



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I**

**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**CURSO DE / PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CENTRO DE CIÊNCIAS
BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL**

SORAYA FIGUEREDO BRILHANTE VASCONCELOS

**RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UM
ESTUDO DE REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

**CAMPINA GRANDE
2020**

SORAYA FIGUEREDO BRILHANTE VASCONCELOS

**RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UM
ESTUDO DE REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Saúde Mental.

Área de concentração: Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Andréa Xavier de A. de Souza.

**CAMPINA GRANDE
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

V331r Vasconcelos, Soraya Figueredo Brilhante.
Relação entre ansiedade e comportamento alimentar
[manuscrito] : um estudo de revisão narrativa da literatura /
Soraya Figueredo Brilhante Vasconcelos. - 2020.
15 p.
Digitado.
Monografia (Especialização em Saúde Mental e Atenção
Psicossocial) - Universidade Estadual da Paraíba, Pró-Reitoria
de Pós-Graduação e Pesquisa , 2020.
"Orientação : Profa. Dra. Andréa Xavier de A. de Souza ,
Coordenação do Curso de Ciências Biológicas - CCBSA."
1. Ansiedade. 2. Comportamento alimentar. 3. Estado
emocional. 4. Transtornos alimentares. I. Título
21. ed. CDD 616.825 2

SORAYA FIGUEREDO BRILHANTE VASCONCELOS

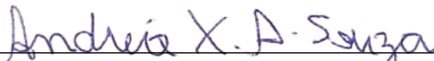
RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UM ESTUDO NARRATIVO

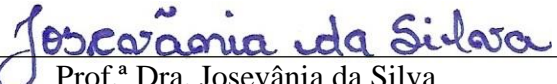
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Saúde Mental.

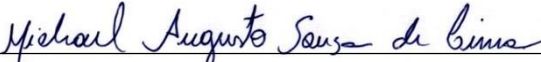
Área de concentração: Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

Aprovada em: 30/11/2020.

BANCA EXAMINADORA


Prof.^a Dr.^a Andréa Xavier de Albuquerque de Souza (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof.^a Dra. Josevânia da Silva
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof.^o Dr. Michael Augusto Souza de Lima
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

A Deus por nunca me abandonar,
DEDICO.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	06
2	RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR	07
2.1	Estado Emocional e comportamento alimentar.....	07
2.2	Ansiedade e transtornos alimentares.....	09
2.3	Ansiedade e comportamento alimentar: relação possível?	11
3	CONCLUSÃO	12
	REFERÊNCIAS	13

RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UM ESTUDO DE REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Soraya Figueredo Brilhante Vasconcelos¹

RESUMO

O estudo em questão analisa a relação da ansiedade com o comportamento alimentar através de uma revisão narrativa da literatura. Observou-se que este comportamento é determinado por vários fatores externos e internos, entre eles socioeconômicos, culturais, exemplos parentais, fatores psicológicos (Ansiedade, depressão). Destaca-se, portanto, que os estados emocionais, em especial a ansiedade, apresentam uma forte correlação com a alteração do consumo dietético, pois a comida é vista como um mecanismo compensatório para aliviar os sintomas estressores desencadeados por esse estado. Essas alterações ou perturbações alimentares são representadas pelos transtornos alimentares, tais como compulsão alimentar, anorexia e bulimia, incluindo obesidade/sobrepeso. Em geral, os transtornos alimentares são consequências dos hábitos alimentares inadequados, bem como devido às questões emocionais e psíquicas das pessoas. Contudo, há possibilidades de controlar os efeitos da ansiedade sobre o comportamento alimentar por meio do tratamento multidisciplinar, que pode ser realizado através de grupos com enfoque psicoeducativo. A literatura aponta a aplicação de técnicas da terapia cognitiva comportamental, além do aconselhamento dietético com o propósito de envolver as pessoas na busca de estratégias eficazes e individualizadas.

Palavras-chave: Ansiedade, comportamento alimentar, estado emocional.

ABSTRACT

The study in question analyzes the relationship between anxiety and eating behavior through a narrative review of the literature. It was observed that this behavior is determined by several external and internal factors, including socioeconomic, cultural, parental examples, psychological factors (Anxiety, depression). It is noteworthy, therefore, that emotional states, especially anxiety, have a strong correlation with changes in dietary consumption, since food is seen as a compensatory mechanism to alleviate the stress symptoms triggered by this state. These eating disorders or disorders are represented by eating disorders, such as binge eating, anorexia and bulimia, including obesity / overweight. In general, eating disorders are a consequence of inappropriate eating habits, as well as due to people's emotional and psychological issues. However, there are possibilities to control the effects of anxiety on eating behavior through multidisciplinary treatment, which can be performed through groups with a psychoeducational focus. The literature points to the application of cognitive behavioral therapy techniques, in addition to dietary advice with the purpose of involving people in the search for effective and individualized strategies.

Keywords: Anxiety, eating behavior, emotional state.

¹ Aluno do curso de Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I. E-mail: solnutrybem@yahoo.com

1 INTRODUÇÃO

A relação entre nutrição e comportamento alimentar tem sido um fenômeno bastante estudado na sociedade contemporânea. Dentre os tópicos pesquisados, encontra-se a relação dos fatores psicológicos com a nutrição, no qual busca-se compreender como alguns fatores psíquicos interferem positivamente ou negativamente nos comportamentos alimentares (ANDRADE *et al.*, 2019; LOURENÇO, 2016). Nesse contexto, a ansiedade tem se configurado como uma das condições psicológicas que interfere no comportamento alimentar. É justamente a partir dessa consideração que este estudo tem como objetivo analisar a relação entre ansiedade e comportamentos alimentares a partir de uma revisão da literatura. Para tanto, parte-se da seguinte questão de pesquisa: Qual a relação entre ansiedade e comportamento alimentar?

O interesse por esta temática foi despertado mais fortemente após deparar, na prática clínica em nutrição, com frequentes falas dos clientes relatando comerem intensamente ao se sentirem ansiosos. Segundo os pacientes, o estado de ansiedade os faz comer em maior quantidade como se buscassem tentar compensar ou aliviar as tensões que desencadeavam a ansiedade, principalmente através do consumo excessivo de alimentos calóricos.

Os transtornos de ansiedade, segundo o DSM-V (2014), caracterizam-se pelo medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas e, especificamente, denomina-se a ansiedade como a antecipação de uma ameaça futura. A ansiedade pode variar do nível normal ao patológico, e o que vai determinar é a intensidade e a duração dos sintomas, ou seja, em geral, o patológico é persistente e duradouro. Muitos destes transtornos se iniciam na infância e, se não forem tratados, persistem até a fase adulta. Ocorrem em sua maioria mais em indivíduos do sexo feminino do que no masculino, aproximadamente na proporção de 2:1 (APA, 2014).

Os principais sintomas físicos dos transtornos de ansiedade são inquietação ou sensação de aperto no peito, tremores, enjoos, náuseas, tonturas e sensação de desmaios, falta de ar ou respiração ofegante, diarreia, tensão muscular levando a dor nas costas, irritabilidade e dificuldade para dormir. Já os sintomas emocionais que podem ocorrer de forma simultânea com os físicos são: presença de pensamentos negativos, preocupação e medo, nervosismo, dificuldade de concentração, descontrole sobre os próprios pensamentos, preocupação exagerada em relação a realidade (ANDRADE *et al.*, 2019).

E nessa perspectiva de tentar compreender como a ansiedade pode contribuir nas manifestações do comportamento alimentar, torna-se essencial entender o que é comportamento alimentar, cuja definição envolve a interação de diferentes fatores internos e externos que vão desde aspectos socioeconômicos, afetivos, psicológicos e culturais que influenciam nas escolhas alimentares. Este pode ser aprendido na infância com os exemplos parentais, interligando-o a memórias afetivas e emocionais.

Como não associar uma comida gostosa ou um cheiro agradável de uma comida sendo preparada a uma sensação de prazer e bem estar? Essas informações vão sendo armazenadas de forma natural e recuperadas quando constantemente algumas pessoas se deparam com sensações estressoras que desencadeiam a ansiedade e como escape recorrem ao alimento (ANTUNES, 2008).

Considera-se que a seleção de alimentos tem a ver com as preferências desenvolvidas relacionadas com o prazer associado ao sabor dos alimentos, as atitudes aprendidas desde muito cedo na família, e a outros fatores psicológicos e sociais (VIANA, 2002).

Então, o comportamento alimentar apresenta-se como uma das suas principais funções manter a ingestão de nutrientes para suprir as necessidades nutricionais necessárias e proporcionar prazer (SOUZA et al., 2011). Contudo, quando esta relação se encontra em desequilíbrio, ocorrem diversos transtornos alimentares, como a bulimia, anorexia e obesidade (SOUZA *et al.*, 2011).

Os fatores psicológicos são considerados fatores determinantes do comportamento alimentar. Indivíduos de elevada ansiedade como forma de atenuar o estado emocional e aliviar as tensões podem recorrer a comida como mecanismo compensatório (LOURENÇO, 2016). Portanto, se faz necessário tentar compreender a relação entre ansiedade e comportamento alimentar, na tentativa de buscar alternativas dentro da prática clínica e em consonância com o cliente o objetivo de tornar possível uma orientação alimentar eficaz com repercussões gerais de saúde e principalmente delegando ao cliente a capacidade de ser o sujeito modificador dos seus hábitos.

Para tanto, optou-se por realizar uma pesquisa bibliográfica, do tipo revisão narrativa, que possui uma abordagem qualitativa. Quanto ao objetivo, trata-se de um estudo exploratório e descritivo. As fontes de informações foram artigos científicos sobre a temática em questão, encontrados a partir de buscas nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google acadêmico. Os artigos foram previamente selecionados, considerando apenas as publicações que atendiam à questão problema e ao objetivo do estudo. As palavras chaves utilizadas para fazer a busca foram: ansiedade, comportamento alimentar, fatores psicológicos, estado emocional.

2 RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

2.1 Estado emocional e comportamento alimentar

Conforme já mencionado na introdução deste trabalho, o comportamento alimentar é determinado por diversos fatores biopsicossociais, e sem dúvidas o fator emocional desempenha um papel de destaque nas escolhas alimentares, nas quantidades ingeridas de alimentos e na frequência das refeições. Nesse cenário, diversos estudos enfatizam a ansiedade como um dos estados emocionais que mais exerce influência sobre o comportamento alimentar, ou seja, a ansiedade interfere nas respostas comportamentais relacionadas à alimentação (FONSECA, 2018; LIMA; OLIVEIRA, 2016; SOUZA; *et al.*, CASTRO; PORTEL, 2019).

A ansiedade é considerada uma emoção direcionada para o futuro. Pode ser considerada uma resposta adaptativa que prepara o organismo para a ação, portanto é conhecida popularmente como mecanismo de “luta e fuga”, variando de indivíduo para indivíduo, conforme as aptidões, capacidade de resiliência e situações que eles vivenciam. Contudo, quando ultrapassa os limites de intensidade e duração, considera-se como um estado patológico capaz de produzir alterações fisiológicas e comportamentais (ANDRADE et al., 2019).

Lamas e Cadete (2017), em estudo realizado com 12 pessoas, cujo objetivo foi conhecer como elas constroem sua relação com o ato de se alimentar, como realizam

as suas escolhas alimentares e como transformam seus hábitos, evidenciaram, a partir da aplicação de um roteiro de entrevista semiestruturada, que aspectos subjetivos influenciam o comportamento alimentar. Verificaram que a recorrência à memórias afetivas pode relacionar a comida a um sentimento de prazer que funciona como fuga de situações “ansiógenas”. Diante de pressões cotidianas para o consumo ou para atender a um padrão de beleza, por exemplo, a comida torna-se um meio prazeroso para se livrar dessas pressões. Nesse mesmo estudo os entrevistados revelaram a ansiedade e a tristeza como indutores de “comer em maior quantidade para se satisfazer”, ou seja, foi possível constatar que a ansiedade e a tristeza interferem no ato compulsivo de comer.

Em sua pesquisa sobre a ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade, Lourenço (2016) discorre sobre a teoria do “*emotional eating*”, que consiste no ato de comer em função de alterações no estado emocional. Em outras palavras, o indivíduo por meio da ingestão de alimentos encontra um subterfúgio para reparar o seu estado emocional. A referida autora afirma que elevados níveis de ansiedade são experienciados de forma negativa. Assim, mediante o quadro de ansiedade, as pessoas recorrem a mecanismos psicológicos de defesa, no qual o comportamento alimentar se configura como um destes mecanismos, ou seja, as pessoas recorrem a comida como meio compensatório para lidar com seu estado emocional.

Este comportamento descrito anteriormente, relacionado ao *emotional eating*, tem uma relação com a infância. Geralmente, alguns pais ou cuidadores oferecem com frequência alimentos preferidos aos seus filhos em situações em que as crianças estão tristes ou chateadas, ou mesmo, como recompensa quando elas apresentam bom comportamento. Estas ações tornam-se fatores de risco nas fases seguintes do desenvolvimento humano, uma vez que as crianças podem começar a associar os eventos positivos a recompensas agradáveis. É necessário, portanto, desde a infância os pais modificarem estes comportamentos com seus filhos, ajudando-os a enfrentar suas dificuldades e frustrações, abrindo espaço ao diálogo com eles (ANTUNES, 2008).

Destaca-se, ainda, o efeito mediador dos diversos neurotransmissores (serotonina, dopamina, noradrenalina, histamina) na ansiedade. Os neurônios compõem a estrutura cerebral e a comunicação entre eles é realizada por meio da liberação dos neurotransmissores, sendo permitida através desse mecanismo, a regulação de muitas funções no organismo. Os neurotransmissores têm, na alimentação, seus precursores para sua formação, possuindo funções específicas, dentre as quais se destacando as alterações de humor e comportamentos.

Andrade *et al.* (2019) traz uma correlação dos neurotransmissores que participam da modulação e regulação dos sistemas defensivos, bem como a influência que o sistema endócrino possui nos processos de geração da ansiedade. Por exemplo, a serotonina liberada por neurônios serotoninérgicos tem como precursor o aminoácido triptofano, que é encontrado em alimentos de origem animal ou vegetal (CAMBRAIA, 2004). A importância do conhecimento da atuação do sistema neuroendócrino sobre o comportamento alimentar, pode ser utilizado em estratégias nutricionais no atendimento clínico, visto que estão nos alimentos os precursores dos neurotransmissores.

Estudo realizado com 344 indivíduos, sendo 86 do sexo masculino e 258 do sexo feminino, com idade superior a 18 anos, evidenciou que existe uma correlação entre as variáveis comportamento alimentar, regulação emocional e a ansiedade (LOURENÇO, 2016). Portanto, os resultados do estudo de Lourenço (2016) permitem

inferir a influência significativa das emoções no comportamento alimentar e como estes se encontram associados.

Os estudos sobre o estado emocional e o comportamento alimentar evidenciam que, para algumas pessoas, o sentido da comida pode estar para além do ato de alimentar-se para suprir as necessidades nutritivas do organismo. Alimentar-se pode significar uma busca por satisfação emocional, em que o sujeito tenta ocupar lacunas emocionais e afastar a ansiedade.

2.2 Ansiedade e transtornos alimentares

A condição da obesidade/sobrepeso desperta a preocupação dos pesquisadores e profissionais da saúde devido as repercussões na saúde geral do indivíduo. A obesidade/sobrepeso caracteriza-se pelo acúmulo excessivo e anormal da gordura corporal, considerado pela Organização mundial de saúde (OMS) um problema de saúde pública. É diagnosticado através do índice de massa corporal (IMC), o peso em quilogramas dividido pelo quadrado da altura em metro. A partir de 25 kg/m² é considerado sobrepeso ou excesso de peso, acima de 30 kg/m² é obesidade, condição associada à diversas comorbidades como o diabetes e doenças cardiovasculares. (WHO, 2020)

As perturbações da alimentação caracterizam-se por uma conduta inadequada relativa ao comportamento alimentar e que tem como resultado o consumo ou a absorção alterada de alimentos, comprometendo significativamente a saúde física e/ou o funcionamento psicossocial (APA, 2014). Estas perturbações estão cada vez mais evidentes na contemporaneidade, caracterizando um comportamento alimentar patológico, tais como: anorexia nervosa, bulimia e ingestão alimentar compulsiva. Embora a obesidade não esteja incluída como um transtorno no DSM-5, é abordada neste estudo devido a sua etiologia estar relacionada às alterações da ingestão alimentar, sendo o mais frequente o transtorno de compulsão alimentar. (APA, 2014).

A compulsão alimentar é um transtorno alimentar que inclui indivíduos que comem descontroladamente uma quantidade excessiva de comida, em um intervalo de tempo máximo de duas horas devido ao estresse ou a sentimentos negativos. Quando ocorre este episódio, fica evidente o sentimento de perda de controle do próprio comportamento (APA, 2014).

Vários fatores podem estar envolvidos no desenvolvimento destas perturbações alimentares, destacando-se a ansiedade que, dentre outros comportamentos, pode gerar transtorno de compulsão alimentar. (ANTUNES, 2008; LOURENÇO, 2012; VIANA, 2002; GÓMEZ, et al., 2019). Contudo, mencionar sobre os estados nutricionais considerados inadequados, dentre eles a obesidade/sobrepeso, se faz pertinente devido ao fato dos indivíduos, com sobrepeso, vivenciarem sofrimento psíquico decorrente de variados contextos: preconceito, discriminação social, depreciação da sua própria imagem, falta de confiança em sua capacidade de controlar o peso, isolamento em relação aos familiares e amigos por não entenderem suas dificuldades frente à alimentação. Essas situações trazem como consequência o aumento dos níveis de ansiedade, o que provoca no sujeito a busca da comida como forma de compensar, aliviar ou resolver seus problemas (BERNARDI; CICHELERO; VITOLLO, 2005).

Um relevante estudo descreveu a associação entre o estado psicológico, as características do comportamento alimentar, bem como a qualidade de vida de candidatos a cirurgia de obesidade num hospital público português. A amostra foi composta por 198 candidatos a cirurgia de obesidade com IMC acima de 35.

Os resultados demonstraram uma elevada porcentagem de participantes com o fenômeno iô -iô (oscilação entre perdas de peso e ganho em períodos curtos ou mesmo ganho superior ao perdido). Também constatou que é relativamente comum o comer compulsivo sem sentir fome, a compulsão por determinados alimentos como os doces, além do sentir-se perturbado por comer uma quantidade excessiva de comida. Esse mesmo estudo demonstrou que a obesidade tem consequências no domínio psicológico, social, familiar e no emprego, e revelou frequentes transtornos de ansiedade e depressão nos indivíduos (SILVA; RIBEIRO; CARDOSO, 2014).

Bittencourt *et al.*, (2012) conduziu um estudo com uma amostra de 113 mulheres, com idade entre 22 e 60 anos, participantes de uma programa de redução de peso na cidade de Porto Alegre, nos quais foram aplicados alguns instrumentos com o objetivo de avaliar a associação entre escores de compulsão alimentar, sintomas de ansiedade, depressão e o IMC (índice de massa corporal). O estudo evidenciou a associação positiva entre os escores de compulsão alimentar e a intensidade dos sintomas de ansiedade, e não foi encontrada associação entre IMC e escores de compulsão alimentar, o que revela neste último que o estado emocional seja determinante para a compulsão alimentar. (BITTENCOURT *et al.*, 2012)

Portanto, como foi mencionado anteriormente, o estado emocional tem repercussões no comportamento alimentar das pessoas com problemas de sobrepeso devido a carga psíquica envolvida. Estas pessoas representam um grupo que merece atenção e cuidados especiais. Entretanto, a obesidade/sobrepeso não é necessariamente condição para o desenvolvimento de condições psíquicas.

O comportamento alimentar tem bases biológicas e sociais, e quando associado à obesidade, torna-se um processo ainda mais complexo pelos aspectos psicológicos envolvidos, os quais se expressam por meio de humor depressivo, ansiedade, sentimento de culpa e, também, por mecanismos fisiológicos, como a resistência ao jejum na vigência de dietas restritivas. O comportamento de restrição se apresenta, em grande parte, como responsável pelos fracassos no tratamento da obesidade. Esta restrição são autoimposições das pessoas que fazem dieta, supõem ter efeito rebote, resultando em compulsão alimentar. (BERNARDI, CICHELERO; VITOLLO, 2005)

A restrição também é um comportamento comum em pessoas que mantêm uma preocupação constante com o corpo e por isso buscam resistir a fome e a vontade de ingerir determinados alimentos que desejam. Sujeitos restritivos caracterizam-se com um padrão alimentar intercalado por ciclos de dieta e desinibição, ou seja, ora controlam a vontade de comer, ora deixam-se vencer e passam a comer descontroladamente. Os efeitos desinibidor da restrição podem ser de origem emocional como a ansiedade, depressão, bem como outros fatores (VIANA, 2002; FONSECA, 2018)

Esse mecanismo descrito anteriormente denomina-se como Modelo psicossomático da obesidade, no qual afirma que as pessoas obesas, principalmente do gênero feminino, comem excessivamente como mecanismo compensatório em situações de ansiedade, depressão, estresse e raiva. (BERNARDI; CICHELERO; VITOLLO, 2005)

Mas a ansiedade pode também estar associada a outros transtornos alimentares, entre eles, a anorexia e a bulimia. A anorexia apresenta características como: baixa autoestima, dificuldade de manter o peso acima do normal, medo de engordar, negação do baixo peso, ou seja, há uma distorção da imagem corporal. A bulimia, por sua vez, caracteriza-se pelo comer compulsivo, descontrolado, recorrência da indução do vômito ou uso de laxantes e diuréticos. (SOUZA, *et al.*, 2011; LIMA; OLIVEIRA, 2016).

Os achados científicos evidenciados pela literatura corroboram os relatos das pessoas que buscam, diariamente, no atendimento clínico nutricional, a redução de peso ou mesmo um comportamento alimentar mais saudável. Na prática clínica em nutrição, os nutricionistas se deparam com pessoas que relatam a presença de diversas dificuldades, as quais perpassam os limites físicos. Eles narram situações em que não conseguem se controlar diante da comida, principalmente quando se sentem ansiosos.

Através desses estudos torna-se evidente como a ansiedade se torna um dos fatores que podem alterar os comportamentos alimentares de forma a trazer repercussões negativas nas condições gerais do indivíduo. Consequências denominadas por doenças crônicas, entre elas, a obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e transtornos alimentares. (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005; MOTA, 2012)

2.3 Ansiedade e comportamentos alimentares: relação possível?

Inegavelmente, a ansiedade possui uma relação direta com as manifestações do comportamento alimentar, mas de posse destas informações como podemos, enquanto profissionais de saúde, contribuir de modo a minimizar os efeitos deletérios na saúde geral do cliente? Através dessa revisão bibliográfica, verificou-se alguns estudos em que os sujeitos que faziam parte da amostra das pesquisas, participavam de algum programa de redução de peso ou foram selecionados aleatoriamente. Também foram discutidas diversas possibilidades de intervenções individuais ou didáticas que poderiam reverter as consequências da ansiedade e de outros fatores psicológicos no comportamento alimentar (FRANÇA *et al.*, 2012; LAMAS; CADETE, 2017).

Pesquisa realizado por França *et al.* (2012) analisou 11 participantes de um grupo psicoeducativo, divididos em dois grupos focais, acompanhados por uma equipe multiprofissional composta por médicos, psicólogos, enfermeiros, assistente social e nutricionistas. No primeiro grupo buscou-se investigar as percepções sobre os fatores psicológicos que interferem na mudança do comportamento e conhecer as estratégias de intervenção utilizadas para amenizar os sintomas psicológicos. Já no segundo grupo, investigou-se a eficácia do grupo psicoeducativo na mudança do comportamento alimentar. Os resultados constataram que, entre os fatores psicológicos, a ansiedade e a depressão foram as respostas predominantes. Em relação às estratégias de intervenção, os princípios da terapia cognitiva comportamental - TCC, com a técnica de distração e a modificação de crenças disfuncionais auxiliaram na obtenção desta categoria. Esta técnica consiste em transferir atenção do mundo interno, como pensamentos, sensações corporais para o meio externo, ou seja, os participantes aprenderam a modificar seus pensamentos imprecisos e disfuncionais para se sentirem emocionalmente melhores e focados em suas metas pessoais (FRANÇA *et al.*, 2012).

A atividade física foi a resposta mais frequente dos participantes para controlar os problemas psicológicos, além de outros temas, como ir para a igreja, realizar leituras, trabalhar e fazer trabalhos manuais, foram situações que ajudaram a enfrentar os impulsos da fissura de comer. Esta afirmação é discutida no estudo de de Veigas e Gonçalves (2009), indicando a associação positiva dos níveis mais elevados de exercícios físicos com níveis inferiores de ansiedade e depressão.

Portanto, é nesse contexto que há a necessidade de resgatar o conceito de aconselhamento nutricional, realizar um trabalho de orientação para a conscientização do cliente, pois a experiência tem mostrado que a entrega de uma lista de alimentos pré-estabelecidos muitas vezes não garante a adesão e a motivação necessária para o cumprimento do tratamento nutricional. Assim sendo, não basta apenas prescrever, mas antes de tudo, é necessário conhecer a realidade do cliente, estabelecer uma comunicação saudável de modo a implicá-lo no processo e ajudá-lo a compreender a importância do que está sendo prescrito. (RODRIGUES; SOARES; BOOG, 2005)

O aconselhamento dietético, assim denominado, consiste em uma abordagem de educação nutricional, realizada por meio do diálogo entre o cliente, que traz sua história de vida e que pretende solucionar suas dificuldades em manter um padrão alimentar saudável, e o nutricionista, que deve estar preparado para analisá-lo em todos os contextos. Então o profissional nutricionista deverá saber ouvir, aceitar, sem pré-juízos, criando um ambiente favorável. Em seguida explorar com profundidade para buscar respostas (problema) do seu cotidiano alimentar.

A preparação para a mudança do comportamento alimentar pode trazer certa ansiedade pelo cliente, que não está acostumado a formular estratégias próprias para resolver seus problemas (RODRIGUES; SOARES; BOOG, 2005). Contudo, é fundamental que o profissional esteja capacitado à realização de todas as etapas supracitadas, demonstrando para a pessoa que ela é que é o sujeito modificador de sua realidade, e o nutricionista, se for o caso, apenas será o facilitador na descoberta e na formulação de metas para a melhoria das condições de saúde e, pode-se assim dizer, da sua vida (LIMA; OLIVEIRA, 2016; FRANÇA, *et al.*, 2012; RODRIGUES; SOARES; BOOG, 2005)

3 CONCLUSÃO

Esta pesquisa teve por objetivo analisar a relação entre ansiedade e comportamentos alimentares a partir de uma revisão da literatura. O estudo evidenciou que ansiedade e comportamento alimentar possui uma relação possível. Ademais, foi possível compreender como o comportamento alimentar é complexo e quantos aspectos estão envolvidos em sua construção, não é um fenômeno estático e repercute em todos os contextos da vida da pessoa.

Para intervir junto a pessoas que sofre com algum transtorno alimentar associado aos quadros de ansiedade, se faz necessária a aplicação de diversas técnicas, dentre elas, a participação em grupos com foco psicoeducativo. Intervenções baseadas em psicoeducação devem ser compostas por uma equipe multiprofissional e com a utilização de técnicas aplicadas na TCC, que busquem trabalhar pensamentos disfuncionais, emoções e atitudes que culminariam em distorções dos hábitos alimentares. Com a psicoeducação é possível deslocar os comportamentos compulsivos para atividades que também tragam sensações de prazer e bem estar como, por exemplo, a atividade física, trabalhos manuais, ouvir músicas, trabalhar, cultivar a espiritualidade, entre outras abordagens.

Destaca-se o papel do profissional nutricionista em relação ao aconselhamento dietético. Essa é uma importante estratégia, principalmente porque possui como principal objetivo delegar ao sujeito a responsabilidade de modificar seus comportamentos. Enquanto nutricionista, a constatação da relação da ansiedade com o comportamento alimentar me faz ter outra visão sobre o cliente que, ao procurar atendimento clínico nutricional, expõe o quanto seu estado emocional lhe impede de atingir seus objetivos, quer seja na redução de peso controle de doenças crônicas ou controle dos níveis bioquímicos, como as dislipidemias.

Portanto, para que o nutricionista seja um profissional capaz de reverter os comportamentos alimentares inadequados, deverá saber acolher e compreender o cliente que deseja mudanças não apenas no controle dietético.

Por último, considera-se que as estratégias que podem ser utilizadas são bastante eficazes no tratamento da ansiedade no contexto alimentar. No entanto, no âmbito da saúde pública, a escassez de profissionais e a alta demanda impedem um melhor acompanhamento, a realização de feedbacks, bem como apoios multiprofissionais necessários para obter e avaliar os resultados.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Rita A. **Ansiedade, depressão, stress e comportamento alimentar na infância**. 2008. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Instituto Superior de Psicologia Aplicada de Lisboa, Portugal.

ASSOCIATION, A. P. **DSM-5: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed: 992 p. 2014.

BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Rev. Nutr.**, v. 18, n. 1, p. 85-93, 2005.

BITTENCOURT, S. A., *et al.*, Anxiety and depression symptoms in women with and without binge eating disorder enrolled in weight loss programs. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 34, n. 2, p. 87-92, 2012.

CASTRO, G. V.; PORTEL, L. D. A.; ASTRO, G. V.; PORTEL, L. D. A. **A influência dos fatores psicológicos relacionados a nutrição**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019.

CAMBRAIA, R. P. B. **Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar**. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 217-225, 2004

FONSECA, N. K. O. **Associação entre aspectos neurocognitivos, atencionais e antropométricos com o comportamento alimentar em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada**. Dissertação (Mestrado em Neurociência) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2018.

FRANCA, C. L. *et al.* Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estud. psicol. (Natal)**, v. 17, n. 2, p. 337-345, 2012.

LAMAS I.; CADETE, M. M. M. Do desejo á ação: fatores que interferem na abordagem nutricional para mudanças de hábito alimentar. **Revista de Enfermagem, UFPE on Line**, Recife, v.11, n.6, p. 2432-44, 2017.

LIMA, A. C. R; OLIVEIRA, A. B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v, 24, n.1, p.244-255, 2016.

LOURENÇO, A. S. A. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa, Portugal, 2016.

MAGALHÃES, P.; MOTTA, D. G. A. psychosocial approach on the nutritional status and dietary behavior among students of Nutrition Sciences. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. J. Brazilian Soc. Food Nutr**, v. 37, n. 2, p. 118-132, 2012.

MOTA, D. C. L. **Comportamento Alimentar, Ansiedade, Depressão e Imagem Corporal em Mulheres submetidas á Cirurgia Bariátrica**. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da USP. Ribeirão Preto, São Paulo., 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (2020). **Obesity and overweighth**. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

SILVA, Isabel; PAIS-RIBEIRO, José; CARDOSO, Helena. Estado psicológico, alimentação, qualidade de vida de candidatos a cirurgia da obesidade. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 15, n. 3, p. 707-722, 2014.

SOUSA, A. S. *et al.* **O comportamento Alimentar e os Distúrbios Psicológicos**. Trabalho de curso. Universidade Vila Velha. Psicologia. pt. O portal dos Psicólogos, 2012.Brasil. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0263.pdf>. Acesso em 21 nov.

SOUZA, D. T. B., *et al.* Ansiedade e alimentação: uma análise interrelacional. **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. Faculdade Integrada de Patos, 2017.

VIANA, V. **Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar**. Aná. Psicológica, Lisboa, v. 20, n. 4, p. 611-624, 2002.

AGRADECIMENTOS

A Deus por conduzir na fé, esperança, confiança de que exatamente tudo está sobre seu controle. Por me lembrar todos os dias diante da sua criação o quanto é grandioso o seu Poder. A minha Nossa Senhora por me permitir experimentar a fé e a paz interior,

A Professora Josevânia Silva coordenadora do curso de Especialização, por toda a atenção, cuidado e dedicação em toda trajetória dos estudos.

A professora Andreia Xavier por além das orientações, dedicação, também me impulsionou a não desanimar com suas palavras carinhosas e animadoras, dedico toda gratidão e votos de bençãos e luz em seus caminhos.

Ao meu pai Samuel e Maria José que me ensinaram a ser forte, perseverante, ter fé e ser grata por tudo, como também cuidarem tão bem dos meus filhos Beatriz e Pedro em minhas longas ausências.

Ao meu esposo Marco Vasconcelos por sua paciência, compreensão e cuidados gerais em casa, com nossos filhos, as várias palavras de ânimo e gestos amorosos.

Aos professores do Curso de Especialização da UEPB, que contribuíram ao longo desses meses, por meio das disciplinas e debates, para o desenvolvimento desta pesquisa.

Aos funcionários da UEPB, em especial a Jailda Albuquerque pela presteza, atenção, carinho, respeito dedicado a cada um, ao seu tão esperado delicioso café matinal, energizando nosso dia. Por tudo, sentimentos de gratidão e estima estarão sempre em minha lembrança.

Aos colegas de classe pela amizade, além da confiança em compartilhar suas histórias de vida enriquecimento nosso conhecimento e crescimento pessoal.