

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ADRIELI ANTONIO PEREIRA
ROBERTA BONFANTE DA ROSA**

ALIMENTAÇÃO E A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

ARARANGUÁ/SC

2024

**ADRIELI ANTONIO PEREIRA
ROBERTA BONFANTE DA ROSA**

ALIMENTAÇÃO E A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

Artigo apresentado ao Curso de Nutrição Semipresencial para cumprimento parcial da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso na Universidade do Extremo Sul Catarinense.

Orientador/a: Professor Me. Edimar Torres Zanoni.

ARARANGUÁ/SC

2024

ADRIELI ANTONIO PEREIRA

ALIMENTAÇÃO E A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

Artigo apresentado ao Curso de Nutrição Semipresencial para cumprimento da disciplina TCC 2 na Universidade do Extremo Sul Catarinense.

Criciúma, 24 de abril de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Msc. Edimar Zanoni (UNESC) – Orientador



Prof^a. Dra. Sabrina da Silva (UNESC) – Membro Banca



Prof^a. MSc. Sharon Martins Freitas (UNESC) – Membro Banca

ROBERTA BONFANTE DA ROSA

ALIMENTAÇÃO E A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

Artigo apresentado ao Curso de Nutrição Semipresencial para cumprimento da disciplina TCC 2 na Universidade do Extremo Sul Catarinense.

Criciúma, 24 de Abril de 2024.

BANCA EXAMINADORA



Prof^o. Msc. Edimar Zanoni (UNESC) – Orientador



Prof^a. Dra. Sabrina da Silva (UNESC) – Membro Banca



Prof^a. MSc. Sharon Martins Freitas (UNESC) – Membro Banca

ALIMENTAÇÃO E A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

Adrieli Antonio Pereira
Roberta Bonfante da Rosa

RESUMO

A Nutrição é a ciência que estuda a relação entre o alimento e o nutriente. A alimentação está diretamente ligada ao funcionamento do organismo como também a qualidade de vida. Com base no que foi pesquisado tivemos como objetivo mostrar como a má alimentação está ligada ao nosso bem-estar físico e mental e como a tecnologia usada incorretamente está trazendo malefícios a nossa alimentação impulsionando o consumo de alimentos ultra processados através da propaganda e do marketing. Com esse estudo foi identificado que a alimentação inadequada pode afetar nosso corpo e também nossa mente, e como o transtorno de ansiedade afeta nas escolhas impulsivas do dia na maioria das vezes optando por comer algo que não seja nutritivo buscando a praticidade e deixando ser influenciado ao consumo rápido de alimentos ultra processados. Com esse estudo foi concluído que uma alimentação saudável é essencial para a vida tanto fisicamente e psicologicamente pelos inúmeros benefícios de uma alimentação saudável, e que a tecnologia pode ser uma ótima ferramenta se for usada corretamente.

Palavras-chave: Ansiedade, Alimentação, Transtorno Alimentar e Propaganda

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é algo necessário para a vida e o desenvolvimento do ser humano, onde reúne aspectos econômicos, sociais, culturais, científicos e políticos (Mangolini, 2019; Santos, Pires & Rocha, 2021).

Em um tempo de grande evolução o alimento se tornou algo muito discutido, pois o ser humano está passando por grandes transições no estilo de vida e no comportamento alimentar, adotando escolhas por alimentos mais pobres em

nutrientes. Muitas dessas mudanças ocorrem devido à vida moderna, ocasionado pelo aumento da oferta de alimentos industrializados, além de serem mais rápido e prático para o consumo, tornou-se comum a influência das mídias sociais (Souza, 2017).

Segundo Araújo (2020), a praticidade da vida moderna e uma alimentação inadequada, de baixa qualidade, baseada no consumo excessivo de alimentos industrializados, com grande quantidade de açúcar e gordura, trouxe para sociedade moderna a ansiedade intensa e a outros transtornos como bulimia, obesidade e anorexia, causando danos ao indivíduo.

A rotina “corrida” e “agitada” dos estudantes universitários, acrescidos das cobranças pessoais por resultados melhores e rápido, aumentam a ansiedade e o stress, apresentando risco para a saúde física e mental. Presente nesse cenário estão as escolhas alimentares por alimentos ricos em açúcares e gordura, agravante para aumento da ansiedade (Pena forte, 2016). Com base nesses aspectos, se faz importante pesquisar como é a relação entre a alimentação e ansiedade em adolescentes.

O objetivo do estudo é demonstrar como a alimentação está relacionada com a ansiedade na adolescência e como a nutrição pode auxiliar no tratamento da ansiedade.

Tendo como objetivo específico relatar os tipos de alimentação existente em adolescentes com ansiedade; evidenciar quais os comportamentos da vida moderna prejudicam a alimentação por impulso; identificar quais os anseios e inseguranças do adolescente que trabalha e estuda; refletir como a ansiedade afeta a relação do estado nutricional do adolescente e avaliar como o uso da tecnologia em excesso tem influência negativa com a alimentação e a ansiedade;

Muitos adolescentes tendem a se alimentar de uma maneira errada, devido ao aumento da ansiedade o que os leva a consumir muitos fast-foods e alimentos ultraprocessados e deixando-os de lado uma alimentação saudável.

Os adolescentes em fase de conclusão do ensino médio e os estudantes universitários que possui a idade entre 18 a 24 anos representam uma parte da população vulnerável ao desenvolvimento de comportamentos prejudiciais à saúde influenciados pelo estresse, isso porque o estresse, de maneira geral, já é uma experiência humana comum que pode ser ampliada durante a vida, devido aos

desafios que os jovens vivenciam como a responsabilidade com estudo, circunstâncias afetivas, psicológicas e sociais, relacionadas com a formação de um futuro profissional (Leonangeli et al., 2022; Sousa et al., 2021).

Nos últimos anos, tem se observado uma maior ingestão de alimentos calóricos, ricos em gordura, sódio e açúcar, como é o caso dos alimentos ultraprocessados e uma menor ingestão de alimentos ricos em nutrientes como os alimentos in natura e minimamente processados de maneira geral, o que influencia de modo considerável na chamada transição nutricional (Pereira et al., 2017; Vieira et al., 2017).

A indústria alimentícia se modernizou com o avanço da tecnologia, trazendo alimentos de preparo rápido. Com isso, a escolha pelos lanches, alimentos industrializados se tornou a refeição mais escolhida no dia a dia, o famoso fast food faz parte do cotidiano do mundo global e moderno, onde se encontram a velocidade e praticidade. Muitas pessoas não sabem que os maiores causadores da obesidade são esses alimentos consumidos ao longo da vida. “Esses tipos de alimentos são densamente calóricos, contendo principalmente carboidrato e gordura” (Olhar Vital, 2006, p. 1)

O resultado de uma rotina corrida pode ser escolhas pouco saudáveis, porém a falta de tempo, não precisa ser um problema, pois conseguimos aderir hábitos saudáveis por meio de uma organização prévia e algumas mudanças na hora das refeições, incluindo sentar-se à mesa e comer com atenção (Brasil, 2021).

A dificuldade em gerenciar o tempo resulta em uma rotina sobrecarregada. O equilíbrio entre trabalho e estudo dificulta o aprendizado dos adolescentes e o estilo de vida agitado com muitas responsabilidades torna quase impossível não se sentir estressado, ansioso e cansado (OMS de 2016). É evidente como a ansiedade afeta na escolha de alimentos com baixo teor de micronutrientes, como vitaminas (ex: A, C, D, K). Quando a alimentação não é adequada, os sintomas tendem a se manifestar com maior frequência.

A publicidade está presente em diversos momentos do nosso dia a dia, pois somos impactados continuamente, durante toda a vida, por anúncios de produtos e serviços que podem ser capazes de satisfazer nossas necessidades e mexer com os nossos desejos (Almeida RG, 2016).

Assistir televisão, utilizar celular, tablet, dentre outros aparelhos eletrônicos, são atividades que tem a permanência em estado imóvel por um longo período, não dando lugar às atividades, o que promove o sedentarismo, além de poder interferir nas escolhas e hábitos alimentares das mesmas (Mas md *et al.*, 2018).

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 CONCEITO DE ANSIEDADE

A ansiedade é um termo que descreve um estado de preparação para enfrentar diversas situações de perigo. Quando ansiosos, os seres humanos apresentam reações como o aumento da atenção voltada para o ambiente e a ativação de respostas corporais (Sousa *et al.*, 2014, p. 101). Segundo Clark e Beck (2012 p.24) a

ansiedade é caracterizada por "um estado emocional complexo muito mais prolongado que muitas vezes é desencadeado por um medo inicial."

Muitos fatores específicos, de acordo com Leahy (2011), estão relacionados às experiências de infância, que sustentam a manifestação da ansiedade patológica na adolescência e dando continuidade na idade adulta.

A ansiedade está relacionada à manutenção da integridade do indivíduo e, de acordo como ela é interpretada, pode gerar respostas inadequadas, como preocupação excessiva e persistente, pensamentos negativos, inquietação, dificuldade de concentração, tensão muscular, entre outras (OMS de 1994).

Clark e Beck (2014) relatam que a ansiedade caracterizada pelo pensamento de "e se?", quando esses eles se agravam, a ansiedade deixa de ser considerada como um fator "normal" para ser classificada como patológica, dando início deste modo, a diferentes tipos de transtornos ansiosos.

Nos últimos anos, os avanços tecnológicos, assim como as pressões sociais, políticas e econômicas, estão repercutindo diretamente na vida do ser humano, atingindo constantemente sentimentos de angústia, medos, preocupações, ansiedades e aflições (Leahy, Tirsch & Napolitano, 2013).

As expectativas das pessoas em relação ao conforto material também foram impactadas em função da produção de uma nova identidade consumidora, sendo atingida drasticamente pela publicidade na televisão, nas rádios e mídias sociais,

que tanto incentivam a comprarem seus produtos, como a busca por um padrão de beleza e de felicidade distinta da realidade (Leahy, 2011).

2.2 COMO A ANSIEDADE AFETA O ESTADO NUTRICIONAL

A ansiedade, considerada o mal do século XXI, é um transtorno complexo, que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no ano de 2021, afetou mais de 18,5 milhões de brasileiros.

A alimentação é uma necessidade essencial para a nossa sobrevivência, entretanto, os valores culturais e simbólicos são incorporados à alimentação dos humanos determinando seu comportamento alimentar, que é adquirido através dos aspectos demográficos, sociais, psicológicos e nutricionais do ser humano ou da sociedade (Morais, 2014).

O comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções, visto que as suas escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções, que desencadeia a diversas doenças (Lourenço, 2016).

Uma alimentação inadequada e de baixa qualidade nos dias atuais é baseada no consumo excessivo de alimentos industrializados, açucarados, e com alto teor de gordura, e que está fortemente relacionada a ansiedade intensa e a outros transtornos como bulimia, obesidade e anorexia, causando danos ao indivíduo (Araújo, 2020).

Estudos mostram que durante a adolescência, os jovens passam a ter novas responsabilidades e com isso ocorre a diminuição da qualidade do sono, o que compromete a vida diurna e aumenta os níveis de stress e ansiedade (Araújo, 2021)

Muitas vezes como forma de compensar o estado emocional, os jovens descontam na comida, como uma maneira satisfatória (Lourenço, 2016).

Estudos mostram que comer excessivamente e sem fome está ligado a problemas de saúde mental. Às vezes, as pessoas comem em excesso, ingerindo alimentos ricos em carboidratos, açúcar, sal e gordura para aliviar o estresse. Isso ocorre devido ao fato de que esses alimentos proporcionam uma sensação imediata de conforto e prazer, aumentando a liberação de serotonina (o hormônio da

felicidade) e reduzindo a sensação de estresse em momentos de ansiedade. Isso, por sua vez, aumenta o desejo de consumir refeições calóricas, já que a sensação de prazer é passageira (Lopes kcsp e Santos wl, 2018).

Nos momentos de estresse, a liberação elevada de cortisol na corrente sanguínea pode causar alterações psicológicas e alimentares, levando ao aumento excessivo de peso, diabetes e hipertensão. Estudos clínicos confirmaram que a ação do cortisol na corrente sanguínea prejudica um subtipo de receptores de 5-HT1A, diminuindo sua sensibilidade no hipocampo. Isso pode resultar em estresse crônico, afetando diretamente a ingestão de alimentos, o ganho de peso e levando à obesidade abdominal (Geiker nrw, et al., 2018).

O estresse provocado pela liberação do cortisol durante a ansiedade tem alterações fisiológicas no corpo, como funções cardíacas, respiratórias e intestinais. Além do aparecimento de sintomas positivos e negativos, como pensamento desorganizado, alucinações, delírios e reduções nas expressões emocionais. Assim, as emoções podem alterar o apetite ocorrendo aumento ou diminuição na sensação de fome (Fusco sfb, et al., 2020).

Para Sezini *et al*, (2014) uma dieta equilibrada com adequado estilo de vida pode contribuir para a melhora da ansiedade e depressão, visto que um padrão alimentar saudável em conjunto com atividades físicas e acompanhamento profissional, pode ser eficaz para o tratamento.

2.3 MÍDIA DIGITAL E MARKETING DOS ALIMENTOS

As mídias sociais estão crescendo cada dia mais, o uso da tecnologia que seria algo para uso benéfico, nos dias de hoje está sendo o mal de nossa geração, sendo usada muitas vezes como um comparativo do que é perfeito e o que não é, fazendo com que o adolescente se sinta frustrado por não ter a imagem de um corpo perfeito, tendo como consequência da ansiedade a busca pelo corpo desejado, fazendo com que ele deixe de fazer suas refeições ou se alimentando mais do que o corpo precisa, gerando uma culpa após todas as refeições alimentares, trazendo consequências na saúde física e mental, podendo desencadear Transtornos Alimentares (TA) e muitas outras doenças (Alvarenga *et al.*, 2015).

Com o uso das redes sociais, vemos também muitas informações erradas, mas que desperta a vontade de fazê-las pois é um modo mais fácil de chegar ao

corpo desejado, e assim trazendo o desejo pela facilidade do emagrecimento. Muitas pessoas acreditam que seguir uma dieta saudável significa abrir mão do prazer de comer. Para elas, os alimentos que trazem satisfação são vistos como proibidos e que engordam em um estilo de vida saudável. Estes pensamentos deixam ansiosos e culpados quando ingerem alimentos considerados "não" saudáveis, levando-os a buscar dietas restritivas (Soihet & Silva, 2019).

No mundo da mídia, encontramos uma ferramenta amplamente utilizada na indústria de alimentos: o famoso marketing. Esta técnica é usada para atrair consumidores, com propagandas elaboradas que despertam o desejo de consumir lanches apetitosos, criando um vício por produtos do mesmo segmento (Ishimoto, Nacif, 2001; Fagundes, Souza, 2007).

2.4 USO DE TECNOLOGIA POR ADOLESCENTES

Estar conectado ao celular tornou-se algo "natural", mas não vemos o quanto isso ocupa a maior parte do nosso tempo, que pode ser gasto em outras coisas, como atividades físicas e passar tempo de qualidade com a família (Petri e Rodrigues, 2020)

O rádio e a televisão foram os primeiros meios de comunicação que invadiram a vida cotidiana e mudaram os hábitos familiares. No século XXI, invenções tecnológicas surgiram e se popularizaram como smartphones, tablets, MP3, iPods, notebooks, televisão digital aberta e televisão paga. Em casa, cada membro possui diversas tecnologias digitais (psicopedag. São Paulo 2017)

A tecnologia foi criada para facilitar a vida das pessoas, de fato, ela auxilia de diversas maneiras no cotidiano, economizando tempo e sendo uma ferramenta importante nas ações do dia a dia. Em contrapartida, pode agravar mais ainda o avanço do sedentarismo, tornando as pessoas ainda mais inativas e propícias às doenças (Gualano; Tinucci, 2011).

2.5 NUTRIÇÃO E TRATAMENTO DA ANSIEDADE

O estado de ansiedade pode estar relacionada a uma dieta caracterizada como inflamatória, composta por alimentos pró-inflamatórios, como alimentos ricos

em açúcar, gorduras. Já uma alimentação rica em compostos bioativos pode ter um efeito positivo nos quadros dessas patologias (Jacka et al., 2015).

Em muitos casos a melhora nos sintomas da ansiedade vem sendo diretamente relacionada com uma dieta composta por frutas, vegetais, leguminosas, grão integrais, carne branca, peixes e azeite extravirgem. A ingestão de derivados do leite com baixo teor de gordura e alimentos com potencial antioxidante tem demonstrado melhora nos quadros de ansiedade (Brener & Kamal, 2013)

O consumo de probióticos e prebióticos vem sendo utilizado em pacientes com ansiedade ou sintomas relacionados a estes distúrbios neurológicos (Aleixo, 2020). Os probióticos produzem benefícios para a saúde, principalmente para pacientes que sofrem de doenças psiquiátricas, já que as bactérias são capazes de produzir substâncias neuro ativas, como o ácido gama-aminobutirico e a serotonina (Furtado et al.,2018)

As oleaginosas são comumente associadas com efeitos antidepressivos e ansiolíticos. Já os ovos, aveia, folhas verdes, fornecendo nutrientes e compostos ativos que contribuem de forma positiva para o funcionamento do sistema nervoso central (SNC) (Mckean et al., 2016; Dinan & Cryan, 2017).

Para Lindseth et al. (2015) existe uma relação dos efeitos do triptofano, do qual é um aminoácido precursor da serotonina, com a regulação do humor e da ansiedade, que por sua vez em baixos níveis de serotonina cerebral podem contribuir para aumentar a ansiedade. O triptofano está relacionado à melhora do controle sobre o comportamento social em indivíduos que sofrem de distúrbios associados a disfunções no funcionamento serotoninérgico (Steenbergen, et al., 2016)

A serotonina, possui características hidrofílicas, não sendo capaz de permear a barreira hematoencefálica e, portanto, sua síntese se dá a partir do aminoácido triptofano nos neurônios do núcleo da rafe mediana mesocefálica. Atua em receptores de membrana no sistema nervoso central (SNC) e no sistema nervoso periférico (SNP), bem como em tecidos não neuronais (Lima, et al., 2020).

O estilo de vida ativo e a prática regular de atividades físicas apresentam-se como métodos eficazes na redução dos riscos de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e hipertensão arterial, bem como na obtenção de benefícios psicológicos. Entre estes pode-se mencionar o controle de níveis de ansiedade e de stress, e a redução de estados depressivos (American College of Sports Medicine, 1998; Kesaniemi et al., 2001; Shephard, 2001; U.S. Department of Health and

Human Services, 1996). Segundo Craft e Landers (1998, cit. Por Werneck, Filho, & Ribeiro, 2006).

Godoy (2000), conclui que o impacto do exercício físico poderá possibilitar: a redução da ansiedade e depressão, melhorar o autoconceito, autoimagem e autoestima, aumentar o vigor, melhorar a sensação de bem-estar, melhorar o humor, aumentar a capacidade de lidar com os fatores psicossociais de stress e diminuir os estados de tensão.

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

Trata-se de estudo de natureza básica, na busca de compreender os fundamentos teóricos sobre o tema, com método dedutivo a partir de princípios gerais, fornecendo um caminho claro e direto para o entendimento e aplicação do conhecimento. Estudo do tipo bibliográfico, com abordagem mista, uma revisão narrativa da literatura, onde elegeu-se a seguinte questão de pesquisa: demonstrar como a alimentação está relacionada com a ansiedade na adolescência e como a nutrição pode auxiliar no tratamento da ansiedade? (Prodanov, Freitas, 2013).

A formulação da pergunta foi estruturada no acrônimo PICO (Santos, Pimenta, Nobre, 2007), definindo-se como P (População): adolescentes com ansiedade, I (Interesse): descobrir como a nutrição pode auxiliar no tratamento e Co (Contexto): Publicações sobre o tema. O procedimento da seleção dos artigos foi feito no período de novembro de 2023 até fevereiro de 2024, nas bases de dados científicas Scielo, PubMed, Google Acadêmico, usando como palavras-chave “transtornos de ansiedade”, “ansiedade”, “alimentação”, “adolescente e mídia social”, “alimentos e ansiedade”, “transtornos na adolescência” e “estado nutricional”. Foram encontrados 35 artigos, os quais passaram por triagem usando os critérios conforme tabela 01. Os artigos serão excluídos se não atenderem aos critérios de elegibilidade especificados em tabela.

Tabela 01 – Critérios de inclusão e exclusão para estudos de revisão

Critérios	Qualificações
Tipos de estudo	Sem restrições impostas ao projeto do estudo. Serão incluídos estudos que avaliaram como a alimentação está relacionada com a ansiedade na adolescência e como a nutrição pode auxiliar no tratamento da ansiedade.
Tipos de participantes	Os estudos foram incluídos se os participantes eram adolescentes e possuíam transtorno de ansiedade e alimentação.
Tipos de configuração	Serão incluídos os estudos realizados no Brasil e fora do Brasil.
Tipos de intervenções	Não serão incluídos estudos com pessoas da faixa etária infantil, adultos acima de 30 anos, idosos, gestantes e acamados. Foram usados estudos com adolescentes entre 18 e 24 anos.
Tipos de medida de resultado	Os estudos foram incluídos se o desfecho primário de interesse for relacionado com a ansiedade na adolescência e como a nutrição pode auxiliar no tratamento. Relação com os estudos exclusivo “alimentação”.

Após análise dos títulos e dos resumos, 18 artigos foram selecionados e submetidos à análise temática de conteúdo para a construção desta revisão.

A análise dos resultados será realizada de forma descritiva, no qual apresentará a síntese das evidências encontradas na revisão, bem como as comparações entre os dados identificados. Por não envolver seres humanos, este estudo não será submetido à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.

Entretanto, os princípios éticos serão mantidos, respeitando-se os direitos autorais dos autores, mediante a citação de cada um deles.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

A ansiedade é uma patologia complexa e minuciosa, mais simples que um transtorno, é uma emoção negativa que deixa um sentimento constante de angústia e medo. Ela está caracterizada como o estado do humor negativo, por sintomas corporais de tensão física e apreensão em relação ao futuro. Nos humanos ela pode ter um sentido subjetivo de inquietação e é considerada por muitos estudiosos o mal do século (Teotonio et al., 2017, p.2)

A ansiedade moderadamente funciona como uma emoção que estimula e motiva para determinada situação, porém quando sua intensidade é exagerada, já é vista como patológica, podendo trazer problemas para a vida do sujeito (Rodrigues 2015, p.6).

Os desvios alimentares, são fatores de risco para o surgimento da ansiedade intensa, causam transtornos alimentares como a anorexia e bulimia nervosa, bem como se encontra presente em casos de obesidade, sendo um problema significativo para a saúde do sujeito (Gomes, 2012).

Para Zanello (2012), por meios eficazes de intervenção, estão entre eles os neurotransmissores a favor do controle da ansiedade. A serotonina é um destes neurotransmissores, sintetizada pelo triptofano, que é um aminoácido encontrado em diversos alimentos de origem animal e vegetal, uma de suas funcionalidades é justamente o controle da ansiedade.

Alimentos como: cacau, banana, ovo, leite, queijo, soja, grão de bico, tâmaras secas, arroz integral, brócolis, tomate, nozes, sementes e grãos além das carnes vermelhas e peixes são ricos em triptofano (Oliveira et al., 2019).

Um das várias possibilidades de estratégias de controle das emoções consiste na ingestão de grandes ou pequenas quantidades de comida. Existem algumas formas de se compreender a influência das emoções sobre o comportamento alimentar, visto as emoções terem influência sobre a escolha dos alimentos ingerido, pois conduzem o sujeito a desejar alimentos altamente energéticos e calóricos, levando-o por vezes à um estado de obesidade.

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 se a emoção ocorrer mais em contextos alimentares, causando mudanças no comportamento que está relacionado a alimentação. (Macht, & Simons, 2000).

O comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções do sujeito, visto que as suas escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções e não apenas as suas necessidades fisiológicas. Desta forma, é possível afirmar-se que o comportamento alimentar sofre alterações de acordo com o estado emocional. (Canetti, Bachar, & Berry, 2002).

Um dos estados emocionais que mais influência e exerce sobre o comportamento alimentar é a ansiedade, que surge quando o sujeito entende que, de uma perspectiva mais cognitiva, se encontra perante uma ameaça ou em perigo (Ferreira, 2014; Graziani, 2005).

O tratamento é, em grande parte, realizado por meio da medicação, contudo, a intervenção pode não apresentar o resultado esperado. Nesse momento, outros recursos podem ser admitidos e incorporados como auxílio na terapêutica, e, o acompanhamento nutricional surge como uma possibilidade de suporte a recuperação do equilíbrio mental (Bener & Kamal, 2013).

Anjos et al (2020), constatou a eficácia do consumo de nutrientes como o triptofano, vitamina D, ômega 3 e algumas vitaminas do complexo B, os quais contribuíram para o tratamento do transtorno de ansiedade devido à importância desses nutrientes em vias metabólicas cerebrais, como a produção de neurotransmissores.

De acordo com Baklizi et al (2021), além dos nutrientes anteriormente citados, a dieta mediterrânea composta pelo consumo de grãos integrais, vegetais e baixa ingestão calórica apresentaram resultados significativos relacionados à melhora em quadros depressivos e de ansiedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o presente trabalho pode-se evidenciar que o Transtorno de Ansiedade traz alterações no humor ativando a impulsividade e havendo divergências na alteração da fome afetando nas escolhas do que será ingerido.

Foi possível verificar que a ansiedade, tem influência como fator primário e secundário no consumo alimentar de adolescentes. Os fatores emocionais, ambientais e hábitos de vida não saudáveis podem provocar a piora na qualidade da alimentação e, até mesmo gerar transtornos alimentares em adolescentes.

O consumo alimentar em adolescentes com ansiedade se baseia em uma mistura de sentimentos com o prazer de ingerir os alimentos em pequenas ou grandes quantidades, uma vez que sente o desejo pelos alimentos que são altamente calóricos, e muitas vezes levando a um grau alto de obesidade.

O papel do nutricionista no transtorno de ansiedade, consiste em ajudar o adolescente a ter uma alimentação saudável, equilibrada, com métodos que possam ajudar o indivíduo a fazer a prática de exercícios físicos, juntamente com uma reeducação alimentar, para obter uma redução na ansiedade e assim diminuindo a impulsividade nas escolhas do adolescente.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Jéssica Guimarães de; GUIMARÃES, Yasmin de Castro.

Consumo alimentar de triptofano e níveis de ansiedade em estudantes do curso de nutrição em Maceió - AL. 2023. 81 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2022.

ANJOS, Aline Sousa dos; MORAES, Cássia Taiane Viana de; COSTA, Carlos Manuel Fontenele Paulino da. **Relação dos nutrientes com a ansiedade e depressão.** Conexão Unifametro - 2020. Fortaleza - CE, 2020. Disponível em: <<https://www.doity.com.br/anais/conexaounifametro2020/trabalho/167924>>. Acesso em: 13 nov. 2023.

ASSIS, Larissa Aparecida Almeida de. **Tecnologia, inovação e movimentação: relação entre tempo de tela, conhecimento sobre brincadeiras e o nível de atividade física em crianças de 7 a 10 anos.** 2022. 32 f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto. Disponível em: <https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/4675/6/MONOGRRAFIA_TecnologiaInova%C3%A7%C3%A3oMovimento.pdf>. Acesso em: 26 de março de 2024.

BAKLIZI, G. S.; BRUCE, B. C.; SANTOS, A. C. de C. P. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. **Research, Society and Development.** [S. l.], v.10, n.17, p.e52101724454, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i17.24454. Disponível em:

<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24454>>. Acesso em: 8 abr. 2024.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BATISTA, Djulia Brena Pereira; BATISTA, Larissa Maria Pereira. **A importância da terapia cognitivo comportamental no manejo do transtorno de ansiedade generalizada**. 2022, 27p. Trabalho de Conclusão de Curso II. (Graduação em Psicologia). Centro Universitário FG - UNIFG - Guanambi- Bahia.

BENER, Abdulbari; KAMAL, Madeeha. Predict attention deficit hyperactivity disorder? Evidence based medicine. **Global journal of health science**, v. 6, n.2, p.47-57. 2013. DOI:10.5539/gjhs.v6n2p47. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24576365/>. Acesso em: 29 de março de 2024.

BIERNATH, André. **BBC News Brasil: crianças no celular: quanto tempo devem usar e 7 sinais de excesso**. 2022. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-61001786>>. Acesso em: 24 nov. 2023.

BOSA, Vera Lúcia. **Ansiedade, Consumo Alimentar e o Estado Nutricional de Adolescentes**. 2010. 116 f. Tese (Doutorado em Medicina) Área de concentração: Programa de Pós-Graduação em Saúde da Criança e do Adolescente-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/23004>>. Acesso em: 20 de dezembro de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Eu quero me alimentar melhor: 5 razões que podem estar te impedindo de ter uma alimentação saudável. 5 razões que podem estar te impedindo de ter uma alimentação saudável**. 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor>>. Acesso em: 24 nov. 2023.

CANETTI, Laura; BACHAR, Eytan; BERRY, Elliot M. **Comida e emoção**. 2002, Behavioural processes, v. 60, n.2, p.157-164. DOI:10.1016/s0376-6357(02)00082-7. Disponível em: <<https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.google/12426067/>>. Acesso em: 05 de abril de 2024

FLICK, Uwe. **Métodos de Pesquisa - Introdução a Pesquisa Qualitativa**. 3 ed. 2009. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=dKmqDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=o+que+pesquisa+qualitat>

%20iva&ots=JiAaL-

5Qxj&sig=tV08VCTLjxrjn5iRw0squ_sGDMU#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 15 nov. 2023.

FURTADO, Celine de Carvalho; SILVA, Alessandra Lima Bispo da; WALFALL, Alicia Matias. Psicobióticos: uma ferramenta para o tratamento no transporte de ansiedade e depressão? **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, v.15 n.40, jul./set.

2018. Disponível

em:<<http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/1039/u2018v15n40e1039>>. Acesso em: 27 nov. 2023.

GOMES, Cristina Sofia Lameirão. **Perturbações do comportamento alimentar (anorexia e bulimia nervosas) e neurotransmissão**. 2012.

Disponível

em:<<https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/72032/2/29311.pdf>>.

Acesso em: 15 nov. 2023.

GONÇALVES, Martinho Jorge Veigas. **Psicologia.pt**. Portugal, 2008, 15 maio 2009.

Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf>>. Acesso em: 16 abr. 2024.

GUEDES, Natan Pinheiro. **A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no ensino fundamental**. 2015. TCC (Graduação) - Curso de Ed.

Física, Centro Universitário de Brasília - UniCEUB Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES, Brasília, 2015. Disponível

em:<<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7546/1/21313015.pdf>>.

Acesso em: 16 abr. 2024.

ISABEL, Aline de Souza. **Transtorno alimentar: uma revisão sistemática**. 2022.

32f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Bacharel em Nutrição) -

Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. Disponível em:

<<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/26612>>. Acesso em: 16 abr. 2024.

JESUS, B. M. M. de; SILVA, C. C. da; LOPES, M. B. A influência do marketing no comportamento alimentar da população brasileira. 2021. Disponível em:

<<https://transformauj.com.br/wp-content/uploads/2021/10/9-A-influencia-do-marketing-no-comportamento-alimentar-da-populacao-brasileira-Bruna-Moscatini-Celinalva-Cerqueira-e-Mirella.pdf>>. Acesso em: 23 de janeiro de 2024

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. **Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental**

Aletheia, v.50, n.1-2, p.111-122, jan./dez. 2017. Disponível

em:<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/v50n1-2/v50n1-2a10.pdf>>. Acesso em: 12 nov. 2017.

LOURENÇO, Ana Sofia de Almeida. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade**. 2016. 93 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa. Disponível em: <[https://recil.ensinolusofona.pt/jspui/bitstream/10437/7230/1/TESE%20Ana%20Lour en%C3%A7o.pdf](https://recil.ensinolusofona.pt/jspui/bitstream/10437/7230/1/TESE%20Ana%20Lour%20en%C3%A7o.pdf)>. Acesso em: 22 mar. 2024.

MELO, J. Da C. B. de *et al.* Influência da mídia no consumo de alimentos ultraprocessados e no estado nutricional de escolares. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. Teresina-PI, ago. 2019. Seção Artigos Originais. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1016>>. Acesso em: 13 ago. 2019.

NUNES, L. B *et al.* Impacto das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 5, p.2552-2562, 2022. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5768>> . Acesso em: 10 nov. 2023.

PENAFORTE, Fernanda Rodrigues; MATTA, Nayara Cristine; JAPUR, Camila Cremonesi. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**. [S.l.], v.11, n.1, p.225-237, nov. 2015. ISSN 2238-913X. Disponível em: <<https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592>>. Acesso em: 21 abr. 2024.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas de pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo, RS: FEEVALE, 2013. 276 p. [Ebook]. Disponível em: <<https://bit.ly/3tLTqil>>. Recurso online: ISBN 978-57717-583. Acesso em: 11 de julho de 2024.

RODRIGUES, Larissa Quilles; ALVES, Larissa Catharine Pereira; SILVA, Lara Bérghamo. **Relação entre a alimentação e o tratamento do transtorno da ansiedade**: revisão da literatura. 2023. Disponível em: <<https://repositorio.unip.br/journal-of-the-health-sciences-institute-revista-do-instituto-de-ciencias-da-saude/relacao-entre-a-alimentacao-e-o-tratamento-do-transtorno-da-ansiedade-revisao-da-literatura/>>. Acesso em: 27 abr. 2024.

PINHEIRO, A. M. da Silveira Goldani *et al.* Ansiedade e isolamento social na adolescência: como manejar. **Recisa Tec - Revista científica saúde e tecnologia - ISSN 2763-8405**, [S. l.], v.2, n.2, p.e2276, 2022. Disponível em: <<https://recisatec.com.br/index.php/recisatec/article/view/76>>. Acesso em: 10 nov. 2023.

SILVA, Joyce Danyelle Moreno da *et al.* Distúrbio da ansiedade e impacto nutricional: obesidade e compulsividade alimentar. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.15, n.4, p.2022. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/10108>>. Acesso em: 4 abr. 2022.

SILVA, Thayse de Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. psicopedag.** São Paulo, v.34, n.103, p.87-97, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010384862017000100009&ing=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24 nov. 2023.

SANTOS, A. L. L. dos *et al.* Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**. [S. l.], v.11, n.8, p.e49211831325, 2022. Disponível em:

<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31325>> . Acesso em: 10 nov. 2023.

SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino De *et al.* **Ansiedade e alimentação: uma análise interrelacional.** Anais II CONBRACIS... Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29060>>. Acesso em: 10 nov. 2023.

TAQUETTE, S. R.; MINAYO, M. C. **Análise de estudos qualitativos conduzidos por médicos publicados em periódicos científicos Brasileiros entre 2004 e 2013.** **Physis**, v. 26, n. 2, p. 417-434, 2016.

TECNOLOGIA E INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA. **Saúde**. Janeiro, 2014. Disponível em: <<https://tecnologiaeindustriaalimenticia.wordpress.com>>. Acesso em: 6 dez. 2023.

Z Aidan, Lázaro Gaigher. **Ansiedade, consumo alimentar e estado nutricional.** 2021. 27 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Pitágoras, Guarapari, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/39975/1/LAZARO_ZAIDAN.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2024.

ZANELLO, Diogo Rabelo de Paula. **Efeitos do L-Triptofano sobre ansiedade, compulsão e escolha alimentar.** 2012. 27 f. TCC (Graduação) – Curso de Nutrição, Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Curso de Nutrição. Brasília, 2012. Disponível em:

<<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7287/1/Diogo%20Rabelo%20de%20Paula%20Zanello.pdf>>. Acesso em: 14 de maio de 2024