

## OS EFEITOS DA ANSIEDADE NA ALIMENTAÇÃO

Gabriela Pinheiro Ferreira dos Santos – IFASC -abrielapinheirosantos010@gmail.com

Leidiane Santos da SILVA – IFASC – leidianesantos.adv@hotmail.com

Marcela Martins Carvalho SILVA – IFASC – marcelaahboa@gmail.com

Vitória Patrícia MORAIS – IFASC – vitória.pmorais2006@gmail.com

Eduardo H. L. UMEOKA – IFASC – eduardoumeoka@gmail.com

Wesley Júnior da SILVA – IFASC – wesleyjrs@yahoo.com.br

**Resumo:** A ansiedade, fenômeno psicológico que prevalece cada vez mais na sociedade, tem tido impactos significativos na alimentação dos indivíduos. Caracterizada por uma sensação excessiva de medos ou preocupações, a ansiedade pode levar a comportamentos alimentares inadequados, como o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura, ou até a restrição alimentar extrema. Essas escolhas alimentares, muitas vezes impulsivas, podem agravar transtornos como bulimia, anorexia e obesidade, afetando tanto a saúde mental quanto física. Como objetivo buscou-se uma compreensão mais profunda sobre as interações entre ansiedade e alimentação e o impacto dessas interações na saúde geral dos indivíduos. O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica utilizando como fonte de pesquisa artigos publicados em sites científicos, tendo como filtro as palavras ansiedade e alimentação. Todos os artigos que não se relacionavam à temática, foram automaticamente descartados do estudo. Observou-se que a relação entre ansiedade e alimentação é bastante evidente em jovens e universitários, que enfrentam pressões acadêmicas e sociais, resultando em desequilíbrios emocionais que influenciam suas preferências alimentares. Além disso, a alimentação é utilizada por diversas pessoas como uma forma de compensação emocional, contribuindo para um ciclo vicioso de estresse e escolhas alimentares que prejudicam a saúde. Portanto, verificou-se que é essencial compreender os mecanismos que ligam a ansiedade à alimentação para promover estratégias de enfrentamento mais saudáveis e melhorar o bem-estar psicológico e nutricional daquele indivíduo afetado.

**Palavras-chaves:** Ansiedade; Alimentação; Psicologia.

### 1. INTRODUÇÃO

A alimentação é essencial para a evolução e sobrevivência dos seres humanos, entretanto, os valores culturais e simbólicos estão intrinsecamente ligados à alimentação humana, influenciando o comportamento alimentar, que é moldado por fatores demográficos,

econômicos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos, tanto em nível individual quanto social (MORAIS, 2014).

O comportamento alimentar é fortemente influenciado pelas emoções, uma vez que as escolhas alimentares, as quantidades consumidas e a frequência das refeições dependem de diversos fatores, incluindo o estado emocional, e não apenas das necessidades fisiológicas (LOURENÇO, et al., 2016).

Segundo Brasil (2011), a ansiedade é definida como um “fenômeno que, dependendo das circunstâncias ou intensidade, pode nos beneficiar ou nos prejudicar, podendo tornar-se patológica e afetar nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal)”. Ela é caracterizada como uma reação natural e inevitável, manifestando-se como uma sensação pessoal e subjetiva de perigo que envolve aspectos psicológicos, fisiológicos e sociofamiliares.

Diante desse contexto, o presente trabalho tem por objetivo explorar três aspectos principais: como a ansiedade influencia comportamentos alimentares, o impacto da ansiedade no sistema digestório e os motivos pelos quais algumas pessoas recorrem a determinados tipos de alimentos em busca de alívio da ansiedade. Com essa análise, busca-se uma compreensão mais profunda sobre as interações entre ansiedade e alimentação e o impacto dessas interações na saúde geral dos indivíduos.

Este estudo se justifica pela necessidade de aprofundar o conhecimento sobre a ansiedade e seus efeitos tanto no âmbito psíquico quanto fisiológico. A pesquisa busca fornecer informações que possam orientar práticas de profissionais de saúde e contribuir para o desenvolvimento de programas preventivos e terapêuticos. Ao explorar esse tema, espera-se colaborar para a melhoria do bem-estar de indivíduos que lidam com ansiedade e que, frequentemente, recorrem à alimentação como forma de aliviar suas emoções, ainda que essa estratégia possa ter consequências prejudiciais.

## 2. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica utilizando como fonte de pesquisa artigos publicados em sites científicos, tendo como filtro as palavras ansiedade e alimentação. Todos os artigos que não se relacionavam à temática, foram automaticamente descartados do estudo.

A pesquisa de artigos científicos foi inicialmente com temas como ansiedade, comportamento alimentar, compulsão alimentar e ansiedade, fome emocional, alimentação, associação entre emoções e o comportamento alimentar e comportamento alimentar e fatores associados. Depois foram selecionados os materiais que mais continham informações relevantes para o tema proposto, foram usadas 25 referências para elaboração deste estudo.

### 3. DESENVOLVIMENTO

O comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções do sujeito, visto que as suas escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções e não apenas as suas necessidades fisiológicas. Um dos estados emocionais que mais influência exerce sobre o comportamento alimentar é a ansiedade, que surge quando o sujeito entende que, de uma perspectiva mais cognitiva, se encontra perante uma ameaça ou em perigo. (SOUZA et al, 2017)

A ansiedade caracteriza-se como uma resposta normal do corpo humano perante a uma série de eventos ou situações, podendo ser: benéfica, pois capacita o ser humano a escapar de situações de perigo, por exemplo; ou prejudicial, a partir do momento que deixa de ser administrável e torna-se patológica, afetando qualidade de vida e bem-estar (BRASIL, 2011).

A ansiedade tem uma forte influência sobre o nosso comportamento alimentar, há pessoas que quando estão ansiosas procuram a comida como refúgio, e por outro lado tem também aqueles indivíduos que quando estão ansiosos não conseguem comer (LOURENÇO, 2016).

O comer emocional é uma condição nociva à saúde tanto física quanto psicológica, que reduz o bem-estar mental do indivíduo e pode ser um precursor ou um componente adjunto dos transtornos alimentares, caracterizando-se como um impulso no consumo alimentar direcionado pelas emoções, quer sejam positivas quer sejam negativas (WERNECK, 2021).

A alimentação emocional pode levar a um transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP), que é um fator que contribui para o ganho de peso e obesidade. Sentimentos afetivos negativos e ansiedade foram apontados como gatilhos para episódios de alimentação emocional interferindo no controle cognitivo sobre o comportamento alimentar (SILVA E SANTOS, 2023).

Com a evolução da humanidade, a alimentação passou por várias mudanças para se adequar a praticidade alimentar, resultando na ingestão excessiva de alimentos com grande concentração de açúcares, gorduras e com poucos nutrientes, o que pode contribuir para o aparecimento de distúrbios, como a ansiedade. Esta pode ser entendida como um fenômeno que venha a prejudicar e beneficiar a população dependendo da sua situação e intensidade em que se apresenta. Os universitários são o grupo mais afetado por esse transtorno devido à autocobrança por resultados melhores, e pode acabar criando um mecanismo compensatório através da ingestão de alimentos, principalmente os industrializados (SANTOS et al., 2022).

A compulsão alimentar é um transtorno de comer desordenado, comumente atrelado à ansiedade, o qual induz o indivíduo a ingerir quantidades consideravelmente exageradas de alimentos em um curto período de tempo, tendo como desfecho a sensação de culpa, vergonha e até nojo. As mulheres e os jovens são os mais vulneráveis ao desenvolvimento do transtorno, por se tratarem de grupos que passam por grandes mudanças, especialmente aquelas ligadas a flutuações hormonais. Além disso, estes são mais expostos às crenças impostas pela sociedade no que cerne os padrões estéticos (NASCIMENTO, 2023).

A forma com que nos alimentamos e o que comemos diz muito sobre o que sentimos justamente pela estreita relação entre o comportamento alimentar e as emoções (FRANÇA, 2023).

#### 4. CONCLUSÃO

A ansiedade tem impacto significativo nos comportamentos alimentares, revelando uma relação entre saúde mental e escolhas nutricionais. A ansiedade pode levar tanto ao aumento quanto à redução do apetite, e muitas vezes impulsiona escolhas alimentares menos saudáveis, criando um ciclo prejudicial para o organismo e agravando os sintomas da ansiedade.

O entendimento desses mecanismos conecta duas esferas permitindo o desenvolvimento de estratégias saudáveis que possam interromper esse ciclo de compensação emocional por meio da alimentação inadequada. Intervenções focadas em hábitos alimentares saudáveis, educação emocional são essenciais, especialmente para universitários e jovens. Assim amenizando os efeitos da ansiedade e promovendo uma qualidade de vida mais eficaz. Levando sempre em conta um suporte psicológico e nutricional, para que os indivíduos possam

lidar com suas emoções de maneira equilibrada e estabelecer uma forma de alimentação e de vida mais saudáveis.

## 5. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Ansiedade** (2011). Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html). Acesso em: 26 de jan. 2021.

FRANÇA, Ana Letícia de. **Impactos da ansiedade nos hábitos alimentares de adolescentes vestibulandos**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/50508>.

LOURENÇO, Ana Sofia de Almeida, et al. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade**. 2016. Dissertação de Mestrado. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/48585549.pdf>.

LOURENÇO, João Mário Ferreira. **O impacto dos conteúdos partilhados no Instagram para alteração do comportamento alimentar do consumidor português**. 2016. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/18298>.

NASCIMENTO, Ismaelly Liberalino do, et al. **A influência da ansiedade na compulsão alimentar: uma revisão da literatura**. 2023. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/29036>.

SANTOS, Ana Lúcia Lima dos, et al. Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e49211831325-e49211831325, 2022. Disponível em: <https://ri.ufs.br/handle/riufs/17366>.

SILVA, Yzabele Cristina Honório da Silva; SANTOS, Maria Emília Taveira. **A relação entre ansiedade e comportamento alimentar**. (2023). Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/asmec/wp-content/uploads/sites/10006/2023/05/TCC-ARTIGO-CIENTIFICO-BANCA-CORRE%25C3%2587%25C3%2583O-2.pdf>.

SOUZA, Teotonio Bernardino de; LÚCIO, Jordânia de Moraes; ARAÚJO, Adiene Silva; Orientador: BATISTA, Deilton Ayres. Ansiedade e Alimentação: uma análise inter-relacional. **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. (2017). Disponível em: [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO\\_EV071\\_MD1\\_SA6\\_ID1109\\_02052017134105.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf).

WERNECK, Gabriella de Paula; OLIVEIRA, Diana Ramos. Autoestima e estereótipos do comer emocional. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 13, n. 3, jul./set. 2021, p. 117-130 Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2021000300010](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000300010).