



**PRISCILA PEREIRA DE ARAÚJO OLIVEIRA**

**INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA  
REVISÃO DE LITERATURA**

**Cuiabá/MT  
2022**

**PRISCILA PEREIRA DE ARAUJO OLIVEIRA**

**INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA  
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição da Faculdade FASIPE-CPA.

Orientador: Me. Eudes Thiago Pereira Ávila.

**Cuiabá/MT  
2022**

**PRISCILA PEREIRA DE ARAUJO OLIVEIRA**

**INFLUÊNCIAS DO ESTRESSE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA  
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Nutrição FASIPE-CPA como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição

Aprovado em XX/07/2022

---

Eudes Thiago Pereira Ávila  
Professor Orientador  
Departamento de Nutrição- FASIPE-CPA

---

Professora avaliadora  
Departamento de Nutrição - FASIPE-CPA

---

Professor Avaliador  
Departamento de Nutrição – FASIPE-CPA

---

Cristiane Slusarski  
Coordenadora do Curso de Nutrição  
FACULDADE FASIPE-CPA

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse trabalho a Deus que permiti-me chegar até aqui, a minha família que esteve comigo nessa jornada, me apoiando e incentivando com muito amor.

## AGRADECIMENTO

Primeiramente agradeço a Deus, pela a vida, pela força e graça, pelo amor incondicional, por realizar meus sonhos e cuidar dos mínimos detalhes permitir-me chegar até aqui, cuidando da minha família.

Em especial agradeço aos amores da minha vida meu amado esposo Dhjunes Louzeiro de Oliveira pelo apoio incentivo e toda compreensão durante essa caminhada, você foi meu amigo, companheiro obrigada por acreditar e lutar pelos meus sonhos, te amo vida. A minha querida filha Eloisa Dellaci Araújo oliveira Kanela que foi a minha motivação diária de prosseguir até o fim, obrigada filha por toda compreensão amor e carinho, te amo, minha princesa.

Aos meus pais Nivalson Martins de Araújo e Maria Cléia Pereira de Araújo, que me ensinou todos os princípios necessários para que eu me tornasse quem sou hoje, obrigada por todo cuidado e zelo comigo e minha filha nesses 1.460 dias, não foi fácil, mas, vocês cuidaram de nós, gratidão por tudo, amo vocês.

Aos meus irmãos (a) Israel Pereira de Araújo, Avyla Pereira de Araújo Silva pela torcida para essa grande conquista.

Aos meus sogros (a) Cleidnunes Brandão de Oliveira e Ivanilde Pereira Louzeiro, que me apoiaram nessa jornada, obrigada pelo carinho.

Aos meus amigos (a) Pr. Antônio Ferreira e Pra. Francisca Ferreira por ter me apoiado e declarado palavras de bênçãos sobre a minha vida, obrigada por cada oração e orientação.

Ao meu orientador e professor Eudes Thiago Pereira Ávila que me orientou neste trabalho, partilhando da sua experiência e dedicação durante minha vida acadêmica.

Aos demais professores e do curso de nutrição que com muita dedicação transmitiram seus conhecimentos.

Aos meus colegas que estive junto nessa jornada, em especial minhas parceiras Gilma Borges e Hellen Beatriz por partilhar a alegria fidelidade e amizade, muitos momentos com vocês foram mais leves.

A todos meus familiares e amigos, todos aqueles que direto ou indiretamente contribuíram orando, torcendo para a minha conquista.

“ Não é a força, mas a constância dos bons resultados que conduz os homens a felicidade. ”

(Friedrich Nietzsche)

## RESUMO

Atualmente observa-se que a população cada vez mais tem sofrido com a exaustão na qual tem ocasiona problemas psíquicos que contribuí para estímulos como estresse ansiedade a longo prazo propiciando cansaço, desanimo e mudanças comportamentais, que induz a ingestão de alimentos palatáveis compulsivamente e conseqüentemente contribuindo para o ganho de peso e prejuízos para a saúde humana. **Objetivo:** Realizar uma revisão integrativa com intuito de compreender a influência do estresse no comportamento alimentar e suas conseqüências na saúde humana. **Métodos:** Procedeu-se buscas com os seguintes descritores: O estresse e sua influência no comportamento alimentar, fisiologia do hipotálamo, estresse e obesidade, fome emocional e física, conseqüências da obesidade na saúde humana. O fundamento da busca bibliográfica primordiais foram analisadas em estudos iniciais até nos dias atuais, a revisão da literatura foi realizada nas seguintes bases de dados: Artigos científicos fornecido por bibliotecas eletrônicas google acadêmico, scielo, pub Med, e livros, para a inclusão dos artigos utilizou-se os idiomas: português, inglês delimitando-se entre os anos de 2016 a 2020, realizados com seres humanos disponíveis completos e relacionado ao tema e exclusão trabalhos vagos e não confiável estudos feitos com animais como camundongos **Resultado:** Uma grande partes dos artigos evidenciou a grande influência na qual se dá a preferência por alimentos palatáveis por conseqüência do estresse e ansiedade que estimula o comer emocional. **Conclusões:** Portanto tendo visto o aumento dos números de casos de pessoas com estresse e a possível relação entre as mudanças dos comportamentos alimentares, conseqüentemente promovendo o ganho de peso. Compreende-se que a alimentação não se limita a alimentação, inclui um conjunto de fatores como sociais e pessoais, fatores internos e externos, causado por problemas psicológicos emocionais, sociais e ambientais.

**Palavras Chaves:** Comportamento alimentar. Estresse. Obesidade

## ABSTRACT

Currently, it is observed that the population has increasingly suffered from exhaustion, which causes psychological problems that contribute to stimuli such as stress, long-term anxiety, providing tiredness, discouragement and behavioral changes, which induces the ingestion of palatable foods compulsively and consequently contributing for weight gain and harm to human health. **Objective:** To carry out an integrative review in order to understand the influence of stress on eating behavior and its consequences on human health. **Methods:** Searches were carried out with the following descriptors: Stress and its influence on eating behavior, hypothalamic physiology, stress and obesity, emotional and physical hunger, consequences of obesity on human health. The fundamentals of the primordial bibliographic search were analyzed in initial studies until the present day, the literature review was carried out in the following databases: Scientific articles provided by electronic libraries google academic, scielo, pub Med, and books, for the inclusion of articles the following languages were used: Portuguese, English, delimiting between the years 2016 to 2020, carried out with human beings available complete and related to the theme and exclusion vague and unreliable studies carried out with animals such as mice **Result:** A large part of the articles showed the great influence on which the preference for palatable foods is given as a result of the stress and anxiety that stimulate emotional eating. **Conclusions:** Therefore, having seen the increase in the number of cases of people with stress and the possible relationship between changes in eating behaviors, consequently promoting weight gain. It is understood that food is not limited to food, it includes a set of factors such as social and personal, internal and external factors, caused by emotional, social and environmental psychological problems.

Keywords: Feeding behavior. Stress. Obesity

## **LISTA DE SIGLAS**

(DCNT) Doenças Crônicas não transmissíveis

(TPM) Tensão Pré-menstrual

(SUS) Sistema Único de Saúde

(PNAN) Política Nacional de Alimentação e Nutrição

(NASF) Núcleo de Apoio a Saúde Familiar

## SUMÁRIO

1.0	
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1Problematização.....</b>	<b>2</b>
<b>1.2Hipóteses.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3Justificativa.....</b>	<b>2</b>
<b>1.4Objetivos.....</b>	<b>2</b>
<b>1.4.1 Objetivo geral.....</b>	<b>2</b>
<b>1.4.2 Objetivos específicos.....</b>	<b>2</b>
<b>2.0 - REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1 Estresse: Conceito e classificação.....</b>	<b>3</b>
<b>2.2 Estresse e qualidade de vida.....</b>	<b>4</b>
<b>2.3 Estresse e sua influência na saúde humana.....</b>	<b>5</b>
<b>2.3.1 Comportamento Alimentar.....</b>	<b>6</b>
<b>2.3.2 Possíveis Intervenções para Prevenção e Tratamento da Obesidade.....</b>	<b>7</b>
<b>3.0 METODOLOGIA.....</b>	<b>8</b>
<b>4.0 RESULTADOS.....</b>	<b>9</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>10</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença multifatorial, que compromete a expectativa de vida de uma pessoa. A população Brasileira cada vez mais obtém um crescente ganho de peso corporal, observa-se um aumento significativo na população adulta entre homens e mulheres, portanto tem sido uma preocupação da organização mundial da saúde, pois conseqüentemente desse sobrepeso/ obesidade a aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019; BRASIL, 2020).

Além do estilo de vida, hábitos alimentares e sedentarismo, estudo apontam uma grande relação de mudanças comportamentais induzida pelo estresse na qual tem contribuído como gatilho para o ganho de peso por incitar o consumo de alimentos ricos em gorduras e açucarados. (SOUZA et al., 2020).

Diante de tais circunstâncias o ministério da saúde em 2006 publicou a primeira versão do guia alimentar para a população Brasileira, composta por todas orientações possíveis para promover saúde a sociedade. Portanto ainda a uma preocupação atual, as dificuldades da inserção e adaptação, aceitabilidade de hábitos alimentares saudáveis é perceptível. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

O stress é um conjunto de resposta fisiológica ocasionado por situações internas e externas que sucede o “desgaste físico e mental”. Uma qualidade de vida adequação promissora é um equilíbrio entre o físico, mental e social. (LIPP; TANGANELLI, 2022). Em vista disso, atualmente o período de pandemia durante 2020 e 2022 contribuiu em vários aspectos para o nível de estresse permanente, contribuindo o ganho de peso e doenças física, emocional e psicológica. (OMS, 2020).

Segundo Selye (2017, p.95). Intitulou o estresse agudo e crônico, em três fases: Alerta, que acontece de forma mediata com manifestações podendo ser um comportamento de adequação. Na fase da resistência a um gasto energético pela constante tentativa de recuperação provocando cansaço e perdas de memória; portanto na fase da exaustão é semelhante a reação da fase alerta com tudo o organismo sofre um maior desgaste propiciando danos fisiológicos.

Sabe-se que esses estímulos do stress permanentes altera e modifica as funções do sistema nervoso central, provocando uma série de reações de adaptação no corpo, com intuito de recuperar o equilíbrio da homeostasia, esse mecanismo ocorre disfunções fisiológicas e psicológica, alterações do sistema autoimune sendo suscetível para surgimentos de doenças. (SELYE, 2017; LIPP, 2005).

O hipotálamo é responsável pelas mudanças fisiológicas provocada pelo estresse. A ocorrência de eventos estressora conduz a ativação do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal, cuja o processo ocorre quando o hipotálamo secreta hormônios que ativa a pituitária a liberar hormônios que opera no córtex das glândulas suprarrenais liberando hormônios como esteroide chamado de cortisol, e as catecolaminas adrenalinas e noradrenalinas devido a ativação do sistema nervoso simpático. Estes são os hormônios responsáveis pelas respostas imediatas diante do estresse, como taquicárdico, aumento da pressão arterial, vasodilatação muscular, hiperglicemia por glicogenólise, hipertrigliceridemia por lipólise. (MURISON, 2016).

. Dessa forma, quando a uma recorrência constante dessas reações bioquímicas a um desequilíbrio da homeostase contribuindo então prejuízos à saúde humana, tornando-se um gatilho para o desencadeamento de patologias e obesidade. Neste sentido, em uma situação continua de estresse o hipocampo é prejudicado incapacitado de reduzir os níveis alterados de cortisol, aumentando o apetite induzindo consumir alimentos palatáveis compulsivamente, e aumentando a deposição abdominal, contribuindo assim para o ganho de peso e doenças inflamatórias. (NORADI et al., 2014).

O hormônio fator liberador do hipotalâmico-pituitário-adrenal é ativado na corrente sanguínea, agindo sobre as glândulas adrenais, o hormônio esteroide decompõem as reservas de glicogênio convertendo em glicose, usadas como fonte de energia promovendo uma mobilização muito rápida, consequência a uma mudança comportamental induzindo a consumir alimentos calóricos. (BARBOSA et al., 2013; MATOS 2021).

Estudos considera que quando o nível de estresse está alterado o estímulo para a ingestão alimentar aumenta e esse mecanismo tem uma ação que por um tempo rápido controla o estresse. MATOS (2021, APUD SOUZA ET., AL 2020); KARLA ET., AL (2004); HOVARTH, (2005);

### **1.1Problematização**

Qual a influência e consequência do estresse no comportamento alimentar?

### **1.2Hipóteses**

Em um nível de estresse alterado a uma hiper-ativação de hormônios responsáveis por sinalizar quando o ser humano está em perigo, nesse processo ocorre uma desordem que proporciona o aumento de apetite provocando estímulos para comer de uma forma

imperceptível, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos tanto psíquicos como alimentares. Portanto é necessário a compreensão e entendimento sobre indivíduos que apresentam ganho de peso com dificuldades de emagrecimento, pois o estresse é um estímulo na qual promove reações imediatas e constante que influencia a fome emocional através de modificações bioquímicas, descompensa a homeostase, alterando o comportamento alimentar prejudicando a relação do paciente com a comida, diante disso, as mudanças comportamentais alimentares, a compreensão dos fatores que desencadeiam o fome emocional devido ao estresse podem ser modificados?.

### **1.3Justificativa**

Atualmente o estresse é um estímulo constante na vida de qualquer pessoa, sabe-se que as alterações fisiológicas e emocionais alteram e moldam os comportamentos proporcionando o comer emocional de forma desordenada, dificultando o indivíduo a ter senso de quantidades e qualidade adequadas. Nesse sentido observa-se que a um aumento de casos com transtornos alimentares oriundos do estresse, levando a perda da qualidade de vida, fatores esses que também contribuem sobremaneira para o sobrepeso e obesidade, e para o aparecimento cada vez mais precoce das DCNT, a compreensão dos contextos de estilo de vida atual, propostas de intervenção que visem diminuir os danos gerados pelo estresse, irão refletir em uma substancial qualidade de vida.

### **1.4Objetivos**

#### **1.4.1 Objetivo geral**

Analisar a influência do estresse no comportamento alimentar.

#### **1.4.2 Objetivos específicos**

- ✓ Conceituar estresse e classificar os níveis.
- ✓ Identificar as consequências do estresse na qualidade de vida.
- ✓ Conceituar o comportamento alimentar e sua relação com a saúde.
- ✓ Intervenções para prevenção e tratamento da obesidade.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Estresse: conceito e classificação

Malagris e Fiorito (2006, p 392 apud LIPP E MALAGRIS, 2001), define que o estresse é um estímulo que poderá ocorrer em qualquer momento na vida humana, pois ele pode ser considerado um mecanismo que sinaliza um comando sobre o corpo, favorecendo um descontrole da homeostase, causando danos não somente físico, mas, também psicológico e emocional. Nesta perspectiva os autores, afirmam que o stress ainda pode ser definido como: *“Uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz”* (LIPP, M; MALAGRIS, I. 2001).

Segundo Araldi-Favasa; Armiliato e Kalinine (2005), relata que o estresse pode ser classificado como agudo em que os sintomas surgem, porém, o organismo conseguiu estabilizar rapidamente; e o estresse crônico os sintomas são semelhantes ao agudo, porém é por um período duradouro, sendo que esse estímulo ocorre quando a necessidade de “fuga e medo”. Portanto Selye supôs que o estresse é um mecanismo natural do organismo podendo ser positivo ou negativo, isso vai variar de acordo com a reação humana.

Malagris e Fiorito (2006, p 392, apud LIPP E MALAGRIS, 2001), ainda enfatizam sobre um estudo muito relevante no qual afirma que quando o nível de estresse está alterado, é perceptível alterações que expõem umas carreatas de respostas chamando as de “síndrome geral de adaptação dividindo-as em três partes elas são: Alerta, força e exaustão”.

Segundo Selye, H (2017, p.95). Supôs que o estresse agudo é dividido em três fases: “Alerta, resistência e exaustão”. Alerta, acontece no momento que ocorre de forma mediata com manifestações, como, sudorese excessiva, taquicardia, respiração ofegante e picos de hipertensão, podendo ser um comportamento de adequação, possibilitando o retorno após o estímulo estressor. Na fase da resistência a um gasto energético pela constante tentativa de recuperação provocando cansaço e perdas de memória, insegurança pessoal; portanto na fase

da exaustão é semelhante a reação da fase alerta com tudo o organismo sofre um maior desgaste propiciando danos fisiológicos.

Sendo assim, o estresse é uma resposta do organismo que se impõe quando está na condição do controle homeostático, quando a um desequilíbrio da homeostase ocorre as alterações metabólicas e fisiológicas. Compreende que o nível de estresse constante, ocorre alterações que modifica o sistema alto imunes, e como consequências o surgimento de algumas patologias, sabe-se que as doenças estão relacionadas com a predisposição, mas, o estresse é um gatilho para a existências dessas. (LIPP, M; MALAGRIS, I. 2001).

O estresse crônico a longo prazo pode descompensar a homeostase, esse estímulo impulsiona o eixo do hipotálamo-pituitária-adrenal e o sistema nervoso simpático, possibilitando series alterações e fisiológicas, causando uma série de resposta adaptativa no organismo, a recorrência constante dessas reações bioquímicas causa instabilidade da homeostase, nesse processo ocorre disfunções psicofisiológicas, contribuindo com prejuízos à saúde humana, como surgimento de (DCNT) e obesidade. (SELYE, H. 2017; LIPP, M. 2005; NORADI et al., 2014).

O hipotálamo é responsável pelas mudanças fisiológicas provocada pelo estresse, que tem uma grande relação com sistema neuroendócrino. A ocorrência de eventos estressante leva a ativação do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal a sintetizar hormônios como a corticotropina que ativa a pituitária a liberar o hormônio adrenocorticotrófico que opera no córtex das glândulas suprarrenais, liberando hormônios glicocorticoides como esteroide chamado de cortisol, que age desintegrando glicogênio transformando em glicose usadas como fonte de energia promovendo mudanças comportamentais, induzindo a consumir alimentos calóricos. (BARBOSA et al., 2013).

Outros hormônios responsáveis pelas respostas imediatas do estresse é as catecolaminas que impulsa o eixo simpático, por isso, ocorre estímulos para taquicardíaco, aumento da pressão arterial, vasodilatação muscular, hiperglicemia por glicogenólise, hipertrigliceridemia por lipólise. Essas catecolaminas podem ser chamadas de adrenalinas e noradrenalinas, elas são armazenadas nas células enterocromafins e das vesículas das determinações nervosas. (MURISON, R. 2016).

Neste sentido, em uma situação continua de estresse o hipocampo é prejudicado incapacitado de reduzir os níveis alterados de cortisol, aumentando o apetite induzindo

consumir alimentos palatáveis compulsivamente, e aumentando a deposição abdominal, contribuindo assim para o ganho de peso e doenças inflamatórias. (NORADI et al., 2014).

## **2.2 Estresse e qualidade de vida**

De acordo com a Ministério da saúde (2020). Observa-se que o excesso de peso e obesidade da população brasileira em dezessete anos totalizou um aumento de 43,3% para 61,7%, que posteriormente desencadeia doenças crônicas, em indivíduo com idade adulta. E essa comparação foi feita entre o ano de 2002-2009 a 2019. É do interesse da organização mundial avaliar quais os principais contribuintes têm influenciado para esse quadro atualmente. Diante disso, a uma grande associação na literatura sobre ganho de peso e consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras, estilo de vida, hábitos alimentares e problemas psicofisiológicas que desencadeiam estresse e ansiedade, por sofrer desequilíbrios hormonais alterando o comportamento do indivíduo. O hipocampo é responsável por respostas fisiológicas ao o estresse, sabe-se que diante o estímulo estressor contínuo, o hipotálamo é prejudicado e conseqüentemente não consegue regular os níveis de cortisol, aumentando o apetite induzindo a comer alimentos palatáveis. (NORADI. et al., 2014).

Além disso, o estresse pode ser originado por causas internas, como o indivíduo lida e administra suas emoções, que eventualmente desencadeia, ansiedade, pessimismo e tristeza, está relacionada com personalidade de cada indivíduo. E as externas são situações que lida com cobranças, insegurança, perdas que levam ao desgaste na vida pessoal, problemas familiares, sobrecarga no ambiente laborativo. (LIPP, M. 2000).

Nesse sentido Bezerra, Minayo e Constantino (2013). Analisaram que as mulheres são mais estressadas que os homens; compreende-se que cada vez o público feminino tenha conquistado seu espaço principalmente no mercado de trabalho, porém continuam com suas obrigações domésticas e responsabilidade familiares, comprometendo a sua qualidade de vida.

Portanto Oliveira et., al (2016), afirma que “a literatura” compreende que o estresse pode diferenciar as reações e conseqüências entre homens e mulheres, inclusive diz que mulheres tem mais probabilidade a nível de estresse alterado, o público feminino tem suas emoções mais afloradas, além das suas preocupações pessoais, mensalmente passa por período que altera seus comportamentos influenciado pela tensão pré-menstrual (TPM), período da menopausa que promove várias reações hormonais. Conforme o Ministério da saúde, (2020), mulheres estão “62,6% de excesso de peso’ os aos homens com 57,5%, especialista compreende

quanto o stress pode estar relacionado com o ganho de peso. Segundo pesquisas realizadas pelo Instituto Brasileiro de Estatística (2019). Um grande auxiliador do ministério da saúde, aponta que em todos os aspectos o público feminino supera o masculino conquistando o maior percentual do ganho de peso.

Segundo Malagris, I (2006), diz que o estresse pode alterar a qualidade de vida. Afirmam da seguinte maneira, que a qualidade de vida adequada é necessário equilíbrio entre o bem-estar “físico, mental e social”. Portanto para senti-las realizadas, seria na conquista das seguintes áreas: “Social, afetiva, saúde e profissional”, segundo Lipp e Malagris (2000), Souza., et al. (2020).

Portanto em 2019, surgiu o Corona vírus que rapidamente espalhou por todo mundo, com o aumento de casos foram necessárias ser tomadas devidas providências. A Organização Mundial da Saúde (OMS) foi tomando providências de indicação do isolamento para toda população, como medida preventiva até haver uma vacina adequada para a imunização, medidas como o uso de máscara e isolamento social, com isso foi necessário manter distanciamentos de familiares, pais, amigos, colegas, trabalhos, ocorreu fechamentos de comercio, escolas, universidades e medidas restritivas de acesso a algumas cidades, com isso surgiram termos como home office, aulas online e a população teve que se adaptar de forma abrupta. BRASIL (2022), MINISTÉRIO DA SAÚDE (2020).

Contudo, a mortalidade mundial associada ao COVID-19 entre 2020 e 2021 foram de 14,9 milhões, diariamente as pessoas lidavam com números assustadores de mortes e com o luto, o desespero o medo de perder um familiar ou morrer, certamente contribuiu para a insegurança pessoal prejudicando a qualidade de vida afetiva e social, crianças que não puderam ir à escola, parques com isso perderam suas interações sociais, adultos sem trabalho preocupados como sustentar sua família, sem poder ver seus pais e familiares, idosos sozinhos e isolados sem poder ver seus filhos e netos esses de forma mais agravado por ser o grupo que no início da pandemia considerado o de mais risco, pode se inferir uma sociedade sem se socializar. (BRASIL, 2022), (FOLINO et., al, 2021).

Nesse período, houve um aumento de desempregados, redução salarial, as populações lidaram com uma mudança de hábitos repentina na qual desencadeou mudança comportamentais e alimentares, ansiedade, depressão, excesso de peso. Esses múltiplos fatores contribuíram para a população sofrer um nível de estresse alterado, além do nível de estresse

na pandemia ter interferido na qualidade de vida, foi um contribuinte para o surgimento de doenças inflamatórias segundo Barros et al., (2020) Organização Mundial da saúde (2022).

Segundo especialistas a pandemia é maior responsável por causar episódios como estresse agudo e crônico nos últimos tempos, tendo como causa cansaço e esgotamento físico e mental. Todas mudanças na rotina contribuíram para sérios transtornos psíquicos e falta de perspectiva. Em uma pesquisa a psicóloga Miriam relata que atualmente a desesperança, o medo que paralisa, é um dos sentimentos mais comuns em seus pacientes. As doenças psíquicas aumentaram e intensificaram doenças pré-existentes que estavam equilibradas, outra consequência foi o impacto na interação social aos poucos nesse novo normal foi necessário reinventar as relações, aos poucos está havendo a socialização de pessoas mais próximas. (MINISTÉRIO DA SAUDE, 2021).

### **2.3 Estresse e sua influência na saúde humana**

O nível de estresse alterado provoca alterações metabólicas que levam a perda da homeostase. Sabe-se que devido a essas modificações a uma rápida reação do coração que provoca alterações no fluxo sanguíneo promovendo o aumento da frequência cardíaca, respiração ofegante, alteração na pressão arterial, com a tentativa de compensar a homeostase, em um período contínuo essas reações causam danos que contribui para o surgimento de doença e ganho de peso. Compreende-se que o hipotálamo estimula resposta imediata ao estresse, liberando hormônios esteroides que a longo prazo a ação crônica do cortisol é excitatória para o cérebro, esse processo aumenta o metabolismo energético favorecendo facilmente a consumir alimentos palatáveis o que pode contribuir para o depósito da gordura visceral. (CORTEZ; ARAÚJO; RIBEIRO, 2011), SOUZA et., al. (2020).

As pesquisas apontam que o estresse, ansiedade, depressão são condições que estão entrelaçadas com a obesidade, e esses fatores tem afetado a qualidade de vida humana. Os transtornos psicológicos incitam compulsões alimentares, contribuindo para o ganho de peso acarretando doenças. A obesidade é uma doença multifatorial, que compromete a expectativa de vida de uma pessoa, pode ser por fatores genéticos, endócrinos e metabólicas, portanto, observa-se que ao decorrer do tempo houve mudanças na qual acredita-se que aspectos ambientais têm influenciado a essas condições, as mudanças dos hábitos e estilo de vida. Na sociedade moderna a tecnologia proporcionou facilidades nos afazeres menos gasto energético, a inovação de aparelhos tecnológicos a conformidade e praticidade de eletrônicos contribuíram

para uma população sedentária, ao mesmo tempo as pessoas tem comprometido seu tempo trabalhando em vários lugares e optando a consumir alimentos ofertados pelo fast food, que promove praticidade e facilidade diante a correria do dia-a-dia. (PEREIRA; FRANCISCHI; LANCHETA, 2003), (BRASIL, 2019). (SOUZA et., al. 2020).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (2019). Que 52% das pessoas acima de 18 anos foram diagnosticadas com uma doença crônica, a hipertensão arterial atingiu pelo menos 23,9% de pessoas, totalizando em 38,1 milhões, 10,2% pessoas com depressão, total de 16,3 milhões e 14,6% com colesterol alto, que representa 23,2 milhões, 7,7% de diabetes total de 12,3 milhões, 5,3% doenças do coração, equivalente a 8,4 milhões, 2,6 de câncer correspondendo a 4,1 milhões de indivíduos. De acordo o Ministério da Saúde (2020). De acordo o Ministério da Saúde (2020), a obesidade está relacionada com várias doenças e por isso a existências de programas educacionais, e para proporcionar esse público uma qualidade de vida melhor, priorizando um tratamento para obter resultados significativos e melhor qualidade de vida.

De acordo Pedro Escudeiro (1937). Considerando que o ato de comer bem é muito importante na vida e saúde humana, como referências de uma alimentação saudável, refere-se a quantidade e qualidade, harmonia e adequação o suficiente para cada indivíduo. A principais doenças que acometem a população brasileiras são as crônicas, neste sentido, por causa das mudanças sociais houve a necessidade de orientar a população através do guia alimentar brasileiro que foi atualizado em 2014, com o intuito de promover saúde e qualidade de vida a sociedade, o guia alimentar faz menção dos dez passos para uma alimentação adequada e saudável, dentre eles “ fazer de alimentos in natura ou minimamente processado; utilizar óleos, gorduras e açúcares em pequenas quantidades; eliminar consumos de alimentos processados; evitar consumir alimentos ultra processados; fazer compra em lugares que ofertam variedade de alimentos in natura”. MINISTERIO DA SAÚDE (2014).

Segundo O'RELLY et al. (2014). Afirma que a maneira em que um indivíduo lida com alimentação influenciará nas suas escolhas; pois estudos exemplifica a fome física e emocional; a fome física trata-se de uma necessidade fisiológica do organismo, e a fome emocional, é caracterizada por ser uma fome que não há saciedade levando ao exagero e sentimento de culpa, resultando a ganho de peso que contribui para o surgimento de doenças crônicas.

### **2.3.1 Comportamento Alimentar.**

Entende-se que as motivações para escolhas alimentares é um conjunto de decisões conscientes e inconscientes. Estudiosos propuseram alguns modelos, como os fatores que influenciam nos hábitos alimentares, intrínsecos e extrínsecos, e as características que influenciam nas escolhas alimentares; características dos indivíduos, alimentos e características do ambiente. Segundo Silva (2006). Porém nesse sentido entende-se que as decisões de uma pessoa para escolher suas refeições ou estímulo para comer relativamente a quantidade e qualidade está relacionada com esses diversos fatores entre eles, sabores e crenças, cultura. (BRUNSTOM 2005).

Compreende-se que o hipotálamo é responsável por estabelecer comando sobre as reações no organismo na ação de fome e saciedade, diante de um estímulo de estresse a duas reações importante diante do comportamento alimentar, alimentação homeostática e não homeostática, portanto a alimentação não homeostática influencia na recompensa alimentar induzindo a ingestão de alimentos com ausência de fome, o estresse é responsável pelo aumento de atividade hipotalâmico, que libera alto níveis de cortisol interferindo na regulação da ingestão alimentar, contribuindo para escolhas alimentares com grande teor de gorduras e carboidratos, resultando em maior consumo de energia, promovendo alterações metabólicas. (CAMARGO et al. 2016). (CAMPOS et al. 2020). ( SANTOS, 2021).

Segundo Karla et al., (1999). Estudos evidenciam que desequilíbrios nessa ação, tem contribuído para o ganho de peso. A fome e apetite são estímulos que envolvem vários fatores. Sabe-se que esse mecanismo afeta no consumo alimentar quando ocorre desregulação no hipocampo, ocasionando uma necessidade excessiva ou diminuição do apetite.

Segundo Hovarth (2005). O modelo proposto por Boothe e Shpepherd (1988). Enfatiza que o próprio alimento e seus estímulos visuais no período em que uma pessoa faz uma refeição, é de acordo com suas características, sabor, cor, aroma, acessibilidade, tradições. Os estímulos visuais na alimentação envolvem tradições, emoções, necessidade fisiológica, gosto e saúde.

Patel e Schlundt (2001) analisa como o comportamento do humor tem influência sobre o comportamento alimentar, tanto o humor positivo quanto o negativo que influenciam a ingestão desequilibrada de alimentos mais que o humor neutro. Nesse sentido Christensen e Books (2006) acreditam que a dieta pode influenciar no humor de uma pessoa, e o humor influenciara na dieta, essa condição provoca alterações no comportamento alimentar de um indivíduo. Pois observa que aumenta a procura de alimentos exclusivos no momento do humor

negativo e situações de estresse, essa fuga tem o objetivo de propor o consumo de alimentos palatáveis promovendo uma normalização no humor, humor negativo de forma contínua se encontra em um ciclo, buscando por alimentos que por um curto período melhora o humor e dá força para a ingestão alimentar compulsivamente.

Portanto um estudo realizado com alunos do ensino fundamental e médio demonstrou que no período que ocorre avaliações, os alunos estão com nível de estresse mais alterado e observa-se que nesse período eles se propuseram a comer desregulamente estímulos da fome emocional, quando as pessoas estão com nível estresse alterados, percebe-se que a uma ingestão alimentar exagerada comparadas a condição de estresse normal, nesse contexto tanto o estresse quanto o humor têm contribuído para alterações no comportamento alimentar. (BRADLEY, 1985); (MACHT; HAUPT; ELLGRING, 2005).

### **2.3.2 Possíveis Intervenções para Prevenção e tratamento da obesidade**

Segundo Josiane et al. (2012). A obesidade mostrou um aumento dramático, um aumento nos últimos anos em todo o mundo. Os aspectos são complexos que vão desde a psicologia a fisiologia como a, cultura condições econômica como renda e preço, hábitos alimentares, atividades físicas e estrutura ambiental que facilita essas condutas. Para o tratamento é necessário que, todos os profissionais de diversas áreas trabalhem alinhados a fim de solucionar problema ou reduzir o efeito do excesso de peso na vida diária das pessoas. Grandes avanços no tratamento da obesidade foram feitos, ganhos e intervenções que focam nas mudanças de estilo de vida e saúde, dieta, exercícios e comportamento sendo esses um pilar para o tratamento.

Nesse sentido, análises epidemiológicos atuais indicam que o aumento de peso não procede somente na fase adulta, mas, quais quer faixa etária. Sendo assim, para que as crianças e jovens encontrem espaço de vida adequado na fase adulta é necessário que, dê de muito cedo a prevenção se concentra na adoção de hábitos saudáveis, nas quais previnem problemas de saúde. Nesse caso, as políticas públicas exigem atender as necessidades combinadas que se aplicam como prevenção e tratamento, com intuito de ensinar e incentivar as pessoas sobre a importância das escolhas alimentares saudáveis, assim promovendo melhora na qualidade de vida da população de forma coletiva. Segundo constituição federal (1998). Essas políticas são guiadas pelos princípios de globalização, equidade no acesso a serviços, a implementação de profissionais para estruturar o planejamento dos programas sistema único de saúde a nível

nacional dando direito a qualquer cidadão acesso a saúde. (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTADÍSTICA 2019); (CONDOGNO et al. 2015).

Dês de 1986, foram realizadas as Conferências Nacional de Alimentação e nutrição e conferência Nacional de Segurança Alimentar. Contudo, vários programas e ações governamentais foram aprovado no país, que de alguma forma estabeleceram orientações e recomendações, como a, lei de 8.080/1990 que direciona o sistema único de saúde (SUS) atuar na construção e controle de saúde pública, nesse contexto, a política Nacional de alimentação e nutrição (PNAN), com a construção dos requisitos básicos para promoção e proteção à saúde. Devido um alto níveis de obesidade em crianças e adolescentes, escolas de todo o brasil e governo brasileiro em 2007, introduziu Programa Saúde na Escola (PSE), com objetivo de melhorar a prevenção e promoção a saúde da crianças e jovens na escola, em 2011 foi lançado através do Ministério da saúde o programa, Núcleo de apoio a Saúde Familiar (NASF) sendo realizada em cada território propondo ações de promoção da alimentação saudáveis. (BRASIL, 2011). (PIMENTA; ROCHA; MARCONDES, 2015). (CONDOGNO et al. 2015).

O Brasil baseia suas alternativas no enfrentamento da obesidade com métodos como ações voltadas à prevenção e tratamento, o esforço se dá para conter o crescimento da obesidade. Com o quis diz respeito às políticas públicas de saúde do governo brasileiro, a intervenção se destina a resolver a situação rápida e direta, especialmente aqueles que podem ter impacto econômico e social. Em um estudo crítico diz que, no Brasil não se dá um tratamento a longo prazo que complete mudanças de hábitos alimentares e de atividade física para a obesidade, acredita-se que, as políticas enfatizam que intervenções comunitárias a obesidade visa a prevenir o problema, como os gastos e não cura da doença. (BANKOFF; BARROS, 2006); (BRASIL, 2011).

### **3.0 METODOLOGIA**

### **3.1 Tipo de Pesquisa**

O estudo tem o objetivo de explorar evidências que o estresse influencia no comportamento alimentar, delineando as possíveis consequências a saúde humana, este trabalho sucedeu a uma revisão bibliográfica integrativa. De acordo com o desenvolvimento da revisão bibliográfica, será abordado assuntos através de dados absorvidos das pesquisas, portanto as fases foram estabelecidas conforme a estrutura, estas são: A formulação do tema a criação da pergunta norteadora, estabelecer dados retirados das pesquisas critérios de inclusão e exclusão, identificar avaliar e qualificar os estudos pré-selecionados e selecionados, seletar e analisar os estudos, até obter a interpretação dos resultados para conclusão das apurações alcançadas.

### **3.2 Local da busca bibliográfica**

As realizações dessa pesquisa foram feitas por revisão de artigos científicos fornecido por bibliotecas eletrônicas google acadêmico, scielo, pub Med e livros.

### **3.3 Descritores e período da busca bibliográfica**

As pesquisas descritas foram: o estresse e sua influência no comportamento alimentar, fisiologia do hipotálamo, estresse e obesidade, fome emocional e física, consequências da obesidade na saúde humana. O fundamento da busca bibliográficas primordiais foram analisadas em estudos iniciais até nos dias atuais.

### **3.4 Critérios para inclusão e exclusão dos trabalhos científicos**

Foi realizado uma busca exploratória usando os descritores estresse e comportamento alimentar, utilizando os operadores booleanos and e or, a pesquisa foi realizada nos últimos 5 anos inicialmente a pesquisa teve 9222 artigos pois o termo poderia aparecer em qualquer parte do texto, novamente refazendo a busca foram selecionados 33 artigos pois foi adotado que os termos descritos deveriam constar no título a influência do estresse no comportamento alimentar, desses 33 artigos foram excluídas as revisões de literatura e trabalhos com animais .

#### 4.0 RESULTADOS

Autor/Ano	Delineamento	População	Metodologia	Conclusão
Rocha, D. 2021.	Estudo transversal	79 universitários	A pesquisa foi realizada por meio de perguntas on-line para universitário no município de Bauru, estudantes de qualquer curso, para avaliar os níveis de estresse e consumo alimentar.	Alunos avaliados apresentaram normal, a maioria apresentaram um nível de estresse moderado, sobre o consumo alimentar apresentaram prevalência de ingestão de feijão, arroz, legumes e frutas.
Kouhut, A; Vieira, E. 2019	Abordagem qualitativa e quantitativa	30 alunos Acima de 16 anos	Pesquisa de campo realizada em 30 dias do tipo levantamento, foram avaliados referente ao estresse e hábitos alimentares.	A preferência por alimentos palatáveis por consequência do estresse e ansiedade.
Silva, D. 2019	Estudo transversal	66 graduandos de nutrição	Foram utilizados questionário para a avaliação do nível de estresse, padrão de comportamento alimentar, e do consumo alimentar classificação em três grupos: baixo, moderado e alto nível de	. A maior parte dos estudantes foi classificado em alto nível de estresse (43,94%). Resultando então a correlação entre nível de estresse e os comportamentos de alimentação emocional.

			estresse.	
Costa, w; Silva, K; Bandeira, Clarissa.2017.	Estudo transversal, observacional, quantitativa.	280 estudantes de enfermagem.	A pesquisas foram realizadas em 41 dias, questionários foi realizado após as provas avaliativas, levantamento para avaliar estresse em estudantes e comportamento alimentar.	Foi possível estabelecer os níveis de estresse por domínio de acordo com o período. Mais elevado nível de estresse 9º gerenciar tempo, 7º atividade teórica, 5º formação profissional.
Penaforte, F; Cristine, M; Japur, C. 2016	Estudo Observacional	30estudantes universitário 18-30 anos	Questionário, auto aplicado, avaliação de 3 dias sobre consumo alimentar quantitativo ,(macronutrientes), qualitativo (frequência de alimentos ricos em açúcar consumo fast food, frutas e vegetais .Avaliação entre dois grupos: menor e maior estresse.	Grupo com maior nível de estresse apresenta maior pontuações para o comer emocional, apresentando descontrole alimentar com maior frequência de consumos de salgados e lanches prontos

## 5.0 DISCUSSÃO

A sociedade tem passado por profundas mudanças, de trabalho, informação dentre outras, uma condição observada durante essas é o sobrepeso e obesidade, dados da OMS apontam que 26,8% da população mundial se encontra em estado de obesidade, o Brasil está muito próximo dos dados mundiais com 25,9% da população obesa, outro dado alarmante aponta que 62,6% da população brasileira apresenta excesso de peso, isso tem preocupado as autoridades de saúde do Brasil e do mundo, devido o sobrepeso e obesidade estarem envolvidas em diversas complicações para a saúde humana, como aumento da pressão arterial, alterações nas concentrações de colesterol e triglicérides, resistência à insulina culminando no aparecimento das DCNT (MINISTÉRIO DA SAÚDE,2020).

A obesidade tem sido verificada nas fases intermediárias da vida, principalmente no final da adolescência início da vida acadêmica, os estudiosos têm observado como eventos estressantes tem se relacionado a esse ganho de peso, com bases nos estudos analisados, é possível observar a influência do estresse, ansiedade sobre o comportamento alimentar. Independente das fases da vida, os cuidados precisam ser constantes como a prática de atividades físicas, e cuidados com alimentação promoção do bem-estar, sendo criança, adolescentes ou adultos, todos são susceptíveis a sofrer danos emocionais, psicológicos, passar por frustrações, medo e assim, desencadear estímulos recorrente ao estresse, como adaptação na nova escola, um adolescente que mudou de cidade e entende que o mundo acabou, as responsabilidades inerente aos adultos, essas situações podem induzir ao comer emocional, com grande influência sobre o aumento do consumo alimentar, (MINISTERIO DA SAÚDE, 2021). (LIPP; MALAGRIS, 2001).

Portanto o estresse pode ser um fator de desgaste agindo como um mecanismo de defesa do organismo. Através de estímulos internos e externos o sistema nervoso promove uma cascata de alterações hormonais e fisiológicas. Pesquisadores no intuito de verificar o nível de estresse em determinados momento da vida, analisaram 30 alunos com idade aproximada de 16 anos, se preparando para entrar na vida acadêmica, estes dedicavam boa parte do seu tempo estudando e ao mesmo tempo lidando com o sentimento de cobrança, pois almejavam ser aprovado, foi verificado um nível elevado de estresse no período de estudos, os pesquisadores observaram

que houve um aumento no consumo de alimentos gordurosos e ricos em açúcar, podendo ser atribuído a praticidade, palatabilidade dessa forma ganham tempo para os estudos(KOUHUT; VIEIRA, 2019).

Em uma outra amostra agora com 66 graduandos de nutrição com a idade de 23 a 25 anos, a maioria público feminino pode verificar que havia um alto nível de estresse na maior parte dos estudantes, sendo 43,94% prevalecendo nas mais jovens na fase inicial da sua vida acadêmicas, as mudanças habituais, as demandas acadêmicas contribuíram para o maior nível de estresse percebido, em relação aos dados antropométricos verificou-se 74,24% como eutróficos e sobrepeso em 12,12%, apresentaram descontrole alimentar e emocional, grande maioria nessa condição consumia salgados e lanches prontos diariamente, além da praticidade, esses alimentos são relacionados a uma recompensa cerebral, contribuindo para um ciclo vicioso, pois por um curto tempo traz alívio e prazer da tensão. Apresentaram um ganho de peso após a inserção na faculdade na vida acadêmica. (SILVA, 2019).

Em consonância com o estudo, investigadores com intuito de verificar o estresse pode ser acentuado por sexo, em uma amostra com 1126 estudantes poloneses, foi observado maior nível se estresse no sexo feminino, o fator gerador maior nesse quadro foi o período da pandemia, devido a adaptação as aulas online, dentre outras mudanças oriundas devido ao período pandêmico, diante desse estresse foi verificada interferências alimentares com aumento do consumo de ultraprocessados, e reflexo na composição corporal com ganho de peso (DOMINIKA S, et al 2022).

Em uma amostra de universitários com idade entre 18 e 30 anos, usando questionários autoaplicados com objetivo de avaliar sintomas ao estresse, padrão de comportamento alimentar, analisando o consumo alimentar quantitativo e a frequência de consumo por grupos de alimentos de forma qualitativa, os fatores relacionados ao estresse em relação a esses grupos tem relação com a vida acadêmica, responsabilidades da faculdade, a falta de tempo que causa um desgaste físico e emocional de forma individual, cobranças institucionais e pessoais de um novo ciclo de vida. Dentro desses fatores o grupo com maior nível de estresse apresentou maior consumo alimentar pelo comer emocional, e frequência no consumo de alimentos como salgado e lanches. (PENAFORTE, F; CRISTINE; JAPUR, 2016).

Em outra análise com 96 estudantes universitários no período pandêmico também pode identificar o quanto a influência do estresse e ansiedade influenciou no consumo de alimentar, o que levou a um alto consumo de alimentos industrializados, ricos em sódio, gorduras e

açúcares, conseqüentemente houve a redução de fibras alimentares devido ao baixo consumo de frutas e legumes, por serem alimentos muito calóricos, contribuem para o ganho de peso. (BARBOSA et al., 2003). (ARAÚJO; BAHOUT, 2021).

O estresse pode ser estimulado tanto por fases na vida, como em momentos onde classes de trabalho, países estão sob forte mudanças, com intuito de verificar a influência de uma crise econômica e de saúde, sobre o comportamento alimentar de enfermeiros Libaneses, sob essa influência maioria dos entrevistados apresentaram um alto nível de estresse, e que esse estresse interferiu nas escolhas alimentares dos entrevistados, pois significativamente houve redução do consumo de alimentos saudáveis. (RITA; G et al. 2022).

Em um estudo foi aplicado um questionário com 280 alunos de enfermagem de uma universidade pública, pode estabelecer níveis de estresse após as provas avaliativas, para observar como os diferentes períodos afetam o nível de estresse, concluindo que a atividade prática e comunicação pessoal provocou o maior nível de estresse no 4º período, no 9º período o tempo de gerenciamento, sendo que no 5º período, é o ambiente e formação profissional, no 7º período, é atividade teórica. Mesmo sendo do mesmo curso foi observado que os maiores causadores de estresse nos estudantes estão em gerenciar o tempo de estudar, lidar com as atividades acadêmicas, e grande preocupação com formação profissional. (COSTA; SILVA, 2017).

Uma pesquisa com universitários de Bauru e região obteve resultados diferentes, na maioria dos achados percebe uma associação entre estresse e comportamento alimentar, nesse estudo não foi percebido a relação entre esses fatores, pode ser que a quantidade de alunos ou o método da avaliação aplicada, foi feito somente por uma vez, geralmente esse tipo de pesquisa com amostra menor, faz a avaliação por mais de uma vez. Do estudo avaliado, foram no total 79 universitários que responderam de forma voluntária um questionário online, o objetivo dessa pesquisa foi avaliar as alterações comportamentais provocada pelo estresse nos universitários, nessa amostra os universitários que apresentavam estresse eram em um nível tido como moderado, esse estudantes se apresentavam como eutróficos fisicamente, e apresentavam padrão de consumo alimentar de arroz, feijão, frutas verduras e legumes. (ROCHA, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A importância do tema abordado tem referência ao crescente número de casos de pessoas com estresse e ansiedade e a possível relação entre estes e mudanças nos comportamentos alimentares, conseqüentemente, alterações no estado nutricional e ganho de peso. Compreende-se que a alimentação não é apenas a ingestão de alimentos, incluindo ações que se referem ao modo, quando e como se alimentam, associadas a fatores sociais e pessoais, sofrendo forte influência das fases de crescimento, ciclos de formação profissional, o entendimento desses fatores na conduta nutricional, pode ser um fator determinante de melhores condutas e direcionamento.

## REFERÊNCIAS

ALBIERO, K. **Mecanismo Fisiológicos Nutricionais na Regulação da Fome e Saciedade.** Revista: v.30. n.1. 2011.

ARALDI-FAVASSA, C.; ARMILIATO, N.; KALININE, I.s.p. **Aspectos Fisiológicos Psicológicos do estresse.** Revista de psicologia da UNCNET, v.2, n.2. 84-92.

BRADLEY, P. **Conditions Recalled to Have Been associated weight Gain in Adult- Hood.** Appetite,6. 1985. 235-241 P.

BRASIL. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil.** Brasília, n.68. 52P.

BANKOFF, A; BARROS, D. **Obesidade e Magreza e estética.** Campinas: IPES. 2006. 171-182 P.

BRUNSTOM, J. **Dietary Learning in Humano:** Directions for Future Research. Physiology e Behavior. 2005, 57-65 P.

BARROS, M.B., et al. **Relato de Tristeza, Depressão, Nervosismo, Ansiedade e Problema do Sono na População Adulta Brasileira Durante a Pandemia de Covid-19.** Brasília: Epidemiol. Serve. Saúde. 2020.

BEZERRA, C.; MIMAYO, M.; CONSTANTINO, P.S.P. **Estresse Ocupacional em Mulheres Policiais.** Rio de Janeiro.

BRASIL. MINISTERIO DA SAÚDE. **Brasileiros Atingem Maior Nível de Índice de Obesidade nos Últimos Treze Anos.** Publicado: 2020. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/promocaosaude/excesso>. Acesso em: 23 março. 2022.

BITTENCOURT, K. **Revisão da Literatura: Obesidade, alimentação e Estresse**. Canoas, RS: 2015.5 p.

BRUNSTOM, J. **Aprendizagem dietética em Humanos: Direções Para Pesquisas futuras**. 2015. 57-65 P.

CASTRO, J. Geografia da Fome. **O Dilema Brasileiro Pão ou Aço**. 10ed. Rio de Janeiro. Antares, 1984. 348p.

CAMARGO et al. **Estresse Percebido, Comportamentos Relacionados a Saúde e Condições de Trabalho de Professores Universitários**. Psicol. Argum. 2016.

CAMPOS et al. **Relação Entre Estresse e Obesidade**. 2020.

SANTOS, D. **Comportamento Alimentar x Depressão**. Bahia. 2021.

CHISTENSEN, L. **The effect of food intake on mood**. Clinical Nutrition, 20. Sup. 2001. 161-166 P.

CHISTENSEN, L.; BOOKS, A. **Changing food preferences as a function of mood**. The journal of psychology.2006. 293-306 p.

COSTA, J; SILVA, K; BANDEIRA, C. **Impactos do Estresse Alimentar e sua Associação com o Comportamento dos Graduados em enfermagem**. V.16. Rio Grande do Sul. 2017.537-39.

CODONGNO, J et al. **The Burgen of Abdominal Obesity with Physical Inactivity On Health Expenditure in Brasil**.Motiz: v.21.2015. 68-74p.

CORTEZ, A; RIBEIRO. **Transtorno de Compulsão Alimentar Periódico e Obesidade.** Catarinenses de Medicina. V. 40, n°. 1, de 2011.

FOLINO et al. **A Percepção de crianças Cariocas Sobre a Pandemia de COVI-19, SARVS-CoV2 e o Vírus em Geral.** Rio de Janeiro. 2021.

JOSIENE et al 2012

KARLA, S.P., et al. **Interacting Appetite-Regulating Pathways in the Hypothalamic Regulations of body.** Weight. Florida32610.2009. 68-100 p.

KOHUT, A; VIEIRA, E. **Os Alimentos e Os Pré-Vestibulandos Com Estresse.**v.1, n.12.2019.

SILVA, D. **A Influência do Estresse no Comportamento Alimentar e no Estado Nutricional de Estudantes de Nutrição.** Pedra Branca, 2019.

SELYE.H.(org). **Stress a Tensão da Vida.** São Paulo: IBRASA, 2017. 95 p.

SOUZA et al. **Comportamentos Alimentar e Fatores Associados em Servidores.** **Caetano do Sul.** 18. 99-109 p.

LIPP, M. (org) **O Estress Está dentro De Você.** 2.ed. São Paulo: Pinsky Ltda, 2000. 14p.

LIPP, M. **Inventario de sintomas de stress de Lipp.** Casa do psicólogo. São Paulo. 2000.

LIPP, M.; TANGANELLI, M. **Stress e Qualidade de Vida em Magistrados da Justiça do Trabalho:** Diferença entre Homens e Mulheres. Psicologia. Campinas, SP. 2002.537- 548 p.

LIPP, M; MALAGRIS, L. **O stress emocional e seu tratamento.** In B. Rangé (Ed.), Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria. Artmed. Porto Alegre. 2001. 475-490p.

MACHT, M; HAUPT, C; ELLGRING, H. **The Perceived Function of Eating is Changed During Examination Stress: A field Study.** Eating Behavior,6.2005. 109-112 p.

MALAGRIS.N.; FIORITO, C. **Avaliação do Nível de Stress de Técnicos da Área de Saúde.** Estudos de Psicologia, Campinas 2006. 392p.

MAZER, C.A., et al.s.p. **Percepção de Stress e Comportamento Alimentar de Estudantes de Psicologia:** XII Encontro de Iniciação Científica do Centro Universitário Barão de Mauã. São Paulo.

PENAFORTE, F; MATTA, N; JAPUR, C. **Associação Entre o Estresse e Comportamento Alimentar em Estudantes Universitários.** Denetra: Alimentação, nutrição &saúde. V.11.2016 225-226.

SOUZA, M., et al. **Comportamento Alimentar e Fatores Associados Em Serviços:** Contribuições Para a Saúde Coletiva. v.18, n.63. São Paulo, 2020, 99-109p.

MALAGRIS, L. **Avaliação do Nível de Stress de Técnicas da Área da Saúde.** Ed. Psy, II. Rio de Janeiro. 2006.

MURISON, R. **The neurobiology of estress:** The neuroscience of pain, stress, and emotion. Psychological and clinical implications. Elsevier Academic Press. 2016. 29- 49 P.

NORADI, N; FLOR, S; RIBEIRO, A. **Estresse, Conceitos, Manifestações e Avaliação em saúde:** Revista Saúde e Desenvolvimento humano. LABICC, Amazonas, V. 2014.

OLIVEIRA, F., et al. **Associação Entre Estresse e Comportamento Alimentar em Estudantes Universitários.**v.11, n.1, 2016.

O'REILLY, G. A., et al. **Mindfulness-based interventions for Obesity-related eating, behaviours: a literature review**. Obesity Review: s.l v.15, n.6, p.43-461, 2014.

PATEL, K; SCHUNDT, D. **Impacto f Mood and Social Contexto on Eating behavior**. Appetite,36. 2001. 111-118 P.

PEREIRA, P.; FRANCISCHI, R.; LANCHA, A. **Obesidade: Hábitos Nutricionais, Sedentarismo e Resistência à Insulina**. ARQ. Bras Endocrinal: Metab v.47.n2.2003.

ESCUDEIRO, P. (org). As Leis da alimentação. 1937 obs

PIMENTA, T; ROCHA, R; MARCONDES, N. **Políticas públicas de Intervenção na obesidade Infantil no Brasil**: Uma breve análise da Política Nacional de Alimentação e nutrição e Políticas Nacional de Promoção a Saúde. 2015. 139-146 P.

SILVA, I.; RIBEIRO, P.; CARDOSO, H. **Porque Comemos? O que Comemos**: Determinantes Psicossociais das Seleções alimentar. 2008.189.2008p.

SILVA, N., et al. **O Impacto do Isolamento Social na Qualidade de Vida dos Idosos Durante a Pandemia por Covid-19**. Brasília, 2020, 35. 38 p.

TORELLY, A. **LEPTINA E GRELINA**: Ações Hormonais e sua Relação com o Comportamento Alimentar em Pessoas Obesas. Brasília: 2021.

ROCHA, D. **Correlação Entre Estresse e Comportamento Alimentar em Estudantes Universitários em Bauru e Região**. Centro Universitário Sagrado Coração: UNISAGRADO. 2021.

KOHUT, A; VIEIRA, E. **Os Alimentos e Os Pré-Vestibulandos Com Estresse**.v.1, n.12.2019.

REIS, C.; VASCONCELOS, I.; BARROS, J. **Políticas Públicas de Nutrição para o controle da Obesidade Infantil**. V.29. 2011. 625- 633 P.

