

MANEJO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE POR MEIO DE ABORDAGENS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

Amanda Cassiano Archanjo¹
Caroline Castro de Araújo²
Karinne de Oliveira Valadares³
Priscila Borges de Oliveira Neves⁴

RESUMO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que 18,6 milhões de indivíduos foram diagnosticados com transtorno de ansiedade, sendo 9,3% destes, presentes na população brasileira. Os transtornos de ansiedade podem desencadear o consumo compulsivo e/ou exagerado de comida, principalmente, motivado em uma tentativa de reduzir o medo e a ansiedade. Este estudo propôs a discutir os principais aspectos pelos quais a nutrição comportamental pode ser utilizada no manejo dos transtornos de ansiedade, compreendendo o efeito desses transtornos no comportamento alimentar. Foi realizada uma revisão integrativa de literatura composta por artigos nos idiomas, inglês, português e espanhol, publicados nos últimos cinco anos nas bases de dados *U.S. National Library of Medicine* (PubMed), e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Os estudos sugerem a correlação entre comportamentos alimentares dos indivíduos com transtorno de ansiedade, que buscam a comida como forma de recompensa, e o excesso de peso. Forem identificados termos como comida conforto (“*comfort-food*”) associada ao comer emocional (“*emotional eating*”). Conclui-se que houveram resultados significativos na melhoria do comer emocional ao se utilizar as abordagens de Atenção Plena (“*Mindfull Eating*”) e de Comer Intuitivo. Evidencia-se a importância da atuação do profissional nutricionista com a percepção do estado emocional do paciente. Diante disso, constata-se a relação com uma nutrição mais humana e menos prescritiva para a mudança de comportamentos alimentares duradouros. Percebe-se a importância de novos estudos sobre o comer emocional relacionado com a atuação da Nutrição Comportamental como ferramentas de melhoria do manejo de ansiedade.

Palavras-chave: Nutrição Comportamental, Ansiedade, Comportamento alimentar.

¹ Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário de Goiânia (UNICEUG).

² Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Mestra em Nutrição e Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2018)

³ Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Mestra em Nutrição e Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2013)

⁴ Coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Especialista em Nutrição Clínica pelo Centro Universitário SÃO CAMILO (2009).