

FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DE FERNANDÓPOLIS- FEF

**ALANA DE OLIVEIRA SILVA
DANYLLA SOUZA SANTOS
JULLIANY CRISTINA DE ALENCAR
RENATA DE APRÍGIO GONÇALVES**

OS REFLEXOS DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

Fernandópolis
2025

**ALANA DE OLIVEIRA SILVA
DANYLLA SOUZA SANTOS
JULLIANY CRISTINA DE ALENCAR
RENATA DE APRÍGIO GONÇALVES**

OS REFLEXOS DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título em Bacharel em
Nutrição, da Fundação Educacional de
Fernandópolis-FEF.

Orientador: Prof^ª. (especialista). Gabriella
Roberta Correia Fonseca

Fernandópolis
2025

**ALANA DE OLIVEIRA SILVA
DANYLLA SOUZA SANTOS
JULLIANY CRISTINA DE ALENCAR
RENATA DE APRÍGIO GONÇALVES**

OS REFLEXOS DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título em Bacharel em
(nome do curso), da Nome da Instituição.

Orientador: Prof^a. (especialista). Gabriella
Roberta Correia Fonseca

Comissão Examinadora

Prof^a. Dr^a. Gabriella Roberta Correia Fonseca
UNESP - Universidade Estadual Paulista
Orientadora

Prof^a. Dr^a. Elizabeth Fernandes Buzinaro
Centro Universitário de Votuporanga

Prof^a. Dr^a. Ana Carolina Bom Camargo
Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM

Fernandópolis
10 de junho de 2025

RESUMO

Sabe-se que a nutrição possui grande relação com a saúde mental, tema que tem sido amplamente estudado. Desse modo, resta evidente que a alimentação desempenha papel crucial na regulação hormonal e emocional, prevenindo transtornos mentais como a depressão e ansiedade. Conforme a Organização Mundial de Saúde fatores nutricionais influenciam profundamente na função cerebral e neuroquímico, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e bem-estar psicológico. Os transtornos alimentares são um grupo de transtornos psiquiátricos caracterizados por alterações nos hábitos alimentares. Os transtornos alimentares estão relacionados a diversos fatores dentre eles o estresse, fatores genéticos e condições socioeconômicas e estilo de vida. Ante o exposto o presente artigo objetiva demonstrar o impacto da alimentação na saúde mental, bem como as consequências, prevenção e tratamento para estes tipos de distúrbios alimentares no âmbito nutricional. Para tanto, a metodologia utilizada para a elaboração desta pesquisa foi o método de Revisão Bibliográfica. Foram incluídos nesta pesquisa dados científicos, artigos, livros, ebooks, teses e dissertações publicadas no período de 2019 a 2025.

Palavras-chave: Alimentação. Saúde Mental. Transtornos Alimentares. Anorexia Nervosa. Bulimia Nervosa.

ABSTRACT

It is known that nutrition has a strong relationship with mental health, a topic that has been widely studied. Thus, it is clear that food plays a crucial role in hormonal and emotional regulation, preventing mental disorders such as depression and anxiety. According to the World Health Organization, nutritional factors profoundly influence brain and neurochemical function, contributing to a better quality of life and psychological well-being. Eating disorders are a group of psychiatric disorders characterized by changes in eating habits. Eating disorders are related to several factors, including stress, genetic factors, and socioeconomic conditions and lifestyle. In view of the above, this article aims to demonstrate the impact of food on mental health, as well as the consequences, prevention, and treatment for these types of eating disorders in the nutritional context. To this end, the methodology used to prepare this research was the Literature Review method. This research included scientific data, articles, books, ebooks, theses and dissertations published between 2019 and 2025.

Keywords: Food. Mental Health. Eating Disorders. Anorexia Nervosa. Bulimia Nervosa.

1 INTRODUÇÃO

Constata-se, atualmente, uma drástica evolução no índice de transtornos mentais como depressão e ansiedade. Conforme dados da Organização Mundial de Saúde, o Brasil ocupa o terceiro lugar nesse índice. Dessa forma, o período pós pandemia contribuiu de forma significativa para o aumento destas patologias (USP, 2022).

Conforme dados do Departamento de Informática do Sistema único de Saúde (Datasus), o total de óbitos no Brasil ocasionadas por lesões autoprovocadas dobrou nos últimos 20 anos, excedendo um número de 7 mil para 14 mil (USP, 2022).

O novo relatório global *World Mental Health Day* aponta novas posturas e desafios quanto à saúde mental nos sistemas de saúde mundiais. Ainda, o referido relatório aponta uma análise dos brasileiros que participaram da pesquisa, sendo a Saúde Mental apontado como principal problema enfrentado pelo país. Os dados do relatório ainda indicaram que 18% citavam a saúde mental como principal questão no ano de 2018. Após a pandemia esse número chegou a 54%, sendo que nos anos de 2021 esse índice foi de 49%, no ano de 2022, 52%. Além disso, a pesquisa apontou que os brasileiros estão se conscientizando cada vez mais sobre o aumento do stresse, sendo este um problema de grande relevância. (IPSOS, 2024)

Segundo um levantamento realizado pelo Ministério da Previdência Social, o Brasil passa por uma crise de saúde mental, o que impacta significativamente na vida dos trabalhadores brasileiros. Os dados levantados são relacionados ao ano de 2024, sendo observado que foram quase meio milhão de afastamentos, sendo este o maior número nos últimos dez anos. (CASEMIRO; MOURA, 2025)

Ainda que tais distúrbios são tratados como uma disfunção da atividade cerebral, o estilo de vida e alimentar pode contribuir significativamente para um quadro crônico. Para tanto, faz-se necessário investigar o impacto que a alimentação tem nessas condições e, por esse motivo, o objetivo do presente trabalho é demonstrar o impacto da alimentação na saúde mental, bem como as consequências, prevenção e tratamento para estes tipos de distúrbios alimentares no âmbito nutricional

2 METODOLOGIA

O método de Revisão de Literatura consiste em uma pesquisa analítica, na qual descreve a literatura pertinentes a um tema específico. Sendo esta, um método de investigação que permite a compreensão das etapas de pesquisa.

Conforme Noronha e Ferreira (2000) a revisão de literatura é definida como:

“(...)estudos que analisam a produção bibliográfica em determinada área temática, dentro de um recorte de tempo, fornecendo uma visão geral ou um relatório do estado-da-arte sobre um tópico específico, evidenciando novas ideias, métodos, subtemas que têm recebido maior ou menor ênfase na literatura selecionada. (NORONHA & FERREIRA, 2000, p.191)

Partindo do preposto, a revisão de literatura trata-se de uma elaboração textual que implica em reunir e discutir dados produzidos em uma determinada área de estudo. Assim, podendo ser uma revisão e uma determinada pesquisa completa ou apenas um elemento de uma publicação, organizando-se em diversas publicações que avaliem o desenvolvimento de uma determina assim, período e ano. (MOREIRA, 2004)

Nesse viés, a Revisão de Literatura é fundamental para a elaboração de um texto científico, seja ele tese, dissertação, projeto ou artigo científico. Assim permite aos pesquisadores uma gama de informações e dados para a elaboração de textos, fundamentando-se em informações técnicas e consolidadas condizentes com o tema pesquisado.

Segundo Gil (2019) o método de revisão de literatura consiste em uma avaliação crítica e sistemática de pesquisas realizadas em relação ao tema proposto.

Ainda, o autor afirma que este método de pesquisa acadêmica possibilita uma maior abrangência de dados informativos, possibilitando melhor elaboração e fundamentação conceitual do tema estudado. (GIL, 2002)

Para Alves-Manzzotti, 2002, a revisão de literatura possui duas finalidades, a primeira é a construção de contextualização em relação ao problema de pesquisa e a análise das alternativas presentes na literatura consultada, o que permite uma melhor fundamentação e construção no Referencial Teórico da pesquisa.

A revisão de literatura permite que o autor amplie sua gama de conhecimento acerca de um determinado assunto, deixando mais nítido seu objetivo e melhor

formulado. Nesse sentido, a leitura de pesquisas já realizadas por outros autores possibilita reforçar os objetivos propostos, evitando assim que o autor desvie de seu foco de pesquisa. (MOREIRA, 2004)

Além disso, foi realizado uma investigação do material coletado objetivando leitura e compreensão dos resultados afim de resumi-los para comparação das publicações selecionadas.

Dessa forma, a primeira etapa desta pesquisa foi a análise do material embasado no resumo da publicação bem como na leitura completa do material e análise da literatura.

Como metodologia utilizada nesta pesquisa. Foi realizado o método de revisão bibliográfica de artigos publicados. Para tanto foram incluídos artigos científicos, livros, ebooks, teses, dissertações publicadas no período de 2019 a 2025 em português e inglês, os dados foram analisados e filtrados respeitando cuidadosamente as etapas de seleção dos estudos, com fundamentações científicas do tema proposto.

O levantamento de dados foi realizado por meio do Google Acadêmico, Scielo e Pubmed e como estratégia de pesquisa foram utilizados os seguintes termos de busca: Transtornos alimentares, saúde mental, ansiedade e depressão.

3 SAÚDE MENTAL E ANSIEDADE

O tema saúde mental tem sido de grande relevância nos últimos anos, sobretudo considerando o aumento dos transtornos de ansiedade na população mundial. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) os transtornos de ansiedade comprometem cerca de 301 milhões de pessoas em âmbito mundial. Assim, a ansiedade afeta um índice de 10% da população mundial.

Um estudo realizado pelo Ministério da Saúde no ano de 2024 apontou que 18% da população adulta sofre com transtorno de ansiedade, impactando significativamente no cenário alarmante atual no que diz respeito à saúde pública. (OMS, 2024)

A ansiedade é um considerado sentimento normal, sendo um reflexo humano diante de situações que provocam o sentimento de medo, dúvida ou expectativa. Nestes casos a ansiedade tem como função alertar o indivíduo a enfrentar algo, ainda que não seja superado, favorecendo adaptação às novas fases da vida. (BRUNA, 2022). Entretanto, tal sentimento de forma excessiva ocasiona um distúrbio

persistente e de controle complexo, podendo perdurar por mais de seis meses. (BRUNA, 2022)

A ansiedade ou transtorno de ansiedade caracteriza-se por sentimentos excessivos de medo e preocupação, comprometendo expressivamente a qualidade de vida do indivíduo. (APA, 2022)

Tais transtornos incluem o TAG (transtorno de ansiedade generalizada), transtorno do pânico e fobia social. Conforme Silva et al., 2024, estes transtornos impactam profundamente a qualidade de vida das pessoas prejudicando a saúde física e emocional.

No ano de 2019, a OMS apontou em uma pesquisa que o Brasil foi o país mais afetado pela doença. Ainda, dados coletados durante a pesquisa Covitel, em 2024, foram contabilizados um número de 56 milhões de brasileiros, cerca de 26,8% da população nacional, sofrem do transtorno em algum grau, deste número 1 em cada 4 pessoas afetadas pela doença recebem tratamento adequado, mulheres e jovens com faixa etária entre 18 e 24 anos são mais propensas a desencadear a doença e o custo mundial para custear o tratamento foi de 11,5 bilhões de dólares no ano de 2024, há uma estimativa que este número pode chegar a 15,9 bilhões em 2032. (CAPUANO & DA SILVA, 2025)

De acordo com uma nova pesquisa do Ministério da Saúde, por meio da revista VEJA, o SUS (Sistema Único de Saúde) foi contabilizado um índice de 671.305 atendimentos ambulatoriais relacionados ao transtorno de ansiedade nos meses de janeiro a outubro de 2024, sendo um percentual de 14,3% a mais comparando-se com o ano de 2023. (CAPUANO & DA SILVA, 2025)

Notoriamente a ansiedade está relacionada à comorbidades como a depressão e o uso exagerado de substâncias, consequentemente agravando o quadro clínico, sendo este um fator complexo no tratamento. O diagnóstico tardio e o estigma em relação aos transtornos mentais impactam significativamente para o agravamento da ansiedade, haja vista que muitos indivíduos demoram a buscar tratamento adequado e em muitos casos até mesmo aceitar que possuem o transtorno. (COSTA, 2025)

Existem diversos fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade dentre eles os mais predominantes são: estresse crônico, fatores ligados à genética, condições socioeconômicas e estilo de vida. (GONÇALVES, et al., 2024)

Neste sentido, outro fato que contribuiu para o avanço da doença foi o período da pandemia de COVID-19, nos anos de 2020 e 2021, ocasionando um drástico abalo

na saúde mental das pessoas, tanto no Brasil como no mundo. Conforme dados coletados nos anos de 2023 e 2024, período pós pandemia, os efeitos causados pelo isolamento social teve um reflexo significativo na saúde mental, afetando ainda atualmente muitas pessoas, principalmente pessoas que enfrentaram o luto decorrente do vírus. (COSTA, 2025)

Ademais causas como ações sociais, excesso de informações, pressão no ambiente de trabalho e instabilidade financeira tendem a gerar um agravo no transtorno, principalmente em pessoas em situações de vulnerabilidade.

3.1. DIETAS RESTRITIVAS E ANSIEDADE

A alimentação é crucial para a sobrevivência do ser humano, nesse sentido, uma alimentação saudável vai além de características nutricionais e fisiológicas, abrange também o aspecto comportamental do indivíduo. Ainda, uma boa alimentação está relacionada a cultura, emoções, família e socialização com pessoas.

Diante disso, é fundamental um olhar crítico no processo de emagrecimento, além do cálculo calórico, é primordial analisar o ato alimentar de uma forma ampla, considerando todos os aspectos que permeiam a alimentação afim de obter resultados que faça com que o indivíduo adote como estilo de vida. (MARTINIANO, 2024)

Afim de auxiliar o processo de emagrecimento, na busca do corpo “perfeito” grande parte das pessoas buscam diversos tipos de dieta, levando-as a aderir a dietas restritivas. Diante disso, pode-se conceituar dietas restritivas como restrição, a palavra restrição está ligada à limitação, redução, controle, sendo assim um tipo de reeducação e planejamento alimentar, prática recorrente na sociedade atual. Assim, a limitação alimentar é compreendida como alterações restritivas impostas pelo próprio paciente que alteram drasticamente a quantidade e qualidade dos alimentos ingeridos, objetivando a perda de peso. (ALVARENGA, 2019)

Este tipo de dieta tem ganhado notoriedade no que diz respeito ao processo de emagrecimento e controle do metabolismo. Todavia, estudos apontam que a dieta restritiva severa pode estar relacionada ao desenvolvimento de transtornos emocionais e psicológicos, dentre eles a depressão e ansiedade.

Além disso, as dietas restritivas resultam a longo prazo no ganho de peso, conhecido como efeito sanfona, a limitação alimentar gera estresse no organismo e no sistema cerebral, ocasionando um ciclo de restrição e compulsão alimentar. (DERAM, 2016)

A qualidade da alimentação impacta significativamente nos sintomas de ansiedade. Desse modo, hábitos alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea aponta melhora destes sintomas, enquanto que dietas restritivas, ricas em alimentos não naturais contribuem para o agravamento de quadros de crises de ansiedade. (FONTINELE, et al., 2022)

Portanto, pessoas que seguem este tipo de dietas a longo prazo tendem a apresentar maior propensão a transtornos alimentares, tais como a anorexia, agravando o risco de evolução do quadro depressivo.

A restrição grave de nutrientes pode ocasionar aumento na produção de cortisol, hormônio este do estresse, o que agrava os sintomas das crises de ansiedade.

3.2 DIETAS RESTRITIVAS E DEPRESSÃO

Os padrões estéticos impostos pelas redes sociais tem sido uma busca incansável pela população mundial, o que tem levado muitas pessoas a adotarem dietas restritivas como meio de emagrecimento rápido. Entretanto, dietas restritivas severas impactam gravemente na saúde mental, especialmente os sintomas depressivos. (DERAM, 2016)

Conforme dados analisados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão afeta mais de 280 milhões de pessoas no mundo, sendo esta uma das principais causas de incapacidade. Nesse sentido é necessário analisar e considerar a relação entre dietas restritivas e saúde mental, compreendendo seus reflexos e estratégias afim de minimizar os efeitos negativos. (OMS, 2023)

A alimentação e a saúde mental possuem uma relação de grande complexidade e multifatorial, englobando aspectos psicológicos, fisiológicos e sociais. (ARAÚJO, 2018)

Dessa forma, as dietas restritivas trazem consequências não só biológicas, como também influenciam profundamente no bem-estar psicológico. Nesse sentido, a limitação alimentar pode ocasionar a compulsão alimentar, frustração e culpa, agravando os transtornos mentais. (SILVA, et al., 2019)

Nas dietas restritivas há uma limitação rígida de alguns grupos alimentares, estando relacionados com frequência a regimes hipocalóricos severos. Assim, conforme diversos estudos apontam, este tipo de dieta pode ocasionar deficiências nutricionais, impactando gravemente na produção de neurotransmissores

fundamentais para a regulação do humor, como a serotonina e a dopamina. (MARTINS, et al., 2021)

A limitação alimentar reduz a produção de serotonina, sendo este um neurotransmissor fundamental para a regulação do humor, o que contribui significativamente no desenvolvimento ou agravamento do quadro depressivo. (VALDAMERI, 2023)

Ainda, a carência de nutrientes como o triptofano, ômega-3 e vitaminas do complexo B cooperam para o desenvolvimento de sintomas depressivos e crises de ansiedade. (SMITH & JOHNSON, 2020)

Ante o exposto, a alimentação pode ser um meio do indivíduo lidar com as emoções negativas ou até mesmo recompensa em relação à produção de dopamina.

Pesquisas sugerem que pessoas com quadros depressivos ou transtornos mentais consomem mais alimentos ricos em gordura e açúcares, sendo uma ingestão desequilibrada e pobre em nutrientes. Diante disso, há alguns grupos de alimentos que estão relacionados à piora do ânimo, prazer e humor, contribuindo para o agravamento do quadro depressivo. (FRANCO, 2022)

Para o psiquiatra Antônio Geraldo Silva, alimentos como café, bebidas com alto teor de cafeína, álcool, açúcar e fast foods, alimentos ultraprocessados, gorduras trans e gorduras saturadas, contribuem para a piora da doença. (FRANCO, 2022)

Ante o exposto, evidencia-se que as adoções de restrições alimentares ocasionam um grande impacto nos sintomas de ansiedade, decorrente da privação alimentar, na busca obsessiva de controle alimentar bem como influência nas mídias sociais.

3.3 DIETAS RESTRITIVAS E TRANSTORNOS ALIMENTARES

Os transtornos alimentares podem ser definidos com síndromes psiquiátricas, sendo esta uma grande preocupação no cenário atual. Dessa forma, a relação de psicopatologias, nutricionais e somáticas coloca os transtornos alimentares como um tema multidisciplinar, no qual é primordial uma equipe integrada de profissionais da saúde para que haja uma intervenção eficaz. (TAVARES, 2008)

Além disso, os transtornos alimentares possuem uma causa de múltiplos fatores, sendo uma reunião complexa que envolve fatores biológicos, vulnerabilidade genética, socioculturais, familiares e psicológicos. (ABUCHAIM, et al. 1998)

Estes transtornos têm início quando há uma insatisfação corporal, ou seja, quando sua imagem corporal é refletida de maneira negativa, levando as pessoas buscarem dietas restritivas, sem acompanhamento adequado, tornando-se propensos a desenvolver estes transtornos. (SIMAS; MACARA & MELO, 2020)

Nesse viés, os transtornos alimentares são condições psiquiátricas que estão ligados a comportamentos alimentares. Conforme a Associação Brasileira de Psiquiatria, no ano de 2022 houve uma estimativa de mais de 70 milhões de pessoas no mundo afetadas por algum tipo de transtorno alimentar. (BRASIL, 2022)

Diante disso, a baixa estima, sensação de fracasso, compulsões e distúrbios no hábito alimentar são alguns fatores que contribuem para a evolução dos transtornos alimentares.

3.3.1 Bulimia Nervosa (BN)

A bulimia nervosa é definida como um transtorno psiquiátrico, grave, caracterizando-se por ingerir alimentos discretamente, sendo uma quantidade de alimentos excessiva. Tal transtorno é marcado pela falta de controle alimentar, alimentando-se mais do que o necessário durante o episódio. (SAGARBIM & SIQUEIRA, 2023)

Pacientes com BN possuem medo excessivo do ganho de peso, imagem distorcida de seu próprio corpo e incapacidade em reconhecer a gravidade de seu estado físico e emocional, consequentemente estando abaixo de seu peso normal. Ademais, cerca de 92% dos pacientes com a doença são do sexo feminino, a faixa etária mais comum dos pacientes diagnosticados de início é de 15 a 25 anos. Há uma baixa incidência em crianças de 4 a 11 anos de idade, aumentando esse número de forma expressiva em indivíduos acima dos 11 anos. (HAN R, et al., 2022; FROSTAD S e BENTZ M, 2022; SOLANO-PINTO N, et al., 2018).

A BN é uma doença multifatorial, envolvendo fatores hereditários e sociais, geralmente mulheres jovens que possuem grande preocupação com o aspecto físico e peso corporal, sendo menos frequente nos homens. (ATTIA; WALSH, 2022)

Há dois tipos de AN, sendo eles: a compulsão alimentar com purgação e a restrição alimentar. Desse modo, no tipo restritivo pacientes possuem perda peso

decorrente de jejum ou prática excessiva de exercícios físicos, enquanto que no primeiro tipo pacientes ingerem altas quantidades de alimentos e após sua ingestão realizam a purgação por meio de indução do vômito. (FROSTAD S e BENTZ M, 2022).

Os episódios de compulsão alimentar são caracterizados pelo sentimento de culpa, vergonha, desencadeando comportamentos compensatórios que enibem o ganho de peso, como a indução de vômitos, uso de diuréticos, laxantes, jejum ou exercícios. (SAGARBIM & SIQUEIRA, 2023)

Nesse sentido, o estresse emocional ocasiona episódios de compulsão alimentar, geralmente praticados em sigilo pelo paciente. Ainda, a compulsão alimentar é acompanhada pelo falso sentimento de controle, em que o paciente come sem ter fome a ponto de ocasionar em si desconforto físico.

Outro ponto, é que estes indivíduos tendem a ter um consumo maior de alimentos com alto teor de açúcar e gordura, havendo uma variação na quantidade de alimentos consumidos, podendo chegar em muitos casos a milhares de calorias, estes episódios podem ocorrer diversas vezes por dia. (ATTIA; WALSH, 2022)

A indução dos vômitos pode ocasionar diversos danos dentre eles a erosão no esmalte dentário, aumento das glândulas salivares e parótidas, inflamação no esôfago, diminuição nos níveis de potássio ocasionando arritmias cardíacas. Ainda, em casos mais graves da doença morte súbita devido a estas alterações cardíacas, haja vista que há uma ingestão de grandes quantidades de ipecacuanha, afim de induzir o vômito. (ATTIA; WALSH, 2022)

Diante do exposto, é imprescindível salientar que a NA possui maior taxa de mortalidade comparando-se a outros tipos de transtornos psiquiátricos, sendo padronizada entre 3,2 e 10,5, possuindo um aumento de 5,6% para cada década em que uma pessoa permanece doente.

Assim, indivíduos que possuem a doença possuem maior probabilidade de óbito de qualquer causa e dezoito vezes mais probabilidades por morte decorrentes de suicídio do que a população geral. Em relação ao prognóstico, os números apontam estimativas de recaída compreendendo 59% aos nove anos de doença e 30% aos 15 anos da doença. (ATTIA; WALSH, 2022)

3.3.2 Anorexia Nervosa (NA)

A anorexia nervosa é uma patologia em que há uma grave diminuição no peso, geralmente com intuito de emagrecer aliado ao medo excessivo de engordar. Neste

caso, a redução do peso ocorre por meio de comportamentos alimentares inadequados tais como a dieta restritiva, aumento na carga de atividades físicas intensas, utilização de medicamentos laxantes e diuréticos e vômitos provocados pelo próprio paciente. (GRIFFI E BERRY, 2003)

Segundo Attia (2022) a anorexia nervosa pode ser entendida como:

“A anorexia nervosa é um transtorno alimentar caracterizado por uma busca incessante pelo emagrecimento, uma imagem corporal distorcida, um medo extremo da obesidade e a restrição do consumo de alimentos, que resultam em um peso corporal significativamente baixo.”(ATTIA, 2022, MANUAL MSD)

Segundo Barbosa e Miranda (2019, p.4) em relação à preponderância do transtorno:

“Os transtornos alimentares afetam predominantemente os jovens, tendo como estimativa que entre 0,5% e 1% apresenta sintomas de anorexia nervosa e 1% e 3% para bulimia nervosa com incidência no sexo feminino. Entretanto, esses números podem não refletir a realidade, pelo fato de que apenas os casos graves chegam ao conhecimento médico. Visto que em estudos sobre anorexia e bulimia nervosa, são citados que 1 a 2% da população do mundo sofre de bulimia nervosa, com o aparecimento das primeiras sintomatologias depois dos 12 anos de idade, o transtorno é característico das mulheres, com prevalência de 1,1% a 4,2%. Semelhantemente, a anorexia nervosa também apresenta ocorrência em mulheres, com uma prevalência pontual de 0,28% e taxas de prevalência ao longo da vida oscilando entre 0,3% e 3,7%. Existem dois picos de incidência: aos 14 e aos 17 anos.”(BARBORA & MIRANDA, 2019, p.4)

Em grande parte dos casos a doença tem início na adolescência ou no início da fase adulta, sendo menos frequente em pessoas do sexo masculino, todavia casos leves da doença são mais difíceis de serem diagnosticados. (ATTIA, 2022)

Os sintomas iniciais do distúrbio consiste em preocupação intensa em relação a dieta e peso corporal em uma pessoa que não está acima do peso. Dessa maneira, a apreensão e a ansiedade relacionadas ao peso tornam-se excessivas à medida em

que a pessoa começa a obter uma redução de peso. Entretanto, mesmo após atingir o emagrecimento, o indivíduo ainda afirma que está relativamente acima do peso, negando que existe algo errado, muitas vezes resistindo ao tratamento. (ATTIA, 2022)

Além disso, a pessoa com o distúrbio continua no processo de perda de peso, considerando o ganho de peso um erro inconcebível de seu autocontrole. (ATTIA, 2022)

3.3.4 Transtorno alimentar compulsivo

O transtorno alimentar compulsivo é definido como a ingestão excessiva de alimentos em um curto espaço de tempo, este tipo de transtorno geralmente está associado à sensação de falta de controle ou de não conseguir para de ingerir alimentos.

A compulsão não ocorre apenas por alimentos doces, mas sim com alimentos salgados, incluindo os alimentos consumidos nas refeições principais ou fora delas. (RIBEIRO, 2022)

Este tipo de transtorno acomete cerca de 3,5% das mulheres e 2% dos homens, ocorrendo com maior frequência em pessoas obesas, contribuindo para o consumo excessivo de calorias. (ATTIA; WALSH, 2022)

Os pacientes que possuem o transtorno geralmente sentem-se incomodadas com a doença. Sintomas como depressão leve a moderada, preocupação com a forma física e peso corporal, comer grandes quantidades de alimentos com ausência da sensação de fome, comer sozinho ou escondido, sentimento de culpa e arrependimento após a ingestão do alimento, são sintomas mais comuns, acarretando sofrimento significativo do paciente. (ATTIA; WALSH, 2022)

Diante disso, o estado emocional influencia no ato de comer, chamado “comer emocional”, sendo um comportamento no qual o paciente busca o alimento mesmo sem ter fome, impulsionado por sentimentos negativos ou até mesmo positivos.

Nestes casos, o recomendável é que estes pacientes evitem dietas restritivas, uma vez que quanto mais se restringe o indivíduo maior a probabilidade de ocasionar um episódio compulsivo, haja vista que o cérebro está passando por uma restrição podendo ocasionar a perda de controle e consequentemente a compulsão alimentar.

3.4 ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS ALIADAS A SAÚDE MENTAL

Uma alimentação saudável e equilibrada proporciona nutrientes essenciais para a produção de neurotransmissores tais como a serotonina, dopamina e GABA, que são responsáveis por regular o humor e as emoções. (MARTINS, et al. 2021)

Nesse sentido, a deficiência de vitaminas do complexo B, ácidos graxos, ômega 3 e minerais como o zinco e magnésio decorrentes de dietas restritivas estão profundamente associadas ao aumento do risco de transtornos mentais. (SILVA, et al. 2020)

Dessa maneira, a abordagem mais adequada para o controle de peso é a reeducação alimentar, adoção de dietas flexíveis, impactando positivamente na melhora dos quadros dos sintomas de ansiedade e saúde mental. Para tanto, é necessário acompanhamento profissional com nutricionistas e psicólogos, afim de evitar os impactos negativos na saúde emocional dos pacientes que buscam o emagrecimento.

Nesse viés, uma abordagem nutricional equilibrada é fundamental para a manutenção da saúde física e mental. A adoção de estratégias nutricionais rica em gorduras saudáveis, fibras e antioxidantes, têm sido associadas à redução dos riscos de depressão, impactando significativamente na melhora do bem-estar emocional. (SMITH & JOHNSON, 2021)

Ademais, o consumo de probióticos apontam que o intestino e cérebro desempenham papel de grande relevância na regulação do humor de desequilíbrios na flora intestinal podem ocasionar sintomas de ansiedade e depressão. (BROWN, et al. 2019)

Ainda, o consumo de água, uma hidratação adequada reduz significativamente o consumo de açúcares e ultraprocessados, haja vista que dietas ricas nestes alimentos estão associadas a quadros inflamatórios impactando negativamente a cognição e a saúde emocional. (MORAES & ALMEIDA, 2021)

Além disso, alimentos ricos em triptofano encontrados em ovos e leguminosas auxiliam na síntese da serotonina. (GONÇALVES & PEREIRA, 2022)

Ademais, o consumo de frutas, vegetais e oleaginosas fornecem ao organismo antioxidantes que auxiliam no combate ao estresse oxidativo, fator este ligado ao desenvolvimento de doenças e transtornos mentais. (COSTA et al., 2020)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda que frequentemente utilizada no processo de emagrecimento, as dietas restritivas associam-se a reflexos negativos na saúde mental, compreendendo o desenvolvimento ou agravamento dos transtornos de ansiedade e depressão.

O tema alimentação e saúde mental ainda é complexo, todavia a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e equilibrados demonstram ser mais eficazes no que diz respeito ao bem-estar emocional e psicológico.

A presentes pesquisa demonstra que dietas restritivas estão intimamente relacionadas a transtornos alimentares, evidenciado a necessidade de estratégias interventivas afim de priorizar a saúde física e emocional.

Ademais, a busca pelo corpo “perfeito” não pode comprometer a saúde emocional do paciente, dessa forma é fundamental o desenvolvimento de ações e políticas públicas, campanhas de conscientização acerca dos riscos das dietas restritivas bem como o incentivo e orientação da alimentação equilibrada, juntamente com atendimento psicológico adequado é determinante na prevenção e tratamento destes transtornos.

Dessa forma, é necessário que haja um olhar criterioso dos profissionais em relação a estes aspectos, devendo fornecer orientação e acompanhamento adequado aos pacientes que buscam o emagrecimento e controle de peso, promovendo estratégias que avaliem tanto a saúde física quanto a saúde mental.

REFERÊNCIAS

ABUCHAIM, A. L. G., Somenzi, L., & Duchesne, M. (1998). Aspectos psicológicos. In M. A. Nunes, J. C. Apollinario, A. L. Galvão, & W. Coutinho (Eds.), *Transtornos alimentares e obesidade* (pp. 62-76). Artmed advertising anda anorexia en the west. Eur J Clin Nutr, v 57, 2003.

ALVARENGA, Marle. *Nutrição comportamental*. Barueri (SP): Manole, 2019

ALVES-MAZZOTTI, A. J. **A “revisão de literatura” em teses e dissertações: meus tipos inesquecíveis – o retorno**. In: BIANCHETTI, L.; MACHADO, A. M. N. (Org.). *A bússola do escrever: desafios e estratégias na orientação de teses e dissertações*. São Paulo: Cortez, 2002, p. 25-44.

American Psychiatric Association. (2022). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders** (5th ed.). Washington, DC: APA.

ARAÚJO, R. S. de. Dietas restritivas calóricas como fator de risco para o agravamento de transtornos alimentares: uma revisão sistemática. 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/44070>. Acesso em: 24 de março de 2025

ATTIA, Evelyn, MD, Anorexia Nervosa. Columbia University Medical Center. [B. Timothy Walsh](#), MD, College of Physicians and Surgeons, Columbia University. Revisado/Corrigido: jul. 2022 | modificado dez. 2022. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-alimentares/anorexia-nervosa>. Acesso em 28 de março de 2025.

ATTIA, Evelyn. MD, Columbia University Medical Center. WALSH, B. Timothy, MD, College of physicians and Surgeons, Columbia University. Bulimia Nervosa. Publicado em julho de 2022. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-alimentares/bulimia-nervosa>. Acesso em 30 de março de 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar. Anorexia nervosa e a bulimia estão relacionadas a maiores taxas de mortalidade dentre os transtornos mentais. Publicado em 19 de setembro de 2022. Atualizado em 03 de novembro de 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>. Acesso em 28 de março de 2025.

Brown, K., Williams, L., & Thompson, P. (2019). "Gut microbiota and mental health: The role of nutrition." *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 44(3), 125-140.

BRUNA, Maria Helena Varella. **Ansiedade (transtorno de ansiedade generalizada)**.

UOL. Publicado em 04 de março de 2013. Atualizado em 19 de dezembro de 2022. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>. Acesso em 22 de março de 2025.

CAPUANO, Amanda; DA SILVA, José Benedito. **Brasil ocupa alarmante papel de destaque na atual epidemia global de ansiedade**. Publicado em 24 de janeiro de 2025. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/comportamento/brasil-ocupa-alarmante-papel-de-destaque-na-atual-epidemia-global-de-ansiedade>. Acesso em 22 de março de 2025.

CASEMIRO, Poliana; MOURA, Rayane. **Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos**. Portal G1. Publicado em 13 de março de 2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml>. Acesso em 16 de março de 2025.

Costa, R., Oliveira, M., & Santos, F. (2020). "Nutritional approaches in mental health: A systematic review." *Revista Brasileira de Nutrição*, 16(2), 50-68.

Costa, R., Oliveira, M., & Santos, F. (2025). "**Anxiety and its comorbidities: A comprehensive review.**" *Journal of Mental Health Research*, 28(2), 105-115.

DERAM, S. Dietas restritivas causam prejuízo à saúde e ganho de peso em longo prazo. *Jornal da USP*, 2016. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/dietas-restritivas-causam-prejuizo-a-saude-e-ganho-de-peso-em-longo-prazo/>. Acesso em: 24 de março de 2025.

DORSA, Arlinda Cantero. **O papel da revisão da literatura na escrita de artigos científicos**. INTERAÇÕES, Campo Grande, MS, v. 21, n. 4, out./dez. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/inter/a/ctsj4sLz6CkZYQfZWBS4Lbr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 14 de março de 2023.

FRANCO, Marcela. 5 alimentos que podem piorar a depressão. *EU Atleta — Bauru, São Paulo*. Publicado em 19 de setembro de 2022. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2022/09/19/5-alimentos-que-podem-piorar-a-depressao.ghtml>. Acesso em 27 de março de 2025.

FROSTAD S e BENTZ M. Anorexia nervosa: Outpatient treatment and medical management. *World J Psychiatry*, 2022; 12(4): 558-579.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas S. A, 2002.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

Gonçalves, P., & Pereira, C. (2022). "Diet and mental health: The impact of nutrients on psychological well-being." *Saúde & Psicologia*, 25(1), 92-108.

Gonçalves, P., Pereira, C., & Almeida, J. (2024). "Social determinants and mental health: A review of anxiety in vulnerable populations." *Saúde & Psicologia*, 27(1), 42-58.

GRIFFIN, J.; BERRY, E.M. A modern day holy anorexia? Religious language in HAN R, et al. Effectiveness of olanzapine in the treatment of anorexia nervosa: A systematic review and meta-analysis. *Brain Behav*, 2022; 12(2): e2498.

IPSOS. World Mental Health Day. **Brasil é o 4º país mais estressado do mundo com 42% da população relatando esse sentimento.** Publicado em 14 de Outubro de 2024. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/world-mental-health-day-2024>.

Leite, R. de A., & Freitas, F. M. N. de O. (2021). A influência da mídia na saúde do indivíduo: Dietas restritivas versus Reeducação alimentar/ The influence of the media on the individual's health: Restrictive diets versus Food reeducation. *Brazilian Applied Science Review*, 5(5), 2052–2066. <https://doi.org/10.34115/basrv5n5-006>. Acesso em 28 de março de 2025.

MARTINIANO, João Pedro. Dietas restritivas e comportamentos alimentares disfuncionais. Publicado em 16 de fevereiro de 2024. Disponível em: <https://repositorio.faculdefama.edu.br/xmlui/handle/123456789/262>. Acesso em 23 de março de 2025.

Martins, J., Lopes, A., & Silva, D. (2021). "Dietas restritivas e saúde mental: Impactos neurobiológicos e psicológicos." *Revista de Nutrição Clínica*, 12(4), 201-219.

Martins, J., Lopes, A., & Silva, D. (2021). "Nutritional psychiatry: Exploring the link between diet and mental disorders." *Revista de Nutrição Clínica*, 13(1), 85-102.

Moraes, L., & Almeida, J. (2021). "Terapia cognitivo-comportamental e alimentação: Uma abordagem eficaz no tratamento de transtornos alimentares." *Psicologia Clínica Contemporânea*, 19(1), 140-162.

MOREIRA, Walter. Rev. JANUS, Lorena, ano 1, nº1, 2º semestre de 2004. Revisão de Literatura e Desenvolvimento Científico: conceitos e estratégias para confecção. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/19/o/Revis_o_de_Literatura_e_desenvolviment_o_cient_fico.pdf. Acesso em 25 de março de 2025.

NORONHA, Daisy Pires; FERREIRA, Sueli Mara S. P. Revisões de literatura. In: CAMPELLO, Bernadete Santos; CONDÓN, Beatriz Valadares; KREMER, Jeannette Marguerite (orgs.) Fontes de informação para pesquisadores e profissionais. Belo Horizonte: UFMG, 2000.

Organização Mundial da Saúde. (2023). *Global Report on Mental Health and Nutrition*. Geneva: WHO.

Organização Mundial da Saúde. (2023). **World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All**. Geneva: WHO.

SgarbiM. T.; SgarbiM. C. T.; OurofinoE. da S.; FontesA. L. O. da S.; SiqueiraE. C. de. Uma análise dos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 23, n. 2, p. e12172, 21 fev. 2023.Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/12172/7173>. Acesso em 30 de março de 2025.

Silva, R., Nascimento, T., & Moreira, P. (2020). "Compulsão alimentar e dietas restritivas: Um estudo sobre os impactos psicológicos e emocionais." *Psicologia e Saúde*, 12(1), 65-80.

Silva, R., Nascimento, T., & Moreira, P. (2024). "**Mental health and anxiety: New findings in treatment and prevention.**" *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 16(3), 201-210.

SIMAS, Joseani Paulini Neves; MACARA, Ana; MELO, Sebastião Iberes Lopes. Sintomas de Transtorno Alimentar e Satisfação com Imagem Corporal em Bailarinos Profissionais de Dança Contemporânea.Rev. méd. Minas Gerais, 2020, e-3004.

Smith, M., & Johnson, T. (2020). "Nutritional deficiencies and depression: A biochemical perspective." *Journal of Mental Health Research*, 27(3), 88-103.

Smith, M., & Johnson, T. (2021). "Nutritional deficiencies and disordered eating: A biochemical perspective." *Journal of Mental Health Research*, 28(2), 95-115.

SOLANO-PINTO N, et al. Neuropsychological profiles in anorexia and bulimia nervosa. Rev Neurol, 2018; 67(9): 355-364.

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. Rev. Nutr. 19 (6), Dez 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000600006>. Acesso em 23 de março de 2025.

TAVARES, V, C.; NETO, T, F. Nutrição Clínica: transtornos alimentares.1º Ed. Tot. Rio de Janeiro, 2003

USP. Jornal da USP. **Número de brasileiros com transtornos mentais preocupa especialistas.** Publicado em 04/08/2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/numero-de-brasileiros-com-transtornos-mentais-preocupa-especialistas/>. Acesso em 07 de março de 2025.

