



TRANSTORNO ALIMENTAR E O ESTRESSE: UMA ANÁLISE BIOPSISSOCIAL

Mariana Marcondes Machado¹
Poliana Chornobai²
Mônica Aparecida Ribeiro Kloster³
Rodrigo Fadel Pimental Filho⁴
Orientadora: Valéria Rossi Sagaz⁵

RESUMO: Esta pesquisa sobre a relação entre transtornos alimentares e estresse tem como principal objetivo compreender a complexa interação entre fatores psicológicos e emocionais, como o estresse, e o desenvolvimento e a manutenção de transtornos alimentares, como a anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar. Além disso, buscou-se identificar possibilidades de tratamento desses transtornos na área da psicologia. A metodologia usada foi pesquisa qualitativa e bibliográfica. Os resultados das pesquisas sobre transtornos alimentares e estresse têm revelado várias descobertas importantes. Primeiramente, foi constatado que o estresse crônico ou agudo pode desempenhar um papel significativo na iniciação e na manutenção dos transtornos alimentares (MATOS e FERREIRA 2021). Indivíduos que enfrentam estresse crônico, como pressões sociais, acadêmicas ou profissionais, têm maior probabilidade de desenvolver comportamentos alimentares desordenados. Além disso, o estresse parece estar associado a uma maior gravidade dos sintomas em pessoas já afetadas por transtornos alimentares. Isso inclui episódios mais frequentes de compulsão alimentar e purgação, restrição alimentar extrema e insatisfação corporal persistente. Os estudos (MATOS e FERREIRA 2021) também identificaram mecanismos psicológicos e biológicos que ligam o estresse aos transtornos alimentares. O estresse pode desencadear comportamentos de restrição alimentar como uma forma de controle em situações de falta de controle emocional. Além disso, o estresse crônico pode afetar negativamente a regulação hormonal, incluindo o aumento dos níveis de cortisol, o que pode contribuir para a manutenção dos transtornos alimentares. A pesquisa (MATOS e FERREIRA 2021) sobre transtornos alimentares e estresse revela uma relação complexa e bidirecional entre esses dois fenômenos. O estresse pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e pode agravar os sintomas em indivíduos já afetados. Os mecanismos subjacentes a essa relação incluem fatores psicológicos,

¹ Mariana Marcondes Machado, marianamarcondes02@gmail.com, Graduanda em Psicologia pela Faculdade Sant'Ana.

² Poliana Chornobai, poliana.chornobai@icloud.com, Graduanda em Psicologia pela Faculdade Sant'Ana.

³ Mônica Aparecida Ribeiro Kloster, monica.ribeirokloster@gmail.com, Graduanda em Psicologia pela Faculdade Sant'Ana.

⁴ Rodrigo Pimentel Fadel Filho, rorodrigopimentel@hotmail.com, Graduando em Psicologia pela Faculdade Sant'Ana.

⁵ Psicóloga, Docente do curso de Psicologia da Faculdade Sant'Ana, valeria.rsagaz@gmail.com

comportamentais e biológicos. As conclusões também destacam a importância de estratégias de intervenção que abordem o estresse como parte integrante do tratamento de transtornos alimentares. Terapias cognitivo-comportamentais e psicoterapias que se concentram na gestão do estresse e na regulação emocional mostraram ser eficazes na melhoria dos sintomas e na prevenção de recaídas. Portanto, estudos sobre a interação entre transtornos alimentares e estresse fornecem uma visão valiosa para profissionais de saúde mental, pesquisadores e indivíduos afetados. Compreender essa relação complexa é essencial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e tratamento mais eficazes, visando melhorar a qualidade de vida daqueles que lutam contra os transtornos alimentares e enfrentam o estresse crônico associado.

Palavras-chave: Transtorno Alimentar. Estresse. Fatores Biopsicossociais. Tratamento. Psicoterapia.