

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC IRMÃ AGOSTINA
Técnico em Nutrição e Dietética**

**Bianca Monteiro Silva
Julia Aissa Ressurreição
Kaiky dos Santos Simões
Thainá Nogueira Souza
Yasmin Vita de Cruz**

**A ANSIEDADE E O PERFIL ALIMENTAR DE ADOLESCENTES
MATRICULADOS EM UMA ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL
LOCALIZADA NA ZONA SUL DO MUNICÍPIO DE SP**

São Paulo

2022

Bianca Monteiro Silva
Julia Aissa Ressurreição
Kaiky dos Santos Simões
Thainá Nogueira Souza
Yasmin Vita de Cruz

**A ANSIEDADE E O PERFIL ALIMENTAR DE ADOLESCENTES
MATRICULADOS EM UMA ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL
LOCALIZADA NA ZONA SUL DO MUNICÍPIO DE SP**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Irmã Agostina, orientado pelo Prof. Amanda Barbosa Neto, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

São Paulo
2022

**A ANSIEDADE E O PERFIL ALIMENTAR DE ADOLESCENTES
MATRICULADOS EM UMA ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL LOCALIZADA NA
ZONA SUL DO MUNICÍPIO DE SP**

**THE ANXIETY AND THE CONSUMPTION OF FATS IN ADOLESCENTS
REGISTRATED AT A PUBLIC TECHNICAL SCHOOL LOCATED IN THE SOUTH
ZONE OF SÃO PAULO.**

SILVA, Bianca Monteiro¹; RESSURREIÇÃO, Julia Aissa¹; SIMÕES, Kaiky dos Santos¹;
SOUZA, Thainá Nogueira¹; CRUZ, Yasmin Vita de¹; NETO, Amanda Barbosa².

¹ Discente da Escola Técnica Estadual Irmã Agostina

² Docente da Escola Técnica Estadual Irmã Agostina

Resumo: A pesquisa tem como objetivo identificar como a ansiedade influencia na alimentação dos adolescentes durante a pandemia. A alimentação é a base das necessidades fisiológicas do ser humano. Ela está relacionada com os fatores ambientais e macroambientais. Durante a adolescência o sujeito fica mais vulnerável ao estresse, podendo gerar uma crise de ansiedade. A alimentação e a emoção estão totalmente ligadas, pois dependendo do contexto em que se vivencia o adolescente tem preferência de comer certos alimentos. Com a COVID-19 aumentou os níveis de estresse entre os adolescentes devido a preocupações excessiva e as às incertezas em relação ao futuro. Com isso, pode-se observar um reflexo desse estresse na alimentação, os adolescentes não tendo auxílio de um profissional da área da saúde, não sabem agir na hora de uma crise. A coleta dados foi feita com o questionário com os adolescentes por meio de uma aplicação do questionário de Consumo de Frequência Alimentar, e Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), modificado. Por meio dos dados coletados, foi possível observar o consumo de gordura desses adolescentes. O resultado adquirido foi que 78% dos adolescentes analisados estavam com o índice de ansiedade médio, e 49% dos adolescentes têm o consumo mínimo de gordura. Sendo este resultado um tanto quanto alarmante, visto que ansiedade está concernente a alimentação. Isso afeta diretamente no consumo do indivíduo.

Palavras-chaves: adolescentes, alimentação, ansiedade e pandemia.

Abstract: The research aims to identify how anxiety influences adolescents' eating during the pandemic. Food is the basis of human physiological needs. It is related to environmental and macro-environmental factors. During adolescence the subject is more vulnerable to stress, which can generate an anxiety crisis. Food and emotion are totally linked, because depending

on the context in which they live the adolescent has a preference to eat certain foods. With COVID-19 the levels of stress among adolescents have increased due to excessive worry and uncertainty about the future. With this, it can be observed a reflection of this stress in the diet, the adolescents not having the help of a health professional, do not know how to act at the time of a crisis. The data collection was made with the adolescents by means of a questionnaire application of the Food Frequency Consumption questionnaire, and the modified Trait-State Anxiety Inventory (IDATE). Through the collected data, it was possible to observe the fat consumption of these adolescents. The acquired result was that 78% of the analyzed adolescents were with the average anxiety index, and 49% of the adolescents have the minimum fat consumption. This result is somewhat alarming, since anxiety is concerned with food. This directly affects the individual's consumption.

Keywords: adolescents, food, anxiety and pandemic.

1. Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a fase da adolescência é o período de vida que se inicia aos 10 anos e se estender aos 20 anos, vale ressaltar que durante essa fase ocorre mudanças físicas, psicológicas e comportamentais. Inclusive as necessidades nutricionais dos adolescentes são totalmente influenciadas pelos eventos desta fase e pelo estirão de crescimento, e fatores ambientais e macroambientais também estão ligados diretamente no padrão alimentar de cada adolescente. Na puberdade há um ritmo elevado de crescimento e atividades maturativos que afetam o tamanho, forma e composição do organismo, onde há uma maior demanda de certos compostos nutritivos que interferem na ingestão alimentar e aumenta as necessidades de determinado nutriente. Os mesmos são considerados extremamente vulneráveis na visão nutricional em relação a estilo de vida e ao alto consumo de energia e gordura, especialmente na forma de fast-food, e este consumo de maneira exacerbada não afeta somente a ingestão diária de macronutrientes, mas também a de vitaminas e minerais, e tal consumo constitui uma preocupação em relação a qualidade da dieta e aumento da obesidade e doenças relacionadas a mesma. (MATOS, et al. 2018)

A alimentação tem função principal de satisfazer as necessidades fisiológicas, que envolve vários fatores, principalmente o fator psicológico, além disso o momento da alimentação é um ótimo momento de interação (BRASIL, 2014).

Comer é uma atividade humana central não só por sua frequência, constante e necessária, mas também porque cedo se torna a esfera onde se permite alguma escolha. O

comportamento relativo à comida revela repetidamente a cultura em que cada um está inserido. Desse modo, a comida e o comer assumem uma posição central no aprendizado social por sua natureza vital e essencial, embora rotineira. Ainda que os hábitos alimentares possam mudar inteiramente quando crescemos, a memória e o peso do primeiro aprendizado alimentar e algumas das formas sociais aprendidas através dele permanecem (MINTZ, 2001)

A ansiedade é um sentimento ligado a nervosismo, preocupação e medo intenso, sendo uma reação natural do corpo, porém quando esse sentimento começa a atrapalhar o seu dia a dia ele se torna um distúrbio, e algo a se pensar é que os transtornos de ansiedade são mais comuns nos dias de hoje quanto imaginamos. (ARAÚJO, 2017).

O grau de ansiedade pode ampliar devido as transformações vividas em nossa sociedade no cotidiano, nas últimas décadas do século XX e no presente cenário de pandemia tais mudanças impactam fortemente a vida dos indivíduos. (LENHARDTK & CALVETTI, 2017). Os dados apresentam que o número de ansiedade só aumenta cada vez mais, 1 a cada 4 crianças e adolescentes tiveram sinais de ansiedade durante a pandemia aponta estudo (POLANCZYK, 2021). A mesma influência de maneira negativa na vida dos adolescentes, pois ela provoca uma compulsão alimentar, fazendo com que as pessoas descontem tudo na comida, porém este consumo desenfreado mais para frente pode vir acarretar problemas de saúde como, colesterol alto, diabetes, hipertensão etc. (REGO & SOUSA, 2021)

Dentro os diversos tipos de questionário o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) se destaca com o seu padrão e organização, conseguindo avaliar individualmente cada indivíduo. No entanto sua utilidade como instrumento prático e de fácil aplicação nos diferentes quadros clínicos e pesquisas é limitada, especialmente quando se deseja fazer avaliações repetidas pois sua estrutura de 20 questões, com múltipla escolha para cada um dos tipos de ansiedade (traço e estado. Embora apresente tais características, a relevância de avaliar a ansiedade se acentua devido à importância de verificar, de modo mais aprofundado, a associação entre a ansiedade e alimentação. (KAIPPER, 2008)

Portanto, o presente estudo tem como objetivo verificar a ansiedade enquanto estado e o perfil alimentar de adolescentes de uma Escola Técnica Estadual do município de SP.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A história da Alimentação

A alimentação é uma maneira pela qual os seres vivos absorvem o alimento essencial para realizar suas atividades. Sem nos alimentarmos não seremos capazes de exercer as funções fundamentais do nosso organismo. Além disso a alimentação abrange aspectos sociais, econômicos e culturais que são indispensáveis para o desenvolvimento da comunidade. A cultura alimentar brasileira é constituída por várias formações de outras culturas como: africana, portuguesa, europeia e indígena. A alimentação não espelha apenas a satisfação de uma necessidade fisiológica, mas também reflete a diversidade de culturas e tudo aquilo que colabora para moldar a identidade de cada povo: ela depende de suas técnicas de produção, de suas estruturas sociais, de suas representações dietéticas e religiosas e das receitas que delas resultam, de sua visão de mundo e do conjunto de costumes estruturados lentamente no decorrer dos séculos. (FLANDRIN & MONTANARI,2018)

Compreender a história da alimentação é a base fundamental para assimilar sua complexidade nos dias atuais, é de pleno entendimento que “as sociedades primitivas sobreviviam da caça, pesca e colheita natural, ou seja, do que pescavam, caçavam e das raízes e frutos que colhiam naturalmente, sem plantações e esforços para produzir. Este representa um nível de subsistência dependente do que a natureza oferece, e é capaz de sustentar somente uma sociedade bem pequena. As relações entre estes aspectos da cultura e das maneiras de se alimentar sempre existiram, desde a conquista do fogo até a chegada do fast-food. Entretanto, existem algumas eventualidades como a chegada da pandemia que mudou totalmente os hábitos alimentares da população. (LEONARDO, 2009)

2.2 Ansiedade e alimentação

A relação entre uma emoção e alimentação varia de acordo com o contexto em que se passa, ou seja, pelo fato de que na maioria das vezes a emoção fala mais alto acaba tendo mudanças de hábitos alimentares.

Na maioria das vezes os hábitos alimentares podem ser mudados em questão das emoções, tendo em vista que suas escolhas alimentares, quantidades ingeridas e tantas vezes que for porcionada depende tanto da emoção quanto das necessidades fisiológicas (LOURENÇO- 2016).

Com isso podemos perceber que os hábitos alimentares sofrem mudanças de acordo com o estado emocional. E a ansiedade é a que mais influência nos hábitos alimentares, seja com um consumo alto ou baixo.

2.3 A pandemia e sua influência na alimentação.

A pandemia do Coronavírus (*Sars-Covid19*) causou não apenas um colapso de grande preocupação no sistema de saúde, mas afetou sobremaneira a economia nacional, a nossa rotina, a saúde mental e física. Além de tudo isso ela interferiu-o em áreas das nossas vidas como o desenvolvimento de ansiedade e a alimentação. Por vista de uma nova rotina e mudança extraordinária nos fizeram perceber, novas inseguranças, medos e um desespero pois já não tínhamos más o controle do nosso futuro. As medidas de isolamento social deram espaço a conflitos familiares, falta de atividade física, alterações da dieta e do padrão de sono. O confinamento nos levou a uma mudança rápida de hábitos, impediu o nosso contato com amigos e levou à interrupção de atividades que para nós já era algo rotineiro. Somam-se a isso o fechamento de escolas e a adoção do ensino à distância através de plataformas digitais, que implicam em novos métodos de ensino e de avaliação, o que gerou um desenvolvimento muito veloz da ansiedade em algumas adolescentes. Já na área alimentar a influência da pandemia foi enorme, com aumento dos preços dos alimentos, e o serviço a home- Officer o desemprego também foi um quesito que teve uma alta influência, pois o dinheiro faltava e os preços só subiam, segundo o site “Inflação de alimentos no Brasil em período da pandemia da COVID 19” os alimentos tiveram um aumento de quase 4,09%, nós seu valor. Ela também nos fez adotar novos métodos alimentares, levando algumas pessoas a melhorarem a sua alimentação como também a piorarem. Assim como o mundo teve que se adaptar os comércios também tiveram, com isso as comidas industrializadas fizeram muito mais parte do nosso cotidiano por conta da praticidade, o consumo de alimentos como: Lanches, doces, pizzas e embutidos; fizeram muito mais parte da alimentação dos adolescentes, por conta de aplicativos como: Ifood, Rappi 10, até a internet que ensinou várias pessoas a cozinhare. (BACCARIN & OLIVEIRA, 2021)

2.4 Ansiedade e pandemia

A palavra ansiedade pode ser definida como “um estado de tensão ou apreensão cujas causas não são necessariamente produtoras de medo, mas sim da expectativa de alguma coisa (nem sempre ruim) que acontecerá no futuro próximo” (LENT, 2010, p. 727). Esta preocupação excessiva pode iniciar-se durante a infância e a adolescência e, na maioria dos casos, é

decorrente dos medos que surgem nesse período. Já na vida adulta, pode-se considerar que a ansiedade se dá devido às vicissitudes da vida (CRASKE & STEIN, 2016).

A ansiedade pode se manifestar de duas formas: ansiedade-estado e ansiedade-traço. A primeira consiste em um estado emocional transitório marcado por sentimentos de tensão que podem variar conforme a intensidade. Já a segunda é uma condição pessoal, estável e que só se manifesta em situações estressantes, em circunstâncias que podem ser percebidas como ameaçadoras pelos sujeitos (MENEZES, et al., 2018)

3. Resultados e Discussão

Participaram da pesquisa 31 alunos matriculados em uma escola técnica estadual localizada na zona sul do município de São Paulo, e foram obtidos os seguintes resultados no IDATE:

Gráfico 1: Percentual do Inventário do estado de ansiedade em adolescentes matriculados em uma escola técnica estadual. São Paulo, 2022

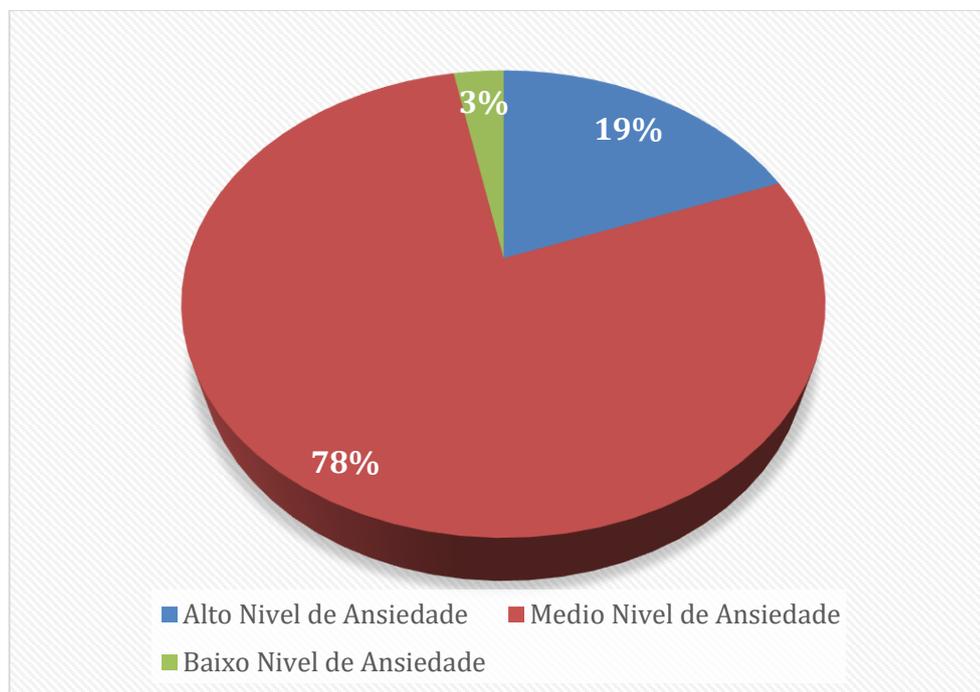
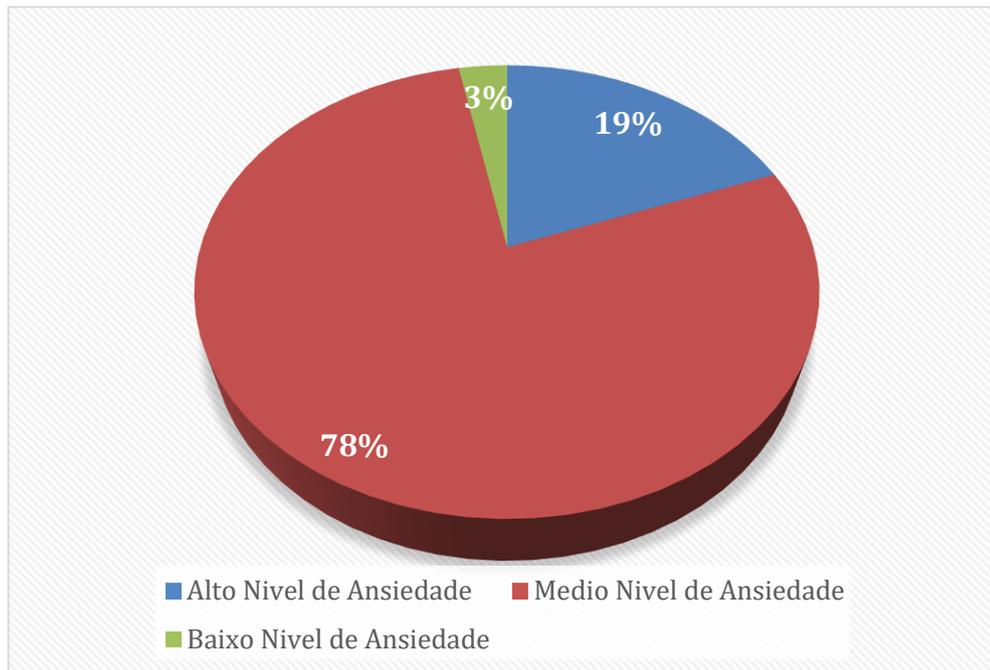


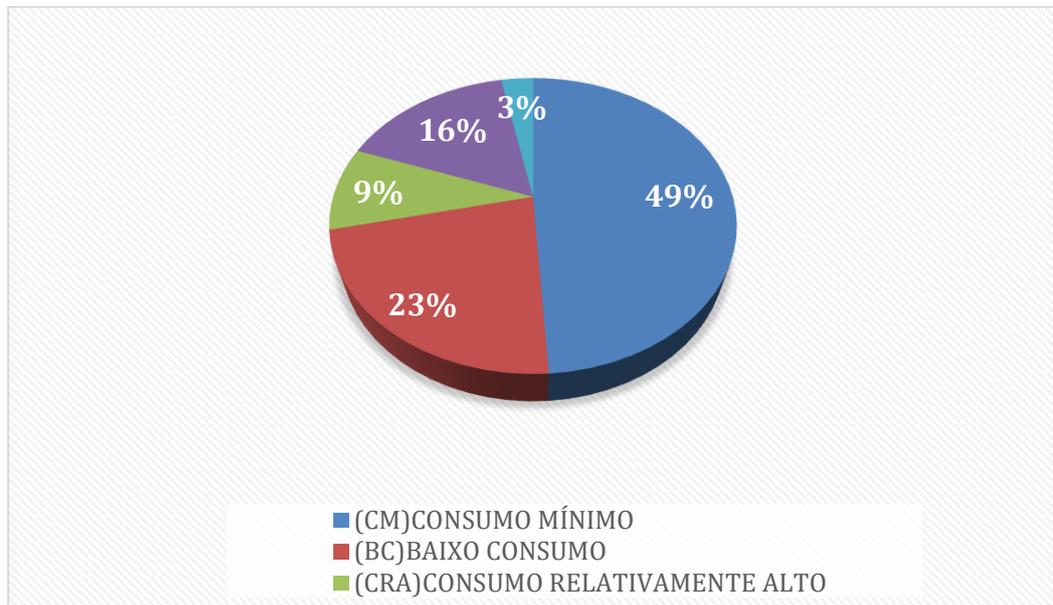
Gráfico 2: Percentual do Inventário do traço de ansiedade em adolescentes matriculados em uma escola técnica estadual. São Paulo, 2022



Na população mundial, os Transtornos de Ansiedade passaram da 34ª posição em 1990 para a 24ª posição em 2019 na lista das principais causas de problemas de saúde (IHME, 2020^a). No qual a prevalência estimada no mundo de ansiedade generalizada, por exemplo, girava entre de 2,9% e 15% antes de ocorrer a pandemia e o isolamento do Covid-19 (WHO, 2008; APA, 2014). Já nos dados pós pandêmico o Brasil chega estimava-se a ocorrência de 28,1% quadros clínicos de ansiedade em geral (Viana & Andrade, 2012), e no contexto mundial observam-se que passou a cerca de 8,3% a 59,0% (Czeisler et al., 2020; Lei et Al., 2020; Wang et al., 2020; Deng et al., 2021; Varma et al., 2021), resultado semelhante podemos observar no presente estudo onde verificamos que 97% da amostra apresentou médio e alto nível de ansiedade.

No terceiro gráfico apresenta os resultados do questionário de frequência alimentar de consumo de gorduras:

Gráfico 3: Percentual da frequência de consumo de gorduras em adolescentes matriculados em uma escola técnica estadual. São Paulo, 2022



A adolescência corresponde a um estágio de vida no qual ocorrem complexas transformações somáticas, psicológicas e sociais no indivíduo. Crescer e se alimentar implicam no estabelecimento de relações, na realização de escolhas, na identificação com valores sociais e padrões estabelecidos, na adoção de diversos hábitos, horários e estilos de vida. Sabe-se que as práticas alimentares inadequadas são cada vez mais frequentes nessa população. Atualmente, o padrão alimentar característico do adolescente inclui o consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e fast foods, a reduzida ingestão de frutas e hortaliças, a adoção de dietas monótonas ou modismos alimentares (TORAL, 2007).

Segundo os resultados obtidos através da pesquisa é possível notar que relativamente grande parte dos adolescentes detém um médio nível de ansiedade (78%) tais resultados não diferem se a ansiedade foi adquirida durante o cenário de pandemia, entretanto, os jovens veem optando pelo consumo de alimentos menos gordurosos enquanto se está diante de uma crise de ansiedade. Vemos que muitas influências da diminuição (49%) do consumo de gorduras vêm das redes sociais, onde pessoas vem viralizando e alcançando muitos adolescentes com dicas para de ter hábitos mais saudável.

4. Metodologia

Tratou-se de um estudo de coleta de dados primários a partir da aplicação de questionários para avaliar o nível de ansiedade dos adolescentes e frequência de consumo de gordura, o questionário ficou aberto ao público de 05/05 de 2022 a 26/05 de 2022.

A coleta de dados foi realizada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TLCE na Escola Técnica Estadual Irmã Agostina com os adolescentes matriculados em cursos técnicos e/ou ensino médio.

O levantamento bibliográfico foi realizado nos bancos de dados Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Google Acadêmico, no qual foi realizado busca dos seguintes descritores (Decs): ansiedade, pandemia, alimentação and adolescentes.

O questionário para verificar o nível de ansiedade utilizado foi o IDATE Estado e Traço, ou seja, a ansiedade-estado ela varia em sua intensidade e refere-se às situações que correspondem a episódios momentâneos, já a ansiedade-traço ela trata-se às diferenças individuais relativamente estáveis para respostas comportamentais (2008).

O questionário ele é dividido em duas partes, estado e traço, e ambas as partes têm um total de 20 perguntas cada, e a análise do questionário IDATE nas duas escalas paralelas (traço e estado) foi feita a partir da pontuação de cada resposta, onde eram de 1 a 4 classificados do absolutamente não ao muitíssimo e de quase sempre a quase nunca. Para a quantificação da pontuação foram atribuídos valores reversos, como: 4 valor 1, 3 valor 2, e assim por diante, após somamos todos os resultados dos pontos das vinte perguntas de cada e comparamos a escala dada: 20 a 40: baixo nível de ansiedade, 41 a 60: médio nível de ansiedade e 61 a 80: alto nível de ansiedade, e para verificar a frequência de consumo de gorduras o questionário foi adaptado de QUEIRÓZ. et al (2007) com 15 questões e seguiu a seguinte classificação: nós pegamos todas as respostas e começamos a fazer a avaliação pela frequência de consumo, onde cada frequência tinha sua própria pontuação, sendo de 0 a 4. Após pontuarmos a frequência de consumo, fizemos a tabulação desta avaliação através dos escores, onde somamos a pontuação de cada indivíduo participante e com isso podemos ver em qual classificação cada um se encaixaria de acordo com suas respostas, e ao fim disto conseguimos chegar no resultado como mostra o Gráfico 3.

O presente estudo, sob a orientação da Prof^a Amanda Barbosa Neto, atende as normas éticas, de acordo com a Resolução nº 196 de 10/10/1996 sobre pesquisas científicas com seres humanos.

5. Conclusão

Conclui-se que a adolescência é um período da vida que permeia por uma série de mudanças biopsicossociais, tais mudanças associada com presente cenário pandêmico em que se vivencia é comum o desenvolvimento de transtornos, tais como a ansiedade. Sendo este resultado um tanto quanto alarmante, visto que ansiedade está concernente a alimentação. Isso afeta diretamente no consumo do indivíduo, seja ele elevado ou diminuído uma vez que a alimentação tem como função principal suprir necessidades fisiológicas do indivíduo, ou seja, o consumo deve ser equilibrado.

Não foi possível realizar uma pesquisa mais aprofundada com os adolescentes de outras instituições. Portanto, é necessário realizar futuras pesquisas que avaliem o perfil alimentar e o consumo alimentar dos adolescentes.

6. Agradecimentos

Agradecemos primeiramente a Escola Técnica Estadual Irmã Agostina que contribuiu para a coleta de dados para nossa pesquisa em campo. Agradecemos aos nossos familiares, amigos, professores, coordenadores, gestão escolar que nos ajudaram de forma direta e indiretamente a concluir este trabalho.

Referências bibliográficas

ARAÚJO, Andrey Hudson Interaminense de. Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis. 2017. xv, 104 f., il. Dissertação (Mestrado em Ciências e Tecnologias em Saúde) — Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

Disponível em:

https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/24467/1/2017_AndreyHudsonInteraminensedeAraujo.pdf Acesso em: 15/02/2022

Craske MG, Stein MB. Anxiety. *Lancet*. 2016 Dec 17;388(10063):3048-3059. doi:

10.1016/S0140-6736(16)30381-6. Epub 2016 Jun 24. PMID: 27349358. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27349358/> Acesso em: 27/03/2022

David, Rejane Marie Barbosa, Germano, Raimundo Medeiros, Menezes, Rejane Millions Viana e Carlos, Djailson José Delgado. Adolescente/Adolescência: Revisão teórica sobre uma fase crítica da vida. *Rev. Rene. Fortaleza*, v. 10, n. 2, p.131-140,abr./jun.2009

https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/12795/1/2009_art_rmbdavim.pdf Acesso em:

15/04/2022

DAVIM, R. M. B. et al. Adolescente/adolescência: revisão teórica sobre uma fase crítica da vida. *Rev. Rene, Fortaleza*, v. 10, n. 2, p. 131-140, abr./jun. 2009. Acesso em: 15/04/2022

Ferreira, Camomila Lira et al. Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. *Ciência & Saúde Coletiva [online]*. 2009, v. 14, n. 3 [Acessado 28 Junho 2022] , pp. 973-981. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000300033>>. Acesso em: 07/04/2022

Fusco, Suzimar de Fátima Benato et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade* * Extraído da tese: “Efetividade da terapia floral na ansiedade de adultos com sobrepeso ou obesidade: ensaio clínico randomizado e controlado”, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Medicina, 2018. .

Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]. 2020, v. 54 [Acessado 28 Junho 2022] , e03656. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019013903656>>. Acesso em:

26/03/2022

Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, História da alimentação, Edição original francesa: Histoire de l'alimentation 1996 Librairie Arthème Fayard, Paris 15/01/2018, 6ª edição. Página 8. Disponível em: <https://statics-americanas.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/86490643.pdf> Acesso em: 26/03/2022

KAIPPER, Márcia. Avaliação do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). 2008. 138 f. Dissertação (Mestrado em Medicina) Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, RS, 2008. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/17463> Acesso em: 15/04/2022

Larissa Maria Alves do Rego e Thalissa Bezerra Mota Sousa- Centro Universitário De Brasília – UniCEUB Faculdade De Ciências Da Educação e Saúde Curso de Nutrição - A Relação entre compulsão alimentar e ansiedade em adolescentes - Brasília, 2021 Página: 3; Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15371/1/21804911-21803209.pdf> Acesso em: 14/10/2021

Maria Leonardo, ANTROPOLOGIA DA ALIMENTAÇÃO, Artigo Revista Antropos – Volume 3, Ano 2, Dezembro de 2009 ISSN 1982-1050. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15371/1/21804911-21803209.pdf> Acesso em : 26/11/2021

Canesqui, Ana Maria Antropologia e alimentação. Revista de Saúde Pública [online]. 1988, v. 22, n. 3 , pp. 207-216. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89101988000300007>>. Acesso em 26/11/2021

Maria Leonardo, Antropologia Da Alimentação, Artigo Revista Antropos – Volume 3, Ano 2, Dezembro de 2009 ISSN 1982-1050. Disponível em: <https://revista.antropos.com.br/downloads/dez2009/Artigo%201%20-%20Anntropologia%20da%20Alimenta%E7%E3o%20-%20Maria%20Leonardo.pdf> Acesso em: 13/03/2022

MATOS, Angela Peixoto et al. Manual de alimentação: orientações para alimentação da infância a adolescência. 4ª edição revisada e ampliada. São Paulo: SPB, Sociedade brasileira de pediatria, 2018. 172 p.

Munhoz, P. G., Borges, G. R., Beuron, T. A. & Petry, J. F. (2021, jan./abr.). A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. Rev. gest. sist. saúde, São

Paulo, 10(1), 21-44 <https://doi.org/10.5585/rgss.v10i1.1483> (Perguntas). Acesso em: 05/03/2022

