

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

GEOVANA ROSÁRIO PEREIRA

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES:
UMA REVISÃO NARRATIVA.**

**VOLTA REDONDA - RJ
2025
FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES:
UMA REVISÃO NARRATIVA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico(a): Geovana Rosário Pereira

Orientadora: Prof. Ana Paula Caetano de Menezes Soares

VOLTA REDONDA - RJ

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

FAZER A SOLICITAÇÃO NA AREA RESTRITA

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

P436i Pereira, Geovana Rosário
Influência da ansiedade nos hábitos
alimentares: uma revisão narrativa. /
Geovana Rosário Pereira. – Volta
Redonda: UniFOA, 2025. 21 p. II.

Orientador (a): Profa. Me. Ana Paula
Caetano de Menezes Soares

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de
Nutrição, 2025.

1. Nutrição - TCC. 2. Ansiedade -
alimentação. 3. Transtornos alimentares.
4. Compulsão alimentar. I. Soares, Ana
Paula Caetano de Menezes. II. Centro
Universitário de Volta Redonda. III.
Título.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES:
UMA REVISÃO NARRATIVA.**

Elaborado por GEOVANA ROSÁRIO PEREIRA, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 05 de novembro de 2025

Banca Avaliadora:

.....
Professor Orientador

Ana Paula Caetano de Menezes Soares, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Margareth Lopes Galvão Saron, ,Doutora, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professora Avaliadora

Isis Silveira Dutra , mestranda, Centro Universitário de Volta Redonda

AGRADECIMENTOS

Agradeço profundamente a **Deus**, por me sustentar nos momentos de cansaço e me conceder forças quando pensei em desistir. Foram muitas noites mal dormidas e longas viagens até a faculdade, mas Cristo nunca permitiu que eu enfraquecesse. Sua presença foi e sempre será o alicerce da minha caminhada.

Com todo o meu coração, agradeço à minha mãe, **Maria das Graças**, pelo apoio inestimável, pelas palavras de encorajamento e por contribuir de forma grandiosa para a realização deste grande sonho — um sonho que é nosso, fruto de muita dedicação e fé.

Agradeço ao meu marido **Leonardo Azevedo**, por todo o incentivo, compreensão e apoio incondicional oferecidos ao longo de toda a jornada do curso de Nutrição. Sua paciência, amor e presença constante foram fundamentais, especialmente nos momentos mais desafiadores da construção deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Agradeço também ao meu querido filho **Arthur Azevedo**, por seu amor, carinho e orgulho que sempre me motivaram a seguir em frente. Sua força e alegria foram essenciais para que eu superasse as dificuldades encontradas no caminho.

Por fim, agradeço pela **oportunidade de aprendizado e crescimento** que este percurso me proporcionou, não apenas como futura profissional, mas como ser humano. Cada obstáculo superado me tornou mais forte e grata por tudo que vivi.

RESUMO

A ansiedade está entre os transtornos psicológicos mais comuns hoje em dia e afeta tanto a saúde do corpo quanto da mente. Uma das consequências desse problema é a mudança na forma como as pessoas se alimentam, o que pode prejudicar a qualidade da alimentação e o bem-estar de modo geral. Por isso, este trabalho procura entender melhor como a ansiedade pode interferir nos hábitos alimentares das pessoas, utilizando uma revisão narrativa da literatura científica para fundamentar a discussão.

Foram analisados artigos publicados entre 2013 e 2024 em bases de dados nacionais e internacionais (PubMed, Scopus, SciELO e Google Scholar). Os estudos evidenciam que indivíduos diagnosticados com transtorno de ansiedade apresentam maior tendência ao consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, além de reduzirem a ingestão de alimentos in natura ou minimamente processados. Observou-se também a existência de uma associação entre quadros de ansiedade e a ocorrência de episódios de compulsão alimentar, contribuindo para o aumento da obesidade e de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs).

Além disso, identificou-se que determinados alimentos, como peixes ricos em ômega-3, frutas, verduras, leguminosas e produtos fermentados, estão associados à melhora dos sintomas do transtorno de ansiedade. Em contrapartida, alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas, frituras e dietas ricas em gorduras saturadas favorecem a intensificação da ansiedade.

Os resultados analisados permitem compreender que a ansiedade afeta de maneira relevante os padrões alimentares e o estado nutricional dos indivíduos. Isso deixa claro como é importante que psicólogos e nutricionistas trabalhem juntos para ajudar na construção de hábitos alimentares mais saudáveis. Além disso, fica evidente que equipes com multiprofissionais são fundamentais para prevenir e tratar os problemas alimentares relacionados à saúde mental.

Palavras-chave: ansiedade; alimentação emocional; compulsão alimentar; transtornos alimentares; nutrição.

ABSTRACT

Anxiety is a very common psychological condition today, and it affects both physical and mental health — including how people eat. This undergraduate thesis aims to explore how anxiety can influence unhealthy eating habits, based on a narrative review of scientific studies.

The analysis included articles published between 2013 and 2024 from national and international databases such as PubMed, Scopus, SciELO, and Google Scholar. The studies suggest that people who experience anxiety often consume more ultra-processed foods high in sugar, saturated fats, and sodium, while eating fewer fresh or minimally processed foods. There is also evidence linking anxiety to episodes of binge eating, which can contribute to higher rates of obesity and chronic non-communicable diseases (NCDs).

On the other hand, some foods — like fish rich in omega-3, fruits, vegetables, legumes, and fermented products — appear to help reduce anxiety symptoms. In contrast, diets high in ultra-processed foods, sugary drinks, fried items, and saturated fats tend to make these symptoms worse.

In conclusion, anxiety plays an important role in shaping eating behaviors and overall nutritional status. These findings highlight the need for collaborative approaches that bring together psychology and nutrition, emphasizing the importance of multidisciplinary efforts to prevent and treat eating disorders linked to mental health.

Keywords: anxiety; emotional eating; binge eating; eating disorders; nutrition.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 METODOLOGIA	15
3 REVISÃO DE LITERATURA	18
3.1 Ansiedade: definição, causas e prevalência	19
3.2 Má alimentação e classificação dos alimentos	22
3.3 Relação entre ansiedade e alimentação	25
3.4 Consequências da má alimentação decorrente da ansiedade	30
3.5 Aspectos fisiológicos e comportamentais	34
3.6 Alimentação e ansiedade: relações e estratégias de manejo	38
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS	46

1.INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea enfrenta um cenário marcado pelo aumento da prevalência de transtornos mentais, entre os quais a ansiedade se destaca como um dos principais problemas de saúde pública mundial.

Caracteriza-se por sentimentos persistentes de medo, apreensão e preocupação, frequentemente exacerbados por fatores como pressões sociais, excesso de responsabilidades, instabilidade econômica e, mais recentemente, pela pandemia de COVID-19 (WHO,2023).

Paralelamente, observa-se um padrão alimentar cada vez mais disfuncional, marcado pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares simples, gorduras saturadas e sódio, e pela consequente elevação da incidência de obesidade, diabetes tipo 2 e dislipidemias. Esse comportamento alimentar desregulado é frequentemente compreendido como alimentação emocional, isto é, o ato de comer motivado por estados emocionais negativos, sendo a ansiedade um dos principais gatilhos para tal prática (CAMPOS ALC et al. 2021).

Diversos estudos apontam que a ansiedade contribui não apenas para a compulsão alimentar e a preferência por alimentos hipercalóricos, mas também para a redução do consumo de alimentos saudáveis, como frutas, verduras e leguminosas (FUSCO, S. F. B. et al. 2020; DAKANALIS, A. et al. 2023; CARABOTTI, M. et al. 2024). Em contrapartida, pesquisas indicam que padrões alimentares ricos em nutrientes como triptofano, magnésio, vitaminas do complexo B e ácidos graxos ômega-3 podem auxiliar na redução dos sintomas ansiosos (FUSCO et al., 2020; CAVALER; CASTRO, 2018).

Nesse sentido, estudar a relação entre ansiedade e alimentação inadequada é essencial tanto para o trabalho clínico do nutricionista quanto para apoiar a criação de políticas públicas que promovam a saúde de forma completa.

A escolha do tema se justifica pela elevada prevalência de transtornos de ansiedade no Brasil e no mundo, associada ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e nutricionalmente pobres. Segundo dados do Ministério da Saúde (2022), o Brasil apresenta uma das maiores taxas de transtornos da ansiedade da América Latina, configurando-se como um problema relevante de saúde pública (BRASIL, 2011).

A ansiedade exerce papel central no desencadeamento de comportamentos alimentares inadequados, como compulsão, hiperfagia e preferência por alimentos de

baixo valor nutricional. Além disso, estudos recentes evidenciam que dietas ricas em frutas, verduras, peixes e grãos integrais estão associadas à redução dos sintomas da ansiedade, enquanto padrões alimentares baseados em alimentos ultraprocessados e gorduras saturadas favorecem a sua intensificação (FERREIRA; GARCIA; RIBEIRO, 2021).

O objetivo geral é investigar, por meio de revisão de literatura, de que forma a ansiedade influencia negativamente os hábitos alimentares e quais estratégias de intervenção nutricional e psicológica podem minimizar esses efeitos.

2.METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, com ênfase em publicações entre os anos de 2013 e 2024.

Bases de dados consultadas: PubMed, Scopus, SciELO e Google Scholar.

Palavras-chaves: ansiedade, transtornos alimentares , alimentação emocional, nutrição e compulsão alimentar, em português, inglês e espanhol.

Critérios de inclusão:

- Artigos originais e revisões que abordassem a relação entre ansiedade e hábitos alimentares;
- Publicados entre 2013 e 2024;
- Textos disponíveis em português, inglês ou espanhol;
- Acesso ao texto completo.

Critérios de exclusão:

- Estudos com foco exclusivo em transtornos alimentares sem menção à ansiedade;
- Trabalhos duplicados;
- Publicações com metodologia inadequada ou pouco clara.

A busca inicial identificou aproximadamente 250 artigos. Após exclusão de duplicados e triagem por título e resumo, 80 estudos foram lidos na íntegra. Destes, 42 artigos atenderam aos critérios de inclusão e foram utilizados na construção deste trabalho.

3. Revisão de literatura

3.1 Ansiedade: definição, causas e prevalência

A ansiedade é uma resposta natural e necessária do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras, permitindo a adaptação e a sobrevivência. Entretanto, quando essa reação torna-se excessiva, persistente e desproporcional ao estímulo, caracteriza-se como um transtorno psicológico que interfere negativamente na qualidade de vida do indivíduo (CAVALER; CASTRO, 2018). O *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5) classifica como transtornos de ansiedade condições como o transtorno de ansiedade generalizada, o transtorno do pânico e as fobias sociais, todos marcados por sintomas de preocupação, tensão e hiperatividade fisiológica.

De acordo com Dantas (2021), a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) desempenha papel central na resposta ansiosa, resultando na liberação de cortisol — hormônio que regula o estresse, mas que, em excesso, pode alterar o apetite e a preferência alimentar. Esse mecanismo fisiológico ajuda a explicar a relação entre estados emocionais e comportamentos alimentares disfuncionais. Além disso, Mangolini et al. (2019) apontam que o Brasil apresenta uma das maiores prevalências de transtornos ansiosos do mundo, evidenciando a relevância do tema tanto em contextos clínicos quanto em políticas públicas de saúde mental.

3.2 Má alimentação e classificação dos alimentos

O *Guia Alimentar para a População Brasileira* (Ministério da Saúde, 2022) propõe uma classificação dos alimentos em quatro grupos: in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Essa categorização é fundamental para compreender como o grau de processamento afeta a qualidade nutricional e, consequentemente, a saúde mental e metabólica. Os alimentos ultraprocessados, caracterizados pelo alto teor de gordura, açúcar e aditivos, são amplamente consumidos pela população e têm sido associados ao aumento de obesidade, diabetes tipo 2 e transtornos psicológicos, como a ansiedade (FUSCO et al., 2020).

Fusco et al. (2020) observaram que indivíduos com sobrepeso e níveis elevados de ansiedade consomem mais alimentos ultraprocessados, sugerindo que o estresse e o estado emocional influenciam diretamente as escolhas alimentares. Campos et al. (2021) complementam que esse comportamento está relacionado à

busca de prazer imediato, mediada pela ativação do sistema de recompensa cerebral. Em contraposição, Da Rocha e Eufrásio (2021) evidenciam que dietas equilibradas, ricas em frutas, verduras, leguminosas, grãos integrais e peixes, contribuem para a melhora do humor e a redução da ansiedade, devido à presença de nutrientes como magnésio, triptofano e ômega-3.

3.3 Relação entre ansiedade e alimentação

Diversos estudos apontam que a relação entre ansiedade e comportamento alimentar ocorre em uma via de mão dupla. A ansiedade pode desencadear práticas alimentares desreguladas — como episódios de compulsão ou o uso da comida como forma de aliviar emoções — enquanto dietas pobres em qualidade nutricional tendem a intensificar os sintomas ansiosos, perpetuando um ciclo difícil de romper. Esse fenômeno envolve tanto mecanismos fisiológicos, como a elevação dos níveis de cortisol, quanto fatores psicológicos ligados à busca de alívio emocional através da alimentação (Dantas, 2021; Da Rocha & Eufrásio, 2021).

Estudos de campo reforçam essa associação. Fusco et al. (2020) realizaram um estudo transversal com adultos com sobrepeso e obesidade, utilizando instrumentos padronizados para avaliar ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar. Os resultados indicaram que participantes com níveis elevados de ansiedade apresentavam maior frequência de episódios de compulsão alimentar e maior consumo de alimentos ultraprocessados, sugerindo que estados emocionais negativos influenciam diretamente as escolhas alimentares.

No contexto universitário, um estudo observacional publicado pela Cambridge University Press (2024) acompanhou estudantes recém-ingressos em uma instituição pública, utilizando escalas de ansiedade e questionários sobre frequência alimentar. Os resultados indicaram que aqueles com níveis mais altos de ansiedade apresentavam maior consumo de bebidas açucaradas, alimentos ultraprocessados e refeições de fast food. Esses dados evidenciam a vulnerabilidade dos universitários à alimentação emocional, especialmente em momentos de adaptação acadêmica e social, quando o estresse tende a se intensificar.

De forma complementar, Palmeira et al. (2021) conduziram uma revisão sistemática e metanálise que reuniu dados de milhares de adolescentes e

encontraram forte associação entre transtornos de ansiedade e episódios de compulsão alimentar, reforçando que esse comportamento disfuncional se manifesta desde a juventude. Já Ismail et al. (2015) investigaram mulheres de baixa renda com obesidade grave em um estudo transversal e constataram que níveis elevados de estresse percebido estavam associados a padrões alimentares de baixa qualidade e maior frequência de comportamentos alimentares desregulados.

Esses achados são corroborados por estudos internacionais de maior escala. Kato-Katayama et al. (2020), em uma meta-análise envolvendo mulheres em idade reprodutiva, identificaram que altos níveis de estresse e ansiedade percebidos estavam relacionados à redução da qualidade da dieta, com menor ingestão de alimentos frescos e maior consumo de ultraprocessados. Dakanalis et al. (2023) também revisaram evidências clínicas e experimentais que demonstram a ativação dos circuitos cerebrais de recompensa — estimulados pelo consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura — como um mecanismo central que reforça a ligação entre ansiedade e alimentação emocional.

De modo geral, os estudos de campo revelam que indivíduos que possuem transtorno de ansiedade tendem a apresentar maior propensão ao consumo de alimentos palatáveis e ultraprocessados, além de relatar episódios frequentes de compulsão alimentar. Ao mesmo tempo, dietas desequilibradas, ricas em açúcares simples e gorduras saturadas, estão associadas à pior regulação emocional e ao agravamento dos sintomas ansiosos, formando um ciclo difícil de ser rompido sem intervenções multiprofissionais adequadas (Dakanalis et al., 2023; Da Rocha & Eufrásio, 2021).

3.4 Consequências da má alimentação decorrente da ansiedade

Os efeitos da relação entre ansiedade e alimentação ruim vão muito além da forma como comemos, afetando bastante tanto a saúde física quanto a mental. Quando as pessoas comem muitos alimentos ultraprocessados e poucos nutrientes importantes, isso tem sido relacionado ao desenvolvimento de sobrepeso, obesidade, resistência à insulina e problemas de colesterol (Campos et al., 2021; Lourenço, 2016). Esses problemas de saúde, junto com o desequilíbrio emocional, ajudam a manter um ciclo que prejudica a saúde geral da pessoa.

Nesse contexto, Fusco et al. (2020) evidenciaram, em um estudo transversal com adultos com excesso de peso, que níveis mais altos de ansiedade estavam relacionados não apenas à compulsão alimentar, mas também a piores indicadores metabólicos. Esses achados indicam que estados emocionais negativos não influenciam apenas o ato de comer, mas também repercutem no metabolismo e na composição corporal, favorecendo o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs).

Entre grupos socialmente vulneráveis, os efeitos da ansiedade e do estresse sobre a alimentação se mostram ainda mais pronunciado. Em pesquisa realizada por Ismail et al. (2015) com mulheres de baixa renda e obesidade grave, revelou que níveis mais altos de estresse percebido estavam relacionados à pior qualidade da dieta e a uma maior incidência de obesidade. Esses resultados indicam que aspectos emocionais e condições socioeconômicas se combinam, ampliando os riscos metabólicos e exigindo uma abordagem mais abrangente no cuidado a essas populações.

Do ponto de vista populacional, Kato-Katayama et al. (2020), em uma metanálise com mulheres em idade fértil, identificaram que níveis elevados de estresse estavam ligados a menor adesão a padrões alimentares saudáveis e ao aumento de inflamações crônicas de baixo grau. Esse quadro fisiológico é relevante, pois processos inflamatórios persistentes estão associados ao agravamento de sintomas ansiosos e depressivos. De forma complementar, Dakanalis et al. (2023) destacam que dietas densamente calóricas e pobres em micronutrientes afetam negativamente os circuitos de recompensa e a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, intensificando alterações de humor.

Além dos aspectos metabólicos, a insuficiência de micronutrientes exerce um papel determinante nesse processo. Elementos como magnésio, vitaminas do complexo B e ácidos graxos ômega-3 participam diretamente da síntese de neurotransmissores e da regulação do sistema nervoso central. Quando esses nutrientes estão em níveis insuficientes, observam-se maior irritabilidade, dificuldade de concentração e intensificação de sintomas ansiosos (Da Rocha & Eufrásio, 2021; Marra Silva, Mendonça & Silva Andrade, 2021).

Diante desse panorama, Cavaler e Castro (2018) e Alvarenga (2019) ressaltam a importância de estratégias terapêuticas integradas. Intervenções que associam orientações nutricionais a técnicas psicológicas, como a alimentação consciente

(*mindful eating*), têm se mostrado eficazes para aprimorar a percepção dos sinais internos de fome e saciedade, reduzir episódios de compulsão e favorecer o autocontrole emocional, promovendo ganhos expressivos no bem-estar geral.

3.5 Aspectos fisiológicos e aspectos comportamentais

Nos níveis fisiológicos, a ansiedade desencadeia a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando na elevação do cortisol e na alteração de diversos processos metabólicos. Dakanalis et al. (2023) descrevem que o excesso desse hormônio estimula o apetite e a busca por alimentos de alta densidade calórica, especialmente os ricos em açúcares e gorduras. Da Rocha e Eufrásio (2021) acrescentam que dietas pobres em nutrientes reguladores do humor, como magnésio e ômega-3, intensificam os sintomas ansiosos por interferirem na produção de serotonina e dopamina, neurotransmissores diretamente relacionados ao equilíbrio emocional.

Os efeitos da ansiedade sobre o comportamento alimentar também se manifestam na forma de alimentação emocional e compulsiva. Palmeira et al. (2021) identificaram que cerca de 35% dos indivíduos com transtornos ansiosos relatam episódios de compulsão alimentar, evidenciando o uso da comida como uma estratégia de enfrentamento emocional. De acordo com Campos et al. (2021) e Dantas (2021), esse comportamento está associado à preferência por alimentos ultraprocessados e altamente palatáveis, reforçando o impacto da ansiedade sobre o padrão alimentar. Essa relação bidirecional demonstra que a alimentação inadequada pode tanto ser uma consequência quanto um fator agravante do quadro ansioso.

3.6 Alimentação e Ansiedade: Relações e Estratégias de Manejo

Diversos estudos reforçam que a alimentação exerce papel importante na promoção da saúde mental. Da Rocha e Eufrásio (2021) e Marra Silva, Mendonça e Silva Andrade (2021) demonstram que alimentos ricos em ômega-3, magnésio e antioxidantes, como peixes, oleaginosas, frutas e verduras, contribuem para a regulação dos neurotransmissores e redução da inflamação, promovendo sensação de bem-estar. Carabotti et al. (2024) complementam que alimentos fermentados, como iogurte, kefir e kombucha, favorecem o equilíbrio da microbiota intestinal,

influenciando positivamente o eixo intestino-cérebro e reduzindo os sintomas da ansiedade.

Em contraposição, o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, frituras e bebidas açucaradas está relacionado ao agravamento dos sintomas da ansiedade. Carabotti et al. (2024) e Cambridge University Press (2025) explicam que tais alimentos favorecem processos inflamatórios e o desequilíbrio da microbiota intestinal, impactando o sistema nervoso central. Da Rocha e Eufrásio (2021) apontam que dietas com alto índice glicêmico provocam oscilações de glicose no sangue, resultando em irritabilidade e compulsão alimentar. Além disso, Dakanalis et al. (2023) e Fusco et al. (2020) reforçam que o consumo excessivo de cafeína e açúcar pode exacerbar sintomas como insônia, agitação e dificuldade de concentração, agravando o quadro de ansiedade.

Diante disso, a literatura evidencia a relevância da atuação multiprofissional no manejo da ansiedade e da compulsão alimentar. Intervenções de psicoterapia cognitivo-comportamental associadas à educação nutricional têm apresentado resultados positivos na modulação do comportamento alimentar (Alvarenga et al., 2019). Ademais, técnicas de *mindful eating* (alimentação consciente) têm demonstrado eficácia na redução de episódios de compulsão alimentar e no aumento do autocontrole diante de situações de ansiedade (Catão & Tavares, 2017; Alvarenga et al., 2019).

Vale ressaltar que a presença de ansiedade não implica necessariamente em hábitos alimentares inadequados. Elementos como o apoio social, a prática regular de exercícios físicos e o acompanhamento psicológico podem funcionar como fatores de proteção, reduzindo o impacto da ansiedade sobre o comportamento alimentar. Dessa forma, compreender esse transtorno sob uma perspectiva multifatorial torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas e terapêuticas mais eficazes (Dantas, 2021).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta revisão permitiu compreender com maior profundidade a estreita relação entre a ansiedade e o comportamento alimentar. Os estudos analisados evidenciam que a ansiedade exerce influência significativa sobre as

escolhas alimentares, favorecendo o consumo de alimentos ultraprocessados e de alta densidade calórica, ao mesmo tempo em que reduz a ingestão de alimentos in natura e minimamente processados. Essa dinâmica contribui para o aumento do sobrepeso, da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis, configurando-se como um desafio relevante à saúde pública.

Ao pensar sobre esse assunto, percebi que a alimentação vai muito além do biológico e inclui aspectos emocionais, psicológicos e sociais. Entender como a ansiedade interfere nesse processo é fundamental para que o nutricionista trabalhe de forma mais empática e completa, enxergando a pessoa como um todo. Esse jeito de olhar ajuda o profissional não só a orientar sobre alimentação, mas também a contribuir para o equilíbrio mental e emocional de quem está sendo acompanhado.

Os estudos mostram que alguns nutrientes e tipos de alimentação podem ajudar a controlar a ansiedade. Comer regularmente peixes ricos em ômega-3, frutas, verduras, leguminosas, oleaginosas e alimentos fermentados ajuda a diminuir os sintomas da ansiedade. Em contraste, dietas com muitos alimentos ultraprocessados, açúcar, gorduras saturadas e bebidas com cafeína costumam piorar a ansiedade e aumentar as chances de compulsão alimentar.

Para a prática clínica do nutricionista, considero essencial:

- A identificação precoce de sinais de alimentação emocional durante as consultas;
- O uso de ferramentas de avaliação que incluam aspectos comportamentais;
- O incentivo à adoção de padrões alimentares equilibrados e protetores;
- A promoção de estratégias de alimentação consciente (mindful eating);
- O encaminhamento a profissionais da psicologia quando houver indícios significativos de ansiedade;
- A atuação integrada e multiprofissional, envolvendo nutrição, psicologia e psiquiatria, de modo a garantir uma abordagem mais completa e humanizada.

Concluo que compreender e reconhecer a influência da ansiedade na alimentação é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e tratamento. Além disso, ressalto a necessidade de políticas públicas que aliem a promoção da saúde mental à de uma alimentação saudável, especialmente voltadas às populações mais vulneráveis. Refletindo sobre todo o processo de elaboração deste trabalho, percebo que essa temática não apenas amplia a visão profissional sobre o cuidado nutricional, mas também reforça a importância de olhar o indivíduo

com empatia, considerando sua mente, corpo e emoções como partes indissociáveis do bem-estar.

REFERÊNCIAS

ALIMENTAÇÃO NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/36897/30621>. Acesso em: 13 out. 2025.

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C.

Nutrição Comportamental. 2. ed. Barueri: Manole, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Ansiedade. 2011. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html. Acesso em: 13 out. 2025.

CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS. Food consumption associated with

depression, anxiety and stress in students entering a public university. Journal of Nutritional Science, v. 14, e3, 2025. Disponível em:

<https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-nutritional-science/article/138CFA7644BCFA4BF1CA82FF9A642299>. Acesso em: 13 out. 2025.

CAMPOS, A. L. C.; et al. Efeito do Transtorno da Ansiedade sobre o

Comportamento Alimentar: uma revisão sistemática. 2021.

CARABOTTI, M.; et al. Diet quality and anxiety: a critical overview with focus

on the gut microbiome. Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care, v. 27, n.

3, p. 188-194, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38812941/>. Acesso em: 13 out. 2025.

CATÃO, L. G.; TAVARES, R. L. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. Revista Campo do Saber, v. 3, n. 1, 2017. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/viewFile/259/219>. Acesso em: 15 set. 2021.

CAVALER, C. M.; CASTRO, A. Transtorno de Ansiedade Generalizada sob a perspectiva da Gestalt Terapia. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v. 7, n. 2, p. 313-321, 2018.

DAKANALIS, A.; MENTZELOU, M.; PAPADOPOULOU, S. K.; et al. The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. Nutrients, v. 15, n. 5, 1173, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/5/1173>. Acesso em: 13 out. 2025.

DANTAS, B. S. Efeitos do estresse e ansiedade no comportamento alimentar e estado nutricional: uma revisão integrativa. Monografia (Graduação em Nutrição) — UNIS, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/0d5d4193-b331-4ed1-909d-698a9db76869>. Acesso em: 13 out. 2025.

DA ROCHA, A. K. M.; EUFRASIO, M. D. S. Nutrientes influentes no controle do transtorno de ansiedade: revisão integrativa. Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário Tiradentes – UNIT, Graduação em Nutrição, Maceió, AL, 2021.

FREITAS, F. F.; et al. Desenvolvimento de cartilha sobre os benefícios da alimentação para reduzir a ansiedade em tempos de COVID-19: Relato de experiência. Revista Brasileira de Extensão Universitária, v. 12, n. 2, p. 257-267, 2021.

FUSCO, S. F. B.; et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. Rev Esc Enferm, v. 54, e03656, 2020.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2. ed. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf.

ISMAIL, A.; et al. Perceived stress, unhealthy eating behaviors, and severe obesity in low-income women. *Nutrition Journal*, v. 14, n. 122, 2015. Disponível em: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-015-0110-4>. Acesso em: 13 out. 2025.

KATO-KATAYAMA, P.; et al. Perceived stress and diet quality in women of reproductive age: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Journal*, v. 19, n. 1, 2020. Disponível em: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-020-00609-w>. Acesso em: 13 out. 2025.

LOURENÇO, A. S. D. A. Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade. 2016. Dissertação (Mestrado).

MANGOLINI, V. I.; et al. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. *Revista de Medicina*, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019.

MARRA SILVA, B.; MARCIELLY MENDONÇA, L.; SILVA ANDRADE, M. C. A importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar, 2021.

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E O MINDFUL EATING: UMA REVISÃO DA LITERATURA. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3387/1/Artigo%20TCC-%20Robertta.pdf>.

PALMEIRA, A. P. S.; et al. Associação entre transtorno da compulsão alimentar e ansiedade em adolescentes: revisão sistemática e metanálise. *Revista Bahiana de Saúde Pública*, Salvador, 2021. Disponível em: <https://repositorio.bahiana.edu.br/jspui/handle/bahiana/7644>. Acesso em: 13 out. 2025.

ROCHA, C. F. da. Efeito do transtorno da ansiedade sobre o comportamento alimentar: uma revisão sistemática. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) — ANIMA Educação, 2021. Disponível em: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/9142784>. Acesso em: 13 out. 2025.

SILVA, M. A. Transtornos de ansiedade e impactos nutricionais: uma revisão integrativa, 2021.

TORRES, S. J.; NOWSON, C. A. Relationship between stress, eating behavior and obesity. *Nutrition*, v. 23, n. 11-12, p. 887-894, 2007. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/processamento-dos-alimentos>.

UNIFAMETRO. A influência da ansiedade no transtorno de compulsão alimentar: uma revisão integrativa. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) — Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unifametro.edu.br/jspui/handle/123456789/1212>. Acesso em: 13 out. 2025.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NOS HÁBITOS ALIMENTARES:
UMA REVISÃO NARRATIVA.**

Elaborado por GEOVANA ROSÁRIO PEREIRA, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 05 de novembro de 2025

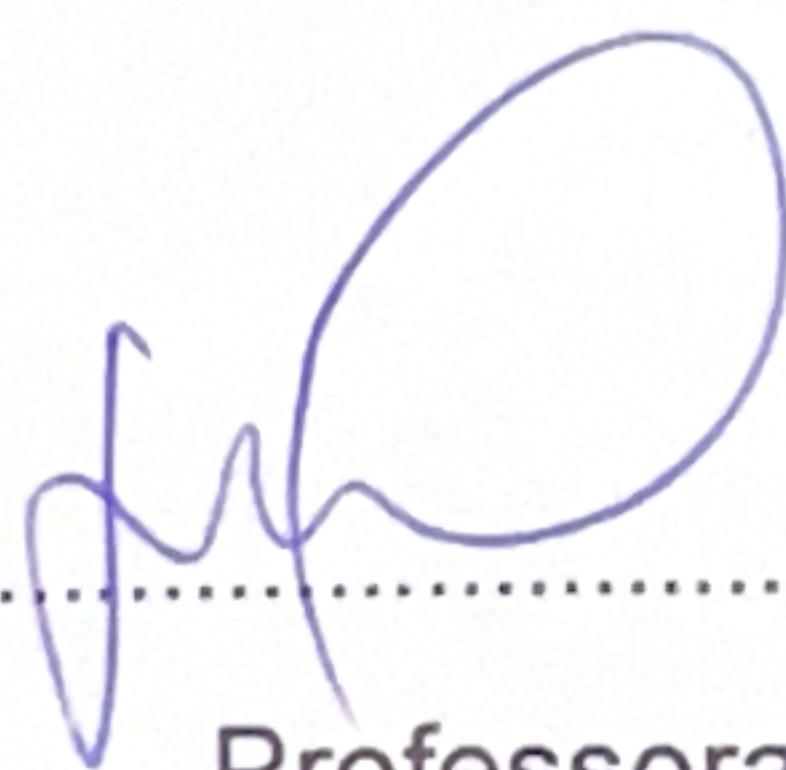
Banca Avaliadora:



Professor Orientador

Ana Paula Caetano de Menezes Soares, Mestre, Centro Universitário de Volta

Redonda



Professora Avaliadora

Margareth Lopes Galvão Saron, Doutora, Centro Universitário de Volta

Redonda



Professora Avaliadora

Isis Silveira Dutra, mestre, Centro Universitário de Volta Redonda