



A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: REVISÃO DE LITERATURA

THAIS GABRIELLE BARROS DOS SANTOS

INTRODUÇÃO: A ansiedade é uma doença caracterizada pela antecipação a situações cotidianas que geram preocupação excessiva e medo persistente, entre outros sintomas físicos. Por outro lado, o comportamento alimentar pode ser definido como um conjunto de ações que são determinadas por valores pessoais, hábitos culturais, psicológicos e ambientais no qual estamos inseridos. **OBJETIVOS:** Identificar como a ansiedade pode afetar e influenciar o comportamento alimentar. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão bibliográfica nas bases de dados eletrônicos Google Acadêmico, SciELO Periódicos Capes. Os critérios utilizados foram artigos publicados em revistas científicas, no período de 2018 a 2022. Utilizou-se associação das palavras-chaves “ansiedade”, “comportamento alimentar”, “prevalência”, “influência alimentar”. **RESULTADOS:** Observou-se que ansiedade, estresse, fatores emocionais e situações que fogem do comum, provocam mudanças na escolha alimentar, muitas vezes levando a prática de comer de forma emocional que é quando se comer para aliviar algum sentimento ou emoção, nesses momentos a escolha alimentar na maioria das vezes são os alimentos com alta densidade calórica, açucarados e industrializados, justamente com a intenção de gerar prazer e bem estar, conseqüentemente esse comportamento alimentar a longo prazo provocar um maior índice de sobrepeso/obesidade, doenças metabólicas ou algum tipo de transtorno alimentar como a compulsão ou restrição alimentar. Além disso, pode-se perceber uma maior prevalência de transtorno de ansiedade em mulheres do que em relação aos homens. **CONCLUSÃO:** Sabe-se que a ansiedade é um sentimento normal do ser humano, porém em níveis elevados pode prejudicar a saúde mental, física e a qualidade de vida. É de suma importância buscar o tratamento adequado e ajuda de profissionais qualificados para tratar a ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade, Comportamento alimentar, Influência na alimentação, Ansiedade e alimentação, Transtorno de ansiedade.