente após o tratamento com terapia de exposição com base na aprendizagem por extinção (Olatunji et al., 2009). O nojo é unicamente difícil de extinguir pela maior ativação da região da ínsula, pela maior tendência à generalização de estímulos e pela função adaptativa de motivar a evitação de contaminações e de doenças (Olatunji & Tomarken, 2022). Essa maior tendência à generalização de estímulos manifesta-se pelo princípio de “contágio”, em que o contato ou proximidade com um objeto nojento pode resultar numa transferência permanente de que aquele objeto será repugnante, assim como pela de “similaridade”, em que um objeto neutro semelhante à um estímulo repugnante, tornara-se repugnante (Olatunji & Tomarken, 2022).

Em vista disso, não há um consenso em relação ao uso da terapia de exposição para o nojo. Alguns autores argumentam que a terapia de exposição é a única intervenção testada para aliviar o nojo apenas por ser útil em outras emoções, representando um desconhecimento de conceituações básicas de como o nojo é operado, porém é um método mais lento e com baixa efetividade (McKay, 2017b). A percepção de que a terapia de exposição tradicional não é a opção mais adequada para respostas mal-adaptativas de nojo já é antiga (Olatunji et al., 2007). Diante dessa resistência do nojo à extinção, indica-se maior intensidade e frequência de ensaios de exposição (Olatunji et al., 2009), propondo-se uma modificação nas abordagens comportamentais. Também existem outros métodos possíveis para tratar o nojo, como: controle inibitório e contra-condicionamento (Ojserkis et al., 2017). No controle inibitório, o indivíduo aprende a tolerar a experiência de nojo sem engajar-se em comportamentos de esquiva dos estímulos que eliciam o nojo (Mason & Richardson, 2012; Ojserkis et al., 2017). No contra-condicionamento, estímulos emparelhados com o estímulo eliciador do nojo passam a ser emparelhados com estados corporais de relaxamento (Mason & Richardson, 2012; Ojserkis et al., 2017). Entretanto, estudos que demonstrem a efetividade desses procedimentos são escassos (Mason & Richardson, 2012).

Assim como o nojo é negligenciado no contexto da psicopatologia, os métodos de tratamento ao nojo são quase inexistentes. A falta de atenção ao nojo limitou a capacidade de conceituar adequadamente o tratamento onde essa emoção seria o foco da intervenção (McKay, 2017b, p. 7), representando um grave descuido por parte da comunidade científica. Em razão dessa quantidade restrita de estudos dos quais abordam especificamente tratamentos para a problemática do nojo, as possibilidades de tratamento são praticamente especulativas.

### **Falta Nojo no Brasil?**

Enquanto existem estudos nacionais sobre moralidade, homofobia e TOC, eles não são relacionados com o nojo. A literatura brasileira sobre nojo é extremamente escassa. Apesar dos esforços de pesquisa para utilizar artigos nacionais neste estudo teórico, apenas um artigo brasileiro foi citado ao longo desta escrita. Os demais estudos referenciados são realizados com amostras não brasileiras. Portanto, os dados levantados podem não ter representado com acuidade as particularidades da expressão do nojo no nosso contexto. Ainda que o nojo tenha uma origem evolutiva bem delineada tanto em humanos quanto em outros animais não-humanos, sua expressão é moldada pelas relações sociais, culturais e morais. Comparar a sensibilidade ao nojo em diferentes nações pode ser problemático tanto pelas variações culturais quanto pelas variações nas mutações genéticas que conferem resistência a doenças

infecciosas (Milkowska et al., 2021, p. 5). É urgente a necessidade de mais estudos que circunscrevam fatores evolutivos, biológicos, genéticos, sociais, culturais e individuais do nojo, abarcando a sua complexidade e suas particularidades no Brasil.

### **Conclusão**

Considerando a magnitude do nojo, não seria imprescindível que ele ocupasse um lugar de importância teórica tão relevante quanto as outras emoções? De fato, pode ser desagradável investigar sobre o nojo, porém é necessário. O nojo apresenta relevância evolutiva por possibilitar a evitação de contaminação por patógenos, apresentando-se como um dos mecanismos mais importantes para o ser humano à medida que auxilia na prevenção de doenças, tanto quanto pela função social do nojo moral. A disposição ao nojo é um traço de personalidade, em que os indivíduos que apresentam maior disposição ao nojo podem estar mais motivados para engajar em comportamentos mal-adaptativos de evitação e na sensação de contaminação. Essa redução de repertório comportamental pode estar presente em diferentes transtornos mentais, como transtornos relacionados à ansiedade, transtornos alimentares e disfunções sexuais. Já em contextos de moralidade, em que as pessoas são vistas como possíveis fontes de contaminação, a maior disposição ao nojo pode levar a julgamentos morais mais enrijecidos. Uma das problemáticas dessa rigidez é o preconceito com minorias políticas ou vítimas, como homens gays e vítimas de abuso sexual. Por outro lado, esse nojo direcionado para o exterior do próprio corpo não é suficiente para produzir o nojo de si, em que o senso de self é significativamente afetado. O nojo de si é o aspecto do nojo mais negligenciado na literatura revisada neste estudo. Ele está associado a múltiplos problemas, como a dismorfia corporal e o suicídio. Ainda mais negligenciado é a ausência de nojo, que também pode ser mal-adaptativo.

A modulação do nojo em tratamentos de transtornos nos quais o nojo está presente pode trazer avanços. Para isso, são necessários mais avanços na pesquisa básica acerca do nojo para que as intervenções possam ser melhor avaliadas. O nojo apresenta múltiplas características e varia de acordo com o contexto cultural, implicando a necessidade de diferentes abordagens. A terapia de exposição tradicional, como aplicada para o medo, demonstrou-se ineficaz, contudo ensaios mais frequentes e mais longos de exposição, assim como a terapia de exposição associada a outras abordagens terapêuticas, como a TCC e a DBT, demonstraram-se promissoras.

Essa discussão crítica da literatura apresentada e discutida ao longo do texto teve como limitação a amplitude dos temas abordados que dificultaram uma proposição integrada sobre



os conceitos, definições e aplicações do nojo. Um aspecto importante que não foi abordado nesta revisão são os instrumentos existentes para avaliar o nojo. Um dos próximos passos fundamentais para essa área se desenvolver são criações ou adaptações de escalas ou paradigmas experimentais de disposição e/ou sensibilidade ao nojo. Também é importante observar os padrões de validade externa, fidedignidade e confiabilidade, da quais possam abarcar a complexidade e variabilidade de contextos de eliciamento e de manifestações mal-adaptativas do nojo. Essa avaliação também pode ser sensível ao longo do desenvolvimento e ter intersecções com outros aspectos do desenvolvimento, como o desenvolvimento moral.

A contribuição deste trabalho é fomentar o debate do nojo na Psicologia e no Brasil, desde as suas características evolutivas até seus contextos de eliciamento. Considerando a escassez de produção nacional nessa temática e a relevância do nojo tanto para diagnósticos clínicos quanto para problemáticas sociais, é urgente que mais pesquisas sejam realizadas em território brasileiro.

## Referências

- Akram, U., Allen, S., Stevenson, J. C., Lazarus, L., Ypsilanti, A., Ackroyd, M., Chester, J., Longden, J., Peters, C., & Irvine, K. R. (2022). Self-disgust as a potential mechanism underlying the association between body image disturbance and suicidal thoughts and behaviours. *Journal of Affective Disorders*, *297*, 634–640.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.063>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V-TR)*.
- Amoroso, C. R., Hanna, E. K., LaBar, K. S., Schaich Borg, J., Sinnott-Armstrong, W., & Zucker, N. L. (2020). Disgust Theory Through the Lens of Psychiatric Medicine. *Clinical Psychological Science*, *8*(1), 3–24.  
<https://doi.org/10.1177/2167702619863769>
- Bektas, S., Keeler, J. L., Anderson, L. M., Mutwalli, H., Himmerich, H., & Treasure, J. (2022). Disgust and Self-Disgust in Eating Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, *14*(9), 1728. <https://doi.org/10.3390/nu14091728>
- Berg, H., Hunt, C., Cooper, S. E., Olatunji, B. O., & Lissek, S. (2021). Generalization of conditioned disgust and the attendant maladaptive avoidance: Validation of a novel paradigm and effects of trait disgust-proneness. *Behaviour Research and Therapy*, *146*, 103966. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103966>
- Blythin, S. P. M., Nicholson, H. L., Macintyre, V. G., Dickson, J. M., Fox, J. R. E., & Taylor, P. J. (2020). Experiences of shame and guilt in anorexia and bulimia nervosa: A systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *93*(1), 134–159. <https://doi.org/10.1111/papt.12198>
- Chapman, H. A., & Anderson, A. K. (2014). Trait physical disgust is related to moral judgments outside of the purity domain. *Emotion*, *14*(2), 341–348.

<https://doi.org/10.1037/a0035120>

- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, *58*, 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in Man and animals*.
- de Jong, P. J., van Overveld, M., & Borg, C. (2013). Giving In to Arousal or Staying Stuck in Disgust? Disgust-Based Mechanisms in Sex and Sexual Dysfunction. *Journal of Sex Research*, *50*(3–4), 247–262. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.746280>
- Egolf, A., Siegrist, M., & Hartmann, C. (2018). How people’s food disgust sensitivity shapes their eating and food behaviour. *Appetite*, *127*, 28–36. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.014>
- Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expressions of emotions. *In W. J. Cole*, *19*, 207–283.
- Elad-Strenger, J., Proch, J., & Kessler, T. (2020). Is Disgust a “Conservative” Emotion? *Personality and Social Psychology Bulletin*, *46*(6), 896–912. <https://doi.org/10.1177/0146167219880191>
- Farley, S. D. (2021). Introduction to the Special Issue on Emotional Expression Beyond the Face: On the Importance of Multiple Channels of Communication and Context. *Journal of Nonverbal Behavior*, *45*(4), 413–417. <https://doi.org/10.1007/s10919-021-00377-z>
- Ferreira, F., Martins, E. C., Sousa, P., & Mauro, C. (2011). *Escala de Sensibilidade ao Nojo – Revista, versões Português de Portugal (DS-R-pt) e Português do Brasil (DS-R-br)*. 8.
- Ferretti, V., & Papaleo, F. (2018). Understanding others: Emotion recognition abilities in humans and other animals. *Genes, Brain and Behavior*, e12544.

<https://doi.org/10.1111/gbb.12544>

- Giner-Sorolla, R., Kupfer, T., & Sabo, J. (2018). What Makes Moral Disgust Special? An Integrative Functional Review. Em *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 57, p. 223–289). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2017.10.001>
- Giubilini, A. (2016). What in the World Is Moral Disgust? *Australasian Journal of Philosophy*, 94(2), 227–242. <https://doi.org/10.1080/00048402.2015.1070887>
- Glashouwer, K. A., & de Jong, P. J. (2021). The revolting body: Self-disgust as a key factor in anorexia nervosa. *Current Opinion in Psychology*, 41, 78–83. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.03.008>
- Görg, N., Priebe, K., Böhnke, J. R., Steil, R., Dyer, A. S., & Kleindienst, N. (2017). Trauma-related emotions and radical acceptance in dialectical behavior therapy for posttraumatic stress disorder after childhood sexual abuse. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s40479-017-0065-5>
- Haidt, J., McCauley, C., & Rozin, P. (1994). Individual differences in sensitivity to disgust: A scale sampling seven domains of disgust elicitors. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 701–713. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90212-7](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90212-7)
- Haidt, J., Rozin, P., Mccauley, C., & Imada, S. (1997). Body, Psyche, and Culture: The Relationship between Disgust and Morality. *Psychology and Developing Societies*, 9(1), 107–131. <https://doi.org/10.1177/097133369700900105>
- Harvey, L. J., Hunt, C., & White, F. A. (2019). Dialectical Behaviour Therapy for Emotion Regulation Difficulties: A Systematic Review. *Behaviour Change*, 36(3), 143–164. <https://doi.org/10.1017/bec.2019.9>
- Inozu, M., Celikcan, U., Akin, B., & Cicek, N. M. (2020). The use of virtual reality (VR) exposure for reducing contamination fear and disgust: Can VR be an effective

- alternative exposure technique to in vivo? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 25, 100518. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100518>
- Isaacs, D. (2019). The evolutionary origin of disgust. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 55(4), 385–386. <https://doi.org/10.1111/jpc.14296>
- James, W. (1894). The physical basis of emotion. *Psychological Review*, 1(5), 516–529. <https://doi.org/10.1037/h0065078>
- Katzir, M., Hoffmann, M., & Liberman, N. (2019). Disgust as an essentialist emotion that signals nonviolent outgrouping with potentially low social costs. *Emotion*, 19(5), 841–862. <https://doi.org/10.1037/emo0000480>
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional Expression: Advances in Basic Emotion Theory. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43(2), 133–160. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>
- Keltner, D., Tracy, J. L., Sauter, D., & Cowen, A. (2019). What Basic Emotion Theory Really Says for the Twenty-First Century Study of Emotion. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43(2), 195–201. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00298-y>
- Kiss, M. J., Morrison, M. A., & Morrison, T. G. (2020). A Meta-Analytic Review of the Association Between Disgust and Prejudice Toward Gay Men. *Journal of Homosexuality*, 67(5), 674–696. <https://doi.org/10.1080/00918369.2018.1553349>
- Knowles, K. A., Cox, R. C., Armstrong, T., & Olatunji, B. O. (2019). Cognitive mechanisms of disgust in the development and maintenance of psychopathology: A qualitative review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 69, 30–50. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.06.002>
- Landy, J. F., & Piazza, J. (2019). Reevaluating Moral Disgust: Sensitivity to Many Affective States Predicts Extremity in Many Evaluative Judgments. *Social Psychological and Personality Science*, 10(2), 211–219. <https://doi.org/10.1177/1948550617736110>

- Lang, P. J. (1988). What are the Data of Emotion? Em V. Hamilton, G. H. Bower, & N. H. Frijda (Eds.), *Cognitive Perspectives on Emotion and Motivation* (p. 173–191). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-009-2792-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-94-009-2792-6_7)
- Lazarus, L., Ypsilanti, A., Powell, P., & Overton, P. (2019). The roles of impulsivity, self-regulation, and emotion regulation in the experience of self-disgust. *Motivation and Emotion*, *43*(1), 145–158. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9722-2>
- Mason, D., James, D., Andrew, L., & Fox, J. R. E. (2022). ‘The last thing you feel is the self-disgust’. The role of self-directed disgust in men who have attempted suicide: A grounded theory study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practise.*, *95*(2), 575–599. <https://doi.org/10.1111/papt.12389>
- Mason, E. C., & Richardson, R. (2012). Treating disgust in anxiety disorders. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *19*(2), 180–194. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2012.01282.x>
- McKay, D. (2017a). *Presidential Address: Embracing the Repulsive: The Case for Disgust as a Functionally Central Emotional State in the Theory, Practice, and Dissemination of Cognitive-Behavior Therapy*. 8.
- McKay, D. (2017b). Presidential Address: Embracing the Repulsive: The Case for Disgust as a Functionally Central Emotional State in the Theory, Practice, and Dissemination of Cognitive-Behavior Therapy. *Behavior Therapy*, *48*(6), 731–738. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.006>
- McKay, D., Yang, H., Elhai, J., & Asmundson, G. J. G. (2020). Anxiety regarding contracting COVID-19 related to interoceptive anxiety sensations: The moderating role of disgust propensity and sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, *73*, 102233. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102233>
- Mendes, M. A. (2015). Emotion-focused therapy and the processes of change in

- psychotherapy. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 11(2).  
<https://doi.org/10.5935/1808-5687.20150014>
- Miłkowska, K., Galbarczyk, A., Mijas, M., & Jasienska, G. (2021). Disgust Sensitivity Among Women During the COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12, 622634. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622634>
- Moran, T., Bornstein, O., & Eyal, T. (2021). The level of construal involved in the elicitation of core versus moral disgust. *Emotion*, 21(2), 391–404.  
<https://doi.org/10.1037/emo0000709>
- Neacsiu, A. D., Rompogren, J., Eberle, J. W., & McMahon, K. (2018). Changes in Problematic Anger, Shame, and Disgust in Anxious and Depressed Adults Undergoing Treatment for Emotion Dysregulation. *Behavior Therapy*, 49(3), 344–359.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.004>
- Niemi, L. (2018). The morally relevant consequences of disgust in the context of sexual assault. In N. Strohminger & V. Kumar, *The Moral Psychology of Disgust* (p. 103–122). Rowman & Littlefield.
- Oaten, M., Stevenson, R. J., & Case, T. I. (2009). Disgust as a disease-avoidance mechanism. *Psychological Bulletin*, 135(2), 303–321. <https://doi.org/10.1037/a0014823>
- Oaten, M., Stevenson, R. J., Williams, M. A., Rich, A. N., Butko, M., & Case, T. I. (2018). Moral Violations and the Experience of Disgust and Anger. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, 179. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00179>
- Ojserkis, R., Taboas, W., & McKay, D. (2017). Disgust in Psychopathology: Mechanisms and Treatment. In D. McKay, J. S. Abramowitz, & E. A. Storch (Orgs.), *Treatments for Psychological Problems and Syndromes* (p. 480–503). John Wiley & Sons, Ltd.  
<https://doi.org/10.1002/9781118877142.ch30>
- Olatunji, B. O., Armstrong, T., & Elwood, L. (2017). Is Disgust Proneness Associated With

- Anxiety and Related Disorders? A Qualitative Review and Meta-Analysis of Group Comparison and Correlational Studies. *Perspectives on Psychological Science*, 12(4), 613–648. <https://doi.org/10.1177/1745691616688879>
- Olatunji, B. O., Cox, R., & Kim, E. H. (2015). Self-Disgust Mediates the Associations Between Shame and Symptoms of Bulimia and Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(3), 239–258. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.3.239>
- Olatunji, B. O., David, B., & Ciesielski, B. G. (2012). Who am I to judge? Self-disgust predicts less punishment of severe transgressions. *Emotion*, 12(1), 169–173. <https://doi.org/10.1037/a0024074>
- Olatunji, B. O., Ebesutani, C., Haidt, J., & Sawchuk, C. N. (2014). Specificity of Disgust Domains in the Prediction of Contamination Anxiety and Avoidance: A Multimodal Examination. *Behavior Therapy*, 45(4), 469–481. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.02.006>
- Olatunji, B. O., Forsyth, J. P., & Cherian, A. (2007). Evaluative differential conditioning of disgust: A sticky form of relational learning that is resistant to extinction. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(6), 820–834. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.11.004>
- Olatunji, B. O., Haidt, J., McKay, D., & David, B. (2008). Core, animal reminder, and contamination disgust: Three kinds of disgust with distinct personality, behavioral, physiological, and clinical correlates. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1243–1259. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.03.009>
- Olatunji, B. O., & McKay, D. (2007). Disgust and psychiatric illness: Have we remembered? *British Journal of Psychiatry*, 190(6), 457–459. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.032631>
- Olatunji, B. O., & McKay, D. (2009). *Disgust and its disorders: Theory, assessment, and*



*treatment implications*. American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/11856-000>

Olatunji, B. O., & Puncochar, B. D. (2016). Effects of disgust priming and disgust sensitivity on moral judgement: DISGUST AND MORALITY. *International Journal of Psychology*, 51(2), 102–108. <https://doi.org/10.1002/ijop.12143>

Olatunji, B. O., & Sawchuk, C. N. (2005). Disgust: Characteristic Features, Social Manifestations, and Clinical Implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 932–962. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.7.932>

Olatunji, B. O., & Tomarken, A. (2022). Pavlovian Disgust Conditioning and Generalization: Specificity and Associations with Individual Differences. *Behavior Therapy*, S0005789422000818. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.06.008>

Olatunji, B. O., Wolitzky-Taylor, K. B., Willems, J., Lohr, J. M., & Armstrong, T. (2009). Differential habituation of fear and disgust during repeated exposure to threat-relevant stimuli in contamination-based OCD: An analogue study. *Journal of Anxiety Disorders*, 6.

Olderbak, S. G., Geiger, M., Hauser, N. C., Mokros, A., & Wilhelm, O. (2021). Emotion expression abilities and psychopathy. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 12(6), 546–559. <https://doi.org/10.1037/per0000444>

Pace-Schott, E. F., Amole, M. C., Aue, T., Balconi, M., Bylsma, L. M., Critchley, H., Demaree, H. A., Friedman, B. H., Gooding, A. E. K., Gosseries, O., Jovanovic, T., Kirby, L. A. J., Kozłowska, K., Laureys, S., Lowe, L., Magee, K., Marin, M.-F., Merner, A. R., Robinson, J. L., ... VanElzakker, M. B. (2019). Physiological feelings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 103, 267–304. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.05.002>

Perrett, D. (2022). Representations of facial expressions since Darwin. *Evolutionary Human*

- Sciences*, 4, e22. <https://doi.org/10.1017/ehs.2022.10>
- Plakias, A. (2018). The response model of moral disgust. *Synthese*, 195(12), 5453–5472. <https://doi.org/10.1007/s11229-017-1455-3>
- Powell, P. A., Overton, P. G., & Simpson, J. (2014). The Revolting Self: An Interpretative Phenomenological Analysis of the Experience of Self-Disgust in Females With Depressive Symptoms: The Revolting Self. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 562–578. <https://doi.org/10.1002/jclp.22049>
- Powell, P. A., Simpson, J., & Overton, P. G. (2018). An introduction to the revolting self: Self-disgust as an emotion schema. Em P. A. Powell, P. G. Overton, & J. Simpson (Orgs.), *The Revolting Self* (1<sup>o</sup> ed, p. 1–24). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429483042-1>
- Rozin, P., & Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94(1), 23–41. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.1.23>
- Sheehy, K., Noureen, A., Khaliq, A., Dhingra, K., Husain, N., Pontin, E. E., Cawley, R., & Taylor, P. J. (2019). An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 73, 101779. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101779>
- Shen, L. (2018). The evolution of shame and guilt. *PLOS ONE*, 13(7), e0199448. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199448>
- Shook, N. J., Oosterhoff, B., Terrizzi, J. A., & Brady, K. M. (2017). “Dirty politics”: The role of disgust sensitivity in voting. *Translational Issues in Psychological Science*, 3(3), 284–297. <https://doi.org/10.1037/tps0000111>
- Šimić, G., Tkalčić, M., Vukić, V., Mulc, D., Španić, E., Šagud, M., Olucha-Bordonau, F. E., Vukšić, M., & R. Hof, P. (2021). Understanding Emotions: Origins and Roles of the Amygdala. *Biomolecules*, 11(6), 823. <https://doi.org/10.3390/biom11060823>

- Stasik-O'Brien, S. M., & Schmidt, J. (2018). The role of disgust in body image disturbance: Incremental predictive power of self-disgust. *Body Image, 27*, 128–137.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.011>
- Steinman, S. A., Wootton, B. M., & Tolin, D. F. (2016). Exposure Therapy for Anxiety Disorders. Em *Encyclopedia of Mental Health* (p. 186–191). Elsevier.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00266-4>
- Stevenson, R. J., Saluja, S., & Case, T. I. (2021). The Impact of the Covid-19 Pandemic on Disgust Sensitivity. *Frontiers in Psychology, 11*, 600761.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.600761>
- Taboas, W., Ojserkis, R., & McKay, D. (2015). Change in disgust reactions following cognitive-behavioral therapy for childhood anxiety disorders. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 15*(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2014.06.002>
- Tavares, R. de S., & Hannikainen, I. R. (2018). Casos de revirar o estômago: Evidências preliminares do nojo como fator de influência nas decisões judiciais. *Revista de Estudos Empíricos em Direito, 5*(1). <https://doi.org/10.19092/reed.v5i1.193>
- Tracy, J. L., Steckler, C. M., & Heltzel, G. (2019). *The Physiological Basis of Psychological Disgust and Moral Judgments*. 18.
- Tybur, J. M., Çınar, Ç., Karinen, A. K., & Perone, P. (2018). Why do people vary in disgust? *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 373*(1751), 20170204. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0204>
- Wagemans, F. M. A., Brandt, M. J., & Zeelenberg, M. (2018). Disgust sensitivity is primarily associated with purity-based moral judgments. *Emotion, 18*(2), 277–289.  
<https://doi.org/10.1037/emo0000359>
- Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of*

*Experimental Psychology*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.1037/h0069608>

Ypsilanti, A., Lazuras, L., Powell, P., & Overton, P. (2019). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between loneliness and depression. *Journal of Affective Disorders*, 243, 108–115. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.056>

Zych, A. D., & Gogolla, N. (2021). Expressions of emotions across species. *Current Opinion in Neurobiology*, 68, 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2021.01.003>