

CENTRO PAULA SOUZA  
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL SÃO MATEUS  
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS  
JOVENS ESTUDANTES**

Kathellin Vitória Xavier Santos

Larissa Silva Gomes

Maria Fernanda Silva Mirita

Naely Lopes de Oliveira

Sara Sousa Domingues

Soraya Esther de Oliveira Reis

**Resumo**

**Introdução:** De acordo com a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde - CID F41.1- Ansiedade generalizada é caracterizada por medo ou preocupação excessiva persistente. Sendo assim, a ansiedade é um dos fatores que influenciam diretamente na alimentação de um indivíduo, muitas vezes, a ligação entre ansiedade e transtornos alimentares tem como base problemas emocionais. **Justificativa:** Segundo estudos da Universidade de Calgary, atualmente um em cada quatro adolescentes em todo o mundo apresentam diagnóstico de ansiedade e outras doenças psicológicas, podendo acarretar em **certos** momentos transtornos alimentares. **Objetivos:** Comprovar o quanto a ansiedade pode influenciar no comportamento alimentar dos jovens estudantes. **Metodologia:** Estudo transversal exploratório e revisão bibliográfica a partir de plataformas de busca acadêmica como Google Acadêmico e artigos científicos sobre transtorno de ansiedade. **Resultados:** Através de estudos analisamos que cerca de 86,1% dos contribuintes da pesquisa relatam ficar ansiosos antes/pós apresentações, provas e trabalhos escolares. Grande parte dos participantes como 54,5% da pesquisa consomem poucas refeições por dia, como também o consumo inadequado de alimentos industrializados por 67,3%, além de 91,5% incluir em suas refeições a utilização de aparelhos eletrônicos. Este trabalho teve como objetivo alertar jovens estudantes a influência da ansiedade no comportamento alimentar, mostrar o impacto em sua alimentação, analisar o consumo alimentar de jovens diagnosticado com o seguinte transtorno, e indicar o

consumo inadequado de alimentos prejudiciais e apresentar alimentos auxiliares, com intuito de conscientizar os jovens com uma forma de **amenizar os sintomas**. Para tanto, utilizamos a metodologia revisão bibliográfica e coleta de dados com adolescentes estudantes da Etec São Mateus. Entrando em concordância que 86,1% dos jovens relatam possuir diagnóstico de ansiedade por um médico, 91,5% dizem utilizar aparelhos eletrônicos enquanto comem, 86,1% antes ou pós apresentações, trabalhos escolares ou provas ficam ansiosos, em relação ao comportamento alimentar 35,8% dos participantes tendem aumentar seu consumo alimentar quando ansiosos e por fim 67,3% afirmar que o grupo alimentar mais consumido pelos participantes é **de alimentos industrializados**. Devido à importância deste tema novos estudos deveriam ser realizados para complementar os dados.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Hábitos alimentares. Adolescentes. Alimentação. Transtorno.

**Abstract:**

Introduction: According to the International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems - ICD F41.1, Generalized Anxiety is characterized by persistent excessive fear or worry. Thus, anxiety is one of the factors that directly influence an individual's eating habits; often, the link between anxiety and eating disorders is rooted in emotional issues. Justification: According to studies from the University of Calgary, currently, one in four teenagers worldwide is diagnosed with anxiety and other psychological disorders, which can lead to eating disorders at certain moments. Objectives: To demonstrate how anxiety can influence the eating behavior of young students. Methodology: Cross-sectional exploratory study and literature review using academic search platforms such as Google Scholar and scientific articles on anxiety disorders. Results: Through studies, we found that approximately 86.1% of the research contributors reported feeling anxious before/after presentations, exams, and school assignments. A significant portion of participants, like 54.5% in the study, consumes few meals per day, and 67.3% exhibit inadequate consumption of processed foods. Additionally, 91.5% include the use of electronic devices in their meals. This study aimed to alert young students to the influence of anxiety on eating behavior, demonstrate its impact on their diet, analyze the dietary habits of young individuals diagnosed with this disorder, highlight the inappropriate consumption of harmful foods, and present supportive foods to raise awareness among young people as a way to alleviate symptoms. For this purpose, we used the methodology of literature review and data collection from adolescent students at Etec São Mateus. In agreement, 86.1% of the youth report having a diagnosis of anxiety from a doctor, 91.5% say they use electronic devices while eating, 86.1% feel anxious before or after presentations, school assignments, or exams, regarding eating behavior, 35.8% of participants tend to increase their food intake when anxious, and finally, 67.3% state that the most consumed food group by participants is processed

foods. Due to the importance of this topic, further studies should be conducted to complement the data.

**Keywords:** Anxiety. Eating habits. Teenagers. Food. Disorder.

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde CID F41.1- Ansiedade generalizada é caracterizada por medo ou preocupação excessiva persistente.

Sendo assim, a ansiedade é um dos fatores que influenciam diretamente na alimentação de um indivíduo, muitas vezes, a ligação entre ansiedade e transtornos alimentares tem como base problemas emocionais.

Segundo o ministério da saúde, transtornos como compulsão alimentar, bulimia e anorexia afetam cerca de 4,7% da população em geral, mas podem chegar a 10% entre a população mais jovem. Diante dessa perspectiva, é notável a recorrência dos transtornos alimentares causados pela ansiedade em adolescentes, sendo que os bons hábitos alimentares tem papel fundamental para este público. A ansiedade pode ocasionar alterações nesses hábitos, levando os jovens estudantes a passarem por situações de desequilíbrio alimentar, e conseqüentemente, possíveis transtornos relacionados a alimentação e saúde mental.

Tendo como objetivo geral comprovar o quanto a ansiedade pode influenciar no comportamento alimentar dos jovens estudantes, para que fiquem conscientizados de que algo considerado “desimportante”, na verdade pode trazer conseqüências. Visando objetivos específicos com o propósito de:

- a) comprovar os impactos causados pela ansiedade na alimentação dos adolescentes;
- b) apontar a relação do consumo alimentar dos jovens relacionando com o transtorno da ansiedade;
- c) indicar alimentos auxiliares e alertar o consumo inadequado de alimentos prejudiciais a este transtorno, a fim de amenizar os sintomas da ansiedade nos jovens.

Bem como, tratar dessa narrativa é contribuir para que os jovens tenham em vista as consequências que podem ser ocasionadas pela ansiedade na alimentação. Trazendo assim, o propósito de apresentar que suas condições possivelmente o aprofundará em casos mais graves, tais como, anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtorno de compulsão alimentar periódica e transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

As pesquisas foram direcionadas ao público alvo do problema, por meio do Google Forms. Além disso, para o melhor entendimento do assunto, o Técnico em Nutrição e Dietética pode desenvolver palestras, oficinas, e-books e cartilhas; assim os jovens conseguem ter mais acesso às informações.

Nesse sentido, o presente trabalho fora realizado objetivando analisar as características alimentares dos jovens que possuem ansiedade, e suas possíveis consequências, tais como, compulsão alimentar, bulimia e anorexia.

## **2 JUSTIFICATIVA**

Segundo estudos da Universidade de Calgary, atualmente um em cada quatro adolescentes em todo o mundo apresentam diagnóstico de ansiedade e outras doenças psicológicas, podendo acarretar em um certo momento transtornos alimentares. O Instituto de Estudos para Política de Saúde (IEPS), realizou uma pesquisa na qual 36% dos jovens avaliaram seu estado emocional como ruim ou péssimo, em 2021. O estado psicológico pode ser um gatilho para a alteração nos hábitos alimentares do indivíduo, desenvolvendo problemas na alimentação para o mesmo.

As estratégias para adequar a saúde psicológica e conseqüentemente alimentar, podem ser a realização de atividades que sejam de lazer ou físicas, acompanhamento psicológico e nutricional.

Por fim, o Técnico em Nutrição e Dietética tem suma importância para efetuar palestras, consultorias com equipes multidisciplinares e atuação maior nas redes sociais, já que é por meio destas que os jovens se comunicam e informam-se.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Comprovar o quanto a ansiedade pode influenciar no comportamento alimentar dos jovens estudantes.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

Conhecer os impactos causado pela ansiedade na alimentação dos adolescentes.

Apontar a relação do consumo alimentar dos jovens relacionando com o transtorno da ansiedade.

Indicar alimentos auxiliares e alertar o consumo inadequado de alimentos prejudiciais a este transtorno, afim de amenizar os sintomas da ansiedade nos jovens.

### **4 METODOLOGIA**

**Tipo de estudo:** este trabalho tem como base estudo transversal exploratório utilizando uma amostra de conveniência com adolescentes estudantes matriculados na ETEC São Mateus localizado no estado de São Paulo.

Possui revisão bibliográfica por meio das plataformas de busca acadêmica Google Acadêmico e artigos científicos sobre transtorno de ansiedade. Por meio dos seguintes termos: Nutrição; alimentação; ansiedade; transtorno; hábitos alimentares.

**População alvo:** adolescentes estudantes que estejam matriculados na unidade de ensino Etec São Mateus, CPS- Centro Paula Souza do estado de São Paulo- SP.

**Amostra:** A pesquisa contou com 165 alunos da Etec São Mateus, estudantes entre 14 e 18 anos.

**Crêterios de Inclusão:** Foram incluídos no estudo todos os jovens estudantes que possuem entre 14 e 18 anos matriculados na ETEC São Mateus que concordaram em participar da pesquisa assinando o termo de consentimento que esclarecia o objetivo da pesquisa.

**Crêterios de Exclusão:** Foram excluidos do estudo os indivíduos que não são estudantes da ETEC São Mateus ou que são, mas não preencheram o questionário de hábitos alimentares vinculados com a ansiedade.

**Aspectos  ticos:** Realizou-se todo esclarecimento necessário aos participantes sobre o trabalho e seu objetivo e os que concordarão em fazer parte da pesquisa assinaram um termo de consentimento que cont m no próprio questionário. Os participantes puderam deixar de participar do estudo em qualquer momento e lhe foi garantido o sigilo das informa es dos dados.

**Instrumentos Utilizados:** Questionário alto aplicável contendo 8 perguntas fechadas. Virtualmente encaminhadas através de aplicativo de mensagens (WhatsApp).

**Análise dos dados-** Os dados foram analisados e apresentados sob a forma de gráficos e tabelas.

**Devolutiva – MATERIAL EDUCATIVO-** folder contendo QR code com o propósito de conduzir os adolescentes ao site com material de apoio a informa es sobre a ansiedade e os hábitos alimentares dos mesmos).

## **5 DESENVOLVIMENTO**

## **5.1 A ansiedade: Definição e características**

A ansiedade é um estado que não deve ser prontamente rotulado como patológico. Ela pode ser mais bem compreendida como uma resposta intrínseca e natural do corpo, que visa prepará-lo para enfrentar situações novas e desconhecidas, ou mesmo aquelas que já foram vivenciadas, mas são interpretadas como potencialmente perigosas. Em essência, a ansiedade desempenha um papel adaptativo, permitindo que o indivíduo esteja em alerta e pronto para lidar com desafios (RAMOS, 2015).

No entanto, é importante notar que a ansiedade pode se tornar uma problemática quando atinge níveis significativamente elevados e persistentes, tornando-se assim uma patologia conhecida como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), levando a uma resposta de "luta ou fuga" que não é proporcional à situação real. Esse estado prolongado de alerta pode ter impactos negativos na saúde mental e física (RAMOS, 2015).

Quando alguém está sofrendo de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), pode-se manifestar de várias maneiras desconfortáveis. Essa experiência pode incluir sensações como trepidação, agitação constante, dores de cabeça persistentes, respiração difícil, transpiração excessiva, batimentos cardíacos acelerados, problemas digestivos, uma tendência a ficar irritado com facilidade e uma instabilidade emocional notável. Esses sintomas podem ser uma presença frequente durante pelo menos seis meses e geralmente são difíceis de dominar. A preocupação constante pode esgotar tanto a saúde física quanto a mental do indivíduo (RAMOS, 2015).

A realização de exames escolares pode provocar ansiedade nos alunos, especialmente quando não conseguem alcançar resultados satisfatórios. Isso é agravado pelo fato de que um estudo indicou que a maioria dos adolescentes, principalmente as meninas, sente ansiedade durante essas avaliações. Nesse contexto, os estudantes que enfrentam dificuldades ou sentem ansiedade em relação às provas podem estar lidando com questões subjetivas ou psicológicas. Isso pode incluir preocupações excessivas, autoestima



prejudicada e insegurança. Esses problemas podem afetar negativamente o desempenho acadêmico e a saúde mental dos alunos (SILVA, 2023).

Além desse cenário, a pandemia de COVID-19 agravou a situação. As medidas de isolamento, a suspensão das aulas presenciais e as mudanças emergenciais no ensino resultaram em prejuízos educacionais. Isso contribuiu para agravar os problemas mentais, afetando os estudantes de várias formas (SILVA, 2023).

Diante do exposto, a ansiedade, embora seja uma reação intrínseca e natural do organismo, pode adquirir proporções preocupantes quando se manifesta de forma persistente. No contexto educacional, as avaliações escolares têm o potencial de exacerbar esse fenômeno, e a pandemia de COVID-19 agravou ainda mais essa problemática. Portanto, é de suma importância a abordagem das questões psicológicas dos estudantes como meio de promover melhorias em seu desempenho acadêmico e em sua saúde mental.

## **5.2 Os hábitos alimentares dos jovens estudantes e suas problemáticas**

O comportamento alimentar dos jovens estudantes pode ser afetado pelas emoções, visto que, a ansiedade é um elemento frequente na sociedade atual. Uma má alimentação incentiva ao surgimento da ansiedade intensa, o que pode ocasionar em transtornos alimentares como a anorexia e bulimia nervosa, além da obesidade, a excessiva ou ausência da ingestão de alimentos se deve muitas vezes pelas emoções negativas, provocando em alguns casos uma intensa ânsia alimentar. Os hábitos alimentares irregulares têm grande influência pela correria da vida, trabalhos, redes sociais e estudos, devido essa falta de tempo são optados por alimentos prontos, industrializados e ultraprocessados, que são riscos em açúcares e gorduras, além do hábito alimentar, aspectos familiares também possuem sua influência, como o ato de acordar tarde e pular refeições (SOUZA, et.al 2017).

A nutrição é um meio onde o corpo humano utiliza alimentos para extrair energia, crescer, manter-se saudável e produzir a homeostase do corpo

(manter o equilíbrio no meio interno quase constante, independente das alterações que ocorram no ambiente externo), chamamos de mecanismo emotional eating quando a ingestão de alimentos é feita através das suas alterações emocionais, nos jovens essas alterações podem vir através das provas, trabalhos e apresentações realizados nas escolas (GAMBARDELLA, et.al 2007).

O desenvolvimento da ansiedade se relaciona ao consumo de bolachas, sorvetes, bolos, pudim, refrigerantes e salgados em fartura, que são alimentos a qual os jovens consomem em alguns casos frequentemente, assim como a ausência do café da manhã, almoço e a ceia, outro fator seria a serotonina, que é um dos neurotransmissores que sintetizados a partir do triptofano, um aminoácido que se encontra nos alimentos de origem vegetal e animal, e uma de suas funcionalidades é o controle da ansiedade, isto significa, que a inexistência ou falta da ingestão desses alimentos é um dos desencadeamentos da ansiedade (ROCHA, et.al 2020).

A tendência hereditária, fatores de origem biopsicosocioculturais e fatos sociais estão relacionados ao sistema de neurotransmissores noradrenérgicos e serotoninérgicos, ela influencia e é influenciada pela alimentação. Os sentimentos negativos encontram-se inseridos na motivação e na vontade de comer, por vezes, experienciando a ânsia o que induz, posteriormente o ato de consumir alimentos, a perturbação aguda do tônus serotoninérgico (reação adversa medicamentosa potencialmente fatal), pelo triptofano ter uma diminuição na dieta, causa o aumento da irritabilidade e de humor, a restrição alimentar por sua vez pode transforma-lo em aminoácidos neutros plasmáticos, que pode vir a reduzir o suficiente disponível para o cérebro, resultando em uma mudança na síntese e liberação de serotonina, causando ansiedade nos adolescentes (ARAÚJO, et.al 2020).

A alimentação compulsiva direcionada pela ansiedade está presente na maior parte da população jovem, e o Brasil se caracteriza como um dos países que mais tem uma população ansiosa e estressada do continente Latino Americano. Fatores econômicos também dificultam no hábito de uma alimentação mais saudável, todavia, existem meios de substituições que podem ser utilizados, como a castanha do Pará pela castanha de Baru, e o

suplemento nutricional. Portanto, é possível observar que uma dieta equilibrada pode proporcionar a melhora do quadro de ansiedade (CARDOSO, et.al 2014).

### **5.3 Estratégias nutricionais e indicações de tratamentos psicológicos para o combate da ansiedade nos adolescentes**

As escolhas alimentares de cada indivíduo acarretam diminuição ou aumento dos sintomas do Transtorno de Ansiedade (TA), o transtorno exerce influência direta na alimentação, ocasionando oscilações tanto na frequência das refeições quanto na quantidade de alimentos ingeridos, e assim trazendo como consequência uma infinidade de problemas metabólicos. A ingestão de alimentos estimulantes como, café, energéticos, chá preto e outros também impactam diretamente na instabilidade do transtorno, elevando a produtividade energética do corpo e causando agitação (OLIVEIRA e MAYNARD, 2019).

As estratégias para combater o Transtorno de Ansiedade (TA) apresentadas no presente trabalho tem como objetivo evidenciar a má alimentação dos adolescentes, onde é revelado o alto consumo de alimentos como: doces, lanches tipo fast food e refrigerantes. Pesquisas mostram serem altamente calóricos, ricos em açúcares simples, sódio e gordura, tais alimentos se ingeridos regularmente promovem um desequilíbrio no organismo, resultando em um estado nutricional deficiente, assim, aumentando a vulnerabilidade em transtornos psicológicos (PEREIRA, et.al 2015).

Usar ferramentas que estão sempre à disposição dos jovens, a favor de que sejam minimizados os maus hábitos alimentares, é uma estratégia inicial para combater os obstáculos na alimentação. Mostrando assim, que se a alimentação for modificada a partir de suas respectivas famílias, onde é notável a influência alimentar no ambiente familiar, é possível ter um ótimo resultado (GONSALVES, 2018).

A consciência nutricional é essencial, visto que, as evidências apontam uma relação direta entre uma boa alimentação e a saúde mental, os efeitos da ansiedade são modulados pela qualidade da dieta, portanto, é indicado um padrão de alimentação saudável com o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, laticínios de baixo teor de gordura, peixe e azeite para uma melhora

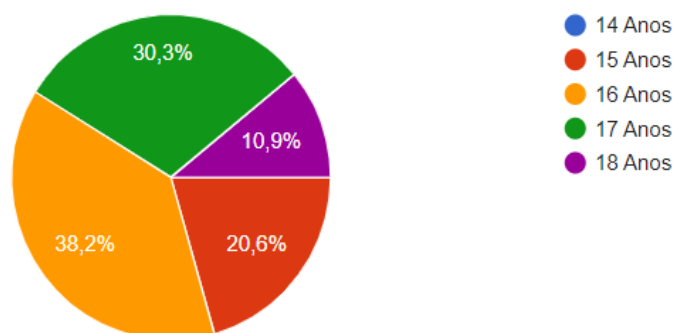
na sintomatologia e nos marcadores inflamatórios desses transtornos (ALMEIDA, et.al, 2020).

Os medicamentos Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRSS), conhecidos popularmente como calmantes e antidepressivos, nos dias de hoje, são reconhecidos como os agentes de primeira escolha no tratamento em mérito de sua efetividade comprovada. Os pacientes com transtorno de Ansiedade Generalizada (AG) precisam passar por uma avaliação individual para ser medicados, sendo que diversos medicamentos podem ser usados para esse transtorno, respeitando a prescrição de cada médico assim como a dosagem e o tratamento de cada indivíduo. Entretanto, tal tratamento farmacológico precisa e deve ser acompanhado com um hábito alimentar controlado e dieta adequada para cada organismo (PEREIRA e SANTOS, 2020).

Mostrando estratégias psicológicas, temos o auxílio de psicólogos, onde serão direcionados a mudar hábitos como, por exemplo, anorexia nervosa (AN), tratando-se de um transtorno alimentar onde pessoas tentam adquirir uma perda de peso extrema, é contornada a situação através de: diminuição da frequência de atividades físicas; abordagem do distúrbio da imagem corporal; abordagem da autoestima (GOMES e TAVARES, 2017).

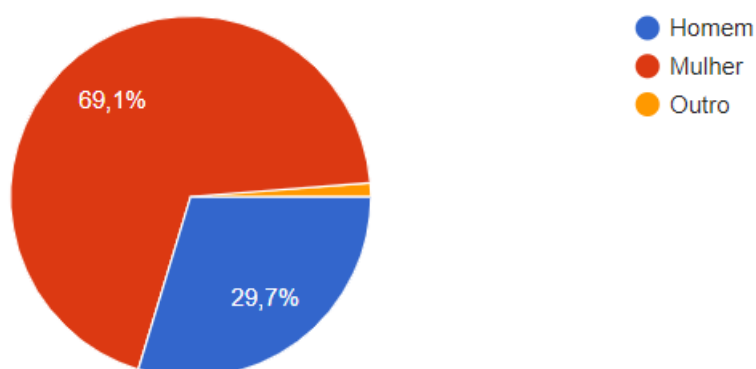
## 6 RESULTADOS

**FIGURA 1- Faixa etária dos participantes da pesquisa:**



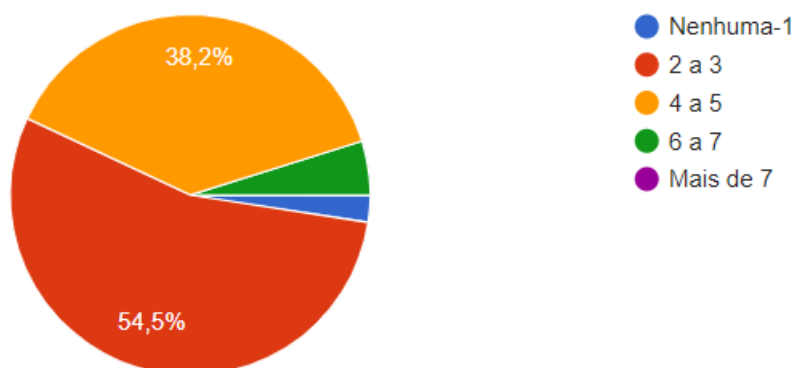
Conforme a figura 1 podemos analisar que 38,2% dos participantes afirmam ter 16 anos, enquanto 10,9% afirmam ter 18 anos.

**FIGURA 2- Gênero dos participantes da pesquisa:**



De acordo com a figura 2 podemos analisar que 69,1% dos participantes afirmam ser mulheres, enquanto 29,7% afirmaram ser homens.

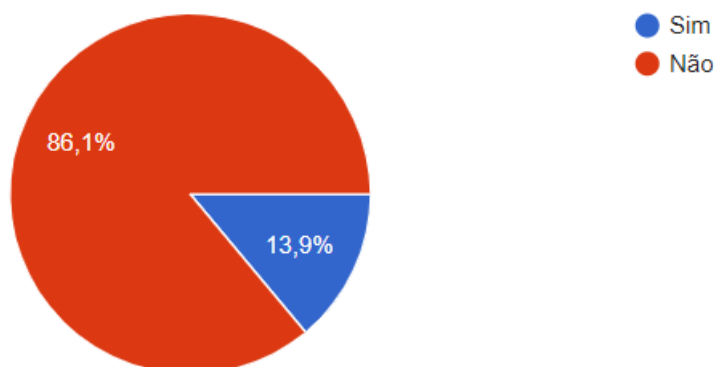
**FIGURA 3- Número de refeições que os participantes da pesquisa fazem por dia:**



Segundo a figura 3 podemos analisar que 54,5% dos participantes afirmam consumir de 2 a 3 refeições por dia, enquanto 2,4% afirmam consumir nenhuma a 1 refeição por dia.

Ao analisar pesquisa realizada por (LEAL, et al, 2010), 88% dos alunos da escola pública relataram efetuar três refeições por dia, em contraponto com a pesquisa desse trabalho que obteve como resultado 54,5%, podendo ser observado a diminuição desse índice em oposição a 13 (treze) anos ao resultado corrente.

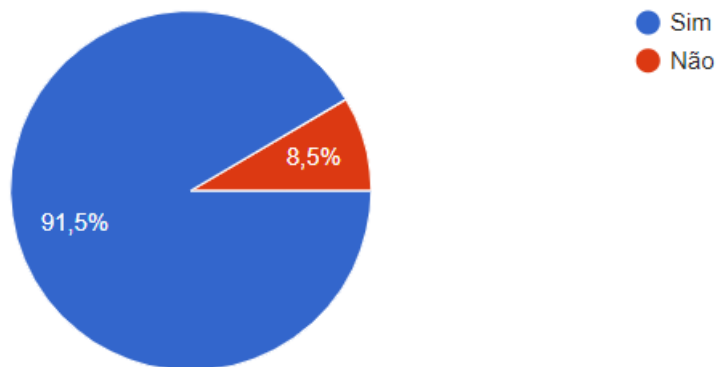
**FIGURA 4- Participantes da pesquisa que relatam possuir o diagnóstico de ansiedade realizado por um médico (psiquiatra):**



Em concordância com a figura 4 podemos analisar que 86,1% dos participantes relatam não possuir diagnóstico de ansiedade por um especialista, enquanto 13,9% relatam possuir diagnóstico de ansiedade através de um especialista.

Em relação as respostas da pesquisa realizada por (ARAÚJO, et al, 2020), 77,8% dos indivíduos relataram possuir diagnóstico médico de ansiedade, em comparação com a pesquisa deste presente trabalho que teve como resultado 13,9%, observando o dado que uma possível baixa da procura por profissionais.

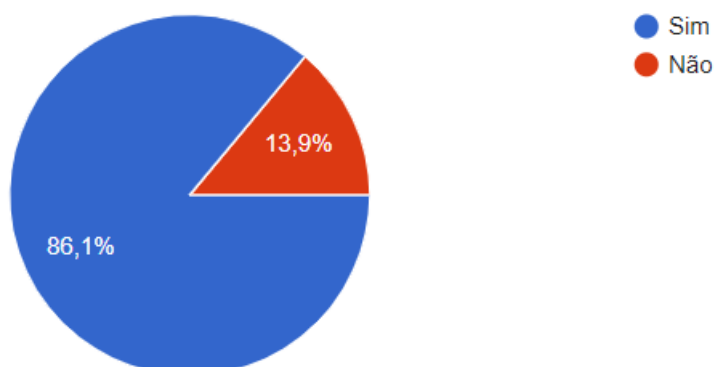
**FIGURA 5- Participantes da pesquisa que relatam ingerir alimentos enquanto assiste/utilizam aparelhos eletrônicos:**



À vista da figura 5 podemos analisar que 91,5% dos participantes afirmam ingerir alimentos durante a utilização de aparelhos eletrônicos, enquanto 8,5% afirmam não ingerir alimentos durante a utilização de aparelhos eletrônicos.

Em pesquisa concluída por (PEREIRA, et.al, 2014), 50% dos alunos de escola pública apontam que utilizam os aparelhos eletrônicos durante as refeições, em comparação a pesquisa realizada neste trabalho que obteve como resultado 91,5%; dado que, observamos a divergência de 10 (dez) anos ao resultado atual.

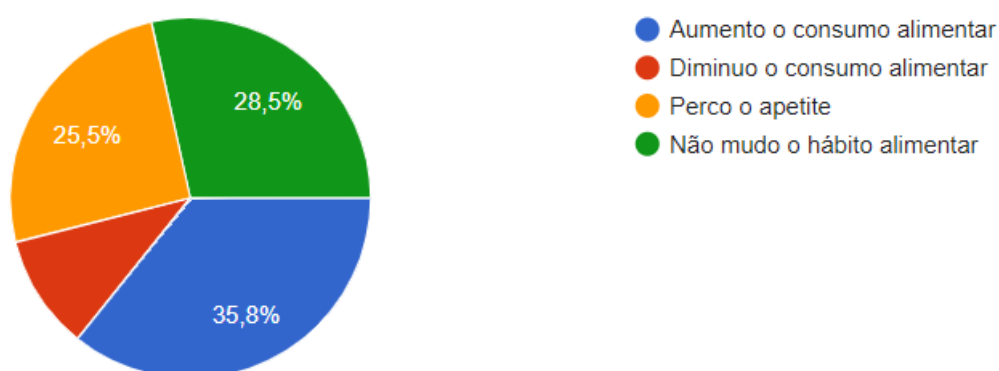
**FIGURA 6- Participantes da pesquisa que relatam ficar ansiosos antes/pós apresentações, provas e trabalhos escolares:**



Condizente com a figura 6, 86,1% dos participantes relatam ficar ansiosos antes/pós-apresentações, provas e trabalhos escolares, enquanto, 13,9% relatam não se sentirem ansiosos. Dado ser alarmante, a quantidade de jovens estudantes terem sua ansiedade estimulada por tais acontecimentos.

Em uma pesquisa feita por (ABREU e SILVA, 2022), 78% declaram alteração dos hábitos alimentares devido aos estudos acadêmicos relacionados a ansiedade, semelhantemente com à pesquisa deste trabalho proposto que obteve como resultado 86,1%, tendo em vista a diferença de 1(um) ano ao resultado presente.

**FIGURA 7- Relação do comportamento alimentar dos participantes da pesquisa quando estão ansiosos:**

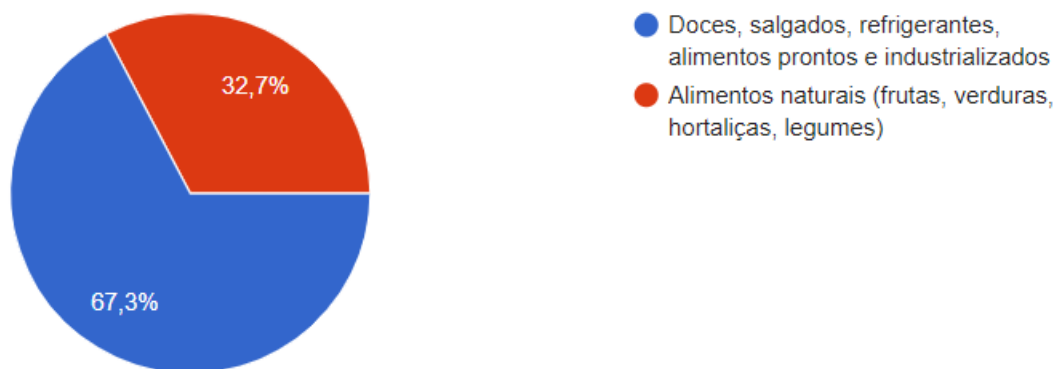


Observando a figura 7, pode-se notar que 35,8% dos participantes relatam o aumento do consumo alimentar quando estão ansiosos, enquanto, 10,3% relatam diminuir o consumo alimentar.

Em uma pesquisa efetuada por (GARCIA, 2023), 31,6% relatam comer excessivamente quando está ansioso, condizendo com esta pesquisa que apresenta 35,8% como resultado, levando em consideração 4(quatro) meses ao resultado corrente.



**FIGURA 8- Grupo alimentar que os participantes da pesquisa consomem mais:**



Conforme pode-se observar a figura 8, 67,3% dos participantes relatam consumir uma maior quantidade de alimentos industrializados (doces, salgados refrigerantes e alimentos prontos), enquanto, 32,7% consomem uma quantidade maior de alimentos naturais (frutas, verduras, hortaliças e legumes).

Uma pesquisa realizada por (ABREU e SILVA, 2022), 43,9% relataram ingerir alimentos industrializados todos os dias em comparação com à pesquisa deste presente trabalho que teve como resultado 67,3% em virtude disso analisamos a contraposição sobre 1(um) ano anterior ao resultado atual.

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho teve como objetivo alertar jovens estudantes a influência da ansiedade no comportamento alimentar, mostrar o impacto em sua alimentação, analisar o consumo alimentar de jovens diagnosticado com o seguinte transtorno, indicar o consumo inadequado de alimentos prejudiciais e apresentar alimentos auxiliares, com intuito de conscientizar os jovens com uma forma de amenizar os sintomas.

Para tanto, utilizamos a metodologia revisão bibliográfica e coleta de dados com adolescentes estudantes da Etec São Mateus. Entrando em concordância que 86,1% dos jovens relatam possuir diagnóstico de ansiedade por um médico, 91,5% dizem utilizar aparelhos eletrônicos enquanto comem,

86,1% antes ou pós apresentações, trabalhos escolares ou provas ficam ansiosos, em relação ao comportamento alimentar 35,8% dos participantes tendem aumentar seu consumo nutricional quando ansiosos e por fim 67,3% afirmam que o grupo alimentar mais consumido é de alimentos industrializados.

Devido à importância deste tema novos estudos deverão ser realizados para complementar os dados.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. et al. **AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR EM PACIENTES COM DIAGNÓSTICO DE DEPRESSÃO E/OU ANSIEDADE.** Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás, [S.L], v.3 n. 01, p. 18-26, 2020. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rrsfesgo/article/view/193>. Acesso em: 14 de agosto. 2023.

CARDOSO, S. et al. **ESCOLHAS E HÁBITOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES: ASSOCIAÇÃO COM PADRÕES ALIMENTARES DO AGREGADO FAMILIAR.** REVISTA PORTUGUESA DE SAÚDE PÚBLICA, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902515000085> . Acesso em: 14 de agosto. 2023.

CATÃO e TAVARES. **TÉCNICAS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES.** Revista Campo do Saber, v. 3, n. 1, 2017. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/259>

FERNANDES, L. F. B. et al. **Prevenção Universal de Ansiedade na Infância e Adolescência: Uma Revisão Sistemática.** Psicologia - Teoria e Prática, v. 16, n. 3, p. 83–99, 2014.

GAMBARDELLA, A. et al. **UM OLHAR SOBRE OS HÁBITOS ALIMENTARES E DE LAZER DE JOVENS ADOLESCENTES,** 2007. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/6692> . Acesso em: 14 de agosto. 2023.

GONÇALVES, I. **Hábitos alimentares dos adolescentes.** Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, v. 22, n. 2, p. 163–72, 1 mar. 2006.

MARIANE, J. et al. **TRANSTORNO DE ANSIEDADE: A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <[https://editorarealize.com.br/editora/anais/conapesc/2019/TRABALHO\\_EV126\\_MD1\\_SA10\\_ID1354\\_18072019193458.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/conapesc/2019/TRABALHO_EV126_MD1_SA10_ID1354_18072019193458.pdf)>.

OLIVEIRA e MAYNARD. **EQUIPE MULTIDISCIPLINAR NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES EM ADOLESCENTES: ANÁLISE E BENEFÍCIO.** Disponível em: <[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=EQUIPE+MULTIDISCIPLINAR+NO+TRATAMENTO+D+E+DIST%C3%A9RBIOS+ALIMENTARES+EM+ADOLESCENTES%3A+AN%C3%81LISE+E+BENEF%C3%8DCIO&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1695081558439&u=%23p%3Dx2fd59v-n2MJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=EQUIPE+MULTIDISCIPLINAR+NO+TRATAMENTO+D+E+DIST%C3%A9RBIOS+ALIMENTARES+EM+ADOLESCENTES%3A+AN%C3%81LISE+E+BENEF%C3%8DCIO&btnG=#d=gs_qabs&t=1695081558439&u=%23p%3Dx2fd59v-n2MJ)>. Acesso em: 18 set. 2023.

PEREIRA, et.al. **INFLUÊNCIA DE INTERVENÇÕES EDUCATIVAS NO CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 22, p. 427–435, 1 fev. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.16582015>

RAMOS, W.; TRANSTORNOS, R.; ANSIEDADE, D. **ESCOLA BRASILEIRA DE MEDICINA CHINESA -EBRAMEC CURSO DE FORMAÇÃO INTERNACIONAL EM ACUPUNTURA.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2019/02/TRANSTORNOS-DE-ANSIEDADE.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2023.

ROCHA, A. et al. **O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO.** Centro Universitário de Brasília, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/7890/6935/112548>. Acesso em: 14 de agosto. 2023.

SILVA, E. et al. **ADOLESCÊNCIA E ANSIEDADE: INTERFACES COM A EDUCAÇÃO.** Universidade Federal de São Carlos -Campus Sorocaba. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/17482/TCC%20Matheus%20Henrique%20da%20Silva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 12 set. 2023.

SOUZA, D. et al. **ANSIEDADE: UMA ANÁLISE INTER-RELACIONAL.** Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29060>. Acesso em: 14 de agosto. 2023.

## **APÊNDICE A – TCLE**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está convidado (a) a participar como voluntário (a) de uma pesquisa sobre "INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS JOVENS ESTUDANTES". Esta pesquisa tem como objetivo "Comprovar o quanto a ansiedade pode influenciar no comportamento alimentar dos jovens estudantes."

Os dados da pesquisa podem ser divulgados respeitando seus dados pessoais, sendo sua identificação totalmente sigilosa.

Agradecemos imensamente sua colaboração para a continuidade desta pesquisa.

Declaro que entendi os objetivos de minha participação na pesquisa e concordo em participar do projeto "INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS JOVENS ESTUDANTES".

Pesquisadores:

Kathellin Vitória Xavier Santos: 58.482.312-5

Larissa Silva Gomes: 52.931.951-2

Maria Fernanda Silva Mirita: 05.091.223.-2

Naely Lopes de Oliveira: 58.470.653-4

Sara Sousa Domingues: 57.843.693-0

Soraya Esther de Oliveira Reis: 57.771.693-1

**Em caso de dúvidas, entrar em contato com Professores ETEC São Mateus**

**Luciana P. de Souza ([luciana.souza75@etc.sp.gov.br](mailto:luciana.souza75@etc.sp.gov.br))**

## APENDICE B- DEVOLUTIVA 1

- Folder

### INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES



**O que é o transtorno de ansiedade**

De acordo com (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde) CID F41.1-A ansiedade é caracterizada por medo ou preocupação excessiva persistente, sendo um dos fatores que influenciam diretamente a alimentação do indivíduo.



**Ligação da ansiedade com a alimentação**

A ansiedade pode ocasionar alteração nos hábitos alimentares, levando os jovens a passarem por situações de desequilíbrio alimentar, e conseqüentemente, possíveis transtornos relacionados a alimentação e saúde mental. Segundo o ministério da saúde, transtornos como compulsão alimentar, bulimia e anorexia afetam cerca de 10% na população mais jovem, ocasionando alterações nos hábitos alimentares.



### Alimentos que elevam a ansiedade



Pesquisas mostram que alimentos como doces, lanches (fast food), refrigerantes, café, chá preto e energético, são calóricos, ricos em açúcares simples, sódio e gorduras. Assim, ingerindo esses alimentos ocorre o aumento da vulnerabilidade em transtornos psicológicos.

**Alimentos que reduzem a ansiedade**

A consciência nutricional é essencial, visto que, haja uma relação direta entre uma boa alimentação e a saúde mental. Portanto, é indicado um padrão de alimentação saudável como o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, laticínios de baixo teor de gordura, peixe e azeite para uma melhora na sintomatologia e nos marcadores inflamatórios desses transtornos.



**faça sua parte!**

Para obter mais informações sobre ansiedade e alimentação, acesse o nosso Qrcode abaixo:



Leia o QR code ou acesse o site <https://nutriteens23.wixsite.com/nutriteens>

## APENDICE C- DEVOLUTIVA 2

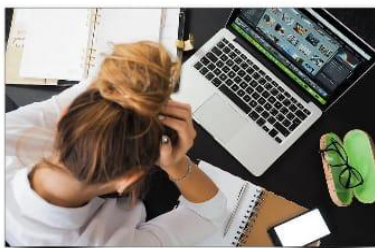
- SITE

O grupo criou um site que aborda a influência da ansiedade nos hábitos alimentares dos jovens estudantes, trazendo informações e a relação do assunto. Disponível no link: <https://nutriteens23.wixsite.com/nutriteens>.

The screenshot shows the top navigation bar with the title 'Nutricionistas' and menu items: 'Sobre nós', 'O que é', 'Nutrição em Ação', and 'Mente e Corpo'. Below the navigation is a sub-header 'Formandas em Técnico em Nutrição'. The main banner features a woman smiling while eating from a colorful bowl. Text on the banner reads: 'Quebre barreiras acadêmicas com sorrisos! Enfrente ansiedade e problemas alimentares com estilo. Descubra dicas para brilhar nos estudos enquanto cuida do seu bem-estar. Vamos juntos nessa jornada vibrante!' and a 'saiba mais' button.

### Desvendando a conexão da ansiedade e dos hábitos alimentares dos jovens

E você já imaginou que a ansiedade está diretamente ligada à alimentação dos jovens estudantes? Não? Pois é meu amigo(a), ela tem uma ligação total com seu corpo todinho! Um dos fatores é o estresse acadêmico, que pode impactar nas escolhas alimentares, já que muitos tendem a recorrer a alimentos mais rápidos e poucos saudáveis pela correria do dia a dia, assim como, pelo medo do futuro e pela incerteza que leva a esses jovens descontarem uma parte dessa angústia no seu consumo alimentar.



#### O que é a ansiedade e sua relação com a alimentação

A ansiedade envolve nervosismo e inquietação, impactando a relação com a alimentação. Pode levar a excessos ou perda de apetite. Recorrer à comida como conforto pode resultar em escolhas um pouco saudáveis. Gerenciar o estresse, manter uma dieta equilibrada e buscar apoio são cruciais para uma relação saudável entre ansiedade e alimentação.

Saiba mais

#### Nutrição em Ação

A nutrição desempenha um papel crucial no manejo da ansiedade. Alimentos ricos em nutrientes específicos podem influenciar positivamente o equilíbrio químico no cérebro, impactando diretamente o humor e a resposta ao estresse. A vida acadêmica intensa pode levar a níveis elevados de ansiedade entre os jovens estudantes e é onde a nutrição equilibrada entra para ajudar.

Saiba mais

