

## Devemos Falar sobre o Nojo: Uma Revisão Narrativa

**Gabriela de Freitas Rodrigues<sup>\*,1</sup>**

Orcid.org/0000-0002-8431-778X

**Guilherme Rodrigues Moritz<sup>2</sup>**

Orcid.org/0000-0001-7825-0585

**Lisiane Bizarro<sup>1</sup>**

Orcid.org/0000-0003-3070-5944

*<sup>1</sup>Laboratório de Psicologia Experimental, Neurociências e Comportamento (LPNEC),  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande  
do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil*

*<sup>2</sup>Núcleo SYS, Centro de Estudos da Família e do Indivíduo (CEFI), Porto Alegre, RS, Brasil*

### Resumo

O nojo é uma emoção cujo funcionamento não patológico é bem estabelecido. No entanto, é associada a diversos transtornos psicológicos, especialmente aos transtornos ansiosos e alimentares. Ainda assim, é a emoção básica menos estudada. Buscou-se contextualizar o conceito, a expressão e o tratamento do nojo, estabelecendo-o como uma emoção de relevância tanto evolutiva quanto clínica. Foi realizada uma revisão narrativa sobre o conceito e a expressão do nojo, como suas aplicações. Buscaram-se os termos “nojo” e “*disgust*” em bases de dados científicas nacionais e internacionais. Buscas adicionais em base de dados e nas referências foram feitas de acordo com os objetivos específicos. O nojo é uma emoção destacada pela sua função de prevenção de doenças e evitação de contaminação, ampliada por sua função social do nojo moral e função intrapessoal do nojo de si. Por outro lado, maior sensibilidade e propensão ao nojo estão associados a transtornos mentais. Contudo, os tratamentos para nojo mostraram-se controversos. Dada a importância do nojo e a presença dessa emoção em diversos contextos, faz-se necessário abordar diretamente o nojo e suas interfaces na psicologia.

**Palavras-chaves:** Nojo, revisão narrativa, componentes do nojo, nojo moral, nojo de si.

### We must Talk about Disgust: A Narrative Review

#### Abstract

Disgust is an emotion whose non-pathological functioning is well-established. However, it is associated with various psychological disorders, especially anxiety disorders and eating disorders. Yet, it remains

\* Correspondência: Rua Ramiro Barcelos, 2600, Sala 213, 90035-003, Porto Alegre – RS, Brasil. rodrigues.gabrieladf@gmail.com

Apoio financeiro: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq.

the least studied basic emotion. We sought to contextualize the concept, expression, and treatment of disgust, thereby establishing it as an emotion of evolutionary and clinical importance. We conducted a narrative review on the concept and expression of disgust, as well as its applications. The terms “*nojo*” and “disgust” were searched in national and international scientific databases. Further searches in databases and references were conducted according to specific objectives. Disgust is an emotion distinguished by its disease prevention and contamination avoidance functions, further expanded by its social function of moral disgust and its intrapersonal function of self-disgust. Conversely, heightened sensitivity and propensity to disgust are associated with mental disorders. However, treatments for disgust have proven controversial. Given the importance of disgust and its prevalence across numerous contexts, addressing disgust and its interfaces in psychology is crucial.

Keywords: Disgust, narrative review, disgust component, moral disgust, self-disgust.

## Hablemos del Asco: Una Revisión Narrativa

### Resumen

El asco es una emoción cuyo funcionamiento no patológico está bien establecido. Sin embargo, está asociada con varios trastornos psicológicos, especialmente los trastornos de ansiedad y los trastornos alimentarios. Aún así, sigue siendo la emoción básica menos estudiada. Se buscó contextualizar el concepto, la expresión y el tratamiento del asco, estableciéndose como una emoción de relevancia evolutiva y clínica. Se realizó una revisión narrativa sobre el concepto y la expresión del asco, así como sus aplicaciones. Se buscaron los términos “asco” y “*Disgust*” en bases de datos científicas nacionales e internacionales. Búsquedas adicionales en bases de datos y referencias se llevaron a cabo según los objetivos específicos. El asco es una emoción destacada por su función de prevención de enfermedades y evitación de contaminación, ampliada por su función social de asco moral y su función intrapersonal de asco hacia uno mismo. Por otro lado, una mayor sensibilidad y propensión al asco están asociadas con trastornos mentales. Sin embargo, los tratamientos para el asco han demostrado ser controvertidos. Dada la importancia del asco y su presencia en tantos contextos, es necesario abordar directamente esta emoción y sus interfaces en psicología.

**Palabras-clave:** Asco, revisión narrativa, componentes del asco, asco moral, asco hacia uno mismo.

### A Emoção Esquecida Pela Psicologia

Na literatura científica, o nojo é a emoção básica menos citada e estudada em relação às demais (Ojserkis et al., 2017). No cenário brasileiro, o nojo é ainda menos explorado, com raras citações na área da Psicologia. Em relação à publicação de artigos, em uma busca realizada em setembro de 2022 na base de dados SciELO – Brasil, uma das mais utilizadas no país, “nojo” foi buscado em todos os índices, retornando apenas 10 resultados, e somente um artigo apresentou “nojo” no título. Na mesma busca, “medo” resultou em 1.121 artigos, “raiva” em

309 e “tristeza” em 209. A mesma busca foi repetida em julho de 2024 e “nojo” persistiu com apenas 10 resultados, enquanto “medo” apontou 1.232 resultados, um aumento de 111 artigos. Nenhum artigo novo sobre o nojo foi adicionado.

Quanto aos testes psicológicos que avaliam o nojo, apenas uma escala foi traduzida para o português (Ferreira et al., 2011), porém, sem adaptação para a amostra brasileira. Recentemente, houve a adaptação de uma escala de nojo (Fernandes, 2020). Assim, no Brasil, há apenas uma escala de nojo traduzida e uma traduzida e adaptada, refletindo as dificuldades na produção de ciência e na realização de avaliações clínicas sobre o nojo no país. Existem

quatro possíveis razões para essa emoção ter sido negligenciada em comparação com as demais emoções básicas. A primeira é que o nojo pode ter sido menos enfatizado na lista de 32 emoções de Darwin devido ao grande número de emoções presentes. A segunda razão é que o nojo não foi considerado tão relevante quanto o medo e a raiva, especialmente em termos clínicos. A terceira é que o nojo, em inglês “*disgust*” poderia ser traduzido literalmente como “desgosto”, teve suas primeiras associações com alimentação e comida, áreas de menor interesse para os psicólogos da época. A quarta trata-se do quão desagradável é falar sobre nojo, o que pode levar à evitação da pesquisa sobre o tema (Olatunji & McKay, 2009).

Considerando que o nojo está associado a diversos transtornos mentais, especialmente os transtornos ansiosos (Olatunji & McKay, 2007) e a comportamentos sociais prejudiciais (Olatunji & Puncochar, 2016), evitar a discussão sobre esta emoção é uma negligência por parte da comunidade científica. Portanto, o objetivo principal deste artigo foi realizar uma revisão narrativa da literatura sobre o conceito e a expressão do nojo, além de suas aplicações. Os objetivos específicos incluem:

1. Contextualizar o nojo como uma emoção de relevância evolutiva, biológica e social.
2. Definir a disposição ao nojo e seus componentes de propensão, sensibilidade e reatividade, associando-os a transtornos mentais, contextos sociais e autopercepção.
3. Elencar os possíveis tratamentos para os transtornos mentais associados ao nojo.

## Método

Foram realizadas buscas de publicações nacionais e internacionais nas bases de dados SciELO, PEPSIC, PsycINFO, BVS-PSI, PubMed/MedLine, Web of Science e Google Acadêmico como fonte complementar de pesquisa entre 2015 e 2022. Como a pesquisa sobre o nojo é incipiente e, portanto, escassa, o período para a busca da literatura desta revisão narrativa foi estendido.

A busca iniciou-se com artigos publicados no Brasil, utilizando o descritor “nojo” nas bases SciELO, PEPSIC e Google Acadêmico. O descritor “*disgust*” foi buscado nas bases SciELO, PEPSIC, PsycINFO, BVS-PSI, PubMed/MedLine, Web of Science e Google Acadêmico. Diante dos primeiros resultados, o formato do artigo foi planejado de modo a realizar novas buscas conforme os objetivos específicos do artigo. Por exemplo, foram realizadas buscas por “*obsessive-compulsive disorder*” e “*disgust*” combinadas com o operador booleano “AND” nas bases de dados mencionadas.

Todas as buscas foram inicialmente feitas em bases de dados nacionais e, posteriormente, em bases internacionais devido às lacunas dos estudos sobre o nojo no país. As referências foram selecionadas conforme sua relevância teórica para a elaboração do artigo, de acordo com os objetivos da revisão. Assim, outras fontes também foram consultadas a partir da busca pelas citações originais dos textos lidos e da descoberta, e subsequente busca, de autores renomados nessa temática, o que levou ao uso de livros e referências históricas. A busca incluiu referências atuais para dados e históricas para a evolução do conceito.

Conforme os objetivos específicos, os resultados serão apresentados e discutidos em uma revisão narrativa, abordando sua origem evolutiva, a disposição ao nojo, eliciadores e expressão do nojo em transtornos mentais, no nojo moral e no nojo de si. Os possíveis tratamentos para os transtornos mentais associados ao nojo são apresentados e discutidos ao fim desta revisão.

## Resultados e Discussão

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

A importância evolutiva das emoções e sua função de comunicação foram articuladas por Darwin (1872) no livro “*The expression of the emotions in man and animals*”, a partir de expressões faciais. Um século depois, Ekman (1971) realizou estudos com expressões faciais

em seres humanos e encontrou expressões únicas e universais que distinguem emoções específicas. Estas seis emoções foram classificadas como básicas, a saber: nojo, medo, tristeza, raiva, alegria e surpresa (Farley, 2021; Perrett, 2022). Ekman foi o pioneiro da Teoria das Emoções Básicas (*Basic Emotion Theory*), que parte do pressuposto de que as emoções foram selecionadas evolutivamente para que os indivíduos se adaptassem às ameaças e às oportunidades do ambiente, sendo fundamentais para comunicar, instigar ações e alterar possíveis ações futuras (Keltner, Sauter, et al., 2019).

A habilidade de perceber e expressar emoções é crucial tanto para seres humanos quanto para primatas não humanos e outros animais (Ferretti & Papaleo, 2018). Essas habilidades surgiram e foram evolutivamente selecionadas por auxiliarem na adaptação a um ambiente em constante mudança (Šimić et al., 2021). Por exemplo, ao sentir medo, o processo fisiológico que faz os olhos ficarem mais arregalados aumenta a acuidade visual e auxilia na sobrevivência (Olderbak et al., 2021).

As emoções também foram selecionadas por possibilitarem que os humanos compartilhassem experiências e comunicassem intenções (Ferretti & Papaleo, 2018), pois servem como uma forma de dicionário de convivência social, estruturando interações sociais e morais (Keltner, Sauter, et al., 2019). O nojo, como uma emoção universal defendida por Darwin (1872), apresenta relevância evolutiva tanto por possibilitar a evitação de contaminação por patógenos quanto pela função social do nojo moral, que leva à evitação de relacionamentos com pessoas que violam normas sociais e que podem prejudicar a coesão de grupos (Isaacs, 2019).

### *O Nojo e as Outras Emoções*

As emoções são compostas por subsistemas cognitivos de avaliação, experiência sentimental subjetiva, resposta fisiológica e impulso de ação ou resposta comportamental desejada (Lang, 1988). Esses processos biológicos, que interagem com o ambiente, são caracterizados por mudanças fisiológicas que eliciam respostas

comportamentais, somáticas, hormonais e neuroquímicas (Mendes, 2015; Pace-Schott et al., 2019; Zych & Gogolla, 2021). Distinguem-se de outros fenômenos pela sua curta duração, espontaneidade de resposta após um estímulo específico, início rápido, presença em outros animais, tendência comportamental e foco cognitivo (Keltner, Tracy, et al., 2019). A função fundamental da emoção é orientar e gerenciar comportamentos em novos contextos, não se opondo à razão (Šimić et al., 2021). A expressão emocional envolve experiências prévias na história de vida do indivíduo, seu estado psicológico e contexto ambiental em qual se encontra naquele instante (Zych & Gogolla, 2021), englobando um processo adaptativo de aprendizagem ao ambiente que se refere ao condicionamento das reações emocionais (Watson & Rayner, 1920).

O nojo tem uma expressão facial característica (fechar narinas e abrir a boca) (Ekman, 1971), uma ação apropriada (distanciamento do *self* de um objeto ofensivo), uma manifestação fisiológica distinta (náusea) e um estado emocional característico (repulsa) (Rozin & Fallon, 1987). Ele também influencia como lidamos com a morte, a higiene, a sexualidade, a alimentação, a moralidade, a autoimagem e as relações românticas e familiares (Haidt et al., 1994; Olatunji et al., 2012; Tybur et al., 2018).

Para sobreviver, os animais precisam de um sistema imunológico bem desenvolvido e da capacidade de aprender. No entanto, o sistema imunológico demanda um alto custo energético para sua manutenção, tornando-se crucial que os animais possuam um repertório de comportamentos que ajude a reduzir o contato com patógenos. Essa é, justamente, a função do nojo, sendo um dos mecanismos mais importantes para os seres humanos, à medida que auxilia na prevenção de doenças. O nojo é experimentado como uma sensação de repulsa, às vezes acompanhada de náusea, juntamente com um forte desejo de se retirar do estímulo eliciador (Oaten et al., 2009).

Ao contrário do medo e da raiva, há ameaças de que não conseguimos fugir ou lutar. Algumas ameaças, como contaminações

orais, são inescapáveis na experiência humana, porém é possível precaver-se de contaminações alimentares utilizando, por exemplo, os cinco sentidos. O nojo traça uma linha protetora entre o *self* e a ameaça, desenvolvendo a tarefa de guardião do corpo e da dignidade humana, conforme sua relação com a moralidade. Essa proteção pode se estender de limpezas físicas a desviar olhares ou evitar certas pessoas (Haidt et al., 1997; Ottaviani et al., 2013; Tapp & Occhipinti, 2016; Wahrer et al., 2024).

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

Posto que a expressão emocional do nojo seja evolutiva, biológica e socialmente relevante (Hennig et al., 1996; Mendes, 2015; Tybur et al., 2018; Wilson et al., 2000), em casos de maior disposição ao nojo (do inglês, “*disgust proneness*”), indivíduos são negativamente afetados pelo comportamento mal adaptativo de evitação e pela sensação de contaminação, o que tende a reduzir o repertório comportamental e gerar sofrimento. Uma maior disposição ao nojo ocorre por diferenças individuais, que podem surgir da combinação de fatores genéticos e ambientais, como aprendizado social e comportamentos de higiene em grupo. A disposição ao nojo é caracterizada como um traço de personalidade que apresenta três componentes: a propensão ao nojo (do inglês, “*disgust propensity*”), a sensibilidade ao nojo e a reatividade ao nojo (Olatunji et al., 2017). Tanto “*proneness*” quanto “*propensity*” podem ser traduzidos livremente para “disposição” em português; por isso, buscamos sinônimos na língua portuguesa para diferenciar esses termos. “disposição” se relaciona ao sentido de a pessoa ser disposta ao nojo, equivalente a “propensa”.

A maior propensão ao nojo ocorre quando o indivíduo apresenta maior tendência a experimentar nojo mais frequentemente e com maior intensidade (Olatunji & Puncochar, 2016). Isso não indica que o indivíduo terá necessariamente mais sensibilidade ao nojo, apenas que eventos ambientais provocam nojo com maior frequência

nesses indivíduos; contudo, é comum que ambos ocorram simultaneamente. A sensibilidade ao nojo refere-se ao grau com que se experimentam sensações fisiológicas associadas ao nojo e suas consequências fisiológicas, e.g., sintomas gastrointestinais. A sensibilidade ao nojo também pode ser influenciada pelo contexto imediato do indivíduo (e.g., quanto maior a fome, menor a sensibilidade). Dependendo do contato, a sensibilidade também pode diminuir, como em casais românticos e na relação entre pais e filhos, devido à função evolutiva de reprodução da espécie e de cuidado da prole (Tybur et al., 2018). A reatividade ao nojo pode ser definida pela tendência de reagir ao nojo quando exposto a um estímulo aversivo (Olatunji et al., 2017).

Os três componentes da disposição ao nojo são relevantes em termos de psicopatologia, pois o nojo condicionado generalizado em humanos implica uma fonte de evitação mal adaptativa, uma vez que propicia estresse excessivo e evitação. Esses mecanismos são associados aos transtornos caracterizados pelo excesso de nojo (Berg et al., 2021). Assim como na maior propensão, um pequeno sinal de nojo pode ser sentido de maneira mais intensa (McKay, 2017).

### ***O Que dá Nojo?***

Cada uma das emoções básicas descritas por Ekman (1971) apresenta diferentes contextos para serem eliciadas e percebidas pelo sistema nervoso (Olderbak et al., 2021). O nojo, como uma emoção básica, é eliciado em diversos ambientes. Em 1994, Haidt e colaboradores identificaram nove eliciadores de nojo: alimentos, animais, produtos corporais, sexo, contato com estrangeiros, violações da integridade corporal, morte, higiene e ofensas morais. A partir disso, criaram o *The Disgust Sensitivity Questionnaire* ou *The Disgust Scale* (Haidt et al., 1994). Rozin et al. (2016), além de apontarem os eliciadores, sugeriram que existem diversos mecanismos de resposta quando esses eliciadores estão presentes, representando diferentes domínios de nojo. Esses eliciadores são agrupados em quatro domínios: nojo básico/fundamental (do inglês,

“*core disgust*”), nojo baseado na contaminação/interpessoal, nojo relacionado à lembrança da natureza animal dos seres humanos e nojo moral. Em homenagem aos autores, esse modelo é nomeado informalmente de modelo RHM, representando as iniciais dos sobrenomes dos autores (Tybur et al., 2013).

O nojo em relação a alimentos (e.g., pão moído), fluidos corporais (e.g., saliva) e animais (e.g., ratos) faz parte do domínio básico de nojo. Ele é provocado em situações de ameaça ou real incorporação de ameaças infecciosas por via oral ou olfativa, levando o organismo a desenvolver estratégias de evitação para se proteger e até mesmo gerando náusea. Esse mecanismo está intimamente ligado à ideia de que o nojo é uma emoção que causa desgosto ou repulsa, por isso, esse domínio é chamado de nojo básico ou fundamental. Por outro lado, o nojo experimentado ao entrar em contato com estrangeiros pertence ao domínio do nojo interpessoal, que tem a função de evitar a contaminação por doenças de outras pessoas. Assim, apresenta uma função protetiva contra potenciais contaminações que podem causar doença ou morte, por exemplo, ao utilizar acidentalmente um copo de um desconhecido.

O domínio de lembrança animal está presente em situações em que humanos lembram-se de sua mortalidade e de sua natureza animal, com eliciadores como morte, má higiene, violações da integridade corporal (e.g., fraturas expostas) e atos sexuais. Por fim, o domínio do nojo moral é eliciado em situações de imoralidade, estando dentro desse domínio o nojo direcionado ao próprio *self*, descrito como nojo de si, que é marcado pelo desequilíbrio moral interno (Olatunji et al., 2008; Olatunji et al., 2012; Olatunji et al., 2014; Olatunji & Sawchuk, 2005; Rozin et al., 2016; Tybur et al., 2013).

## Onde Está o Nojo?

### *O Nojo nos Transtornos Mentais*

A experiência do nojo se expandiu, indo além de uma emoção relacionada à evitação de

contaminação, desdobrando-se em múltiplos transtornos mentais. A propensão ou sensibilidade aumentada ao nojo estão associadas ao transtorno de ansiedade generalizada (TAG), a fobias específicas, ao transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), aos transtornos alimentares e às disfunções sexuais (Bektas et al., 2022; de Jong et al., 2013; Knowles et al., 2019; Olatunji & McKay, 2007). O nojo tem sido reconhecido como fator de risco para o desenvolvimento de diversas psicopatologias. Em especial, a propensão ao nojo pode aumentar o risco para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, notadamente aqueles caracterizados pela evitação de doenças (Knowles et al., 2019; Olatunji & Tomarken, 2022). Essa evitação é observada também no padrão de atenção, em que indivíduos com transtornos de ansiedade orientam-se rapidamente na direção do estímulo, para imediatamente evitá-lo. A evitação atencional pode ser uma das características mais distintas do nojo, porém, seu funcionamento parece divergir da função adaptativa do nojo, uma vez que monitorar os estímulos que provocam o nojo pode ser benéfico (Knowles et al., 2019).

A associação entre maior propensão ao nojo e transtornos ansiosos com sintomas associados a preocupações com contaminação está consolidada de forma robusta na literatura. Entretanto, um estudo comparativo entre dois grupos de transtornos ansiosos, um com e outro sem preocupações com contaminação, mostrou que, em ambos os grupos, indivíduos mais ansiosos apresentaram maior propensão ao nojo. Comumente, espera-se que indivíduos com transtornos ansiosos com preocupações de contágio demonstrem um maior nível de nojo. Surpreendentemente, aqueles indivíduos com transtornos ansiosos sem preocupações específicas de contágio também apresentaram escores elevados de nojo, sugerindo que a interação entre transtornos ansiosos e o nojo é extremamente relevante (Olatunji et al., 2017).

O DSM-5-TR descreve os transtornos de ansiedade pelas características comuns de medo e ansiedade excessivos, além de perturbações

comportamentais relacionadas, e os categoriza como transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo, fobia específica, transtorno de ansiedade social, transtorno do pânico, agorafobia, TAG, transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento, transtorno de ansiedade devido a outra condição médica, outros transtornos de ansiedade especificados e transtornos de ansiedade não-especificados (American Psychiatric Association, 2022). Embora o DSM-5-TR classifique o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e o TOC em categorias separadas, autores especializados em nojo os enquadram como transtornos relacionados à ansiedade (Ojserkis et al., 2017).

Indivíduos com maior disposição ao nojo tendem a estar mais motivados a adotar comportamentos evitativos, comumente observados em transtornos ansiosos e relacionados à ansiedade (Olatunji et al., 2017). Apesar de estímulos ameaçadores poderem eliciar medo e nojo simultaneamente, essas emoções são distintas sob diversos critérios. O nojo é mediado pelo sistema nervoso parassimpático, associado à desaceleração dos batimentos cardíacos; já o medo ativa o sistema simpático. Neurologicamente, a ativação da amígdala é mais evidente no medo, enquanto a ínsula tem maior ativação no nojo (E. C. Mason & Richardson, 2012). Contudo, divergindo da definição do DSM-5-TR, a coocorrência de nojo e medo é comum em vários transtornos, tanto naqueles relacionados à ansiedade, como em fobias específicas e TOC, quanto naqueles não relacionados, como nos transtornos alimentares (Olatunji & Sawchuk, 2005).

Além das diferenças em expressões faciais, respostas comportamentais e fisiológicas, mecanismos de ação e atividades cerebrais, as duas emoções têm processos de condicionamento e generalização distintos. Em comparação, o medo tende a ser generalizado mais facilmente quando os estímulos são semelhantes. Por outro lado, o nojo generaliza-se com mais dificuldade e é mais resistente à extinção que o medo (Wang et al., 2021).

No que se refere à alimentação, o nojo pode ser tanto benéfico quanto prejudicial, já que pro-

tege contra substâncias potencialmente tóxicas, mas pode também levar à rejeição de recursos alimentares importantes (Egolf et al., 2018). Essa disfuncionalidade do nojo na alimentação, bem como o nojo de si mesmo, está ligada a transtornos alimentares (Bektas et al., 2022). A propensão e sensibilidade ao nojo em transtornos alimentares estão relacionadas ao nojo ao próprio corpo, associado à dismorfia corporal, e à comida (Stasik-O'Brien & Schmidt, 2018). Portanto, o nojo também deveria ser considerado no tratamento de transtornos alimentares (Bektas et al., 2022).

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

Em março e abril de 2020, durante um período de *lockdown* devido à pandemia da COVID-19 na Austrália, foram realizadas coletas para avaliar a sensibilidade ao nojo naquele contexto. Compararam-se esses dados com coletas feitas antes da pandemia, e os resultados demonstraram uma maior sensibilidade ao nojo básico e indicaram algumas evidências de maior aversão a germes na amostra durante a pandemia. Nesse contexto, a aumentada sensibilidade ao nojo apresentou diversos benefícios funcionais para a preservação humana, uma vez que favoreceu a prevenção ao contágio do coronavírus (Stevenson et al., 2021). Entretanto, houve variações no medo de contrair a COVID-19, que podem ser preditas pela sensibilidade à ansiedade e pela propensão e sensibilidade ao nojo (McKay et al., 2020).

### *O Nojo Moral*

O nojo moral é definido como o nojo eliciado por transgressões sociomoraes abstratas, uma resposta a violações morais ou a estímulos morais, como um ato imoral (Giubilini, 2016). A função do nojo de evitar contaminação adaptou-se para também rejeitar desvios sociais, protegendo o organismo de contaminações físicas e morais, denominado nojo moral. Por isso, o julgamento moral tende a tornar-se mais rígido quando o nojo básico é eliciado, refletindo-se

em indivíduos com maior predisposição ao nojo, os quais são mais severos em seus julgamentos morais (Olatunji & Puncochar, 2016). Um estudo que utilizou ressonância magnética encontrou que a presença de violações morais, incluindo eliciadores de nojo básico, ativa regiões muito similares às ativadas pela presença apenas de estímulos de nojo básico, sem violações morais. Isso sugere que a maioria das violações morais pode resultar da presença de eliciadores de nojo básico (Oaten et al., 2018).

As semelhanças e diferenças entre nojo básico e moral fomentam o debate sobre se são duas emoções distintas ou duas manifestações da mesma emoção. Ambas compartilham expressões faciais e respostas comportamentais semelhantes de repulsa (Moran et al., 2021). Por outro lado, essas duas formas de nojo apresentam atividades fisiológicas distintas; o nojo moral está mais associado a conceitos abstratos, enquanto o básico a conceitos concretos. O nojo moral tende a ser eliciado junto da raiva e da tristeza, enquanto o básico, do medo (Moran et al., 2021). No entanto, alguns autores sugerem que, apesar da conexão entre sensibilidade ao nojo e tendência a julgamentos morais, os julgamentos morais podem ser intensificados pela sensibilidade a diversas emoções, não apenas ao nojo (Landy & Piazza, 2019). Esse debate sobre a distintividade entre nojo moral e nojo básico leva a questionamentos sobre a classificação dos eliciadores de nojo. Observa-se uma tendência de modificar classificações categóricas para processos dos eliciadores do nojo, o que pode levar a questionamento da funcionalidade de classificar os diferentes contextos de expressão do nojo em categorias distintas.

Um estudo (Tracy et al., 2019) fez a primeira tentativa farmacológica de inibir a náusea associada ao nojo, argumentando que os sentimentos de nojo básico e moral são parcialmente causados pela náusea. Um dos achados foi que a interferência na náusea reduz julgamentos morais. A taxonomia da Teoria dos Fundamentos da Moralidade (do inglês, “*Moral Foundations Theory*”) divide os julgamentos morais em seis domínios: pureza, autoridade, lealdade, cuidado,

justiça e liberdade. O domínio da pureza envolve ameaças de contaminação e violações da vida diária, santidade e castidade (Giner-Sorolla et al., 2018). Ainda que o julgamento moral seja um processamento emocional, a tendência ao nojo não está uniformemente relacionada a todos os tipos de nojo moral (Wagemans et al., 2018). Existe um debate na literatura sobre se o nojo moral está principalmente associado a julgamentos de pureza. Alguns argumentam que violações morais podem provocar tanto nojo quanto raiva, com o nojo moral estando principalmente ligado a violações de pureza, enquanto a raiva, a violações de direitos individuais e normas sociais (Oaten et al., 2018; Wagemans et al., 2018). Outros sugerem que o nojo moral tem um papel mais amplo na moralidade do que previamente pensado, manifestando-se em contextos para além do domínio de pureza (Chapman & Anderson, 2014).

O nojo tem implicações para atitudes sociais, com pessoas sendo vistas como potenciais fontes de contaminação (Shook et al., 2017). O nojo serve como uma forma de punição rápida, automática e de baixo custo para atos de imoralidade. Todavia, seu lado desagradável expressa condenação de indivíduos e grupos, resultando em consequências negativas (Plakias, 2018). “Pessoas externas a grupos eliciam nojo e evitação como se fossem patógenos ameaçadores, pois, evolutivamente, membros de outros grupos podem trazer patógenos desconhecidos para o sistema imunológico do grupo” (Katzir et al., 2019, p. 2). A sensibilidade aumentada ao nojo em contextos de moralidade tem sido associada a preconceito contra homens gays (Kiss et al., 2020), vítimas de violência sexual (Niemi, 2018), conservadorismo político (Shook et al., 2017) e à severidade de decisões judiciais (Tavares & Hannikainen, 2018), ilustrando como os efeitos do nojo moral podem ter consequências negativas, especialmente contra minorias políticas.

O preconceito na homofobia com homens homossexuais pode ser visto como uma associação entre nojo moral e sexual, ligado a quatro possíveis fatores: estigma da sodomia; visuali-

zação de homens gays como vetores de doenças; percepção de homens gays como desestabilizadores dos valores heteronormativos; e conflito com a religiosidade (Kiss et al., 2020). Enquanto o nojo está associado à crença na impureza de homens gays, o ódio vem da percepção da homossexualidade como uma ameaça e que atitudes violentas poderiam ser justificadas (Katzir et al., 2019).

Em caso de violência sexual, é comum que terceiros vejam a vítima como contaminadas, sintam nojo moral dela e muitas vezes à culpabilização da vítima. Ao mesmo tempo, vítimas de violência sexual enxergam-se como contaminadas, sentem-se culpadas e com vergonha pelo ocorrido, assim como podem sentir que não valem a pena ou que deveriam ser descartadas, o que está associado ao nojo de si mesmo (Niemi, 2018). As diferenças individuais na sensibilidade ao nojo estão associadas a valores, crenças e atitudes políticas distintas, sobretudo para aqueles com maior sensibilidade ao nojo, pois estes tendem a endossar o conservadorismo político (Shook et al., 2017).

Por outro lado, outros autores (Elad-Strenger et al., 2020) argumentam que tanto conservadores quanto liberais sentem nojo frente a diferentes estímulos, em vez de haver diferenças gerais independente do contexto, melhor descritas como uma sensibilidade específica ao nojo. De qualquer forma, parece haver um papel significativo do nojo no juízo moral e também nas tomadas de decisão judicial, visto que há uma correlação positiva entre o nojo e a quantidade de pena atribuída a certos crimes específicos (Tavares & Hannikainen, 2018).

### *O Nojo de Si Mesmo*

O nojo de si é uma resposta emocional de nojo eliciada a partir de aspectos particulares do próprio *self*, classificando-se como uma disfunção psicológica à medida que afeta significativamente o senso de *self* da pessoa e está associado a diversos transtornos mentais (Powell et al., 2018). Da mesma forma que o nojo moral, o nojo de si é moldado pelas experiências sociais

do indivíduo, principalmente pela internalização de reações e críticas de outras pessoas (Lazuras et al., 2019).

A maior propensão ao nojo não é suficiente para produzir o nojo de si, já que ela reflete o nojo direcionado a objetos externos ao próprio corpo (e.g., sentir nojo dos outros, mas não de si mesmo). Por outro lado, características individuais específicas e históricos de aprendizagem são fatores mais relevantes para o desenvolvimento do nojo de si (Powell et al., 2018). Ele está associado a emoções de caráter moral, tais como vergonha e culpa, que servem como uma base para a consciência em diferentes culturas, pois permite compreender a existência de atitudes corretas e incorretas (Shen, 2018; Ypsilanti et al., 2019).

O nojo de si está associado a casos de depressão (Ypsilanti et al., 2019), aumentando o risco de comportamentos suicidas (Akram et al., 2022; Lazuras et al., 2019), transtornos alimentares (Bektas et al., 2022), incluindo anorexia nervosa (Glashouwer & de Jong, 2021) e dismorfia corporal (Akram et al., 2022). A culpa e a vergonha, derivadas do nojo de si, associam-se à automutilação (Sheehy et al., 2019) e a transtornos alimentares como bulimia e anorexia nervosa (Blythin et al., 2020).

Uma alta propensão e sensibilidade ao nojo, quando combinadas com a manifestação de outras emoções direcionadas a si mesmo, como vergonha e culpa, especialmente em contextos de dismorfia corporal, ampliam o risco de comportamentos autodestrutivos, incluindo comportamentos suicidas (Akram et al., 2022). Estudos também identificaram o nojo de si em mulheres (Powell et al., 2014). Embora distinções de gênero no comportamento suicida não tenham sido encontradas, uma pesquisa focada apenas em uma amostra masculina revelou que o nojo de si é uma emoção persistente na experiência de tentativa de suicídio, sendo vivenciado através de diversos aspectos do *self* como imagem própria, pensamentos, sentimentos e comportamentos. Também se mostrou ser uma emoção persistente ao longo da vida dos homens que sofreram abuso durante a infância, devido à sensação de conta-

minação pelos abusos. Em situações de múltiplos abusos, o nojo mostrou-se particularmente persistente (D. Mason et al., 2022). Embora não explique totalmente o suicídio, o nojo de si é um fator crítico no risco de suicídio.

A maior propensão à vergonha está significativamente correlacionada com sintomas observados em bulimia, TOC e TAG. O nojo e a vergonha associam-se nesses transtornos, uma vez que a experiência de vergonha desencadeia uma sequência de alterações psicológicas e biológicas que conduzem ao nojo de si. Quando o indivíduo adota estratégias disfuncionais de regulação, como lavar as mãos compulsivamente, transtornos como TOC, TAG e bulimia tornam-se mais propensos a surgir (Olatunji et al., 2015). Do mesmo modo, o nojo de si é um fator chave para a manutenção da restrição alimentar na anorexia nervosa, e os tratamentos que não abordam esse aspecto podem deixar o indivíduo vulnerável a recaídas (Glashouwer & de Jong, 2021), ressaltando a importância de tratar o nojo nos transtornos com os quais ele se associa.

### **Lidando Com o Problema: Os Tratamentos Para o Nojo**

Reconhecer as associações do nojo com transtornos mentais é relevante para que tratamentos mais eficazes possam ser aplicados. Isso considera que a maior disposição ao nojo pode levar a comportamentos de evitação, sensação de mal-estar e alterações no viés atencional. A literatura indica que tratar os transtornos associados ao nojo não tem sido tão efetivo quanto em outras emoções, como o medo. É comum que intervenções sejam realizadas, mas que a remissão não seja duradoura. Por isso, incluir o tratamento do nojo no manejo dos transtornos aos quais ele está associado é essencial.

Dado que o nojo é condicionável (Berg et al., 2021), ele também é passível de extinção. A terapia de exposição, utilizando o processo de extinção para reduzir a resposta de nojo, apresenta o estímulo condicionado repetidamente sem a presença do estímulo aversivo (Craske et al.,

2014). Tratamentos baseados em exposição têm mostrado resultados melhores e mais duradouros em comparação com outras formas de terapia para transtornos ansiosos e associados, como o TOC (Steinman et al., 2016).

Ensaio de exposição ao nojo podem ser efetuados por meio da terapia cognitivo-comportamental (TCC). Um estudo com crianças propensas ao nojo, divididas em dois grupos – um com diagnóstico de transtornos ansiosos e outro de TOC –, mostrou que a propensão ao nojo reduziu significativamente, especialmente nas crianças com TOC, após a aplicação da TCC com ênfase em exposição (Taboas et al., 2015). Outro estudo utilizou realidade virtual para reduzir medo e nojo de contaminação em TOC, sugerindo que a exposição por realidade virtual é uma ferramenta viável para redução de ansiedade, nojo e impulso para lavar as mãos, podendo contribuir para o tratamento de TOC (Inozu et al., 2020). No entanto, resultados promissores do uso de terapia de exposição para o nojo ainda não se equiparam à eficácia desse tratamento para o medo (Olatunji & Tomarken, 2022).

A terapia comportamental dialética (DBT) também executa ensaios, tendo sido utilizada como padrão-ouro para desregulação emocional na clínica (Harvey et al., 2019). Um estudo aplicou a DBT, com base em Terapia de Exposição, em uma amostra de mulheres adultas que sofreram abuso sexual na infância e apresentam TEPT, concluindo que a intensidade das emoções associadas ao trauma do abuso sexual — medo, raiva, tristeza, nojo, culpa e vergonha — reduziu significativamente ao se aumentar a aceitação radical, conforme o modelo da DBT (Görg et al., 2017).

Além dos protocolos de exposição, estudos com DBT consideraram a sensibilidade e propensão ao nojo como formas de desregulação dessa emoção. Análises de raiva, vergonha e nojo em adultos com ansiedade e depressão, após um protocolo de treinamento de habilidades, indicaram melhora em vergonha e na sensibilidade e propensão ao nojo (Neacsiu et al., 2018), embora poucos estudos abordem o

tratamento específico pela DBT. Quando o nojo é citado, ele é avaliado em conjunto com outras emoções, sem definir com precisão o que seria uma desregulação do nojo, apenas pressupondo que maior propensão ou sensibilidade seriam equivalentes a desregulação emocional.

Por outro lado, nem todos os estudos com protocolos de exposição alcançaram resultados positivos. Avaliações do curso do medo e do nojo em pacientes com TOC revelaram que o nojo se manteve persistente após tratamento com terapia de exposição com base na aprendizagem por extinção (Olatunji et al., 2009). Isso se deve à dificuldade de extinguir o nojo, associada à maior ativação da ínsula, à tendência de generalização de estímulos e à função adaptativa de motivar a evitação de contaminações e doenças (Olatunji & Tomarken, 2022). A generalização de estímulos manifesta-se, por exemplo, pelo princípio de contágio, onde o contato ou proximidade com um objeto interpretado como nojento pode resultar numa transferência permanente de repugnância, bem como por similaridade, onde um objeto neutro semelhante a um estímulo repugnante torna-se repugnante (Olatunji & Tomarken, 2022).

Em vista disso, não há consenso sobre o uso da terapia de exposição para o nojo. Alguns autores argumentam que ela é a única intervenção testada para aliviar o nojo apenas por ser útil em outras emoções, por outro lado, outros argumentam que o uso da terapia de exposição representa um desconhecimento de conceitualizações básicas de como o nojo funciona, demonstrando-se uma intervenção lenta e de baixa efetividade (McKay, 2017). A percepção de que a terapia de exposição tradicional não é a opção mais adequada para respostas mal adaptativas de nojo já é reconhecida (Olatunji et al., 2007). Frente à resistência do nojo à extinção, sugere-se maior intensidade e frequência de ensaios de exposição (Olatunji et al., 2009), além de uma modificação nas abordagens comportamentais (Olatunji et al., 2009).

Existem outros métodos para tratar o nojo, como controle inibitório e contracondicionamento (Ojserkis et al., 2017). No controle inibi-

tório, o indivíduo aprende a tolerar a experiência de nojo sem engajar-se em comportamentos de esquiva dos estímulos que eliciam o nojo (E. C. Mason & Richardson, 2012; Ojserkis et al., 2017). No contracondicionamento, onde estímulos associados ao nojo passam a ser emparelhados com estados corporais de relaxamento (E. C. Mason & Richardson, 2012; Ojserkis et al., 2017).

Assim como o nojo é frequentemente negligenciado no contexto da psicopatologia, os métodos de tratamento específicos para ele são quase inexistentes. A falta de atenção ao nojo limitou a capacidade de conceituar adequadamente um tratamento focado nessa emoção (McKay, 2017), representando um grave descuido por parte da comunidade científica. Dada a limitada quantidade de estudos que abordam tratamentos específicos para o nojo, as possibilidades de intervenção são, em grande parte, especulativas.

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

A literatura brasileira sobre o nojo é extremamente escassa. Apesar dos esforços em pesquisa para utilizar artigos nacionais neste estudo teórico, apenas um artigo brasileiro foi citado ao longo deste trabalho. Os demais estudos referenciados foram realizados com amostras de fora do Brasil. Portanto, os dados levantados nesta revisão narrativa podem não ter representado com precisão as características específicas da expressão do nojo no contexto nacional. Embora o nojo tenha uma origem evolutiva claramente delineada tanto em humanos quanto em outros animais não humanos, sua expressão é influenciada pelas relações sociais, culturais e morais. “Comparar a sensibilidade ao nojo em diferentes nações pode ser problemático, tanto pelas variações culturais quanto pelas variações em mutações genéticas que conferem resistência a doenças infecciosas” (Miłkowska et al., 2021, p. 5). Torna-se urgente a realização de mais estudos que abordem os fatores evolutivos, biológicos, genéticos, sociais, culturais e individuais do nojo, abrangendo sua complexidade e suas particularidades no Brasil.

## Conclusão

Ao considerar a magnitude do nojo, é imprescindível que ele ocupe um lugar de importância teórica tão relevante quanto as demais emoções. Investigar sobre o nojo, apesar de desagradável, é necessário. O nojo apresenta relevância evolutiva ao possibilitar a evitação de contaminação por patógenos, constituindo-se como um dos mais importantes mecanismos para os seres humanos, uma vez que auxilia tanto na prevenção de doenças quanto na função social do nojo moral.

A disposição ao nojo é um traço de personalidade, onde indivíduos com maior predisposição podem estar mais motivados a engajar em comportamentos de evitação mal adaptativos e a experimentar sensações de contaminação. Tal redução do repertório comportamental pode manifestar-se em diferentes transtornos mentais, tais como transtornos relacionados à ansiedade, alimentares e disfunções sexuais. Em contextos de moralidade, nas quais pessoas são vistas como possíveis fontes de contaminação, uma maior disposição ao nojo pode conduzir a julgamentos morais mais rígidos, acarretando preconceito contra minorias políticas ou vítimas, como homens gays e vítimas de abuso sexual. Por outro lado, o nojo direcionado para o exterior do próprio corpo não é suficiente para induzir o nojo de si, em que o senso de autoestima é significativamente afetado. O nojo de si representa o aspecto mais negligenciado do nojo na literatura revisada neste estudo e associa-se a múltiplos problemas, incluindo dismorfia corporal e suicídio.

A modulação do nojo em tratamentos para transtornos que apresentam maior propensão ou sensibilidade ao nojo pode ser clinicamente relevante. Para que as intervenções possam ser mais bem avaliadas, são necessários mais avanços na pesquisa básica sobre o nojo. Esse sentimento apresenta múltiplas características e varia de acordo com o contexto cultural, o que implica a necessidade de diferentes abordagens. A terapia de exposição tradicional, tal como aplicada para o medo, demonstrou-se ineficaz.

Contudo, ensaios mais frequentes e prolongados de exposição, bem como a terapia de exposição combinada a outras abordagens terapêuticas, como a TCC e a DBT, mostraram-se promissores.

A discussão narrativa da literatura apresentada e discutida ao longo do texto teve como limitação a amplitude dos temas abordados, o que dificultou uma proposição integrada sobre os conceitos, definições e aplicações do nojo. Um aspecto importante não aprofundado nesta revisão são os instrumentos existentes para avaliar o nojo fora do contexto brasileiro. Um dos próximos passos fundamentais para o desenvolvimento dessa área é a criação ou adaptação de escalas ou paradigmas experimentais que abordem a propensão e/ou sensibilidade ao nojo. Também é essencial considerar os padrões de validade externa, fidedignidade e confiabilidade, que possam englobar a complexidade dos contextos de eliciamento de manifestações mal adaptativas do nojo. Essa avaliação também deve ser sensível ao longo do desenvolvimento e ter interações com outros aspectos do desenvolvimento, como o desenvolvimento moral.

Este trabalho contribui para fomentar o debate sobre o nojo na Psicologia, no Brasil, abrangendo suas características evolutivas até seus contextos de eliciamento. Considerando a escassez de produções nacionais sobre essa temática e a relevância do nojo tanto para diagnósticos clínicos quanto para problemáticas sociais, torna-se urgente a realização de mais pesquisas no território brasileiro.

## Contribuição dos autores

*Gabriela de Freitas Rodrigues*: manuscrito baseado no trabalho de conclusão de curso da autora; busca da literatura e escrita do manuscrito.

*Guilherme Rodrigues Moritz*: coorientação, busca da literatura e revisão do manuscrito.

*Lisiane Bizarro*: orientação e revisão do manuscrito.

## Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesses relacionado à publicação deste manuscrito.

## Referências

- Akram, U., Allen, S., Stevenson, J. C., Lazarus, L., Ypsilanti, A., Ackroyd, M., Chester, J., Longden, J., Peters, C., & Irvine, K. R. (2022). Self-disgust as a potential mechanism underlying the association between body image disturbance and suicidal thoughts and behaviours. *Journal of Affective Disorders, 297*, 634–640. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.063>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V-TR)*.
- Bektas, S., Keeler, J. L., Anderson, L. M., Mutwalli, H., Himmerich, H., & Treasure, J. (2022). Disgust and self-disgust in eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients, 14*(9), 1728. <https://doi.org/10.3390/nu14091728>
- Berg, H., Hunt, C., Cooper, S. E., Olatunji, B. O., & Lissek, S. (2021). Generalization of conditioned disgust and the attendant maladaptive avoidance: Validation of a novel paradigm and effects of trait disgust-proneness. *Behaviour Research and Therapy, 146*, 103966. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103966>
- Blythin, S. P. M., Nicholson, H. L., Macintyre, V. G., Dickson, J. M., Fox, J. R. E., & Taylor, P. J. (2020). Experiences of shame and guilt in anorexia and bulimia nervosa: A systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 93*(1), 134–159. <https://doi.org/10.1111/papt.12198>
- Chapman, H. A., & Anderson, A. K. (2014). Trait physical disgust is related to moral judgments outside of the purity domain. *Emotion, 14*(2), 341–348. <https://doi.org/10.1037/a0035120>
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy, 58*, 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. John Murray. <https://doi.org/10.1037/10001-000>
- de Jong, P. J., van Overveld, M., & Borg, C. (2013). Giving in to arousal or staying stuck in disgust? Disgust-based mechanisms in sex and sexual dysfunction. *Journal of Sex Research, 50*(3–4), 247–262. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.746280>
- Egolf, A., Siegrist, M., & Hartmann, C. (2018). How people’s food disgust sensitivity shapes their eating and food behaviour. *Appetite, 127*, 28–36. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.014>
- Ekman, P. (1971). Universals and cultural differences in facial expressions of emotions. *Nebraska Symposium on Motivation, 19*, 207–283.
- Elad-Strenger, J., Proch, J., & Kessler, T. (2020). Is disgust a “conservative” emotion? *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(6), 896–912. <https://doi.org/10.1177/0146167219880191>
- Farley, S. D. (2021). Introduction to the Special Issue on Emotional Expression Beyond the Face: On the importance of multiple channels of communication and context. *Journal of Nonverbal Behavior, 45*(4), 413–417. <https://doi.org/10.1007/s10919-021-00377-z>
- Fernandes, L. (2020). *Estudo de nojo/repulsa: Avaliação de três domínios* [Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo]. Biblioteca Digital USP. <https://doi.org/10.11606/D.47.2020.tde-02092020-180824>
- Ferreira, F., Martins, E. C., Sousa, P., & Mauro, C. (2011). *Escala de Sensibilidade ao Nojo – Revista, versões Português de Portugal (DS-R-pt) e Português do Brasil (DS-R-br)*. LabReport.
- Ferretti, V., & Papaleo, F. (2018). Understanding others: Emotion recognition abilities in humans and other animals. *Genes, Brain and Behavior, e12544*. <https://doi.org/10.1111/gbb.12544>
- Giner-Sorolla, R., Kupfer, T., & Sabo, J. (2018). What makes moral disgust special? An integrative functional review. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 57, pp. 223–289). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2017.10.001>
- Giubilini, A. (2016). What in the world is moral disgust? *Australasian Journal of Philosophy, 94*(2), 227–242. <https://doi.org/10.1080/00048402.2015.1070887>
- Glashouwer, K. A., & de Jong, P. J. (2021). The revolting body: Self-disgust as a key factor in anorexia nervosa. *Current Opinion in Psychology, 41*, 78–83. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.03.008>
- Görg, N., Priebe, K., Böhnke, J. R., Steil, R., Dyer, A. S., & Kleindienst, N. (2017). Trauma-

- related emotions and radical acceptance in dialectical behavior therapy for posttraumatic stress disorder after childhood sexual abuse. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s40479-017-0065-5>
- Haidt, J., McCauley, C., & Rozin, P. (1994). Individual differences in sensitivity to disgust: A scale sampling seven domains of disgust elicitors. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 701–713. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90212-7](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90212-7)
- Haidt, J., Rozin, P., McCauley, C., & Imada, S. (1997). Body, psyche, and culture: The relationship between disgust and morality. *Psychology and Developing Societies*, 9(1), 107–131. <https://doi.org/10.1177/097133369700900105>
- Harvey, L. J., Hunt, C., & White, F. A. (2019). Dialectical Behaviour Therapy for Emotion Regulation Difficulties: A systematic review. *Behaviour Change*, 36(3), 143–164. <https://doi.org/10.1017/bec.2019.9>
- Hennig, J., Pössel, P., & Netter, P. (1996). Sensitivity to disgust as an indicator of neuroticism: A psychobiological approach. *Personality and Individual Differences*, 20(5), 589–596. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00218-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00218-9)
- Inozu, M., Celikcan, U., Akin, B., & Cicek, N. M. (2020). The use of virtual reality (VR) exposure for reducing contamination fear and disgust: Can VR be an effective alternative exposure technique to in vivo? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 25, 100518. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100518>
- Isaacs, D. (2019). The evolutionary origin of disgust. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 55(4), 385–386. <https://doi.org/10.1111/jpc.14296>
- Katzir, M., Hoffmann, M., & Liberman, N. (2019). Disgust as an essentialist emotion that signals nonviolent outgrouping with potentially low social costs. *Emotion*, 19(5), 841–862. <https://doi.org/10.1037/emo0000480>
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in Basic Emotion Theory. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43(2), 133–160. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>
- Keltner, D., Tracy, J. L., Sauter, D., & Cowen, A. (2019). What Basic Emotion Theory Really Says for the Twenty-First Century Study of Emotion. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43(2), 195–201. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00298-y>
- Kiss, M. J., Morrison, M. A., & Morrison, T. G. (2020). A meta-analytic review of the association between disgust and prejudice toward gay men. *Journal of Homosexuality*, 67(5), 674–696. <https://doi.org/10.1080/00918369.2018.1553349>
- Knowles, K. A., Cox, R. C., Armstrong, T., & Olatunji, B. O. (2019). Cognitive mechanisms of disgust in the development and maintenance of psychopathology: A qualitative review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 69, 30–50. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.06.002>
- Landy, J. F., & Piazza, J. (2019). Reevaluating moral disgust: Sensitivity to many affective states predicts extremity in many evaluative judgments. *Social Psychological and Personality Science*, 10(2), 211–219. <https://doi.org/10.1177/1948550617736110>
- Lang, P. J. (1988). What are the data of emotion? In V. Hamilton, G. H. Bower, & N. H. Frijda (Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation* (pp. 173–191). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-009-2792-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-94-009-2792-6_7)
- Lazuras, L., Ypsilanti, A., Powell, P., & Overton, P. (2019). The roles of impulsivity, self-regulation, and emotion regulation in the experience of self-disgust. *Motivation and Emotion*, 43(1), 145–158. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9722-2>
- Mason, D., James, D., Andrew, L., & Fox, J. R. E. (2022). ‘The last thing you feel is the self-disgust’. The role of self-directed disgust in men who have attempted suicide: A grounded theory study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(2), 575–599. <https://doi.org/10.1111/papt.12389>
- Mason, E. C., & Richardson, R. (2012). Treating disgust in anxiety disorders. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 19(2), 180–194. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2012.01282.x>
- McKay, D. (2017). Presidential address: Embracing the repulsive: The case for disgust as a functionally central emotional state in the theory, practice, and dissemination of Cognitive-Behavior Therapy. *Behavior Therapy*, 48(6), 731–738. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.08.006>
- McKay, D., Yang, H., Elhai, J., & Asmundson, G. J. G. (2020). Anxiety regarding contracting

- COVID-19 related to interoceptive anxiety sensations: The moderating role of disgust propensity and sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 102233. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102233>
- Mendes, M. A. (2015). Emotion-focused therapy and the processes of change in psychotherapy. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 11(2). <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20150014>
- Milkowska, K., Galbarczyk, A., Mijas, M., & Jasienska, G. (2021). Disgust sensitivity among women during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12, 622634. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622634>
- Moran, T., Bornstein, O., & Eyal, T. (2021). The level of construal involved in the elicitation of core versus moral disgust. *Emotion*, 21(2), 391–404. <https://doi.org/10.1037/emo0000709>
- Neacsiu, A. D., Rompogren, J., Eberle, J. W., & McMahon, K. (2018). Changes in problematic anger, shame, and disgust in anxious and depressed adults undergoing treatment for emotion dysregulation. *Behavior Therapy*, 49(3), 344–359. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.004>
- Niemi, L. (2018). The morally relevant consequences of disgust in the context of sexual assault. In N. Strohlinger & V. Kumar, *The moral psychology of disgust* (pp. 103–122). Rowman & Littlefield.
- Oaten, M., Stevenson, R. J., & Case, T. I. (2009). Disgust as a disease-avoidance mechanism. *Psychological Bulletin*, 135(2), 303–321. <https://doi.org/10.1037/a0014823>
- Oaten, M., Stevenson, R. J., Williams, M. A., Rich, A. N., Butko, M., & Case, T. I. (2018). Moral violations and the experience of disgust and anger. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, 179. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00179>
- Ojserkis, R., Taboas, W., & McKay, D. (2017). Disgust in psychopathology: Mechanisms and treatment. In D. McKay, J. S. Abramowitz, & E. A. Storch (Eds.), *Treatments for psychological problems and syndromes* (pp. 480–503). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118877142.ch30>
- Olatunji, B. O., Armstrong, T., & Elwood, L. (2017). Is disgust proneness associated with anxiety and related disorders? A Qualitative Review and Meta-Analysis of Group Comparison and Correlational Studies. *Perspectives on Psychological Science*, 12(4), 613–648. <https://doi.org/10.1177/1745691616688879>
- Olatunji, B. O., Cox, R., & Kim, E. H. (2015). Self-disgust mediates the associations between shame and symptoms of bulimia and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(3), 239–258. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.3.239>
- Olatunji, B. O., David, B., & Ciesielski, B. G. (2012). Who am I to judge? Self-disgust predicts less punishment of severe transgressions. *Emotion*, 12(1), 169–173. <https://doi.org/10.1037/a0024074>
- Olatunji, B. O., Ebesutani, C., Haidt, J., & Sawchuk, C. N. (2014). Specificity of disgust domains in the prediction of contamination anxiety and avoidance: A multimodal examination. *Behavior Therapy*, 45(4), 469–481. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.02.006>
- Olatunji, B. O., Forsyth, J. P., & Cherian, A. (2007). Evaluative differential conditioning of disgust: A sticky form of relational learning that is resistant to extinction. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(6), 820–834. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.11.004>
- Olatunji, B. O., Haidt, J., McKay, D., & David, B. (2008). Core, animal reminder, and contamination disgust: Three kinds of disgust with distinct personality, behavioral, physiological, and clinical correlates. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1243–1259. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.03.009>
- Olatunji, B. O., & McKay, D. (2007). Disgust and psychiatric illness: Have we remembered? *British Journal of Psychiatry*, 190(6), 457–459. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.032631>
- Olatunji, B. O., & McKay, D. (2009). *Disgust and its disorders: Theory, assessment, and treatment implications*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11856-000>
- Olatunji, B. O., & Puncochar, B. D. (2016). Effects of disgust priming and disgust sensitivity on moral judgement: DISGUST AND MORALITY. *International Journal of Psychology*, 51(2), 102–108. <https://doi.org/10.1002/ijop.12143>
- Olatunji, B. O., & Sawchuk, C. N. (2005). Disgust: Characteristic features, social manifestations, and clinical implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 932–962. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.7.932>

- Olatunji, B. O., & Tomarken, A. (2022). Pavlovian disgust conditioning and generalization: Specificity and associations with individual differences. *Behavior Therapy*, *S0005789422000818*. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.06.008>
- Olatunji, B. O., Wolitzky-Taylor, K. B., Willems, J., Lohr, J. M., & Armstrong, T. (2009). Differential habituation of fear and disgust during repeated exposure to threat-relevant stimuli in contamination-based OCD: An analogue study. *Journal of Anxiety Disorders*, *23*(1), 118–123.
- Olderbak, S. G., Geiger, M., Hauser, N. C., Mokros, A., & Wilhelm, O. (2021). Emotion expression abilities and psychopathy. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, *12*(6), 546–559. <https://doi.org/10.1037/per0000444>
- Ottaviani, C., Mancini, F., Petrocchi, N., Medea, B., & Couyoumdjian, A. (2013). Autonomic correlates of physical and moral disgust. *International Journal of Psychophysiology*, *89*(1), 57–62. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.05.003>
- Pace-Schott, E. F., Amole, M. C., Aue, T., Balconi, M., Bylsma, L. M., Critchley, H., Demaree, H. A., Friedman, B. H., Gooding, A. E. K., Gosseries, O., Jovanovic, T., Kirby, L. A. J., Kozłowska, K., Laureys, S., Lowe, L., Magee, K., Marin, M.-F., Merner, A. R., Robinson, J. L., ... VanElzaker, M. B. (2019). Physiological feelings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *103*, 267–304. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.05.002>
- Perrett, D. (2022). Representations of facial expressions since Darwin. *Evolutionary Human Sciences*, *4*, e22. <https://doi.org/10.1017/ehs.2022.10>
- Plakias, A. (2018). The response model of moral disgust. *Synthese*, *195*(12), 5453–5472. <https://doi.org/10.1007/s11229-017-1455-3>
- Powell, P. A., Overton, P. G., & Simpson, J. (2014). The revolting self: An interpretative phenomenological analysis of the experience of self-disgust in females with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, *70*(6), 562–578. <https://doi.org/10.1002/jclp.22049>
- Powell, P. A., Simpson, J., & Overton, P. G. (2018). An introduction to the revolting self: Self-disgust as an emotion schema. In P. A. Powell, P. G. Overton, & J. Simpson (Eds.), *The revolting self* (pp. 1–24). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429483042-1>
- Rozin, P., & Fallon, A. E. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, *94*(1), 23–41. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.1.23>
- Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C. (2016). Disgust. In L. Feldman Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (4th ed., pp. 815–834). Guilford Press.
- Sheehy, K., Noureen, A., Khaliq, A., Dhingra, K., Husain, N., Pontin, E. E., Cawley, R., & Taylor, P. J. (2019). An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *73*, 101779. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101779>
- Shen, L. (2018). The evolution of shame and guilt. *PLOS ONE*, *13*(7), e0199448. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199448>
- Shook, N. J., Oosterhoff, B., Terrizzi, J. A., & Brady, K. M. (2017). “Dirty politics”: The role of disgust sensitivity in voting. *Translational Issues in Psychological Science*, *3*(3), 284–297. <https://doi.org/10.1037/tps0000111>
- Šimić, G., Tkalčić, M., Vukić, V., Mulc, D., Španić, E., Šagud, M., Olucha-Bordonau, F. E., Vukšić, M., & R. Hof, P. (2021). Understanding emotions: Origins and roles of the amygdala. *Biomolecules*, *11*(6), 823. <https://doi.org/10.3390/biom11060823>
- Stasik-O’Brien, S. M., & Schmidt, J. (2018). The role of disgust in body image disturbance: Incremental predictive power of self-disgust. *Body Image*, *27*, 128–137. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.011>
- Steinman, S. A., Wootton, B. M., & Tolin, D. F. (2016). Exposure Therapy for Anxiety Disorders. In *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 186–191). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00266-4>
- Stevenson, R. J., Saluja, S., & Case, T. I. (2021). The impact of the Covid-19 Pandemic on disgust sensitivity. *Frontiers in Psychology*, *11*, 600761. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.600761>
- Taboas, W., Ojserkis, R., & McKay, D. (2015). Change in disgust reactions following cognitive-behavioral therapy for childhood anxiety disorders. *International Journal of Clinical*

- and Health Psychology*, 15(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2014.06.002>
- Tapp, C., & Occhipinti, S. (2016). The essence of crime: Contagious transmission from those who have committed moral transgressions. *British Journal of Social Psychology*, 55(4), 756–772. <https://doi.org/10.1111/bjso.12153>
- Tavares, R. de S., & Hannikainen, I. R. (2018). Casos de revirar o estômago: Evidências preliminares do nojo como fator de influência nas decisões judiciais. *Revista de Estudos Empíricos em Direito*, 5(1). <https://doi.org/10.19092/reed.v5i1.193>
- Tracy, J. L., Steckler, C. M., & Heltzel, G. (2019). The physiological basis of psychological disgust and moral judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(1), 15–32. <https://doi.org/10.1037/pspa0000141>.
- Tybur, J. M., Çınar, Ç., Karinen, A. K., & Perone, P. (2018). Why do people vary in disgust? *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1751), 20170204. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0204>
- Tybur, J. M., Lieberman, D., Kurzban, R., & DeScioli, P. (2013). Disgust: Evolved function and structure. *Psychological Review*, 120(1), 65–84. <https://doi.org/10.1037/a0030778>
- Wagemans, F. M. A., Brandt, M. J., & Zeelenberg, M. (2018). Disgust sensitivity is primarily associated with purity-based moral judgments. *Emotion*, 18(2), 277–289. <https://doi.org/10.1037/emo0000359>
- Wahrer, K. S., Najdowski, C. J., & Passarelli, J. V. (2024). Effects of dehumanization and disgust-eliciting language on attitudes toward immigration: A sentiment analysis of Twitter data. *Psychiatry, Psychology and Law*, 1–26. <https://doi.org/10.1080/13218719.2023.2296484>
- Wang, J., Sun, X., Lu, J., Dou, H., & Lei, Y. (2021). Generalization gradients for fear and disgust in human associative learning. *Scientific Reports*, 11(1), 14210. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93544-7>
- Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.1037/h0069608>
- Wilson, G. D., Kumari, V., Gray, J. A., & Corr, P. J. (2000). The role of neuroticism in startle reactions to fearful and disgusting stimuli. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1077–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00255-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00255-X)
- Ypsilanti, A., Lazuras, L., Powell, P., & Overton, P. (2019). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between loneliness and depression. *Journal of Affective Disorders*, 243, 108–115. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.056>
- Zych, A. D., & Gogolla, N. (2021). Expressions of emotions across species. *Current Opinion in Neurobiology*, 68, 57–66. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2021.01.003>

Recebido: 30/06/2023  
1ª revisão: 23/07/2024  
Aceite final: 29/07/2024

## Apêndice

### Referências para Entender Mais sobre o Nojo

- Better Living Center for Behavioral Health. (2023, April 18). *Dean McKay, PhD, ABPP "Disgust: Identifying clinical dimensions of an under-examined emotion* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1jB0qkUcW9E>
- CU Boulder College of Arts and Sciences. (2021, January 12). *#talkmentalillness interview with Dr. Bunmi Olatunji on anxiety disorders* [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=3PiZ\\_TaxeAE](https://www.youtube.com/watch?v=3PiZ_TaxeAE)
- Haidt, J. (2012). *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion*. Pantheon Books.
- Learnabit. (2020, April 20). *Why the pandemic won't give you OCD (feat. Dr. Dean McKay!)* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vRQJ-zqbqfg>
- Lukianoff, G., & Haidt, J. (2018). *The coddling of the American mind*. Penguin.
- Ojserkis, R., Taboas, W., & McKay, D. (2017). Disgust in psychopathology: Mechanisms and treatment. In D. McKay, J. S. Abramowitz, & E. A. Storch (Orgs.), *Treatments for psychological problems and syndromes* (pp. 480–503). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118877142.ch30>
- Olatunji, B. O., & Tomarken, A. (2022). Pavlovian disgust conditioning and generalization: Specificity and associations with individual differences. *Behavior Therapy*, S0005789422000818. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.06.008>
- Wang, J., Sun, X., Lu, J., Dou, H., & Lei, Y. (2021). Generalization gradients for fear and disgust in human associative learning. *Scientific Reports*, 11(1), 14210. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93544-7>



O(s) autor(es), 20234 Acesso aberto. Este artigo está distribuído nos termos da Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite o uso, distribuição e reprodução sem restrições em qualquer meio, desde que você dê crédito apropriado ao(s) autor(es) original(ais) e à fonte, fornecer um link para a licença Creative Commons e indicar se as alterações foram feitas.