

A CONTRIBUIÇÃO DA COMENSALIDADE PARA A SAÚDE EMOCIONAL

The Contribution of Commensality to Emotional Health

Giulia Medina¹, Danilo Augusto dos Santos Blanco² & Sênia Bastos³

RESUMO

A hospitalidade é um campo de estudo que analisa as relações interpessoais, e a comensalidade, enquanto dimensão que valoriza o ato de compartilhar alimentos, destaca-se como um fenômeno que evidencia dinâmicas sociais e sua relevância para o bem-estar emocional. O ato de comer em conjunto promove socialização, comunicação e fortalecimento de vínculos, contribuindo significativamente para a saúde mental dos comensais. Considerando a importância da partilha de alimentos, este artigo analisa como a prática da comensalidade pode influenciar positivamente a saúde emocional. Para investigar os benefícios emocionais associados à essa prática, os mecanismos que sustentam essa relação e seus efeitos no bem-estar, a pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão narrativa da literatura, sintetizando o conhecimento atual sobre o tema. A análise evidenciou como as refeições compartilhadas contribuem para a saúde emocional, articulando os achados às teorias existentes e ressaltando a multidimensionalidade e a complexidade dessa relação.

PALAVRAS-CHAVE

Comensalidade; Saúde emocional; Hospitalidade.

ABSTRACT

Hospitality is a field of study that analyzes interpersonal relationships, and commensality, as a dimension that values the act of sharing food, stands out as a phenomenon that highlights social dynamics and their relevance to emotional well-being. Eating together promotes socialization, communication, and strengthening bonds, significantly contributing to the mental health of diners. Considering the importance of sharing food, this article analyzes how the practice of commensality can positively influence emotional health. To investigate the emotional benefits associated with this practice, the mechanisms that support this relationship, and its effects on well-being, the research was conducted through a narrative review of the literature, synthesizing current knowledge on the topic. The analysis highlighted how shared meals contribute to emotional health, connecting the findings to existing theories and highlighting the multidimensionality and complexity of this relationship.

¹**Giulia Medina** – Mestranda em Hospitalidade. Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, SP, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4877742917516763>. E-mail: giulia.medina@hotmail.com.

²**Danilo Augusto dos Santos Blanco** – Doutorando em Hospitalidade. Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, SP, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3135117172550663>. E-mail: drdaniloblanco@gmail.com.

³**Sênia Bastos** – Doutora em História. Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, SP, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9403222681503465>. E-mail: seniabastos@gmail.com.

KEYWORDS

Commensality, Emotional health, Hospitality.

INTRODUÇÃO

A hospitalidade é um fenômeno social que se inicia a partir da interação entre, no mínimo, duas pessoas, envolvendo uma transgressão ao adentrar o território alheio. A admissão implica partilha, seja de espaço, conhecimento, companhia ou alimento, de algo que é próprio (Grassi, 2011). Associada ao abandono do julgamento para dar espaço ao outro em nosso mundo, manifesta-se como um engajamento sincero e emocional, mediada por regras que visam minimizar a possibilidade de uma intrusão hostil (Lugosi, 2008; Grassi, 2011).

Quando se analisa a relação entre a alimentação e interações sociais, nota-se que ambas são frequentemente compreendidas como formas de comunicação e sociabilidade (Camargo, 2004). Nesse contexto, o ato de compartilhar refeições assume significados simbólicos e ritualísticos, reconhecidos por suas diferentes funções sociais, entre as quais se destaca a comunicação (Boutaud, 2011; Gimenes-Minasse, 2023). Entre as dimensões da hospitalidade, essa prática merece atenção por valorizar a partilha de alimentos e por seu potencial de contribuir para o bem-estar emocional⁴ dos envolvidos, seja em banquetes, reuniões familiares ou celebrações.

A relevância dessa dimensão pode ser observada não apenas em estudos acadêmicos, mas também em representações literárias. O ato de comer em companhia constitui um aspecto fundamental da experiência humana ao longo da história. Autores como Virginia Woolf exploraram essa importância em suas obras. No romance *To the Lighthouse*, Woolf ([1927] 2019) descreve um jantar em família como momento de conexão e reflexão, destacando como a comida pode unir as pessoas e gerar senso de pertencimento. Essa perspectiva encontra respaldo em estudos contemporâneos que apontam efeitos positivos dessa prática sobre o equilíbrio emocional (Dunbar, 2017; Fischler, 2011).

Outro exemplo encontra-se na obra de Marcel Proust, "Em Busca do Tempo Perdido", em que o protagonista vivencia uma intensa evocação de memórias e emoções ao saborear um bolinho

⁴ Um estado de bem-estar psicológico no qual o indivíduo é capaz de lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e contribuir para sua comunidade. Envolve a capacidade de reconhecer, expressar e gerenciar emoções de maneira adequada, mantendo relacionamentos saudáveis e adaptando-se às mudanças e adversidades (Organização Mundial da Saúde, 2018).

conhecido como *madeleine*. O episódio ilustra como os alimentos podem estar profundamente vinculados às experiências emocionais e despertar sensações de conforto e nostalgia (Proust, [1913] 2006). Essa conexão entre comida e emoção sugere que momentos de partilha e reminiscência têm potencial para contribuir para a saúde emocional (Spence, 2017).

A literatura também registra, na obra "*The Sun Also Rises*", de Ernest Hemingway, como reuniões em torno de refeições e bebidas funcionam como espaço para lidar com desafios emocionais e existenciais (Hemingway, [1926] 2006). Nessas ocasiões, os personagens compartilham experiências, oferecem apoio mútuo, e fortalecem vínculos, o que ilustra o papel do convívio alimentar para o bem-estar emocional dos indivíduos (Ochs & Shohet, 2006).

Considerando esse contexto, este artigo tem como objetivo geral analisar a contribuição da comensalidade para a saúde emocional, por meio de uma revisão narrativa da literatura, utilizando uma síntese integrativa do conhecimento e articulando os achados às teorias existentes.

A relevância do estudo se justifica pela necessidade crescente de compreender os fatores que contribuem para a saúde emocional em um mundo cada vez mais digitalizado e individualizado. Apesar da extensa literatura sobre os benefícios nutricionais da alimentação, há uma lacuna significativa na compreensão dos impactos psicossociais da comensalidade sobre a saúde emocional.

Em uma conjuntura de aumento do isolamento social e da incidência de transtornos mentais, investigar o papel da partilha de refeições compartilhadas como um potencial fator protetor torna-se imperativo. A pandemia de COVID-19 reforçou essa importância, ao alterar significativamente as práticas alimentares coletivas, evidenciando a importância das conexões sociais para o equilíbrio emocional. Assim, ao explorar a intersecção entre comensalidade e bem-estar emocional, esta pesquisa contribui para preencher uma lacuna na literatura acadêmica e oferece subsídios a profissionais de saúde, formuladores de políticas públicas e indivíduos interessados em melhorar sua qualidade de vida por meio de práticas alimentares sociais. Há, portanto, potencial para colaborar com o desenvolvimento de estratégias eficazes voltadas à promoção da saúde mental e ao fortalecimento dos laços sociais em diversos contextos culturais e sociais.

REFERENCIAL TEÓRICO

A hospitalidade, conforme discutida por Camargo (2021) e Minkkinen (2007), transcende a mera generosidade, configurando-se como um fenômeno complexo que articula ética, moralidade, cultura e sociedade. Sua prática cria espaços de comunicação e cooperação, emergindo não apenas como uma prática individual de acolhimento, mas também como uma força transformadora capaz de transformar relações sociais, políticas e culturais, contribuindo para a construção de um mundo mais empático, solidário e sustentável.

O estudo da comensalidade permite identificar e analisar a relação entre os comensais e o alimento, entendido como artefato simbólico e elemento de união (Faltin; Gimenes-Minasse; 2019).

Comer e beber, além de atender às funções biológicas primárias e nutricionais, constituem uma forma de sociabilização que desempenha papel social relevante, ao envolver sensações de cooperação, reciprocidade e inclusão (Fischler, 2011). Ao compartilhar uma refeição, os indivíduos experienciam prazeres que influenciam a apreciação dos alimentos consumidos (Danesi, 2012).

Com o avanço dos estudos nutricionais, tornou-se mais evidente que o contexto em que as refeições são realizadas exerce impacto significativo no comportamento das pessoas. Fatores como hábitos alimentares do grupo, costumes familiares e crenças individuais em relação aos alimentos revelam que a alimentação é um ato cultural, dotado de poder social e capaz de proporcionar prazer (Fischler, 2011; Alvarenga et al., 2019).

Para Faltin e Gimenes-Minasse (2019), o alimento comporta significados e sentimentos e, entre outros aspectos, como o estabelecimento de normas de comportamento, possui o poder de fortalecer vínculos e definir identidades, além de criar uma conexão ampla com os sentidos humanos, abrangendo dimensões emocionais e psicológicas (Teixeira, Ferro, 2023; Teixeira et al; 2023).

A saúde emocional é um aspecto fundamental do bem-estar geral e é influenciada por diversos fatores. De acordo com o modelo biopsicossocial proposto por Traverso-Yépez (2001), a saúde emocional resulta da interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Estudos brasileiros têm demonstrado que a genética desempenha um papel significativo na vulnerabilidade a transtornos mentais, como depressão e ansiedade (Lara et al., 2012). Além

disso, fatores biológicos, como desequilíbrios neuroquímicos e alterações hormonais, são capazes de afetar o estado emocional dos indivíduos (Jurueña et al., 2004).

Os fatores psicológicos, como personalidade, estratégias de enfrentamento e autoestima, exercem influência significativa na saúde emocional. Indivíduos com traços de personalidade, como o neuroticismo, tendem a ser mais vulneráveis a problemas emocionais, enquanto aqueles com maior resiliência e habilidades de enfrentamento adaptativas apresentam maior capacidade de lidar com o estresse e a adversidade (Nunes et al., 2009). Além disso, a autoestima e a autoeficácia estão associadas a melhor saúde emocional, pois contribuem para uma visão mais positiva de si mesmo e aumentam a confiança na capacidade de enfrentar desafios (Hutz & Zanon, 2011).

Os fatores sociais, como apoio social, relações interpessoais e condições socioeconômicas, desempenham papel fundamental na saúde emocional. O apoio social, proveniente de família, amigos e comunidade, atua como fator de proteção contra problemas de saúde mental, ao proporcionar senso de pertencimento, segurança e recursos emocionais (Baptista et al., 2006). Em contrapartida, relacionamentos conflituosos, isolamento social e condições socioeconômicas adversas, como pobreza e discriminação, aumentam o risco de problemas emocionais (Gonçalves et al., 2014).

Esses fatores sociais interagem de forma dinâmica com os fatores biológicos e psicológicos, criando uma complexa rede de influências na saúde emocional dos indivíduos. As relações sociais, nesse contexto, desempenham papel essencial no bem-estar emocional. Segundo a teoria do apoio social de Cobb (1976), essas relações proporcionam recursos emocionais, informacionais e instrumentais que contribuem para o enfrentamento de situações estressantes e para a promoção da saúde mental (citado por Andrade et al., 2005).

Estudos brasileiros evidenciam que a existência de uma rede de apoio social está associada a níveis mais baixos de depressão, ansiedade e estresse (Baptista et al., 2006; Gonçalves et al., 2011). Além disso, relações sociais satisfatórias atuam como fator de proteção contra o desenvolvimento de transtornos mentais (Moreira-Almeida et al., 2006).

A qualidade das relações sociais é um aspecto crucial para o bem-estar emocional. Relacionamentos positivos, caracterizados por confiança, reciprocidade e afeto, estão

associados a uma maior satisfação com a vida e melhor funcionamento psicológico (Souza & Hutz, 2008).

Por outro lado, relacionamentos conflituosos e marcados por interações negativas têm impactos prejudiciais na saúde mental (Machado & Campos, 2013). Nesse sentido, a habilidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis é considerada uma competência socioemocional essencial para o bem-estar (Del Prette & Del Prette, 2017).

As relações sociais influenciam o bem-estar emocional ao impactarem o autoconceito e a autoestima. O *feedback* e o suporte recebidos de pessoas significativas contribuem para a construção de uma autoimagem positiva e para o desenvolvimento do senso de valor pessoal (Schultheisz & Aprile, 2013).

Hutz e Zanon (2011) apontam que a percepção de aceitação social e a satisfação com as relações interpessoais estão associadas a níveis mais elevados de autoestima. Assim, as relações sociais não apenas viabilizam recursos emocionais diretos, mas também influenciam a maneira como os indivíduos se percebem, com implicações relevantes para o bem-estar emocional.

De acordo com estudos anteriores, a comensalidade – ou o ato de comer em companhia – está associada a diversos benefícios para a saúde emocional. Sobal e Nelson (2003) pontuam que compartilhar refeições promove interações sociais positivas, fortalece laços afetivos e proporciona sensação de pertencimento, evocando uma ampla gama de sentimentos, incluindo alegria (Teixeira et al; 2023).

A comensalidade também está relacionada à redução do estresse, à melhora do humor e ao aumento da satisfação com a vida (Dunbar, 2017). No entanto, ainda existem lacunas na literatura quanto à compreensão dos mecanismos psicológicos subjacentes a essa relação, assim como oportunidades para investigar de que forma diferentes contextos culturais e sociodemográficos influenciam a associação entre comensalidade e bem-estar emocional (Fulkerson et al., 2014).

METODOLOGIA

A pesquisa consiste em uma revisão narrativa da literatura, cujo objetivo geral é construir um referencial teórico sobre a relação entre comensalidade e saúde emocional. Os objetivos específicos são:

1. Conectar os achados da revisão de literatura às teorias existentes sobre hospitalidade, comensalidade e saúde emocional;
2. Identificar os mecanismos psicológicos, sociais e culturais envolvidos na relação entre comensalidade e bem-estar emocional;
3. Mapear lacunas no conhecimento atual sobre comensalidade e saúde emocional;
4. Compreender a comensalidade como dimensão da hospitalidade e seu papel na promoção da saúde emocional;
5. Propor direcionamentos para pesquisas futuras na área.

Artigos de revisão são pesquisas que reúnem e analisam informações existentes para fornecer base teórica sobre um tema. A revisão narrativa, nesse contexto, é ampla e busca discutir o estado da arte de um determinado assunto sob uma perspectiva teórica ou contextual (Rother, 2007). Esse método permite sintetizar o conhecimento disponível, evidenciar as discussões mais e menos recorrentes e identificar lacunas que possam orientar futuras investigações (Elias et al., 2012; Vosgerau & Romanowski, 2014).

A seleção dos artigos e capítulos de livros foi realizada por conveniência, considerando a similaridade com os assuntos tratados e a relevância para a fundamentação do estudo (Souza et al., 2010; Bento, 2012). As referências que compõem o corpus final deste artigo foram selecionadas a partir de múltiplas buscas realizadas em bases de dados online, como SciELO e ScienceDirect, em portais institucionais, como por exemplo, o Portal de Periódicos da CAPES e o Repositório da Universidade Federal de Santa Catarina, bem como em acervos de bibliotecas físicas. Essa abordagem permite incluir trabalhos de diferentes áreas do conhecimento, contribuindo para uma compreensão mais ampla e aprofundada da temática (Vosgerau & Romanowski, 2014).

Os critérios de inclusão definidos foram: considerar a alimentação não apenas como um ato biológico, mas também como um fenômeno social, cultural e/ou psicológico; estar publicado no formato de livro ou artigo; disponível em português ou inglês; publicação entre 2000 e 2020. Como critérios de exclusão, estabeleceram-se: não apresentar relação com o tema proposto; ter acesso restrito; idioma diferente do português ou inglês; estar fora do período delimitado.

De acordo com Bento (2012), esse método possibilita delimitar o problema de pesquisa, explorar novas linhas de estudo, evitar abordagens ineficazes, obter perspectivas metodológicas e levantar recomendações para pesquisas futuras. Essa visão corrobora com Vosgerau & Romanowski (2014), que apontam como contribuições a construção do conhecimento por meio da relação entre estudos anteriores, da identificação de temas, da proposição de novas abordagens e da orientação para o desenvolvimento de novas práticas. Portanto, serão identificadas lacunas no conhecimento atual, com indicações de direcionamentos para futuras investigações.

As revisões narrativas consistem na análise da literatura disponível, acompanhada de interpretação e análise crítica, o que permite ao leitor adquirir conhecimento sobre o tema ou atualizar-se acerca do assunto (Rother, 2007). A partir dessa análise crítica, será elaborada uma síntese integrativa do conhecimento, relacionando os achados às teorias existentes (Botelho et al., 2011). Esse processo proporcionará uma visão abrangente da contribuição da comensalidade para a saúde emocional, evidenciando os mecanismos psicológicos, sociais e culturais envolvidos nessa relação (Mendes et al., 2008).

Essa etapa é fundamental para o avanço da compreensão da relação entre comensalidade e saúde emocional, bem como para o desenvolvimento de políticas públicas e intervenções que promovam a comensalidade como uma prática social benéfica para o bem-estar psicossocial (Minayo, 2012).

Embora a revisão narrativa da literatura apresente limitações, como a seleção não sistemática dos estudos e a ausência de avaliação quantitativa dos resultados (Rother, 2007), ela é valiosa para a construção de um referencial teórico abrangente, sendo uma etapa essencial no processo de pesquisa (Bento, 2012; Elias et al., 2012).

Essa abordagem contribui significativamente para o avanço da compreensão do tema e para o desenvolvimento de estratégias que promovam a comensalidade como prática social promotora de saúde emocional.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Após a pesquisa bibliográfica, foram selecionados 11 trabalhos considerados relevantes para a discussão da relação entre comensalidade e saúde emocional. Publicados entre 2002 e 2017,

esses estudos abrangem diferentes áreas do conhecimento, como alimentação, ciências sociais, saúde materno-infantil, antropologia e psicologia. A diversidade de perspectivas presentes nessas pesquisas enriquece a compreensão do tema, evidenciando a complexidade e a multidimensionalidade da comensalidade e de seus efeitos sobre o bem-estar emocional dos indivíduos.

Quadro 1. Referências selecionadas para análise

Título	Autor(es)	Ano de Publicação
Ritos corporais: uma leitura antropológica da alimentação.	Perez, C. S.	2002
Commensal eating patterns: a community study	Sobal, J., & Nelson, M. K.	2003
Promoção da saúde mental e prevenção do uso de drogas: em busca de qualidade de vida.	Oliveira, J. E. D., & cols.	2003
Memória e sociedade: lembranças de velhos.	Bosi, E.	2003
Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição.	Teixeira, S. M. F. G., Oliveira, Z. M. C., Rego, J. C., & Biscontini, T. M. B.	2004
Lazer e sociabilidade na cidade de São Paulo.	Aquino, E., & Pinheiro, R.	2004
The surprising power of family meals: how eating together makes us smarter, stronger, healthier and happier.	Weinstein, M.	2005
O significado da alimentação na família: uma visão antropológica.	Romanelli, G.	2006
Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros.	Barbosa, L.	2007
Fome emocional: relação entre aspectos emocionais, comportamentais e alimentares.	Almeida, S. S., & Fortuna, C.	2010
Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos	Azevedo, E.	2017

Fonte: Elaborado pelos autores (2024).

Os estudos analisados nesta revisão narrativa da literatura oferecem reflexões valiosas sobre a relação entre comensalidade e saúde emocional, evidenciando a complexidade e a multidimensionalidade desse fenômeno.

Almeida e Fortuna (2010) e Aquino e Pinheiro (2004) destacam a interconexão entre aspectos emocionais, comportamentais e alimentares, além de enfatizarem a importância do lazer e da sociabilidade no contexto urbano.

Esses resultados corroboram a compreensão de que a comensalidade, enquanto forma de interação social, proporciona impacto positivo sobre a saúde emocional dos indivíduos, como

sugerido por Sobal e Nelson (2003). Ao compartilhar refeições, as pessoas têm a oportunidade de participar de interações sociais significativas, fortalecer laços afetivos e vivenciar um senso de pertencimento, fatores que contribuem para o bem-estar emocional.

Azevedo (2017) e Perez (2002) aprofundam a discussão ao analisar a cultura alimentar no contexto da globalização e os ritos corporais associados à alimentação. Esses estudos ressaltam a dimensão simbólica e ritualística da comensalidade, indicando que o ato de compartilhar refeições envolve aspectos fundamentais da humanização, como apontam Boutaud (2011) e Camargo (2015).

A partilha de alimentos envolve a transmissão de valores culturais, a expressão de afeto e a construção de identidades sociais. Essa perspectiva amplia a compreensão da comensalidade, evidenciando que ela transcende a mera ingestão de nutrientes e reforçando sua importância para a saúde emocional.

Bosi (2003) e Oliveira *et al.* (2003) oferecem contribuição relevante ao explorar a relação entre memória, sociedade e promoção da saúde mental. Esses estudos indicam que a comensalidade, ao proporcionar momentos de partilha e reminiscência, contribui para o bem-estar emocional dos indivíduos, conforme sugerido por Spence (2017).

As refeições compartilhadas evocam memórias afetivas, despertam sentimentos de nostalgia e proporcionam um espaço para a expressão de emoções positivas. Essa dimensão emocional da comensalidade torna-se especialmente relevante em um contexto social cada vez mais individualizado e fragmentado, no qual a busca por conexões significativas é essencial para a saúde mental.

Barbosa (2007) e Romanelli (2006) enriquecem a discussão ao analisar o significado da alimentação no contexto familiar e a importância do feijão com arroz na cultura brasileira. Esses estudos reforçam a compreensão da comensalidade como fenômeno cultural e social, capaz de fortalecer laços afetivos e promover o senso de pertencimento, corroborando os achados de Sobal e Nelson (2003).

A valorização de pratos tradicionais e a partilha de refeições em família contribuem para a construção de identidades culturais e para o fortalecimento dos vínculos sociais. Essa dimensão

cultural da comensalidade evidencia sua relevância para a saúde emocional, pois a sensação de pertencimento e a conexão com as raízes culturais atuam como fatores protetores contra o estresse e a ansiedade.

Teixeira *et al.* (2004) e Weinstein (2005) ampliam a discussão ao tratar da administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição e do papel das refeições em família. Esses estudos indicam que a comensalidade, quando bem gerenciada e valorizada, pode gerar efeitos positivos na saúde, no desenvolvimento cognitivo e nas relações interpessoais.

A adequada organização dos espaços de alimentação, a promoção de um ambiente acolhedor e a valorização do momento da refeição potencializam os benefícios da comensalidade para a saúde emocional. As refeições em família proporcionam oportunidades para o diálogo, o apoio mútuo e o fortalecimento dos laços afetivos, contribuindo para o desenvolvimento emocional saudável dos indivíduos.

Em síntese, os estudos analisados nesta revisão narrativa da literatura convergem para a compreensão de que a comensalidade é um fenômeno complexo e multidimensional, que abrange aspectos culturais, sociais, emocionais e simbólicos. Os resultados indicam que o ato de comer em companhia contribui para a saúde emocional ao promover interações sociais positivas, fortalecer laços afetivos, gerar sensação de pertencimento e evocar memórias e emoções positivas. Esses achados reforçam a relevância de valorizar e incentivar a comensalidade como prática social que transcende a satisfação de necessidades biológicas, reconhecendo seu papel essencial na promoção da saúde emocional e do bem-estar psicossocial.

É importante ressaltar que ainda existem lacunas na compreensão dos mecanismos psicológicos subjacentes à relação entre comensalidade e saúde emocional, assim como na investigação de como diferentes contextos culturais e sociodemográficos influenciam essa associação, conforme apontado por Fulkerson *et al.* (2014).

Estudos futuros podem se beneficiar de abordagens interdisciplinares que integrem perspectivas da psicologia, antropologia, sociologia e nutrição. Essas abordagens têm potencial para aprofundar a compreensão desse fenômeno complexo, investigando como a comensalidade é promovida e valorizada em diferentes contextos. Além disso, é essencial

considerar as especificidades culturais e as desigualdades sociais que permeiam o acesso à alimentação adequada e às oportunidades de interação social.

Dito isso, esta revisão narrativa da literatura evidencia a importância da comensalidade para a saúde emocional, ressaltando seu papel na promoção de interações sociais positivas, no fortalecimento de laços afetivos, na construção de identidades culturais e na evocação de memórias e emoções positivas. Os resultados indicam que valorizar e incentivar a comensalidade pode constituir uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental e do bem-estar psicossocial.

No entanto, é fundamental aprofundar a compreensão dos mecanismos psicológicos que sustentam essa relação, assim como considerar a influência de diferentes contextos culturais e sociodemográficos. Estudos futuros podem contribuir de forma significativa para o desenvolvimento de políticas públicas e intervenções que promovam a comensalidade como uma prática social capaz de melhorar a saúde emocional e a qualidade de vida de indivíduos e comunidades.

CONCLUSÃO

Evidencia-se que o ato de compartilhar refeições pode influenciar positivamente a saúde emocional por meio de diferentes mecanismos, como o ato de comer em companhia, a evocação de memórias afetivas, a transmissão de valores culturais e a construção de identidades sociais. Estar em companhia durante as refeições favorece interações sociais significativas, fortalece laços afetivos e proporciona sensação de pertencimento, contribuindo para a satisfação das necessidades emocionais básicas, como a conexão e a aceitação social.

Além disso, esse convívio alimentar desperta memórias afetivas e sentimentos de nostalgia, criando oportunidades para a expressão de emoções positivas. Essa dimensão emocional adquire especial relevância em uma sociedade cada vez mais individualizada, na qual a busca por conexões significativas se torna essencial para a saúde mental.

Outro aspecto a ser considerado é o papel da alimentação na preservação e transmissão de valores culturais e na formação de identidades sociais. A partilha de alimentos e a valorização de pratos tradicionais fortalecem os vínculos sociais e promovem o senso de pertencimento

cultural. Essa dimensão simbólica atua como fator de proteção contra o estresse e a ansiedade, reforçando sua importância para a qualidade de vida.

Com base nessas constatações, os resultados desta revisão apresentam implicações relevantes para a promoção da saúde emocional. Em primeiro lugar, a valorização e o incentivo ao convívio em torno das refeições podem constituir estratégias eficazes para promover a saúde mental e o bem-estar psicossocial. Tal incentivo pode ser alcançado por meio de políticas públicas e intervenções que estimulem a partilha de refeições em diferentes contextos, como escolas, ambientes de trabalho e comunidades.

Destaca-se, ainda, a importância de considerar a dimensão cultural da comensalidade na promoção da saúde emocional. Nesse sentido, é igualmente necessário reconhecer a importância de se considerar a diversidade cultural na implementação dessas ações. A valorização de pratos tradicionais e a criação de espaços de convivência que respeitem as especificidades culturais contribuem para o fortalecimento dos vínculos sociais e para a sensação de pertencimento, ambos essenciais ao bem-estar emocional.

Somado a isso, os achados reforçam a importância de uma abordagem interdisciplinar na promoção da saúde emocional, integrando perspectivas da hospitalidade, psicologia, antropologia, sociologia e nutrição. Essa perspectiva permite compreender de forma mais aprofundada a relação entre comensalidade e saúde emocional, além de favorecer o desenvolvimento de intervenções mais efetivas e sensíveis às realidades culturais.

Apesar da clareza desses benefícios, a revisão revelou lacunas significativas no conhecimento que demandam atenção urgente da comunidade científica. Uma das principais carências reside na compreensão dos mecanismos psicológicos e neurobiológicos subjacentes.

Futuros estudos devem ir além da correlação e investigar como a comensalidade atua na regulação emocional. Por exemplo, pesquisas longitudinais poderiam medir marcadores de estresse (como o cortisol) e neurotransmissores associados ao bem-estar (como a oxitocina) em indivíduos com diferentes frequências de refeições compartilhadas. Seria igualmente pertinente explorar a modulação da resposta ao estresse e o fortalecimento da resiliência psicológica por meio de intervenções baseadas na comensalidade.

Outra lacuna crítica é a contextualização sociocultural e demográfica. A maior parte da literatura assume um modelo idealizado de comensalidade, e futuras pesquisas devem adotar uma abordagem mais crítica. É preciso investigar a relação de "dose-resposta", questionando qual a frequência, duração e qualidade das interações necessárias para gerar um impacto positivo. É igualmente fundamental explorar como os benefícios se manifestam em populações específicas, como idosos em instituições, adolescentes suscetíveis a transtornos alimentares, ou comunidades em situação de insegurança alimentar.

Além disso, o impacto da tecnologia — desde o uso de dispositivos eletrônicos à mesa até a ascensão dos aplicativos de entrega — precisa ser examinado como um fator que reconfigura os efeitos da comensalidade. Finalmente, é imperativo investigar a "comensalidade negativa", analisando os efeitos de refeições compartilhadas em ambientes hostis ou disfuncionais.

Quanto às contribuições práticas e aplicadas dos achados desta revisão multissetorial, no campo da saúde pública, os resultados oferecem subsídios para campanhas de promoção da saúde mental que incentivem a prática de refeições coletivas como ferramenta de prevenção. No ambiente corporativo e educacional, o redesenho de refeitórios e políticas de intervalo pode utilizar a refeição compartilhada como estratégia para combater o esgotamento e fortalecer o clima organizacional.

As implicações se estendem ao planejamento urbano e à arquitetura, onde projetos habitacionais podem incluir cozinhas e refeitórios comunitários para fomentar redes de apoio e combater o isolamento. Na prática clínica, psicólogos e terapeutas podem usar o momento da refeição como uma ferramenta diagnóstica e de intervenção para mediar dinâmicas de comunicação e afeto.

Contudo, é importante reconhecer as limitações do presente estudo. A seleção das obras analisadas foi realizada por conveniência, o que pode ter introduzido viés na análise. Além disso, a natureza narrativa da revisão não possibilita uma avaliação quantitativa dos resultados, caracterizando-a como uma pesquisa de abordagem qualitativa.

Para investigações futuras, recomenda-se a adoção de abordagens sistemáticas na revisão da literatura para obter um corpus de análise maior, incluindo a avaliação da qualidade dos estudos e, sempre que possível, a realização de meta-análises. Também se mostra fundamental

aprofundar o estudo dos mecanismos psicológicos subjacentes à relação entre práticas alimentares compartilhadas e bem-estar, bem como explorar de que forma diferentes contextos culturais e sociodemográficos influenciam essa associação.

Em síntese, este trabalho evidencia a importância da comensalidade para a saúde emocional, ressaltando seu papel na promoção de interações sociais positivas, no fortalecimento de laços afetivos, na construção de identidades culturais e na evocação de memórias e emoções positivas. A valorização e o incentivo a essa prática configuram-se como estratégias promissoras para a promoção da saúde mental e do bem-estar psicossocial, com potencial para contribuir de forma significativa para a qualidade de vida de indivíduos e comunidades. O convite está feito para que pesquisas futuras avancem no aprofundamento dessas questões, transformando o conhecimento acadêmico em intervenções eficazes voltadas à melhoria da qualidade de vida de indivíduos e comunidades.

REFERÊNCIAS

- Almeida, S. S., & Fortuna, C. (2010). Fome emocional: Relação entre aspectos emocionais, comportamentais e alimentares. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 4(22), 254–260.
- Andrade, C. R., Chor, D., Faerstein, E., Griep, R. H., Lopes, C. S., & Fonseca, M. J. M. (2005). Apoio social e auto-exame das mamas no Estudo Pró-Saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, 21(2), 379–386. [Link](#)
- Aquino, E., & Pinheiro, R. (2004). Lazer e sociabilidade na cidade de São Paulo. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 19(55), 121–137.
- Azevedo, E. de. (2017). Alimentação, sociedade e cultura: Temas contemporâneos. *Sociologias*, 19(44), 276–307. [Link](#)
- Baptista, M. N., Baptista, A. S. D., & Torres, E. C. R. (2006). Associação entre suporte social, depressão e ansiedade em gestantes. *Revista de Psicologia da Vetor Editora*, 7(1), 39-48. [Link](#)
- Barbosa, L. (2007). Feijão com arroz e arroz com feijão: O Brasil no prato dos brasileiros. *Horizontes Antropológicos*, 13(28), 87–116.
- Bento, A. V. (2012). *Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas*.
- Bosi, E. (2003). *Memória e sociedade: Lembranças de velhos*. Companhia das Letras.

Medina, G., Blanco, D. A. dos S., & Bastos, S. (2025). A contribuição da comensalidade para a saúde emocional. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 17(Dossiê Práticas Alimentares: Diálogos (Im)pertinentes), e170309.
<http://dx.doi.org/10.18226/21789061.v17ip170309>

- Botelho, L. L. R., Cunha, C. C. A., & Macedo, M. (2011). O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, 5(11), 121–136. [Link](#)
- Boutaud, J. J. (2011). Comensalidade: Compartilhar a mesa. In A. Montandon (Ed.), *O livro da hospitalidade* (pp. 1213–1230). Senac.
- Camargo, L. O. L. (2015). Os interstícios da hospitalidade. *Revista Hospitalidade*, número especial, 42–69.
- Camargo, L. O. L. (2021). As leis da hospitalidade. *Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo*, 15(2), e-2112. [Link](#)
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2017). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Vozes.
- Dunbar, R. I. M. (2017). Breaking bread: The functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(3), 198–211. [Link](#)
- Elias, C. S. R., Silva, L. A., Martins, M. T. S. L., Ramos, N. A. P., Souza, M. G. G., & Hipólito, R. L. (2012). Quando chega o fim? Uma revisão narrativa sobre terminalidade do período escolar para alunos deficientes mentais. *SMAD: Revista Electrónica en Salud Mental, Alcohol y Drogas*, 8(1), 48–53. [Link](#)
- Faltin, A. O., & Gimenes-Minasse, M. H. (2019). Comensalidade na hospitalidade e na convivialidade: Um ensaio teórico. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 11(3), 634–652.
- Fischer, C. (2011). Commensality, society and culture. *Social Science Information*, 50(3–4), 528–548. [Link](#)
- Fulkerson, J. A., Larson, N., Horning, M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). A review of associations between family or shared meal frequency and dietary and weight status outcomes across the lifespan. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(1), 2–19. [Link](#)
- Gimenes-Minasse, M. H. S. G. (2023). O fenômeno da comensalidade e suas funções sociais: Uma discussão preliminar. *Revista Mangút: Conexões Gastronômicas*, 3(1), 162–175.
- Gonçalves, D. M., Stein, A. T., & Kapczinski, F. (2014). Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: Um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(2), 380–390. [Link](#)

- Gonçalves, T. R., Pawlowski, J., Bandeira, D. R., & Piccinini, C. A. (2011). Avaliação de apoio social em estudos brasileiros: Aspectos conceituais e instrumentos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(3), 1755–1769. [Link](#)
- Grassi, M. C. (2011). Uma figura da ambiguidade e do estranho. In A. Montandon (Ed.), *O livro da hospitalidade: Acolhida do estrangeiro na história e nas culturas* (pp. 55–62). Senac.
- Hemingway, E. (2006). *The sun also rises*. Scribner. (Obra original publicada em 1926)
- Hutz, C. S., & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41–49. [Link](#)
- Jurena, M. F., Cleare, A. J., & Pariente, C. M. (2004). O eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, a função dos receptores de glicocorticóides e sua importância na depressão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 26(3), 189–201. [Link](#)
- Lara, D. R., Ottoni, G. L., Brunstein, M. G., Frozi, J., de Carvalho, H. W., & Bisol, L. W. (2012). Development and validity data of the Brazilian Internet Study on Temperament and Psychopathology (BRAINSTEP). *Journal of Affective Disorders*, 260, 61–68. [Link](#)
- Lugosi, P. (2008). Hospitality spaces, hospitable moments: Consumer encounters and affective experiences in commercial settings. *Journal of Foodservice*, 19(2), 139–149.
- Machado, J. G. O., Campos, C. G. O., & Rabelo, D. F. (2013). Treino de habilidades sociais em idosos institucionalizados. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 4(2), 258–265. [Link](#)
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758–764. [Link](#)
- Minayo, M. C. S. (2012). Análise qualitativa: Teoria, passos e fidedignidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 621–626. [Link](#)
- Moreira-Almeida, A., Lotufo Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: A review. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 28(3), 242–250. [Link](#)
- Nunes, C. H. S. S., Hutz, C. S., & Nunes, M. F. O. (2009). *Bateria Fatorial de Personalidade (BFP): Manual técnico*. Casa do Psicólogo.
- Ochs, E., & Shohet, M. (2006). The cultural structuring of mealtime socialization. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2006(111), 35–49. [Link](#)
- Oliveira, J. E. D., & cols. (2003). *Promoção da saúde mental e prevenção do uso de drogas: Em busca de qualidade de vida*. Editora Vozes.

Medina, G., Blanco, D. A. dos S., & Bastos, S. (2025). A contribuição da comensalidade para a saúde emocional. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 17(Dossiê Práticas Alimentares: Diálogos (Im)pertinentes), e170309.
<http://dx.doi.org/10.18226/21789061.v17ip170309>

- Perez, C. S. (2002). *Ritos corporais: Uma leitura antropológica da alimentação*. Editora da Universidade de São Paulo.
- Proust, M. (2006). *Em busca do tempo perdido* (Vol. 1). Globo. (Obra original publicada em 1913)
- Romanelli, G. (2006). O significado da alimentação na família: Uma visão antropológica. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 39(3), 333–339.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2).
- Schultheiz, T. S. D. V., & Aprile, M. R. (2013). Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, 5(1), 36–48. [Link](#)
- Sobal, J., & Nelson, M. K. (2003). Commensal eating patterns: A community study. *Appetite*, 41(2), 181–190.
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2008). Relacionamentos pessoais e sociais: Amizade em adultos. *Psicologia em Estudo*, 13(2), 257–265. [Link](#)
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: O que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102–106. [Link](#)
- Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 9, 105–109. [Link](#)
- Teixeira, N. de C., De Souza, L. L. G. F., & Dias, F. D. (2023). Cadernos de receitas: Uma tradição familiar explícita do compartilhamento do conhecimento. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 15(3), 768–786. [Link](#)
- Teixeira, R. P., & Ferro, R. (2023). Vinho e comensalidade: Um estudo com membros da Geração Z. *Rosa dos Ventos - Turismo e Hospitalidade*, 16(3), 528–552. [Link](#)
- Teixeira, S. M. F. G., Oliveira, Z. M. C., Rego, J. C., & Biscontini, T. M. B. (2004). *Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição*. Atheneu.
- Traverson-Yépez, M. A. (2001). A interface psicologia social e saúde: Perspectivas e desafios. *Psicologia em Estudo*, 6(2), 49–56. [Link](#)
- Vosgerau, D. S. A. R., & Romanowski, J. P. (2014). Estudos de revisão: Implicações conceituais e metodológicas. *Revista Diálogo Educacional*, 14(41), 165–189. [Link](#)
- Weinstein, M. (2005). *The surprising power of family meals: How eating together makes us smarter, stronger, healthier and happier*. Steerforth Press.
- World Health Organization. (2018). Mental health: Strengthening our response. [Link](#)
- Woolf, V. (2019). *To the lighthouse*. Alma Classics. (Obra original publicada em 1927).