



**FACULDADE DE SÃO LOURENÇO
NUTRIÇÃO**

ANA CAROLINA DE BIASI MORAES

**CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR NA FASE ADULTA**

**SÃO LOURENÇO – MG
2021**

ANA CAROLINA DE BIASI MORAES

**CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR NA FASE ADULTA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de São Lourenço, como requisito parcial para obtenção de título de Bacharel em Nutrição.

Orientador (a): Profª Me. Larissa Perroni Bustamante Pinto

**SÃO LOURENÇO – MG
2021**

612.3

M827c Moraes, Ana Carolina de Biasi

Consequências do estresse no comportamento alimentar na fase adulta / Ana Carolina de Biasi Moraes. - - São Lourenço : Faculdade de São Lourenço, 2021.

23 f.

Orientador: Larissa Perroni Bustamante Pinto

Artigo científico (Graduação) – UNISEPE / Faculdade de São Lourenço / Bacharel em Nutrição.

1. Nutrição. 2. Comportamento alimentar - estresse. 3. Alimentação – aspectos psicológicos. I. Pinto, Larissa Perroni Bustamante, orient. II. Título.

Catlogação na fonte

Bibliotecária responsável: Fernanda Pereira de Castro - CRB-6/2175

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos vinte e três (23) de novembro de dois mil e vinte e um (2021) a acadêmica **ANA CAROLINA DE BIASI MORAES** apresentou o trabalho intitulado de “**CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA FASE ADULTA**” para a Banca Examinadora do Trabalho de Conclusão de Curso. Mediante a conduta durante a apresentação, defesa e arguição, a Banca torna pública a **APROVAÇÃO** da acadêmica, atendendo a parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

São Lourenço, 23 de novembro de 2021.

Prof. Me. Larissa Perroni Bustamante Pinto
Orientadora / Presidente da Banca

Prof. Dra. Flaviana Ribeiro Fernandes
Avaliadora 1

Prof. Me. Bruna Lucas Briskiewicz
Avaliadora 2

Prof. Especialista Kátia Azevedo
Avaliadora 3

Dedico a Deus e aos meus pais, por
me possibilitando viver o que tanto sonhei
um dia.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao senhor Jesus, pelo sopro de vida, por fazer da minha vida melhor a cada dia. Por realizar meus sonhos, por estar sempre presente em cada conquista. Dando-me luz, força e sabedoria para encarar cada batalha.

A minha família, irmãos, esposo, pais, avós, primas, tios, tias, vocês nasceram no coração de Deus e com um propósito foi criada nossa família, unida, cheia de imperfeições, mas com o coração repleto de amor, me ensinaram como a vida pode ser mais leve. Obrigada a todos, por fazerem parte do processo, eu nunca conseguirei retribuir. Todo amor, motivação, esperança, palavras amiga, conselhos, não me deixando desistir me fizeram mais forte. Agradeço a Deus por me possibilitar ter pessoas tão importantes ao meu lado, minha família sempre será minha inspiração, motivação, força, e o que eu tenho de mais precioso.

Aos meus pais em especial, por sempre me colocar em pé perante aos problemas. Por cada conselho, por sempre me ensinar a andar no caminho certo, por cada esforço, por cada motivação, por cada investimento, por me fazer acreditar que seria possível. Sem vocês eu não seria capaz, vocês são minha inspiração, obrigada por sempre estarem ao meu lado, serei eternamente grata, são meus motivos de orgulho. Essa conquista é nossa.

Ao meu esposo por sempre me incentivar e auxiliar, me ajudando e motivando sempre a ser cada vez melhor, cada passo dessa caminhada esteve comigo, me incentivando e sendo incentivado. Presenteando-me com um presente único, nossa filha, que me fez melhor e mais forte, com mais vontade ainda de ver esse sonho realizado.

Agradeço também aos mestres, professores, ajudadores, profissionais que passaram pela minha trajetória. Possibilitando-me ser melhor, a cada estágio, cada aula, cada palestra, cada conhecimento agregado, cada incentivo, cada palavra motivacional. Agradeço eternamente, estarão para sempre em um pedaço de mim.

Aos amigos e colegas que são graduandos, gratidão, vocês me ajudaram, me inspiraram, a cada semestre, a cada prova e trabalho, vocês nunca serão esquecidos.

Tenho o coração grato a todos aqueles que de alguma forma passaram por essa etapa comigo, aos que ficaram e aos que somente passaram. Vocês fazem parte do

que me tornei. Obrigada por toda ajudar, motivação, capacitação, aprendizado, conhecimento, cuidado, compreensão, zelo, carinho. Agradeço a Deus por cada um de vocês, vocês foram e são muito importantes ao longo dessa longa trajetória.

Sinto-me abençoada por finalizar uma etapa tão importante e levar comigo tanta coisa boa, tantas recordações e memórias, que ao longo dessa profissão tão querida eu possa ser capaz de transmitir tudo isso e muito mais.

“Seja o teu alimento o teu medicamento e o
teu medicamento o teu alimento”
Hipócrates, “Pai da medicina”. Citada há
mais de 2400 anos.

RESUMO

Todo convívio, obrigações acabam gerando um impacto na vida da população, dificultando a prática de uma alimentação saudável, seja pela sobrecarga de trabalho, modismos dietéticos e inadequada administração do tempo. Logo, objetivou a avaliação ao comportamento do estresse e o comportamento alimentar e sua correlação com o estado nutricional, investigando quais suas consequências e malefícios para o indivíduo adulto, buscando ampliar a visão para conscientização. A pesquisa foi embasada em revisão literária buscando ter um entendimento maior sobre esse mal que vem comprometendo cada vez mais os adultos, abordando sinais e sintomas causados pelo mesmo, trazendo seus efeitos negativos no corpo humano e como a alimentação adequada pode agir melhorando e amenizando os quadros estressores. Por fim, pensando nos impactos que o estresse possui, o trabalho foi finalizado com possíveis ações, suplementações e alimentos que podem ajudar amenizando o impacto de mesmo, trazendo uma maior qualidade de vida a essa população.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Estresse; Alimentação; Revisão;

ABSTRACT

Every interaction, obligations end up having an impact on the population's life, making it difficult to practice healthy eating, whether due to work overload, dietary fads and inadequate time management. Therefore, it aimed to evaluate stress behavior and eating behavior and their correlation with nutritional status, investigating what their consequences and harms for the adult individual, seeking to broaden the vision for awareness. The research was based on a literary review seeking to have a greater understanding of this disease that is increasingly compromising adults, addressing signs and symptoms caused by it, bringing its negative effects on the human body and how proper nutrition can act to improve and alleviate stressful frames. Finally, thinking about the impacts that stress has, the work was completed with possible actions, supplements and foods that can help alleviate its impact, bringing a better quality of life to this population.

Keywords: Eating behavior; Stress; Food; Revision;

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
2 METODOLOGIA	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO	12
3.1 Estresse e sua influência no corpo	12
3.2 O adulto e a exposição ao estresse	14
3.3 A alimentação e seus efeito para o corpo	14
3.4 Estratégias nutricionais para indivíduos sobre estresse	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

A procura pelo equilíbrio entre trabalho, qualidade de vida e vida social, vem se tornando um desafio cada vez maior. Entretanto, alguns fatores agravam esses quadros, como crises econômicas, exigências da vida contemporânea, obrigação de ser conectado, produtivo a todo tempo, sem contar a pressa e as incertezas que são recorrentes, tornando o ambiente mais promissor ao estresse. Destacando-se um tema pertinente no âmbito da pesquisa, consequência do grande número de casos e seus impactos prejudiciais à saúde humana. Já está destacado como uma epidemia, tendo em vista que os níveis elevados de estresse levam ao adoecimento do ser humano, essa colocação gera muita preocupação (CHAGAS, 2016).

As respostas fisiológicas impactam com todo organismo, causando um conflito interno, alterando a frequências cardíaca, estímulo a liberação da adrenalina gerando taquicardia, dilatação do músculo, dos vasos sanguíneos cerebrais, dilatação dos brônquios, pupila, além de liberar adrenalina e noradrenalina, contrai os vasos que coordenam os órgãos da digestão, causando mudanças que podem ser causadores de dores abdominais fortes, entre outros (SILVENTHON, 2010).

As respostas fisiológicas provocam estímulos em todo o organismo, ocasionando conflitos internos, como alteração na frequência cardíaca, dilatação de músculos, de vasos sanguíneos, de brônquios, pupila, além de liberação de adrenalina e noradrenalina, levando à taquicardia e à contrações de vasos que coordenam órgãos da digestão, provocando mudanças que podem ser causadores de dores abdominais fortes etc (BITTENCOURT, 2015).

Nos últimos tempos, ocorreram várias mudanças nos hábitos alimentares e, com a falta de tempo, o consumo de comidas fora de casa, de alimentos rápidos e procura pelos “*fast foods*” está sendo cada vez mais estimulado (CRUZ, 2018).

Assim, a alimentação adequada e saudável vem perdendo o espaço na vida dos brasileiros. Contudo, é válido ressaltar que a alimentação nutricionalmente correta contribui tanto na prevenção como no tratamento de patologias, sendo que a qualidade da alimentação, seja em grupos populacionais ou como indivíduo, é essencial para o bom funcionamento e manutenção do organismo (BITTENCOURT, 2015).

Nesta perspectiva, o presente estudo possui o objetivo de analisar por revisão literária, a relação entre o estresse e o comportamento alimentar na fase adulta, buscando estabelecer a relação entre o corpo e o estresse, esclarecer a influência negativa e seus efeitos sobre o ser humano na fase adulta.

2 METODOLOGIA

A metodologia empregada nesta pesquisa foi compreendida a partir de consultas de livros, artigos, dissertações, teses e outras documentações vinculadas à base de dados como Scielo (Scientific Electronic Library Online), BVS (Biblioteca virtual em saúde), LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Google Scholar, além de livros técnicos, onde foram utilizados os descritores: nutrição, estresse emocional, comportamento alimentar e adultos.

A seleção dos artigos foi feita por triagem dos títulos. Seguindo os critérios de elegibilidade foi feito resumos: estudos, publicados em português ou inglês a partir do ano de 2010 seguindo os critérios de exclusão: artigos incompletos, ter o texto completo disponibilizado online para leitura e artigos em outro idioma que não seja inglês ou português.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Estresse e sua influência no corpo

O termo “estresse” destacou-se na Revolução Industrial (XVIII e XIX), ganhando o conceito de força, tensão e esforço, sendo caracterizado pelo desenvolvimento econômico e deslocamento do meio rural para o urbano para realização dos trabalhos nas fábricas, o que impactou radicalmente nas condições de vida da sociedade. A miséria, o trabalho exaustivo e prolongado, as péssimas condições básicas, alimentares e higiênicas, começaram a gerar os primeiros debates sobre a correlação do estado alimentar, social, físico e emocional (SILVA, GOULART e GUIDO, 2018).

Atualmente, o estresse pode ser considerado uma epidemia que atinge a população de todo o mundo, já que pode ser fator contribuinte de diversas doenças quando se encontra em estado desregulado, sendo ele um mecanismo natural de defesa do corpo em seu estado homeostático (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2020).

O cientista canadense, em 1925 realizou uma pesquisa de campo expondo animais a situações agressivas e estressoras diversas, e foi observado que os animais sempre respondiam de uma forma regular e específica, com dilatação do córtex da glândula supra-renal, atrofia timo linfática e úlceras intestinais. Com a evolução de sua pesquisa, teve como conclusão que, independente do agente físico (trauma, infecção, calor, frio, hemorragia) obtendo as mesmas respostas, então ele relacionou ao conceito de estresse, ficando definido como uma reação defensiva fisiológica do organismo em resultado a qualquer estímulo. Em 1936, ganhou o nome de Síndrome Adaptação Geral (SAG) ou do Estresse Biológico (OLIVEIRA, 2013).

A Síndrome Adaptação Geral (SAG) é dividida em três fases: reação de alarme, resistência e de exaustão. Ocorre a primeira (alarme) imediatamente quando a exposição com o estressor, sendo consciente ou não, (é definida uma reação comum e básica do corpo, atendendo de forma primaria um fator estranho). Se ocasionar a insistência do estressor, dará início a segunda fase (resistência), em que o corpo passa a trabalhar para a adaptação e sobrevivência. Se ainda assim o

estressor persistir ou não ocorrer o devido equilíbrio, ocorre a evolução para a terceira fase (exaustão), em que não há adaptação, e tem evolução patogênica e até mórbida, quando os estressores não são eliminados, se tornam crônicos, e começa a ocorrência de déficit das reservas de energia e falha no mecanismos de adaptação. Essas fases influenciam em nosso corpo como sintomas que vão piorando de acordo com a evolução de cada uma, se tornando mais prejudicial a cada fase (SILVA, GOULART e GUIDO, 2018).

A exposição ao estresse ativa o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal que, resulta na liberação do hormônio cortisol. O mesmo é secretado pela glândula renal e, é importante em processos metabólicos, visto que sua secreção aumenta após episódios de estresse. Em níveis alterados podem promover a obesidade através do acúmulo de gordura. Os efeitos de cortisol são mediados através de receptores de glicocorticoide e na presença da insulina ele promove o acúmulo de triglicerídeos e aumento da gordura visceral, resultando no aumento da circunferência abdominal. Além disso, o este hormônio aumenta a sensibilidade do sistema de recompensa cerebral (SRC) podendo acarretar o aumento do consumo de alimentos (OLIVEIRA, 2013)

O estresse está ligado ao aumento da pressão arterial, frequência cardíaca, ansiedade, fadiga, dores musculares, irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração e alteração no comportamento alimentar. Podendo levar o indivíduo a transtornos alimentares, tais como: compulsão alimentar, bulimia e anorexia, que podem sofrer alteração e potencialização (MONTEIRO et al., 2018).

Cada indivíduo tem sua própria reação, quando exposto ao estresse. Isto, pois, a resposta biológica individual varia e, é mutável de acordo com a experiência de “stress” pessoal. As características fisiológicas, psicológicas e ambientais geram diferentes exposições estressoras que podem comprometer a saúde do indivíduo, seja ela a ampliação da fome, o desejo por determinado alimento, a falta de apetite, entre outros. Portanto, essas respostas sugerem que o estresse possui influência na escolha dos alimentos, os que contem maior índice de valor energético calórico, geralmente os ricos em carboidratos simples e lipídios são os mais escolhidos (PENAFORTE et al., 2016).

3.2 O adulto e a exposição ao estresse

O modo de vida moderno proporciona uma grande exposição a episódios estressores no dia, que depende de fatores internos e externo, sejam na rotina de trabalho, trânsito, relações pessoais ou interpessoais, haja visto que as vivências diárias e emoções do dia-a-dia atuam sobre o bem-estar direto do indivíduo (PENAFORTE et al., 2016).

Os adultos estressados e ansiosos se tornam mais propensos a doenças persistentes, como hipertensão, desregulação hormonal, entre outros. Justificando assim as concentrações elevadas de cortisol, que podem vir a causar um acúmulo excessivo de gordura, podendo ser prejudicial ao corpo humano, causando descontrole e agravamento dos quadros patológicos, sendo observado pelo índice de massa corporal (IMC) maior que 30 kg/m^2 (JACKSON *et al.*, 2017).

Portanto, indivíduos com mais quadros de ansiedade e de estresse apresentam tendências maior em descontar na alimentação inadequada, tendo como reflexo o descontrole alimentar, geralmente em aporte energético maior, com relação ao que o seu organismo necessita. Já outras pessoas serão afetadas com a rejeição dos alimentos, tendo como consequência as carências nutricionais, podendo entrar em um quadro de desnutrição (SINHA e JASTREBOFF, 2013).

3.3 A alimentação e seus efeitos para o corpo

O estilo de vida acelerado favorece a prática do sedentarismo, alimentação irregular, privação de sono, entre outros fatores decorrente do estresse, e da depressão, sendo fatores agravantes e que podem contribuir para o desenvolvimento de doenças persistentes, possivelmente por meio da desregulação do eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HPA) (BITTENCOURT, 2015).

O desenvolvimento das patologias derivadas ou recorrentes do estresse é ligado a um desequilíbrio crônico, associado com o consumo alimentar excessivo. E o responsável por esse controle é o sistema nervoso central, mais especificamente o hipotálamo que coordena as funções, inibindo ou estimulando o apetite (OLIVEIRA, 2013).

A alimentação possui influência na saúde, refletindo na imunidade, concentração, assim como em todas as funções de nosso corpo, tendo efeitos

positivos ou negativos. A alimentação adequada tem como consequência o equilíbrio, bem-estar, trazendo proteção, tratamento e cura ao nosso organismo perante as patologias (BITTENCOURT, 2015)

Além disso, a cada dia o ato de se alimentar vai se atualizando e deixando ser apenas uma necessidade fisiológica básica e, vem se tornando cada vez mais uma forma de socialização e interação, reunindo pessoas e unindo costumes além de estar sendo responsável pelo comportamento alimentar, que vai se modificando e que começa a partir da escolha do alimento até o consumo, sendo influente no organismo e relacionado aos processos metabólicos, fisiológicos, abrangendo também os fatores de fome e saciedade, compreende-se a formas de convivência e ligação com o alimento (PHILIPPI, 2014).

Entretanto, o comportamento da alimentação de risco pode gerar o desenvolvimento de disfunção, transtornos alimentares entre outras doenças persistentes. Transtornos estes de caráter psiquiátricas, e acarreta problemas na saúde física, emocional e psicossocial do indivíduo (MAHAN et al., 2013).

Entre as principais causas de morte na população adulta atual, várias estão associadas à obesidade e aos maus hábitos alimentares. O estilo de vida inadequado junto a hábitos alimentares ruins, sedentarismo, estão contribuídos para alta taxa de obesidade. Essa é uma das patologias nutricionais que mais tem aumentado a incidência, nos países em desenvolvimento e nos países ricos principalmente (BITTENCOURT, 2015).

Deste modo, identificar os possíveis grupos de risco de obesidade e outras doenças persistentes que pode levar ao maior entendimento sobre fatores de risco e conduzir à adoção de medidas de controle e de prevenção, já que os riscos causados pela má alimentação podem ser letais (LOURO, 2012).

3.4 Estratégias nutricionais para indivíduos sobre estresse

Uma alimentação nutricionalmente ajustada pode evitar o estresse e as alterações de humor, podendo ser afirmado que a alimentação possui grande influência sobre o indivíduo, contribuindo de forma boa, ajudando na manutenção, prevenção e tratamento de patologias (BITTENCOURT, 2015).

Pequenas mudanças diárias já causariam grande impacto, tais como a diminuição da disponibilização de alimentos ricos em açúcar e cafeína no ambiente

de trabalho ou a disponibilização de alimentos integrais, podem ajudar a equilibrar os níveis de açúcar no sangue e a elevar os níveis de nutrientes, como as vitaminas B e C (LOURO, 2012).

Os alimentos ricos em vitaminas e aminoácidos ajudam a tratar a tranquilidade e a disposição do organismo, agindo diretamente na diminuição do estresse biológico, aumentando os níveis de serotonina, responsável pelo bem-estar, pelo relaxamento e pelo combate a ansiedade (SINHA e JASTREBOFF, 2013).

Carnes e peixes são ricos no aminoácido chamado taurina, que aumenta a disponibilidade de um neurotransmissor chamado GABA, responsável por controlar fisiologicamente a ansiedade, também são uma rica fonte de triptofano, aminoácidos que em união com vitaminas o magnésio produz serotonina, conhecido como o hormônio da felicidade, um neurotransmissor muito importante no processo do sono, do humor, e que age como regulador dos níveis de ansiedade (BARBOSA et al., 2013).

O uso de aminoácidos contribui para os níveis saudáveis de cortisol, ajudando a manter os níveis controlados e sem alterações desreguladas. Dentre eles se destacam: carnes vermelhas que além de ser rica em aminoácidos também possuem uma boa interação entre vitaminas e aminoácidos, alimentos como laranja, limão, kiwi, maracujá, morango e melancia são fonte de vitamina C, aminoácidos e vitaminas do complexo B (LOURO, 2012).

Embora a suplementação do aminoácido de triptofano é considerada a principal estratégia para controlar o estresse, foi comprovado através de uma pesquisa entre universitárias que relatam uma melhora no humor e no estresse após o consumo do triptofano, como fonte deste aminoácido se encontra: leite, carnes, ovo, soja, cereais, batata inglesa, couve-flor, berinjela, tomate, kiwi, ameixa, cacau, banana, nozes, peixes e frutos do mar (ANDRADE et al., 2018).

Por outro lado, deve-se evitar alimentos com alto índices em cafeína e alimentos gordurosos, que são alimentos que elevam o estresse. Devendo sempre optar por uma alimentação de fácil digestão, leve, rica em verduras, carnes brancas, sem frituras, sempre com a preferência para assados, cozidos e grelhados, arroz integral e feijão, estes com atenção ao sal e sempre optar por temperos naturais, fazendo a exclusão de carnes gordas ao seu preparo (BARBOSA et al., 2013).

Outra estratégia a ser utilizada é a leitura de rótulos, a fim de identificar a composição nutricional dos produtos, com interesse e atenção, para que possam ser observados os componentes nocivos e sejam evitados o consumo de alimentos ultra processados garantindo desta forma uma refeição mais saudável. Bem como a rotulagem nutricional em alimentos embalados e a composição nutricional dos pratos deve ser algo que desperte o interesse e atenção, para ser observados os componentes nocivos e os ultraprocessados, sendo sempre escolhida a opção com maior valor nutricional e o menor índice de ultra processador possível (LOURO, 2012).

Ademais, uma alimentação saudável e adequada é ideal para prevenção e promoção da saúde e é um direito de todos. Para auxiliar os brasileiros na conscientização sobre a alimentação saudável, em 2014 o Ministério da saúde elaborou o guia alimentar para a população brasileira, baseado nas estratégias da Organização Mundial da Saúde (OMS) e de acordo com as necessidades dos brasileiros (BRASIL, 2014).

O guia alimentar disponibiliza 10 passos para uma alimentação saudável, na qual incluem: Fazer alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação; utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar; limitar o consumo de alimentos processados; desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias; ser crítico a informações sobre alimentação em propagandas comerciais (BRASIL, 2014).

Portanto, recomenda-se que a educação nutricional tenha o dever de orientar, cuidar, conscientizar, e valorizar a adequação e aceitação de hábitos alimentares saudáveis, promovendo saúde e conscientização nas comunidades, tendo em vista que a população deve ter conhecimento dos benefícios da alimentação para o estresse e conseqüentemente sofrer menos quando expostas a patologia, sabendo de maneira básica a diminuir os impactos possíveis (BITTENCOURT, 2015).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante das pesquisas, pode-se observar que no estudo de Bittencourt (2015) a obesidade e sobrepeso por má alimentação, foi mostrando a correlação entre a alimentação inadequada, o estresse e o estilo de vida. Alertando sobre a alimentação altamente processada ser um indutor biológico do estresse e, ainda, ressalta que alimentação adequada contém propriedades terapêuticas essencial para boa realização das funções vitais e tratamento do sobrepeso, ansiedade e estresse.

A pesquisa realizada por Bittencourt (2015) observou que um dos problemas que podem desencadear doenças persistentes, está tendo início no comportamento mental, ao longo desta pesquisa foi vista as várias ligações entre a patologias alimentares e as ligações diretas com o estresse e fatores provedores do mesmo. A autora ressalta que alimentação adequada possui propriedades terapêuticas essencial para boa realização das funções vitais e tratamento da ansiedade e estresse. A afirmação da escritora foi provada durante todo o contexto da pesquisa, tendo concordância com os trabalhos abordados. Tendo como resultado que a ligação entre patologias alimentares e o estresse estão diretamente ligados, podendo existir um controle dos mesmos através de uma alimentação nutricionalmente adequada.

Além disso, a pesquisa de Chagas (2016) mostrou que nos EUA, o custo do estresse pode chegar U\$200 bilhões de dólares por ano para as empresas. Com essa comparação, o estudo tem como objetivo a conscientização dos danos, não apenas empresariais e financeiros, mas em todas as áreas da vida adulta. Buscando ter um processo de reverso, investindo na prevenção e não no tratamento dos mesmos e visando que esses problemas no trabalho vão gerar reflexos negativos nas demais áreas, como mostrado durante esta revisão.

A pesquisa realizada por Gonçalves (2019) comprovou a correlação do estresse e a alimentação, observando a vida corrida dos demais colegas teve como resultado o elevado nível de estresse influenciando a fome emocional, relatando a alta preferência por lanches rápidos, citando também que o alto nível de estresse e sua relação, não somente a um fator promissor, mas o conjunto de vários.

Entretanto ao longo da pesquisa foi observado que por meio do hormônio cortisol é gerado também um certo apetite por alimentos em específico, sendo mostrado que esses alimentos seriam no geral os ricos em carboidratos simples e os ricos em lipídeos, trazendo então concordância para os dados expostos e concluindo que devido à falta de tempo desses adultos, também expostos pelo autor, se tornam promissoras as escolhas rápidas e fáceis, por isso se torna de máxima importância a conscientização dos alimentos com relação ao estresse e doenças persistentes causada pelo conjunto (estresse e má alimentação), podendo tornar esse quadro reversível e consciente, levando a escolhas que vão modificar e trazer melhor padrão de vida a esses adultos.

Levando em conclusão que, de acordo com a pesquisa e em concordância com os autores pode-se afirmar que o estresse em seu estado homeostático é um mecanismo de defesa de via saudável, mas em desequilíbrio pode causar não apenas um, mas vários problemas na saúde do indivíduo adulto, podendo ser um causador direto ou indireto de patologias.

Cada estudo analisado teve como objetivo mostrar diferentes formas de ataques do estresse, em diferentes ambientes, podendo ser observada como uma patologia silenciosa e de baixa importância, mas com impactos grandes, seja elas no indivíduo como ser humano ou como profissional, podendo causar desequilíbrios emocionais, psicológicos e financeiro.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, pode se concluir que a prática de uma alimentação adequada nutricionalmente, contribui para o controle do estresse, auxiliando na redução e estabilidade do indivíduo portador dessa, que pode predispor a tantas outras doenças persistentes. Logo, a ampla dimensão e atualização constante do tema, se faz necessário a realização de novos estudos, discussões, para que seja melhorada cada vez mais as estratégias para tratamento e prevenção, tendo em vista que esse assunto se faz atual a cada dia devido a exposição ao estresse ser cada vez maior.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, E.A.F. et al. L-triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**. Volume 12, n.40,2018.

BARBOSA, S. M. A. et al. Qualidade de vida no serviço público – o stress e sua influência na mudança da conduta alimentar. In: 14º CONGRESSO DE STRESS DA ISMA-BR; 16º FÓRUM INTERNACIONAL DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO. Anais. São Paulo,2013.

BITTENCOURT, K.F.B. Revisão da literatura: obesidade, alimentação e estresse. CANOAS, 20-22 de outubro 2015. Disponível em: <<https://anais.unilasalle.edu.br/index.php/sefic2015/article/viewFile/274/212>>.

BRASIL. Ministério da saúde. 2º edição. 2014. Guia alimentar para a população brasileira. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

CRUZ, R. T. et. At. Verificação do estado nutricional de estudantes do curso de nutrição das faculdades integradas de bauru-sp com enfoque na ortorexia. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 12. n. 76. Suplementar 2. p.1119-1128. Jan./Dez. 2018.

CHAGAS, C.C.C. Os impactos do estresse na qualidade de vida do trabalhador. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/K233856.pdf>.

OLIVEIRA, C. M. Impacto do estresse crônico associado a um modelo de obesidade sobre atividades comportamentais e marcadores hormonais e bioquímicos. Porto Alegre: UFRGS, 2013. Mestrado (Mestrado em Ciências Médicas) – Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS. 2020. Acesso em: 10 jul. 2021.

GONÇALVES, R.D.C.G. Estado nutricional e do comportamento alimentar dos estudantes dos cursos da saúde do centro de educação e saúde da UFCG – Cuité/PB. Cuité/ PB, 2019. Disponível em: <<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/12384/1/RONNY%20DHAY>>

SON%20DA%20COSTA%20GON%C3%87ALVES%20-%20%20TCC%20NUTRI%C3%87%C3%83O%202019.pdf>.Acesso em 01/10/2021.

International Food Policy Research Institute (IFPRI). **Global Nutrition Report 2016: From Promise to Impact: Ending Malnutrition by 2030**. Washington: IFPRI; 2016.

JACKSON, S.; KIRSCHBAUM, C.; STEPTOE, A. Cortisol capilar e adiposidade em uma amostra de base populacional de 2.527 homens e mulheres com idades entre 54 a 87 anos. **Obesidade**, 25: 539-544. <https://doi.org/10.1002/oby.21733>.

LOURO, C.S. Estratégias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis no local de trabalho. Monografia. Porto, 2012.

OLIVEIRA, C. M. Impacto do estresse crônico associado a um modelo de obesidade sobre atividades comportamentais e marcadores hormonais e bioquímicos. Porto Alegre: UFRGS, 2013. Mestrado (Mestrado em Ciências Médicas) – Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2013.

MAHAN et al. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 13 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013.

MONTEIRO. F. O. et al. **Consequências do estresse no comportamento alimentar**. In: X Semana de Iniciação Científica, 2018, Ceará. Anais da 10ª Semana de Iniciação Científica da Faculdade de Juazeiro do Norte. Ceará, 2018.

PENAFORTE, F.R. et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: alimentação, nutrição e saúde**, p. 225-237, 2016.

PHILIPPI, S.T. **Alimentação Saudável e o Redesenho da Pirâmide dos Alimentos**. In: _Pirâmide dos Alimentos: fundamentos básicos da nutrição. São Paulo: Manole, 2014. cap. 1.

SILVERTHORN, D.U. **Fisiologia Humana**. 5th ed. Porto Alegre: ArtMed; 2010.p.1-992.

SILVA, R.M.; GOULART; C.T.; GUIDO, L.A. Evolução histórica do conceito de estresse. **Rev. Cient. Sena Aires**. 2018; 7(2): 148-56.

SINHA, Rajita; JASTREBOFF, Ania M. Stress as a common risk factor for obesity and addiction. **Biol Psychiatry**, v. 73, n. 9, p. 827-835, May 2013.