

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Anne Karynne da Silva Barbosa  
(Organizadora)



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Anne Karynne da Silva Barbosa  
(Organizadora)



**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremona

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

**Imagens da capa**

iStock

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial****Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirêno de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



## Alimentação saudável e sustentável

**Diagramação:** Daphynny Pamplona  
**Correção:** Maiara Ferreira  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** Os autores  
**Organizadora:** Anne Karynne da Silva Barbosa

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A411 Alimentação saudável e sustentável / Organizadora Anne Karynne da Silva Barbosa. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0162-9

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.629221304>

1. Alimentação. 2. Nutrição. I. Barbosa, Anne Karynne da Silva (Organizadora). II. Título.

CDD 613.2

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

contato@atenaeditora.com.br



## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



## APRESENTAÇÃO

A coleção “Alimentação saudável e sustentável” é um conjunto que possui principal objetivo de incorporar pesquisas resultantes de artigos em diversos campos que fazem parte da Nutrição. Esse volume aborda de forma interdisciplinar com trabalhos, artigos, relatos de experiência e/ou revisões.

A principal característica desse volume, foi partilhar de forma clara os trabalhos que foram desenvolvidos em diversas instituições e núcleos de ensino e pesquisa de graduação e pós-graduação do país. Nestes trabalhos selecionados a partir de revisão criteriosa, a principal característica foi o aspecto relacionado com as áreas que compõem a nutrição e a saúde em geral.

Foram escolhidos os temas considerados relevantes sobre a área de nutrição e da saúde são partilhados aqui com o intuito de contribuir com o conhecimento de discentes e para a promoção e a troca de experiências de docentes entre as diversas instituições e aumentar o aprendizado de todos aqueles que se interessam pela saúde e pela pesquisa na área de nutrição. Posto que, esse volume traz pesquisas atuais, com muitas temáticas que irão dar suporte para a prática de profissionais da área da saúde em geral.

Portanto, aqui se traz o resultado de inúmeros artigos que são fundamentados em teoria e prática, que foram produzidos e compartilhados por docentes e discentes. Sabe-se a importância de uma divulgação adequada da literatura científica, por isso a melhor escolha foi a Atena Editora, visto que possui uma plataforma didática e relevante para todos os pesquisadores que queiram compartilhar os resultados de seus estudos.

Boa leitura!

Anne Karynne da Silva Barbosa



## SUMÁRIO

### **CAPÍTULO 1..... 1**

#### **AVALIAÇÃO DE CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE COOKIE DIETÉTICOS**

Nathália Letícia Hernandez Brito

Fernanda Vitória Leimann

Flávia Aparecida Reitz Cardoso

Adriana Aparecida Droval

Leila Larisa Medeiros Marques

Renata Hernandez Barros Fuchs

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213041>

### **CAPÍTULO 2..... 8**

#### **BROWNIE DE FEIJÃO ENRIQUECIDO COM ORA-PRO-NOBIS: UMA ALTERNATIVA PARA CELÍACOS**

Lauanda Dal Molin de Almeida Lara


Kelly Viviane de Vasconcelos Vieira

Josiane Martins Hanke

Michelle Silveira dos Santos Schuster

Thainara Batista Reis Vieira

Cássia Regina Bruno Nascimento


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213042>

### **CAPÍTULO 3..... 18**

#### **A IMPORTÂNCIA DA CAÇA COMO CULTURA E SUA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL – UM ESTUDO SOBRE A ALIMENTAÇÃO DA COMUNIDADE INDÍGENA POTIGUARA “MENDONÇA” DO AMARELÃO (JOÃO CÂMARA, RIO GRANDE DO NORTE)**

Leandro Flávio Restrepo Frota

Eveline de Alencar Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213043>


### **CAPÍTULO 4..... 31**

#### **ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Gabrielly Maria de Lima Almeida Rocha

Cléres Lino da Silva Cleios

Fabiana Palmeira Melo Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213044>


### **CAPÍTULO 5..... 44**

#### **CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS MENORES DE 36 MESES DE VIDA DA CIDADE DE CAMPINAS-SP**

Sandy Chagas Galvani Lima

Adriana Pavesi Arisseto Bragotto

Renata Elisa Faustino de Almeida Marques

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213045>

**CAPÍTULO 6..... 58**

**APROVEITAMENTO DA CASCA DE INGÁ: FONTE DE PROTEÍNA E FIBRA ALIMENTAR**


Déborah Cristina Barcelos Flores

Caroline Pagnossim Boeira

Daniela Rigo Guerra

Tatiana Emanuelli

Claudia Severo da Rosa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213046>

**CAPÍTULO 7..... 68**

**DESENVOLVIMENTO DE UMA CERVEJA ARTESANAL NO ESTILO *FRUIT BEER* COM DIFERENTES PARTES DO FRUTO DE FEIJOA**

Jociel da Rosa Surdi

Giliani Veloso Sartori


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213047>

**CAPÍTULO 8..... 81**

**DESENVOLVIMENTO DE UMA BEBIDA A BASE DA LEGUMINOSA FAVA (*Vicia faba L.*): ANÁLISE FÍSICO-QUÍMICA E SENSORIAL**

Janaina de Fatima Feil de Oliveira

Valmor Ziegler

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213048>

**CAPÍTULO 9..... 95**


**ELABORAÇÃO E AVALIAÇÃO DE SORVETE A BASE DE GELEIA DE BUTIÁ**

Thais Alexandra Rodrigues

Silvia Benedetti

Ana Elisa da Costa Ruiz

Elisângela Serenato Madalozzo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6292213049>

**CAPÍTULO 10..... 106**


**SISTEMA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE GLÚCOSIDOS DE ESTEVIOL EN UN CULTIVO DE RAÍCES DE *Stevia rebaudiana***

David Paniagua Vega

Ariana Arleney Huerta-Heredia

Itzel Vianney Alvarado-Orea

Norma Cecilia Cavazos-Rocha


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130410>







**CAPÍTULO 11..... 113**

**ELABORAÇÃO DE PAÇOCA DIET COM ADIÇÃO DE FARINHA DE CASCA DE JABUTICABA (*Myrciaria cauliflora*)**


Jheisi Tainá Martins

Silvia Benedetti

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130411>

<b>CAPÍTULO 12.....</b>	<b>125</b>
O DIREITO À ALIMENTAÇÃO ESCOLAR NO ENSINO INFANTIL: ESTUDO REALIZADO EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE IMPERATRIZ - MA	
Lidianne Kelly Nascimento Rodrigues de Aguiar Lopes Lo-Ruama Barros Curado	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130412">https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130412</a>	
<b>CAPÍTULO 13.....</b>	<b>137</b>
IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA 5 S NO AGRONEGOCIO: ESTUDO DE CASO EM CULTIVO DE TOMATE	
Flaviane Aparecida da Cruz	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130413">https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130413</a>	
<b>CAPÍTULO 14.....</b>	<b>151</b>
SEGURANÇA ALIMENTAR: SITUAÇÃO DOS SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO NO BAIRRO VILA ESPERANÇA, SÃO LUÍS (MA), BRASIL	
Adenilde Nascimento Mouchrek Eulália Cristina Costa de Carvalho	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130414">https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130414</a>	
<b>CAPÍTULO 15.....</b>	<b>170</b>
FORMAS DE MACERAÇÃO E MÉTODOS DE REMONTAGEM	
Carlos Alberto Araripe Josane Cavalheiro	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130415">https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130415</a>	
<b>CAPÍTULO 16.....</b>	<b>183</b>
GOMA DE CAJUEIRO: APROVEITAMENTO SUSTENTÁVEL E APLICAÇÕES NA ÁREA DE ALIMENTOS	
Jaqueline Souza de Freitas Cheila Gonçalves Mothé ( <i>in memoriam</i> ) Michelle Gonçalves Mothé	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130416">https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130416</a>	
<b>CAPÍTULO 17.....</b>	<b>198</b>
HÁBITOS DE CONSUMO DE PRODUTOS ALIMENTARES CONTENDO CAFEÍNA NUMA POPULAÇÃO DE JOVENS ESTUDANTES ATIVOS	
Filomena Sousa Calixto Diana Eustáquio Maura Alves	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130417">https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130417</a>	
<b>CAPÍTULO 18.....</b>	<b>212</b>
SÍNDROME METABÓLICA IDENTIFICANDO FATORES DE RISCO EM ADULTOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA	
Nayara Lúcia Guimarães Costa	

Naylana Thais Ferreira de Morais  
Isabela Letícia Rosa dos Santos  
Elizandra Soraia da Costa Cardoso  
Thalita Mendes de Oliveira  
Ana Eliza Sá de Souza  
Yasmin Silva Lemos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130418>

**CAPÍTULO 19..... 218**

**TRAJETÓRIA POLÍTICA DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO BRASIL**


Joice de Paula Del Esposte  
Esley Lopes Faria

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130419>

**CAPÍTULO 20..... 230**

**UM ESTUDO SOBRE OS ALIMENTOS E A INTERAÇÃO COM A VARFARINA EM  
PACIENTE ANTICOAGULADOS**

Amanda Miranda de Lima  
Ana Cristina Viana  
José Carlos de Sales Ferreira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.62922130420>

**SOBRE A ORGANIZADORA..... 243**

**ÍNDICE REMISSIVO..... 244**

## ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

*Data de aceite: 01/02/2022*

*Data de submissão: 21/03/2022*

### **Gabrielly Maria de Lima Almeida Rocha**

Centro Universitário Cesmac  
Maceió, Alagoas

<http://lattes.cnpq.br/4230478432567953>

### **Cléres Lino da Silva Cleios**

Centro Universitário Cesmac  
Maceió, Alagoas

<http://lattes.cnpq.br/5251090185314419>

### **Fabiana Palmeira Melo Costa**

Centro Universitário Cesmac  
Maceió, Alagoas

<http://lattes.cnpq.br/4435744985298617>

**RESUMO:** Ansiedade é essencial a vida quando em condições normais, pois, prepara o indivíduo para agir em diferentes situações, no entanto, quando exarcebada, pode levar a mudanças no comportamento alimentar, desse modo, o objetivo do trabalho foi investigar de que forma a ansiedade influencia no comportamento alimentar. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, onde foram utilizadas como base de dados, a Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Pubmed. Como critérios de inclusão foram elencados textos publicados nos idiomas português e inglês entre os anos 2010 e 2020. O presente estudo pôde mostrar que a ansiedade influencia na mudança do comportamento alimentar devido o corpo sofrer reações cognitivas, somáticas e comportamentais, podendo causar

problemas psicológicos e nutricionais, além disso, é necessário buscar acompanhamento profissional para melhora desse quadro. No entanto, ressaltamos a importância de serem realizados mais estudos sobre o tema para que possa atingir um mais profundo e avançado conhecimento sobre o assunto abordado, visto que ainda há escassez de artigos relacionados à temática.

**PALAVRAS-CHAVES:** Ansiedade. Comportamento alimentar. Transtorno da alimentação.

### ANXIETY AND EATING BEHAVIOUR: AN INTEGRATIVE REVIEW

**ABSTRACT:** Anxiety is essential to life when under normal conditions, as it prepares the individual to act in different situations, however, when exacerbated, it can lead to changes in eating behaviour, thus, the objective of this study was to investigate how anxiety influences in eating behaviour. This is integrative literature review, where the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Pubmed were used as a database. As inclusion criteria, texts published in Portuguese and English between the years 2010 and 2020 were listed. The present study was able to show that anxiety influences the body undergoes cognitive, somatic and behavioral reactions, which can cause psychological and nutritional problems, in addition, it is necessary to seek professional assistance to improve this situation. However, we emphasize the importance of carrying out more studies on the subject so that it can achieve a deeper and more advanced knowledge on the subject addressed, since there is still a shortage of articles related to the theme.

**KEYWORDS:** Anxiety; Feeding behavior; Eating disorder.

## 1 | INTRODUÇÃO

Ansiedade se manifesta como uma reação fisiológica normal em certas situações da vida, causada pela resposta cognitiva, que corresponde a fatores relacionados a cognições e emoções, que antecipa determinada situação. Assim, o corpo tende sempre buscar a homeostase orgânica, preparando o indivíduo para novos desafios, de modo, que ele possa adaptar-se ao ambiente, mesmo quando acontecem mudanças extremas no meio externo. No entanto, quando essa reação não está em perfeita harmonia, o sentimento excede o nível de normalidade e torna-se uma patologia (BRAGA, 2010).

A prevalência de ansiedade a nível mundial corresponde 3,6%. No continente americano, esse transtorno mental é mais grave representando cerca de 5,6% da população, com destaque para o Brasil, que corresponde o maior número de casos do mundo, correspondendo cerca de 9,3% da população (OMS, 2017).

A ansiedade contém uma combinação de diferentes manifestações clínicas, que ocasiona sintomas neurotróficos, como insônia, taquicardia, pele pálida, sudorese, nervosismo, tremor, tonturas, doenças intestinais entre outros fatores que vão desde pensamentos catastróficos e mudanças de comportamento desproporcionais ao estímulo e qualitativamente diferentes da observação normal da faixa etária. (ZANELLO, 2012).

Por ser um dos sentimentos que mais podem influenciar o comportamento alimentar, além disso, o comportamento alimentar apresenta duas funções básicas: manter os nutrientes necessários à nossa sobrevivência e liberar neurotransmissores (serotonina e dopamina) através da ingestão de alimentos, responsáveis pelo prazer e felicidade (FEIJÓ *et al.*, 2010).

Grande parcela da população apresentam ansiedade devido a determinados assuntos sobre a vida, estes buscam aliviar a tensão através da alimentação rica em carboidratos refinados resultando em um aporte calórico elevado causando conseqüentemente efeito negativo no corpo, como, por exemplo carência nutricional de vitaminas, principalmente, do complexo B (B6, B9 e B12) e minerais como o zinco, ferro e magnésio. (BITTENCOURT, 2015).

Além disso, esses alimentos palatáveis ricos em carboidratos simples e açúcares possuem também deficiência do aminoácido essencial em sua composição, o triptofano (TRP), que pode contribuir no agravamento do quadro. Este aminoácido atua como precursor da serotonina, sendo responsável pela regulação do apetite, sono e humor, ajudando no controle de estados psíquicos como por exemplo, a ansiedade e a depressão (DELGADO *et al.*, 2013).

Acredita-se que fatores, como a alimentação inadequada e o estresse, podem contribuir para o agravamento da ansiedade podendo influenciar na mudança do

comportamento (ZANELLO, 2012). Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo identificar de que forma a ansiedade influencia direta ou indiretamente no comportamento alimentar, buscando compreender como o mecanismo corporal funciona diante da ansiedade, entender qual a relação entre a ansiedade e o comportamento alimentar e como isso pode influenciar nos desvios alimentares e contribuir no desenvolvimento de transtornos alimentares.

## 2 | METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura, que foi desenvolvida como base em materiais já elaborados, constituídos principalmente de artigos científicos.

Foram utilizados como base de dados, a Scientific Eletronic Library Online (Scielo) e Pubmed. Como Descritores em Ciências da Saúde (DecS) foram utilizados: em português, ansiedade, comportamento alimentar e transtornos alimentares e seus correlatos em inglês, anxiety, feeding behavior, eating disorders.

Como critérios de inclusão foram elencados: textos publicados nos idiomas inglês e português, entre os anos 2010 e 2020, em formato de artigo e com texto completo gratuito. Os critérios de exclusão foram artigos que fugiram da temática e que apresentavam algum outro tipo de transtorno mental associado ao transtorno de ansiedade, aspectos neurobiológicos ou tratamento farmacológico. Os dados da seleção e exclusão dos artigos estão detalhados na Figura 1.

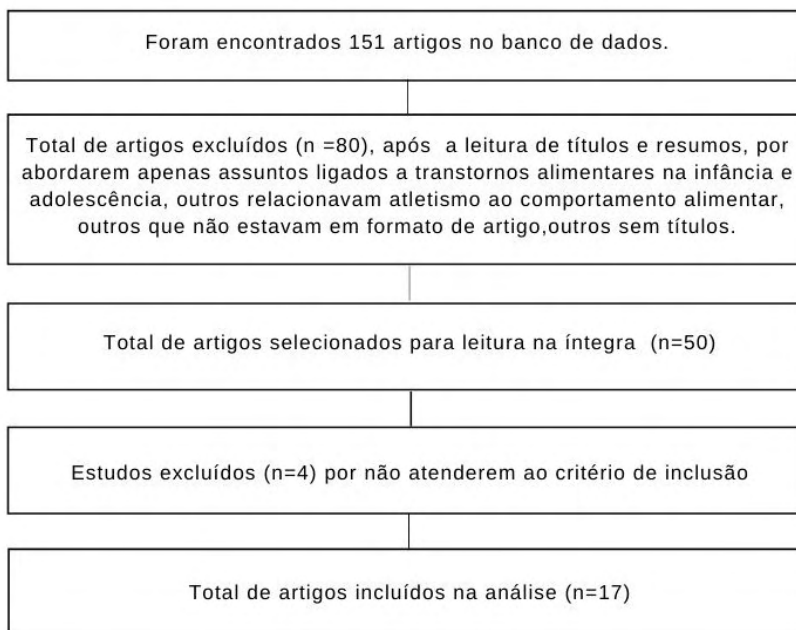


Figura 1. Fluxograma do percurso metodológico para a obtenção dos artigos elencados para o estudo.

Fonte: As autoras.

### 3 | RESULTADOS

O Quadro 1 apresenta sumariamente as informações das publicações incluídas neste estudo. Ao analisarmos os resultados obtidos nos estudos selecionados, observamos que as conclusões encontradas possuem muitas semelhanças, porém com alguns pequenos desacordos nos resultados, que serão discutidos a seguir.

Autor/Ano	Objetivos	Resultados	Conclusão
AMIRI et al. 2019	O objetivo dessa meta-análise foi saber através de estudos a frequência da ansiedade em pessoas que apresentam sobrepeso e obesidade.	1º etapa do estudo avaliaram através do IMC pessoas com IMC $\geq 25$ apresentavam nível maior de ansiedade quando comparado ao IMC $< 24,9$ . 2º etapa do estudo foi através de uma análise de subgrupo onde mostrou uma frequência maior de ansiedade no grupo sobrepeso/obesidade.	De acordo com o estudo realizado as pessoas que apresentam sobrepeso/obesidade apresentam um maior nível de ansiedade quando comparado com pessoas com peso adequado, porém também foi demonstrado que a alimentação emocional devido sentimentos negativos contribuem para o ganho de peso.



AIDAR et al. 2020	Objetivo identificar quais os fatores que contribuem para os desenvolvimento de transtornos alimentares em estudantes de medicina.	Os estudantes apresentaram ansiedade, tristeza e insatisfação apresentou chance elevada de desenvolver transtorno alimentares, pois, esse estudo mostrou que essas pessoas apresentam níveis anormais dos hormônios responsáveis por sono, humor, apetite e esse fator pode levar a comportamentos compulsivos resultando no ciclo de recompensa alimentar como cessação dos sintomas, gerando um ciclo.	O estudo concluiu que além da preocupação estética com o corpo, sentimentos de ansiedade, tristeza e insatisfação contribuem para o desenvolvimento de AN E BN.
BRAGA, 2010.	Apresentar uma resposta a respeito da ansiedade na sua forma de manifestação patológica.	O estudo mostrou que em todas as formas de ansiedade ocorre manifestações cognitivas, somáticas, comportamentais e vários neurotransmissores estão envolvidos na ansiedade patológica.	Foi observado que no transtorno de ansiedade muitas vezes é necessário fazer uso de fármacos principalmente antidepressivos.
BOMFIM et al. 2019	Avaliar o comportamento alimentar dos pais e a influência no comportamento alimentar das crianças pré escolares e escolares.	Os resultados mostraram que família é o primeiro fator que influencia no comportamento alimentar da criança visto que as influências dos pais são fatores determinantes no comportamento alimentar, já que esses comportamentos se formam desde a infância.	Observou-se que a forma que os pais se comportam diante da alimentação pode influenciar positivamente ou negativamente o comportamento alimentar das crianças.
BITTENCOURT, 2015	Estudar diferentes temas obesidade, alimentação, comportamento alimentar, alterações do estresse no corpo e seus impactos na saúde.	O estudo mostrou que fatores estressantes favorecem Ativação do eixo HPA e conseqüentemente ocorre a recaída por alimentos palatáveis e contribuem no aumento das doenças.	Concluiu-se que uma alimentação saudável e variada rica em fibras, cereais integrais, leguminosas, são necessárias para realização das funções do corpo contribui na redução dos sintomas ansiosos, estresse, saciedade, humor, e ajuda no combate ao sobrepeso e obesidade.
CAMPOS et al., 2020	Objetivo foi investigar através de estudos recentes a relação de fatores estressantes com a obesidade.	O resultado do presente estudo demonstrou que os sintomas estressantes atuam na cognição influenciando na mudança de comportamento contribuindo na ingestão de alimentos ricos em açúcares e gorduras, pois, foi visto que a uma relação de melhora no estresse psíquico após a ingestão de alimentos palatáveis.	O resultado mostrou que se faz necessário mais estudos para saber se os sintomas estressantes contribuem na obesidade, pois, ainda é controversa a relação de fatores estressantes e o excesso de peso.
DELGADO et al., 2013	O objetivo deste estudo foi descobrir os possíveis efeitos do componente triptofano na ansiedade	Os resultados foram positivos do consumo do triptofano na ansiedade, visto que é precursor do hormônio serotonina responsável pelo bem-estar os resultados mostraram redução dos níveis de ansiedade.	Concluiu-se que o triptofano age na redução dos níveis de ansiedade, pois aumenta atividade da serotonina e reduz cortisol, no entanto, seu consumo exagerado causa possíveis problemas a saúde.
FEIJÓ et al., 2010	Revisar a função do sistema serotoninérgico e sua relação na ingestão alimentar.	Quando ocorrem alterações do níveis da serotonina devido a redução ou dificuldade do receptor exercer sua função esse fator resultou em aumento do desejo de consumo de alimentos calóricos ricos em gorduras e açúcar.	Este estudo concluiu que a serotonina apresenta efeitos positivos no controle da ingestão alimentar e na saciedade.

FUSCO et al., 2020	Foi realizada análise da relação ansiedade e o comer em excesso além de averiguar a qualidade do sono no sobrepeso/obesidade	Os resultado mostraram que a ansiedade favorece a desregulação do eixo HPA, pois leva ao aumento do cortisol, contribuindo para uma maior ingestão alimentar, pois, contribui para o aumento de peso nas pessoas com nível elevado de estresse, além disso, observaram que sintomas de ansiedade intensa interfere na qualidade do sono das pessoas.	Este estudo concluiu que a ansiedade – estado está presente 96% em adultos com sobrepeso e obesidade, as mulheres da faixa do climatério feminino apresentaram um maior quadro de ansiedade e qualidade do sono ruim.
KAUFMAN et al., 2013	Estudar o efeito da alimentação e emoção com o excesso de peso.	Este estudo mostrou que alimentação e as emoções estão interligadas, ocorrendo a busca do alimento para compensar emoções e sentimentos negativos como alívio dos problemas.	Concluiu que as emoções contribuem no ganho de peso, pois, ocorre o uso da comida para sancionar emoções negativas.
LLOYD et al., 2018	Obetivou estudar a relação da ansiedade com a anorexia nervosa.	A ansiedade pode contribuir para o desenvolvimento da AN, pois os comportamentos alimentares giram em torno de controlar essa ansiedade através da restrição.	Concluiu que seria interessante realizar mais estudos nesta área para uma investigação mais aprofundada.
ROSA, 2016	Realizar estudo qualitativo que objetivasse saber o efeito dos estressores e a relação com a elevação do cortisol.	Ansiedade e depressão aumentam os níveis de cortisol plásmatico, pois, conseqüentemente alteram o eixo HPA.	Concluiu que o aumento do cortisol pode influenciar na mudança comportamental do indivíduo, e sua produção elevada pode causar danos a saúde.
SAMPAIO et al., 2017	Estudo objetivou observar os efeitos do estresse crônico no comportamento alimentar e sua relação com o ganho de peso.	Os agentes estressores causa elevação do cortisol esse fator atua no processo de alteração fisiológica e comportamental.	Obteve como conclusão que os agentes estressores medo, ansiedade, etc, favorecem uma alimentação rica em carboidratos, açúcares e gorduras e isso contribui para o ganho de peso, sobrepeso/obesidade.
SOUZA et al. 2014	Objetivou pesquisar sobre como surge a ansiedade em atletas de natação.	Obtiveram a resposta de que atletas do sexo feminino apresentaram ser mais ansiosas quando comparado ao atletas do sexo masculino.	Concluíram que a ansiedade pode interferir nas atividades e é necessário conhecer-se para lidar da melhor maneira e se necessário usar técnicas de controle para que possam exercer suas atividades com mais eficiência.
SOUZA et al. 2017	Analisar a relação da ansiedade com a alimentação.	Os resultados mostraram que a ansiedade pode ser agravada pela falta de nutrientes que podem ser obtidos através da dieta e se não cuidar pode levar a desenvolver transtornos alimentares.	Este estudo concluiu que a ansiedade interfere de forma direta no estado emocional das pessoas e conseqüentemente pode levar a efeitos negativos na saúde física e psicológica.
SOUZA, 2020	Investigar o comportamento alimentar de servidores públicos.	O resultado do presente estudo mostrou que o ambiente de trabalho é estressante contribui para um comportamento alimentar inadequado.	Concluiu que realizar pesquisas no âmbito de trabalho é uma ótima sugestão para realização de estudos.
ZANELLO, 2012	Objetivou estudar a respeito da suplementação com L triptofano na ansiedade e compulsão alimentar	O presente estudo mostrou resultados positivos pois aumenta o 5-HT ajudando na melhora da ansiedade resultando em redução do consumo alimentar.	Esse estudo concluiu que ainda há necessidade de ser realizada mais pesquisas sobre esse assunto.

Quadro 1: Demonstrativo dos artigos selecionados para a revisão de literatura em termos de, autoria, objetivo, resultados e conclusão, 2021 (n=17).

Fonte: As autoras.

Os 17 artigos selecionados publicados entre 2010 e 2020, são estudos estrangeiros e brasileiros realizados por profissionais de saúde, evidenciando que as condições de ansiedade são cofatores que colaboram para mudança do comportamento alimentar, além de impactar negativamente no surgimento de transtornos alimentares.

Os artigos selecionados foram realizados com indivíduos eutróficos e com sobrepeso e obesidade, em sua maioria sedentários.

Os 17 artigos usaram ferramentas semelhantes, como, por exemplo, questionários e formulários para chegar aos resultados.

## 4 | DISCUSSÃO

Os estudos apresentaram resultados semelhantes, pois, de acordo com Sampaio *et al.* (2017), fatores estressantes como a ansiedade, provoca uma série de reações fisiológicas para adaptar o corpo para reagir e manter-se estável, assim, como Souza *et al.* (2014), mostram em seu estudo que a ansiedade quando intensificada pode interferir nas atividades rotineiras das pessoas, de acordo com Rosa (2016), isso acontece devido esses fatores elevarem o nível de cortisol plasmático e contribuir para desregulação do eixo HPA.

Nesse sentido, a ansiedade é um estado natural do organismo funciona como um estímulo para o indivíduo reagir nas diferentes atividades, caracterizada também como um estado emocional negativo em que o indivíduo apresenta medo de algo novo, do desconhecido, no entanto, quando exagerada com interferência na qualidade de vida torna-se patológica, com isso, pode ser dividida em ansiedade - estado e ansiedade – traço a primeira sendo caracterizada por alterações cognitivas e somáticas induzidas pela situação que evoca o sentimento e a segunda é causada por alterações através da “personalidade” do indivíduo (SOUZA *et al.*, 2014).

De acordo com Campos *et al.* (2020) existem dois sinais que podem atuar para manter o equilíbrio do corpo, o sistema nervoso autônomo, cuja finalidade é ativar o sistema nervoso simpático e o eixo hipofisário adrenal (HPA) responsável pela liberação de hormônios, como cortisol, norepinefrina, serotonina, dopamina. As principais vias de transmissão envolvidas no mecanismo da ansiedade no Sistema Nervoso Central (SNC) estão especialmente os sistemas, noradrenergico, serotoninérgico e gabaérgico,

Feijó e colaboradores (2010) dizem que o sistema serotoninérgico desempenha um papel importante nas funções orgânicas, como a regulação da motilidade gastrointestinal, a regulação eletrolítica, a regulação da sede e do apetite, a ingestão de alimentos e o balanço energético, bem como a regulação das emoções e processos comportamentais.

No entanto, Souza (2020) relata que os circuitos neurais envolvidos na resposta neuroendócrina a estressores psicológicos incluem a ativação cortical da amígdala basolateral, que por sua vez ativa seu núcleo central. Em seguida, a mensagem é transmitida aos neurônios hipotalâmicos de diferentes maneiras: vias diretas e indiretas.

Indiretamente através do núcleo periférico e diretamente através de neurônios contendo serotonina (5-HT) e catecolaminas do tronco cerebral. Neurônios do núcleo subventricular do hipotálamo secretam o hormônio liberador de corticotropina (CRH) na circulação portal da glândula pituitária. Na hipófise anterior, o CRH estimula as células secretoras de ACTH a liberarem ACTH. O hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) atua no córtex adrenal para estimular a síntese e liberação de hormônios corticosteroides, especialmente cortisol no sangue.

O estudo de Rosa (2016), nos diz que nos casos como estresse, ansiedade e depressão, esses exemplos de estressores mentais podem aumentar significativamente o nível de cortisol plasmático, no qual, quando se apresenta em altas concentrações no plasma sanguíneo conseqüentemente contribui para a redução da serotonina.

Nesse sentido, no caso da ansiedade, respostas sensoriais são acionadas, e esses estímulos são transmitidos entre as células nervosas para causar a ativação de múltiplas regiões do sistema nervoso central. O (SNC) processa e analisa essas informações e prepara uma resposta, ativando assim o hipotálamo para funcionar em diferentes condições (SOUSA, 2020).

O estudo de Sampaio e colaboradores (2017), relatam que o hipotálamo é responsável por controlar a resposta fisiológica de estresse e ansiedade por meio do eixo hipofisário adrenal (HPA). Porém, quando o eixo HPA é estável (ou seja, funciona por muito tempo), a carga compensatória (alostática) pode ficar desequilibrada devido ao aumento do cortisol esse aumento do cortisol contribui para a ocorrência de desvios alimentares, pois o cortisol é propício à deposição central de gordura central e visceral e afeta os hormônios relacionados ao apetite, reduzindo a leptina hormônio da saciedade e atua aumentando a grelina, hormônio da fome, podendo causar dessa forma, aumento do apetite e contribuir para aumentar o consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras, conseqüentemente ocorre uma desordem no comportamento alimentar. O hipotálamo é a base para regular o equilíbrio alimentar e energético .

As emoções causadas pela ansiedade, estresse, medo estão associados com a alimentação segundo o estudo de Kaufman *et al.* (2013), pois relataram que a busca por determinados alimentos palatáveis como por exemplo, biscoitos, fast-food, chocolates, sorvetes, pizzas, entre outros, esse consumo torna-se frequente para aliviar um determinado sentimento, enquanto Sampaio *et al.* (2017) relata em seu estudo que a ansiedade contribui para as mudanças fisiológicas e comportamentais, bem como ocorre a busca por alimentos palatáveis, assim como Souza e colaboradores, (2017) mostraram em seus estudos que a ingestão de alimentos palatáveis ricos em carboidratos e açúcares tende a aumentar a ansiedade, semelhante a Zanello (2012), que mostrou que esses alimentos com déficit de triptofano contribuem para intensificação da ansiedade.

A alimentação é uma escolha, geralmente baseada no estilo de vida. Além de ser vital para a manutenção da vida, a escolha também está relacionada à diversidade e ao

gosto, também às crenças religiosas, ideologia, posição social, sentimentos, ansiedade e insatisfação (KAUFMAN *et al.*, 2013).

No entanto, segundo Souza e colaboradores (2017) a ansiedade é o estado emocional de maior impacto no comportamento alimentar, ocorrendo quando os indivíduos percebem que estão diante de uma situação “ameaçadora”. Esse comportamento alimentar é uma questão complexa, vai além das necessidades básicas (fisiológicas) dos alimentos, envolve também as emoções pessoais, pois a escolha dos alimentos, a quantidade de alimentos a ser ingerida e a frequência das refeições dependem de muitos fatores (SOUZA *et al.* 2014).

No estudo de Bomfim *et al.* (2019), o primeiro determinante do comportamento alimentar é a amamentação, que constitui um processo de interação entre o indivíduo e o alimento, juntos, eles promovem um importante processo simbólico que afeta crianças e futuros adultos devido ao processo de aprendizagem psicológica e social, de forma primária, o comportamento alimentar dos pré-escolares é influenciado pela família e, em segundo lugar, devido às influências sociais, psicológicas e culturais estes exercem influência sobre o comportamento alimentar.

De acordo com Zanello (2012), o ato de alimentar-se não está somente relacionado a razões biológicas, também envolve aspectos econômicos, sociais, culturais e psicológicos, estes, estão relacionados à alimentação dos indivíduos e exercem influência sobre o comportamento alimentar. Já Souza e colaboradores (2014), dizem que, a ingestão alimentar está relacionada a fatores internos (hormônios e neurotransmissores) e fatores externos caracterizados pelo sabor, textura e diversidade do alimento, além de estar relacionada à temperatura, cultura e localização do ambiente onde o mesmo é fornecido.

A alimentação é muito mais que função nutricional, comida e emoção estão intimamente relacionadas, alimentos podem representar “prazer imediato”, portanto, pode reduzir e compensar emoções negativas como tristeza, ansiedade e medo (KAUFMAN *et al.*, 2013). Atualmente, existe o mecanismo conhecido como *emotional eating*, no qual, ocorre a busca por alimentos independente de seus nutrientes, como forma de aliviar as emoções negativas e melhorar seu estado emocional. O *emotional eating*, ou seja, a alimentação emocional é baseada em duas suposições básicas, nas quais as emoções estão associadas com a motivação e o desejo de comer, esses influenciam nas escolhas dos alimentos a serem ingeridos, que tem como responsabilidade reduzir a intensidade das emoções negativas (SOUZA *et al.*, 2017).

Grande parte da população ao se sentirem ansiosos ou estressados, procuram uma maneira de aliviar a tensão ingerindo alimentos de alta densidade calórica e mais palatáveis como fast food, chocolates, bolos, hambúrgueres, entre outros, esse método gratificante está relacionado à liberação de dopamina, que regula o desejo de uma substância ou comportamento, pois, o sistema dopaminérgico está relacionado ao prazer das recompensas naturais (comida). Os neurônios dopaminérgicos que se projetam da área tegmental ventral

para o Núcleo de Accumbens (NAcc) são essenciais na via de recompensa do cérebro, quando super estimulada, a via está pronta para solicitar a estimulação novamente em casos de estresse emocional (SAMPAIO *et al.*, 2017).

De acordo com Lloyd *et al.* (2018), o aumento da ansiedade contribui para o quadro de anorexia nervosa, assim como, Aidar *et al.* (2020) relataram que fatores como ansiedade contribuem para AN e o surgimento de BN. Já Fusco *et al.* (2020) mostraram que a ansiedade leva ao ganho de peso devido o aumento do cortisol e a desregulação do eixo HPA levando ao viés alimentar, no entanto, Bittencourt (2015), também apresentou resultado semelhante, pois, relatou em seu estudo que estressores como ansiedade e estresse desregulam sinergicamente esse eixo, da mesma forma, AMIRI *et al.* (2019), também relatam que a alimentação emocional devido a ansiedade e demais sentimentos negativos auxilia no ganho de peso.

Com isso, Souza *et al.* (2020) relata que a ansiedade intensificada contribui para os desvios alimentares, esse tipo de perturbação, pode contribuir para o aparecimento de casos como anorexia e bulimia nervosa ou pode levar à obesidade, pois ocorre a busca do alimento para tentar controlar uma determinada sensação e não conseguem manter um sentido de responsabilidade com o corpo, o que leva a um ciclo de ganho de peso ou perda de peso.

No entanto, Lloyd e colaboradores (2018), apresentaram em seu estudo que a anorexia nervosa é um transtorno alimentar causado por uma variedade de fatores incluindo ansiedade extrema, auto-inanição, hiperatividade, etc, e, atualmente a ansiedade é considerada um importante fator desencadeante da AN, foi visto que na AN as pessoas apresentam reduzido nível de 5-HT, dessa forma, ocorrendo o comportamento de restrição da alimentação, essa restrição alimentar age no sistema neurobiológico atuando para amenizar os sintomas, esses tornam - se dependentes da restrição alimentar como forma de evitar a exacerbação dos sintomas ansiosos.

Em ambas as patologias Anorexia Nervosa e Bulimia Nervosa, agentes estressores estão relacionados como ansiedade, tristeza, insatisfação, sendo na AN as pessoas apresentam evitar se alimentar, enquanto na BN será o contrário, como consequência ocorre a ingestão descontrolada de alimentos em um curto período de tempo e logo após surge comportamentos purgativos como o uso de laxantes, diuréticos ou outras drogas e até exercícios físicos em excesso, afim de evitar ganho de peso (AIDAR *et al.*, 2020)

De acordo com o estudo de Amiri *et al.* (2019) a ansiedade pode levar a uma alimentação emocional contribuindo no ganho de peso, foi visto que as mulheres são mais propensas a comer emocionalmente, e a obesidade e o sobrepeso é mais presente nas mesmas.

O fator que leva ao comer emocional é a ansiedade induzida pelo estresse que é propícia à ativação do eixo-pituitário-adrenal, a ativação desse eixo, leva ao aumento do cortisol plasmático, que conduz ao metabolismo de energia, no qual, colabora para busca

de alimentos com alto teor de gorduras e açúcares consumidos com objetivo de induzir o conforto das emoções (FUSCO *et al.*, 2020).

No entanto, Bittercourt (2015) relata que as emoções afetam as escolhas alimentares, pois, as escolhas geralmente são direcionadas a alimentos de alto teor calórico, gerando consequências no comportamento alimentar das pessoas, visto que as emoções esmorecem as reações cognitivas da ingestão de alimentos devido à desregulação do eixo HPA, conseqüentemente, quando o indivíduo sofre alguma alteração emocional, recorrem aos alimentos como forma de compensação sobre seu atual estado emocional como forma de alívio das emoções.

## 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo nos mostra que a ansiedade pode interferir nos comportamentos alimentares devido as alterações cognitivas, somáticas e comportamentais e, quando exacerbada pode levar a problemas de saúde tanto psicológicos quanto nutricionais. A alimentação é essencial a vida, porém, nos dias de hoje, envolve fatores culturais e psicossociais, por isso, fazer boas escolhas alimentares é essencial para promoção de saúde. Procurar profissionais especializados também é considerado uma solução para gerenciar a ansiedade. Vale ressaltar a importância de mais estudos sobre o tema, para que possa atingir um mais profundo e avançado conhecimento acerca do assunto abordado, visto que ainda há escassez de artigos relacionados à temática.

## REFERÊNCIAS

AIDAR, Mariana de Oliveira Inocente *et al.* **Fatores Associados à Suscetibilidade para o Desenvolvimento de Transtornos Alimentares em Estudantes Internos de um Curso de Medicina.** Revista Brasileira de Educação Médica, [S.L.], v. 44, n. 3, p. 01-09, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v44.3-20190147>.

AMIRI, Sohrab *et al.* **Obesity and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis.** *Neuropsychiatrie*, [S.L.], v. 33, n. 2, p. 72-89, 18 fev. 2019. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40211-019-0302-9>.

BRAGA, João Euclides Fernandes *et al.* **ANSIEDADE PATOLÓGICA: bases neurais e avanços na abordagem psicofarmacológica.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, [S.L.], v. 14, n. 2, p. 93-100, 1 maio 2010. Portal de Periodicos UFPB. <http://dx.doi.org/10.4034/rbcs.2010.14.02.13>.

BOMFIM, Milena Carvalho *et al.* **A Influência dos estilos parentais no comportamento alimentar dos pré-escolares e escolares.** Uniceub, Brasília, p. 01-29, 2019.

BITTENCOURT, Karen Freitas *et al.* **Obesidade, Alimentação e Estresse.** Unilasalle – Canoas Unilasalle - Canoas. SEFIC UNISSALLE 2015, Canoas, Rs, v. 6783, n. 1983, p. 01-10, 22 out. 2015.

CAMPOS, Leidiomar da Silva *et al.* **Relação entre estresse e obesidade: Uma revisão narrativa.** Bius-Boletim Informativo de Unimotrisaúde em Sociogerontologia, [s. l.], v. 22, n. 16, p. 01-15, 15 nov. 2020.

DELGADO, Bernadette Anzola *et al.* **Tratamiento con Triptofano de los desordenes de ansiedad, consecuentes al estrés en perros alojados en albergues.** Revista Científica, Venezuela, v.23, n.1, p. 26-32, 2013.

FEIJÓ, Fernanda de Matos; BERTOLUCCI, Marcello Casaccia; REIS, Cíntia. **Serotonina e controle hipotalâmico da fome: uma revisão.** Revista Associação Médica Brasileira, Rio Grande de Sul, v. 1, n. 57, p. 74-77, 02 nov. 2010.

FUSCO, Suzimar de Fátima Benato *et al.* **Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade.** Revista da Escola de Enfermagem da Usp, [S.L.], v. 54, p. 01-08, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-220x2019013903656>

KAUFMAN, Por Arthur *et al.* **Alimento e emoção.** Revista da Abeso, [s. l.], v. 8, n. 60, p. 01-07, 10 fev. 2013. Semestral.

LLOYD, E. Caitlin *et al.* **Anxiety and the development and maintenance of anorexia nervosa: protocol for a systematic review.** Systematic Reviews, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 01-05, 24 jan. 2018. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s13643-018-0685-x>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas de saúde global [Internet].** ONU Genebra: OMS; 2017 citado em 04 de novembro de 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>

ROSA, Thais Gonçalves. **Influencia dos agentes estressores no aumento dos níveis de cortisol plasmático.** Universidade de Rio Verde (Unirv) Famácia, Rio Verde, Goiás, p.01-46, 2016.

SAMPAIO, Cynthia. **Estresse, comportamento alimentar e excesso de peso.** In:VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. Anais. Curitiba: CentroReichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em:[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

SOUSA, Ariele Edna Cristina de *et al.* **Avaliação da adesão terapêutica nutricional e sua relação com os modelos de mudança do comportamento alimentar.** Hu Revista, Juiz de Fora, v. 40, n. 4, p. 01-229, dez. 2014. Trimestral.

SOUZA, Dalila Teotônio Bernardino De *et al.* **“Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional”.** Anais II CONBRACIS. Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível:<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/29060>>. Acesso em: 09/10/2020 14:45

SOUZA, Mario Alberto Pereira; TEIXEIRA, Robson Bonoto; LOBATO, Paulo Lanes. **Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores.** Revista da Educação Física/Uem, [S.L.], v. 23, n. 2, p. 195-203, 28 jul. 2012. Universidade Estadual de Maringá. <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v23i2.14737>.

SOUZA, Mariana Pimentel Gomes; *et al.* **COMPORTAMENTO ALIMENTAR E FATORES ASSOCIADOS EM SERVIDORES: contribuições para a saúde coletiva.** Revista de Atenção À Saúde, [S.L.], v. 18, n. 63, p. 99-109, 24 mar. 2020. USCS Universidade Municipal de São Caetano do Sul. <http://dx.doi.org/10.13037/ras.vol18n63.6162>.

SOUZA, Amanda Sardinha de *et al.* **O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E OS DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS.** Psicologia. Pt O Portal dos Psicólogos, Vila Velha, Brasil, p. 01-11, 06 fev. 2012.



SOUSA, Maria Bernardete Cordeiro de; SILVA, *et al.* **Resposta ao estresse: i. homeostase e teoria da alostase.** Estudos de Psicologia, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 1-10, 2015. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20150002>.

SOUZA, Alex Aigner de *et al.* **Estudo Sobre a Anorexia e Bulimia Nervosa em Universitárias.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 2, n. 27, p. 195-198, 04 out. 2010.

ZANELLO, Diogo Rabelo de Paula. **Efeitos do L-Triptofano sobre ansiedade, compulsão e escolha alimentar.** uniCEUB 2012. Disponível em: <<http://repositorio.uniceub.br/handle/235/7287>>. Acessado em 30 de abril de 2017.

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Advertencias in vitro en suspensión 106, 107, 108, 109, 110  
Alimentação infantil 44  
Alimento funcional 183, 194  
Alimento saudável 58  
Análise sensorial 6, 7, 12, 13, 78, 81, 87, 89, 91, 99, 100, 105, 191, 192  
Análise térmica 183, 191, 196  
Anemia ferropriva 8  
Ansiedade 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43  
Anticoagulante varfarina 230, 232, 233, 235, 241  
Antitumor 183, 197  
Antropometria 44

### B

Bebidas 46, 47, 68, 70, 75, 78, 79, 81, 83, 86, 88, 89, 90, 91, 153, 164, 171, 192, 196, 198, 199, 201, 202, 203, 204  
Butiá 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105

### C

Caça 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30  
Características físicas 1, 6  
Cerveja artesanal 68, 70, 72, 73, 75, 77, 79, 80  
Comportamento alimentar 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 204  
Cultivo de raízes 106, 107, 108, 109, 110, 111  
Cultura 18, 19, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 39, 79, 81, 130, 131, 137, 139, 142, 214, 223, 226

### D

Delestage 170, 177, 178, 179, 180, 181  
Desenvolvimento de produto 16, 95  
Diet 2, 57, 113, 114, 115, 116, 117, 120, 122, 231  
Doença celíaca 8, 9, 10, 12, 15, 17

### E

Edulcorantes 1, 2, 3, 6, 7, 106, 107  
Estado nutricional 44, 45, 46, 47, 53, 55, 56, 239

## **F**

Fibra dietética 58, 63

Fruta 7, 10, 48, 64, 69, 70, 71, 74, 75, 95, 97, 115, 238

Frutas nativas 68, 79

## **G**

Gastronomia 18, 21, 28

Geleia 95, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 123, 236

Glucósidos de esteviol 106, 107, 108, 109

Glúten 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16

Goma do cajueiro 183

Grão fava 81, 84, 86, 88

## **I**

Índios 18, 19, 20, 21, 30

Interação 39, 45, 93, 230, 231, 232, 238, 239, 241

## **J**

Jabuticaba 75, 79, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123

## **M**

Maceração 170, 171, 172, 173, 174, 175, 179, 181, 182

## **N**

Nutrição 8, 15, 16, 44, 51, 55, 57, 58, 65, 66, 81, 82, 122, 123, 130, 131, 152, 164, 165, 166, 198, 216, 218, 219, 220, 222, 224, 225, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 239, 240, 241, 243

## **P**

Paçoca 113, 114, 115, 116, 117, 120, 121, 122, 123, 124

Panificação 1, 16

Patologias 40, 119, 213

Pigeage 170, 179, 180, 181

Políticas públicas 54, 218, 219, 220, 224, 226, 227

## **R**

Reaproveitamento 113

Remontagem 170, 171, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181

## **S**

Saúde ambiental 151, 157

Sorvete 7, 95, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105

Spe 106, 107, 110

Sub-produto 58

Suplementos 198, 201, 202

Sustentabilidade 18, 28, 68, 82, 131, 132, 138

## **T**

Transtorno da alimentação 31

## **V**

Vicia faba I 81, 82, 90

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

---

-  [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)
-  [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

---



-  [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)
-  [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)