



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

MODIFICAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES POR SENTIMENTOS COMO ANSIEDADE, TRISTEZA OU IRRITAÇÃO ENTRE TRABALHADORES URBANOS

AUTOR PRINCIPAL: Mariana Tortelli Beux

CO-AUTORES: Cibele Thomé da Cruz, Ieda Maria Pedroso Dorneles, Mariléia Stube; Pâmela Vione Morin; Vanessa Adelina Casali Bandeira.

ORIENTADOR: Ligia Beatriz Bento Franz

UNIVERSIDADE: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI)

INTRODUÇÃO

Sentimentos negativos apresentam-se como fatores desencadeantes de comportamentos alimentares equivocados. Do mesmo modo, sentimentos positivos tais como alegria e motivação apontam para um comportamento alimentar equilibrado que se mostra flexível à mudanças (FRANÇA et al., 2010). Assim, é impossível separar a alimentação da afetividade, as quais dependem das experiências iniciais dos sujeitos e como essas foram vivenciadas singularmente imbricadas as suas personalidades. Neste sentido, é possível verificar que o alimento exerce um papel diferente para cada indivíduo. Nesse sentido, o presente estudo verificou a influência de sentimentos nos hábitos alimentares de trabalhadores urbanos.

DESENVOLVIMENTO:

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, desenvolvido por mestrandas na disciplina de Avaliação e Intervenção Nutricional em Indivíduos e Populações do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Atenção Integral à Saúde (UNIJUI/UNICRUZ). Na referida disciplina foi construído um Questionário Nutricional, com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Foram incluídos indivíduos com 18 anos ou mais, de ambos os sexos e que eram trabalhadores ativos da área urbana. A amostra foi constituída de forma intencional, na qual cada

mestrando entrevistou duas pessoas do sexo feminino e duas do sexo masculino. Os dados foram compilados em tabelas por meio do software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) (versão 18.0), sendo realizada análise descritiva simples, com média e desvio padrão.

Foram entrevistados 72 trabalhadores, com prevalência da faixa etária de 31 a 40 anos (28 – 38,9%), que avaliaram sua alimentação em relação a ser saudável em $6,04 \pm 1,467$, em uma escala de zero a 10. Algumas variáveis relacionadas aos hábitos alimentares e as alterações destes conforme modificações em sentimentos de tristeza, ansiedade ou irritação estão apresentadas na Tabela 1.

A maioria dos entrevistados referiram que seus hábitos alimentares mudam em momentos de ansiedade, tristeza ou irritação (49 - 58%), os quais 35 (48,6%) referiram comer mais nestes momentos. No estudo de França et al. (2012) envolvendo 11 sujeitos, de ambos os sexos e com idades entre 18 a 70 anos houve relação direta entre os fatores psicológicos e comportamento alimentar, confirmando nossos resultados em relação à alteração do comportamento alimentar devido à questões psicológicas. Nesse mesmo estudo, falas envolvendo a depressão e a ansiedade foram respostas expressas pelos sujeitos, no qual os sentimentos de tristeza, raiva e choro assumem um papel desencadeador da ação de comer em maior quantidade (FRANÇA, et al., 2012).

No estudo de Oliveira et al. (2009) considerou-se que a tensão emocional e a ansiedade possuem relação com o comportamento alimentar vicioso, apontando para um maior consumo alimentar.

Outro fator que pode influenciar para o consumo excessivo de alimentos são as características do ambiente onde comemos, entre os entrevistados 44,1% relataram não realizar as refeições de forma tranquila, sendo a falta de tempo o principal motivo apontado. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) locais limpos, tranquilos e confortáveis ajudam a concentração no ato de comer e convida para que se coma devagar, o que permite que os alimentos e as preparações culinárias sejam apreciados adequadamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O ato de comer pode representar uma ação que vai além de suprir as necessidades fisiológicas dos indivíduos, pois pode ser alterado por sentimentos que influenciam no hábito alimentar dos mesmos, o que infere que as orientações nutricionais fornecidas devem considerar aspectos além do acesso e qualidade dos alimentos ingeridos, com abordagem relacionada a questões psicológicas.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.

FRANÇA, C. L., BIAGINNI, M., MUDESTO, A. P. L., ALVES, E., D. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia (Natal)**. v. 17, n. 02, p. 337-345, 2012.

OLIVEIRA, S. et al. Análise da relação entre ansiedade, tensão emocional e consumo alimentar em pacientes com sobrepeso e obesidade atendidos em uma clínica de Porto Alegre entre os anos de 2000 a 2006. p. 1995–1997, 2009.

ANEXOS

Tabela 1- Perfil dos entrevistados, características relacionadas a alimentação e modificações do consumo alimentar decorrente de sentimentos como tristeza, ansiedade e irritação.

	Come mais quando está ansioso, triste ou irritado N (%)	Come menos quando está ansioso, triste ou irritado N (%)	Não altera o hábito alimentar N (%)
Sexo			
Feminino	17 (23,6)	6 (8,3)	13 (18,1)
Masculino	18 (25,0)	8 (11,1)	10 (13,9)
Número de refeições diárias			
Até três refeições por dia	11 (15,3)	6 (8,3)	7 (9,7)
4 a 5 vezes no dia	18 (25,0)	6 (8,3)	14 (19,5)
Mais de 5 refeições no dia	6 (8,3)	2 (2,8)	2 (2,8)
Realiza as refeições de forma tranquila			
Sim	23 (31,9)	11 (15,3)	19 (26,4)
Não	12 (16,6)	3 (4,2)	4 (5,6)
Realiza atividade			

física			
Sim	17 (23,6)	5 (6,9)	10 (13,9)
Não	35 (48,6)	14 (19,4)	23 (31,9)
