



RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Aryane Camyle Kulik
Kauane dos Santos Lopes
Natália Urias Yoshizawa
Sara da Silva Santos

Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)

Resumo

O estresse é uma reação natural do organismo quando exposto a situações de perigo ou ameaça, e resulta em alterações físicas e emocionais. Segundo dados da OMS, cerca de 90% da população mundial suporta situações estressantes no cotidiano. No Brasil atinge cerca de 72%, da população, de acordo com a International Stress Management Association (ISMA-BR). Essa circunstância pode ser decorrente do ambiente de trabalho, responsabilidades familiares, hábitos de sono e atividade física, exposição a tecnologia, entre outros. Estudos indicam que devido ao estresse, os indivíduos busquem alimentos de paladar agradável como compensação ao sentimento, e que esses geralmente são alimentos altamente calóricos e com grande quantidade de açúcar e gorduras que são prejudiciais à saúde. Esses dados são preocupantes, visto que essa prática aumenta a chance do desenvolvimento de doenças crônicas. À vista disso, o presente estudo tem como objetivo fundamentar a relação entre o estresse e as consequências no comportamento alimentar. Para levantamento de dados, foi realizada uma revisão bibliográfica na plataforma digital Google Acadêmico, no qual foram selecionados cinco artigos que traziam informações sobre o tema. O comportamento alimentar integra um conjunto de ações realizadas quando o indivíduo escolhe o alimento que deseja consumir, e está mais relacionado a etapa antes do consumo. Para a compreensão das escolhas alimentares é necessário visualizar o contexto que ele está inserido e tratar de prazer, saúde, questões emocionais, identidade cultural e tomada de decisões, consequentemente, a alimentação alterada estimulada pelo estresse, resulta em exageros nas refeições ou recusa dos alimentos, os quais contribuem para o aumento do número de pessoas com desnutrição, sobrepeso, obesidade e síndrome metabólica. Outros fatores também estão relacionados à alimentação inadequada e o estresse, como os níveis de cortisol elevado, aumento de gordura visceral, dietas restritivas, bem como a falta de orientação nutricional adequada para diferenciar a fome emocional da fome física. Nesse contexto, conclui-se que o estresse sucede de alguns aspectos específicos e que pode alterar de forma negativa a alimentação, assim é essencial que a equipe multiprofissional de saúde atue desenvolvendo estratégias de acompanhamento, promoção da alimentação adequada, cuidado com a saúde física e mental para diminuir, tratar e prevenir complicações associadas ao estresse.

Palavras-chave: estresse; comportamento alimentar; nutrição; doenças.