



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE MEDICINA
CURSO DE NUTRIÇÃO

NATALIA FUHR SOARES

**ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL E SEUS FATORES ASSOCIADOS: UMA
REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

Porto Alegre

2024

NATALIA FUHR SOARES

ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL E SEUS FATORES ASSOCIADOS: UMA
REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Nutrição da Faculdade de Medicina da
Universidade Federal do Rio Grande do Sul
como requisito parcial para a obtenção do título
de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa. Dra. Carolina Guerini de Souza

Porto Alegre

2024

CIP - Catalogação na Publicação

SOARES, NATALIA FUHR
ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL E SEUS FATORES ASSOCIADOS:
UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA / NATALIA FUHR
SOARES. -- 2024.
42 f.
Orientadora: Carolina Guerini de Souza.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade
de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS,
2024.

1. Comportamento Alimentar. 2. Emoções. 3.
Regulação Emocional. 4. Estresse. 5. Hedonismo. I.
Guerini de Souza, Carolina, orient. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

NATALIA FUHR SOARES

ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL E SEUS FATORES ASSOCIADOS: UMA
REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado à Faculdade de Medicina da
Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título
de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 13 de Agosto de 2024

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Zilda de Albuquerque Santos – DENUT/UFRGS

Nutricionista Alessandra Behar - UFRGS

Profa. Dra. Carolina Guerini de Souza – DENUT/UFRGS

Orientadora

“[...] There are many hypotheses in science that are wrong.

That's perfectly alright;

it's the aperture to finding out what's right.

Science is a self-correcting process. [...]”

Carl Sagan

AGRADECIMENTOS

À minha família, especialmente à minha mãe, Ângela, dedico uma gratidão imensurável. Desde sempre, me incentivou a seguir os meus sonhos, não medindo esforços para oferecer todo o suporte e encorajamento. Aos meus avós, Cerilo e Lucina, exemplos de honestidade, simplicidade e força. Se cheguei até aqui, é graças ao amor e apoio incondicionais que recebi deles.

À minha irmã Carolina, agradeço por dividir comigo os momentos mais desafiadores dos últimos anos.

Ao meu namorado Adriano, agradeço seu carinho e dedicação em ampliar meus horizontes.

À todos os professores do curso de Nutrição da UFRGS, meu profundo agradecimento pelos valiosos ensinamentos ao longo desta jornada acadêmica.

RESUMO

O interesse de estudo da Alimentação Emocional é motivado principalmente pela evidente influência que as emoções exercem sobre a alimentação e o comportamento humanos. Este trabalho revisa de modo não-sistemático, narrativo, na literatura científica, as teorias e conceituações hegemônicas da Alimentação Emocional, suas características e fatores associados, com o intuito de compilar os principais achados acerca deste tema e embasar com maior domínio as condutas na prática clínica do nutricionista. A busca de dados foi realizada a partir da palavra-chave 'emotional eating' nas bases *PubMed*, *EMBASE*, *PSYCINFO (APA)* e em referências citadas. Este estudo discorre sobre a dinâmica de regulação emocional e seus cofatores em interação com mecanismos fisiológicos e psicológicos. Discute também, o comportamento hedônico, estresse degenerativo e construtivo, e seus contextos evolucionários. Apresenta as repercussões e desfechos, inclusive a patogênese, sobre o comportamento alimentar e a saúde, em seus aspectos mental, corporal, de bem-estar e em interação com a sociedade, especialmente os indícios de que a alimentação emocional aparenta ser comum a toda a espécie humana e ter função adaptativa. Além de expor os desfechos da Alimentação Emocional prevalentes na população. Ao final, são discutidos desafios na conceituação e investigação da Alimentação Emocional e as implicações sobre a Intervenção Clínica em Nutrição, e a aparente não-consiliência inerente ao tema.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar, Emocional, Emoções, Estresse, Hedonismo, Regulação Emocional, Transtorno Alimentar

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Esquema simplificado da dinâmica de <i>feedback</i> entre comportamento, emoção e Alimentação Emocional	21
Figura 2 – Representação esquemática dos mecanismos fisiológicos e psicológicos da Alimentação Emocional	27
Figura 3 – Representação das categorias de análise correlatas à AE, seus fatores e desfechos associados	35

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AE	Alimentação Emocional
CA	Comportamento Alimentar
HHA	Hipotálamo-Hipófise-Adrenal
IMC	Índice de Massa Corporal (Kg/m ²)
SNC	Sistema Nervoso Central
RE	Regulação Emocional

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 JUSTIFICATIVA.....	13
3 OBJETIVOS.....	14
3.1 Objetivo geral.....	14
3.2 Objetivos específicos.....	14
4 MÉTODOS.....	15
5 REVISÃO DA LITERATURA.....	16
5.1 Teorias da Alimentação Emocional e Estratégia de Regulação Emocional.....	16
5.2 Fatores associados aos mecanismos fisiológicos e psicológicos da Alimentação Emocional.....	22
5.3 Avaliação e frequência de AE na população.....	28
5.3.1 Faixa etária.....	28
5.3.2 Gênero.....	29
5.3.3 Classificação de IMC.....	29
5.3.4 Nacionalidade.....	29
5.3.5 Etnia.....	30
5.3.6 Recorte populacional clínico versus não-clínico.....	31
6 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS.....	36

2 JUSTIFICATIVA

O comportamento alimentar tem sido estudado extensivamente nos últimos anos, sendo um dos maiores desafios do profissional de nutrição a compreensão integral do indivíduo e sua alimentação. Essa compreensão ampliada deve perpassar pelos diversos aspectos do comportamento, sendo a Alimentação Emocional um deles.

É possível constatar que a Alimentação Emocional é frequentemente avaliada em estudos sobre comportamento alimentar, com instrumentos validados, mas que há nestes uma lacuna abrangendo sua conceituação, características e fatores associados. Dessa forma, o preenchimento desta lacuna e entendimento mais profundo sobre a Alimentação Emocional, podem contribuir para uma abordagem mais robusta no comportamento, embasando com mais propriedade as condutas nutricionais a serem tomadas.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Este trabalho pretende revisar na literatura científica a conceituação da Alimentação Emocional, suas características e fatores associados, com o intuito de compilar os principais achados acerca deste tema e embasar com maior domínio as condutas na prática clínica do nutricionista.

3.2 Objetivos específicos

3.2.1 Contextualizar a Alimentação Emocional;

3.2.2 Investigar dinâmicas fisiológicas da alimentação emocional e sua potencialização;

3.2.3 Identificar que recorte populacional é mais impactado por este comportamento.

4 MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, cuja busca de dados foi realizada nas bases *Pubmed*, *EMBASE*, *PSYCINFO* (APA), e em referências citadas (artigos e livros), durante os meses de agosto de 2023 e maio de 2024.

Os descritores foram utilizados em língua inglesa. O termo ‘alimentação emocional’ (*emotional eating*) não possui descritor no tesauro *MeSH*, desta forma, no *Pubmed*, a busca ocorreu apenas com o termo livre '*emotional eating*' em todos os campos na busca básica. A partir dos resultados foram adicionados os filtros para tipo de estudo ('revisão', 'revisão sistemática', 'meta-análise') e data de publicação ('últimos dez anos'), obtendo 915 resultados. No tesauro *Emtree* da *EMBASE* está disponível o descritor '*emotional eating*', sendo utilizada a seguinte estratégia, que obteve 209 resultados: ('*emotional eating*'/exp OR '*emotional eating*') AND (2013:py OR 2014:py OR 2015:py OR 2016:py OR 2017:py OR 2018:py OR 2019:py OR 2020:py OR 2021:py OR 2022:py OR 2023:py) NOT '*eating disorders*' AND '*emotions*'. Na *PSYCINFO*, em busca avançada, a pesquisa ocorreu por '*emotional eating*' NOT '*eating disorders*' em todos os campos, com filtro de data para o período de 2013 a 2023, com 443 resultados.

Com base nos artigos encontrados, a avaliação inicial foi realizada por meio da leitura dos títulos, seguida pelos resumos, desse modo, os estudos considerados elegíveis foram lidos na íntegra, sendo incluídos apenas trabalhos em língua inglesa. Para a elaboração dos resultados foram selecionados 59 artigos.

REFERÊNCIAS

ADRIAANSE, M. A.; DE RIDDER, D. T. D.; EVERS, C. Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating?. **Psychology & Health**, [s. l.], v. 26, n. 1, p. 23–39, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/08870440903207627>. Acesso em: 3 abr. 2024.

AHLICH, E.; GOLDSTEIN, S. P.; THOMAS, J. G. Characterizing emotional eating: Ecological momentary assessment with person-specific modeling. **Appetite**, [s. l.], v. 183, p. 106476, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666323000296>. Acesso em: 29 maio 2024.

ALDAO, A.; NOLEN-HOEKSEMA, S.; SCHWEIZER, S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. **Clinical Psychology Review**, [s. l.], v. 30, n. 2, p. 217–237, 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735809001597>. Acesso em: 30 jun. 2024.

ANNESI, J. J. Relationship of Emotional Eating and Mood Changes Through Self-Regulation Within Three Behavioral Treatments for Obesity. **Psychological Reports**, [s. l.], v. 122, n. 5, p. 1689–1706, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0033294118795883>. Acesso em: 20 ago. 2023.

BAUM, A. Stress, intrusive imagery, and chronic distress. **Health Psychology**, US, v. 9, n. 6, p. 653–675, 1990.

BAUMEISTER, R. F.; HEATHERTON, T. F.; TICE, D. M. **Losing control: How and why people fail at self-regulation**. San Diego, CA, US: Academic Press, 1994. (Losing control: How and why people fail at self-regulation). p. xi, 307

BEIJERS, R. *et al.* Parent–Infant Attachment Insecurity and Emotional Eating in Adolescence: Mediation through Emotion Suppression and Alexithymia. **Nutrients**, [s. l.], v. 13, n. 5, p. 1662, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/5/1662>. Acesso em: 20 ago. 2023.

BELFORT-DEAGUIAR, R. D.; SEO, D. Food Cues and Obesity: Overpowering Hormones and Energy Balance Regulation. **Current obesity reports**, [s. l.], v. 7, n. 2, p. 122–129, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5959777/>. Acesso em: 30 jun. 2024.

BERTHOUD, H.-R. Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss?. **Current Opinion in Neurobiology**, [s. l.], v. 21, n. 6, Neurobiology of disease, p. 888–896, 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959438811001486>. Acesso em: 28 maio 2024.

BOSWELL, R. G.; KOBER, H. Food cue reactivity and craving predict eating and weight gain: a meta-analytic review. **Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity**, [s. l.], v. 17, n. 2, p. 159–177, 2016.

BOURDIER ET AL. **Are emotionally driven and addictive-like eating behaviors the missing links between psychological distress and greater body weight? - ScienceDirect**. [S. l.], 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666317304506?via%3Dihub>. Acesso em: 3 jun. 2024.

BRADEN, A. *et al.* Emotion regulation mediates relationships between perceived childhood invalidation, emotional reactivity, and emotional eating. **Journal of Health Psychology**, [s. l.], v. 26, n. 14, p. 2937–2949, 2021. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359105320942860>. Acesso em: 20 ago. 2023.

BRADEN, A. *et al.* Self-reported emotional eating is not related to greater food intake: results from two laboratory studies. **Psychology & Health**, [s. l.], v. 35, n. 4, p. 500–517, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.ez45.periodicos.capes.gov.br/doi/full/10.1080/08870446.2019.1649406>. Acesso em: 20 ago. 2023.

BRUCH, H. Hunger and instinct. **The Journal of Nervous and Mental Disease**, [s. l.], v. 149, n. 2, p. 91–114, 1973.

BRUCH, H. Obesity and Orality. **Contemporary Psychoanalysis**, [s. l.], v. 5, n. 2, p. 77–79, 1971. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00107530.1969.10745153>. Acesso em: 9 jul. 2024.

BRUCH, H. Psychological aspects of obesity. **Bulletin of the New York Academy of Medicine**, [s. l.], v. 24, n. 2, p. 73–86, 1948.

BUI, C. *et al.* Association between Emotional Eating and Frequency of Unhealthy Food Consumption among Taiwanese Adolescents. **Nutrients**, [s. l.], v. 13, n. 8, p. 2739, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/8/2739>. Acesso em: 20 ago. 2023.

CALDERÓN-ASENJO, R. E. *et al.* Association Between Emotional Eating, Sociodemographic Characteristics, Physical Activity, Sleep Duration, and Mental and Physical Health in Young Adults. **Journal of Multidisciplinary Healthcare**, [s. l.], v. 15, p. 2845–2859, 2022. Disponível em: <https://www.dovepress.com/association-between-emotional-eating-sociodemographic-characteristics--peer-reviewed-fulltext-article-JMDH>. Acesso em: 20 ago. 2023.

CANETTI, L. *et al.* Food and emotion. **Behavioural Processes**, [s. l.], v. 60, n. 2, p. 157–164, 2002.

CARDI, V.; LEPPANEN, J.; TREASURE, J. The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy

population and eating and weight disorders. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, [s. l.], v. 57, p. 299–309, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763415002298>. Acesso em: 3 abr. 2024.

CROCKETT, A. C.; MYHRE, S. K.; ROKKE, P. D. Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. **Journal of Health Psychology**, [s. l.], v. 20, n. 5, p. 670–680, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359105315573439>. Acesso em: 16 jul. 2024.

DAKANALIS, A. *et al.* The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. **Nutrients**, [s. l.], v. 15, n. 5, p. 1173, 2023.

DE RIDDER, D.; GILLEBAART, M. How food overconsumption has hijacked our notions about eating as a pleasurable activity. **Current Opinion in Psychology**, [s. l.], v. 46, p. 101324, 2022.

DEVONPORT, T. J.; NICHOLLS, W.; FULLERTON, C. A systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. **Journal of Health Psychology**, [s. l.], v. 24, n. 1, p. 3–24, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1359105317697813>. Acesso em: 24 maio 2024.

DİLSİZ, N. B.; ARSLAN, S. Investigation of the relationship between weight self-stigma, emotional eating, and diet satisfaction in obese individuals. **The European Research Journal**, [s. l.], v. 9, n. 2, p. 407–415, 2023. Disponível em: <http://dergipark.org.tr/en/doi/10.18621/eurj.1250216>. Acesso em: 20 ago. 2023.

EKIM, A.; OCAKCI, A. F. Emotional eating: Really hungry or just angry?. **Journal of Child Health Care: For Professionals Working with Children in the Hospital and Community**, [s. l.], v. 25, n. 4, p. 562–572, 2021.

ELLIS, B. J.; DEL GIUDICE, M. Developmental Adaptation to Stress: An Evolutionary Perspective. **Annual Review of Psychology**, [s. l.], v. 70, n. 1, p. 111–139, 2019. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-psych-122216-011732>. Acesso em: 12 jul. 2024.

EVERS, C. *et al.* Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, [s. l.], v. 92, p. 195–208, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763417309272>. Acesso em: 23 maio 2024.

FERRELL, E. L.; WATFORD, T. S.; BRADEN, A. Emotion regulation difficulties and impaired working memory interact to predict boredom emotional eating. **Appetite**, [s. l.], v. 144, p. 104450, 2020. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0195666319306075>. Acesso em: 20 ago. 2023.

FUENTE GONZÁLEZ, C. E. *et al.* Relationship between Emotional Eating, Consumption of Hyperpalatable Energy-Dense Foods, and Indicators of Nutritional Status: A Systematic Review. **Journal of Obesity**, [s. l.], v. 2022, p. 4243868, 2022.

GRAJEK, M. *et al.* Prevalence of Emotional Eating in Groups of Students with Varied Diets and Physical Activity in Poland. **Nutrients**, [s. l.], v. 14, n. 16, p. 3289, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/16/3289>. Acesso em: 20 ago. 2023.

HA, O.-R.; LIM, S.-L. The role of emotion in eating behavior and decisions. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 14, 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1265074/full>. Acesso em: 12 jul. 2024.

HEAVEN, P. C. L. *et al.* Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and restrained eating behaviors. **International Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 30, n. 2, p. 161–166, 2001. Disponível em:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/eat.1068>. Acesso em: 12 jul. 2024.

HERMAN, C. P.; MACK, D. Restrained and unrestrained eating. **Journal of Personality**, [s. l.], v. 43, n. 4, p. 647–660, 1975.

HSU, T.; FORESTELL, C. A. Mindfulness, depression, and emotional eating: The moderating role of nonjudging of inner experience. **Appetite**, [s. l.], v. 160, p. 105089, 2021. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0195666320317116>. Acesso em: 20 ago. 2023.

KAIRUPAN, T. S. *et al.* Role of gastrointestinal hormones in feeding behavior and obesity treatment. **Journal of Gastroenterology**, [s. l.], v. 51, n. 2, p. 93–103, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00535-015-1118-4>. Acesso em: 11 jul. 2024.

KONTTINEN, H. *et al.* Depression, emotional eating and long-term weight changes: a population-based prospective study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, [s. l.], v. 16, n. 1, p. 28, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>. Acesso em: 14 ago. 2023.

LIMBERS, C. A.; SUMMERS, E. Emotional Eating and Weight Status in Adolescents: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 3, p. 991, 2021.

LYVERS, M.; BROWN, T.; THORBERG, F. A. Is it the Taste or the Buzz? Alexithymia, Caffeine, and Emotional Eating. **Substance Use & Misuse**, [s. l.], v. 54, n. 4, p. 572–582, 2019. Disponível em: <https://www-tandfonline.ez45.periodicos.capes.gov.br/doi/full/10.1080/10826084.2018.1524490>. Acesso em: 20 ago. 2023.

MARKEY, C. H. *et al.* A survey of eating styles in eight countries: Examining restrained, emotional, intuitive eating and their correlates. **British Journal of Health Psychology**, [s. l.], v. 28, n. 1, p. 136–155, 2023. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bjhp.12616>. Acesso em: 11 jul. 2024.

MEHLING, W. E. *et al.* Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. **Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine : PEHM**, [s. l.], v. 6, p. 6, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3096919/>. Acesso em: 31 jul. 2024.

MORTON, G. J.; MEEK, T. H.; SCHWARTZ, M. W. Neurobiology of food intake in health and disease. **Nature Reviews Neuroscience**, [s. l.], v. 15, n. 6, p. 367–378, 2014. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/nrn3745>. Acesso em: 28 maio 2024.

NYKLIČEK, I.; VINGERHOETS, A.; ZEELENBERG, M. **Emotion regulation and well-being**. New York, NY, US: Springer Science + Business Media, 2011. (Emotion regulation and well-being). p. xvii, 331

PICKETT, S. *et al.* Understanding and effectively addressing disparities in obesity: A systematic review of the psychological determinants of emotional eating behaviours among Black women. **Obesity Reviews**, [s. l.], v. 21, n. 6, p. e13010, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary-wiley.ez45.periodicos.capes.gov.br/doi/10.1111/obr.13010>. Acesso em: 20 ago. 2023.

POLIVY, J.; HERMAN, C. P. Distress and eating: why do dieters overeat?. **The International Journal of Eating Disorders**, [s. l.], v. 26, n. 2, p. 153–164, 1999.

REICHENBERGER, J. *et al.* Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. **Proceedings of the Nutrition Society**, [s. l.], v. 79, n. 3, p. 290–299, 2020. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/emotional-eating-in-healthy-individuals-and-patients-with-an-eating-disorder-evidence-from-psychometric-experimental-and-naturalistic-studies/971ADF9FDF616EB6A7CCAACD76F68493>. Acesso em: 29 jun. 2024.

SANGWAN, N. Exploring the Big Five Theory: Unveiling the Dynamics and Dimensions of Personality. **Sports Science & Health Advances**, [s. l.], v. 1, n. 2, p. 73–77, 2023. Disponível em: <https://sshajournal.com/index.php/1/article/view/74>. Acesso em: 18 jul. 2024.

SCHNEPPER, R. *et al.* Emotional eating: elusive or evident? Integrating laboratory, psychometric and daily life measures. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, [s. l.], v. 28, n. 1, p. 74, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01606-8>. Acesso em: 1 jul. 2024.

SHRIVER, L. H. *et al.* Emotional Eating in Adolescence: Effects of Emotion Regulation, Weight Status and Negative Body Image. **Nutrients**, [s. l.], v. 13, n. 1, p. 79, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7824438/>. Acesso em: 14 jun. 2023.

SMITH, J. M. *et al.* Evaluation of the relationships between dietary restraint, emotional eating, and intuitive eating moderated by sex. **Appetite**, [s. l.], v. 155, p. 104817, 2020. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0195666320300751>. Acesso em: 20 ago. 2023.

TINMAZOĞLU, E.; GUVENDER DOKSAT, N. Relationship Between Emotional Eating and Big Five Personality Characteristics and Mood Disorder Symptoms. **MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi**, [s. l.], v. 9, n. 1, p. 34–46, 2020. Disponível em:

<http://dergipark.org.tr/en/doi/10.33206/mjss.524030>. Acesso em: 12 jul. 2024.

TOMIYAMA, A. J. Stress and Obesity. **Annual Review of Psychology**, [s. l.], v. 70, n. Volume 70, 2019, p. 703–718, 2019. Disponível em:

<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-psych-010418-102936>. Acesso em: 30 jun. 2024.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Intuitive eating: a recovery book for the chronic dieter : rediscover the pleasures of eating and rebuild your body image**. 1st eded. New York: St. Martin's Press, 1995. Disponível em: <https://archive.org/details/intuitiveeatingr00trib>. Acesso em: 15 jul. 2024.

TYLKA, T.; WILCOX, J. Are Intuitive Eating and Eating Disorder Symptomatology Opposite Poles of the Same Construct?. **Journal of Counseling Psychology**, [s. l.], v. 53, p. 474–485, 2006.

ULIJASZEK, S. J. Human eating behaviour in an evolutionary ecological context. **Proceedings of the Nutrition Society**, [s. l.], v. 61, n. 4, p. 517–526, 2002. Disponível em: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0029665102000538/type/journal_article. Acesso em: 10 jul. 2024.

VAN STRIEN, T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. **Current Diabetes Reports**, [s. l.], v. 18, n. 6, p. 35, 2018.

VAN STRIEN, T. *et al.* Mediation of emotional and external eating between dieting and food intake or BMI gain in women. **Appetite**, [s. l.], v. 145, p. 104493, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666318310572>. Acesso em: 14 ago. 2023.

VASILEIOU, V.; ABBOTT, S. Emotional eating among adults with healthy weight, overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, [s. l.], v. n/a, n. n/a, 2023. Disponível em: <https://onlinelibrary-wiley.ez45.periodicos.capes.gov.br/doi/10.1111/jhn.13176>. Acesso em: 20 ago. 2023.