RGe ISSN: 2177-3246

O NOJO E SUAS FUNÇÕES ADAPTATIVAS: ENTRE A SOBREVIVÊNCIA E A REGULAÇÃO SOCIAL

DISGUST AND ITS ADAPTIVE FUNCTIONS: BETWEEN SURVIVAL AND SOCIAL REGULATION

EL ASCO Y SUS FUNCIONES ADAPTATIVAS: ENTRE LA SUPERVIVENCIA Y LA REGULACIÓN SOCIAL

10.56238/revgeov17n4-081

Sergio Leal
E-mail: sergioleal0101@gmail.com

RESUMO
O artigo analisa o nojo como uma emoção humana básica, a partir de suas dimensões biológica, psicológica e social. Inicialmente voltada à proteção contra patógenos, essa emoção se expandiu para regular fronteiras simbólicas, normas morais e relações interpessoais. O texto descreve diferentes modalidades — nojo básico, de violação corporal, interpessoal e moral — e examina seus correlatos neurobiológicos, processos cognitivos e manifestações comportamentais. Destaca-se o papel da cultura e da subjetividade na definição do que é percebido como repugnante, bem como as implicações clínicas, incluindo sua relação com transtornos ansiosos, depressivos e alimentares. Conclui-se que o nojo é central para a sobrevivência e para a organização social, mas também pode estar na base da exclusão e do preconceito.

Palavras-chave: Nojo. Emoções Básicas. Contaminação. Regulação Social. Moralidade. Neurobiologia. Cultura. Saúde Mental.

ABSTRACT
The article analyzes disgust as a basic human emotion from its biological, psychological, and social dimensions. Initially oriented toward protection against pathogens, this emotion expanded to regulate symbolic boundaries, moral norms, and interpersonal relationships. The text describes different modalities—basic disgust, bodily violation disgust, interpersonal disgust, and moral disgust—and examines their neurobiological correlates, cognitive processes, and behavioral manifestations. The role of culture and subjectivity in defining what is perceived as repugnant is highlighted, as well as the clinical implications, including its relationship with anxiety, depressive, and eating disorders. It concludes that disgust is central to survival and social organization, but may also underlie exclusion and prejudice.

Keywords: Disgust. Basic Emotions. Contamination. Social Regulation. Morality. Neurobiology. Culture. Mental Health.

RESUMEN
El artículo analiza el asco como una emoción humana básica desde sus dimensiones biológica, psicológica y social. Inicialmente orientada a la protección contra patógenos, esta emoción se amplió

ISSN: 2177-3246

para regular fronteras simbólicas, normas morales y relaciones interpersonales. El texto describe diferentes modalidades—asquito básico, asco por violación corporal, asco interpersonal y asco moral—y examina sus correlatos neurobiológicos, procesos cognitivos y manifestaciones conductuales. Se destaca el papel de la cultura y la subjetividad en la definición de lo que se percibe como repugnante, así como las implicaciones clínicas, incluida su relación con trastornos de ansiedad, depresivos y alimentarios. Se concluye que el asco es central para la supervivencia y la organización social, pero también puede estar en la base de la exclusión y el prejuicio.

Palabras clave: Asco. Emociones Básicas. Contaminación. Regulación Social. Moralidad. Neurobiología. Cultura. Salud Mental.

1 INTRODUÇÃO

O nojo é uma das emoções mais fundamentais da experiência humana. Ele surgiu como um mecanismo adaptativo voltado à proteção do organismo contra microrganismos patogênicos. Porém, com o passar do tempo, essa emoção expandiu seu alcance, passando também a atuar como um dispositivo de regulação social, já que ele também se presta a sinalizar e afastar os indivíduos de situações, práticas ou mesmo de outras pessoas que sejam capazes de ameaçar a integridade física, simbólica ou moral do grupo.

Apesar de sua inquestionável importância, ao longo do século XX, o nojo foi bastante negligenciado pela comunidade científica, especialmente quando comparado a outras emoções, como a raiva e o medo (Barroso & Siena, 2024, p.2398). Alguns autores sugerem que esse reduzido interesse em relação ao nojo, sobretudo entre pesquisadores de língua inglesa, pode ter sido influenciado pelo próprio Darwin, que, ao mencionar essa emoção básica, utilizou o termo *disgust*. Em inglês, essa palavra possui um sentido mais restrito do que em português, pois remete especificamente a algo ofensivo ao paladar, como a ingestão de alimentos estragados (Phillips et al., 1988, p. 373).

De qualquer forma, tal negligência por parte da comunidade científica é injustificável, pois o nojo não só é responsável pela proteção do organismo do contato com microrganismos patogênicos; ele também desempenha papeis importantíssimos na manutenção da ordem social, na demarcação de fronteiras simbólicas e na regulação de normas e valores a serem observados por todos os integrantes do grupo. Além disso, é preciso considerar que níveis mais elevados de vivência e expressão dessa emoção podem estar relacionados a diversas condições psicológicas, como transtornos ansiosos, depressivos, alimentares e disfunções sexuais (Rodrigues; Moritz; Bizarro, 2025, p. 1).

Em todo caso, o nojo pode ser compreendido como uma força silenciosa, porém decisiva; presente em diversos processos de tomada de decisão. Ele está envolvido, de modo sutil, em nossas práticas cotidianas de higiene, em nossas escolhas alimentares, na definição dos ambientes que consideramos apropriados para frequentar e até mesmo nas pessoas com quem desejamos estabelecer contato.

Investigar essa emoção, é compreender um dos principais mecanismos de organização, interpretação e regulação da vida em sociedade.

2 NOJO: ESTÍMULOS DESENCADEADORES E SUAS MODALIDADES

Uma das características mais marcantes do nojo é a existência de uma ampla variedade de estímulos capazes de despertá-lo. Isso explica a multiplicidade de reações que podem emergir de acordo com o contexto em que ele é evocado (Barros, 2020, p. 100). Assim, essa emoção pode assumir diferentes formas, tais como: o nojo básico ou nuclear, o nojo associado à violação corporal, o nojo de contaminação e o nojo interpessoal ou moral (Rodrigues; Moritz; Bizarro, 2025, p. 5). Cada uma dessas

manifestações possui atributos e funções específicos, bem como modos singulares de vivência e expressão, o que revela a importância, a complexidade e a amplitude dessa emoção tanto no âmbito psicológico quanto no social.

2.1 O NOJO BÁSICO OU NUCLEAR

O nojo básico ou nuclear se manifesta como uma reação de repulsa diante de estímulos que sinalizam a possibilidade de contato com algo potencialmente contaminado. Trata-se de uma emoção diretamente relacionada à sobrevivência, cuja função primordial consiste em impedir que o organismo tenha contato próximo com algo deteriorado, contaminado ou potencialmente perigoso.

Barros (2020, p.100) aponta que os principais eliciadores de nojo básico incluem alimentos, animais, cadáveres e excreções corporais. É preciso considerar, no entanto, que essa lista é meramente exemplificativa, pois não é possível estabelecer um rol exaustivo de todos os estímulos capazes de desencadear o nojo ou mesmo arrolar as reações que ele desperta. Isso ocorre porque a vivência, a expressão e a intensidade dessa emoção são influenciadas pelos esquemas, valores, experiência pessoal, bem como pelo contexto sociocultural em que o indivíduo está inserido.

Com efeito, a influência da cultura é particularmente marcante no campo alimentar. Prova disso é que sentimos repulsa não só diante de alimentos estragados, mas também frente a animais e vegetais cujo consumo não é autorizado pelas normas culturais do grupo em que estamos inseridos. Por essa razão, muitas pessoas não têm problemas em consumir uma goiaba com larvas; no entanto, a grande maioria de nós terá engulhos só de pensar em ingerir um pequeno polvo ainda vivo, mergulhado em um pouco de molho de soja, como fazem os coreanos.

É interessante notar que, entre as inúmeras espécies animais existentes, somos capazes de comer apenas uma minúscula parcela deles; mesmo assim, nos limitamos a ingerir partes muito específicas da musculatura esquelética. Pinker (2012, p.631) observa que outras partes, ainda que sejam nutritivas, como vísceras, cérebro, rins, olhos e pés são amplamente rejeitadas. Além disso, os ocidentais têm enorme dificuldade em aceitar a ingestão de inúmeras espécies como cães, gatos, morcegos, águas-vivas, lesmas, sapos, salamandras e insetos.

É preciso considerar ainda que o nojo alimentar é fortemente influenciado pelas circunstâncias em que o indivíduo se encontra. Numerosos relatos confirmam que em situações extremas de ameaça à sobrevivência, alimentos que antes eram considerados repulsivos se tornam aceitáveis, de modo que a resposta de nojo tende a ser relativizada (Arteche et al., 2018, p.206). Um exemplo disso é que devido à fome, causada pelas desastrosas políticas econômicas do Khmer Vermelho, camponeses cambojanos adquiram o hábito de comer tarântulas, ratos, além de um grande número de insetos.

Em situações ainda mais extremas, pessoas se tornam capazes de beber urina ou até mesmo a praticar canibalismo, como aconteceu em 1972, com um grupo de sobreviventes de um acidente aéreo,

que passou dois meses no fundo de um desfiladeiro na Cordilheira dos Andes, antes de serem regatados.

É plausível supor que a necessidade tenha sido a mãe da invenção de dois dos alimentos preferidos dos ocidentais: queijos e iogurtes. Podemos imaginar a reação de desespero de um de nossos ancestrais diante de uma tigela cheia de leite que já cheirava a azedo. Como não comia há dias e não havia outro alimento por perto, o indivíduo suprimiu o nojo e ingeriu aquela substância que já estava levemente pastosa, percebendo que, apesar do cheiro estranho e do sabor ácido, sua fome foi saciada.

De qualquer forma, o nojo básico também se manifesta como uma resposta protetiva diante do contato com animais associados à transmissão de doenças, como vermes, baratas e ratos (Ekman, 2004, p. 223). Talvez por essa razão, cadáveres em decomposição são considerados universalmente repugnantes, não só por sua aparência assustadora, mas também pelo odor intensamente aversivo que exalam (Ekman, 2004, p. 223).

No que diz respeito a excreções corporais, praticamente tudo aquilo que é produzido pelo corpo humano é frequentemente considerado como repugnante: fezes, muco nasal, urina, esperma, sangue, esmegma, cera de ouvido, caspa, suor, saliva, catarro, pus etc. (Ekman, 2004, p. 223). A aversão é ainda mais acentuada diante da possibilidade de contato com fluidos corporais de outra pessoa, especialmente de desconhecidos.

No entanto, é preciso considerar que, mais do que a cultura, é o contexto que define se o contato com fluidos corporais alheios será percebido como repulsivo ou aceitável. Prova disso é que, em geral, pais não têm muitas restrições em relação ao fato de terem contato com as secreções de seus filhos. Em muitas festas infantis vi mães que, não dispondo de um lenço, limpavam o muco que escorria dos narizes de seus filhos com as mãos nuas, liberando em seguida a criança para que ela continuasse a brincar. Na sequência, ela limpava os dedos melados em um guardanapo qualquer para em seguida degustar um salgadinho que era servido em uma bandeja que passava diante dela, enquanto conversava alegremente com as amigas.

Da mesma forma, a saliva de outra pessoa, por exemplo, torna-se asquerosa quando associada a uma cusparada de um estranho ou de um adversário; em contrapartida, não desperta qualquer aversão quando presente em um beijo apaixonado.

Curiosamente, somente sentimos nojo de nossas próprias secreções corporais a partir do momento em que elas deixam nossos corpos. Prova disso é que passamos o dia a engolir nossa própria saliva – um ato natural, automático e, portanto, neutro. No entanto, recolhê-la em um copo para ingeri-la posteriormente a temperatura ambiente é um gesto absolutamente impensável (Ekman, 2004, p. 223).

O nojo básico ou nuclear é a base sobre a qual se desenvolvem outras formas de nojo — o relacionado à violação da integridade corporal, o interpessoal e o moral.

2.2 O NOJO RELACIONADO À VIOLAÇÃO DA INTEGRIDADE CORPORAL

A evolução deu ao homem um conjunto de ferramentas que visam garantir a unidade do corpo para assegurar a sobrevivência. Quando essa integridade é violada surge uma reação emocional intensa, de modo que visões de ferimentos abertos, mutilações ou mesmo a exposição de órgãos internos ativam respostas automáticas de repulsa (Ekman, 2004, p. 223).

Assim sendo, o nojo associado à violação da integridade corporal funciona como um mecanismo de autopreservação, que faz com que o indivíduo se afaste de tudo daquilo que possa representar uma ameaça a sua própria integridade física.

2.3 O NOJO INTERPESSOAL

O nojo interpessoal é uma sensação de repulsa deflagrada pelo contato físico com pessoas desconhecidas, especialmente quando esse contato é percebido como uma ameaça potencial à saúde, à integridade ou à existência do organismo ou do grupo.

Assim, a proximidade com pessoas que apresentam sinais de higiene precária como odores nauseabundos, dentes apodrecidos, a presença de secreções visíveis, a existência de lesões tende a evocar comportamentos de esquiva ou fuga, funcionando como uma estratégia de autoproteção.

Essa emoção evoluiu como um eficaz mecanismo de evitação em relação a membros de outros grupos, que podem trazer patógenos para o grupo ou para o indivíduo. Ela apresenta, portanto, "uma função protetiva contra potenciais contaminações que podem causar doença ou morte, por exemplo, ao utilizar acidentalmente um copo de um desconhecido" (Rodrigues; Moritz; Bizarro, 2025, p.6).

Essa emoção parece estar associada à regulação do grau de proximidade entre as pessoas, o que nos permite concluir que ela está relacionada à organização das relações sociais.

2.4 O NOJO MORAL

O nojo moral, associado a conceitos abstratos, é um mecanismo emocional que "leva à evitação de relacionamentos com pessoas que violam normas sociais e que podem prejudicar a coesão de grupos" (Rodrigues; Moritz; Bizarro, 2025, p.4). Ele sinaliza a existência de objetos, comportamentos ou pessoas que devem ser evitados a todo custo, a fim de manter a "pureza" do corpo, da alma ou do grupo (Barroso & Siena, 2024, p.2407). Essa emoção também provoca no ser humano uma necessidade e evitar contato sexual com parceiros considerados de baixo valor e de promover a manutenção da ordem (Arteche et al., 2018, p.207). Seu objetivo é afastar o indivíduo de tudo aquilo que possa ser considerado como prejudicial à unidade ou à própria existência do grupo.

Essa dimensão do nojo moral funciona como um sinalizador de que algo se encontra fora do lugar ou é considerado como inadequado, conforme as regras que organizam uma determinada

sociedade (Barros, 2020, p. 111). Essa emoção é extremamente importante, pois contribui para a distinção entre o que é considerado certo ou errado, aceitável ou inaceitável.

Essa dimensão do nojo faz com que a lista dos estímulos capazes de eliciar essa emoção seja bastante ampla, estendendo-se a comportamentos sociais, crenças, instituições ou indivíduos percebidos como ofensivos.

Com efeito, o nojo moral é responsável pelo desenvolvimento do sentimento inconfessável de aversão a determinados comportamentos e opiniões que possam comprometer a ordem e a unidade do grupo. Isso faz com que tenhamos uma inclinação natural de nos afastarmos daqueles que violaram normas consideradas protetoras dos valores mais importantes do grupo – quem se sentiria confortável ao sentar-se à mesa na companhia de um racista confesso ou de um pedófilo declarado?

Essa forma de nojo é "uma forma de punição rápida, automática e de baixo custo" (Rodrigues; Moritz; Bizarro, 2025, p.8) que tem o objetivo de evitar contatos com pessoas capazes de ameaçar a ordem, a estabilidade e a própria existência do grupo, mediante a violação de normas morais (Outeda, 2020,19). Por essa razão, é legítimo supor que essa emoção está na base de muitos tabus, como a proibição ao incesto (Arteche et al., 2018, p.207).

Curiosamente, essa emoção pode ser ativada não apenas pela presença física da pessoa, mas até mesmo por um objeto que tenha sido usado por ela – *quem sentiria prazer ao vestir uma camisa que acabou de ser usada pelo Maníaco do Parque ou por um dos Canibais de Garanhuns?*

Nesses casos, podemos dizer que o nojo deixa de ser uma estratégia de proteção do corpo e se transforma em um mecanismo de *proteção da própria alma* (Barros, 2020, p. 109), pois sinaliza aquilo que é considerado simbolicamente aversivo para a maior parte dos membros de um determinado grupo.

Quando dirigido a indivíduos ou grupos, o nojo moral pode ser a base sobre a qual se desenvolvem preconceitos e exclusão social. Assim, não é difícil conceber que a repulsa despertada por alguém que manifesta sentimentos racistas – que se expressa na antipatia, no distanciamento ou no desprezo – tem sua origem no nojo.

Assim, é preciso considerar que mesmo que esse nojo moral exerça uma função protetiva ao sinalizar ameaças percebidas à ordem social, ele também pode produzir efeitos profundamente problemáticos. Isso porque ao fomentar um sentimento de "nós versus eles", essa emoção pode desencadear processos de desumanização em relação a grupos percebidos como antagônicos. Nesse contexto, o outro passa a ser associado à sujeira e à contaminação, o que abre caminho para generalizações perigosas, capazes de fundamentar práticas discriminatórias, legitimar atos de violência e, em casos extremos, justificar a eliminação física de indivíduos considerados indesejáveis.

3 A DIMENSÃO BIOLÓGICA DO NOJO

Em sua dimensão biológica, o nojo evoluiu a partir da necessidade de criar mecanismos que impedem o contato do organismo com pessoas, animais e objetos potencialmente contaminados. Assim sendo, essa emoção desencadeia respostas de evitação que reduzem o contato da pessoa com estímulos nocivos.

Essa emoção básica resulta da integração entre sistemas sensoriais, estruturas cerebrais e sistema nervoso parassimpático, neurotransmissores e sistema endócrino. Essa complexa integração desencadeia um conjunto de respostas corporais bastante específicas como o afastamento do estímulo aversivo, o aumento da salivação, os atos de cuspir e vomitar. Essas reações visam eliminar ou minimizar o risco associado à exposição do organismo a agentes potencialmente patogênicos (Arteche et al., 2018, p.208).

3.1 ESTRUTURAS CEREBRAIS E SISTEMA NERVOSO PARASSIMPÁTICO

De acordo com a hipótese *localizacionista*, cada emoção estaria ligada a estruturas cerebrais específicas. Por sua vez, a perspectiva *construcionista* – atualmente predominante – sustenta que as emoções resultam de interações dinâmicas entre um grande número de áreas do cérebro.

A predominância da abordagem *construcionista* deriva das dificuldades enfrentadas pelos neurocientistas em identificar sistemas neuronais exclusivos para cada emoção. Essa tarefa mostrou-se inviável não apenas pela complexidade do funcionamento cerebral, mas também pela enorme variedade de estados emocionais que experienciamos em nosso dia a dia. Diante disso, consolidou-se o entendimento de que não existe uma relação direta e fixa entre estruturas cerebrais e funções emocionais (Bear 2017, p. 627).

No entanto, estudos recentes apontam que pessoas que sofrem com a doença de Huntington apresentam uma percepção de nojo reduzido. Tal achado parece sugerir que essa emoção envolve as regiões do córtex periamigdaloide e do córtex piriforme – estruturas associadas ao processamento de estímulos olfativos (Phillips et al., 1988, p.373).

É igualmente válido afirmar que o nojo desencadeia a ativação do sistema nervoso parassimpático, responsável pela regulação das respostas involuntárias e automáticas do organismo, como o aumento da salivação e a intensificação do peristaltismo no trato gastrointestinal (Krebs, 2015, p. 71). Essas reações fisiológicas permitem inferir sua associação com o reflexo de ânsia e vômito. O sistema nervoso parassimpático tem uma atuação relevante nesse contexto, pois opera no sentido de forçar o organismo a "conservar os recursos e restaurar a homeostase" (Kandel; Koester; Mack, 2023, p.82).

3.1.1 A atuação do sistema endócrino

Até o presente momento, não foi identificado um hormônio que esteja diretamente e exclusivamente associado à emoção do nojo. Porém, estudos indicam que o aumento nos níveis de cortisol afeta "todo o organismo, mobilizando reservas de energia e promovendo a imunossupressão, preparando-nos para prosseguir frente a vários agentes estressores" (Bear, 2017, p. 528), que pode levar ao aumento da sensibilidade do indivíduo a determinados estímulos aversivos.

Além disso, há fortes evidências de que os hormônios sexuais femininos, especialmente o estrogênio e a progesterona, estão envolvidos na experiência do nojo, especialmente durante a gravidez. Isso ocorre porque nesse período há um aumento da sensibilidade a odores e a determinados alimentos, geralmente acompanhado de episódios de náuseas. Muitos autores defendem que tais reações constituem um mecanismo de proteção tanto da gestante quanto do feto, reduzindo a possibilidade de ingestão de substâncias potencialmente nocivas presentes em determinados alimentos (Barros, 2020, p. 104).

3.1.2 Neurotransmissores

Diversos neurotransmissores estão envolvidos na experiência do nojo.

A dopamina, envolvida na regulação do humor, da atenção e das funções viscerais (Bear, 2017, p. 157) participa do aprendizado e memorização de estímulos associados ao nojo, reforçando a evitação futura de estímulos previamente identificados como repulsivos ou perigosos.

A serotonina, por sua vez, mantém uma relação direta com a atuação dos sistemas emocional e gastrointestinal (Bear, 2017, p. 571), o que parece explicar a estreita ligação entre nojo e náusea.

Já o glutamato e o GABA – principais neurotransmissores excitatório e inibitório do sistema nervoso central – participam da regulação da intensidade das respostas ao nojo, modulando tanto a experiência subjetiva quanto sua expressão comportamental.

3.2 O NOJO SOB UMA PERSPECTIVA EVOLUCIONISTA

Sob uma perspectiva evolucionista, é possível especular que o nojo surgiu como um mecanismo de proteção do organismo contra ameaças externas (Rodrigues; Moritz; Bizarro, 2025, p.5). É amplamente aceito que essa emoção foi selecionada e se desenvolveu a partir da necessidade de nos afastarmos daquilo que é prejudicial a nossa saúde; de coisas contaminadas que possam trazer doenças ou morte, como urina, fezes, vômito, catarro, pus, sangue e outras secreções corporais.

Assim, é possível dizer que o nojo age como um sistema de alarme, que faz com que a pessoa evite ou se afaste de um estímulo aversivo e desenvolva comportamentos voltados à minimização de contatos futuros com possíveis patógenos.

Curiosamente, ao contrário do que ocorre com os humanos, outras espécies de animais parecem não demonstrar nojo, apesar de evitarem, quando possível, o consumo de alimentos deteriorados e de carne estragada (Phillips et al., 1988, p.373).

Por estar envolvido na preservação da própria sobrevivência do organismo, o nojo é um dos mais importantes mecanismos adaptativos da espécie humana, já que se estende para além do domínio estritamente biológico, alcançando também o campo das interações sociais

3.2.1 O fascínio dos seres humanos por estímulos repulsivos

O nojo é uma emoção complexa e paradoxal: ao mesmo tempo em que provoca aversão, também pode atrair, capturar a atenção e despertar uma curiosidade intensa. Assim, por exemplo, muitas pessoas ficam atraídas pela visão de sangue em acidentes automobilísticos ou mesmo curiosos para assistirem a execução de um criminoso; lojas de brinquedos vendem chocolates em forma de fezes de cachorro e vômitos de plástico; balas do Harry Potter, sabor vômito ou cera de ouvido, são famosas dentre as crianças que visitam os parques da Disney.

Essa atração por estímulos repulsivos pode ter sido selecionada evolutivamente, na medida em que indica que determinados indivíduos foram capazes de sobreviver mesmo após terem sido expostos a estímulos potencialmente perigosos.

Além disso, o fascínio por estímulos repulsivos pode estar relacionado a um mecanismo instintivo de monitoramento do próprio corpo. Não por acaso, muitas pessoas sentem o impulso de observar o vaso sanitário após evacuar ou verificar o papel higiênico depois de se limpar. Tal comportamento cumpre uma função claramente adaptativa: alterações como a presença de sangue nas fezes sinalizam que algo não está bem e indicam a necessidade de procurar assistência médica.

4 A DIMENSÃO PSICOLÓGICA DO NOJO

A análise da dimensão psicológica do nojo evidencia que essa emoção é vivenciada, interpretada, aprendida e regulada no âmbito subjetivo, não podendo, portanto, ser reduzida a uma mera reação fisiológica decorrente da exposição do organismo a determinados estímulos.

Estudos indicam que o nojo constitui uma experiência intensa, automática e inconsciente de repulsa a determinados estímulos externos. Ela é moldada por experiências pessoais, valores, crenças e também pelo contexto sociocultural. Todos esses fatores conferem a essa emoção um caráter marcadamente subjetivo.

4.1 A SUBJETIVIDADE DO NOJO

Embora o nojo possua bases biológicas e seja profundamente moldado pela cultura, a sensibilidade aos estímulos que o despertam, a intensidade com que é experimentado e a forma como

se manifesta variam significativamente de pessoa para pessoa. Isso se deve ao fato de que tanto a vivência quanto a manifestação dessa emoção são moldadas não apenas pela estrutura psíquica de cada pessoa, mas também por seus valores, crenças e história de vida. Tudo isso faz com que a experiência do nojo seja eminentemente subjetiva e profundamente condicionada pelo contexto em que ocorre (Barroso & Siena, 2024, p. 2406).

Prova disso é que duas pessoas expostas a um mesmo estímulo considerado repulsivo podem apresentar respostas completamente distintas.

De outra forma não poderia ser, pois a experiência e a expressão do nojo são profundamente afetadas tanto pela memória afetiva – uma vez que o estímulo pode estar ligado a lembranças específicas – bem como pelas complexas relações do indivíduo com seu próprio corpo.

Um exemplo ilustrativo dessa variabilidade pode ser observado no fato de que algumas pessoas apreciam alimentos que, para outras, são absolutamente repulsivos – minha mulher, por exemplo, é capaz de trocar qualquer refeição por um sushi de salmão, enquanto eu e meu sogro não toleramos sequer o odor de peixe cru.

Em sua dimensão psicológica, o nojo pode ser analisado a partir de seus aspectos cognitivos e comportamentais, os quais contribuem para compreender como essa emoção é interpretada, regulada e experimentada por cada pessoa de forma única.

4.2 ASPECTOS COGNITIVOS DO NOJO

Os aspectos cognitivos do nojo dizem respeito aos processos mentais que estão atrelados a avaliações rápidas e atribuições de significado a estímulos classificados como puros, impuros, aceitáveis ou inaceitáveis. A partir dessas avaliações iniciais, ocorrem os comportamentos característicos de evitação.

Inicialmente, cumpre destacar que a mera exposição a um estímulo é incapaz de provocar o nojo. Para que essa emoção aflore, é preciso que o sujeito interprete o estímulo e o classifique como aceitável ou inaceitável. Esse complexo processo, embora ocorra de modo extremamente rápido e seja, em grande medida, inconsciente, depende de memórias e esquemas mentais previamente adquiridos pelo indivíduo ao longo de sua vida.

No entanto, é importante reconhecer que a percepção de nojo parece não estar totalmente presente nos seres humanos desde o nascimento. Embora crianças com menos de dois anos já possam manifestar expressões faciais de repulsa diante de sabores desagradáveis, é possível notar que, nessa fase, elas tendem a demonstrar maior tolerância a odores associados à sujeira e à decomposição.

Além disso, não basta que o estímulo seja objetivamente abominável para que possa ser considerado nojento; ele tem que *parecer* nojento, de acordo com padrões culturalmente estabelecidos (Pinker, 2012, p.629). Prova disso é que a maioria das pessoas se recusaria a consumir uma sopa

servida em um penico hospitalar novinho, recém retirado da embalagem e que fora devidamente higienizado antes do uso. Em contraste, não temos problemas em consumir saladas, cujos ingredientes foram cultivados em solo adubado com esterco e exposto a toda sorte de organismos que ali vivem.

4.2.1 Heurísticas que regem a percepção e o processamento do estímulo

A experiência do nojo, como qualquer emoção, é determinada por um conjunto de regras mentais simplificadas que facilitam o processo de tomada de decisões. Essas heurísticas permitem avaliações rápidas dos estímulos, classificando-os como puros ou impuros, aceitáveis ou inaceitáveis. No caso específico do nojo, a percepção é governada por duas leis fundamentais: a *lei do contágio* e a *lei da similaridade* (Pinker, 2012, p. 633).

Segundo a *lei do contágio*, se percebemos que algo teve contato – real ou simbólico – com algo contaminado, a emoção de nojo é ativada. Muitas vezes, nem mesmo o contato direto é necessário: a simples proximidade ou mesmo a associação simbólica basta para que um estímulo possa ser classificado como repugnante.

A *lei da similaridade*, por sua vez, dispõe que tudo aquilo que se assemelha a algo nojento passa automaticamente a ser percebido como repugnante. Por essa razão, chocolates moldados na forma de fezes de cachorro dificilmente serão considerados como um sucesso de vendas.

4.3 ASPECTOS COMPORTAMENTAIS DO NOJO

O nojo faz com que o indivíduo adote comportamentos inconscientes e automáticos de fuga ou esquiva, cuja principal finalidade é afastar-se ou impedir o contato com o estímulo percebido como repulsivo. Assim, ao sermos expostos a algo que suscita essa emoção, emergem reações que levam a um comportamento de evitação, que tem o objetivo de proteger o indivíduo contra eventual contaminação, especialmente pela ingestão (Barros, 2020, p. 115).

O contato com um estímulo repugnante muito frequentemente desencadeia um conjunto de *expressões faciais* e *manifestações corporais* facilmente reconhecidas.

As *expressões faciais* de nojo são facilmente relacionadas a ingestão de alimentos: a boca se abre, expondo a língua; os lábios se contraem e, em casos extremos, temos engulhos, como se quiséssemos expelir algo aversivo que fora indevidamente ingerido. Por se se tratarem de reações automáticas, temos pouco controle sobre elas, ainda que parte de sua expressão possa ser modulada por força de normas e convenções sociais.

Além disso, o nojo também faz com que todo o corpo reaja com o objetivo de se afastar daquilo que é percebido como repugnante. Assim, ao ser exposta a um estímulo repulsivo a pessoa tende a inclinar seu corpo para trás, retrair suas mãos ou pés, cuspir aquilo que esteja em sua boca e, em casos extremos, ter ânsias de vômito.

É preciso considerar que o nojo também se manifesta em diferentes intensidades. Em sua forma leve ou moderada, a emoção se manifesta com o abrir de boca, o franzir da testa, enrugando a parte lateral do nariz e levantando o lábio superior. Esses movimentos podem ou não ser acompanhados do ato de cuspir. Para Darwin, essa parece ser uma reação universal de nojo (2017, p. 91). Em sua manifestação máxima, o nojo é frequentemente acompanhado de engulhos, como se o organismo pretendesse expelir a substância ingerida a qualquer custo.

Por fim, é importante reconhecer que a exposição repetida, em curtos intervalos de tempo, a um estímulo capaz de provocar repulsa pode modificar tanto a experiência subjetiva quanto a expressão externa dessa emoção (Moreira; Medeiros, 2019, p. 10). Prova disso é que, depois de alguns anos, pessoas que lidam com cadáveres em decomposição, por exemplo, parecem não se importar tanto com o cheiro pútrido que exala dos corpos.

4.4 QUESTÕES PSICOLÓGICAS ASSOCIADAS AO NOJO

4.4.1 O nojo mal adaptativo

É importante considerar que tanto a supressão crônica das emoções quanto as reações excessivamente intensas a estímulos eliciadores de nojo podem ser entendidas como formas mal adaptativas de funcionamento emocional, na medida em que tendem a produzir sofrimento desnecessário, níveis elevados de estresse e padrões de evitação que podem comprometer as relações interpessoais e a autonomia do indivíduo (Rodrigues; Moritz; Bizarro, 2025, p. 5).

Nessas situações, o nojo deixa de cumprir sua função protetiva e passa a operar de modo disfuncional, atingindo estímulos que não representam qualquer ameaça real. Assim, por exemplo, conheci uma pessoa que não consumia arroz e tampouco tolerava que outros o fizessem em sua presença, pois o alimento lhe evocava a imagem de vermes. Para ela, essa experiência de nojo seria desadaptativa, na medida em que restringe significativamente sua experiência social.

4.4.2 Transtorno obsessivo compulsivo

É comum que pessoas com transtorno obsessivo compulsivo desenvolvam comportamentos associados a higiene, como lavar as mãos constantemente, trocar de roupas ou higienizar objetos de forma excessiva. Essas ações podem indicar uma maior sensibilidade a estímulos eliciadores de nojo e um esforço constante de restaurar um ideal de pureza percebido como ameaçado.

4.4.3 Fobias

Pessoas com fobia social imaginam que estão constantemente diante da possibilidade de serem humilhadas em público. Elas vivem atormentadas por um sentimento difuso de vergonha que pode guardar estreita relação com a emoção do nojo (Phillips et al., 1988, p.374).

4.4.4 Depressão

O nojo, enquanto comportamento de evitação, manifesta-se como repulsa ou desejo de afastamento, frequentemente acompanhado da percepção de que algo é sujo, impuro ou moralmente inaceitável. Quando direcionada ao mundo externo, essa emoção cumpre uma função protetiva, preservando o indivíduo de ameaças potenciais. Porém, quando ela se volta contra o próprio sujeito, pensamentos, sentimentos e comportamentos passam a ser percebidos como sórdidos e, portanto, inaceitáveis. Nesses casos, o nojo deixa de cumprir uma função protetiva e passa a impactar negativamente a autoimagem e a autoestima da pessoa.

A literatura aponta que a baixa autoestima, por sua vez, constitui um componente central da depressão e pode estar na origem de sentimentos intensos de culpa, vergonha, autodepreciação e repulsa em relação a si mesmo. Assim, o nojo internalizado parece desempenhar um papel de destaque na gênese e na manutenção dos quadros depressivos (Phillips et al., 1988, p. 374).

4.4.5 Transtornos alimentares

Em quadros de anorexia nervosa e bulimia, é comum que o nojo seja direcionado a partes do próprio corpo e a determinados alimentos, especialmente aqueles percebidos como calóricos ou "proibidos", reforçando comportamentos restritivos e disfuncionais.

5 A DIMENSÃO CULTURAL DO NOJO

Pesquisas recentes apontam para o fato de que o nojo não é uma emoção herdada, mas adquirida pelo condicionamento. Prova disso é que, apesar de demonstrarem reações de aversão em relação a certos alimentos, o nojo propriamente dito só aparece em crianças a partir dos dois ou três anos de idade (Arteche et al., 2018, p.206). Ekman (2011, p. 185) vai além e afirma que essa emoção só se estabelece de forma definitiva a partir dos quatro anos. Talvez isso explique porque é comum que bebês brinquem alegremente com suas fezes e que não tenham qualquer receio de colocar animais considerados repugnantes, como baratas ou sapos, em sua boca.

Talvez o nojo seja a emoção básica mais influenciada pela cultura. Prova disso é que cada grupamento humano define o que é repulsivo, define os contextos em que essa emoção pode ou deve ser manifestada e determina quais práticas devem ser evitadas. Tabus alimentares, ideias de pureza e impureza e códigos morais, por exemplo, transformam essa emoção em um poderoso mecanismo de regulação social, capaz não apenas de orientar normas de convivência, mas também de legitimar práticas discriminatórias e excludentes.

Com efeito, ao redor do mundo, as sociedades desenvolveram noções pureza e impureza, indicando aquilo que pode ser perigoso para a sobrevivência do organismo ou mesmo quando e de que forma sua expressão pode ser considerada aceitável.

Os exemplos de que as noções de repulsa são moldadas pela cultura são incontáveis. Nas Filipinas, por exemplo, as pessoas consomem *balut*, uma comida de rua bastante popular, que consiste em um ovo cozido, que contém um embrião de pato malformado. Esse prato é considerado uma iguaria pela população local, que se delicia ao consumir penas, bicos e ossos de uma pequena ave em formação. No entanto, a mera ideia de pôr esse alimento na boca é capaz de causar engulhos até mesmo nos brasileiros mais rústicos. De modo semelhante, em algumas regiões da Ásia, cães, cobras e insetos são degustados com entusiasmo, embora tais práticas despertem forte repulsa entre grande parte dos ocidentais.

No entanto, é preciso reconhecer que o nojo não se limita àquilo que pode oferecer algum perigo para a sobrevivência do organismo diante da possibilidade de contato com agentes biológicos potencialmente perigosos. Essa emoção também se estende a comportamentos, crenças e valores que violam normas sociais consideradas como indispensáveis à manutenção e coesão do grupo.

Com efeito, os grupos tendem a reagir com vigor diante de qualquer elemento percebido como ameaça à ordem estabelecida. Assim, o nojo moral se apresenta como uma reação de rejeição a práticas consideradas contrárias à manutenção da ordem social, como crimes bárbaros e práticas imorais, como incesto, estupro e pedofilia. Essa emoção gera uma emoção que desperta um impulso primitivo de afastamento, exclusão ou até mesmo de eliminação simbólica ou física daqueles que são percebidos como indesejáveis ao convívio social.

Nesses casos, torna-se fundamental distinguir a vivência da emoção de sua expressão. Embora a vivência de certas emoções, como o nojo, seja de difícil controle, a convivência social frequentemente exige que sua *manifestação* seja contida. Assim, se durante um jantar você perceber que ingeriu miúdos suínos — alimento que lhe desperta aversão —, é natural que experimente a emoção do nojo; contudo, é imperativo que você faça um esforço no sentido de refrear sua expressão, a fim de não constranger ou ofender o anfitrião (Mlondinow, 2022, p.63).

Por fim, é preciso reconhecer que o nojo não é uma emoção estática. As transformações nos ambientes natural e social são capazes de alterar aquilo que provoca repulsa. Práticas que antes eram consideradas toleráveis – como os cirurgiões do final do século XVIII, que tinham o hábito de exibir seus aventais manchados de sangue como verdadeiros troféus – podem se tornar socialmente inaceitáveis. Em contrapartida, novos estímulos capazes de provocar repulsa podem emergir em decorrência dessas mesmas transformações.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo evidenciou que o nojo constitui uma emoção humana básica de grande relevância para a sobrevivência individual e para a organização da vida em sociedade. Inicialmente selecionado como um mecanismo adaptativo voltado à proteção contra agentes patogênicos, o nojo

expandiu progressivamente suas funções, passando a atuar também como regulador simbólico, moral e relacional, influenciando normas, valores, fronteiras sociais e padrões de convivência.

A análise das diferentes modalidades do nojo — básico, relacionado à violação da integridade corporal, interpessoal e moral — demonstrou que essa emoção opera de forma integrada entre sistemas biológicos, processos psicológicos e construções culturais. Tal integração confirma que o nojo não pode ser compreendido apenas como uma reação fisiológica automática, mas como um fenômeno complexo, profundamente moldado pela subjetividade, pela aprendizagem social e pelos significados culturalmente atribuídos à pureza, à contaminação e à transgressão.

No campo clínico, o artigo destacou que o nojo pode assumir formas mal adaptativas, estando implicado em transtornos como o transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, depressão e transtornos alimentares. Nessas condições, a emoção deixa de cumprir sua função protetiva e passa a contribuir para padrões disfuncionais de evitação, sofrimento psíquico e comprometimento da autoestima, o que reforça a importância de sua consideração nos contextos de avaliação e intervenção psicológica.

Adicionalmente, a dimensão social e moral do nojo revelou seu potencial ambivalente. Embora atue como um mecanismo de preservação da coesão grupal e de sinalização de limites normativos, o nojo moral pode também fundamentar processos de exclusão, estigmatização e desumanização. Quando dirigido a indivíduos ou grupos, essa emoção pode legitimar preconceitos, reforçar dicotomias entre “nós” e “eles” e, em contextos extremos, servir como base emocional para práticas discriminatórias e violentas.

Dessa forma, compreender o nojo em suas múltiplas dimensões — biológica, psicológica, cultural e moral — permite não apenas reconhecer sua importância adaptativa, mas também desenvolver uma postura crítica em relação aos seus efeitos sociais e subjetivos. Investigar essa emoção amplia a compreensão dos mecanismos que regulam o comportamento humano, contribui para análises mais refinadas sobre cultura e saúde mental e favorece reflexões éticas sobre os modos pelos quais emoções básicas podem tanto proteger quanto excluir.

Conclui-se, portanto, que o nojo é uma força emocional silenciosa, porém decisiva, que atravessa desde os processos mais elementares de autopreservação até as formas mais complexas de regulação moral e social. Seu estudo revela-se fundamental para compreender não apenas a natureza das emoções humanas, mas também os fundamentos emocionais das normas, dos preconceitos e das dinâmicas de convivência que estruturam a vida em sociedade.

REFERÊNCIAS

ARTECHE, Adriane; SALVADOR-SILVA, Roberta; RIGOLI, Marcelo Montagner; KRISTENSEN, Christian Haag. **Processamento Emocional**. In YAMAMOTO Maria Emília; VALENTOVA, Jaroslava Varella. **Manual de psicologia evolucionista**. Natal: EDUFRN, 2018.

BARROS, Daniel Martins de. **O lado bom do lado ruim: como a ciência ensina usar a tristeza, o medo, a raiva e outras emoções negativas a seu favor**. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

BEAR, Mark F. **Neurociências**. 4. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.

BARROSO, Ana Cláudia, SIENA, Tiago de Moura. **Revisão sistemática sobre o nojo: uma emoção relegada.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v. 10, n. 10, out. 2024. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16060/8800. acesso em 12 jun 2025.

DARWIN, Charles. **The expression of emotions in man and animals.** Cambridge University, 2009.

EKMAN, Paul. **Emotions revealed: understanding faces and feelings.** London: Phoenix, 2004.

KANDEL, Eric R.; KOESTER, John D.; MACK, Sarah H.; et al. **Princípios de Neurociências**. 6. ed. Porto Alegre: AMGH, 2023.

KREBS, Claudia. **Neurociências Ilustrada**. Porto Alegre: ArtMed, 2015.

MLONDINOW, Leonard. **Emocional: a nova neurociência dos afetos**. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2022.

MOREIRA, Márcio Borges; MEDEIROS, Carlos Augusto de. **Princípios básicos de análise do comportamento**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

OUTEDA, Lucas Fernandes. **Estudo de nojo/repulsa: avaliação de três domínios** (Dissertação de mestrado). São Paulo: USP, 2020.

PHILLIPS, M.L. SENIOR, C; FAHY, T. DAVID A.S. **Disgust: the forgotten emotion of psychiatry**. British Journal of Psychiatry, n. 172, 1998, p. 373-375.

PINKER, Steven. **Como a mente funciona.** 3.ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

Rodrigues, Gabriela de Freitas; MORITZ, Guilherme Rodrigues; BIZARRO, Lisiane. **Devemos Falar sobre o Nojo: Uma Revisão Narrativa**. Ribeirão Preto, vol. 5, nº 1, p. 1-18 - Abril/2025.