



FACULDADES
ASMEC
OURO FINO - MG

CURSO DE PSICOLOGIA DAS FACULDADES INTEGRADAS ASMEC

**A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPORTAMENTO
ALIMENTAR**

**OURO FINO – MG
2022**



YZABELE CRISTINA HONORIO DA SILVA
MARIA EMÍLIA TAVEIRA SANTOS

A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Artigo científico apresentado à Coordenação, do Curso de Bacharelado em Psicologia das Faculdades Integradas ASMEC, de Ouro Fino, Minas Gerais, como requisito parcial para colação de grau.

Orientador: Prof. Dr. Fabio Roberto de Souza Couto
Co-orientadora Prof. Me Larissa Karen da Costa Meyer

OURO FINO – MG

2022

**SILVA, Yzabele Cristina Honório da;
SANTOS, Maria Emília Taveira; A Relação entre Ansiedade e Comportamento Alimentar**

**Yzabele Cristina Honorio da Silva
Maria Emília Taveira Santos**

**Orientador: Prof. Dr. Fábio Roberto Couto de Souza; Co-orientadora: Prof^a.
Me Larissa Karen Meyer da Costa - Ouro Fino – 2022**

Artigo de Conclusão de Curso. Ouro Fino, Minas Gerais: Faculdades Integradas ASMEC, 2022.

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Dedicamos este artigo a Deus nosso motivo de vencer mais uma etapa das nossas vidas.

Às nossas famílias que nos acompanharam nesta caminhada. Mais uma vez Deus nos fortaleceu para chegarmos ao fim desse desafio.

Obrigada, Pai!

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, pois sem Ele nada disso seria possível, por ter nos sustentado e fortalecido durante toda a nossa caminhada.

Às nossas famílias que foram nossa base e foram sempre incentivo a concluir mais esta etapa de nossas vidas.

Agradecemos ao orientador e à co-orientadora.

Agradecemos a todos que de forma direta ou indireta contribuíram para nosso sucesso.

Essa Conquista é nossa!

A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Alunas¹: Yzabele Cristina Honório da Silva

Maria Emília Taveira Santos

Orientador²: Prof. Dr. Fábio Roberto Couto de Souza

Co-orientadora³: Prof^a Me Larissa Karen Meyer da Costa

Resumo

O presente trabalho visa, através de pesquisas bibliográficas, entender a relação do transtorno de ansiedade e do comportamento alimentar, saber se a ansiedade tem influência na alimentação de indivíduos que apresentam quadros ansiosos e pretende também contribuir com profissionais na área da saúde mental e com indivíduos que sofrem com esse transtorno e, conseqüentemente, com o ganho de peso, por acabarem descontando suas questões emocionais no comportamento alimentar, e ver possibilidade de ajuda para minimizar esses agravantes.

Concluiu-se que a ansiedade realmente influencia negativamente no comportamento alimentar.

Palavras-chave: compulsão alimentar, saúde mental, ansiedade

¹ Alunas do 10º período do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas Asmec - Ouro Fino

² Doutor em Educação, Conhecimento e Sociedade pela Universidade do Vale do Sapucaí. Mestre em Educação pela Universidade do Vale do Sapucaí.

³ Mestra em Educação pela Universidade do Vale do Sapucaí.

ABSTRACT

The present work intends, through a bibliographic review, to understand the relation between anxiety disorder and eating behavior, to know if anxiety influences the eating habits of individuals with anxiety disorder, to contribute to mental health professionals and individuals suffering from anxiety disorder and, as a consequence, weight gain from compensating their emotions through their eating behavior, and to search for the possibility of help to minimize these adverse factors.

The conclusion is that anxiety does negatively influence eating behavior.

Keywords: binge eating, mental health, anxiety disorder

SILVA, Yzabele Cristina Honório da; SANTOS, Maria Emília Taveira; SOUZA, Fabio Roberto do Couto; COSTA, Larissa Karen Meyer da (Orient.). **A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR.** Artigo de Conclusão de Curso. Ouro Fino, Minas Gerais: Faculdades Integradas ASMEC, 2022.

SUMÁRIO

1. Introdução	10
2. Referencial Teórico.....	11
2.1 Ansiedade definições, conceito e sintomas ansiosos	11
2.2. A Relação da Ansiedade e Alimentação	12
2.3. Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA)	13
2.4. Fome Emocional e Alimentação.....	14
2.5. A Influência das Mídias sociais no comportamento Alimentar	15
2.6. Pandemia de Covid-19 e Compulsão Alimentar.....	16
2.7. Intervenções e tratamento para ansiedade e compulsão alimentar	17
3. Metodologia.....	18
4. Considerações Finais (conclusão)	19
5. Referências Bibliográficas.....	20

1 - INTRODUÇÃO

Falar de ansiedade é falar de um transtorno que será abordado por vários autores e que leva o indivíduo a tomar conhecimento sobre o que é, quais são os sintomas, quais os danos para saúde e como fazer para vencer o transtorno de ansiedade.

Segundo Freud (1976), divide-se em duas formas em que a ansiedade pode se manifestar: uma apresenta-se em determinada situação onde existe um perigo eminente e a outra manifesta-se em forma de aviso para que tal situação não aconteça. O transtorno de ansiedade pode estar presente tanto em indivíduos com obesidade e sobrepeso, quanto naqueles que estão com baixo peso (ROCHA, COSTA, 2012).

A maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade está no Brasil. Segundo levantamentos da Organização Mundial da Saúde (OMS), mostram que cerca de 33% da população mundial sofre de ansiedade. O Brasil recebeu o título de país mais ansioso do mundo em uma pesquisa realizada em 2017 (OMS, Revista Veja, vol. 1, 2019).

Nossas emoções podem influenciar no nosso comportamento alimentar, e a ansiedade pode colaborar para o aumento e ganho de peso. A ansiedade tem uma forte influência sobre o nosso comportamento alimentar, há pessoas que quando estão ansiosas procuram a comida como refúgio, e por outro lado tem também aqueles indivíduos que quando estão ansiosos não conseguem comer (LOURENÇO, 2016).

Com a pandemia da Covid-19 muito mais pessoas desenvolveram quadros de ansiedade e agravaram os que já eram ansiosos, (DA CUNHA, *et al* 2021).

Este trabalho pretende através de pesquisas bibliográficas entender a relação do transtorno de ansiedade e do comportamento alimentar, saber se a ansiedade tem influência na alimentação de indivíduos que apresentam quadros ansiosos e também pretende contribuir com profissionais na área de saúde mental e com indivíduos que sofrem com o transtorno de ansiedade e conseqüentemente com o ganho de peso, por acabarem descontando suas questões emocionais no comportamento alimentar e ver possibilidade de ajuda para minimizar esses agravantes.

2 - REFERENCIAL TEÓRICO

Para chegar numa melhora do quadro de ansiedade e vencer os transtornos alimentares, faz se necessário o conhecimento mais amplo sobre o assunto e quais as consequências, por isso visando aprofundar o conhecimento sobre este assunto, serão abordadas questões de como lidar com a ansiedade e a compulsão alimentar e bem como abordagens de ajuda para obter a melhora e a superação deste transtorno que afetam a pessoa como um todo.

2.1. Ansiedade, definição, conceito e sintomas ansiosos

Conforme diz em seus escritos Dalgarrondo, (2019) a ansiedade é definida como estado de humor desconfortável, apreensão negativa em relação ao futuro, inquietação interna desagradável. Incluindo sintomas somáticas e fisiológicas como (dispneia ou desconforto respiratório, taquicardia, vasoconstricção ou vasodilatação, tensão muscular, parestesias, tremores, sudorese, tontura, etc.) e manifestações psíquicas (inquietação interna, apreensão desagradável, desconforto mental, expectativa ruim em relação ao futuro, etc.)

Segundo Lent (2004, p. 727), pode-se definir a ansiedade como uma apreensão por algo que julgamos perigoso ou assustador, sem mesmo tomar conhecimento do que é de fato e que ainda está por vir.

Muitos autores consideram a ansiedade como o mal do século, sendo a mesma sempre voltada para o excesso de futuro, podendo vir a ser patológica quando não existe uma causa iminente. A diferença entre elas pode descobrir a partir de avaliações específicas (BERNIK; LOPES, 2011).

De acordo com Bernik e Lopes (2011) a ansiedade é considerada por muitos estudiosos o mal do século, é um estado emocional que é voltado sempre ao futuro. Passando a ser patológica quando acontece sem nenhum motivo específico ao qual se direcione. Diferenciando um modo geral, da ansiedade normal da patológica, pois fazendo uma avaliação da reação ansiosa, que é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não.

Conforme Menezes *et al* (2018) a primeira consiste em um estado emocional transitório marcado por sentimentos de tensão que podem variar conforme a sua intensidade. Já a segunda consiste em uma condição pessoal, estável que se manifesta em

situações estressantes em circunstâncias que podem ser percebidas como ameaçadoras pelos sujeitos.

Aqui também entende-se a ansiedade de duas formas: ansiedade-estado e ansiedade-traço. Podemos dizer que na ansiedade classificada como o estado emocional seja positiva pois é aquela que deixa a pessoa em alerta, com excesso de preocupação que para muitas situações, é importante pois leva a pessoa a administrar tal situação com maior esmero, e ou antecipar uma situação mais grave enquanto que na ansiedade traço, que reflete no comportamento causa maior grau de comprometimento da saúde, levando a vários tipos de transtornos, pois depende da situação em que a pessoa está passando.

A ansiedade pode ter como sintomas, apreensão, desconforto, medos também apresenta sintomas físicos como alterações da pressão arterial, aumento na frequência respiratória, taquicardia entre outros sintomas (ABRATA, 2018).

2.2. A Relação da Ansiedade e Alimentação

De acordo com Moraes (2014), o ser humano necessita de alimentação para sua sobrevivência e são agregados outros valores a sua alimentação levando em conta onde mora, a realidade social, familiar, seus costumes, gostos e ambientes, situações essas que estabelece um novo modo de viver, de alimentar-se, bem como as mudanças na sociedade moderna, onde existe mais praticidade e novos valores em relação a alimentação.

Segundo Lourenço (2016), o comportamento alimentar pode ser bastante influenciado pelas emoções, visto que as suas escolhas alimentares e as quantidades ingeridas e também a frequência das refeições dependem de vários fatores como as emoções e não só apenas por questões fisiológicas. A relação existente entre uma emoção e o comportamento alimentar varia de acordo com o contexto em que ocorre, pelo fato de ser mais forte a emoção ocorre mais em contextos alimentares, causando mudanças no comportamento que está relacionando à alimentação. O comportamento alimentar será de acordo com o estado emocional. Quando a pessoa está ansiosa ela altera o comportamento alimentar e isso pode lhe trazer consequências, devido aos exageros na ingestão de alimentos, muitas vezes desnecessário, pois a ansiedade é uma patologia que traz sintomas de negatividade, de medo, de angústia, uma mudança no estado de humor. Ela sofre pelo futuro, por algo que ainda está por vir.

Conforme Gomes (2012), os desvios alimentares são fatores de risco para o surgimento da ansiedade intensa causam também transtornos alimentares como anorexia

e bulimia nervosa, assim como se encontra presentes em casos de obesidade sendo um problema significativo para a vida do sujeito.

A forma como as pessoas vivem nos tempos atuais, seu estilo de vida, a forma como se alimentam, cada dia mais vai alterando, o tempo que se tem para comer, o trabalho distante de casa, a praticidade de comidas industrializadas, a alimentação utilizando o celular, que não deixa de interferir, tudo isso contribui para que as pessoas tornem se cada vez mais ansiosas e comendo além da necessidade (MORAES, 2014).

2.3. Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA)

Existem vários fatores que influenciam na alimentação os sociais, culturais, psicológicos, emocionais, socioeconômicos (PEIXOTO, 2012).

Diante destes fatores podemos dizer que aspectos psicológicos e emocionais influenciam em nossos hábitos alimentares e também nas escolhas dos alimentos que vamos consumir. Comemos em momentos que estamos mais ansiosos, deprimidos como uma forma de buscar alívio, conforto. É como se a alimentação que estamos consumindo saciasse o desconforto que estamos sentindo. Com a alta ingestão de alimentos com alto teor calórico, diariamente ocorre gradualmente o aumento do peso e com ele vem junto a insatisfação com o corpo, sentimento de culpa por estar comendo demais (LIMA, OLIVEIRA, 2016).

No transtorno de compulsão alimentar pode ser usada como recompensa para problemas que os indivíduos estejam enfrentando. A busca de comida, uma sensação de prazer do consumo exagerado de alimentos, em seguida por sentimento de culpa, angústia e vergonha (LIMA, OLIVEIRA, 2016).

O transtorno de compulsão alimentar é caracterizado por episódios frequentes de compulsão alimentar periódica (por exemplo uma vez por semana ou mais, durante o período de vários meses). Um episódio de compulsão alimentar é um período distinto de tempo durante o qual o indivíduo apresenta uma perda subjetiva do controle sobre comer ou limitar a quantidade de alimentos ingeridos. Compulsão alimentar é visto como algo muito doloroso e é muitas vezes acompanhada de emoções negativas, como culpa ou desgosto (CID-11, p 59, 2019).

Segue abaixo os critérios diagnósticos para o transtorno de compulsão alimentar de acordo com o DSM-5:

A - Ingestão, em um período determinado (p. ex., dentro de cada período de

duas horas), de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria no mesmo período sob circunstâncias semelhantes.

1. Sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio (p. ex., sentimento de não conseguir parar de comer ou controlar o que e o quanto se está ingerindo).

B. Os episódios de compulsão alimentar estão associados a três (ou mais) dos seguintes aspectos:

1. Comer mais rapidamente do que o normal.
 2. Comer até se sentir desconfortavelmente cheio.
 3. Comer grandes quantidades de alimento na ausência da sensação física de fome.
 4. Comer sozinho por vergonha do quanto se está comendo.
 5. Sentir-se desgostoso de si mesmo, deprimido ou muito culpado em seguida.
- C. Sofrimento marcante em virtude da compulsão alimentar.

Os episódios de compulsão alimentar ocorrem, em média, ao menos umavez por semana durante três meses (DSM 5, 2014, p. 350).

De acordo com a APA (2014), a compulsão alimentar não está associada ao uso recorrente de comportamento compensatório ou inapropriado como na bulimia nervosa e não ocorre exclusivamente durante a bulimia nervosa e a anorexia nervosa.

A compulsão alimentar é vista como uma deficiência na produção de serotonina que é responsável pela sensação de bem estar, que normalmente aumenta com a prática de exercícios físicos, que as pessoas que tem o transtorno e que estão obesas não adere a essa pratica e contribui para o aumentando do risco de diminuição do tempo de vida, pois associadas a esses transtornos e a falta de exercícios físicos, surgem outras comorbidades como Diabetes Mellitus, hipertensão arterial, risco de problemas cardíacos, problemas nos ossos, câncer entre outras doenças psicológicas como baixa autoestima, vergonha etc. Devido a todas essas comorbidades e o risco eminente dessas pessoas, a dificuldade em perder peso é que muitos profissionais estão lançando mão da cirurgia bariátrica para muitos pacientes, sendo um último recurso para ajudar na perda de peso, porém com um acompanhamento psicológico rigoroso e dos demais profissionais multidisciplinares (FANDIÑO, *et al*, 2004).

2.4. Fome Emocional e Alimentação

Diante da percepção de que a alimentação tem vários aspectos que a influência na forma em que nos alimentamos. Levando em conta o aspecto emocional/psicológico, podemos compreender que os indivíduos que apresentam o transtorno de ansiedade ou até mesmo traços ansiosos e depressivos, podem usar a comida como uma válvula de escape para seus medos, inseguranças e frustrações. O indivíduo usa a comida em excesso como refúgio para suas questões emocionais e como se ele encontrasse na comida uma

forma de fugir ou de adiar o sofrimento que está sentindo. Em uma situação que a pessoa se encontra ansiosa, angustiada ou triste por alguma situação que aconteceu ou que pode não acontecer, ela busca na comida um conforto uma sensação agradável diferente do que ela está sentindo antes. Mas logo depois que passa a sensação agradável do consumo de alimentos com alto teor calórico, vem o sentimento de culpa, volta a angústia por ter comido demais (LIMA; OLIVEIRA, 2016).

A alimentação emocional pode levar um transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP), que é um fator que contribui para o ganho de peso e obesidade. Sentimentos afetivos negativos e ansiedade foram apontados como gatilhos para episódios de alimentação emocional interferindo no controle cognitivo sobre o comportamento alimentar (DENKE, *et al*, 2018).

E o DSM IV descreve o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) é uma nova categoria diagnóstica de transtorno alimentar, entre as categorias em fase de pesquisa. Este transtorno define-se basicamente pela compulsão alimentar, ou seja, por ingestão de grandes quantidades de comida associada à perda de controle, na ausência de métodos apropriados para controle de peso. O Transtorno alimentar é o que dificulta o tratamento da obesidade, pois sem o transtorno o tratamento e a perda de peso se tornam mais fáceis, e acontece de forma mais precoce. Além de desenvolver outros tipos de transtorno ligados a alimentação como a Bulimia.

2.5. A Influência das Mídias sociais no comportamento Alimentar

A busca pelo bem-estar da saúde visando somente a busca do corpo magro como padrão da sociedade ditado pela mídia, fazendo com que pessoas e muitas mulheres desenvolvem problemas devido ao uso de dietas que são restritivas e combinando com exercícios exagerados, apresentam problemas como indisposição, cansaço mental e também o aumento de crises de ansiedade. Nas redes sociais são expostas erroneamente formas de emagrecimento, receitas milagrosas com dietas que prometem perda de peso muito rápida e também ali são vendidas imagens de corpos ideais, mexendo com a autoestima dos indivíduos que sofrem com o ganho ou perda de peso devido a um quadro ansioso ou depressivo. Visto que a rede social tem um grande alcance pois são muitas pessoas que tem contato com este tipo de conteúdo que querem ter um “corpo ideal” e acabam acreditando nas dietas milagrosas e seguindo, desde modo acabam fazendo mal

a sua saúde física e também a mental (ALVAREGA et al, 2015).

A busca por um corpo perfeito pode agravar muito nos casos de transtornos alimentares como a anorexia, bulimia nervosa e também a compulsão alimentar, muitos indivíduos que fazem as ditas dietas milagrosas muitas vezes não obtendo o resultado esperado acabam se frustrando (SILVA; PIRES 2019).

Outro aspecto que pode ser levado em conta em casos de compulsão alimentar e quadros ansiosos, que se expõe nas redes sociais, seu processo de emagrecimento, com o intuito de ajudar outras pessoas que possam estar passando pelo mesmo problema e acabam sofrendo preconceitos de todo tipo por estarem acima do peso (SILVA; PIRES, 2019).

2.6. Pandemia da Covid-19 e Compulsão Alimentar

Atualmente, o mundo tem vivido uma pandemia provocada pelo COVID-19, doença causada pelo Coronavírus SARS-CoV-2, sendo esta transmitida através do “toque do aperto de mãos contaminadas, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro, objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, etc.” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Para a Organização Mundial da Saúde (2018) a saúde mental:

[...] é um componente integral e essencial da saúde. A constituição da OMS afirma: “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade.” Uma implicação importante dessa definição é que a saúde mental é mais do que apenas a ausência de transtornos mentais ou deficiências.

A saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de dar uma contribuição para sua comunidade (VIANNA; ANDRADE, 2021, p.322)

Ao deparar com essa afirmativa da OMS (2018), pode-se dizer que as pessoas com Transtorno Alimentar, sofrem com a saúde geral pois se a saúde é debilitada de alguma forma, atinge o indivíduo como um todo (COOPER *et al.* 2022).

De acordo com Rodgers *et al* (2020), o fato de estar em casa lidando com a preparação de cada refeição faz com que pessoas com risco de transtorno alimentar estejam mais constantemente em contato com a comida, aumentando, portanto, seu comer compulsivo. Além do mais, o comportamento de estocar comidas se tornou comum na pandemia e, para as pessoas em risco para compulsão, lanchinhos ou salgadinhos viraram uma opção alimentar que também é altamente compulsiva.

Durante a pandemia entre os trabalhadores da Saúde perceberam um aumento excessivo de profissionais com transtornos de depressão, ansiedade, dificuldades para dormir, muita angústia, muitas mudanças na alimentação e também na prática de exercícios físicos praticados na rotina diária, utilização de uniformes desconfortáveis e difíceis de troca, impedindo até realização das necessidades fisiológicas como ir ao banheiro, alterou expressivamente o comportamento alimentar (ZHANG et al, 2020).

Como já citado anteriormente houve uma maior prevalência surgimento de transtornos de compulsão alimentar e sofrimento mental em profissionais de saúde e a pandemia da COVID, pois estes foram obrigados a mudar suas rotinas, a ficarem isolados, ora trabalhando sem poder se alimentar, ora sozinhos isolados os em algum ambiente, onde carregava junto todo estresse, o medo de ser acometido pela doença, de ser o portador da doença a algum ente querido, e ao mesmo tempo o medo da morte eminente (ZHANG, et al 2020).

Após várias pesquisas constata se um alto nível de transtorno de compulsão alimentar, ora por não ter como comer, ora por altos níveis de estresse e ansiedade, evidencia a compulsão alimentar em muitos profissionais da saúde (RODGERS et al. 2020).

Tomou-se evidente que a pandemia de COVID-19 e o distanciamento social estão associadas alterações na saúde mental, entre elas o Transtorno de Compulsão Alimentar. Para que haja um tratamento adequado, é importante o acompanhamento de profissionais de várias áreas, não apenas da psicologia, como também da nutrição, psiquiatria, dentre outras. A constituição de uma equipe interdisciplinar em casos do tipo é de extrema importância para o processo de melhora. Os autores destacam que, do ponto de vista da TCC, as intervenções devem ser focadas em resolução de problemas para o planejamento de atividades diárias (VIANNA, ANDRADE, 2021, p.329)

2.7. Intervenções e tratamento para ansiedade e compulsão alimentar

A Terapia Cognitivo Comportamental é bastante recomendada nesses casos. Também é de suma importância ter um acompanhamento nutricional junto a terapia. Para o tratamento dos transtornos alimentares sugere se, que seja utilizada a TCC, como uma das formas de reduzir ou eliminar a compulsão alimentar, através da identificação de pensamentos distorcidos e mudar suas crenças, a trabalhar a autoestima e um autocontrole e os hábitos alimentares (TURNER *et al.* 2016).

Segundo o Instituto Nacional de Saúde Mental – NIMH (2016, p.03), sediada nos Estados Unidos da América, uma das formas de reduzir ou eliminar a compulsão

alimentar é através da TCC, sendo essa uma abordagem que auxilia o indivíduo a identificar pensamentos distorcidos e a reorganizar e mudar suas crenças incorretas.

Como diz Duchesne *et al.* (2007, p.81), a TCC se baseia na ideia de que um pensamento disfuncional de crenças está associado ao desenvolvimento e manutenção do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica devido a isso as técnicas cognitivas serão utilizadas para o tratamento focando nas modificações de padrões distorcidos de raciocínio e a reestruturação de crenças supervalorizadas que estão associadas ao peso e a imagem.

De acordo com Cauduro, Paz e Pacheco (2018), a Terapia Cognitiva Comportamental é a que mais corresponde ao tratamento dos transtornos de compulsão alimentar pois seus resultados são de maior eficácia bem como trouxe resultados positivos para outros tipos de transtornos.

O Tratamento realizado pela abordagem da TCC, leva em conta todos os tipos de transtornos que o paciente desenvolve bem como o transtorno alimentar, contando sempre com equipe multidisciplinar de nutrição, psicoeducação, trabalhando os maus hábitos de alimentação no geral (PIRES, LAPORT, 2019).

O tratamento proposto pelos autores citados é composto de quatro estágios que vai desde a psicoeducação e estabelecimento de vínculo terapêutico, passando por mudanças de crenças de autoestima e desenvolvimento do controle do comportamento compulsivo, aplicando avaliações de eficácia das técnicas aplicadas, até chegar ao momento final de manutenção de conquistas e prevenção de recaída. Aponta-se que há maior eficácia da TCC em comparação com as outras abordagens, principalmente se o tratamento ocorre juntamente com outros profissionais como nutricionistas e educadores físicos e a família do paciente.

Considerando tudo que foi citado pelos autores acima, a prática de atividades física e a psicoterapia cognitiva comportamental é de grande valia ao tratamento da compulsão alimentar e também da ansiedade, pois as técnicas citadas acima também são usadas no tratamento de outras comorbidades.

3 - METODOLOGIA

Para este trabalho foi realizado uma pesquisa bibliográfica através de estudos já publicados como artigos científicos e livros. Inicialmente foram levantadas pesquisas em bases de dados como Scielo, Google Acadêmico e livros como Psicologia e Semiologia

dos Transtornos Mentais de Dalgarrondo, entre outros. A pesquisa de artigos científicos foi inicialmente com temas como ansiedade, comportamento alimentar, compulsão alimentar e ansiedade, fome emocional, pandemia da Covid 19, alimentação, intervenções e tratamentos para ansiedade e compulsão alimentar, mídias sociais e alimentação.

Depois foram selecionados os materiais que mais continham informações relevantes para o tema proposto, foram usadas 23 referências para elaboração deste estudo dentre eles sendo 5 livros e 18 artigos.

Como critério para a escolha dos materiais utilizados foi a relevância que o material trazia sobre o tema proposto, bem como a procura por estudos mais recentes que demonstrou uma certa fragilidade em encontrar referenciais tendo em vista que são poucos os materiais recentes publicados sobre o estudo aqui presente.

Porém os artigos foram relevantes para analisar como a ansiedade influencia na compulsão alimentar pois, quanto maior o nível de ansiedade as pessoas tendem a comer mais e de forma errada, favorecendo o aumento do IMC.

4 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo foi possível observar que pessoas com ansiedade tendem a ter compulsão alimentar, e quem sofre com a compulsão na alimentação também sofrerá com a obesidade. Percebe-se, assim, que anomalias psicológicas e emocionais, como a ansiedade podem afetar a saúde das pessoas, incluindo as que sofrem com a obesidade.

De acordo com Ramirez (2020), se faz necessário um acompanhamento multiprofissional para pacientes com transtornos psicológicos e transtorno alimentar com profissionais como o nutricionista que tem um papel fundamental propondo uma mudança nos hábitos e comportamentos alimentares.

Estudos, como de Ferreira (2018) e de outros autores, demonstram que o comportamento alimentar, compulsão alimentar, excesso de peso e à obesidade estão associados (FERREIRA, et al, 2018; FUSCO et al, 2020).

Segundo Mota (2012) a obesidade é resultado do consumo excessivo de alimentos, provenientes de alterações psíquicas como transtorno de ansiedade, estresse, tristeza, angústia e com isso a pessoa se alimenta de forma inadequada para aliviar os sofrimentos.

Conforme diz Chaude e Marchioni (2004), os estudos, sobre a influência das mídias sociais, se fazem muito necessário e relevante.

Com este estudo junto com as referências utilizadas foi possível constatar que a ansiedade assim como as mídias sociais têm sim influência sobre o comportamento alimentar. Também se faz muito relevante ter mais estudos e pesquisas sobre o tema aqui presente.

5 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRATA, Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos. Transtorno de Ansiedade: Manual Informativo. São Paulo – SP, 2018.

ALVARENGA, M. et al. Nutrição comportamental. Editora Manole, 2015.

APA - American Psychiatric Association. DSM-5 – Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais. 5ª Edição. Lisboa: Climepsi Editores, 2014.

BERNIK, V.; LOPES, K. V. Estresse, depressão e ansiedade. Revista Brasileira de Medicina, v. 68, n. 3 n. esp., 2011.

CAUDURO, G. N.; PACHECO, J. T. B.; PAZ, G. M. Avaliação e intervenção no transtorno da compulsão alimentar (tca): uma revisão sistemática. Escola de Ciências da Saúde. v. 49, n. 4. Porto Alegre. 2018.

CHAUD, D. M. A; MARCHIONI, DML. Nutrição e mídia: uma combinação às vezes indigesta. Hig alimentar, v. 18, n. 116-117, p. 18-22, 2004.

Classificação Internacional de Doenças - Mortalidade e Morbidade Estatísticas- CID-11, 2022, p.59

COOPER, M. et al. Eating disorders during the COVID-19 pandemic and quarantine: an overview of risks and recommendations for treatment and early intervention. Eating disorders, v. 30, n. 1, p. 54-76, 2022.

DA CUNHA, C. E. X. et al. Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 2, p. 9022-9032, 2021.

DALGALARRONDO, P. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DENKE, G; et al. Conflito de Atenção Modera a associação entre ansiedade e comportamento alimentar emocional: um ERP Estude. Pubmed. Estados Unidos, 2018.

DUCHESNE, M. et al. Evidências sobre a terapia cognitivo-comportamental no tratamento de obesos com transtorno da compulsão alimentar periódica. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 29, p. 80-92, 2007.

FANDIÑO, J et al. Cirurgia bariátrica: aspectos clínico-cirúrgicos e psiquiátricos. Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 26, p. 47-51, 2004.

FERREIRA, A. A. et al. Caracterização do comportamento alimentar e estado nutricional de adultos. Motricidade, v. 14, n. 1, p. 252-258, 2018.

FREUD, S. S. (1976). Inibições, sintomas e ansiedade. Vol. 20. In: Freud, S. S. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund. Trad J. Salomão. Rio de Janeiro: Imago. 1926.

FUSCO, S. F. B et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 54, 2020.

GOMES, C. S. L. Perturbações do comportamento alimentar (anorexia bulimia nervosas) e neurotransmissão. Monografia: Ano de conclusão: 2012.

LENT, R. Cem bilhões de neurônios: conceitos fundamentais de neurociência. In: Cem bilhões de neurônios: conceitos fundamentais de neurociência. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 2004

LIMA, A. C. R; OLIVEIRA, A. B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. Mudanças-Psicologia da Saúde, v. 24, n. 1, p. 1-14, 2016.

LOURENÇO, João Mário Ferreira. O impacto dos conteúdos partilhados no Instagram para alteração do comportamento alimentar do consumidor português. 2016. Tese de Doutorado.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014. p. 350

MENEZES, F. M. F. et al. Mensuração dos níveis de ansiedade traço e estado em estudantes do curso de enfermagem. Interfaces Científicas-Humanas e Sociais, v. 6, n. 3, p. 93-100, 2018.

MINISTERIO DA SAÚDE. Coronavirus (COVID-19): O que é COVID-19. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>>

MORAES, R. W. Determinantes e construção do comportamento alimentar: uma revisão narrativa da literatura. Trabalho de Conclusão do Curso. Porto Alegre 2014.

MOTA, D.C.L. Comportamento Alimentar, Ansiedade, Depressão e Imagem corporal em Mulheres Submetidas à Cirurgia Bariátrica. 2012. 148f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo -USP, Ribeirão Preto-SP, 2012.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH (NIMH). Eating Disorders. Maryland, Estados Unidos da América. 2016. Disponível em: < <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml>>

PEIXOTO, A. L. Transtornos alimentares: entenda os aspectos que envolvem essas patologias e suas implicações. Editora AS Sistemas, 2012.

PIRES, J.A.; LAPORT, T.J. Transtornos alimentares e as contribuições da terapia cognitivo-comportamental para o tratamento. Revista Mosaico. v.10, n. 2. 2019.

RAMÍREZ, J.Ortiz, et al. Consecuencias de la Pandemia COVID 19 en la Salud Mental Asociadas al Aislamiento Social. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303/358>>

ROCHA, C.; COSTA, E. Aspectos psicológicos na obesidade mórbida: Avaliação dos níveis de ansiedade, depressão e do auto-conceito em obesos que vão ser submetidos à cirurgia bariátrica. Análise psicológica, v. 30, n. 4, p. 451-466, 2012.

RODGERS, R. F. et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. International Journal of Eating Disorders, v. 53, n. 7, p. 1166-1170, 2020.

SAÚDE, Organização Mundial da. Brasileiros são os mais ansiosos do mundo Vol. 1. 1 ed. São Paulo: Revista Veja, v. 1, 2019.

SILVA, S. A; PIRES, P. F. F. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, v. 35, n. 69, p. 53-67, 2019.

TURNER et al. CBT for eating disorders: The impact of early changes in eating pathology on later changes in personality pathology, anxiety and depression. Behaviour Research and Therapy, v. 77, 2016.

VIANNA, J. L. C.; ANDRADE, A. A. Pandemia de Covid-19 e Compulsão Alimentar: Possibilidades de Tratamento com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 3, n. 5, p. 315-333, jan./jun. 2021

WORLD HEALTH ORGANIZATION. . Mental health: strengthening our response. 2018. Acesso em: 5 nov. 2022. Disponível em: < <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>

ZHANG, W. et al. Saúde mental e problemas psicossociais de profissionais de saúde durante a epidemia de COVID-19 na China. Psicoterapia e psicossomática , v. 89, n. 4, pág. 242-250, 2020.