



**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS  
UNIPAC - BARBACENA  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**LARISSA GOMES DA SILVA  
NAYARA CARDOSO COIMBRA  
NAYARA DA ROCHA MACHADO**

**A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO CONSUMO ALIMENTAR E NO ESTADO  
NUTRICIONAL DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE EM UM HOSPITAL DE  
UM MUNICÍPIO DO INTERIOR DE MINAS GERAIS**

**BARBACENA-MG  
2023**

**LARISSA GOMES DA SILVA  
NAYARA CARDOSO COIMBRA  
NAYARA DA ROCHA MACHADO**

**A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO CONSUMO ALIMENTAR E NO ESTADO  
NUTRICIONAL DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE EM UM HOSPITAL DE  
UM MUNICÍPIO DO INTERIOR DE MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharela em Nutrição.

Orientador (a): Lívia Botelho da Silva Sarkis

**BARBACENA-MG  
2023**

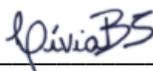
**LARISSA GOMES DA SILVA  
NAYARA CARDOSO COIMBRA  
NAYARA DA ROCHA MACHADO**

**A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO CONSUMO ALIMENTAR E NO ESTADO  
NUTRICIONAL DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE EM UM HOSPITAL DE  
UM MUNICÍPIO DO INTERIOR DE MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Nutrição do  
Centro Universitário Presidente Antônio  
Carlos – UNIPAC, como requisito  
obrigatório para obtenção do título de  
Bacharela em Nutrição.

Orientador (a): Lívia Botelho da Silva Sarkis

**Entregue em: 05 /12 /2023**



---

LÍVIA BOTELHO DA SILVA SARKIS – PROFA. ORIENTADORA



---

LARISSA GOMES DA SILVA



---

NAYARA CARDOSO COIMBRA



---

NAYARA DA ROCHA MACHADO

**BARBACENA-MG  
2023**

# A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO CONSUMO ALIMENTAR E NO ESTADO NUTRICIONAL DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE EM UM HOSPITAL DE UM MUNICÍPIO DO INTERIOR DE MINAS GERAIS

## *THE INFLUENCE OF ANXIETY ON FOOD CONSUMPTION AND NUTRITIONAL STATUS OF HEALTH PROFESSIONALS IN A HOSPITAL IN A MUNICIPALITY IN THE INTERIOR OF MINAS GERAIS*

Larissa Gomes da Silva<sup>1</sup>  
Nayara Cardoso Coimbra<sup>1</sup>  
Nayara da Rocha Machado<sup>1</sup>  
Lívia Botelho da Silva Sarkis<sup>2</sup>

1. Acadêmica do curso bacharelado em nutrição, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos-UNIPAC, Barbacena-MG.
2. Professora orientadora do curso de nutrição, Nutricionista, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos-UNIPAC, Barbacena-MG.

### RESUMO

**Introdução:** A ansiedade trata-se de um estado emocional, que afeta o indivíduo de maneira negativa, devido diversos fatores, como uma rotina estressante de trabalho e do dia a dia em geral, e muitas das vezes esse sentimento é compensado através da alimentação, podendo ocasionar uma compulsão ou restrição alimentar, sendo necessário avaliar cada caso. Os alimentos consumidos em momentos de ansiedade, geralmente são alimentos ricos em açúcares, gorduras e alimentos ultraprocessados, o que pode gerar complicações futuras para esses indivíduos, como ganho de peso excessivo, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares, por exemplo. **Objetivo:** Avaliar e relacionar os efeitos da ansiedade no consumo alimentar e no estado nutricional de profissionais da área da saúde de um hospital de um município do interior de Minas Gerais. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa transversal, com aplicação de três questionários, sendo eles: Questionário sociodemográfico, pessoal e clínico; Questionário para avaliar o consumo alimentar; e inventário de ansiedade de Beck, sendo os dois primeiros elaborados pelos próprios pesquisadores. Os dados coletados foram analisados pelo software SPSS® versão 20.0. **Resultados:** Diante dos resultados obtidos, observou-se uma elevada frequência de excesso de peso corporal. Entre os entrevistados que apresentaram alteração de peso corporal nos últimos meses, quase 70% referem essa alteração de peso à presença ansiedade. A ansiedade foi classificada como leve na maioria dos participantes e, além disso, foi encontrado um maior percentual de ansiedade moderada/alta entre os profissionais que não trabalham diretamente com a saúde, diferente do que se espera. Ademais, uma grande parte dos participantes relatou aumento do consumo de ultraprocessados e bebidas alcoólicas em momentos de ansiedade, apesar da maioria (65,3%) ter relatado melhora dos sintomas de ansiedade quando se alimentam de forma saudável e correta. Ainda assim, 51,4% dos entrevistados afirmaram também, sentir uma melhora dos sintomas após consumir alimentos ultraprocessados, com grandes quantidades de açúcar e/ou gorduras. Por fim, também se observou que os profissionais que apresentavam maior nível de satisfação com a profissão, também apresentavam menor nível de ansiedade, sendo essa associação significativa. **Considerações finais:** Portanto, através dos

relatos dos entrevistados, conclui-se que a ansiedade apresenta impacto no consumo alimentar e estado nutricional, apesar da falta de associação estatística. O excesso de peso corporal e as alterações de peso relatadas podem estar relacionados à ansiedade, assim como o aumento do consumo de bebidas alcoólicas e alimentos ultraprocessados.

**Palavras-chave:** Profissionais de Saúde; Ansiedade; Consumo Alimentar; Estado Nutricional.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Anxiety is an emotional state, which affects the individual in a negative way, due to several factors, such as a stressful work routine and everyday life in general, and often this feeling is compensated through food, which can cause a compulsion or food restriction, being necessary to evaluate each case. Foods consumed in times of anxiety are usually foods rich in sugars, fats and ultra-processed foods, which can generate future complications for these individuals, such as excessive weight gain, arterial hypertension, diabetes and cardiovascular diseases, for example. **Objective:** Evaluate and compare the effects of anxiety on food consumption and Nutritional Status of health professionals in a hospital in a municipality in the interior of Minas Gerais. **Methods:** This is cross-sectional research, with the application of three questionnaires, namely: Sociodemographic, personal and clinical questionnaire; Questionnaire to evaluate Food Consumption; and Beck Anxiety Inventory, the first two being prepared by the researchers themselves. The research was guided by Resolution 466/12 of the National Health Council being approved by the Research Ethics Committee. The collected data were analyzed by the SPSS® software version 20.0. **Results:** Given the results obtained, a high frequency of excess body weight was observed. Among the interviewees who presented body weight change in recent months, almost 70% refer this weight change to the presence of anxiety. Anxiety was classified as mild in most participants and, in addition, a higher percentage of moderate/high anxiety was found among professionals who do not work directly with health. In addition, a large part of the participants reported increased consumption of ultra-processed foods and alcoholic beverages in times of anxiety, although the majority (65.3%) reported improvement in anxiety symptoms when eating healthily and correctly. Still, 51.4% of respondents also said they felt an improvement in symptoms after consuming ultra-processed foods, with large amounts of sugar and/or fats. Finally, it was also observed that professionals who had a higher level of satisfaction with the profession also had a lower level of anxiety, and this association was significant. **Final considerations:** Therefore, through the reports of the interviewees, it is concluded that anxiety has an impact on food consumption and nutritional status, despite the lack of statistical association. Excess body weight and reported weight changes may be related to anxiety, as well as increased consumption of alcoholic beverages and ultra-processed foods.

**Keywords:** Health Professionals; Anxiety; Food Consumption; Nutritional Status

## 1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é estabelecida como um estado emocional, que se caracteriza em preocupações excessivas e persistentes, medo ou apreensão em relação a situações específicas ou em geral,<sup>1</sup> no qual se torna um transtorno quando seus níveis se apresentam abundantes ou persistentes em um longo período de tempo,<sup>2</sup> diante disso, ela pode ser compreendida em dois grupos, no qual chamamos de: ansiedade constante/permanente e/ou crises de ansiedade abruptas, mais ou menos intensas.<sup>3</sup>

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a ansiedade afetou no ano de 2021 mais de 18,5 milhões de brasileiros. Isso representa uma das formas mais comuns de transtornos mentais, afetando pessoas de todas as idades, gêneros e origens étnicas. Essa patologia demonstra sinais de alerta similares ao medo, agitação e nervosismo, que por conseguinte ativa as regiões do sistema nervoso a sofrer mutações de funcionalidade, o que ocasiona a produção das reações emocionais e comportamentais dos seres humanos, que quando acionadas concedem neurotransmissores difíceis de controlar, que provocam sofrimento e malefícios pertinentes.<sup>4</sup>

O termo ansiedade vem sendo mencionado como uma emoção constante a qualquer indivíduo, porém, conforme a intensidade dos sintomas e prejuízos causados a vida do mesmo, ela poderá ser apontada como algo patológico, sendo capaz de originar preocupações excessivas com condições diárias da rotina e da vida, como por exemplo: trabalho, saúde, finanças, ou ainda em contratempos menores. Inúmeras condições são capazes de provocar a ansiedade, essas condições vão desde desequilíbrios químicos cerebrais e características de personalidade a vulnerabilidade genética e eventos traumáticos.<sup>5</sup>

Episódios de vulnerabilidade contribuem para o progresso do distúrbio em alguns grupos, como por exemplo, trabalhadores da área da saúde, visto que, habitualmente lidam com sofrimento, medo, conflitos, tensões, disputa pelo poder, estresse, convivência com a morte, longas jornadas de trabalho, entre outras causas particulares do dia a dia de cada um desses trabalhadores.<sup>6</sup>

Além dos acontecimentos que levam a uma maior suscetibilidade aos sintomas de ansiedade, na maioria das vezes o trabalho a que eles se dedicam impõe a eles alguns conhecimentos para que possam lidar com a prática diária norteada ao auxílio de sua população de domínio, como: pensamento acelerado, ser ágil, ter capacidade

de liderar, resolver situações problemáticas, pressão do tempo, dentre outras habilidades, que quando não conseguem ser executadas por eles “trabalhadores da área da saúde”, podem ocasionar apreensão e sofrimento no trabalho, o que pode ser um agravante para quem sofre dessa patologia.<sup>7,8</sup>

Ademais, a relação entre aspectos emocionais e nutricionais tem sido bastante estudada na sociedade contemporânea.<sup>9</sup> A relação entre ansiedade e consumo alimentar tem sido objeto de interesse e investigação em várias áreas, como psicologia, saúde mental e nutrição. Pesquisas têm mostrado que indivíduos ansiosos podem apresentar comportamentos alimentares disfuncionais, como um maior consumo de alimentos ricos em açúcares, gorduras e alimentos ultraprocessados. Esses alimentos são frequentemente usados como uma forma de autorregulação emocional, proporcionando um alívio temporário dos sintomas ansiosos.<sup>10</sup>

No entanto, esse padrão de consumo alimentar pode ter consequências negativas para a saúde física e emocional, contribuindo para o desenvolvimento de doenças crônicas, ganho de peso e piora dos sintomas de ansiedade. Compreender a relação entre ansiedade e consumo alimentar é fundamental para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas e intervenções eficazes que abordem tanto a saúde mental quanto a nutrição adequada.<sup>11</sup>

A pesquisa em pauta se justifica com base em informação de artigo atual sobre ansiedade e que demonstre o atual cenário de ansiedade no mundo, fator prejudicial à saúde<sup>11</sup>, tendo como objetivo avaliar e relacionar os efeitos da ansiedade no consumo alimentar e no estado nutricional de profissionais da área da saúde de um hospital de um município do interior de Minas Gerais. E desta maneira buscar elaborar soluções que ajudem não somente a tratar a ansiedade, mais também auxiliar em todo seu estado nutricional. E assim mostrar a esses profissionais, a importância de cuidarem da saúde.<sup>11</sup>

Desse modo, a presente pesquisa faz-se necessária pelo fato de demonstrar os riscos e malefícios da ansiedade não somente no trabalho, mas também no seu cotidiano e saúde. Buscando assim, alertar os profissionais de saúde o quão necessário se faz o acompanhamento nutricional junto ao psicológico e terapêutico, para que com isso, possam controlar essa patologia, que afeta grande parte das pessoas.

## 2. MÉTODOS

A pesquisa é observacional do tipo transversal foi realizada em um hospital do município de Barroso no interior de Minas Gerais, com adultos profissionais da área da saúde. Foram incluídos indivíduos com idade  $\geq$  a 18 anos, sendo 100% adultos e 0% idosos, e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice 1). Foram excluídos apenas aqueles que não se adequaram aos critérios de inclusão. A amostragem foi por conveniência de forma aleatória e efetivou-se o recrutamento de 72 indivíduos entre os meses de agosto e setembro de 2023.

Foram utilizados três questionários para concretização dos objetivos desta pesquisa: - (1) Questionário sociodemográfico, pessoal e clínico; (2) Questionário para avaliação do consumo alimentar; e (3) Inventário de Beck. Os dois primeiros foram elaborados pelos próprios pesquisadores.

O primeiro questionário sociodemográfico, pessoal e clínico (Apêndice 2), foi criado pelos pesquisadores, com o intuito de avaliar as variáveis que possam se relacionar com a ansiedade. Foram coletadas informações como: nome, idade, sexo, escolaridade, profissão, estado civil, renda familiar, nível de satisfação com a profissão, número de pessoas que compartilham a residência, escala de serviço, peso (autorreferido) dos últimos 2 meses, estatura (autorreferida). O segundo questionário foi para avaliar o consumo alimentar de cada indivíduo (Apêndice 3), foi criado pelos pesquisadores e teve a função de analisar o consumo alimentar e sua relação com a ansiedade, observando o consumo dos seguintes grupos alimentares/alimentos: consumo de doces, fast food, frituras.

O terceiro questionário foi o Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory – BAI) (Anexo 1), já adaptado e validado no Brasil (por Cunha 2001)<sup>19</sup>. Trata-se de uma escala de autorrelato que mede a intensidade dos sintomas da ansiedade. Composto por 21 sintomas relacionados à ansiedade, considerando a última semana, sendo eles: dormência e formigamento, sensação de calor, tremores nas pernas, incapacidade de relaxar, medo que aconteça o pior, atordoado ou tonto, palpitação ou aceleração do coração, sem equilíbrio, aterrorizado, nervoso, sensação de sufocação, tremores nas mãos, trêmulo, medo de perder o controle, dificuldade de respirar, medo de morrer, assustado, indigestão ou desconforto no abdômen, sensação de desmaio, rosto afogueado, suor (não devido ao calor). Desta forma pontuando cada questão com zero quando a resposta for não, um ponto quando a resposta for levemente, dois

pontos quando a resposta for moderadamente e quatro quando a resposta for severamente, por fim somam-se os pontos de cada pergunta. A avaliação ocorre por meio do autorrelato, onde os indivíduos indicam o grau em que cada sintoma foi experimentado por eles. Para isso, utilizam uma escala de classificação que varia de 0 (indicando que o sintoma não foi experimentado) a 3 (indicando que o sintoma foi experimentado em intensidade severa). Sua classificação se baseia em: 0-21 baixa ansiedade / 22-35 moderada ansiedade / acima de 36 altos níveis de ansiedade.

A pesquisa se norteou na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que abrange os aspectos envolvidos nas pesquisas com seres humanos, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, sendo aprovada sob número de parecer 6.176.903.

Os dados coletados foram analisados pelo software SPSS® versão 20.0, através de frequência percentual para as variáveis categóricas e medidas de tendência central para as variáveis quantitativas. Para associação das variáveis categóricas, foi aplicado teste qui-quadrado e para associação das variáveis quantitativas aplicou-se um teste de comparação de médias. Todos os testes foram realizados com um intervalo de confiança de 95%.

### **3. RESULTADOS**

Foram coletados dados de 72 trabalhadores de um hospital na cidade de Barroso-MG, com média de idade  $33 \pm 11$  anos, sendo a maioria do sexo feminino (77,8%), com predominância de casados ou em união estável (51,4%). A maior parte (43,1%) apresentou renda salarial de 2 a 3 salários-mínimos. Em relação à escolaridade, a maioria (51,4%) possui curso técnico. As profissões apresentadas pelos entrevistados estão expostas na Figura 1.

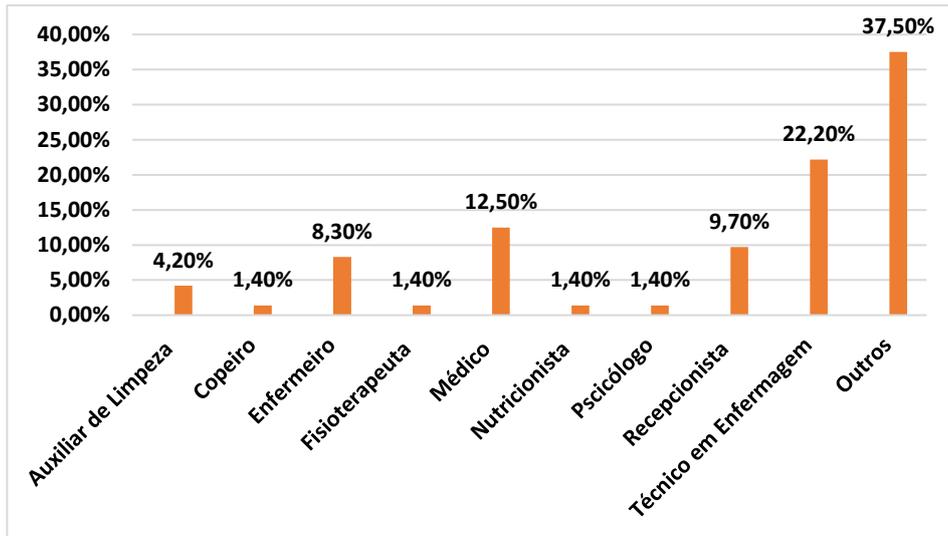


Figura 1. Profissões dos participantes da pesquisa realizada em um hospital de um município do interior de Minas Gerais, 2023.

Em relação ao estado nutricional, observou-se que 59,7% apresentavam excesso de peso corporal, sendo 22,2% com obesidade de acordo com o índice de massa corporal (IMC). Além disso, entre todos os entrevistados, 65,3% relataram ter ganhado ou perdido peso nos últimos dois meses, e, 68,5% destes atribuem essa alteração de peso à presença ansiedade. A ansiedade foi identificada como moderada ou alta em 30,6% dos profissionais, de acordo com a escala utilizada pela pesquisa, conforme demonstrado na Figura 2.

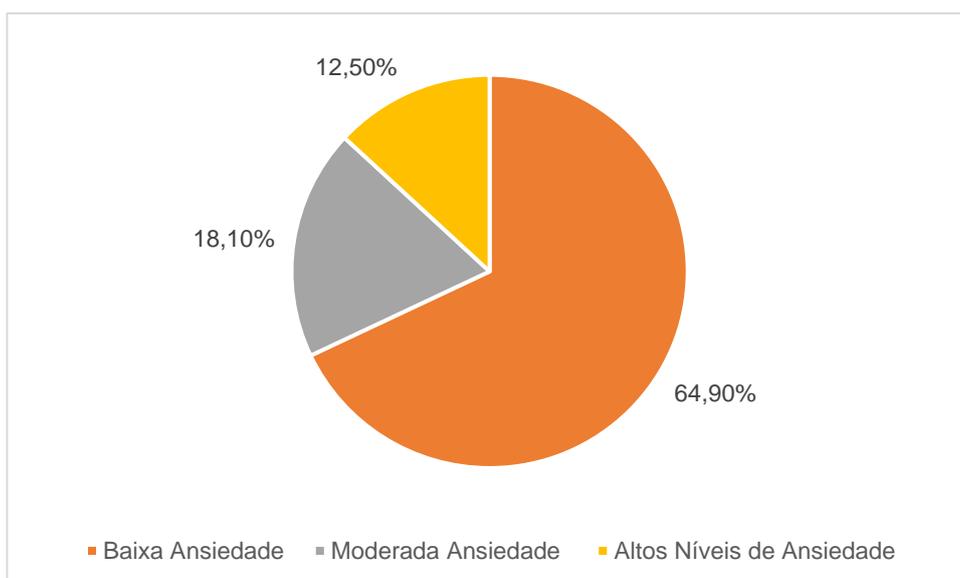


Figura 2. Classificação dos níveis de ansiedade de acordo com questionário de ansiedade STAI-6 adaptado e semiestruturado, dos participantes da pesquisa realizada em um hospital de um município de Minas Gerais, 2023.

Também foi analisado se o público-alvo é capaz de diferenciar fome emocional de fome física, sendo observado que 77,8% conseguem perceber essa diferença. E, nas vezes em que consumiram uma grande quantidade de alimento, 40,3% relataram que não poderiam controlar o quê ou o quanto estavam ingerindo.

Quanto ao consumo alimentar observou-se que a maioria (90,3%) dos participantes sentem influência do estado emocional no consumo alimentar, sendo possível constatar que 69,2% relataram apresentar aumento do apetite em momentos de fortes emoções. Entre os entrevistados, 81,9% relataram consumo de doces e alimentos ricos em açúcar, sendo que 37,5% apresentavam esse hábito alimentar, ou seja, consumiam acima de cinco vezes por semana. Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas em momentos de ansiedade, 40,3% relataram esse consumo, porém em frequência menor que cinco vezes por semana e apenas 13,9% relataram consumo mais frequente ( $\geq 5x$  por semana). Por fim, com relação ao consumo de alimentos ultraprocessados durante períodos de ansiedade, 76,4% relataram tal consumo, sendo que 38,9% relataram consumo menor que cinco vezes por semana e 37,5% o consumo maior ou igual a cinco vezes por semana.

Ao observar os dados obtidos pela resposta à pergunta “Os sintomas da ansiedade diminuem quando você se alimenta de forma saudável e correta?”, constatou-se que 65,3% dos trabalhadores obtiveram melhora dos sintomas de ansiedade. Já em relação a pergunta “Você sente que há uma melhora nos sintomas da ansiedade quando você consome alimentos ultraprocessados, com grandes quantidades de açúcar e/ou gorduras?” 51,4% relataram sentir tal melhora.

Entretanto, não foi observada associação estatística ( $p > 0,05$ ) entre ansiedade e: sexo, renda, excesso de peso corporal, consumo de doces, IMC e idade.

A presença de ansiedade apresentou associação estatística ( $p < 0,01$ ) com o nível de satisfação com a profissão (Tabela 1), uma vez que indivíduos com baixa ansiedade apresentaram maior média de satisfação com a profissão.

Tabela 1. Nível de satisfação com a profissão x Ansiedade dos participantes da pesquisa realizada em um hospital de um município do interior de Minas Gerais, 2023.

Classificação Ansiedade	Média do nível de satisfação com a profissão $\pm$ DP	Valor de p*
Baixa ansiedade	9,0 $\pm$ 1,1	0,002
Moderada/alta ansiedade	7,9 $\pm$ 1,5	

\*Teste T para amostras independentes.

Ademais, foi realizada uma comparação dos níveis de ansiedade em profissionais da saúde *versus* não saúde (Tabela 2), onde foi constatado que, apesar da falta de associação estatística, foi observado um maior percentual de ansiedade moderada/alta entre profissionais que não trabalham diretamente com a saúde, sendo o *p valor* bem próximo de  $<0,05$ .

Tabela 2. Comparativo ansiedade entre profissionais da saúde x não saúde onde foram retirados outros (n=45), de participantes da pesquisa realizada em um hospital de um município de Minas Gerais, 2023.

Trabalha com área da saúde	Nível de ansiedade		Valor de p
	Baixa	Moderada/alta	
Não	54,5% (n=6)	45,5% (n=5)	p=0,062
Sim	82,4% (n=28)	17,6% (n=6)	

\*Teste qui-quadrado

#### 4. DISCUSSÃO

Diante dos resultados obtidos pela pesquisa em questão, foi possível observar que a grande maioria dos participantes (90,3%) relatou ter o consumo alimentar influenciado pela ansiedade, sendo que 69,2% relataram aumento do apetite e alteração do consumo alimentar em momentos de fortes emoções. Segundo o estudo de Brisotto, Andretta<sup>12</sup> boa parte das pessoas utiliza a alimentação como forma de minimizar o efeito das emoções em algum momento da vida. Diante disso, a pesquisa ainda relata que “quando a alimentação é feita mais frequentemente como alívio de emoções negativas do que pela motivação fisiológica para comer, estamos diante de um padrão de alimentação emocional”<sup>12</sup>. Isso se justifica pelo fato de que, a nossa alimentação possui base fisiológica, o comer quando sentir fome ou comer intuitivo, quando deixamos de nos alimentar de maneira fisiológica, estamos diante do comer emocional.

Em relação ao consumo de ultraprocessados e bebidas alcólicas foi possível notar que uma grande parte dos entrevistados, embora já possuam o hábito de consumir esses tipos de alimentos, quando sofrem alteração das suas emoções aumentam ainda mais esse consumo. Segundo a pesquisa de Costa et al.<sup>11</sup> muitos indivíduos utilizam o álcool para aliviar sintomas de ansiedade.<sup>11</sup> Visto isso pode-se observar que por muitas das vezes “Para minimizar ou aliviar o estresse no ambiente laboral, os indivíduos fazem o consumo de bebidas alcólicas, que proporciona

rapidamente uma sensação agradável de bem-estar ao organismo, sendo uma escolha mais próxima e de fácil acesso”.<sup>13</sup>

Ademais, a maioria dos entrevistados (64,9%) apresentaram baixos níveis de ansiedade, corroborando com estudo realizado por Sampaio & Oliveira<sup>14</sup>, no qual foram abordados 221 profissionais de saúde que atuam na rede pública de Petrolina PE, sendo demonstrado também baixos níveis de ansiedade nestes profissionais, uma vez que apenas 34% apresentaram tal condição, dos quais 23% dos participantes foram classificados no nível leve de ansiedade, 8% no moderado e 3% no grave.<sup>14</sup>

Outro fator importante foi em relação ao estado nutricional dos entrevistados, onde observou-se que 59,7% apresentavam excesso de peso corporal, sendo 22,2% obesidade de acordo com o IMC. Tal resultado assemelha-se à pesquisa de Siqueira, Reis<sup>15</sup> na qual foi constatado que o trabalho na área de saúde foi significativamente associado ao aumento da prevalência de obesidade, sendo que dos 215 participantes da pesquisa, 53,5% apresentaram excesso de peso.<sup>15</sup> Outro dado importante segundo a pesquisa de Pereira, Freitas, Duarte<sup>16</sup> é que nos últimos anos a população tem dado preferência para alimentos prontos para consumo em suas refeições fora de casa, o que, segundo a pesquisa se daria pelo fato de que profissionais que trabalham mais horas, gastam mais tempo no trânsito e que desejam maximizar o tempo de lazer, cada vez mais limitado, optando por uma alimentação que se adeque a sua vida agitada.<sup>16</sup> Nesse sentido o estudo aponta o consumo de alimentos convenientes, seja fora de casa, através de lanches com alta quantidade de gordura e açúcar, ou até mesmo dentro de casa, consumindo alimentos enlatados, congelados, ultraprocessados, entre outros, aumentou com frequência nas últimas décadas e é um fator potencial que contribuiu no aumento de peso na vida de muitas pessoas.<sup>16</sup>

Ademais, foi observado que 68,5% destes atribuem sua alteração de peso à presença ansiedade, visto que eles aumentam o consumo de ultraprocessados. Segundo o estudo de Silva et al.<sup>17</sup>, a ansiedade é uma das emoções que mais afeta o comportamento alimentar. Visto ainda, que o estado emocional é de fato responsável pelo processo de escolha dos alimentos, a frequência e a quantidade dos mesmo a serem consumidos.<sup>17</sup> Observou-se também que 77,8% dos entrevistados conseguem diferenciar fome emocional de fome física, sendo este também um dos fatores que levam a uma alimentação inadequada em quantidade, qualidade e nutrientes. Já por outro lado 40,3% relatou não conseguir controlar o que ou quanto estavam comendo. Comer sem controle e sem sentir fome pode estar associado ao

estado emocional, o que na maioria das vezes leva o indivíduo a consumir alimentos ricos em gordura, carboidratos ou açúcar de maneira exagerada e compulsiva. Ainda sobre a pesquisa de Silva et al.<sup>17</sup> isso acontece por que esses alimentos trazem uma sensação de conforto e prazer imediato, liberando serotonina (hormônio da felicidade), minimizando a sensação de estresse do corpo em episódios ansiosos, e conseqüentemente aumenta a vontade de repetir refeições calóricas, pois a sensação de prazer é de curta duração.<sup>17</sup>

Ademais outro fator importante foi que, ao serem perguntados sobre a melhora dos sintomas de ansiedade quando se alimentavam da maneira correta, 65,3% dos mesmos obtiveram melhora dos sintomas. Já em relação a melhora dos sintomas de ansiedade quando consumiam alimentos ultraprocessados, com grandes quantidades de açúcar e/ou gorduras 51,4% relataram sentir tal melhora, sendo assim constatou-se que a maioria sente que uma alimentação correta e de qualidade é bem mais eficaz na melhora da ansiedade.

Foi constatado também entre os entrevistados que profissionais que não estão diretamente ligados à área da saúde sentem mais ansiedade do que os profissionais desta área. Segundo Cardoso, Morgado<sup>18</sup> “A jornada laboral impacta diretamente a saúde dos trabalhadores, tanto em nível físico como mental”.<sup>18</sup> Ou seja, o local de trabalho pode estar diretamente ligado as alterações emocionais desses profissionais, visto que um ambiente saudável para se trabalhar é a base principal para bom desenvolvimento tanto dos profissionais quanto do próprio local de trabalho. Sendo assim uma grande carga horária de trabalho, más condições para o trabalhador, tempo limitado para realizar as tarefas exigidas pelo empregador, para se alimentar etc., são fatores primordiais as alterações de saúde dos mesmos.<sup>18</sup> Talvez com uma amostra maior, fosse observada essa associação estatística.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante dos resultados obtidos, observou-se uma elevada frequência de excesso de peso corporal. Entre os entrevistados que apresentaram alteração de peso corporal nos últimos meses, quase 70% referem essa alteração de peso à presença ansiedade. A ansiedade foi classificada como leve na maioria dos participantes e, além disso, foi encontrado um maior percentual de ansiedade moderada/alta entre os profissionais que não trabalham diretamente com a saúde.

Ademais, uma grande parte dos participantes relatou aumento do consumo de ultraprocessados e bebidas alcoólicas em momentos de ansiedade, apesar da maioria (65,3%) ter relatado melhora dos sintomas de ansiedade quando se alimentam de forma saudável e correta. Ainda assim, 51,4% dos entrevistados afirmaram também, sentir uma melhora dos sintomas após consumir alimentos ultraprocessados, com grandes quantidades de açúcar e/ou gorduras.

Por fim, também se observou que os profissionais que apresentavam maior nível de satisfação com a profissão, também apresentavam menor nível de ansiedade, sendo essa associação significativa.

Portanto, através dos relatos dos entrevistados, conclui-se que possivelmente a ansiedade apresenta impacto no consumo alimentar e estado nutricional, devido aos relatos dos participantes apesar da falta de associação estatística.

## REFERÊNCIAS

1. Alves SM. A relação entre capacidades empáticas, depressão e ansiedade em jovens. Universidade Federal da Paraíba; 2012.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Arlington: American Psychiatric Association, 2013.
3. Lima MA de. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Braz J Psychiatry [Internet]. 2000Jan;22(1):37–8.
4. Castillo ARG, Recondo R, Asbahr FR, Manfro GG. Transtornos de ansiedade. Braz J Psychiatry [Internet]. 2000 Dec; 22:20-3.
5. Mangolini VI, Andrade LH, & Wang Y. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. Revista de Medicina São Paulo. 2019; 98(6): 415-422.
6. Braga LCD, Carvalho LRD, e Binder MCP. Condições de trabalho e transtornos mentais comuns em trabalhadores da rede básica de saúde de Botucatu (SP). Ciência e Saúde Coletiva.2010; 15(supl 1):1585-1596.
7. Carvalho DB de, Araújo TM de, Bernardes KO. Transtornos mentais comuns em trabalhadores da Atenção Básica à Saúde. Rev bras saúde ocup [Internet]. 2016;41(00):e17.
8. Castro GV, Portel LDA, Astro GV, Portel LDA. A influência dos fatores psicológicos relacionados a nutrição. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019.

9. Santos ALL, Santos MLL, Oliveira MS, Neves SOC, Santos VE. Relationship between anxiety and food consumption: a literature review. *Research, Society and Development*.2022; 11(8):e49211831325.
10. Lourenço ASA. Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa, Portugal, 2016.
11. Costa CO da, Branco JC, Vieira IS, Souza LD de M, Silva RA. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro Psiquiatria*. 2019; 68(2):92-100.
12. Brisotto M, Andretta I. Relação entre Mindfulness, Alimentação Intuitiva e Emocional em adultos. *Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde – SPPS*. 2021 [acesso em 2023 nov 8]; 22(1):302-313.
13. Martins RJ, Silva MB, Ávalos YRB, Belila NM, Garbin CAS. Level of anxiety and depression and problems related to alcohol use in employees of a public university. *RSD [Internet]*.2021; 10(4):e53610414243.
14. Sampaio LR, Oliveira LC, Pires MFD. Empatia, depressão, ansiedade e estresse em Profissionais de Saúde Brasileiros. *Ciências Psicológicas [Internet]*. 2020;14(2):e-2215.
15. Siqueira FV, Reis DS, Souza RAL, Pinho S, Pinho L. Excesso de Peso e Fatores Associados Entre Profissionais de Saúde da Estratégia Saúde da Família. *Cad. Saúde Colet*. [Internet]. 2019; 27(2): 138-145.
16. Pereira FMS, Freitas JCF, Duarte LG. Alimentação por Conveniência: Impacto no Ganho de Peso em Adultos [Dissertação] [Internet]. Divinópolis: Centro Universitário UNA; 2021.
17. Silva JDM, Gomes AL, Carvalho RA et al. Distúrbio da ansiedade e impacto nutricional: obesidade e compulsividade alimentar. *REAS [Internet]*. 2022; 15(4):e10108.
18. Cardoso AC, Morgado L. Trabalho e saúde do trabalhador no contexto atual: ensinamentos da Enquete Europeia sobre Condições de Trabalho. *Saúde Soc São Paulo [Internet]*.2019; 28(1): 169-181.
19. Cunha JA. Manual da versão em português das escalas de Beck. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

## **Apêndice 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Pesquisador Responsável: Lívia Botelho da Silva Sarkis  
Endereço: Rodovia MG 338, Km 12 - Colônia Rodrigo Silva - Barbacena - MG  
CEP: 36.201-143  
Telefone: (32)99116-1943  
E-mail: liviasarkis@unipac.br

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

O Senhor (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa **“A influência da ansiedade no consumo alimentar e no estado nutricional de profissionais da área da saúde em um hospital de um município do interior de Minas Gerais”**. Neste estudo pretendemos avaliar e comparar os efeitos da ansiedade no consumo alimentar e no estado nutricional de profissionais da área da saúde. O motivo que nos leva a estudar baseia-se na importância de avaliar o efeito da ansiedade no consumo alimentar e estado nutricional de profissionais da área da saúde, conforme descrito por estudos na literatura.

Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos: aplicação dos seguintes questionários (1) Questionário sociodemográfico, pessoal e clínico e (2) Questionário para avaliar consumo alimentar e (3) Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory – BAI). Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em risco mínimo de possível constrangimento durante a aplicação dos questionários. Caso haja alguma intercorrência, os pesquisadores se comprometem a dar suporte a você por meio de atendimento psicológico gratuito na Clínica Escola Vera Tamm de Andrada em Barbacena-MG. A pesquisa contribuirá para avaliação dos níveis de ansiedade apresentados pelos indivíduos em estudo, possibilitando que os gestores possam garantir suporte a saúde para os profissionais que estejam enfrentando problemas relacionados à saúde mental.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, o Senhor (a) tem assegurado o direito a indenização. O Sr. (a) será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a) é atendido pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução N° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada, basta solicitá-la ao pesquisador responsável, se quiser. Seu nome ou o material que indique

sua participação não será liberado sem a sua permissão. O (A) Senhor (a) não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma via será arquivada pelo pesquisador responsável, no "" e a outra será fornecida ao Senhor (a).

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de Identidade \_\_\_\_\_ fui informado (a) dos objetivos do estudo **“A influência da ansiedade no consumo alimentar e no estado nutricional de profissionais da área da saúde em um hospital de um município do interior de Minas Gerais”** de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Barroso \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Nome e assinatura do (a) participante (a)

Data

---

Nome e assinatura do (a) pesquisador (a) responsável

Data

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa do UNIPAC:

Rodovia MG 338, Km 12 - Colônia Rodrigo Silva, Reitoria

CEP.: 36.201-143 - Barbacena - MG

Telefone: (32) 3339-4994

E-mail: [cep\\_barbacena@unipac.br](mailto:cep_barbacena@unipac.br)

**Apêndice 2 – Questionário sociodemográfico, pessoal e clínico****Nome:** \_\_\_\_\_**Idade:** \_\_\_\_\_**Sexo:** ( ) Feminino ( ) Masculino**Escolaridade:**

- ( ) Curso técnico
- ( ) Graduação
- ( ) Pós-graduação
- ( ) Mestrado
- ( ) Doutorado

**Profissão:**

- ( ) Técnico em enfermagem
- ( ) Nutricionista
- ( ) Enfermeiro
- ( ) Médico
- ( ) Psicólogo
- ( ) Fisioterapeuta
- ( ) Fonoaudiólogo
- ( ) Copeiro(a)
- ( ) Recepcionista
- ( ) Auxiliar de Limpeza

**Estado Civil:**

- ( ) Solteiro(a)
- ( ) Casado(a) ou União Estável
- ( ) Viúvo(a)
- ( ) Divorciado(a)

**Renda Familiar:**

- Até 1 salário mínimo  
 De 2 a 3 salários mínimos  
 3 salários mínimos ou mais

**Nível de satisfação com a profissão (De 0 a 10):** \_\_\_\_\_

**Quantas pessoas moram na casa:** \_\_\_\_\_

**Escala de serviço:**

- Diarista  Plantonista – Diurno  Plantonista - Noturno

**Peso corporal (quilos):** \_\_\_\_\_      **Estatura (metros):** \_\_\_\_\_

**Apêndice 3 – Questionário para avaliar o Consumo Alimentar.**

**Você sente que suas emoções possuem influência no seu consumo alimentar?**

Sim  Não

**Se sua resposta anterior foi sim, em momentos de fortes emoções, você aumenta ou diminui seu consumo alimentar?**

Aumenta  Diminui

**Com qual frequência você consome doces durante a semana?**

Não consome  < 5x/semana  ≥ 5x/semana

**Você sente que há uma melhora nos sintomas da ansiedade quando você consome alimentos ultraprocessados, com grandes quantidades de açúcar e/ou gorduras?**

Sim  Não

**Com qual frequência você costuma consumir bebidas alcóolicas em episódios de ansiedade?**

Não consome  < 5x/semana  ≥ 5x/semana

**Você se sente ansioso em relação a sua fisionomia/peso? O quão isso afeta o seu apetite, ele aumenta ou diminui?**

Sim  Não

Aumenta  Diminui

**Você consegue diferenciar fome emocional da fome física?**

Sim  Não

**Nas vezes em que você consumiu uma grande quantidade de comida, você sentiu que não poderia parar de comer ou controlar o quê ou o quanto você estava comendo?**

Sim  Não

**Você recentemente ganhou ou perdeu peso significativo nos últimos meses?  
Você acha que a ansiedade teve alguma influência sobre isso?**

**( ) Sim ( ) Não**

**Você se preocupa em ter perdido o controle sobre o quanto você come?**

**( ) Sim ( ) Não**

**Os sintomas de ansiedade diminuem quando você se alimenta de forma saudável e correta?**

**( ) Sim ( ) Não**

**Com qual frequência você costuma consumir alimentos ultraprocessados em momentos de ansiedade?**

**( ) Não consome ( ) < 5x/semana ( ) ≥ 5x/semana**

### Anexo 1 – Inventário de Ansiedade de Beck (Beck Anxiety Inventory – BAI)

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a **última semana, incluindo hoje**, colocando um “x” no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

	<b>Absolutamente não</b>	<b>Levemente</b> Não me incomodou muito	<b>Moderadamente</b> Foi muito desagradável, mas pude suportar	<b>Gravemente</b> Dificilmente pude suportar
1. Dormência ou formigamento				
2. Sensação de calor				
3. Tremores nas pernas				
4. Incapaz de relaxar				
5. Medo que aconteça o pior				
6. Atordoado ou tonto				
7. Palpitação ou aceleração do coração				
8. Sem equilíbrio				
9. Aterrorizado				
10. Nervoso				
11. Sensação de sufocação				
12. Tremores nas mãos				
13. Trêmulo				
14. Medo de perder o controle				
15. Dificuldade de respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado				
18. Indigestão ou desconforto no abdômen				
19. Sensação de desmaio				
20. Rosto afoqueado				
21. Suor (não devido ao calor)				