



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE NUTRIÇÃO

CREUNICE BATISTA DE SOUSA

A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO TRANSTORNO DE COMPULSÃO
ALIMENTAR: uma revisão integrativa

FORTALEZA – CE

2021

CREUNICE BATISTA DE SOUSA

A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR:
uma revisão integrativa

Artigo científico apresentado ao curso de Bacharel em Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – como requisito para a obtenção do grau de bacharel, sob a orientação da Prof.^a M.^a Daniela Vieira de Souza.

FORTALEZA – CE

2021

CREUNICE BATISTA DE SOUSA

A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR:
uma revisão integrativa

Este artigo científico foi apresentado dia 16 de junho de 2021 como requisito para obtenção do grau de bacharel em Nutrição do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO – tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a M.^a Daniela Vieira de Souza
Orientadora - Centro Universitário Unifametro

Prof.^a Dra. Raquel Teixeira Terceiro Paim
Membro - Centro Universitário Unifametro

Prof.^a Dra. Cristhyane Costa de Aquino
Membro - Centro Universitário Unifametro

AGRADECIMENTOS

A Deus por minha vida, família, amigos, saúde e força para superar as dificuldades.

A este centro universitário, pelo ambiente criativo e amigável que proporciona.

A minha orientadora Daniela Vieira, pelo suporte e pelas suas correções e incentivos.

Aos meus amigos, companheiros de trabalhos e irmãos na amizade que fizeram parte de nossa formação e que vão continuar presentes em nossas vidas.

A minha família, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

E a todos que direta e/ou indiretamente fizeram parte de minha formação, o meu muito obrigada.

RESUMO

O transtorno de compulsão alimentar (TCA) é caracterizado pelo consumo demasiado de alimentos em um curto espaço de tempo, associado à sensação de falta de controle sobre a ingestão durante o episódio. O TCA pode ser desencadeado por diversos fatores, dentre eles pode-se citar a depressão, a baixa autoestima, o estresse, a ansiedade dentre outros, sendo o transtorno de ansiedade, o foco de pesquisa do trabalho. O TCA, assim como outros transtornos alimentares vem ganhando destaque, nos últimos anos, tanto da mídia quanto dos profissionais de saúde envolvidos. Visando a um melhor tratamento, faz-se necessário identificar de forma clara as causas que podem levar o sujeito a desenvolver o TCA. Diante disso, o propósito deste trabalho foi investigar na literatura especificamente a influência da ansiedade na difusão da compulsão alimentar. Para isso, fez-se uma pesquisa de revisão integrativa para se obter os artigos utilizando as plataformas digitais da SciELO, do Portal de Periódicos Capes, PAHO e Lilacs. Para encontrar os artigos, utilizou-se como palavras-chaves os termos: ansiedade, transtorno da compulsão alimentar, comportamento alimentar, posteriormente, fez-se uma combinação dos termos para afinar mais a pesquisa. Como critérios de inclusão, optou-se por artigos, priorizando os publicados entre os anos de 2016 e 2021 em português do Brasil e que estivessem disponíveis na íntegra. Excluiu-se artigos que não estivessem completos ou que, após leitura, não correspondessem ao objetivo do trabalho. Foram encontrados ao final 8 artigos e nas pesquisas selecionadas concluiu-se que existe uma clara relação entre sexo feminino e ansiedade, ansiedade e compulsão alimentar, ansiedade e idade entre outras conexões apresentadas no decorrer do trabalho, estima-se que essas informações sejam necessárias para um melhor atendimento para esse público. Ainda assim, percebeu-se uma dificuldade de encontrar e elaborar esses dados, muito em virtude, talvez, da falta de estudos centralizados e voltados para a captação e conscientização da sociedade para a importância desse transtorno.

Palavras-chaves: Transtorno de Compulsão Alimentar. Transtorno de Ansiedade Generalizada. Transtorno de Ansiedade.

ABSTRACT

Binge eating disorder (BD) is characterized by consuming too much food in a short period of time, associated with a feeling of lack of control over intake during the episode. Binge eating disorder can be triggered by several factors, including depression, low self-esteem, stress, anxiety, among others, with anxiety disorder being the focus of work research. ED, as well as other eating disorders, has gained prominence in recent years, both from the media and from the health professionals involved; aiming at a better treatment, it is necessary to clearly identify the causes that can lead the subject to develop ED. Therefore, the purpose of this work was to specifically investigate the influence of anxiety on the spread of binge eating in the literature. For this, an integrative review research was carried out to obtain the articles using the digital platforms of SciELO, Portal de Periódicos Carpes, PAHO and Lilacs; to find the articles, the keywords were used as keywords: anxiety, binge eating disorder, eating behavior, later, a combination of terms was made to further narrow the search. As inclusion criteria, priority articles were chosen for those published between 2016 and 2021 in Brazilian Portuguese and that were in full; articles that were not complete or that, after reading, did not correspond to the objective of the work were excluded. Eight articles were found at the end and the selected research concluded that there is a clear relationship between female sex and anxiety, anxiety and binge eating, anxiety and age, among other connections presented during the work. It is estimated that this information is necessary for a better service for this audience. Even so, it was noticed a difficulty in finding and elaborating these data, due, perhaps, to the lack of centralized studies aimed at capturing and raising society's awareness of the importance of this disorder.

Keywords: Eating Compulsion Disorder. Generalized Anxiety Disorder. Anxiety disorder.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 METODOLOGIA	10
3 RESULTADOS	14
4 DISCUSSÃO	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS	27

1 INTRODUÇÃO

Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) é um dos distúrbios alimentares descritos pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Ele está presente em cerca de 25% dos pacientes que buscam orientação médica para obesidade e em 50 a 75% daqueles com obesidade grave. Além disso, acomete mais mulheres (4%) que homens (2%). O TCA é o distúrbio alimentar mais comum, contudo, apesar de ter sido incluso no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) em 1994, assim como a anorexia e a bulimia, ainda não possui sua problemática tão difundida socialmente quanto os outros dois transtornos (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017).

O episódio de compulsão alimentar é definido pelo DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais V) (APA, 2014) como a ingestão demasiada de comida em um curto período, ocasionando, a priori, desconforto abdominal e uma sensação de perda de controle de si mesmo e, ao longo do tempo, diversas consequências físicas e psicológicas, entre elas: obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares, depressão, baixa autoestima etc. As causas do TCA são inúmeras e, geralmente, estão conectadas a fatores genéticos, biológicos, sociais, psicológicos, cognitivos e emocionais. Alguns exemplos de gatilhos são estresse, traumas e insatisfação com o próprio corpo, elementos estes capazes de gerar no indivíduo o ciclo vicioso de entrar em dietas restritivas que não tardarão a acarretar ingestão compulsiva.

Assim, como o TCA pode gerar diversas consequências para a saúde do indivíduo, suas causas também podem ser diversas, valendo-se do DSM-5 (APA, 2014) para definir o transtorno de ansiedade como uma patologia em que a ansiedade, sentimento passageiro de antecipação do perigo e natural ao ser humano, torna-se habitual e prejudica o desempenho social e/ou profissional de um indivíduo. Nesses casos, o paciente ansioso apresenta manifestações físicas do transtorno, tais como sudorese, esquecimento, insônia, tensão muscular entre outros sintomas.

Grande parte dos pacientes com TCA afirma alcançar, durante o episódio de compulsão alimentar, alívio, ainda que momentâneo, dos níveis de estresse e de ansiedade. Nessas circunstâncias, na qual a comida é usada como amparo emocional, é comum também, durante o episódio de compulsão, sentimentos e sensações menos calmantes a exemplo do desconforto gástrico, da sensação de perda de controle e do sentimento de vergonha pela quantidade de comida ingerida, o que leva o indivíduo à solidão, visto que se sente acanhado de comer na frente de outras pessoas. Nesse sentido, Lamas e Cadete (2017) notam que variados

aspectos subjetivos influenciam o comportamento alimentar, levando indivíduos a relacionar comida a um escape prazeroso das pressões cotidianas, logo sentimentos de ansiedade e tristeza poderiam induzir o comer compulsivo.

Reis *et al.* (2020) examinaram, em enfermeiras líderes, que as situações estressoras vivenciadas na carga trabalhista contribuía com estados ansiosos e, conseqüentemente, com comportamento de alimentação emocional, o comer compulsivo, enquanto instrumento de alívio para o estresse. Analogamente, Lima e Oliveira (2016) verificaram que os traços de ansiedade geram números de alimentação compulsiva ou *Emotional Eating* acima do padrão, podendo acarretar obesidade. Isto é, em ambos os estudos, o estado emocional negativo mostra-se intrinsecamente conectado à ingestão compulsiva de alimentos enquanto mecanismo compensatório, o que corrobora com a perspectiva de que o transtorno de ansiedade pode vir a se tornar motivador da ingestão compulsiva, por esta ser capaz de abrandar, a curto prazo, a sensação de ansiedade dos sujeitos.

Ainda sob este viés, os estudos de Fernandes *et al.* (2017) e Meireles *et al.* (2017) associaram sintomas de depressão e de ansiedade com o excesso de peso e a imagem corporal, em especial, dentre o público feminino, ponderando ser o grupo social que mais sofre com a pressão estética, logo com elementos comuns de variados transtornos alimentares. O impacto gerado na imagem corporal dessas mulheres correlacionaria o estado emocional destas como uma via de mão dupla para o comer compulsivo, de modo que o quadro de compulsão alimentar poderia servir para o alívio da ansiedade, bem como a ansiedade poderia ser um efeito colateral pós quadro de compulsão alimentar, atrelado ao sentimento de culpa vivenciado pelos sujeitos.

Revela-se essencial, portanto, o diagnóstico preciso desses transtornos, o qual, conforme Garcia *et al.* (2018), ainda carece de efetividade, o que se torna grave devido à quantidade de comorbidades que a identificação e o tratamento adequados seriam capazes de evitar.

Sendo assim, a presente pesquisa torna-se relevante, também, enquanto trabalho social para trazer à tona o sofrimento destes indivíduos, para mostrar que esse público existe, que seu sofrimento é real e pode acometer qualquer um, e a partir daí desmistificar quaisquer possíveis preconceitos e tabus que existam por trás dessa problemática, ajudando a sociedade a contribuir de forma mais eficaz na maneira de lidar com sujeitos acometidos por TCA.

É importante também destacar o papel relevante que este trabalho pode ter no meio acadêmico e profissional, quando detalha a contribuição da ansiedade na incidência do TCA e na discussão acerca de um prognóstico acertado, que ajude os profissionais a reconhecer os transtornos e trabalhá-los a partir de soluções viáveis e produtivas. Visto que as possíveis causas

do transtorno de compulsão alimentar são de ordens distintas, pretende-se abordar mais estritamente o papel do Transtorno de Ansiedade (TA) enquanto agente motor do referido distúrbio alimentar. Portanto, objetivou-se, neste trabalho, caracterizar o TCA e investigar sua ligação com o transtorno de ansiedade em termos de influência e consequência que apresentem tal diagnóstico.

Diante disso, o propósito deste trabalho foi investigar nos trabalhos existentes na literatura de que forma a ansiedade pode influenciar no desenvolvimento do transtorno de compulsão alimentar.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma revisão integrativa de literatura. Este tipo de pesquisa trata de um método de investigação que utiliza como fonte de dados a literatura já existente sobre determinado objeto de análise. Segundo Galvão e Pereira (2014), a revisão de literatura pode ser considerada um estudo secundário que se utiliza de um apanhado de evidências relacionadas a um estudo já publicado, obtidos por meio de uma busca sistemática. Pretende-se, por meio desta, caracterizar o Transtorno de Ansiedade (TA) e o Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), bem como correlacioná-los.

O levantamento bibliográfico foi realizado entre os meses de março e abril de 2021, por meio das plataformas de busca SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Latin American and Caribbean Health Sciences Literature), Portal de Periódicos CAPES e PAHO (Pan American Health Organization), à luz dos seguintes termos: “Ansiedade e transtorno da compulsão alimentar”, “Ansiedade e comportamento alimentar”, “Transtorno da compulsão alimentar e comportamento alimentar”, “Ansiedade, transtorno da compulsão alimentar e comportamento alimentar” – utilizados como descritores, bem como palavras do título e do resumo. A pesquisa do material científico foi filtrada por trabalhos completos, publicados nos últimos cinco anos, isto é, de 2016 a 2021, e escritos em Língua Portuguesa do Brasil.

Após a leitura do título, seguida da leitura do resumo, foram descartados trabalhos repetidos, que apareceram em mais de uma base de dados, cujo público fugisse da faixa etária adulta, de 18 a 59 anos, os quais a metodologia fosse de revisão de literatura e os que o assunto destoasse do objetivo desta pesquisa (por exemplo, que descrevessem demais transtornos alimentares que não o TCA, tais quais bulimia e anorexia. Ao fim das investigações, selecionou-se 8 estudos para nossa revisão. Tal processo é descrito no Quadro 1. Vale dizer, contudo, que, além dos mencionados trabalhos, utilizou-se o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais ou DSM-5, elaborado pela American Psychiatric Association (APA, 2014), para auxiliar-nos na demarcação dos conceitos de Transtorno de Ansiedade e de Transtorno da Compulsão Alimentar.

Quadro 1 – Distribuição das referências bibliográficas obtidas nas bases de dados, SCIELO, LILACS, CAPES e PAHO, segundo as palavras-chave selecionadas, Brasil 2021

Base de Dados	Palavras-chave cruzadas concomitantemente	Referências obtidas	Resumos analisados	Referências selecionadas para a análise	Selecionados para a revisão
SCIELO	Ansiedade e transtorno da compulsão alimentar	8	2	2	1
	Ansiedade e comportamento alimentar	22	10	4	0
	Transtorno da compulsão alimentar e comportamento alimentar	10	4	4	1
	Ansiedade, transtorno da compulsão alimentar e comportamento alimentar	2	2	0	0
LILACS	Ansiedade e transtorno da compulsão alimentar	9	3	3	1
	Ansiedade e comportamento alimentar	22	8	2	0
	Transtorno da compulsão alimentar e comportamento alimentar	27	6	2	0
	Ansiedade, transtorno da compulsão alimentar e comportamento alimentar	1	0	0	0
CAPES	Ansiedade e transtorno da compulsão alimentar	21	2	1	0
	Ansiedade e comportamento alimentar	22	5	2	1
	Transtorno da compulsão alimentar e comportamento alimentar	1	0	0	0

	Ansiedade, transtorno da compulsão alimentar e comportamento alimentar	18	4	0	0
PAHO	Ansiedade e transtorno da compulsão alimentar	3	3	3	3
	Ansiedade e comportamento alimentar	13	4	3	1
	Transtorno da compulsão alimentar e comportamento alimentar	8	0	0	0
	Ansiedade, transtorno da compulsão alimentar e comportamento alimentar	1	0	0	0

Fonte: Elaborado pela autora.

3 RESULTADOS

Os 8 artigos selecionados para revisão foram integralmente analisados através de leitura crítica, o que nos permitiu extrair informações pertinentes ao objetivo desta pesquisa. Os cruzamentos feitos no processo descrito anteriormente revelaram, inicialmente, a escassez de pesquisas que investiguem estritamente como se dá a relação entre o transtorno de ansiedade e o transtorno de compulsão alimentar. Pode-se perceber pela descrição feita no Quadro 1 a dificuldade em encontrar artigos científicos brasileiros e recentes acerca desta temática. Na maioria dos artigos selecionados, esses dois fatores aparecem não como objetivo final ou inicial dos pesquisadores, mas enquanto dados relevantes para o atingimento de outros resultados acerca desta temática nutricional.

Em especial, percebeu-se mais investigações voltadas a: 1) indivíduos obesos – neste caso, atrelando diversos fatores, mais frequentemente, o Transtorno de Ansiedade e a Depressão, como propulsores do TCA, o que, conseqüentemente, acarretaria a obesidade; 2) pessoas submetidas à cirurgia bariátrica – estes estudos, por sua vez, atrelam a ansiedade como uma via de mão dupla nos pacientes, isto é, podendo atuar tanto como geradora da TCA, como quanto efeito colateral após o quadro de compulsão alimentar; 3) pacientes com problemas cardiovasculares, cuja investigação consistiu em correlacionar os três elementos: ansiedade, compulsão alimentar e problema cardiovascular, a fim de destacar a necessidade de diagnóstico integral, envolvendo saúde mental e física, bem como implementação de programas e serviços de atenção primária e especializada.

Em relação à caracterização dos estudos, notou-se homogeneidade no que diz respeito à metodologia utilizada, tendo em vista que o estudo transversal se sobressaiu em comparação aos demais. Ainda assim, dentro das pesquisas, há matização entre abordagens quantitativa e qualitativa.

De maneira semelhante, acerca da distinção regional, também há pouca diversidade, visto que, neste aspecto, os 8 artigos dividem-se da seguinte maneira: 6 trabalhos da região Sudeste do Brasil, 0 trabalhos da região Norte e 0 da Centro-Oeste, e apenas 1 das demais regiões: Nordeste e Sul. Assim sendo, há prevalência de investigações advindas da região Sudeste do país, destacando-se a cidade de São Paulo, com cinco dos artigos. A seguir, o Quadro 2 detalha nossa revisão de literatura por autor, data, objetivos e resultados.

Quadro 2 – Distribuição das referências incluídas na revisão integrativa, de acordo com o ano de publicação, autores, tipo de estudo, objetivos e resultados, Brasil, 2021

Nº	Autor e Ano	Sujeitos da pesquisa	Tipo de estudo	Objetivos	Principais conclusões
1	Lima e Oliveira (2016)	10 pessoas maiores de 18 anos, participantes de um grupo aberto para emagrecimento	Pesquisa de levantamento	Investigar os fatores psicológicos que dificultam o emagrecimento em uma amostra de participantes em tratamento para a obesidade. Os dados foram coletados através de questionário estruturado, da aplicação dos Inventários de Beck para ansiedade e depressão e do Inventário de sintomas de stress de Lipp.	Do total, 80%, ou seja, 8 deles, disseram ser ansiosos por alguns motivo ou relacionado ao trabalho ou outro aspecto da vida, 50% afirmaram que comem compulsivamente constantemente, e desse total, todos relataram sentimento de culpa após o ato, 20% afirmaram que comem mais quando se sentem tristes, nervosos, aborrecidos ou desanimados, 30% mencionaram que, quando estão com muita fome, comem mais do que deveriam, ou seja, pode-se perceber pelo relatado que de 20 a 30% dos participantes disseram comer mais quando estão em estados psicológicos desagradáveis.

2	Lamas e Cadete. (2017)	12 sujeitos adultos escolhidos aleatoriamente	Estudo descritivo, com abordagem qualitativa	Analisar as estratégias e os recursos utilizados nos processos de construção da mudança de hábitos alimentares dos profissionais da saúde.	Os dados foram apresentados de formas diferentes, não constando tantos ou nenhum dado estatístico e mais informações descritivas. Percebeu-se no estudo que o comportamento alimentar vai para além de uma simples satisfação fisiológica da fome, mas envolve questões pessoais, culturais e perceptuais. Os profissionais da saúde que irão lidar com sujeitos em reeducação alimentar precisam levar em consideração essas questões para ofertar um atendimento melhor.
3	Klobukoski e Höfelmann (2017)	360 adultos com excesso de peso	Estudo transversal	Verificar a prevalência de compulsão alimentar e os fatores associados em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde à luz da Escala de Compulsão Alimentar Periódica e de um questionário com informações demográficas, socioeconômicas e comportamentais relacionadas à saúde.	Avaliou-se os 360 adultos, sendo 85,8% do público feminino, com idade média de 43,1 anos. Em relação à obesidade foi constatada em 51% da amostra da pesquisa, enquanto a compulsão alimentar, foi observada em 41,6% do total, porém não puderam ser avaliados 9,2% dos participantes por não preencherem corretamente o questionário utilizado, o ECAP, e maior no público feminino, com 45,5% contra 18,8 dos homens que responderam à pesquisa. A ansiedade não foi alvo dos pesquisadores.

4	Garcia <i>et al.</i> (2018)	111 pacientes com doenças cardiovasculares	Estudo correlacional e transversal	<p>Identificar a presença de compulsão alimentar em pacientes com doenças cardiovasculares e verificar sua relação com variáveis sociodemográficas e clínicas e presença de sintomas ansiosos e depressivos a qual foi avaliada pelo instrumento <i>Hospital Anxiety And Depression Scale</i> e a compulsão alimentar foi avaliada por meio de um instrumento <i>likert</i> denominado Escala de compulsão alimentar periódica (<i>Binge Eating Scale</i>).</p>	<p>Houve predomínio de pacientes sem compulsão alimentar (n=91; 82%), seguida da presença de pacientes com compulsão alimentar moderada (n=15; 13,5%) e grave (n=5; 4,5%), sendo associada a níveis elevados de IMC (p=0,010) e à presença de sintomas ansiosos (p=0,017). A compulsão alimentar esteve presente em 18% dos pacientes, estando associada ao IMC e à ansiedade, sugerindo que os profissionais da saúde devem se atentar para a avaliação integral do paciente com doenças cardiovasculares.</p>
5	Ribeiro <i>et al.</i> (2018)	281 pacientes submetidos à cirurgia bariátrica	Estudo correlacional e transversal	<p>Avaliar o perfil psicológico de pacientes de um serviço público de cirurgia bariátrica antes e após o procedimento. Dos 281 pacientes, 109 completaram as avaliações antes (T0) e até 23 meses após a operação (T1); 128 completaram as avaliações em T0 e entre 24 meses e 59 meses após a operação (T2); e 44 completaram as avaliações em T0 e 60 meses após a operação (T3). Foram utilizados entrevista semiestruturada, o BDI, o BAI e a ECAP.</p>	<p>Observou-se maior prevalência de mulheres (83%), pacientes com menos de 12 anos de escolaridade (83%) e pacientes que tinham um companheiro(a) (64%). Ao analisar todos os tempos de avaliação, observou-se que, com relação à ansiedade, depressão e compulsão alimentar, houve redução de todos os sintomas em T1, apontando para melhorias significativas nos primeiros 23 meses após a operação. Já em T2 e T3 observou-se aumento de todos os indicadores de ansiedade, depressão e compulsão alimentar, apontando para o impacto transitório da perda de peso alcançada pela</p>

					cirurgia bariátrica nesses sintomas, revelando a necessidade de avaliações psicológicas contínuas e intervenções multiprofissionais, mesmo após a perda de peso.
6	Scotton <i>et al.</i> (2019)	184 participantes adultos com sobrepeso e obesidade que procuraram atendimento em um programa multidisciplinar de reeducação alimentar	Estudo transversal	Avaliar a presença dos sintomas psicológicos em uma amostra de indivíduos com excesso de peso. Os instrumentos utilizados foram as escalas de Beck – BDI, BAI, BHS, a de Compulsão Alimentar Periódica - ECAP e a de Figura de Silhuetas.	Do total, 148 eram mulheres e 36 eram homens. 54% possuíam sobrepeso, outros 54% possuíam obesidade grau 1, 39% e 26% corresponderam a obesidade grau 2 e 3 respectivamente. O inventário de ansiedade mostrou 23,8% com ansiedade leve, 13,4% com ansiedade moderada e apenas 3,5% com ansiedade grave. Para a escala de compulsão alimentar, 26,6% afirmaram que tinham variação para o comer muito e 10,3% relataram compulsão alimentar periódica. Pode-se perceber altos níveis de ansiedade e compulsão alimentar nos indivíduos que apresentavam alguma alteração de peso.

7	Fusco <i>et al.</i> (2020)	130 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 20 a 59 anos, que apresentassem índice de massa corporal maior ou igual a 25 kg / m ²	Estudo transversal descritivo e	Analisar a relação da ansiedade com a compulsão alimentar e a qualidade do sono em adultos com sobrepeso ou obesos. Foram empregadas as escalas <i>PSQI</i> , <i>IDATE</i> e a <i>ECAP</i> , os dados extraídos foram analisados a partir do coeficiente de correlação entre os problemas analisados.	O que mais se destacou da pesquisa foi a correlação entre a idade, quando as autoras apontaram que quanto menor a idade dos avaliados, maiores os índices de ansiedade, o que pode ser observado através do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (<i>IDATE</i>), que apontou que sujeitos com menos de 45 anos tinha -0,5134 escore de ansiedade contra 0,0436 de escore para sujeitos com idade igual ou maior que 45 anos. Outro dado apontado foi a correlação entre o alto nível de ansiedade e a piora na qualidade do sono e o desenvolvimento da compulsão alimentar, o que foi percebido pelos resultados dos instrumentos utilizados, o <i>IDATE</i> para a ansiedade que identificou que os participantes apresentavam uma ansiedade moderada com média de 49,81(+/- 9,86), na escala <i>ECAP</i> , 60% relataram compulsão alimentar e no <i>PSQI</i> , 83% apresentaram qualidade do sono ruim. Notou-se clara correlação entre a obesidade, o sobrepeso com uma pior qualidade do sono, um nível maior de ansiedade e compulsão alimentar.
---	----------------------------	--	---------------------------------	---	---

8	Reis <i>et al.</i> (2020)	23 enfermeiras líderes	Estudo misto, com abordagem quantitativa transversal e qualitativa por meio de análise de conteúdo	<p>Analisar o enfrentamento do estresse vivenciado por enfermeiras-líderes no ambiente de trabalho, bem como identificar situações estressoras e estratégias de enfrentamento. Aplicou-se questionário para caracterização sociodemográfica e profissional e Inventário de Estresse em Enfermeiros. Em seguida, os dados foram analisados estatisticamente de forma descritiva com medidas de tendência central e dispersão, por meio de análise univariada com uso do programa <i>Stata SE 12</i>. Os qualitativos, tratados conforme a análise de conteúdo e auxílio do software NVIVO® versão 11. Adotou-se o referencial teórico de Christophe Dejours.</p>	<p>Os escores obtidos na pesquisa revelaram que os níveis de estresse se encontravam entre $93,65 \pm 20,33$. Apesar de não apontar com exatidão a associação do TCA com a ansiedade, a pesquisa apresenta que as situações estressoras vivenciadas pelas enfermeiras desencadeiam problemas no sono, compulsão alimentar e ansiedade. Evidenciou-se sobrecarga emocional, distúrbios do sono, compulsão alimentar, episódios de esquecimento e ansiedade motivados por situações estressoras vivenciadas no trabalho. Utilização de estratégias defensivas individuais e coletivas para enfrentamento do estresse e adoção de <i>coping</i>, aumentando assim o autocontrole das participantes frente a situações estressoras, evitando agir por impulso.</p>
---	---------------------------	------------------------	--	---	---

Legenda: IMC (Índice de massa corporal); BDI (Inventário de depressão Beck); BAI (Inventário de ansiedade Beck); BHS (Inventário de desesperança Beck); ECAP (Escala de Compulsão Alimentar Periódica); IDATE (Inventário de Ansiedade-Estado); PSQI (Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh);

Fonte: Elaborado pela autora.

4 DISCUSSÃO

Pode-se caracterizar o transtorno de compulsão alimentar como o ingerir grandes quantidades de comida em um curto período. Tal comportamento é multifatorial, ou seja, suas causas são diversas, tanto ambientais, genéticas, socioculturais, psicológicas quanto relacionadas à história de vida da pessoa. Esse transtorno vem acompanhado da sensação de perda de controle, de não conseguir interromper o ato, o que acaba por contribuir para aumentar a ansiedade desses indivíduos, podendo influenciar ainda mais no desenvolvimento desse transtorno (LIMA; OLIVEIRA, 2016). Em artigo de Garcia *et al.* (2018), os autores expõem que para o diagnóstico do transtorno de compulsão alimentar, é preciso que ele ocorra pelo menos dois dias na semana no período de seis meses. Porém, em 2014, o DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) já havia estipulado como critério diagnóstico, que os episódios acontecessem uma vez por semana, em média, num período de três meses (APA, 2014).

Corroborando essa ideia, Fusco *et al.* (2020), descobriram, em sua pesquisa, a correlação direta entre a ansiedade e maiores índices de compulsão alimentar, o que se dava devido ao fato de indivíduos com ansiedade utilizarem o comer como refúgio, ou seja, como forma de aliviarem seus estados ansiosos. O inverso também acontecia, quando os sujeitos tinham episódios de compulsão alimentar relatavam com frequência se sentirem ansiosos por conta do sentimento de culpa, vergonha e raiva que surgiam após o episódio compulsivo.

Pessoas com transtorno de compulsão alimentar podem, também, com o tempo apresentar obesidade. Lamas e Cadete (2017), demonstram que, nos últimos anos, a população vem enfrentando o que ele chama de transição nutricional, na qual as pessoas estão se alimentando cada vez mais de comidas industrializadas, comidas rápidas, os famosos *fast foods*. Por causa da rotina, alimentam-se fora de casa quase sem nenhum cuidado e preocupação com o que estão comendo, e alimentos esses que são ricos em sal, gordura, carboidratos etc, com o intuito de manter a energia por mais tempo. Porém, esses padrões alimentares têm influenciado o aumento da obesidade e com ela, problemas de saúde, como diabetes, cânceres, colesterol entre outros.

Analisando o exposto até aqui, percebe-se que diversos fatores podem influenciar a relação do sujeito com a comida, sobre isso, Oliveira *et al.* (2021) em relação a alimentação, relatam que a prática de dietas restritivas vem sendo utilizadas cada vez mais pelos indivíduos com o objetivo de perda de peso, por conta de doenças crônicas como as já mencionadas acima, ou por conta de padrões de beleza estipulados pela mídia. Porém, essas restrições levariam a

danos físicos e psicológicos a longo prazo, incluindo um também um possível desenvolvimento do TCA, visto que no transtorno a pessoa tem a sensação de perda mesmo na ausência de fome (LIMA; OLIVEIRA, 2016).

Scotton *et al.* (2019) apontaram em seus estudos que a prevalência da ansiedade se dá mais em mulheres do que em homens. Aliado aos dados que Fusco *et al.* (2020), trazem da ansiedade está ligada a maiores níveis de compulsão alimentar. Pode-se supor o transtorno de compulsão alimentar também frequentes em mulheres por conta correlação apresentada que não mostraram diferenças entre os sexos, o que pode ter sido influenciado por sua amostra consistir em mais de 80% do público feminino. Diante desses dados, supõe-se que o transtorno da compulsão alimentar também seja mais frequente em mulheres, por conta das correlações apresentadas. Outro fator relacionado ao público feminino é ressaltado por Fernandes *et al.* (2017), de que as mulheres buscam cada vez mais possuírem um corpo definido, atitude influenciada pela mídia e pelo mundo da moda.

Informação semelhante é encontrada em Klobukoski e Hofelmann (2017), quando elas afirmam que a restrição alimentar, muitas vezes usada para controlar o peso pode contribuir para episódios de compulsão alimentar. Lima e Oliveira também expõem que tem aumentado significativamente o número de pessoas com compulsão alimentar em indivíduos que buscam a redução do peso. O que, talvez, se deva ao fato de muitas dessas pessoas buscarem uma redução de peso de forma inadequada e sem um acompanhamento nutricional. O que, segundo as autoras, pode ter efeito contrário, e, ao invés de reduzir o peso corporal, pode ser fator causador ou facilitador da obesidade.

Meireles *et al.* (2017), também acharam dados semelhantes e afirmam que fatores sociais influenciam a maneira como as pessoas enxergam sua imagem corporal e em busca desse corpo perfeito acabam por desenvolver algum tipo de transtorno ou distúrbio alimentar, o que coincide com o apontado até então de que o transtorno de compulsão alimentar é multideterminado.

Algumas comorbidades como obesidade, diabetes, síndrome metabólica e até mesmo doenças cardiovasculares e alguns sintomas depressivos, ansiosos e sentimento de culpa, vergonha e falta de controle foram associados ao comportamento compulsivo (LIMA; OLIVEIRA, 2016; GARCIA *et al.*, 2018; FUSCO *et al.*, 2020). Diante de todos esses problemas relacionados com a compulsão alimentar, pode-se perguntar o porquê de esses comportamentos acontecerem com frequência na população, chegando a atingir 4,7% dos brasileiros (OMS, 2018). Porém, ainda segundo Garcia *et al.* (2018), o comer compulsivo, por trazer uma sensação momentânea de alívio, pode ser encarado como uma ferramenta para enfrentar os problemas da

vida diária, principalmente o estresse, que tem como consequência a liberação de cortisol no organismo que, por sua vez, é o responsável pelo estímulo para a maior ingestão de alimentos.

Fusco *et al.* (2020), reforçam a ideia quando apontam que essas desordens, que são encontradas no eixo cerebral hipotálamo-hipófise-adrenal ajudam a desregular o apetite, principalmente nos indivíduos que passam por situações estressoras, ao aumentarem a vontade de ingerir alimentos, especialmente alimentos ricos em gorduras e açúcares.

Várias podem ser as situações potencialmente estressoras. Reis *et al.* (2019), destacam em seus estudos o ambiente de trabalho como umas dessas situações, e algumas demandas que aparecem nesse ambiente como sobrecarga emocional, o acúmulo de atividades, conflitos interpessoais que podem desencadear ansiedade, distúrbios do sono e compulsão alimentar. Pode-se perceber, a partir do exposto acima, que o estresse é uma fonte potencializadora da ansiedade, que, por sua vez, pode vir a gerar comportamentos de comer compulsivo como forma de aliviar os seus respondentes (LIMA; OLIVEIRA, 2016, REIS *et al.*, 2019).

Semelhantemente, Silva *et al.* (2018) também destacam em sua pesquisa diversos fatores que podem interferir de forma negativa no IMC (Índice de Massa Corporal) e no desenvolvimento de alguns transtornos alimentares, dentre eles o TCA, entre os fatores elencados pelos autores estão a dificuldade em elaborar a própria imagem corporal, a baixa autoestima e o estresse. Os autores ainda explicam que, o fato de o TCA ser fortemente influenciado por níveis elevados de estresse se deve ao fato do aumento de cortisol no sistema, que estimula a ingestão cada vez mais de alimentos (SILVA *et al.*, 2018).

Silva *et al.* (2018) ainda apontam que o sexo feminino é o que mais se preocupa com a imagem corporal e que conseqüentemente pode desenvolver um comportamento alimentar inadequado em busca de adequação dessa imagem corporal criada por várias causas.

Santos *et al.* (2021) caracterizam imagem corporal como uma representação mental do corpo que envolve sentimentos, percepções, pensamentos e atitudes direcionados a essa representação, essas representações podem ser negativas ou positivas resultando assim na satisfação ou insatisfação do sujeito com o corpo. Sendo essas representações maleáveis, elas são influenciadas pela família, amigos, sociedade e mídia. Os autores ainda apontam em suas pesquisas que mulheres com insatisfação corporal apresentou maiores restrições quanto ao comportamento alimentar.

Klobukoski e Hofelmann (2017) também explicaram possíveis causas pelas quais as mulheres podem ser mais afetadas pela compulsão alimentar. Em seus estudos, apontaram achados semelhantes aos de Reis *et al.* (2019), em que mulheres podem possuir uma rotina de

trabalho mais puxada e exigente, rotina essa na qual devem sempre se superar, além de ter que conciliar isso com os afazeres domésticos, dificuldades financeiras, pouco tempo para o cuidado com a saúde.

Monticelli (2021), levanta hipóteses em seus estudos sobre os motivos que levariam as mulheres estarem sobrecarregadas, principalmente nos últimos anos, a autora aponta que aliado ao fato da já conhecida, desigualdade social, existem também escassez de políticas públicas voltadas para o autocuidado feminino, a desvalorização do trabalho e a necessidade de ter que conciliar trabalho, família, casa e filhos podem deixar as mulheres sobrecarregadas.

Monticelli (2021), aponta ainda algumas pesquisas que foram obtidas através de *surveys* no qual mostra o aumento do trabalho em *homeoffice* por parte das mulheres, num total de 16% em comparação com homens, 9%, o que aumentou significativamente o nível de estresse entre as mulheres, pois em casa tinham que administrar cada vez mais coisas como o trabalho, filhos e afazeres domésticos.

Somado a isso, o fato de serem também mais expostas, como já relatado acima, à mídia e suas influências quanto à moda, corpo e beleza, padrões que exigem um corpo adequado e quando se veem fora desses padrões e com uma rotina atribulada, podem passar a desenvolver algum transtorno emocional e ocasionar transtornos alimentares FERNANDES *et al.*, 2017; REIS *et al.*, 2019).

Romanssini; Scortegagna; Pichle (2020), relatam que no último século, a percepção da beleza passou por mudanças significativas, sendo associada diversas vezes a felicidade, tornando as pessoas cada vez mais preocupadas com a aparência física, principalmente entre as mulheres.

As autoras, Lamas e Cadete (2017) ainda apontam, semelhante a outros autores, a relação do sujeito com a comida, que muitas vezes podem, em momentos de conflitos emocionais, trazer um conforto, uma lembrança que remete a sua infância, portanto, usam a comida como alívio momentâneo desses desconfortos. Porém, justamente o comer compulsivo pode trazer sentimento de tristeza, ansiedade e culpa por não terem conseguido se controlar. Algo visto também em Lima e Oliveira (2016) quando as autoras relatam que, diante de situações ansiosas, o sujeito come para aliviar a ansiedade e tem realmente o alívio momentâneo da ansiedade ao comer.

A obesidade pode ser caracterizada como o excesso de gordura no corpo, o que aumenta consideravelmente o peso do sujeito, as autoras enfatizam que a obesidade envolve diversos fatores tanto psicológicos como sociais, econômicos, genéticos, ambientais entre outros (LIMA; OLIVEIRA, 2016; DIAS *et al.*, 2017).

Ou seja, pode-se perceber que o comportamento alimentar, como dito tanto por Lamas e Cadete em 2017 quanto por Lima e Oliveira em 2016, envolve diversas questões e por isso se torna um comportamento muito complexo. Pode-se supor que um dos fatores mais relevantes envolvendo o comer compulsivo, pelo já exposto aqui, são os aspectos emocionais que a comida traz para o sujeito, porém como visto, ela acarreta também diversas questões, como doenças crônicas, sentimento de perda de controle, ansiedade e obesidade (LIMA; OLIVEIRA, 2016).

Lima e Oliveira (2016), também expõem que a obesidade vem se tornando mais frequente em mulheres, algo que está correlacionado com o que Ribeiro *et al.* (2018), apontam, que as mulheres buscam mais tratamento cirúrgico para a obesidade, como a cirurgia bariátrica. Os autores trazem ainda que, antes, durante e após o tratamento, é comum sintomas de depressão e ansiedade nesses pacientes, devido a diversos fatores como a expectativa pelo resultado, com a satisfação ou não corporal, porque como encontrado por eles, a satisfação corporal vai além do tamanho do corpo, é algo intrínseco ao sujeito, envolvendo também a percepção do seu corpo, o que pode aumentar os níveis de depressão e ansiedade e fazer com que os pacientes voltem a ter comportamentos alimentares compulsivos como forma de enfrentamento desses sintomas (RIBEIRO *et al.*, 2018).

Diante dos estudos apresentados, percebe-se uma clara relação da ansiedade com o transtorno da compulsão alimentar, como apontado em diversos estudos, o indivíduo ao usar a comida como fonte de alívio da sua ansiedade e conseguir o propósito pode voltar a apresentar esse comportamento no futuro e, com isso, desenvolver um comer compulsivo. Contudo, como avaliado também, a compulsão alimentar traz como consequência sentimento de culpa, inadequação, raiva e a temida ansiedade de volta. Pelo exposto, percebe-se a necessidade de uma ação e atendimentos a esse público com uma equipe multidisciplinar.

Scotton *et al.* (2019), salientam essa importância em seus estudos, ao apontarem sobre a relevância de se ter um acompanhamento multidisciplinar para o tratamento do sujeito ao permitir que uma gama de diversos conhecimentos se entrelacem para melhor atendê-lo em suas demandas, pois essa modalidade permite uma melhor e mais ampla compreensão do que o sujeito enfrenta.

É através desse conhecimento que os sujeitos passam a ser reconhecidos e, com isso, criam-se as possibilidades de novas políticas públicas que envolvem a saúde dessas pessoas, que a atenção primária também seja porta de entrada para possíveis tratamentos, com uma infinidade de profissionais a fim de melhor atendê-los. É indispensável também a colaboração da mídia nesse trabalho, com o intuito de propagar conhecimento e informações

necessárias para que os sujeitos venham a entender o problema e a importância do tratamento. Para isso, faz-se relevante que os profissionais da área criem estratégias de conscientização nas comunidades, nos postos de saúde com os agentes de saúde, na televisão, nas redes sociais e demais meios para um melhor alcance.

Porém, houve algumas dificuldades encontradas nas pesquisas, as que mais se destacam são uma falta de uma amostra mais significativa da população geral, pois a maioria das pesquisas, além de contarem com uma população de entrevistados pequenas, todas tinham prevalência do público feminino, no qual pode ter influenciado nos resultados finais de que as mulheres possuem índices mais elevados tanto de ansiedade quanto de compulsão alimentar.

Outro problema encontrado foi a variação de contextos investigados nas pesquisas, a qual, muitas vezes, limitava-se a ambientes estressores no trabalho ou em casa. Também foi notado uma dificuldade na falta de demonstração de tratamentos mais adequados para esse público, detalhando como os profissionais, tanto nutricionistas quanto psicólogos, podem atuar nessa demanda, até mesmo englobando outras categorias de profissionais que podem contribuir para um tratamento eficaz.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados obtidos e relatados durante o trabalho, consegue-se notar que a ansiedade está quase sempre envolvida com o transtorno de compulsão alimentar, seja antes, durante ou depois dos episódios. Em algum nível, a ansiedade se faz presente nos indivíduos que relatam passar por episódios de compulsão alimentar. Perante os artigos pesquisados, percebeu-se que eles tentavam relacionar fatores psicológicos, como a depressão, a baixa autoestima, o estresse e até mesmo a ansiedade como desencadeadores do comer compulsivo.

Para isso, eles buscaram caracterizar primeiramente o que de fato seria o transtorno de compulsão alimentar, de que forma ele se manifestava nos sujeitos, em que grau, e o que os levavam a comer compulsivamente. De fato, em muitas pesquisas, a ansiedade foi um dos fatores mais elencados que faziam os sujeitos buscar o alívio na comida, e, obtendo o desejado, era muito mais propenso que voltassem a buscar o alívio de seus sintomas ao comer. Houve relatos de pessoas que afirmaram comer mais quando perante sentimentos negativos.

Notou-se também que a ansiedade prevalecia mais em mulheres, o que foi observado em todos os estudos mencionados, em que o público feminino demonstrou índices mais elevados de ansiedade por diversos motivos, como o ambiente de trabalho estressor, a rotina mais atribulada, assim como as pressões midiáticas que influenciam tanto na autoestima quanto em sentimentos negativos. Destacou-se também nas pesquisas uma relação da ansiedade com a idade, ou seja, indivíduos com mais idade tendiam a ter níveis menos elevados de ansiedade, enquanto sujeitos mais jovens apresentavam ansiedade mais elevada.

Todos esses dados mostram-se relevantes quando as pessoas buscam ajuda psicológica ou nutricional para o tratamento do transtorno de compulsão alimentar, pois entendendo que existem diversos fatores causadores do transtorno, é possível ofertar um atendimento de maior qualidade, com maiores possibilidades de remissão total dos sintomas, possibilitando que o sujeito adquira mais habilidades para lidar com os problemas.

Com isso, acredita-se ser necessário que mais pesquisas desponham para responder essas e outras questões que possam surgir à medida que se for investigando mais sobre o assunto, como a ansiedade se manifesta nos outros públicos e em outros contextos, como a compulsão alimentar se desenvolve em outras idades, gêneros e ambientes. Com isso, pode-se ofertar uma melhor perspectiva de tratamento.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Tradução de M. I. C. Nascimento. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- DIAS, P. C.; HENRIQUES, P.; DOS ANJOS, L. A.; BURLANDY, L. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cadernos de Saúde Pública [online]**. v. 33, n. 7. 2017.
- FERNANDES, A. C. C. F.; DA SILVA, A. L. S.; MEDEIROS, K. F.; QUEIROZ, N.; MELO, L. M. Avaliação da auto-imagem corporal e o comportamento alimentar de mulheres. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 63, p. 252-258, maio/jun. 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/774/629>. Acesso em: 18 abr. 2021.
- FUSCO, S. F. B.; AMANCIO, S. C. P.; PANCIERI, A. P.; ALVES, M. V. M. F. F.; SPIRI, W. C.; BRAGA, E. M. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Rev. Esc. Enferm. USP.**, São Paulo, v. 54, e. 03656, p. 1-8, mar. 2020. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/reeusp/v54/1980-220X-reeusp-54-e03656.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2021.
- GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 23, n. 1, mar. 2014. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742014000100018. Acesso em: 18 abr. 2021.
- GARCIA, G. D.; POMPEO, D. A.; EID, L. P.; CESARINO, C. B.; PINTO, M. H.; GONÇALVES, L. W. P. Relação entre sintomatologia ansiosa, depressiva e compulsão alimentar em pacientes com doenças cardiovasculares. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 26, e. 3040, p. 1-9, set. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692018000100352&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 17 abr. 2021.
- KLOBUKOSKI, C.; HÖFELMANN, D. A. Compulsão alimentar em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 443-452, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/cadsc/v25n4/1414-462X-cadsc-25-4-443.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2021.
- LAMAS, I.; CADETE, M. M. Do desejo à ação: fatores que interferem na abordagem nutricional para mudança de hábito alimentar. **Rev. enferm. UFPE**, Recife, v. 11, n. 6, p. 2432-2444, jun., 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/23407/19075>. Acesso em: 19 abr. 2021.
- LIMA, A. C. R.; OLIVEIRA, A. B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 1-14, jan. /jun. 2016. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/download/6465/5348>. Acesso em: 19 abr. 2021.

MEIRELES, J. F. F.; NEVES, C. M.; DE CARVALHO, P. H. B.; FERREIRA, M. E. C. Imagem corporal, atitudes alimentares, sintomas depressivos, autoestima e ansiedade em gestantes de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil. **Ciênc. Saúde Colet.**, Juiz de Fora, v. 22, n. 2, p. 437-445, fev. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2017.v22n2/437-445/>. Acesso em: 19 abr. 2021.

MONTICELLI, T. Divisão sexual do trabalho, classe e pandemia: novas percepções? **Sociedade e Estado [online]**. v. 36, n. 01. pp. 83-107. 2021.

OLIVEIRA, J; COLOMBAROLLI, M. S.; FIGUEREDO, L. S.; CORDÁS, T. A. Restrição cognitiva direcionada aos carboidratos em indivíduos praticantes de dieta low carb com compulsão alimentar: o envolvimento da culpa pelos desejos por comida. **Einstein** (São Paulo). 2021.

REIS, C. D.; AMESTOY, S. C.; DA SILVA, G. T. R.; DOS SANTOS, S. D.; VRANDA, P. A. G.; DOS SANTOS, I. A. R.; DA SILVA, N. S. B. Situações estressoras e estratégias de enfrentamento adotadas por enfermeiras líderes. **Acta Paul. Enferm.**, São Paulo, v. 33, n. 11, maio, 2020. Disponível em: http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002020000100422. Acesso em: 19 abr. 2021.

RIBEIRO, G. A. N. A.; GIAPIETRO, H. B.; BELARMINO, L. B.; SALGADO-JUNIOR, W. Depressão, ansiedade e compulsão alimentar antes e após cirurgia bariátrica: problemas que persistem. **ABCD Arq. Bras. Cir. Dig.**, São Paulo, v. 31, n. 1, p. 1-4, fev. 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/abcd/v31n1/pt_2317-6326-abcd-31-01-e1356.pdf. Acesso em: 17 abr. 2021.

ROMANSSINI, S. F.; SCORTEGAGNA, H. de M.; PICHLER, N. A. Estética e felicidade na percepção de idosas usuárias de produtos de beleza. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]**. v. 23, n. 3, e200028. 2020.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria Clínica: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica**. Tradução de Marcelo de Abreu Almeida. 11ª ed. Porto Alegre: Artmed, p. 512-521, 2017.

SANTOS, M. M. dos; MOURA, P. S. de; FLAUZINO, P. A.; ALVARENGA, M dos S. ARRUDA, S. P. M.; CARIOCA, A. A. F. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria [online]**. v. 70, n. 2. pp. 126-133. 2021.

SCOTTON, I. L.; AFFONSO, G.; PESSA, R. P.; CONCEIÇÃO, E. M.; NEUFELD, C.B. Aspectos psicológicos em indivíduos com sobrepeso e obesidade. **Saúde e Pesqui.**, Maringá, v. 12, n. 2, p. 295-307, maio-ago. 2019. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/09/1015860/07_6966-isabela-scotton_port_norm_ing.pdf. Acesso em: 18 abr. 2021.

SILVA, A. M. B. da; MACHADO, W. L.; BELLODI, A. C.; CUNHA, K. S. da; ENUMO, S. R. F. Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. **Psico-USF [online]**. v. 23, n. 3. pp. 483-495. 2018.

WHO (World Health Organization). **Obesity and overweight**. 2018. Disponível em <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: maio de 2021.