

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA  
SOUZA**

**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE CIDADE TIRADENTES**  
**Ensino Médio com Habilitação Técnica em Nutrição e Dietética**

**Mariane Santos Leonardo**

**Monalisa Dantas Bezerra**

**Noemi Acsa Moreira dos Santos**

**Pyetra Gabriele Alves da Silva**

**Sabrina Souza Santana Ferreira**

**O ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

**São Paulo**

**2023**

**Mariane Santos Leonardo**  
**Monalisa Dantas Bezerra**  
**Noemi Acsa Moreira dos Santos**  
**Pyetra Gabriele Alves da Silva**  
**Sabrina Souza Santana Ferreira**

## **O ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a curso técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica Estadual de Cidade Tiradentes orientado pelas professoras Natalia Carvalho e Natalia Santino como requisito parcial para a obtenção do título de técnico em nutrição e dietética.

**São Paulo**

**2023**

## EPÍGRAFE

"Se você acha que o defeito está sempre nos outros então é você que não tem conserto."

Sérgio Vaz

## **DEDICATÓRIA**

Dedicamos esse trabalho aos nossos pais, trabalhadores, amigos, colegas e professora Natalia, cujo nos deram apoio em todo processo de criação e elaboração do trabalho.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a nossas famílias, por todo apoio no processo de criação do trabalho, e aos nossos professores por agregar mais conhecimento e contribuir com nosso trabalho de conclusão de curso.

## RESUMO

O estresse é a resposta do organismo a estímulos ameaçadores, desencadeando a produção de hormônios, como a adrenalina. O surgimento de eventos traumáticos pode desencadear o estresse, afetando o apetite e contribuindo para problemas de peso. Além de impactar o sistema imunológico, podendo desencadear doenças. A importância da nutrição equilibrada e do acompanhamento nutricional é ressaltada. O estresse no comportamento alimentar é um fator significativo, associado a distúrbios alimentares e problemas de saúde física e mental. O estresse desencadeia alterações no comportamento alimentar, levando a padrões variados, como aumento ou diminuição do apetite. Cerca de 40% das pessoas modificam seus hábitos alimentares sob estresse, e isso está relacionado à liberação de epinefrina, que temporariamente suspende a ingestão alimentar. Também contribui para escolhas alimentares não saudáveis, associadas ao aumento da obesidade. O objetivo do presente trabalho é identificar as consequências do estresse na alimentação. Com objetivos específicos a elaboração de um formulário de pesquisa para avaliar os impactos do estresse no comportamento alimentar, relacionar a interação do estresse e efeitos na saúde e contribuir com a promoção de hábitos mais saudáveis. A metodologia busca entender as consequências do estresse na alimentação, usando um formulário de pesquisa no Google Forms com perguntas fechadas e abertas. Os dados foram analisados quantitativamente e as respostas abertas, qualitativamente. A discussão dos resultados compara respostas, interpreta correlações e relaciona com teorias existentes. A conclusão destaca achados importantes, ressaltando a relevância da conscientização sobre os efeitos do estresse na alimentação e a importância de hábitos saudáveis. A relação entre estresse e comportamento alimentar é complexa e multifacetada. Concluindo, o estresse exerce uma influência significativa no comportamento alimentar e na saúde em geral. Adotar estratégias eficazes de enfrentamento, tanto no ambiente de trabalho quanto na vida cotidiana, é fundamental para promover o bem-estar mental e físico. Além disso, a conscientização sobre a relação entre estresse e alimentação pode orientar escolhas mais saudáveis, contribuindo para uma vida mais equilibrada e ativa.

Palavras-chave: Estresse, comportamento alimentar.

## **ABSTRACT**

Stress is the body's response to threatening stimuli, triggering the production of hormones such as adrenaline. The occurrence of traumatic events can induce stress, affecting appetite and contributing to weight problems. In addition to impacting the immune system, it can lead to the onset of diseases. The significance of a balanced nutrition and nutritional guidance is emphasized. Stress in eating behavior is a significant factor associated with eating disorders and physical and mental health issues. Stress induces changes in eating behavior, leading to varied patterns like increased or decreased appetite. About 40% of individuals alter their eating habits under stress, linked to the release of epinephrine, temporarily halting food intake. It also contributes to unhealthy food choices, associated with the rise in obesity. The aim of this study is to identify the consequences of stress on eating habits. With specific objectives including the development of a survey form to assess the impacts of stress on eating behavior, establishing the link between stress and health effects, and promoting healthier habits. The methodology seeks to understand the consequences of stress on eating using a Google Forms survey with closed and open-ended questions. Data were quantitatively analyzed, and open-ended responses were analyzed qualitatively. The results discussion compares responses, interprets correlations, and relates them to existing theories. The conclusion highlights significant findings, emphasizing the importance of awareness regarding the effects of stress on eating and the significance of healthy habits. The relationship between stress and eating behavior is complex and multifaceted. In conclusion, stress significantly influences eating behavior and overall health. Adopting effective coping strategies, both in the workplace and daily life, is crucial for promoting mental and physical well-being. Additionally, awareness of the connection between stress and eating can guide healthier choices, contributing to a more balanced and active life.

Keywords: Stress, eating behavior.

# SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO .....	10
2.OBJETIVOS .....	12
2.1. Objetivo Geral.....	12
2.2. Objetivos específicos.....	12
3.METODOLOGIA.....	13
3.1. Elaboração do formulário de pesquisa.....	13
3.2. Análise quantitativa.....	14
3.3. Análise qualitativa.....	14
3.4. Discussão dos resultados.....	15
4.REVISÃO BIBLIOGRAFICA.....	16
4.1. Comportamento alimentar.....	16
4.1.1.Fatores que influenciam o comportamento alimentar.....	16
4.1.2.Educação alimentar.....	17
4.1.3.Tendências alimentares.....	18
4.1.4.Distúrbios alimentares.....	19
4.1.5.Hábitos alimentares.....	22
4.2. Estresse.....	24
4.2.1.O estresse na sociedade.....	24
4.2.2.Estresse no ambiente corporativo.....	25
4.2.3.Estresse em estudantes.....	26
4.3. Influências do estresse no comportamento alimentar.....	27
4.3.1.Efeito do estresse no metabolismo.....	27
4.3.2.Estresse e sono.....	29



4.3.3.Estresse crônico e obesidade.....	30
4.3.4.Estresse e comportamento alimentar.....	31
4.3.5.Alimentos de conforto.....	33
4.3.6.Hábitos alimentares sob estresse.....	34
4.3.7.Consequências do estresse na rotina alimentar.....	35
4.4. Estratégias.....	36
4.4.1.Estratégias de enfrentamento do estresse.....	37
5.DISSCUSSÃO E RESULTADOS.....	40
7.CONCLUSÃO.....	53
7.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	54

# 1.INTRODUÇÃO

O estresse é descrito como uma resposta e reação do organismo a estímulos determinados que representam circunstâncias súbitas de perigo ou até ameaçadoras ao ser humano. O corpo, tentando se adaptar a tais situações, realiza ações cujo desencadeiam reações que ativam a produção dos hormônios, dentre eles, se encontram a adrenalina, responsável pela conhecida condição de reação de “estado de alerta”. O estresse também é uma resposta natural do corpo, e isto afeta o corpo humano de diferentes maneiras, principalmente como em sua influência. Citam-se alguns exemplos que o estresse pode influenciar, como: A dificuldade em se concentrar, mudanças no humor como raiva ou tristeza, tensão, dificuldade para se alimentar ou se alimentar em excesso, entre outras. (SAÚDE, 2019 apud MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012)

Existem três tipos principais de estresse, sendo eles; Estresse agudo, Estresse agudo episódico e o Estresse crônico. O estresse agudo é classificado como um estresse de curto prazo, o tipo de estresse aonde as emoções e as reações voltam para o seu estado “normal” de forma rápida, como exemplo; passeios em montanhas russas e conquistas pessoais. Já o estresse agudo episódico, ocorre quando o estresse agudo chega a acontecer com uma frequência, ocasionando a sensação de que está passando por uma crise seguida de outras, é difícil ter tempo para relaxar com esse tipo de estresse, pois seus efeitos são comum por se acumularem. Estresse crônico, o tipo de estresse cujo parece nunca desaparecer, comum em pessoas depressivas, causando dificuldade em enxergar um lado bom de uma situação em que sofrem por um longo período. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2012)

Evolução do estresse se baseia em três fases, sendo a primeira, a fase de alerta, que surge assim quando o indivíduo entra em contato com o agente estressor, tendo os principais sintomas do estresse, sendo eles os pés frios, boca seca, entre outros, passando para a segunda fase, a fase da resistência, que aparece logo após a fase de alerta, aonde o corpo trabalha para adaptar-se ao problema na intenção de resolvê-lo da melhor forma, chegando a fase da exaustão, ocorre quando há consequências severas adquiridas na fase de resistência, fazendo o indivíduo sofrer

mais fisicamente, trazendo os sintomas de insônia, hipertensão, apatia, queda na produtividade, tonturas frequentes entre outros. (SANTOS, 2020)

Pode ser desencadeado com o surgimento de acontecimentos traumatizantes que tenham ocorrido de forma inesperada. Em momentos de estresse, as pessoas geralmente têm perda de apetite e com isso se alimentam com menor frequência e em menor quantidade, assim consequentemente acelerando a perda de peso, e aumentando a escassez de nutrientes no organismo. De outra perspectiva, é muito ocorrente que pessoas que estejam estressadas, descontem sua frustração e cansaço na comida de forma exagerada, adquirindo peso e não ingerindo os nutrientes necessários. (FUNDAÇÃO CARGILL, 2021)

As doenças imunologicamente são desencadeadas por fatores genéticos, hormonais e ambientais. É uma resposta irregular do sistema de imunização do indivíduo, prejudicando e causando a destruição de funções, podendo causar doenças. No geral, o estresse traz impactos na saúde humana e o corpo vai reagindo fisiologicamente a estes estímulos com a finalidade de adaptar-se às circunstâncias. Cada indivíduo pode desenvolver uma doença diferente de tipos de estressores diferentes. (TORRES, 2019)

É de extrema importância que os nutrientes estejam em equilíbrio no corpo, então é essencial ter um acompanhamento nutricional em todas as fases da vida. Uma alimentação correta e particularizada é essencial para melhorar a saúde, bem como a qualidade de vida e bem-estar. Um Nutricionista é de grande ajuda nessa etapa, pois se responsabiliza pela organização da alimentação de cada pessoa no dia a dia. De forma individualizada para que atenda às necessidades específicas de cada indivíduo, assim contribuindo para que possam fazer escolhas mais saudáveis. (SÃO JUDAS TADEU, 2018)

É importante falar sobre o estresse no comportamento alimentar, pois é um fator significativo na escolha de alimentos e no desenvolvimento de comportamento desregulado, como a compulsão alimentar e o distúrbio alimentar, o que pode levar a problemas de saúde tanto físicos como mentais, incluindo obesidade, diabetes, e transtornos alimentares. Sendo assim, é importante informar as pessoas sobre esse assunto. Além de oferecer meios para combater o estresse.

## **2.OBJETIVOS**

### **2.1.Objetivo Geral**

Identificar as consequências do estresse na alimentação.

### **2.2.Objetivos Específicos**

- Elaborar um formulário de pesquisa com o objetivo de avaliar os impactos do estresse no comportamento alimentar.
- Relacionar a interação do estresse e efeitos na saúde.
- Contribuir com a promoção de hábitos mais saudáveis.

### **3.METODOLOGIA**

Neste capítulo, desenvolveremos a metodologia utilizada para alcançar os objetivos propostos no presente trabalho, que se concentra na avaliação das consequências do estresse no comportamento alimentar, na conscientização das consequências do estresse na rotina alimentar e na análise dos efeitos positivos que a alimentação saudável trás para a saúde mental e física. Para atingir esses objetivos, adotaremos uma abordagem de pesquisa mista, combinando elementos qualitativos e quantitativos para uma compreensão abrangente e profunda do tema.

#### **3.1. Elaboração do formulário de pesquisa.**

Inicialmente, desenvolveremos um formulário de pesquisa estruturado pela plataforma Google Forms, que incluirá uma combinação de perguntas abertas e fechadas. O formulário será projetado para coletar informações sobre o nível de estresse percebido, os padrões alimentares, a relação entre estresse e escolhas alimentares, entre outros. As perguntas fechadas permitiram apenas uma opção de resposta, tendo em vista que as perguntas são as seguintes; qual a sua idade? Qual o tempo de intervalo para a refeição é fornecido em seu trabalho/escola? Com que frequência você tem tempo para uma refeição tranquila durante o horário de trabalho/estudo? Quantos dias da semana você sente que está sob estresse? Você acha que a pressão acadêmica/trabalho contribui para escolhas alimentares menos saudáveis? Você percebe mudanças no seu apetite quando está estressado? Quando você está estressado, você opta por comer alimentos de “conforto” (Como chocolates, doces, fast-food, refrigerantes etc.)? Se sim, você costuma consumir esses alimentos em grande quantidade? Durante o trabalho/estudo, qual a sua principal escolha de lanche quando está sob estresse? Com que frequência você planeja suas refeições antecipadamente, considerando suas atividades diárias? O estresse afeta a sua motivação para cozinhar refeições saudáveis? Você busca orientação profissional, como de um nutricionista, para lidar com os efeitos do estresse na alimentação?

Enquanto as respostas em abertas dão a liberdade para o entrevistado expressar a sua opinião e experiencia no ambiente de trabalho/estudo, tendo as seguintes perguntas; se você pudesse sugerir uma mudança ou recurso relacionado à alimentação em seu local de trabalho/escolar, qual seria? Na sua opinião, quais são os maiores desafios para manter um estilo de vida ativo e uma alimentação equilibrada em um ambiente de trabalho/escolar estressante? Compartilhe um exemplo de como o estresse impactou positivamente ou negativamente sua relação com a comida durante uma fase intensa de trabalho/estudo. Você costuma deixar de se alimentar por conta do estresse? Se sim, comente sobre uma experiência em que o estresse influenciou diretamente o fato de você não se alimentar. Você já notou alguma diferença em suas escolhas alimentares durante períodos de férias ou descanso, em comparação com momentos de maior estresse? Se sim, quais são as diferenças? Qual é a sua estratégia para lidar com o estresse durante o dia?

A realização do formulário será revisada e ajudará a adquirir dados futuros, com base nas respostas e nos gráficos oferecidos pela plataforma do Google Forms. Para garanti que o trabalho seja amplamente acessível e de interesse para um público relevante, as estratégias de divulgação incluirão: Utilização de redes sociais como; Facebook, Whatsapp e Instagram.

### **3.2. Análise Quantitativa**

Os dados quantitativos coletados por meio dos questionários, serão submetidos a análises estatísticas. Utilizaremos técnicas como análise descritiva para resumir as características demográficas dos participantes e as respostas às perguntas fechadas. Além disso, empregaremos análises de correlação para identificar possíveis relações entre os níveis de estresse e padrões alimentares, bem como para avaliar a percepção das consequências do estresse na rotina alimentar.

### **3.3. Análise Qualitativa**

As respostas das perguntas abertas serão analisadas por meio de análise de conteúdo. Isso permitirá temas emergentes relacionados à relação entre estresse e comportamento alimentar, bem como compreender em profundidade as experiencias

individuais dos participantes. As citações dos participantes serão usadas para dar suporte às descobertas qualitativas e ajudar na discussão.

### **3.4. Discussão dos resultados**

Desenvolveremos uma discussão abrangente dos resultados obtidos a partir das análises quantitativas e qualitativas. Compararemos as respostas dos participantes às perguntas fechadas e abertas, buscando identificar padrões e discrepâncias. Interpretaremos as correlações encontradas, relacionando-as às teorias existentes sobre estresse e comportamento alimentar. Além disso, relacionaremos as descobertas com dados comprovados sobre os impactos da alimentação saudável na saúde mental e física.

Concluiremos o estudo destacando os principais achados e suas implicações. Discutiremos como os resultados podem contribuir para uma compreensão mais profunda da influência do estresse no comportamento alimentar e das consequências associadas. Também destacaremos a importância da conscientização sobre os efeitos do estresse na rotina alimentar e como a adoção de uma alimentação saudável pode ser uma estratégia eficaz para mitigar esses impactos.

## **4.REVISÃO BIBLIOGRAFICA**

### **4.1.Comportamento alimentar**

#### **4.1.1.Fatores que influenciam o comportamento alimentar**

O comportamento alimentar pode ser definido como um conjunto de ações realizadas desde o momento de escolher o alimento para comer, como ela vai comer e a sua preparação de acordo com disponibilidade e costume alimentar também existem técnicas e ferramentas usado na preparação de alimentos selecionados de acordo com a cultura local, bem como horários e refeições também compreendidos em termos de comportamento alimentar. Desta forma pode-se dizer que comportamento alimentar inclui tudo como: Genética, estresse, valores, tradições e crenças, as quais, somadas às influências sociais e ambientais inerentes à realidade de cada indivíduo exercem forte controle no estilo de vida e nos hábitos e comportamentos alimentares, bem como na ocorrência ou não de modificações deles. (SOUZA et. Al, 2020)

A genética desempenha um papel fundamental na nossa necessidade nutricional. Além de influenciar características físicas e predisposições a doenças, nosso DNA também afeta como nosso corpo reage a fatores como a nutrição e os hábitos alimentares. Um exemplo disso é a influência genética sobre os micronutrientes, como as vitaminas A e D de Genes relacionados à absorção, transporte e metabolismo dessas vitaminas podem influenciar a eficiência de seu uso pelo organismo. Variações genéticas nesses genes podem afetar a absorção e a utilização dessas vitaminas. Compreender essas particularidades genéticas possibilita um acompanhamento mais preciso, ajudando a evitar deficiências nutricionais e a adaptar a alimentação de forma personalizada por exemplo, a vitamina D desempenha um papel essencial na absorção de cálcio pelo intestino e no transporte desse mineral para a corrente sanguínea. Mulheres com polimorfismos genéticos relacionados à vitamina D devem monitorar seus níveis de cálcio e as implicações disso em sua saúde. (SOUZA et. Al, 2020)



Muitos hábitos alimentares ilustram esse problema em respeito espiritual. Um exemplo é Hare Krishna, Originado do Hinduísmo, com Dieta totalmente natural, não consomem nada de alimentos de origem animal. Estes reivindicam carne, tanto o branco quanto o vermelho são desnecessários para o corpo, e optam uma vida saudável primitiva e Para o Hinduísmo, A vaca é um animal sagrado porque fornece leite, considerada a segunda mãe na vida de um homem. (FIORE; FONSECA, 2018)

O estresse pode afetar nossos hábitos alimentares de várias maneiras, levando algumas pessoas a perderem o apetite e sofrer perda de peso, enquanto outras recorrem à comida por conforto, ganhando peso. Além disso, o excesso de tarefas pode resultar na negligência das refeições e escolhas alimentares inadequadas, impactando nossa saúde física. (FUNDAÇÃO CARGILL, 2021)

#### **4.1.2.Educação Alimentar**

A educação alimentar busca hábitos alimentares saudáveis, e promovem estratégias para prevenir problemas alimentares e nutricionais do dia a dia. (ABREUS, FILHO, 2014)

Entretanto "Educação Alimentar e Nutricional, no contexto do Direito Humano está relacionado a Alimentação Adequada e garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática do EAN favorecem o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso dá vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar". (BRASIL, 2014)

E o EAN é fundamental para auxiliar as decisões dos indivíduos que outrora foram culpabilizados pela sua ignorância, e se tornam privados de direitos e convocados a ampliar o seu poder de escolha e decisão. (BOOG MCF, 2012)

As práticas alimentares saudáveis são estratégias para benefício da saúde. Essa afirmação é resultado entre o conceito da segurança alimentar e a saúde. (BUSS, PM 2012)

Porém, é um desafio alterar os hábitos alimentares da população, desafiador em dois requisitos: políticas públicas e educação nutricional, dando envolvimento entre pessoas e seus comportamentos. (BOOG, 2013)

Mesmo com o aumento da valorização da educação nutricional no decorrer dos anos, ouve uma dificuldade para se ter intervenções em decorrência da baixa existência de referências teóricas, metodológicas e operacionais. (SANTOS, 2012)

#### 4.1.3. Têndencias Alimentares

A facilidade de comunicação que o mundo atual proporciona favorece a disseminação de informação cada vez mais rápida e com isso, o surgimento de dietas e alimentos milagrosos que prometem demais e cumprem de menos, chamadas de dietas da moda. (JANAÍNA; AYUMI; VERÔNICA, 2014)

As dietas da moda trazem a esperança de perder peso de forma rápida e, por isso, muitas pessoas acabam se submetendo a um regime desequilibrado, podendo causar deficiência de nutrientes se seguidas por muito tempo. (HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ, 2020)

**Figura 1** – O ciclo das dietas da moda.



Fonte: RODRIGO (2021).

As dietas da moda costumam se concentrar em apenas um tipo de nutriente, levando a desequilíbrios. Tomemos, por exemplo, a abordagem da proteína, que, embora auxilie na perda de peso ao aumentar a sensação de saciedade, traz consigo um elevado teor de gordura, o que propicia o desenvolvimento de condições

cardiovasculares. A redução de peso em um curto prazo por meio dessas tendências muitas vezes equivale à perda de líquidos e massa magra, sem uma efetiva redução da gordura, resultando em um processo ineficaz. (HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ, 2020)

Estas abordagens não incentivam a adoção de hábitos saudáveis e se distanciam consideravelmente da alimentação convencional, o que representa um problema significativo, visto que ao final da dieta não há uma compreensão suficiente para manter o peso desejado. Em geral, elas levam à carência de nutrientes, tendo um alto teor de gordura, oferecendo uma baixa ingestão de energia, desencadeando o efeito sanfona e não promovendo a reeducação alimentar. No geral, essas dietas podem causar deficiências de nutrientes, serem ricas em gordura, ter baixo teor calórico, resultar no efeito sanfona e não promover a reeducação alimentar. (HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ, 2020)

Para manter uma alimentação saudável, é essencial comer a cada três horas. Isso é importante para manter o metabolismo ativo, controlar o apetite para a próxima refeição e evitar o acúmulo de reservas de gordura no corpo. Quando ficamos muito tempo sem comer, o corpo interpreta como uma ameaça de privação de alimentos e começa a armazenar parte do que foi consumido como precaução, o que pode levar ao ganho de peso, mesmo se comermos poucas vezes ao dia. Portanto, o fracionamento das refeições é fundamental para manter um peso saudável. (JANAÍNA; AYUMI; VERÔNICA, 2014)

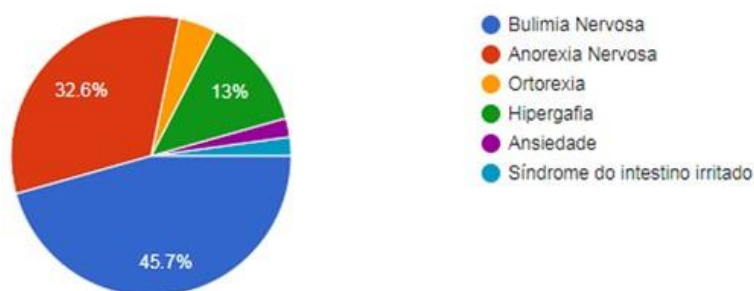
#### **4.1.4. Distúrbios Alimentares**

Os distúrbios relacionados à alimentação são designados como condições psicológicas que se caracterizam por modificações inadequadas nos padrões de consumo de alimentos ou nas ações para gerenciar o peso corporal, resultando em significativos impactos na saúde tanto física quanto mental. Entre os vários distúrbios alimentares que existem, merecem destaque a Bulimia Nervosa (BN) e Anorexia Nervosa (AN). (CARUSO, 2013 apud KRAUSE, 2010)

Os distúrbios alimentares, como a anorexia nervosa e a bulimia, afetam principalmente jovens, especialmente mulheres. Normalmente, são pessoas próximas que identificam os primeiros sinais, pois aqueles que sofrem raramente reconhecem

as mudanças em si mesmos. Sintomas a serem observados incluem restrições alimentares progressivas, obsessão por informações nutricionais, isolamento social, pesagem frequente e medidas corporais na anorexia, enquanto na bulimia, destaca-se a compulsão alimentar, seguida por tentativas de provocar vômito, longos períodos de jejum e o uso inadequado de laxantes e diuréticos. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022)

**Figura 2** – Problemas causados por distúrbios alimentares.



Fonte: PEREIRA (2019).

De acordo com o DSM-V, a Anorexia Nervosa é definida por uma rígida restrição de calorias, motivada por um intenso temor de ganhar peso e frequentemente acompanhada de distorções na percepção da própria imagem corporal. (NIARA, 2022)

É um distúrbio alimentar decorrente da excessiva preocupação com a massa corporal, que pode desencadear problemas psiquiátricos sérios. A pessoa se observa no espelho e, embora esteja extremamente magra, percebe-se como obesa. Com o receio de ganhar peso, exagera nas atividades físicas, adota jejuns, recorre ao vômito, utiliza laxantes e diuréticos. Trata-se de um transtorno que se manifesta sobretudo em mulheres jovens, embora sua incidência também esteja em ascensão em homens. Ocasionalmente, os pacientes que sofrem de anorexia atingem rapidamente um estado de caquexia, que representa um grau extremo de desnutrição. (SECRETARIA DA SAÚDE, 2019)

Os sintomas estão relacionados a perda excessiva de peso em um curto período sem razão aparente. Em situações mais graves, o índice de massa corporal pode cair abaixo de 17; negação em participar das refeições em família (os indivíduos

que sofrem de anorexia afirmam ter se alimentado previamente e não estarem mais famintos); preocupação extrema com o conteúdo calórico dos alimentos. Alguns pacientes chegam a consumir apenas 200 calorias por dia; cessação do ciclo menstrual (amenorreia) e diminuição das características femininas; exercício físico intenso e excessivo; manifestação de depressão, síndrome do pânico e comportamentos obsessivo-compulsivos; percepção distorcida do próprio corpo (apesar de estarem extremamente magros, essas pessoas se veem como excessivamente pesadas); pele excessivamente ressecada e coberta por lanugo (pequenos pelos semelhantes à penugem de milho). (SECRETARIA DA SAÚDE, 2019)

**Figura 3** – Diferenças entre anorexia e anorexia nervosa.

ANOREXIA	ANOREXIA NERVOSA
Transtorno alimentar caracterizado pela perda de apetite	Restrição da ingestão de comida por medo do aumento de peso
Devido a doenças ou medicamentos	Fatores psicológicos que distorcem a imagem corporal
Qualquer tipo de paciente	Mais frequente em mulheres jovens
Evita-se comer por falta de apetite	Esconde-se a comida e podem ser realizadas condutas compensatórias
Não existe uma preocupação com a imagem do corpo	Alteração da imagem corporal

Psicologia-Online 

Fonte: GARCIA (2021).

Já na bulimia nervosa, a pessoa não obrigatoriamente manifesta magreza. O que se destaca é a preocupação obsessiva, com uma dieta constante. De súbito, a indivíduo consome uma quantidade excessiva de alimentos e posteriormente realiza vômitos para evitar o aumento de peso, faz uso de laxantes e diuréticos, e se dedica a exercícios até ficar completamente exausta. As origens são semelhantes às da anorexia. Incluem predisposição genética, influência social e familiar, e a idealização de um corpo esguio como o padrão máximo de beleza. (SECRETARIA DA SAÚDE, 2019)

Os sintomas estão relacionados a consumo excessivo de alimentos em intervalos curtos sem um aumento correspondente no peso corporal; autoindução de vômitos por inversão dos movimentos peristálticos ou por introdução de dedo na garganta; utilização indiscriminada de laxantes e diuréticos; adesão a dietas rigorosas intercaladas com episódios inesperados de perda de controle que resultam na ingestão compulsiva de alimentos; presença de transtornos depressivos, de ansiedade, comportamento obsessivo-compulsivo e automutilação. (SECRETARIA DA SAÚDE, 2019)

Para tratar a bulimia nervosa, é necessário o cuidado de uma equipe multidisciplinar que inclui profissionais da área médica, psicólogos e nutricionistas. Em certos casos, a prescrição de medicamentos antidepressivos pode ser benéfica, principalmente quando estão presentes distúrbios como depressão e ansiedade. Diagnosticar essa condição nem sempre é simples, uma vez que os sintomas não são tão óbvios quanto os da anorexia. (SECRETARIA DA SAÚDE, 2019)

Lamentavelmente, ainda não existem métodos comprovadamente eficazes para a prevenção de distúrbios alimentares como a bulimia e a anorexia. Pesquisadores advogam pela necessidade de uma mudança nos valores estéticos da sociedade relacionados à obsessão pelo corpo magro. Pesquisas indicam que promover a adoção de uma alimentação saudável e a participação em atividades físicas desde a infância são abordagens que podem reduzir a incidência de transtornos alimentares. Orientar as crianças na escolha de alimentos adequados e encorajar a valorização de suas características físicas é fundamental para o desenvolvimento de adultos com bem-estar e qualidade de vida. (SECRETARIA DA SAÚDE, 2019)

#### **4.1.5. Hábitos Alimentares**

Há hábitos de vida e práticas na alimentação que podem causar danos à saúde, no entanto, há também aquelas que ajudam a prevenir várias doenças, proporcionando qualidade de vida, bem-estar e vários benefícios à população. (MARINHO MCS, 2007)

O padrão alimentar está relacionado à escolha de um certo tipo de prática que está ligada a costumes estabelecidos historicamente e que são transmitidos de

geração em geração, levando em consideração as oportunidades reais de acesso aos alimentos e a construção social tanto no contexto familiar e comunitário, sendo também compartilhado e atualizado pelas outras dimensões da vida social. (FREITAS MCS, 2011)

É função do nutricionista avaliar cada indivíduo com uma abordagem individualizada e precisa, para compreender todos os aspectos envolvidos em seus hábitos alimentares e orientá-lo de acordo com suas necessidades específicas, em prol de um estilo de vida mais saudável. (MARINHO MCS et al., 2007)

Em termos de nutrição, além de avaliar o estado nutricional do paciente, é importante primeiro compreender e assimilar certos conceitos, suas particularidades e seus fatores determinantes, como é o caso dos hábitos e do comportamento alimentar, para melhor investigar e entender suas práticas alimentares. (BOOG MCF, 2008)

Hábito, prática ou comportamento alimentar são todas as formas de convivência com o alimento, inclusive as regras, significados e valores que permeiam os diferentes aspectos relativos à prática de consumo alimentar, ou seja, as práticas alimentares não se resumem aos alimentos que são ingeridos ou que se deixa de ingerir, mas englobam também as diferentes formas de convivência com o alimento. (LEÔNIDAS C. SANTOS MA, 2011)

Comportamento alimentar é uma ação complexa, pois comer é mais do que uma necessidade básica de alimentação. É um ato social que está associado a valores atribuídos, com relações sociais, escolhas colocadas em cada indivíduo através de gerações e sensações proporcionadas pelos sentidos. Além disso, está enraizado na história e cultura de uma sociedade e reflete seus valores específicos. (ATZINGEN MCBC, 2011)

Na hora da alimentação, o indivíduo busca satisfazer suas necessidades fisiológicas e de prazer. Jamais será definido como uma escolha individual, mas sim em sua relação com o meio em que vive. Portanto, para uma melhor compreensão é necessário estudar os fatores que refletem nas escolhas alimentares de cada indivíduo. (OGDEN, 2010)

A escolaridade e a renda são variáveis que influenciam no consumo de frutas e hortaliças, visto que o nível de instrução tem um efeito positivo sobre essa prática nutritiva. Além disso, o status econômico também é um fator determinante na escolha alimentar, como se vê pelo fato de que produtos mais saudáveis e ricos em nutrientes tendem a ser mais caros. Outros determinantes são: A Mídia, ambiente familiar, peso e imagem corporal, cultura e fatores psicológicos. Os fatores psicológicos podem envolver o humor e as emoções, incluindo o estresse diário, que prejudica a alimentação. (SILVA ; DREWNOWSK; COSTA, 2008)

## **4.2.Estresse**

### **4.2.1.O estresse na sociedade**

O conceito de estresse foi originalmente usado na física para descrever uma força ou conjunto de forças aplicadas ao corpo que tendem a se desgastar ou ficar fora de forma. Os resultados mostram que o estresse é caracterizado por uma síndrome específica de fatos biológicos manifestada como respostas inespecíficas do corpo diante de uma solicitação apresentada, manifestadas de forma positiva de forma a provocar e suscitar respostas adequadas a estímulos, estresse ou Negativo os fatores que intimidam um indivíduo em situação ameaçadora são principalmente ansiedade, medo, tristeza e raiva. (PRADO, C. E. P, 2016)

No nível comportamental, geralmente ocorrem com base nas três modalidades (enfrentamento da situação, a fuga e a evitação), enquanto no nível cognitivo, as respostas comportamentais ocorrem com base em situações semelhantes. A relação entre o nível cognitivo e o nível comportamental dará origem a uma resposta fisiológica que será mobilizada, e a resposta pode se manifestar de forma saudável, ou de forma desordenada em que a do sujeito não está relacionada com a verdadeira gravidade do a situação inconsistente.

(REVISTA INTERDISCIPLINAR DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS, 2023)

A ansiedade é uma emoção necessária à vida, mas a forma como ela se expressa na sociedade contemporânea com muitas situações estressantes pode fazer com que o sujeito tenha respostas cognitivas, comportamentais e/ou fisiológicas, ficando incoerente com a situação e desenvolvendo estados patológicos de ansiedade, tornando-se um problema de urgência. problema da sociedade.



consciente da necessidade de mudar o estilo de vida atual. (REVISTA INTERDISCIPLINAR DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS, 2023)

Segundo a ciência, o eixo intestino-cérebro é responsável pela comunicação bidirecional entre o intestino e o sistema nervoso. Ou seja, ambos os sistemas afetam a funcionalidade e o desempenho um do outro. Através desta relação, são estabelecidas a função dos centros emocionais e cognitivos do cérebro e o desempenho da função intestinal. É importante ressaltar que o intestino é responsável pela produção de 95% da serotonina do corpo, um importante hormônio que regula o nosso humor. (RACHID, Í. 2022)

No entanto, com a ajuda desse importante hormônio, as pessoas podem realizar tarefas simples, como dirigir, comer e digerir os alimentos. A pesquisa também mostra que a serotonina é importante para regular a ansiedade, rejuvenescer o corpo, manter a saúde óssea e reduzir a depressão. Tendo em conta estes cenários, é possível expandir a nossa compreensão das interações entre o microbioma intestinal e o sistema nervoso, considerando os seus papéis no controle e equilíbrio das funções endócrinas, imunitárias, do sistema nervoso e humorais. (RACHID, Í, 2022)

O estresse e a ansiedade desempenham um papel importante nessa relação. Situações estressantes podem desencadear respostas físicas no estômago, levando a sintomas como dores abdominais, náuseas e distúrbios gastrointestinais. Esse fenômeno é frequentemente descrito como ter “borboletas no estômago” em momentos de nervosismo. (G1, 2019)

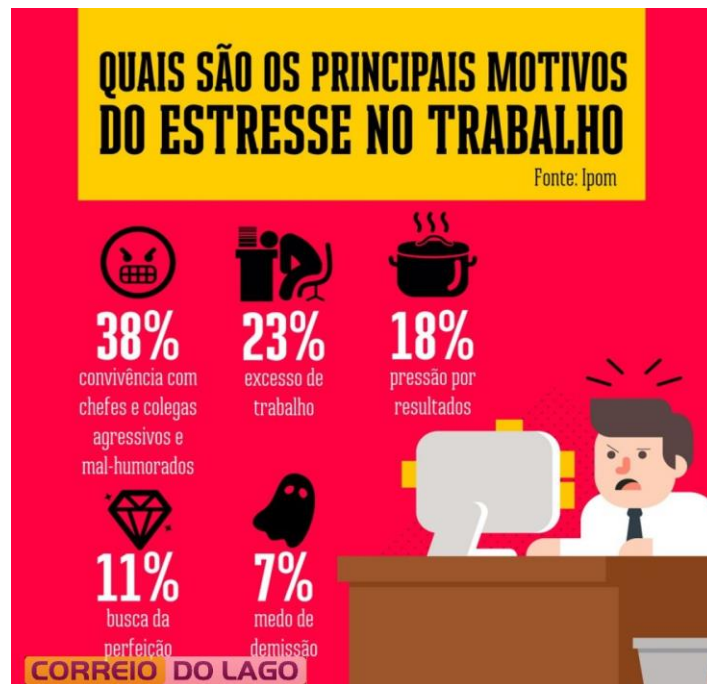
#### **4.2.2. Estresse no ambiente corporativo**

O trabalho é uma das funções essenciais na vida do ser humano, tendo em vista o crescimento exponencial sobre o estresse no ambiente de trabalho e suas consequências, que de acordo com a pesquisa da Associação Internacional do Controle do Estresse (International Stress Management Association) o Brasil é considerado o segundo país do mundo com o maior nível de estresse no trabalho, ficando logo atrás do Japão. (OLIVESKI, 2019)

Em contexto com a frequência de modo de vida imposto aos trabalhadores, com o ritmo acelerado das empresas, o estresse causado pelo movimento das empresas, impactam diretamente a vida pessoal do trabalhador, afetando não

somente sua saúde mental, como o desgaste físico, impactando diversas perdas para a empresa e para o próprio trabalhador, como um grande nível de irritabilidade, desmotivação, dificuldades nas relações pessoais, entre outros. (OLIVESKI, 2019)

**Figura 4** – Estresse no trabalho.



Fonte: MARTINS (2018).

No contexto geral dos problemas apresentados, o estresse desencadeia um empecilho para o ambiente corporativo, afetando não somente a saúde mental da população como o ambiente familiar e social, fazendo com que a relação com as pessoas mais próximas seja afetada ao seu redor. As consequências deste problema são muitas, principalmente a alteração psicológica que são desencadeadas por vários motivos causados pelo estresse. (SAIBEL et. al, 2015)

#### **4.2.3. Estresse em estudantes**

Os estudos na rotina dos estudantes, consente em desenvolvimento em grande quantidade de trabalhos, contando com pressão acadêmica, cobrança, e semanas exaustivas, e com a pressão interna e externas dos estudos e ao decorrer das semanas, muito dos estudantes sofrem com o estresse nos estudos. (FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE FPS, 2022)

De acordo com especialistas, o estresse pode desencadear diversos problemas de saúde, ou até mesmo agravá-los, e um dos maiores problemas é o comprometimento mental, que afeta o processo de tomar uma decisão, para que se possa decidir de forma rápida. Além disso, a consequência do estresse pode afetar diretamente sintomas como inquietude, hiperatividade e ansiedade, que desencadeia a falta de atenção, dificuldade para se concentrar, falha na memória, entre outros sintomas que prejudicam a aprendizagem e a concentração em um ambiente escolar. (FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE FPS, 2022)

Tendo em vista as consequências também causadas em um ambiente escolar, especialistas recomendam que os sintomas sejam tratados, de maneira em que seja evitado o estresse, foi se pensado também, formas de reduzir o estresse mental em um ambiente escolar. (FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE FPS, 2022)

- Tenha uma boa noite de sono, cerca de 6 a 8 horas por noite.
- Preparar organizadamente um plano semanal de tarefas.
- Reservar um tempo do dia para descanso.
- Tenha uma alimentação mais saudável.

Como visto, o estresse é algo prejudicial à saúde tanto física como mental, e a importância de aprender a lidá-lo no dia a dia é essencial. Tendo em vista que o estresse é algo natural na vida do ser humano, que é desencadeado por passar em momentos de dificuldade, causando diversos efeitos no corpo humano, é de extrema importância reconhecer a causa em um ambiente de estudo, e aprender a lidar com o estresse da melhor forma, sendo assim, conseguindo conviver com uma melhor saúde mental e física. (FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE FPS, 2022)

### **4.3. Influências do estresse no comportamento alimentar**

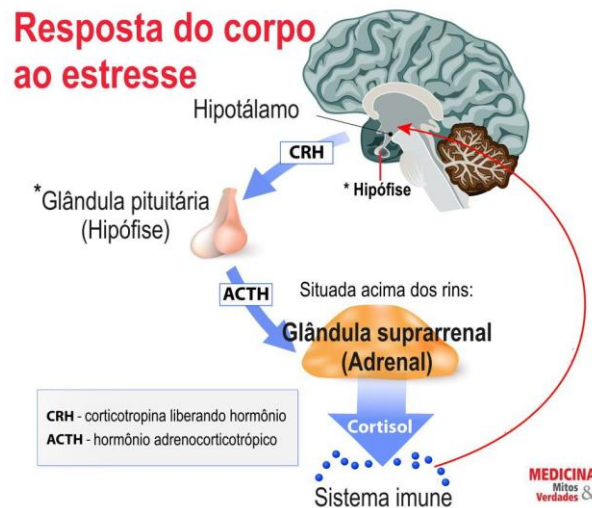
#### **4.3.1. Efeito do estresse no metabolismo**

O estresse é uma resposta natural do corpo e que pode ser desafiadora e pode ter efeitos significativos no metabolismo. Uma das principais formas pelas quais o estresse afeta o metabolismo é através do aumento dos níveis de cortisol, um hormônio esteroide produzido pelas glândulas adrenais. O cortisol é produzido pelo córtex adrenal, dentro da glândula adrenal, localizada na parte superior dos rins. Sua liberação ocorre em resposta às situações de estresse e quando há baixa concentração de glicose no sangue. O hormônio do estresse também é secretado

para aumentar o açúcar no sangue por meio gliconeogênese, suprimindo o sistema imunológico e auxiliando no metabolismo de gordura, proteína e na regulação de carboidratos. (CELER BIOTECNOLOGIA, 2021)

Por exemplo, estudos têm mostrado que o estresse crônico e os níveis elevados de cortisol estão associados a uma maior resistência à insulina, que é uma das principais causas do diabetes tipo 2. Além disso, o estresse crônico também pode levar a um aumento da gordura abdominal, que está associada a um maior risco de doenças cardíacas e outras condições de saúde. Apesar de ter uma fama negativa, o cortisol é um hormônio essencial para a nossa qualidade de vida. Ele pode ser considerado o 'hormônio do bem-estar' quando está em equilíbrio. Por exemplo, desempenha um papel crucial na regulação do sono, interagindo com outros hormônios e o ambiente ao nosso redor. Isso significa que os níveis de cortisol tendem a aumentar de manhã, nos ajudando a acordar, e diminuir à noite, favorecendo o sono noturno. (CELER BIOTECNOLOGIA, 2021)

**Figura 5** – Resposta do corpo ao estresse.



Fonte: LEONEL (2019).

Além disso, o cortisol desempenha um papel importante na prevenção de problemas de pele, como acne, psoríase, acúmulo de gordura e queda de cabelo. Outros efeitos do estresse no metabolismo incluem alterações no apetite e nos hábitos alimentares, bem como na regulação do peso corporal. Por exemplo, algumas pessoas podem experimentar um aumento do apetite e desejos por alimentos ricos em açúcar e gordura quando estão estressadas, o que pode levar a um ganho de

peso. Além disso, o estresse crônico também pode levar a uma diminuição da taxa metabólica, o que pode tornar mais difícil perder peso ou manter um peso saudável. (MOODLE USP: E-DISCIPLINAS, 2019)

Em resumo, o estresse pode ter efeitos significativos sobre o metabolismo, incluindo alterações na regulação do açúcar no sangue, aumento da gordura abdominal e alterações nos hábitos alimentares e no peso corporal. É importante encontrar maneiras eficazes de gerenciar o estresse, como exercícios de relaxamento, meditação, terapia e outras técnicas de gerenciamento de estresse. (CELER BIOTECNOLOGIA, 2021)

#### **4.3.2. Estresse e sono**

O estresse, depressão, maus hábitos, alimentação inadequada e o sedentarismo estão entre os principais fatores que vem causando cada vez mais insônia na população, que é a dificuldade em iniciar ou manter o sono. A psiquiatra Ana Angélica Salmeron Menezes, afirma que; “Este distúrbio tem, de fato, atingido cada vez mais pessoas e existem vários fatores que podem causar a insônia. A correria do dia a dia, as diversas atribuições que hoje o ser humano tem, as preocupações e a falta de tempo para o lazer, por exemplo, estão entre as principais causas. E ela, inclusive, pode estar relacionada a outras doenças, como a ansiedade e a depressão. É preciso ficar atento porque a insônia pode afetar a qualidade de vida da pessoa”. (SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SERGIPE, 2017)

De acordo com a psiquiatra, indivíduos que sofrem deste distúrbio, normalmente, amanhecem cansados e sem ânimo, e por conta da falta de suas 7h a 8h de sono diário, é notável presenciar as mudanças no humor, como a irritação, tensão muscular, dificuldade de concentração e até perda da capacidade funcional. (SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SERGIPE, 2017)

Vem se tornando comum que as pessoas durmam menos, especialmente aquelas que trabalham em longos turnos, pois, graças a falta de descanso, isso tem sido associado a uma maior probabilidade de desenvolver problemas nutricionais a longo prazo, como obesidade e distúrbios no processamento dos alimentos, além de desequilíbrios metabólicos como dislipidemia e diabetes. (CRISPIM et. al, 2007)

Estudos realizados em adultos jovens e saudáveis que passaram por uma restrição parcial e recorrente do sono mostraram alterações significativas no metabolismo. Isso incluiu uma redução na capacidade do corpo de processar glicose adequadamente, uma menor sensibilidade à insulina e mudanças no processamento dos alimentos. Esses estudos também indicaram que mudanças nos padrões de sono podem estar associadas a desequilíbrios no balanço energético do corpo, o que pode ser um fator contribuinte para o aumento da obesidade. (CRISPIM et. al, 2007)

Os pesquisadores da Universidade de Stavanger, Noruega, Brynjar Foss e Sindre Dyrstad, afirmam que o sedentarismo e a alimentação hipercalórica não são suficientes para explicar a atual epidemia de obesidade, foi depois de uma minuciosa análise de estudos, cientistas chegaram à conclusão de que o aumento de peso e os níveis de cortisol (também conhecido como hormônio do estresse) são consideravelmente superiores em indivíduos que ganham peso devido a situações estressantes. Em outras palavras, pessoas com cortisol elevado tendem a adquirir peso com maior facilidade. (ABESO, 2012)

#### **4.3.3. Estresse Crônico e Obesidade**

O estresse crônico pode causar alterações no comportamento alimentar e desenvolver a obesidade, por meio disto, o estresse crônico pode acarretar alterações do comportamento alimentar e ter um aumento de alimentos com altos teores de gordura e açúcares. (DALLMAN, 2010)

Cerca de 1,9 bilhões de adultos são acima do peso, e 600 milhões possuem obesidade. (WHO, 2016)

A fisiologia do corpo faz uma ativação relacionada ao estresse agudo e o prepara para se defender do agente causador, trazendo atividades que obtenham gastos energéticos. (TCHERNOF, 2013)

Porém, se for intendo poderá ocorrer uma desregulação homeostática prolongada, fazendo com que o organismo de desgaste. (DAUDENMIER; MORAN, 2016)

O cortisol influencia hormônios que se relacionam ao apetite, abaixando à saciedade e aumentando a fome, ou seja, podendo acarretar a maior ingestão de alimentos palatáveis. (DALLMAN, 2010).

Estudos feitos em animais e humanos comprovaram que quando se tem o estresse há modificações no comportamento alimentar e conseqüentemente trás o ganho de peso. (MANIAN; MORRIS, 2010)

Como possibilidade positiva, a meditação é uma forma de tratar a obesidade e ajuda a regular a ansiedade, diminuindo o estresse e promovendo o autocontrole e bem-estar do indivíduo. (SAMPAIO et .al, 2016)

Pode ocorrer a possibilidade de melhoria do estresse, mas se houver um bom estado nutricional e o seu estilo de vida muda devido ao excesso de peso. (GEIKER et. Al, 2018)

São sugeridos a exploração dos benefícios de possíveis programas de tratamento para assim controlar o peso. Incentivar as alterações detectas junto com o tratamento cognitivo-comportamental é necessário para se ter resultados positivos. (GEIKER et. al, 2018)

#### **4.3.4. Estresse e comportamento alimentar**

Há muita realidade por trás da alegação “comer estressado”. O estresse, os hormônios que ele libera, e os efeitos dos “alimentos de conforto” ricos em gordura e açucarados levam as pessoas a comer demais. No curto prazo, o estresse pode reduzir o apetite (BORINEI et al., 2015).

A maioria dos seres humanos apresenta comportamentos alimentares modificados sob estresse, com aproximadamente 40% dos indivíduos consumindo mais e outros 40% consumindo menos do que o habitual. Além disso, sob o estresse, a maioria das pessoas informa um aumento no consumo de alimentos altamente consumidos, independentemente de hiperfagia ou hipofagia, de acordo com um estudo de (BORGES et al, 2017).

O sistema nervoso envia uma mensagem para as glândulas suprarrenais sobre os rins para soltar o hormônio epinefrina (também conhecido como adrenalina). A epinefrina ajuda a incentivar a resposta de luta ou fuga do corpo, um estado fisiológico que suspende temporariamente a ingestão alimentar (BITTENCOURT, 2015).

Em um estudo, 46% dos indivíduos com transtorno depressivo maior e características atípicas relataram aumento do apetite. Enquanto isso, 18% dos

pacientes com transtorno depressivo, mas sem características atípicas, também relataram aumento do apetite, enquanto 50% relataram diminuição do apetite. (BELÉM et al., 2019)

Comportamentos alimentares interligados e/ou estimulados pelo estresse e maior depressão, sem dúvida, contribuem para o aumento no número de indivíduos com excesso de peso e obesos que experimentam ou já experimentaram estresse e depressão. O crescimento crescente da obesidade no mundo desenvolvido acaba atraindo mais atenção do que nunca, especialmente porque a obesidade central é um fator importante no desenvolvimento da síndrome metabólica (CATÃO et al., 2017).

Foi comprovado que o aumento nos índices de estresse está associado ao aumento na prevalência de obesidade e síndrome metabólica. O estresse é indicativo do aumento do funcionamento do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, representado por níveis bem altos de cortisol plasmático (CAMARGO et al., 2016).

O comportamento alimentar influenciado pelo estresse é dividido em dois componentes: o primeiro é a alimentação homeostática, que está relacionada à fome e ao saciado e, por fim, ao equilíbrio energético e à estabilidade do peso corporal. O segundo componente é a alimentação não homeostática, que é influenciada pela recompensa alimentar e é observada quando as pessoas comem mesmo quando não têm fome (CAMPOS et al., 2020).

Isso indica que o estresse interfere nas vias não homeostáticas envolvidas na regulação da ingestão alimentar, como a sinalização de recompensa alimentar, resultando em mudanças de escolha alimentar para alimentos com alto teor de gordura e carboidratos. Considerando todos os pontos em conjunto, propomos que o estresse diminui significativamente a recompensa alimentar, incitando a um comportamento alimentar não homeostático na ausência de fome, com escolhas alimentares resultando em um consumo elevado de energia (CAMPOS, 2016).

Em seres humanos, o estresse produz efeitos bidirecionais sobre a alimentação, com um subgrupo, possivelmente estimado em cerca de 30%, que reduz a ingestão de alimentos e perde peso durante ou após o estresse, enquanto a maioria das pessoas aumenta a ingestão de alimentos durante o estresse (SILVA, 2019).



A alimentação motivada pelo estresse é definida como o consumo de alimentos ou bebidas como meio de se sentir melhor ou de lidar com uma situação estressante. Acrescente que durante períodos de estresse crônico, muitas pessoas possuem pouco tempo para fazer escolhas de comida saudáveis e, assim, acabam escolhendo opções mais prontamente disponíveis, que geralmente são mais calóricas (SILVA et al., 2018).

Nutrição de qualidade e hábitos alimentares saudáveis são fundamentais para uma vida mais saudável e ativa e para o prazer de viver. Dietas e escolhas alimentares certas são essenciais no crescimento e desenvolvimento corretos e para a prevenção de doenças. Diversos problemas de saúde são desencadeados por dietas e nutrição não adequadas (COSTA, 2013).

Há numerosos problemas que prejudicam as pessoas por toda a vida, inclusive levando à morte. Desta forma, o conhecimento básico sobre os alimentos e os nutrientes que eles fornecem é fundamental para uma boa saúde. Uma compreensão das necessidades nutricionais ao longo das diferentes fases da vida também é crucial. Atitudes e comportamentos em relação à alimentação são influenciados por vários fatores, incluindo fatores psicológicos e estresse (DALMAZO et al, 2019).

#### **4.3.5. Alimentos de conforto**

A ampliação da industrialização na produção de alimentos e a globalização na disseminação de ingredientes e hábitos alimentares, notadas nas últimas décadas, deram origem a discursos e movimentos associados a uma saudade da comida tradicional que, a partir de várias perspectivas, promovem a valorização de uma alimentação mais saudável e autêntica. Nesse contexto, as bases para essa reivindicação vão além das preocupações relacionadas à sustentabilidade ambiental e ao equilíbrio nutricional, abrangendo também os aspectos culturais e emocionais envolvidos na experiência de comer. É nesse cenário que o termo "comida reconfortante" (ou comfort food) fez sua entrada no vocabulário culinário, aparecendo pela primeira vez em dicionários americanos na década de 1990. (HENRIQUETA, 2016 apud LOCHER et. Al, 2005)

Nos anos 1990 e destaca que a comida tem um significado que vai além de seus valores nutricionais. Ela está ligada a memórias afetivas e evoca conforto

emocional. Essa conexão não se limita à comida em si, mas envolve também uma representação simbólica e um vínculo emocional. (VIEIRA; ALMEIDA, 2023 apud SOUSA et. Al, 2018)

Os alimentos de conforto podem evocar preparações relacionadas à infância, trazendo à tona memórias de aromas, sabores e até sons. Essas comidas proporcionam uma sensação temporária de segurança emocional, lembrando o local onde a pessoa estava quando as consumiu. Assim, mesmo que apenas por um curto período, acalmam a alma. (VIEIRA; ALMEIDA, 2023 apud FRIGO et. Al, 2019)

A ingestão de alimentos é uma necessidade fisiológica crucial para a obtenção de energia e a própria sobrevivência. Quando se trata de satisfazer diferentes sentimentos e emoções, os seres humanos buscam uma variedade de alternativas, e a comida muitas vezes é considerada como uma delas. Isso significa que a alimentação não se restringe apenas à necessidade fisiológica, mas também está intrinsecamente ligada a um comportamento social e emocional. Nesse contexto, o conceito de "comfort food" provavelmente pode atuar como uma maneira de atenuar os efeitos do estresse e da ansiedade, proporcionando uma opção para lidar com as emoções. (CRISTIANE, CHRISTINA, 2021)

A tomada de decisões no que diz respeito às opções alimentares é um processo intrincado, no qual fatores como o estresse e as emoções desempenham um papel significativo. Além disso, nota-se que a ingestão de alimentos é influenciada por uma combinação de fatores biológicos, ambientais, culturais e emocionais. Nesse cenário, alimentos ricos em gordura e açúcar podem proporcionar satisfação e despertar emoções positivas, o que contribui para o aumento do desejo de consumi-los, associando essas experiências à sensação de recompensa. (CRISTIANE, CHRISTINA, 2021)

#### **4.3.6.Hábitos alimentares sob estresse**

A influência do estresse na alimentação requer constante equilíbrio em meio a mudanças rápidas no ambiente. Isso envolve ajustes no uso de energia - apetite, ingestão, armazenamento e mobilização. O estresse afeta a alimentação em humanos de maneira bidirecional: seguindo dois lados, sendo um deles uma cerca de 30% de pessoas que reduzem a ingestão de alimentos e perdem peso durante ou após o

estresse, enquanto a maioria dos indivíduos costumam aumentar a ingestão de alimentos durante o estresse. (MATOS, FERREIRA 2021)

A rotina de trabalho e as agitações cotidianas frequentes causam imensos impactos na qualidade de vida dos cidadãos, resultando em estresse, fadiga e, inclusive, diversas outras doenças. Para ser realizada uma alimentação adequada, é preciso desempenhar um papel crucial na prevenção de diversos problemas de saúde, inclusive as temidas condições como câncer e distúrbios cardiovasculares. Contudo, quando a dieta é não é o suficiente e desequilibrada, não fornecendo as quantidades necessárias de elementos vitais como zinco, ferro e outros nutrientes essenciais para a manutenção do corpo humano, acabam por assim, surgir implicações para a saúde, desencadeando um estado de exaustão acentuada, podendo evoluir para quadros de desnutrição, anemia e até mesmo a depressão. (BRAGA, et. Al, 2022)

A alimentação por estresse pode ser descrita como busca de conforto, através de comidas ou bebidas que sejam capazes de cessar os sintomas do estresse. Em situações de estresse crônico, as escolhas alimentares saudáveis são prejudicadas, levando a preferências por opções rápidas e calóricas (Fast-food's). Pessoas com excesso de peso tendem a comer mais em estresse prolongado, enquanto indivíduos com peso normal ou abaixo do peso não. Indivíduos cronicamente estressados, independentemente da quantidade, tendem a escolher alimentos mais agradáveis ou saborosos contendo níveis mais altos de gordura e/ou açúcar. (MATOS, FERREIRA, 2021)

A resposta ao estresse mantém o equilíbrio interno, envolvendo várias respostas adaptativas originadas do sistema nervoso central e periférico, gerando mudanças fisiológicas, psicológicas e comportamentais temporárias que afetam apetite, metabolismo e comportamento alimentar. A resposta ao estresse agudo inclui alterações comportamentais, autonômicas e endócrinas que promovem vigilância, reduzem a libido, aumentam a frequência cardíaca e pressão arterial, direcionando o sangue para músculos, coração e cérebro. (MATOS, FERREIRA, 2021)

#### **4.3.7. Consequências do estresse na rotina alimentar**

Em momentos de estresse, algumas pessoas perdem o apetite e passam a ingerir menos alimentos, resultando em uma perda de peso acelerada e deficiências

nutricionais em seu corpo. No sentido oposto, é comum que pessoas afetadas pelo estresse busquem conforto na comida, exagerando na quantidade de alimentos ingeridos e ganhando peso, ao mesmo tempo, perdendo nutrientes no processo. (FUNDAÇÃO CARGILL, 2021)

Além disso, você pode encontrar indivíduos que estão lidando com um excesso de tarefas e não conseguem encontrar momento para se alimentar adequadamente. Em algumas ocasiões, essas pessoas podem passar horas sem ingestão alimentar ou optar por consumir alimentos de forma apressada, escolhendo opções que não possuem qualidade nutricional. (FUNDAÇÃO CARGILL, 2021)

Com o estresse interferindo diretamente na alimentação do indivíduo, pode-se dizer que há uma relação forte entre os dois. Além disso, saiba que uma má alimentação também pode contribuir para a manifestação de um processo de estresse. (FUNDAÇÃO CARGILL, 2021)

A falta de nutrientes na dieta, especialmente a falta de vitamina B12, pode afetar a produção de serotonina e dopamina no organismo humano. Isso pode levar o indivíduo a sentir ansiedade, mau humor, estresse e, em alguns casos, até mesmo depressão. (FUNDAÇÃO CARGILL, 2021)

Além disso, restrições diminutas sobre o consumo de calorias sem orientação médica também podem gerar um processo de estresse e irritabilidade. As principais deficiências que podem desencadear um processo de estresse são: Magnésio, manganês, cálcio, vitaminas do complexo B e vitamina C. (Fundação Cargill, 2021)

Se uma dieta for deficiente e desequilibrada, com uma ingestão insuficiente de nutrientes importantes, pode levar a consequências adversas para o corpo humano. Entre elas, fadiga crônica, desnutrição e anemia. Não raramente, isso pode levar inclusive a quadros de depressão. (PASSOS DR et al, 2015)

O estresse pode afetar o comportamento alimentar de um indivíduo, modificando seu metabolismo e, conseqüentemente, o funcionamento de vários nutrientes. Dessa forma, isso pode resultar em uma grande variedade de disfunções metabólicas e no desenvolvimento de novas doenças. (PASSOS DR et al, 2015)

#### **4.4.Estrategias**

#### **4.4.1. Estratégias de enfrentamento do estresse**

O estresse é definitivo por Lazarus & Folkman (2010) como “esforços que o indivíduo passa com situações que o sobrecarrega”. Para enfrentar são sugeridas funções, e duas delas são: O envolvimento que altera o estresse, com foco no problema, ou seja, o esforço que é estabelecido pode levar a modificações no dia a dia, como mudar alguns comportamentos básicos (praticar esportes físicos, alimentação balanceada, sono adequado etc.). Buscar controlar ou reduzir o estresse, as formas estão relacionadas e as pessoas costumam usar ambas para enfrentar, porém, com habilidades diferentes para lidar com o estresse. (HORIGUCHI AS, LIPP MEN, 2010).

No ambiente de trabalho dinâmico e desafiador de hoje, lidar com o estresse tornou-se uma habilidade essencial. À medida que as demandas profissionais aumentam e as pressões se acumulam, desenvolver estratégias eficazes de enfrentamento se torna crucial para garantir o bem-estar e o desempenho contínuo. Nesta discussão, exploraremos uma variedade de abordagens e técnicas que podem ajudar os indivíduos a enfrentar o estresse no ramo de trabalho, capacitando-os a manter o equilíbrio entre produtividade e saúde mental. (KRISTENSEN et.al, 2010).

Já relacionando o estresse ao gênero sexual, é demonstrado que os homens agem melhor com o estresse, já o gênero feminino fica na emoção e podem estar vinculadas a profissão adotada por ambos, pois a profissão de trabalho desgasta mentalmente e fisicamente. (KEOGH, HERDENFELDT, 2002)

A gestão eficaz do estresse no ambiente de trabalho é uma habilidade valiosa que pode beneficiar tanto os indivíduos quanto as organizações. Ao adotar abordagens como o desenvolvimento de habilidades de resiliência, a prática de mindfulness, a busca por um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal e a promoção de um ambiente de apoio, os profissionais podem enfrentar os desafios de maneira mais eficaz. Lembrar que não existe uma abordagem única que funcione para todos, e é importante experimentar diferentes estratégias para encontrar as que melhor se adequam à sua personalidade e situação. Ao investir no autodesenvolvimento e na implementação consistente dessas estratégias, os indivíduos podem não apenas melhorar sua saúde mental, mas também aprimorar

sua capacidade de desempenho e realização no mundo profissional. (SAMORA; SILVA, 2016)

**Figura 6** – Como evitar o estresse no trabalho.



Fonte: REDAÇÃO FORTÍSSIMA (2016).

Com base nas consequências oferecidas pelo estresse no ambiente de trabalho, foi pensado em algumas maneiras para o combate e a redução do estresse nesse ambiente. (SAIBEL et. al, 2015 apud CHIAVENATO, 2008)

- Reduzir conflitos pessoais no local de trabalho, deixando claro o que espera dos funcionários e ser aberto a negociações, o que pode levar a uma redução de conflitos.
- Ter uma comunicação aberta com os funcionários, os mantendo informados, apesar de boas ou más notícias, pode ajudá-los a encontrar soluções e ainda se sentir valorizados.
- Reconhecer e recompensar os funcionários, as pessoas gostam de se sentir valorizados, seja em forma financeira, reconhecimento público, promoção ou elogios.
- Disponibilizar orientação e orçamentos de despesas adequados, permitindo que os funcionários compartilhem sugestões no momento de redução de custos e ajuste dos orçamentos, pode tornar o processo mais útil e eficiente.

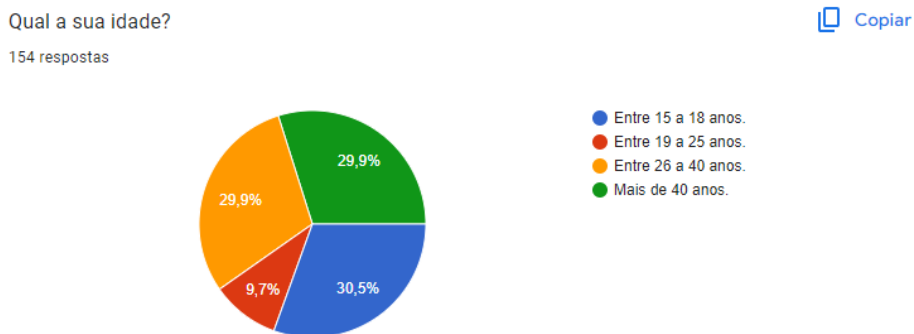
Por fim, o estresse é considerado algo do ser humano, mas para que não se torne patológico é importa utilizar as estratégias coping, são maneiras de lidar com o estresse, desafios e emoções difíceis. Algumas abordagens incluem o enfrentamento ativo (resolvendo problemas), o enfrentamento emocional (lidando com sentimentos) e o enfrentamento de evitação (distração). A escolha depende da situação e das preferências pessoais. Pode ser útil falar com um profissional de saúde mental para explorar estratégias eficazes. (SCHVIGER, 2009)

Além disso o estresse apresenta diversas razões, desde desafios econômicos até questões familiares, englobando transformações significativas na vida, inquietações em relação ao porvir e problemas de saúde. Apesar de muito presente no ambiente de trabalho, também está no cotidiano. Devido a isso, há outras estratégias para combater o estresse nas demais áreas da vida. (ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA, 2023)

- Praticar exercício físicos, trás diversos benefícios para a saúde mental treinar regularmente ajuda a diminuir os níveis de estresse, ansiedade e tristeza, construindo mais confiança e autoestima.
- Um sono de qualidade proporciona maior eficácia para lidar com situações estressantes.
- Momentos de lazer são importantes para diminuir os níveis de estresse, reduz as emoções negativas, e aumenta as emoções positivas.
- Manter uma alimentação equilibrada pode servir como antídoto antiestresse, pois alguns alimentos ajudam a reduzir os níveis de cortisol, e outros aumentam os níveis de serotonina e dopamina. Essa combinação regenera o equilíbrio do corpo e da mente.

## 5.DISSCUSSÃO E RESULTADOS

Gráfico 1



O formulário recebeu um total de 154 respostas sobre o tema do estresse na alimentação.

A grande maioria dos participantes está distribuída nas faixas etárias de 15 a 18 anos com 30,5% e acima de 40 anos com 29,9%. Também foram representadas outras faixas etárias, com 9,7% entre 19 e 25 anos, e 29,9% entre 26 e 40 anos. Isso demonstra uma diversidade de idades entre os participantes do formulário, proporcionando uma visão ampla sobre como o estresse afeta diferentes grupos demográficos em relação à alimentação.

Gráfico 2

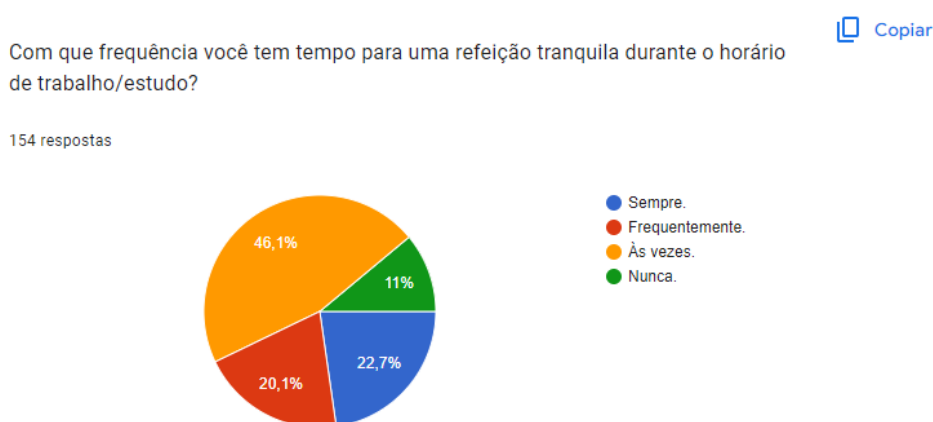


Foi revelado uma variedade no tempo de intervalo fornecido para refeições em ambientes de trabalho e escolas, toda via, a maioria das respostas, com (43,5%)



oferece um intervalo de 1 hora para as refeições, permitindo que as pessoas tenham um período adequado para comer e desfrutar de uma pausa adequada. Cerca de 33,8% das situações fornecem um intervalo de apenas 20 minutos, indicando um tempo relativamente curto para refeições. Uma proporção menor (9,7%) oferece apenas 30 minutos, enquanto 13% têm um intervalo ainda mais curto de 15 minutos. Esses resultados ressaltam a importância de considerar a adequação do tempo de intervalo nas refeições. Os períodos curtos de intervalo, levam a refeições apressadas, que acabam por causar um grande impacto negativo na experiência de comer e na saúde geral das pessoas. Por outro lado, ambientes que oferecem intervalos mais longos podem promover hábitos alimentares mais saudáveis e uma relação mais positiva com a comida. Com base disso é essencial ajustamento do tempo de intervalo para garantir o bem-estar nutricional e emocional de seus membros.

### Gráfico 3



Conforme nos dados fornecidos por outro estudo, observamos uma tendência preocupante. Tanto na esfera acadêmica quanto no mundo profissional, é evidente que o tempo destinado a uma refeição tranquila é limitado. Em nossa pesquisa, constatamos que cerca de 46,1% dos entrevistados têm apenas tempo ocasional para desfrutar de uma refeição tranquila durante o horário de trabalho ou estudo. Além disso, a pesquisa do site DESAFIOS DA EDUCAÇÃO revela que a maioria das escolas oferece um tempo de recreio que varia de escassos 15 minutos a raramente 30 minutos. O fato de 65,9% dos estudantes defenderem um intervalo de 30 minutos reflete a necessidade de um período adequado para relaxar, socializar e se alimentar

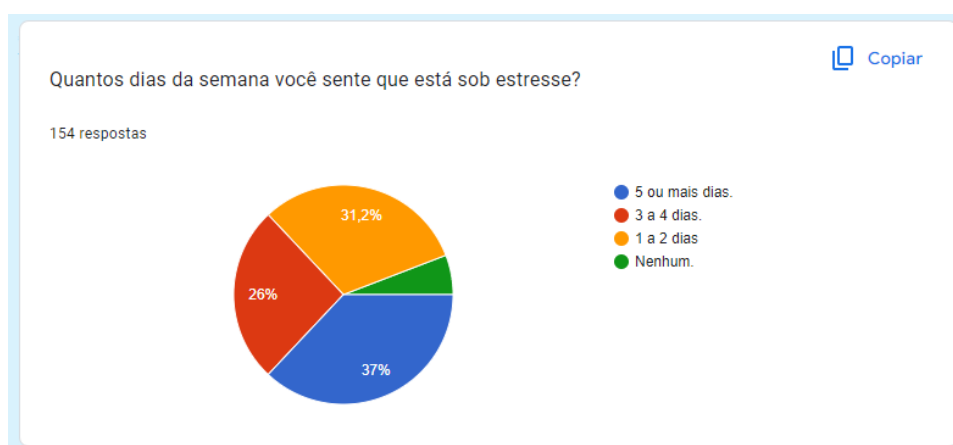
sem pressa. Nesse contexto, torna-se claro que as restrições de tempo durante o expediente educacional ou profissional contribuem significativamente para uma experiência alimentar apressada e insatisfatória, impactando, por sua vez, o bem-estar e a saúde mental dos indivíduos.

### Imagem - Dissertativo 1

Se você pudesse sugerir uma mudança ou recurso relacionado à alimentação em seu local de trabalho/escolar, qual seria?

A maioria das respostas sugeriam um aumento maior no tempo de intervalo dos ambientes. Em ambientes escolares foi questionado o pouco tempo de intervalo para diversas tarefas, como por exemplo ter apenas 20 minutos de intervalo para ir ao banheiro, ficar na fila para pegar a comida e comer, o que muitas vezes é quase impossível de se fazer em períodos tão curtos. Algumas respostas insinuavam a falta de administração de cardápios, com ambientes que se quer existir alguma nutricionista, sendo muitas vezes (se oferecido pelo local de trabalho/ensino) alimentos não saudáveis.

### Gráfico 4



Cerca de 37% dos informantes relataram sentir-se sob estresse por 5 ou mais dias na semana. Enquanto 26% mencionaram sentir-se estressados por 3 a 4 dias, 31,2% experimentaram estresse em 1 a 2 dias da semana e 5,8% dos participantes afirmaram não sentir nenhum nível de estresse em sua rotina semanal. Os dados revelam uma distribuição variada nos níveis de estresse entre os participantes,

indicando um nível significativo de pressão na rotina diária, porém, os resultados não deixam de destacar a diversidade na experiência de estresse entre os 43 participantes, com uma considerável parcela enfrentando níveis elevados de pressão de forma regular. Tornando essa informação de suma importância para implementar estratégias de apoio e intervenções voltadas para o bem-estar emocional e mental dos indivíduos.

## Imagem – Dissertativo 2

Na sua opinião, quais são os maiores desafios para manter um estilo de vida ativo e uma alimentação equilibrada em um ambiente de trabalho/escolar estressante?

136 respostas

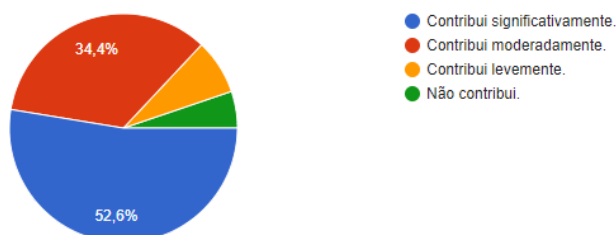
Diante da pergunta em nosso formulário citada sobre “quais os maiores desafios para manter um estilo de vida ativo e uma alimentação equilibrada em um ambiente escolar ou de trabalho?” De acordo com as respostas dissertativas uma das opções mais citadas nas respostas foi o “a falta de tempo” “organização melhor para ter um tempo apenas com a refeição” “condições financeiras em questão de cantinas e praças de alimentação” e o “ambiente que afeta a ansiedade”.

## Gráfico 5

Você acha que a pressão acadêmica/trabalho contribui para escolhas alimentares menos saudáveis?

 Copiar

154 respostas



No gráfico sobre a influência da pressão acadêmica/trabalho nas escolhas alimentares, 52,6% acreditam que essa pressão contribui significativamente para opções menos saudáveis. Outros 34,4% veem uma contribuição moderada, enquanto 7,8% percebem uma influência leve. Surpreendentemente, 5,2% afirmam que não há contribuição. Esses resultados destacam uma ligação notável entre o estresse

acadêmico/profissional e escolhas alimentares, com variações na intensidade da influência. Ressaltando a importância de estratégias para promover a saúde mental e nutricional em ambientes acadêmicos e profissionais.

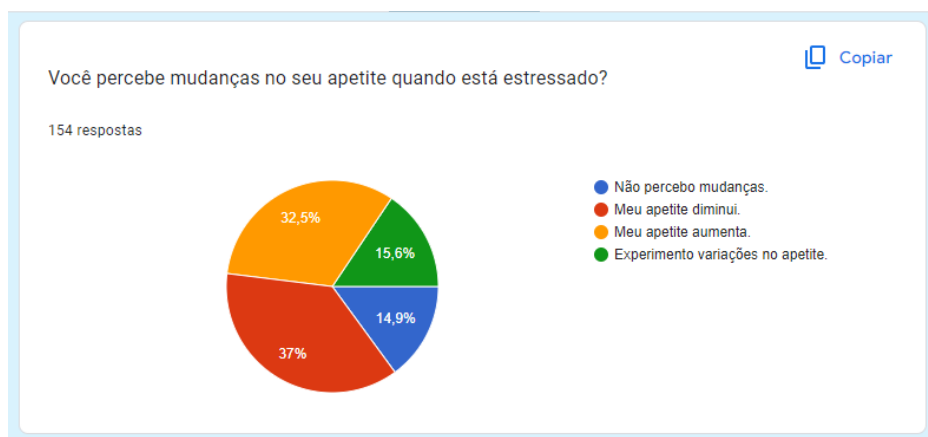
### **Imagem – Dissertativa 3**

Compartilhe um exemplo de como o estresse impactou positivamente ou negativamente sua relação com a comida durante uma fase intensa de trabalho/estudo.

122 respostas

Uma das questões aplicadas na coleta de dados abordava a experiência dos participantes em relação ao impacto do estresse, positiva ou negativamente, na alimentação durante fases intensas de trabalho ou estudo. As respostas, em formato dissertativo, revelaram que, para a maioria, o estresse teve uma influência negativa, levando a escolhas como o consumo de alimentos ultraprocessados, longos intervalos entre as refeições e, em alguns casos, a perda de apetite. Esses comportamentos foram atribuídos à rotina agitada de trabalho e/ou estudo, que não permitia tempo para uma alimentação saudável. Outro fator contribuinte é a acessibilidade predominante de alimentos ultraprocessados e fast foods nesses ambientes, em contraste com a dificuldade de encontrar opções naturais e saudáveis a preços acessíveis. Nas instituições educacionais, como escolas, as cantinas muitas vezes se tornam atrativas para alunos estressados e exaustos, incapazes de preparar um lanche em casa e, portanto, optando por alimentos menos saudáveis disponíveis no ambiente escolar. Por outro lado, para alguns participantes, o estresse teve um impacto positivo, motivando o investimento em planejamento alimentar, exemplificado pela preparação de marmitas semanais. Essa abordagem permite garantir uma alimentação saudável diária, independentemente das demandas agitadas do cotidiano.

**Gráfico 6**



Na análise dos resultados do questionário, foi indagado se os participantes percebiam mudanças em seu apetite quando submetidos a situações de estresse. As respostas revelaram que 14,9% não relataram qualquer alteração, enquanto 37% experimentaram uma diminuição do apetite e 32,5% notaram um aumento de apetite. Além disso, 15,6% mencionaram variações em seus hábitos alimentares nesses momentos. Sendo o questionário envolvendo 154 entrevistados, 32,5% com aumento de apetite. Esses resultados podem ser relacionados à pesquisa de MARIA; CARLOS (2021) apud FERREIRA(2018). Segundo MARIA; CARLOS (2021), quando se pratica restrição alimentar, a pessoa busca gerenciar o consumo de alimentos. De acordo com esse estudo, indivíduos que suprimem seu apetite tendem a consumir quantidades maiores, em comparação com aqueles que fazem escolhas alimentares sem restrições, quando enfrentam situações de estresse crônico. Além disso, os comedores contidos não apenas aumentam o consumo durante momentos de elevado estresse, mas também optam por alimentos doces e ricos em gordura. Esses achados corroboram com a observação de que, em nossa pesquisa, uma parcela significativa dos participantes relatou um aumento no apetite sob estresse.

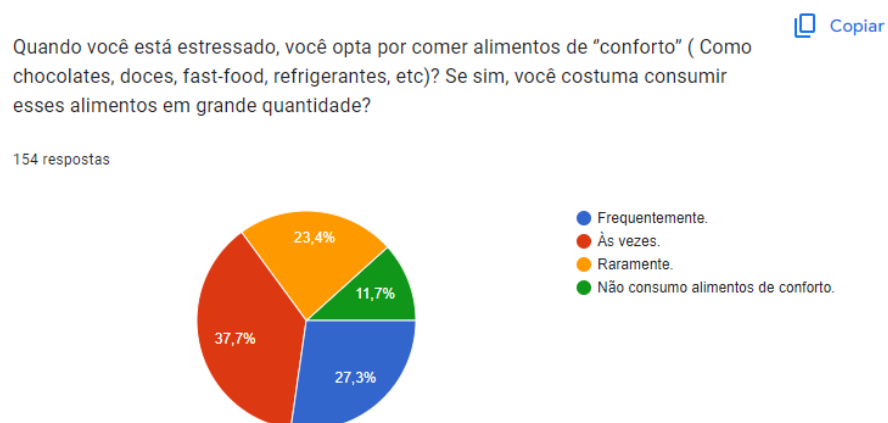
#### **Imagem – Dissertativo 4**

Você costuma deixar de se alimentar por conta do estresse? Se sim, comente sobre uma experiência em que o estresse influenciou diretamente o fato de você não se alimentar.

Exploramos as respostas da pergunta dissertativa sobre a influência do estresse nos hábitos alimentares. Entre os participantes, observamos uma variedade de respostas. Muitos (indicando muitas vezes) relatam a perda de apetite ou esquecimento de se alimentar sob estresse, sugerindo uma conexão negativa entre o estado emocional e o apetite. Por outro lado, alguns participantes mencionaram um aumento no apetite em situações estressantes, acabando se alimentando em excesso. Além disso, há uma parcela que afirmou não deixar de se alimentar mesmo em situações estressantes.

Essa diversidade de respostas destaca a complexidade da relação entre estresse e hábitos alimentares, indicando que as respostas ao estresse podem variar significativamente de uma pessoa para outra. Essa compreensão mais refinada pode ser valiosa ao desenvolver estratégias para promover hábitos alimentares saudáveis em contextos estressantes.

### Gráfico 7



Com foco no consumo de alimentos de "conforto", como chocolates, doces, fast food, refrigerantes e outros. Os resultados revelam o seguinte: 27,3% dos participantes afirmaram consumir alimentos de "conforto" frequentemente em situações de estresse. 37,7% afirmaram consumir estes alimentos ocasionalmente. 23,4% relataram consumir dificilmente esses alimentos. 11,7% dos participantes afirmaram que não consomem alimentos de "conforto" quando estão estressados. Os resultados desta questão indicam que uma parcela significativa da população recorre a alimentos de "conforto" em momentos de estresse, sendo que a maioria o faz em níveis moderados (às vezes ou raramente). Comparamos estes dados com a

pesquisa de COSTA (2014), onde o foco são as preferências alimentares do público em situações de estresse, foram coletados os seguintes dados: 37,9% têm preferência por consumir doces e/ou salgados em situações de estresse. 62,1% não possuem preferência por alimentos específicos em situações de estresse. Os resultados das duas pesquisas revelam que, embora uma parte significativa do público em ambas as pesquisas tenha alguma preferência ou hábito de consumo de alimentos em situações de estresse, os tipos de alimentos e as frequências são variadas. Na pesquisa, os alimentos de “conforto” incluíam chocolates, doces, fast food, refrigerantes etc. Já na pesquisa de comparação as opções eram mais abertas, com 37,9% preferiam por doces e/ou salgados, mas a maioria (62,1%) não tinha uma preferência específica. Isso sugere que as pessoas recorrem a uma variedade de alimentos em situações de estresse, e nem sempre esses alimentos se enquadram na categoria de "conforto".

### **Imagem – Dissertativo 5**

Você já notou alguma diferença em suas escolhas alimentares durante períodos de férias ou descanso, em comparação com momentos de maior estresse? Se sim, quais são as diferenças?

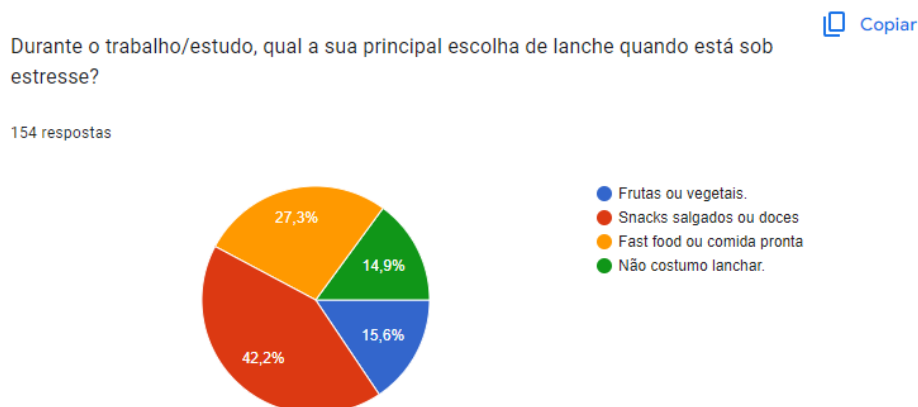
As respostas à pergunta sobre as diferenças nas escolhas alimentares durante férias ou descanso em comparação com momentos estressantes, observamos uma variedade de perspectivas.

Para alguns participantes, as férias são associadas a uma alimentação mais tranquila e saudável. Eles destacam que durante esse período conseguem se alimentar com mais calma, optando por refeições mais saudáveis e preparadas com calma em casa. Outros mencionam a capacidade de planejar melhor suas refeições durante as férias, sugerindo uma abordagem mais organizada para a alimentação nesses momentos de pausa. Surpreendentemente, algumas pessoas relatam não notar diferença em suas escolhas alimentares entre períodos de férias e momentos mais estressantes. Essa resposta indica que, para esse grupo, o estilo de alimentação pode ser mais consistente, independentemente do contexto.

Essa variedade de respostas destaca a influência dinâmica do ambiente e do estado emocional nas escolhas alimentares. Compreender essas nuances pode ser

fundamental ao desenvolver estratégias para promover hábitos alimentares saudáveis em diferentes cenários, adaptando as abordagens conforme necessário.

**Gráfico 8**



A partir dos dados combinados e dos resultados divulgados pela Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp), temos um padrão intrigante em relação às escolhas alimentares durante períodos de estresse. Enquanto aproximadamente 15,6% dos participantes em nossa pesquisa indicam preferir frutas ou vegetais como opção de lanche, a pesquisa da Fiesp revela que 71% dos entrevistados estão satisfeitos com uma dieta que inclui alimentos reconfortantes, como chocolates e doces.

Além disso, nossa pesquisa destaca que 42,2% das pessoas tendem a recorrer a snacks salgados ou doces em momentos de estresse, enquanto 27,3% optam pela conveniência da fast food ou comida pronta. Intrigantemente, a pesquisa da Fiesp aponta que 71% dos entrevistados priorizam produtos alimentícios mais saudáveis, mesmo que isso signifique custos mais elevados. Essas análises combinadas apontam para uma dicotomia preocupante entre a aspiração por escolhas saudáveis e as práticas de alimentação sob pressão emocional, indicando a necessidade de uma reflexão mais aprofundada sobre os hábitos alimentares em contextos estressantes.

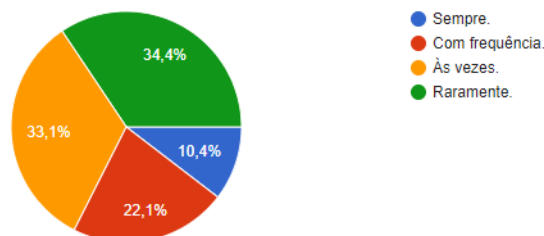


## Gráfico 9

Com que frequência você planeja suas refeições antecipadamente, considerando suas atividades diárias?

 Copiar

154 respostas



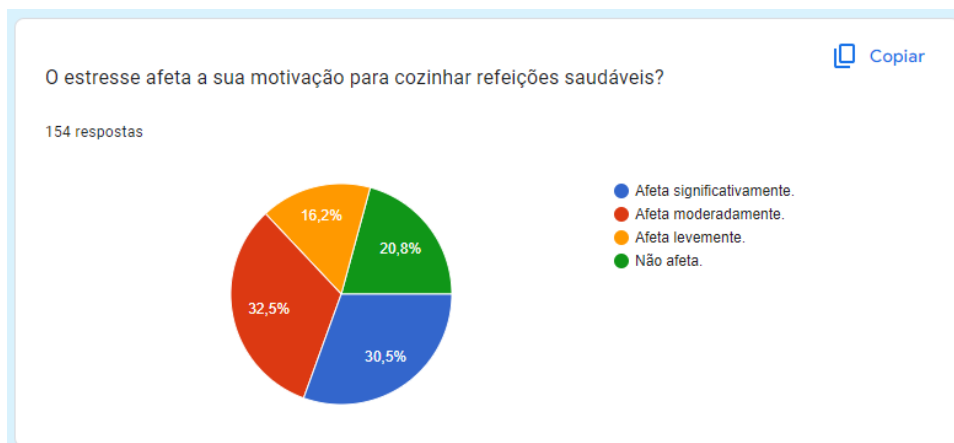
Ao examinar os resultados do gráfico sobre o planejamento de refeições antecipadamente em relação às atividades diárias, surgem respostas interessantes.

O maior grupo, representando 34,4%, indicou planejar refeições raramente. Isso sugere que uma parcela significativa dos participantes não adota uma abordagem regular para o planejamento alimentar, possivelmente respondendo às demandas diárias de maneira mais espontânea. O grupo que respondeu "Às vezes" representa 33,1% dos participantes. Isso sugere uma considerável flexibilidade no planejamento, com uma parte substancial da amostra ajustando as refeições conforme necessário, mas sem um comprometimento constante com o planejamento prévio.

Por outro lado, 22,1% dos participantes afirmaram planejar suas refeições com frequência, indicando um grau maior de organização em relação às atividades diárias. Essa abordagem sugere uma consciência deliberada em equilibrar as demandas diárias com escolhas alimentares bem planejadas. O grupo menor, representando 10,4%, afirmou planejar suas refeições sempre. Esses participantes demonstram um alto nível de comprometimento com o planejamento antecipado, sugerindo uma abordagem estratégica e consistente para suas escolhas alimentares em relação às atividades diárias.

Essa análise gráfica destaca a diversidade de abordagens ao planejar refeições em função das atividades diárias. Compreender esses padrões pode ser crucial para desenvolver estratégias eficazes de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando a variedade de estilos de vida e preferências individuais.

## Gráfico 10



Os dados coletados da questão "O estresse afeta a sua motivação para cozinhar refeições saudáveis" revelam que 30,5% das pessoas percebem um impacto significativo do estresse na motivação para cozinhar refeições saudáveis, enquanto 32,5% indicam um impacto moderado. Uma parcela de 16,2% acredita em um impacto leve, e 20,8% afirmam que o estresse não afeta sua motivação culinária. Esses resultados destacam a complexidade da relação entre estresse e escolhas alimentares, sugerindo a necessidade de estratégias de gestão do estresse para promover hábitos alimentares saudáveis.

## Imagem – Dissertativo 6

Qual é a sua estratégia para lidar com o estresse durante o dia?

133 respostas

Com base nas respostas à décima sexta pergunta do formulário, na qual coletamos informações sobre "Qual é a sua estratégia para lidar com o estresse durante o dia?", observamos uma variedade de métodos empregados. Muitos desses métodos são influenciados pelo gosto pessoal, visando o entretenimento. Algumas das respostas incluem "ouvir música", "expressar-me e rir", "dormir e viajar" e "assistir a vídeos".

Além disso, encontramos sugestões mais orientadas à gestão do estresse, com dicas baseadas em práticas hospitalares, tais como "respirar fundo", "me desligar e

manter a calma", "praticar exercícios e técnicas de respiração" e "realizar atividades físicas e relaxar". Isso corrobora o que foi abordado no artigo da BVSMS (Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde), o qual aconselha que, para a prevenção e controle do estresse, atividades físicas e a prática de técnicas de respiração são excelentes maneiras de promover a produção natural de substâncias relaxantes e analgésicas.

No entanto, também foram notadas algumas respostas que mencionavam o consumo de alimentos de conforto, como "beliscar um doce", "comer sempre que possível" ou "ter um lanche doce", o que vai em sentido oposto às orientações de prevenção e controle apresentadas pela BVSMS em relação à alimentação. Esta última enfatiza a importância de consumir vegetais e frutas devido à perda de vitaminas.

**Gráfico 11**



Conforme os resultados extraídos de nosso questionário, apenas 9,1% dos 154 entrevistados procuram assistência de um profissional da nutrição para gerenciar os efeitos do estresse em sua alimentação. Essa tendência de mudança nas fontes de busca por informações relacionadas à alimentação e saúde também foi observada em uma pesquisa mencionada no AGÊNCIA BRASIL (2018). Os resultados desse estudo evidenciaram uma transformação na forma como as pessoas buscam informações sobre alimentação e saúde ao longo do tempo. Em 2010, a maioria dos entrevistados (40%) recorria à televisão para obter informações, enquanto 19% utilizavam a internet e 20% consultavam médicos ou nutricionistas. Contudo, no ano passado (2017), a internet emergiu como a principal fonte de informações, com 40% de preferência,

enquanto a televisão registrou uma queda para 24%, e os médicos e nutricionistas representaram 18% das escolhas. Isso reflete uma mudança significativa no comportamento das pessoas em relação à busca por orientações em questões de 39 alimentação e saúde, destacando a crescente importância da internet como fonte de informações nesse contexto.

## **6.CONCLUSÃO**

Nossa pesquisa realizada por meio de questionários trouxe dados importantes sobre o impacto do estresse na alimentação. Os resultados evidenciaram que o estresse desempenha um papel significativo nas escolhas alimentares das pessoas, levando a uma preferência por alimentos altamente processados e caloricamente densos. Além disso, a pesquisa destacou a relação entre o estresse e o desenvolvimento de padrões alimentares específicos para a saúde, como o aumento do consumo de açúcar, gorduras saturadas e alimentos industrializados.

A discussão desses resultados indica a necessidade de abordagens mais holísticas para o tratamento do estresse, considerando não apenas aspectos psicológicos, mas também os comportamentais, como a alimentação. Promover a conscientização sobre a influência do estresse na alimentação e fornecer estratégias para lidar com o estresse pode ser fundamental na promoção de escolhas alimentares mais saudáveis e, conseqüentemente, na prevenção de problemas de saúde relacionados à dieta.

Em suma, esta pesquisa destaca a conexão entre o estresse e a alimentação, demonstrando que o gerenciamento do estresse desempenha um papel crucial na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Essas descobertas têm implicações importantes para profissionais de saúde que buscam abordagens mais eficazes para melhorar a saúde nutricional da população.

## 7.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ESTRESSE. **Biblioteca Virtual em Saúde**, 2012. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253\\_estresse.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html) . Acesso em: 05 abr. 2023

ESTRESSE. **Saúde Governo do Estado de Goiás**, 2019. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7598-estresse> . Acesso em: 05 abr. 2023

ESTRESSE e Alimentação: Entenda a relação entre os dois. **Fundação Cargill**, 2021. Disponível em: <https://fundacaocargill.org.br/relacao-entre-estresse-e-alimentacao/amp/> . Acesso em: 02 abr. 2023.

CONHEÇA os benefícios do acompanha nutricional. **São Judas Tadeus**, 2018. Disponível em: <https://santuariosaojudastadeu.arquidiocesebh.org.br/noticias/conheca-os-beneficios-do-acompanhamento-nutricional/> . Acesso em: 04 abr. 2023.

PARANHOS, Júlia. Alimentação saudável contribui para melhora da imunidade e de quadros de estresse e ansiedade. **Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo**, 2021. Disponível em: <https://saude.es.gov.br/Not%C3%ADcia/alimentacao-saudavel-contribui-para-melhora-da-imunidade-e-de-quadros-de-estresse-e-ansiedade> . Acesso em: 01 abr. 2023.

PRADO, C, E, P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, Universidade Camilo Castelo Branco – São Paulo – v. 14 n 3, mai, 2016.

ABRAHÃO, T, B. LOPES, A, P, A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, Centro Universitário Unifactecie – Rodovia BR, v. 3 n. 1, mar, 2022.

RACHID, Í. Intestino e cérebro: compreenda essa relação. **Longevidade Saudável**, 2022. Disponível em: <https://longevidadesaudavel.com.br/intestino-e-cerebro-compreenda-essa-relacao/> . Acesso em 29 ago. 2023.

SER JOVEM: Saúde mental no estresse escolar. **Instituto bem do estar**, 2020. Disponível em: <https://www.bemdoestar.org/artigos/ser-jovem-saude-mental-no-estresse-escolar> . Acesso em: 28 ago. 2023.

ELTINK, C, F. NUNES, C, W, B. Concepções sobre estresse segundo alunos do ensino médio de uma cidade de pequeno porte. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saude no Contexto Social**, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, n. 1, p. 549-561, 2020.

COSTA, L, S, R. MILANI, L, I. IMBERTI, M, A. MACHADO, M, O. Estresse no trabalho. Faculdade Casa do Estudante, Espírito Santo, Nov. 2015.

6 IMPACTOS que os estresse nos estudos pode trazer, confira! **Faculdade Pernambucana de Saúde**. Disponível em: <https://blog.fps.edu.br/6-impactos-que-o-estresse-nos-estudos-pode-trazer-confira> . Acesso em: 27 ago. 2023.

OLIVESKI, P. **O estresse e seus impactos no ambiente de trabalho e na qualidade de vida**. 2019. 20. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Psicologia) – Curso de Medicina – Universidade Federal de Pelotas, 2019.

BRAGA, J. V. C.; CANGUSSU, T. S.; PIETRO, L. Comportamento alimentar e estresse: Eating behavior and stress. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 5, p. 18387–18401, 2022.

MATOS, S. M. R. DE; FERREIRA, J. C. DE S. Estresse e comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e26210716726, 2021.

Folkman, S(2009).Questions,answers, Issues, and next steps in stress and Coping research. *European Psychologist*, 14(1), 72–77 GUIDO, L. de A.; UMANN, J.; STEKEL,

L.M.C. et al. Estresse, coping e estado de Saúde de enfermeiros de clínica médica em Um hospital universitário. *Ciência cuidado e Saúde*, v.08, n. 4, p. 615-621,2009 GUIDO, L. de A. et al. Estresse, coping e Estado de saúde entre enfermeiros Hospitalares. *Ver. Esc. Enferm. USP*,v.45, n.6, p. 1434-1439, 2011

CARUSO, J, M,C. O desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes de nutrição. **Centro Universitário de Brasília – Faculdade de ciências da educação e saúde**. **Brasília**, 2013.

MARTINS, Fran. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. **Ministério da Saúde**, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar> Acesso em: 25 set. 2023.

COSTA, R, V; GOMES, N, A, R, A. **Alimento de conforto em resposta a situação de estresse: uma revisão**. Goiânia, 2023.

INSÔNIA: distúrbio do sono atinge cada vez mais pessoas. **Secretaria de Estado da Saúde**, 2017. Disponível em: <https://saude.se.gov.br/insomnia-disturbio-do-sono-atinge-cada-vez-mais-pessoas/> Acesso em: 25 set. 2023.

SANTOS, Beth. Estresse e Obesidade em Círculo Vicioso. **Abeso**, 2012. Disponível em: <https://abeso.org.br/estresse-e-obesidade-em-circulo-vicioso/> Acesso em: 25 set. 2023.

NUNES, M, J, C; AMEMIYA, D, A; SILVA, C, V, A. As consequências das Dietas da Moda para sua saúde. **Coordenação de Vigilância Nutricional – GVEDNT / SUVISA / SES-GO**. Goiânia, 2014.

Dietas da Moda: Formular milagrosa ou risco para a saúde?. **Oswaldo Cruz – Hospital Alemão**, 2020. Disponível em: <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/prevencao-e-saude/palavra-especialista/dietas-da-moda-formula-milagrosa-ou-risco-para-a-saude/> Acesso em: 25 set. 2023.

CORTEZ, C, M; SILVA, D. Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, Rio de Janeiro, v. 36, p. 4, 2007.

SAMPAIO, Cynthia. Estresse, comportamento alimentar e excesso de peso. **Centro Reichiano & Volpi – Psicologia Corporal**. Curitiba, 2017.

FIORE, G. A Influência da religião no hábito alimentar de seus adeptos.

SOUZA, M, P, G. SAMPAIO, R. CAVALCANTE, A, C, M. ARRUDA, S, P, M. PINTO, F, J, M. Comportamento alimentar e fatores associados em servidores: contribuições para a saúde coletiva. **Revista de Atenção à saúde**, São Caetano do Sul, v. 18, p. 99-109, 2020.



Estresse e alimentação: entenda a relação entre os dois. **Fundação Cargill**, 2021. Disponível em: <https://fundacaocargill.org.br/relacao-entre-estresse-e-alimentacao/?amp=1> Acesso em: 25 set. 2023.

COUTINHO, J, G; MACHADO, K; GENTIL, P, C. Educação alimentar e nutricional.

SANTOS, L, A, S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, p.681-692, 2005.

Estresse e alimentação: entenda a relação entre os dois. **Fundação Cargill**, 2021. Disponível em: <https://fundacaocargill.org.br/relacao-entre-estresse-e-alimentacao/?amp=1> Acesso em: 24 out. 2023.

BRAGA, J, V, C. CANGUSSU, T, S. PIETRO, L. Comportamento alimentar e estresse. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, v. 5, n. 5, p.18387-18401, set. 2022.

Cortisol: o que precisamos saber sobre o hormônio do estresse. **Celer**, 2021. Disponível em: <https://celer.ind.br/cortisol-o-que-precisamos-saber-sobre-o-hormonio-do-estresse/> Acesso em: 23 out. 2023.

Insônia: distúrbio do sono atinge cada vez mais pessoas. **Secretaria de Estado da Saúde**, 2017. Disponível em: <https://saude.se.gov.br/insomnia-disturbio-do-sono-atinge-cada-vez-mais-pessoas/> Acesso em: 23 out. 2023.

SANTOS, B. Estresse e Obesidade em Círculo Vicioso. **ABESO**, 2012. Disponível em: <https://abeso.org.br/estresse-e-obesidade-em-circulo-vicioso/> Acesso em: 23 out. 2023.

CRISPIM, C. A. et al. The influence of sleep and sleep loss upon food intake and metabolism. *Nutrition research reviews*, v. 20, n. 2, p. 195–212, 2007. Acesso em: 25 set. 2023.

SANTOS, L, A, S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 18, n. 5, p681-692. set, 2005.

SOARES, V. Comer em situação de estresse potencializa o ganho de peso. **Correio Brasiliense**, 2019. Disponível em:

[https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2019/04/26/interna\\_ciencia\\_saude,751662/comer-em-situacao-de-estresse-potencializa-o-ganho-de-peso.shtml](https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2019/04/26/interna_ciencia_saude,751662/comer-em-situacao-de-estresse-potencializa-o-ganho-de-peso.shtml) Acesso em: 24 out. 2023.

SANTOS, E, N, S. Do colo à balança: a relação mãe-filha nos transtornos alimentares à luz da Psicanálise. **Universidade Federal da Paraíba**, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/25750/1/TCC%20Transtornos%20Alimentares%20%283%29.pdf> Acesso em: 24 out. 2023.

Anorexia Nervosa. **Saúde Governo do Estado de Goiás**, 2019. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7557-anorexia-nervosa> Acesso em: 24 out. 2023.

MINASSE, M, H, S, G, G. Comfort food: sobre conceitos e principais características. **Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**. São Paulo, v. 4, n. 2, 2016. Disponível em: [https://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/72\\_CA\\_artigo\\_revisado.pdf](https://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/72_CA_artigo_revisado.pdf) Acesso em: 24 out. 2023.

CIRINO, A, C, D, P. RODRIGUES, H, C, N. Comfort food, estresse e ansiedade. **Universidade Católica de Goiás**. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3499/1/Manuscrito-%20Comfort%20food%2c%20estresse%20e%20ansiedade.pdf> Acesso em: 24 out. 2023.

**ESTRESSE METABÓLICO Cuidado Nutricional ([S.d.])**, 2019. Disponível em: [http://file:///C:/Users/TPM/Downloads/Dieto-%20EstresseMet%202017%20\(1\).pdf](http://file:///C:/Users/TPM/Downloads/Dieto-%20EstresseMet%202017%20(1).pdf) Acesso em: 24 out. 2023.

Figura 1

RODRIGO, Bruno. Dietas da Moda: 6 Dicas Para Emagrecer Sem Precisar delas. **BR da Nutrição**, 2021. Disponível em: <https://www.brdanutricao.com.br/emagrecer-sem-precisar-de-dietas-da-moda/> Acesso em: 06 nov. 2023.

Figura 2

PEREIRA, Claudemir. SAÚDE. Os (muito sérios) problemas causados por distúrbios alimentares: bulimia, anorexia, compulsão. **Claudemir Pereira**, 2019. Disponível em: <https://claudemirpereira.com.br/2019/10/saude-os-muito-serios-problemas->

[causados-por-disturbios-alimentares-bulimia-anorexia-compulsao/](#) Acesso em: 06 nov. 2023.

Figura 3

MINGRONE, Alejandro. Anorexia e anorexia nervosa: diferenças. **Psicologia Online**, 2021. Disponível em: <https://br.psicologia-online.com/anorexia-e-anorexia-nervosa-diferencas-1001.html> Acesso em: 06 nov. 2023.

Figura 4

SILVA, Luna. Estresse no trabalho e Síndrome de Burnout. **Correio do Lago**, 2018. Disponível em: <https://www.correiodolago.com.br/coluna/estresse-no-trabalho-e-sindrome-de-burnout/2606/> Acesso em: 06 nov. 2023.

Figura 5

LEONEL, Carla. O Estresse aumenta o cortisol, engorda e causa doenças. **Medicina Mitos e Verdades**, 2019. Disponível em: <https://www.medicinamitoseverdades.com.br/blog/o-estresse-aumenta-o-cortisol--engorda-e-causa-doencas> Acesso em: 06 nov. 2023.

Figura 6

Redação Fortíssima. Veja dicas para superar o estresse no trabalho. **Fortíssima**, 2016. Disponível em: <https://fortissima.com.br/2016/07/22/veja-dicas-para-superar-o-estresse-no-trabalho-14831467/> Acesso em: 06 nov. 2023.

MATOS, S, M, R. FERREIRA, J, C, S. Estresse e comportamento alimentar, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/352648430> **Estresse e comportamento alimentar** Acesso em: 06 nov. 2023.

CRUZ, Fernanda. Pesquisa mostra que 80% dos brasileiros buscam alimentação saudável. **Agência Brasil**, 2018. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-05/pesquisa-mostra-que-80-dos-brasileiros-buscam-alimentacao-saudavel> Acesso em: 06 nov. 2023.