

Universidade do Vale do Paraíba
Faculdade de Educação e Artes
Curso Psicologia

Marcella Gomes Martins
Rayssa Kamily da Rosa

**A relação entre o estresse e a ansiedade na ocorrência da
compulsão alimentar em mulheres universitárias**

São José dos Campos-SP
2025

Marcella Gomes Martins
Rayssa Kamily da Rosa

**A relação entre o estresse e a ansiedade na ocorrência da
compulsão alimentar em mulheres universitárias**

Relatório apresentado à Banca de Avaliação, como parte das exigências da disciplina de Trabalho de Graduação II do curso de Psicologia da Faculdade de Educação e Artes da Universidade do vale do Paraíba.

Orientador: Prof. Dr. Rodney Querino Ferreira

São José dos Campos-SP

2025

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE DIVULGAÇÃO DA OBRA

Ficha catalográfica

Martins, Marcella

A relação entre o estresse e a ansiedade na ocorrência da compulsão alimentar em mulheres universitárias. / Marcella Martins; Rayssa da Rosa; orientador, Rodney Querino Ferreira da Costa. - São José dos Campos, SP, 2025.

58 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos. Psicologia.

Inclui referências

1. Psicologia. 2. Estresse. 3. Ansiedade. 4. Compulsão alimentar. 5. Intervenções psicológicas. I. da Rosa, Rayssa. II. Querino Ferreira da Costa, Rodney, orient. III. Universidade do Vale do Paraíba. Psicologia. IV. Título.

Eu, Marcella Martins, autor(a) da obra acima referenciada: Autorizo a divulgação total ou parcial da obra impressa, digital ou fixada em outro tipo de mídia, bem como, a sua reprodução total ou parcial, devendo o usuário da reprodução atribuir os créditos ao autor da obra, citando a fonte. Declaro, para todos os fins e efeitos de direito, que o Trabalho foi elaborado respeitando os princípios da moral e da ética e não violou qualquer direito de propriedade intelectual sob pena de responder civil, criminal, ética e profissionalmente por meus atos.

São José dos Campos, 10 de Dezembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
 MARCELLA GOMES MARTINS
Data: 10/12/2025 21:31:05-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Autor(a) da Obra

Data da defesa: 02 / 12 / 2025

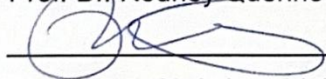
Marcella Gomes Martins

Rayssa Kamily da Rosa

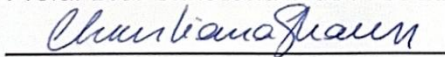
A relação entre o estresse e a ansiedade na ocorrência da compulsão alimentar em mulheres universitárias

Relatório final de pesquisa aprovado como parte das exigências da disciplina Trabalho de Graduação II do curso de Psicologia da Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba, pela seguinte banca examinadora:

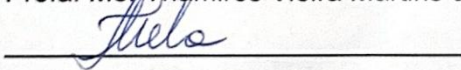
Prof. Dr. Rodney Querino Ferreira da Costa (UNIVAP)



Profa. Dra. Christiana V de A Strauss (UNIVAP)



Profa. Me. Thamires Vieira Martins de Melo (UNIVAP)



Nota: 10,0

Profa. Dra. Ana Enedi Prince Silva

Diretora da Faculdade de Educação e Artes – FEA/UNIVAP

São José dos Campos, 02 de dezembro de 2025.

DEDICATÓRIA

Dedicamos este Trabalho de Graduação a todos aqueles que fizeram parte da construção dessa trajetória que, por vezes, exigiu coragem, resiliência e parceria, elementos que nos tornaram ainda mais fortes como dupla e como futuras psicólogas.

Aos nossos professores e supervisores, que nos guiaram com dedicação, paciência e olhar humano, contribuindo para que crescêssemos não apenas profissionalmente, mas também enquanto pessoas sensíveis às histórias que atravessam o nosso caminho.

A todos que nos apoiaram, família, amigos, colegas e aqueles que torceram silenciosamente: nosso agradecimento por cada momento de encorajamento.

E, especialmente, dedicamos este trabalho a nós mesmas, pela parceria construída, pelo compromisso mútuo e pela capacidade de seguir juntas mesmo nos dias mais desafiadores. Este TG representa não apenas uma etapa concluída, mas a confirmação de que quando há colaboração, afeto e propósito, os caminhos se tornam mais leves.

AGRADECIMENTO

Agradecemos, com todo o coração, aos nossos pais, por todo amor, paciência e apoio incondicional, por acreditarem em nós e por estarem presentes em cada passo dessa jornada. Este trabalho também é fruto do amor e da força que recebemos de vocês.

Estendemos nossa gratidão ao restante da família, pelo carinho, incentivo e por sempre torcerem por nós, mesmo de longe. A presença e o apoio de vocês foram essenciais para manter nossa motivação e equilíbrio ao longo desse percurso.

Agradecemos, com saudade e carinho, àqueles que nos deixaram durante esse tempo. Suas memórias e ensinamentos permanecem vivos em nós e seguem como parte do que nos impulsiona a continuar.

Às nossas amigas, que foram respiro e refúgio nos dias mais intensos. Obrigada por nos lembrarem da importância da leveza, das risadas e das pausas necessárias para seguir em frente com o coração mais calmo.

Aos colegas de faculdade, por compartilharem desafios, aprendizados e tantos momentos que fizeram dessa caminhada uma experiência mais rica e humana. Aos professores e supervisores de estágio, pela generosidade em transmitir conhecimento, pela escuta atenta e pelo incentivo constante ao nosso crescimento.

E, com especial gratidão, ao nosso orientador, professor Dr. Rodney Querino Ferreira, por sua dedicação, disponibilidade e olhar sensível, que contribuíram de forma essencial para a construção deste trabalho.

A todos que, de alguma forma, caminharam ao nosso lado e tornaram este percurso mais leve e significativo, o nosso mais sincero agradecimento.

“As crenças que mantemos sobre nós mesmos moldam a maneira como
enfrentamos o mundo.”

— Aaron T. Beck

RESUMO

Fatores emocionais, como o estresse e a ansiedade, podem ser causas relevantes para o desenvolvimento de transtornos alimentares, sobretudo entre mulheres. Dentre esses transtornos, destaca-se a compulsão alimentar, caracterizada pela ingestão exagerada e descontrolada de alimentos, frequentemente acompanhada de sentimentos de culpa e vergonha. Este estudo teve como objetivo principal investigar a relação entre o estresse, a ansiedade e a ocorrência da compulsão alimentar em mulheres universitárias. Por meio de uma revisão de literatura narrativa, buscou-se levantar os principais fatores estressores presentes no contexto acadêmico, compreender os impactos do estresse crônico e da ansiedade na saúde física e mental das mulheres, e analisar intervenções psicológicas e comportamentais eficazes para o enfrentamento desses fatores. Os achados apontam que a vida universitária representa um contexto propício ao desenvolvimento de quadros de sofrimento psíquico, especialmente em mulheres, que são mais vulneráveis a pressões sociais e institucionais. A compulsão alimentar, nesses casos, surge como uma estratégia disfuncional de enfrentamento, ativada por alterações emocionais e hormonais decorrentes da exposição prolongada ao estresse e à ansiedade. Conclui-se, até o momento, que esses fatores desempenham papel central na origem e manutenção do comportamento compulsivo alimentar, sendo indispensável o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas voltadas à saúde mental das estudantes universitárias.

Palavras-Chaves: compulsão alimentar; ansiedade; estresse; estudantes universitárias.

ABSTRACT

Emotional factors such as stress and anxiety are significant contributors to the development of eating disorders, especially among women. Among these disorders, binge eating is characterized by the excessive and uncontrolled intake of food, often followed by feelings of guilt and shame. The primary objective of this study was to investigate the relationship between stress, anxiety, and the occurrence of binge eating in female college students. Through a narrative literature review, the study aimed to raise the main stressors present in academic life, understand the impact of chronic stress and anxiety on the physical and mental health of women, and evaluate effective psychological and behavioral interventions for managing these conditions. The findings suggest that university life constitutes a highly stressful period, particularly for women, who are more vulnerable to psychological distress due to social and institutional pressures. In this context, binge eating appears as a maladaptive coping strategy, triggered by emotional and hormonal imbalances caused by prolonged exposure to stress and anxiety. It is concluded, so far, that these factors play a central role in the emergence and maintenance of binge eating behavior, reinforcing the importance of preventive and therapeutic actions focused on the mental health of female university students.

Keywords: binge eating; anxiety; stress; university students.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 OBJETIVOS.....	15
2.1 OBJETIVO GERAL.....	15
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
3 MÉTODO.....	16
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
4.1 Estresse e ansiedade acadêmicos e sua relação com a compulsão alimentar em mulheres.....	17
4.1.1 O conceito de estresse acadêmico.....	17
4.1.2 Principais fatores estressores e causadores de ansiedade no ambiente universitário e suas relações com diferenças de gênero.....	19
4.1.3 A relação entre estresse acadêmico e compulsão alimentar.....	21
4.2 Impactos do estresse crônico e da ansiedade na saúde mental e física das mulheres	25
4.2.1 O que é estresse crônico e ansiedade?.....	25
4.2.2 Consequências do estresse e da ansiedade na saúde mental das mulheres	27
4.2.3 Efeitos do estresse crônico e da ansiedade na saúde física das mulheres.....	28
4.2.4 Mecanismos psicológicos e fisiológicos da compulsão alimentar..	30
4.3 Estratégias de intervenção para o gerenciamento do estresse e da ansiedade e redução da compulsão alimentar	31
4.3.1 Intervenções psicológicas no manejo do estresse e da ansiedade.....	34
4.3.2 Estratégias comportamentais e mudanças no estilo de vida.....	39
4.3.3 O papel do suporte social e acadêmico na redução do estresse...	41

CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
REFERÊNCIAS.....	47

1 INTRODUÇÃO

O estresse e a ansiedade têm crescido de forma atípica e acelerada na sociedade em razão do ritmo desenfreado de tarefas e obrigações, pressões profissionais e pessoais, além de manifestações e desafios constantes, exteriorizados quando o indivíduo se sente ameaçado por eventos identificados como perigosos. De acordo com Lipp (2000), o estresse tornou-se uma condição frequente na vida moderna, sendo resultado da sobrecarga de estímulos e exigências cotidianas, afetando significativamente a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos.

Tais fatores emocionais podem ser o contexto para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares (TA), condição psiquiátrica caracterizada por alterações de comportamento referente a hábitos alimentares, sendo mulheres e jovens de 12 a 17 o público mais atingido por este distúrbio, responsáveis pelos maiores índices de mortalidade entre os transtornos mentais (Organização Mundial de Saúde, 2022). De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (2022), estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar, incluindo anorexia, bulimia, compulsão alimentar, entre outros. A questão que se coloca, portanto, é: O estresse e ansiedade vivenciados no contexto universitário contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares?

Nesse sentido, levanta-se a hipótese de que as mulheres que enfrentam altos níveis de estresse e ansiedade no ambiente universitário são mais propensas a desenvolver comportamentos alimentares compulsivos como uma forma de lidar com fatores psicológicos adversos. Dentre os diversos desvios de comportamento que definem um Transtorno alimentar, a Compulsão Alimentar (CA) é descrita, de acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais (DSM), como a ingestão de grande quantidade de alimento de maneira incontrolada (em média no tempo de duas horas) até que seja alcançada uma desconfortável satisfação. Após praticar tal ato, ao tentar se libertar do alto nível de ansiedade e estresse, o indivíduo sente-se envergonhado e intenso sentimento de culpa decorrente de sua compulsão, no entanto, sem recorrer a atividades compensatórias (Associação Psiquiátrica Americana, 2022).

Segundo Azevedo, Santos e Fonseca (2004) o estresse é um fator alarmante para o desencadeamento de compulsão alimentar, uma vez que durante o episódio estressante, a produção de cortisol é estimulada de modo exponencial, estimulando,

então, a ingestão de alimentos e o ganho de peso, resultando na baixa autoestima dos portadores do Transtorno, principalmente mulheres, em razão da preocupação exacerbada da construção de um corpo “perfeito”.

Nesse sentido, sabe-se que as estudantes universitárias pertencem a um grupo vulnerável no que diz respeito ao desenvolvimento de compulsão alimentar e demais transtornos alimentares (Vitolo *et al.*, 2006). Esse risco se deve, em grande parte, ao fato de muitas estarem atravessando a transição entre a adolescência e a fase adulta, além das demandas acadêmicas e pessoais, como a permanência estudantil de mães universitárias, que exigem adaptações individuais e sociais diante da pressão imposta pela sociedade (Silva *et al.*, 2021). A entrada na universidade pode representar uma quebra de expectativas, especialmente no que tange à autonomia, ao desempenho acadêmico e à adaptação ao novo ambiente. A idealização de uma experiência universitária mais estruturada e previsível pode contrastar com desafios como carga horária intensa, novas responsabilidades, dificuldades financeiras e mudanças no suporte social, gerando frustração e impacto emocional. Como consequência, os níveis de estresse e ansiedade podem se elevar a patamares anormais, dificultando o ajustamento das estudantes à instituição e aumentando a vulnerabilidade a psicopatologias.

Assim, a relação entre o estresse e a ansiedade na ocorrência da compulsão alimentar em mulheres no âmbito universitário, foi escolhido como objeto de estudo, devido à sua significativa relevância e impacto na saúde mental das mulheres que frequentam esse ambiente. Esta escolha se justifica pela necessidade premente de compreender e abordar os desafios psicológicos enfrentados por essa população específica, visando contribuir para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes.

O contexto universitário é reconhecido por ser um período de transição e adaptação, no qual as demandas acadêmicas, sociais e emocionais podem se sobrepor, potencialmente desencadeando e exacerbando problemas de saúde mental, como a compulsão alimentar (Oliveira *et al.*, 2021). Este trabalho busca lançar luz sobre a relação entre dois fatores psicológicos-chave, o estresse e a ansiedade, e a ocorrência da compulsão alimentar em mulheres, proporcionando uma compreensão mais profunda dos mecanismos subjacentes a esses comportamentos.

A escolha de focar nas mulheres se justifica pelo reconhecimento das disparidades de gênero na manifestação e no enfrentamento de problemas

relacionados à saúde mental, além disso, considerando que as mulheres geralmente enfrentam expectativas sociais específicas e desafios adicionais em ambientes acadêmicos, é crucial examinar de perto como esses fatores podem influenciar sua relação com a alimentação.

Este estudo consiste em uma revisão de literatura, na qual foram investigados os achados científicos sobre a relação entre estresse, ansiedade e compulsão alimentar em mulheres no ambiente universitário. Embora existam pesquisas que analisam esses fatores de forma isolada, há uma carência de estudos que os abordam conjuntamente. Dessa forma, esta análise buscou reunir e examinar as evidências existentes sobre cada um desses elementos separadamente e, posteriormente, analisá-los de forma interligada, contribuindo tanto para o corpo de conhecimento acadêmico quanto para a prática profissional em áreas como psicologia, nutrição e promoção da saúde. Os resultados obtidos podem subsidiar intervenções personalizadas e programas de suporte mais direcionados à saúde mental de estudantes universitárias.

Portanto, o presente trabalho não apenas busca preencher uma lacuna na pesquisa acadêmica, mas também tem o propósito mais amplo de impactar positivamente a qualidade de vida das mulheres universitárias, promovendo a conscientização sobre os fatores psicológicos envolvidos na compulsão alimentar e incentivando abordagens de cuidado mais abrangentes e centradas no indivíduo.

2 OBJETIVOS

Nesta seção, são apresentados os objetivos que nortearam a realização deste trabalho. A fim de melhor estruturar o escopo da pesquisa, eles foram subdivididos em objetivo geral e objetivos específicos, conforme detalhado a seguir.

2.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo primário do presente estudo foi investigar o papel do estresse e da ansiedade para o desenvolvimento da compulsão alimentar em mulheres universitárias.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Secundariamente, pretendeu-se também:

- a) Identificar os principais fatores estressores presentes no ambiente acadêmico que contribuem para a ocorrência da compulsão alimentar em mulheres;
- b) Avaliar os impactos do estresse crônico e da ansiedade na saúde mental e física das mulheres, relacionando-os com compulsão alimentar;
- c) Investigar a eficácia de intervenções psicológicas e comportamentais no gerenciamento do estresse e da ansiedade, visando reduzir a ocorrência de comportamentos alimentares compulsivos em mulheres no ambiente acadêmico.

3 MÉTODO

No presente trabalho, para atingir os objetivos estabelecidos, foi realizado um estudo de cunho qualitativo e descritivo com elaboração de revisão de literatura narrativa, tendo como meios de fundamentação teórica as revistas acadêmicas e científicas disponíveis na base de dados do Google acadêmico, Scielo e Pepsic, sobre as temáticas: transtornos alimentares, compulsão alimentar no ambiente acadêmico, intervenções psicológicas em comportamentos compulsivos e saúde mental das mulheres no âmbito universitário.

Como se trata de uma revisão de literatura, não houve participação direta de pessoas ou utilização de amostras. Foram reunidos e comparados dados de diferentes fontes, a fim de identificar os principais fatores que predispõem estudantes universitárias do sexo feminino ao desenvolvimento de transtornos alimentares, especialmente o estresse e a ansiedade. Além disso, buscou-se analisar o papel do psicólogo no tratamento e nas estratégias de intervenção capazes de contribuir para a superação ou redução dos sintomas. A partir disso foi desenvolvida uma síntese conceitual que destaca as principais descobertas e contribuições da literatura revisada.

Foi realizada uma triagem inicial, na qual os títulos e resumos dos artigos foram avaliados para determinar a relevância ao tema, os artigos selecionados foram lidos na íntegra para uma análise mais detalhada. A partir disso, informações relevantes foram extraídas e registradas. Os resultados foram caracterizados de acordo com os temas principais identificados na literatura. Assim, foi realizada uma avaliação da qualidade metodológica dos estudos e identificação de lacunas na pesquisa existente.

Dado que se trata de uma revisão bibliográfica, não houve aplicação direta de considerações éticas. Foram reconhecidas possíveis limitações, como a dependência da qualidade e representatividade dos estudos revisados. Trabalhos duplicados, estudos não relacionados ao contexto universitário ou que não abordem diretamente a relação entre estresse, ansiedade e compulsão alimentar em mulheres não foram incluídos na revisão bibliográfica.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico são apresentados e discutidos os objetivos propostos, com base na revisão de literatura realizada.

4.1 Estresse e ansiedade acadêmicos e sua relação com a compulsão alimentar em mulheres

Esta subseção aborda o conceito de estresse acadêmico, os principais fatores estressores no ambiente universitário e como eles se manifestam de forma diferenciada entre os gêneros, especialmente nas mulheres. Além disso, discute-se a relação entre o estresse e a compulsão alimentar, evidenciando mecanismos psicológicos, comportamentais e hormonais que contribuem para esse transtorno alimentar.

4.1.1 O conceito de estresse acadêmico

A vida acadêmica é uma fase repleta de intensas transformações e desafios, que exigem dos estudantes não apenas o desenvolvimento intelectual, mas também a adaptação a uma série de novas responsabilidades. Durante essa trajetória, os universitários enfrentam múltiplas exigências, como prazos rigorosos, avaliações constantes e a pressão para equilibrar o estudo com outras atividades, como trabalho e vida pessoal. Esse processo de adaptação vai além das questões acadêmicas, envolvendo também mudanças no ambiente social, como o afastamento da família e a necessidade de estabelecer novas relações interpessoais. Esses aspectos podem impactar profundamente o bem-estar emocional dos estudantes, especialmente considerando que o ambiente universitário exige maior independência e responsabilidade nas escolhas que devem ser feitas. Portanto, o sucesso nesta fase depende não apenas do desenvolvimento de habilidades acadêmicas, mas também da capacidade de lidar com as dificuldades emocionais e sociais que surgem ao longo do percurso (Castro, 2016).

Entretanto, o contínuo esforço intelectual, a constante exigência de concentração e o acúmulo de atividades podem tornar os estudantes vulneráveis a emoções como desânimo, ansiedade e, em casos mais graves, a quadros

depressivos. Essa pressão emocional, se não for devidamente administrada, pode também gerar comportamentos prejudiciais à saúde, como o uso de substâncias para alívio temporário do estresse ou o surgimento de doenças relacionadas ao desgaste físico e psicológico (Junior; Duarte, 2021). O impacto do estresse acadêmico não se limita apenas ao aspecto emocional, mas também pode refletir em diversas esferas da vida do estudante, afetando sua capacidade de concentração, seu rendimento acadêmico e suas relações interpessoais.

Nesse cenário, o contexto acadêmico se configura como um ambiente repleto de estressores, uma vez que o ingresso no ensino superior impõe aos estudantes um encontro com um mundo novo e desafiador. Esse processo de adaptação ao ambiente universitário é frequentemente marcado por situações inesperadas, que exigem que o estudante desenvolva novas estratégias para lidar com as demandas acadêmicas e sociais. Como apontam Junior e Duarte (2021), as mudanças no ambiente social e acadêmico geram um turbilhão de inseguranças e conflitos internos, que podem culminar em crises emocionais se não forem adequadamente enfrentadas. Figueiredo e Oliveira (1995) corroboram essa visão ao destacarem que a incapacidade de lidar com as dificuldades iniciais pode levar a um estresse prolongado, que não só compromete o desempenho acadêmico, mas também afeta a saúde física e emocional do estudante. Além disso, a sobrecarga de exigências pode gerar um desgaste emocional que, em casos mais graves, resulta em apatia, isolamento social ou até comportamentos extremos, como o suicídio.

A compreensão do estresse, enquanto fenômeno psicológico e fisiológico, tem suas raízes na obra do célebre endocrinologista canadense Hans Selye (1907-1982), pioneiro na formulação e sistematização desse conceito. Em suas pesquisas, Selye constatou que, independentemente do organismo, existe um padrão relativamente uniforme de resposta fisiológica diante de estímulos percebidos como ameaçadores ou nocivos, sejam eles de origem física, emocional ou social. Esses estímulos, denominados por ele de estressores, abrangem desde pressões externas, como sobrecarga de trabalho, conflitos interpessoais e mudanças abruptas, até demandas internas, como doenças ou desafios de adaptação. Com base nessas observações, Selye propôs a teoria da Síndrome Geral de Adaptação (SGA), que descreve três estágios principais da resposta ao estresse:

1) fase de alerta, em que o organismo reconhece o estressor e ativa o sistema nervoso simpático, liberando hormônios como adrenalina e cortisol;

2) fase de resistência, na qual o corpo busca manter a homeostase apesar da presença contínua do estressor e;

3) fase de exaustão, caracterizada pelo enfraquecimento das reservas adaptativas, tornando o indivíduo mais vulnerável a doenças físicas e transtornos psicológicos.

Assim, a teoria de Selye evidenciou que o estresse não é apenas uma reação emocional, mas um complexo processo biopsicofisiológico que envolve alterações nos órgãos, tecidos e processos metabólicos. Quando essa resposta é intensa, frequente ou prolongada, pode comprometer de forma significativa o equilíbrio físico e mental do indivíduo (Bauer, 2002).

4.1.2 Principais fatores estressores e causadores de ansiedade no ambiente universitário e suas relações com diferenças de gênero

Dando continuidade à compreensão do estresse acadêmico, é essencial identificar os principais fatores que contribuem para o surgimento desse fenômeno no contexto universitário. Na universidade, o estudante assume atividades de alto desempenho, que exigem concentração intensa e adaptação constante a uma rotina de estudos crescente. Essa dinâmica, marcada por responsabilidades ampliadas, ansiedade e competitividade, pode se tornar um importante fator estressor (Mondardo; Pendon, 2005). Conforme discutido anteriormente, os estudantes são frequentemente expostos a uma combinação de exigências acadêmicas, sociais e pessoais que, quando associadas à pressão constante por desempenho, tornam-se potenciais geradoras de ansiedade e sobrecarga emocional.

Esses efeitos são potencializados quando a ansiedade ultrapassa os limites do funcional e passa a se manifestar de forma patológica. A chamada ansiedade maléfica compromete a saúde física e mental do indivíduo, podendo desencadear sintomas clínicos graves e comprometer o desempenho acadêmico. Em 2010, estudos já apontavam para essa relação entre ansiedade excessiva e prejuízo acadêmico. Cinco anos depois, em 2015, foi identificado que aproximadamente 60% dos universitários de uma instituição privada em Uberlândia (MG) apresentaram sintomas psicológicos associados ao estresse vivenciado durante a graduação, evidenciando a prevalência e a gravidade do problema (Braga *et al.*, 2010; Costa *et al.*, 2015).

O estresse acadêmico, portanto, não é um fenômeno isolado, mas resulta da interação entre o ambiente universitário e as vulnerabilidades individuais dos estudantes. As respectivas fontes de estresse podem ser classificadas em três categorias principais: o estresse relacionado ao processo de profissionalização, que envolve a construção da identidade e carreira profissional; o estresse situacional, ligado às pressões específicas da graduação, como avaliações constantes, exigências acadêmicas, relacionamentos interpessoais e qualidade do ensino; e, por fim, o estresse pessoal, que está relacionado às características individuais do aluno, como traços de personalidade, histórico familiar, gênero, condições socioeconômicas e dificuldades emocionais pré-existentes (Nogueira-Martins, 2018).

Esses elementos se tornam ainda mais desafiadores diante das transições típicas dessa fase da vida, como a passagem da adolescência para a vida adulta e as mudanças socioeconômicas vivenciadas por muitos graduandos. O ambiente acadêmico caracteriza-se por uma crescente competitividade, o que favorece o aumento dos níveis de estresse entre estudantes universitários. Pesquisas apontam que entre 52% e 75% desses estudantes apresentam níveis de estresse que variam de moderados a altos, com repercussões significativas na qualidade de vida. Entre os efeitos mais comuns estão a desmotivação, o uso de substâncias psicoativas como forma de alívio e a dificuldade de manter um bom desempenho acadêmico. Entre os principais estressores destacam-se o aumento das responsabilidades, a elevada carga de tarefas, as dificuldades financeiras e a pressão para definir a trajetória profissional, fatores que, quando combinados, podem comprometer de forma profunda o bem-estar emocional e social do estudante (Alfredo, 2016). Dando continuidade à análise dos fatores estressores no contexto universitário, é imprescindível considerar como as diferenças de gênero influenciam a vivência do estresse e da ansiedade. Estudos apontam que estudantes do sexo feminino tendem a apresentar níveis mais elevados de sintomas ansiosos e depressivos em comparação aos homens. Essa diferença pode ser atribuída a uma combinação de fatores biológicos, hormonais e sociais, que resultam em maior vulnerabilidade das mulheres aos efeitos do estresse (Gama *et al.*, 2008; Oliveira, 2013; Vasconcelos *et al.*, 2014).

De forma consistente, a literatura aponta que mulheres universitárias tendem a apresentar maior intensidade de sintomas como tensão, preocupação constante, dificuldades de concentração e alterações físicas associadas à ansiedade, enquanto os homens manifestam o estresse mais frequentemente por meio de comportamentos

observáveis. Além disso, pesquisas indicam que o sexo feminino alcança escores mais elevados em avaliações de ansiedade, reforçando a predominância desses sintomas nesse grupo (Custódio; Pereira; Seco, 2009).

Essa diferença pode estar relacionada à sobrecarga de papéis enfrentada por muitas mulheres, que além das exigências acadêmicas, acumulam responsabilidades pessoais, familiares e sociais. Como destacam Calais, Andrade e Lipp (2003), as múltiplas demandas direcionadas às mulheres impõem uma carga mental significativa, contribuindo para a intensificação das manifestações de estresse e ansiedade neste grupo. Assim, o gênero não apenas influencia a forma como o estresse é vivenciado, mas também deve ser considerado como uma variável essencial na compreensão e no enfrentamento do sofrimento psíquico no ambiente universitário.

4.1.3 A relação entre estresse acadêmico e compulsão alimentar

O ambiente universitário, com suas constantes exigências acadêmicas, prazos curtos, cobranças por desempenho e incertezas quanto ao futuro profissional, pode contribuir significativamente para o surgimento de quadros de estresse intenso entre estudantes. Esse estresse, quando não adequadamente manejado, tende a desencadear diversas manifestações emocionais e comportamentais, dentre as quais se destaca a compulsão alimentar. O Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) é caracterizado pela ingestão de uma grande quantidade de alimentos em um curto intervalo de tempo (geralmente até duas horas), acompanhada da sensação de perda de controle sobre o ato de comer. Essa condição está formalmente reconhecida no DSM-5-TR como um diagnóstico independente dentro dos transtornos alimentares, não envolvendo comportamentos compensatórios como vômitos ou uso de laxantes. Os critérios atuais estabelecem que os episódios de compulsão alimentar devem ocorrer, em média, pelo menos uma vez por semana, durante três meses para que o diagnóstico seja confirmado (Villela; Cruz, 2003).

Estudos recentes apontam que os episódios de compulsão alimentar estão fortemente associados a estados emocionais negativos. Em especial, fatores como tristeza, frustração, ansiedade e estresse são identificados como gatilhos frequentes para o comportamento compulsivo (Cauduro *et al.*, 2018). Boggiano *et al.* (2017), destacam que indivíduos com repertório limitado para lidar com situações estressantes tendem a apresentar maior vulnerabilidade a esse tipo de

comportamento, principalmente porque os alimentos ingeridos nesses episódios são geralmente altamente palatáveis, funcionando como reforçadores negativos que aliviam temporariamente as emoções desagradáveis. Nesse sentido, o estresse acadêmico pode funcionar como um desencadeador importante da compulsão alimentar, especialmente em estudantes que enfrentam dificuldades emocionais ou possuem estratégias de enfrentamento pouco eficazes diante das pressões do meio universitário.

Além dos fatores emocionais e comportamentais, o estresse também impacta o comportamento alimentar por meio de mecanismos biológicos, especialmente hormonais. Dentre esses, o cortisol, conhecido como o hormônio do estresse, desempenha um papel central na mediação da resposta fisiológica ao estresse e tem sido amplamente associado ao aumento do apetite e à preferência por alimentos ricos em açúcar e gordura (Leonardo *et al.*, 2023).

O cortisol, conhecido como o hormônio do estresse, é secretado pelas glândulas adrenais em resposta a situações estressantes ou à hipoglicemia, tendo como função mobilizar energia por meio da gliconeogênese, regular o metabolismo de gorduras, proteínas e carboidratos, e suprimir temporariamente o sistema imunológico (Celer Biotecnologia, 2021). Quando em equilíbrio, o cortisol contribui positivamente para funções vitais, como a regulação do sono e o estado de alerta. No entanto, em situações de estresse crônico, seus níveis tendem a permanecer elevados, podendo resultar em resistência à insulina, acúmulo de gordura abdominal, maior risco de doenças metabólicas e aumento do apetite (Leonardo *et al.*, 2023). Além do cortisol, outros hormônios como a adrenalina e a grelina também participam da resposta ao estresse. A adrenalina, liberada inicialmente em resposta ao estresse agudo, pode suprimir o apetite temporariamente ao ativar o estado de luta ou fuga (Leonardo *et al.*, 2023). No entanto, com a persistência do estresse, essa resposta dá lugar a uma regulação mais duradoura do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, promovendo uma alimentação não homeostática, motivada mais pela busca de recompensa do que pela fome real (Campos *et al.*, 2020). O comportamento alimentar influenciado pelo estresse, nesse sentido, pode ser dividido em dois componentes: a alimentação homeostática, relacionada ao controle fisiológico da fome e saciedade, e a alimentação não homeostática, guiada por fatores recompensadores, como o prazer e o alívio emocional proporcionado pela comida, mesmo na ausência de fome (Campos *et al.*, 2020). Essa forma de alimentação é especialmente comum em

contextos acadêmicos, onde o tempo reduzido e a sobrecarga de demandas fazem com que estudantes recorram a alimentos mais práticos e calóricos como forma de alívio emocional (Silva *et al.*, 2018). Estudo ainda aponta que aproximadamente 40% das pessoas tendem a comer mais em momentos de estresse, evidenciando uma relação significativa entre esse estado e o aumento do consumo alimentar desregulado (Borges *et al.*, 2017). Assim, a influência hormonal exercida pelo estresse, particularmente pelo cortisol, desempenha um papel crucial no aumento da vulnerabilidade à compulsão alimentar, especialmente em indivíduos com baixa habilidade de enfrentamento diante de adversidades.

Portanto, compreender a compulsão alimentar exige uma visão integrada, que considere não apenas aspectos biológicos e hormonais, mas também fatores emocionais e psicológicos que contribuem para sua manutenção. Evidências indicam que emoções negativas intensas, como ansiedade, tristeza, frustração e solidão, frequentemente atuam como gatilhos para episódios compulsivos, funcionando como estímulos aversivos que levam o indivíduo a buscar alívio imediato por meio da comida (Cauduro *et al.*, 2018). Esse padrão está relacionado ao chamado "comer emocional", em que a ingestão de alimentos não ocorre em resposta à fome fisiológica, mas sim como uma tentativa de regulação afetiva. Nesses casos, a alimentação passa a desempenhar um papel simbólico, servindo como um recurso para amenizar o sofrimento psíquico e restaurar temporariamente o bem-estar.

No entanto, esse alívio é momentâneo e frequentemente seguido por sentimentos de culpa e vergonha, que podem perpetuar um ciclo de sofrimento emocional e novos episódios de compulsão. Além disso, indivíduos com repertório emocional limitado ou baixa capacidade de regulação emocional tendem a apresentar maior vulnerabilidade à compulsão alimentar, uma vez que possuem mais dificuldade para identificar, expressar e lidar adequadamente com seus estados internos (Boggiano *et al.*, 2017). Trajetórias marcadas por experiências de rejeição, críticas relacionadas ao corpo e histórico de dietas restritivas também podem intensificar esse padrão, reforçando crenças disfuncionais sobre o valor pessoal e o controle alimentar (Cruz *et al.*, 2021). Assim, os mecanismos psicológicos e emocionais da compulsão alimentar revelam a complexidade do transtorno, evidenciando a importância de estratégias de intervenção que promovam o desenvolvimento da autorregulação emocional e o fortalecimento da autoestima.

Diante do exposto, percebe-se que a compulsão alimentar é um fenômeno multifatorial, que envolve a interação entre aspectos emocionais, psicológicos, hormonais e contextuais. No ambiente universitário, marcado por pressões acadêmicas constantes e exigências emocionais elevadas, os estudantes tornam-se particularmente vulneráveis a desenvolver esse tipo de comportamento alimentar desregulado. O estresse crônico, aliado à dificuldade de regulação emocional e aos desafios impostos pelo cotidiano acadêmico, pode favorecer a adoção de estratégias disfuncionais de enfrentamento, como o comer emocional. Além disso, alterações hormonais, como o aumento do cortisol, contribuem para o desequilíbrio na sinalização de fome e saciedade, estimulando escolhas alimentares menos saudáveis. Compreender os fatores que contribuem para a compulsão alimentar no contexto universitário é fundamental para o desenvolvimento de intervenções preventivas e terapêuticas eficazes, que promovam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar psicológico e emocional dos estudantes.

4.2 Impactos do estresse crônico e da ansiedade na saúde mental e física das mulheres

Nesta subseção, são explorados os efeitos do estresse crônico e da ansiedade na saúde mental e física das mulheres, com ênfase na vulnerabilidade feminina frente a esses fatores. Analisa-se como tais condições podem desencadear transtornos psicológicos, somáticos e alimentares, influenciando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar das universitárias.

4.2.1 O que é estresse crônico e ansiedade?

Segundo Lupien *et al.* (2018), o estresse crônico ocorre quando a resposta ao estresse, que deveria ser temporária, mantém-se ativa por longos períodos, consequentemente, ocasionando prejuízos cognitivos, imunológicos e emocionais. Lipp (2019) define o estresse crônico como um resultado da exposição prolongada a fatores estressores, como demandas acadêmicas, insegurança financeira e conflitos interpessoais. Essa exposição contínua pode levar a alterações físicas e psicológicas, afetando o bem-estar e aumentando o risco para transtornos como ansiedade e depressão (Yaribeygi *et al.*, 2020). Diferente do estresse agudo, que ocorre em situações pontuais e pode ser benéfico ao preparar o corpo para desafios (Schneiderman *et al.*, 2021).

A diferença entre o estresse agudo e o estresse específico está na duração e no impacto sobre o organismo, o estresse agudo é uma resposta imediata e temporária a um evento solicitado, como uma prova ou apresentação, sendo aplicada de uma regulação rápida, realizada pelo sistema nervoso (McEwen, 2007). Já o estresse crônico ocorre quando a exposição ao estressor perdura-se ao longo do tempo, levando a uma ativação prolongada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), também conhecido como eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), e ao aumento da liberação de cortisol, o que pode resultar em disfunções fisiológicas e psicológicas (Sapolsky, 2004). O eixo HHA representa o sistema neuroendócrino complexo que regula a resposta ao estresse através da liberação sequencial de hormônios: o hipotálamo libera o hormônio liberador de corticotrofina (CRH), que estimula a hipófise anterior a secretar o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), que por sua vez ativa as glândulas adrenais para produzir cortisol (Smith; Vale, 2020).

A ansiedade, por sua vez, pode ser definida como uma resposta emocional caracterizada por sentimentos de preocupação, medo e apreensão diante de situações percebidas como ameaçadoras (Associação Psiquiátrica Americana, 2022). Embora seja um mecanismo natural de sobrevivência, quando ocorre de forma intensa, persistente e desproporcional, pode se tornar patológica, interferindo no funcionamento diário do indivíduo. Dentre os sintomas podem estar: inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono (Barlow *et al.*, 2025).

No nível neurobiológico, além do papel do cortisol na resposta ao estresse, a amígdala, uma estrutura cerebral localizada no lobo temporal medial, é fundamental para a regulação do medo e da ansiedade, estando hiperativa em indivíduos ansiosos (LeDoux, 2000; Tovote *et al.*, 2015). Estudos recentes demonstram que os circuitos neurais do medo e da ansiedade envolvem não apenas a amígdala, mas também o córtex pré-frontal, o hipocampo e outras regiões interconectadas que modulam as respostas emocionais (Shin; Liberzon, 2010; Sylvers *et al.*, 2011).

Outro mecanismo importante envolve os neurotransmissores, como o ácido gama-aminobutírico (GABA), a serotonina e a noradrenalina. O GABA tem um efeito inibitório sobre a excitabilidade neuronal, diminuindo os sintomas de ansiedade, enquanto a serotonina e a noradrenalina regulam o humor e a resposta ao estresse (Bandelow *et al.*, 2017). A dopamina também desempenha um papel crucial na modulação da resposta ao estresse e na regulação emocional, interagindo com os demais sistemas neurotransmissores (Belujon; Grace, 2017). Disfunções nesses sistemas neurotransmissores podem levar ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e ao agravamento dos efeitos do estresse físico, sendo que alterações nos níveis de GABA estão particularmente associadas a transtornos de ansiedade generalizada, enquanto desequilíbrios serotoninérgicos relacionam-se tanto com ansiedade quanto com depressão (Gottschalk; Domschke, 2017).

A exposição prolongada ao estresse pode causar modificações estruturais e funcionais no cérebro e alterações na conectividade entre diferentes regiões específicas (Lupien *et al.*, 2018). Estudos demonstram que altos níveis de cortisol podem levar à redução do volume do hipocampo, região associada à memória e ao controle do estresse, bem como alterações no córtex pré-frontal e na amígdala, o que pode comprometer a capacidade de controle emocional e aumentar a vulnerabilidade a transtornos psiquiátricos (Santos *et al.*, 2023; Yaribeygi *et al.*, 2020). Pesquisas

recentes utilizando neuroimagem funcional revelam que essas modificações estruturais também afetam redes neurais essenciais para o processamento emocional e cognitivo, comprometendo a comunicação entre hipocampo e amígdala (Costa *et al.*, 2022).

As mulheres no contexto universitário enfrentam elevada sobrecarga acadêmica e emocional, fator que Lipp (2019) aponta como um elemento que aumenta o risco de compulsão alimentar como mecanismo de enfrentamento. Entende-se, portanto, que a identificação precoce e a adoção de estratégias de manejo do estresse e da ansiedade podem contribuir significativamente para a promoção da saúde mental neste grupo.

4.2.2 Consequências do estresse e da ansiedade na saúde mental das mulheres

De acordo com Nolen-Hoeksema (2012), mulheres são mais propensas a apresentar sintomas relacionados ao estresse crônico e à ansiedade devido a fatores biológicos, sociais e psicológicos, como flutuações hormonais, sobrecarga de responsabilidades e maior vulnerabilidade emocional. Essa predisposição pode levar a um aumento na incidência de transtornos como depressão, transtorno de ansiedade generalizada e síndrome de burnout (Associação Psiquiátrica Americana, 2022). Portanto, é possível concluir que o estresse e a ansiedade possuem um impacto significativo na saúde mental das mulheres, influenciando o desenvolvimento de transtornos psicológicos e afetando sua qualidade de vida.

Um dos principais efeitos do estresse estressante e da ansiedade na saúde mental feminina é o desenvolvimento de transtornos depressivos, visto que, a exposição prolongada a fatores estressores desencadeia alterações neuroquímicas, como a desregulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) e a diminuição da atividade da serotonina, neurotransmissor essencial para a regulação do humor (Hammen *et al.*, 2020). Estudos demonstram que o estresse específico também promove neuroinflamação e reduz a neurogênese hipocampal, processos que aumentaram significativamente para o desenvolvimento de episódios depressivos recentes (Liu *et al.*, 2021). Desta forma, mulheres submetidas a altos níveis de estresse apresentam maior risco de desenvolvimento de depressão, um transtorno que compromete sua funcionalidade e bem-estar emocional, sendo que a

vulnerabilidade feminina é potencializada por fatores hormonais e psicossociais específicos (Slavich; Irwin, 2022; Almeida *et al.*, 2023).

Além da depressão, a ansiedade persistente manifesta-se frequentemente através de sintomas somáticos. Segundo o DSM-5-TR (Associação Psiquiátrica Americana, 2022), quadros ansiosos estão comumente associados a tensão muscular, perturbações do sono e queixas gastrointestinais. Como resultado, muitas mulheres desenvolvem dificuldades para lidar com suas demandas diárias, o que pode prejudicar seu desempenho acadêmico, profissional e social (Lipp, 2019).

Outro impacto relevante do estresse e da ansiedade na saúde mental das mulheres é o aumento da vulnerabilidade a comportamentos compulsivos, como a compulsão alimentar, comportamento frequentemente utilizado como um mecanismo de enfrentamento para alívio de emoções negativas, proporcionando uma sensação de desconforto e prazer (Schag *et al.*, 2019). Entretanto, a compulsão alimentar pode ocasionar sentimentos de culpa e frustração, criando um ciclo prejudicial à saúde mental e contribuindo para o desenvolvimento de transtornos alimentares, como a bulimia nervosa ou transtorno da compulsão alimentar periódica (Associação Psiquiátrica Americana, 2022).

4.2.3 Efeitos do estresse crônico e da ansiedade na saúde física das mulheres

Como citado anteriormente, o estresse crônico e a ansiedade afetam profundamente a saúde física das mulheres, promovendo uma série de alterações fisiológicas que podem comprometer seu bem-estar geral, esses estados emocionais desencadeiam reações no sistema nervoso e no equilíbrio hormonal, que, quando prolongadas, podem contribuir para o desenvolvimento de diversas doenças. Pesquisas apontam que as mulheres apresentam maior vulnerabilidade ao estresse e à ansiedade devido a fatores biológicos, como variações hormonais ao longo do ciclo reprodutivo, e sociais, como maior exposição a múltiplas demandas cotidianas (Lundberg; Franklin, 2015; Oyola; Handa, 2017; Santos; Oliveira, 2022)

Uma das principais alterações decorrentes do estresse específico e da ansiedade ocorre no sistema nervoso e endócrino, onde a ativação contínua do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) promove desequilíbrios hormonais que afetam múltiplos sistemas corporais (Yaribeygi *et al.*, 2020). O sistema nervoso simpático é constantemente estimulado, aumentando a liberação de adrenalina e noradrenalina,

o que pode contribuir para sintomas como irritabilidade, dificuldade de concentração e aumento da sensibilidade à dor (Lupien *et al.*, 2018).

As consequências cardiovasculares e metabólicas também são graves, visto que o estresse está associado ao aumento da pressão arterial e à disfunção endotelial, fatores que elevam o risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão e infarto do miocárdio (Kivimäki; Steptoe, 2018). Além disso, o aumento persistente dos níveis de cortisol pode levar a alterações no metabolismo da glicose, favorecendo a resistência à insulina e aumentando a propensão ao desenvolvimento do diabetes tipo 2 (Hackett Steptoe, 2017). Estudos recentes indicam que essas alterações são particularmente preocupantes para as mulheres, uma vez que desequilíbrios hormonais, como os relacionados ao ciclo menstrual, podem agravar tais efeitos (Thurston *et al.*, 2021; Silva; Costa, 2022).

Outro impacto significativo do estresse e da ansiedade ocorre no sistema digestivo e imunológico, estudos recentes demonstram que a ativação prolongada do eixo HHA pode alterar o funcionamento gastrointestinal, resultando em condições como síndrome do intestino irritável (SII), gastrite e refluxo gastroesofágico (Qin *et al.*, 2014; Madison; Kiecolt-Glaser, 2019). Além disso, o estresse específico dificulta a resposta imunológica, prejudica a eficácia do sistema imunológico e torna o organismo mais vulnerável a infecções, processos inflamatórios e autoimunes (Selye, 1976; Segerstrom; Miller, 2004; Morey *et al.*, 2015). Dados epidemiológicos indicam que mulheres sob estresse específico apresentam 40% maior risco de desenvolvimento de distúrbios gastrointestinais funcionais e têm redução de 23% na eficácia da resposta imune a vacinas, exemplificando como o estresse compromete tanto a função digestiva quanto a capacidade de defesa do organismo (Cohen *et al.*, 2012; Santos *et al.*, 2020).

A qualidade do sono e a fadiga crônica também são profundamente afetadas pelo estresse e pela ansiedade, mulheres que vivenciam altos níveis de estresse frequentemente apresentam dificuldades para iniciar ou manter o sono, devido à hiperatividade do sistema nervoso simpático e à desregulação da produção de melatonina (Kalmbach *et al.*, 2018). A privação crônica de sono, por sua vez, leva à fadiga persistente, comprometendo a capacidade de concentração, a produtividade acadêmica e a regulação emocional (Associação Psiquiátrica Americana, 2022).

A fadiga crônica decorrente do estresse prolongado pode, ainda, intensificar dores musculares e cefaleias tensionais, sintomas comuns em mulheres expostas a

situações estressantes constantes (Lipp, 2019). A tensão muscular prolongada, aliada ao aumento da sensibilidade à dor causada pelo estresse, pode resultar em condições como fibromialgia e enxaquecas frequentes (Buse *et al.*, 2019; Galvez-Sánchez *et al.*, 2020). Dados epidemiológicos indicam que a fibromialgia afeta aproximadamente 2-4% da população geral, sendo 80-90% dos casos em mulheres, com prevalência significativamente maior em indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão (Wolfe *et al.*, 2018). Quanto às enxaquecas, estudos mostram que mulheres com transtornos de ansiedade têm 2,5 vezes mais chances de desenvolver enxaqueca crônica, afetando cerca de 18% das mulheres em idade reprodutiva (Lipton *et al.*, 2020; Smitherman *et al.*, 2021). Esses sintomas, além de afetarem a qualidade de vida, podem levar ao aumento do uso de analgésicos e anti-inflamatórios, trazendo consequências secundárias para a saúde gastrointestinal e renal (Lanas; Chan, 2017; Zhang *et al.*, 2017).

4.2.4 Mecanismos psicológicos e fisiológicos da compulsão alimentar

De acordo com o DSM-5-TR o transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP) é caracterizado por episódios recorrentes de ingestão de grandes quantidades de alimentos em um curto período de tempo, acompanhados por uma sensação de perda de controle durante o episódio, a condição é associada a sentimentos de angústia significativa, vergonha ou culpa após os episódios de compulsão alimentar. Tal comportamento pode estar relacionado a diversos fatores psicológicos e fisiológicos, que, em conjunto, podem desencadear episódios compulsivos. O estresse e a ansiedade, por exemplo, são emoções frequentemente associadas à compulsão alimentar, uma vez que a ingestão de alimentos pode servir como estratégia de regulação emocional (Brisotto, 2022). Assim, compreender os mecanismos envolvidos nesse comportamento é essencial para intervenções mais eficazes.

Do ponto de vista psicológico, a compulsão alimentar pode estar relacionada à busca por alívio imediato diante de emoções negativas, um mecanismo conhecido pelo termo "alimentação emocional" (Van Strien, 2018), segundo essa perspectiva, o alimento funciona como um reforçador negativo, pois reduz temporariamente o desconforto emocional ao atenuar sentimentos como estresse e ansiedade (Greno *et al.*, 2021). No entanto, esse alívio é temporário e, frequentemente, seguido por

sentimentos de culpa e frustração, perpetuando um ciclo de compulsão alimentar e sofrimento emocional.

A alimentação emocional, diferentemente da fome fisiológica, é desencadeada por estados afetivos negativos, como tristeza, raiva, solidão ou ansiedade, e não pela necessidade real de nutrientes, esse comportamento envolve o consumo de alimentos como forma de enfrentamento psicológico, geralmente direcionado a opções hipercalóricas e palatáveis, ricas em açúcar e gordura, que ativam rapidamente os circuitos de recompensa cerebral (Van Strien, 2018; Evers *et al.*, 2018). Estudos mostram que indivíduos que utilizam a comida como estratégia de regulação emocional tendem a apresentar maior risco para transtornos alimentares e obesidade, uma vez que a ingestão motivada por emoções não leva à saciedade e pode ocorrer mesmo na ausência de fome (Dingemans; Danner; Parks, 2017; Kontinen *et al.*, 2019).

Diante disso, a repetição desse padrão reforça uma associação entre desconforto emocional e alimentar, tornando-se uma resposta automática diante do estresse e dificultando o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais saudáveis; na perspectiva cognitivo-comportamental, esse ciclo é bloqueado por reforço negativo (alívio imediato do afeto negativo após o comer), foco disfuncional sobre emoções, comida e déficits de regulação emocional (Agras; Hildebrandt, 2018; Leehr *et al.*, 2015). Dessa forma, a alimentação emocional não apenas contribui para o ciclo da compulsão alimentar, como também agrava o sofrimento psíquico, ao não resolver a origem emocional do desconforto.

Já no aspecto fisiológico, diversos sistemas reguladores do apetite e do humor desempenham um papel fundamental na compulsão alimentar. A dopamina, neurotransmissor associado ao prazer e à recompensa, é um dos principais responsáveis pelo impulso de consumir alimentos altamente palatáveis, como aqueles ricos em açúcar e gordura (Berthoud *et al.*, 2017), assim como o cortisol, hormônio liberado em resposta ao estresse, pode aumentar o desejo por alimentos calóricos e contribuir para episódios de compulsão alimentar (Troisi, 2020). Essa relação entre o sistema de recompensa e o estresse fisiológico sugere que o comportamento compulsivo pode ser uma resposta do organismo à necessidade de regulação emocional e homeostática.

Estudos demonstram que mulheres, particularmente durante períodos de maior oscilação hormonal, como a fase pré-menstrual, podem apresentar maior propensão

a comportamentos alimentares compulsivos como forma de lidar com a tensão emocional (Klump *et al.*, 2013). As variações nos níveis de estrogênio e progesterona, que ocorrem nesse período, afetam diretamente neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, que são fundamentais para a regulação do humor e da sensação de prazer. O estrogênio, por exemplo, está associado ao aumento da atividade dopaminérgica no sistema de recompensa cerebral, promovendo maior sensação de bem-estar e controle emocional, a queda dos níveis desse hormônio durante a fase lútea do ciclo menstrual pode ocasionar a diminuição da dopamina, contribuindo para sentimentos de irritabilidade, tristeza e maior impulsividade alimentar (Bryant *et al.*, 2012).

Paralelamente, a progesterona exerce efeitos ansiolíticos leves, mas seu aumento também está relacionado à redução da sensibilidade ao estresse e à piora no humor em algumas mulheres, o que pode favorecer episódios de compulsão alimentar como tentativa de autorregulação emocional (Scolnick *et al.*, 2015). Assim, o desequilíbrio entre estrogênio e progesterona pode alterar de forma significativa o funcionamento dos sistemas neurológicos envolvidos no controle do apetite e das emoções, tornando as mulheres mais vulneráveis a padrões alimentares desordenados nesse período do ciclo menstrual.

O controle do comportamento alimentar é um processo complexo que envolve a integração entre múltiplos sistemas fisiológicos, incluindo o sistema digestivo e o sistema nervoso central e periférico (autônomo e entérico). O sistema nervoso central, particularmente o hipotálamo, atua como centro regulador principal, processando sinais hormonais como leptina, grelina e insulina, que informam sobre o estado energético do organismo (Andermann; Lowell, 2017; Timper; Brüning, 2017). O sistema nervoso autônomo modula a motilidade gastrointestinal e a secreção de enzimas digestivas através dos ramos simpático e parassimpático, enquanto o sistema nervoso entérico, conhecido como "segundo cérebro", coordena localmente as funções digestivas e comunica-se bidirecionalmente com o sistema nervoso central através do eixo intestino-cérebro (Carabotti *et al.*, 2015; Furness, 2012).

Adicionalmente, o sistema digestivo produz diversos hormônios e peptídeos que influenciam diretamente o comportamento alimentar, como a grelina, que é produzida no estômago e que estimula o apetite, a colecistocinina (CCK) e o peptídeo YY (PYY), ambos produzidos no intestino delgado e que promovem saciedade, e o GLP-1, um peptídeo que regula tanto a glicemia quanto a sensação de saciedade

(Müller *et al.*, 2018; Steinert *et al.*, 2017). A disrupção desses sistemas de controle, seja por fatores hormonais, estresse crônico ou alterações no microbioma intestinal, pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de comportamentos alimentares compulsivos e transtornos alimentares (Borgo *et al.*, 2017; Fetissov, 2017).

Adicionalmente, a presença de sintomas depressivos e baixa autoestima também está associada à compulsão alimentar, criando um ciclo de vulnerabilidade emocional e comportamentos desadaptativos (Ricca *et al.*, 2012). Em contextos de maior estresse, como o ambiente universitário, essas condições tendem a se intensificar, sobretudo quando há falta de apoio psicológico ou estratégias adequadas de enfrentamento.

Dessa forma, a compulsão alimentar não pode ser entendida apenas como uma questão de força de vontade ou escolha pessoal, mas sim como um comportamento influenciado por fatores psicológicos e fisiológicos interligados. O estresse e a ansiedade desempenham um papel central nesse processo, afetando tanto os mecanismos neurais quanto os padrões comportamentais que levam à ingestão compulsiva de alimentos. Compreender esses aspectos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção, especialmente em populações vulneráveis, como mulheres no contexto universitário.

4.3 Estratégias de intervenção para o gerenciamento do estresse e da ansiedade e redução da compulsão alimentar

Esta subseção apresenta estratégias psicológicas, comportamentais e institucionais voltadas para o enfrentamento do estresse, da ansiedade e da compulsão alimentar. São discutidas intervenções baseadas em evidências, como técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental, mindfulness, práticas de autocuidado e suporte social, destacando a importância da atuação multidisciplinar na promoção da saúde mental.

4.3.1 Intervenções psicológicas no manejo do estresse e da ansiedade

As intervenções psicológicas têm se mostrado fundamentais no manejo do estresse e da ansiedade, especialmente em contextos de alta demanda emocional, como o ambiente universitário. Dentre as abordagens mais eficazes está a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que possui técnicas que atuam na identificação e reestruturação de padrões disfuncionais de pensamento que contribuem para o sofrimento psíquico e para comportamentos desadaptativos, como a compulsão alimentar (Beck, 2013; Finger, 2016). A TCC permite que o indivíduo desenvolva estratégias mais adaptativas de enfrentamento do estresse, promovendo maior regulação emocional e redução na frequência de episódios de ingestão compulsiva.

Especificamente no tratamento da compulsão alimentar, a TCC foca na modificação de crenças distorcidas relacionadas à alimentação, autoimagem e autocontrole, além da identificação de gatilhos emocionais que levam ao comportamento alimentar impulsivo. Estudos demonstram que protocolos de TCC voltados para transtornos alimentares resultam em redução significativa da compulsão alimentar e em melhoras nos sintomas de ansiedade e depressão associados (Fairburn, 2024). Técnicas como o monitoramento alimentar, a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento são amplamente utilizadas como formas de fortalecer o autocontrole e promover hábitos mais saudáveis.

As técnicas de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o manejo do autocontrole envolvem diversas estratégias que ajudam o indivíduo a desenvolver consciência e habilidades para resistir ao impulso da alimentação como resposta a

estímulos emocionais. Uma técnica fundamental é o monitoramento do comportamento alimentar, que consiste no registro detalhado dos alimentos consumidos, dos contextos, das emoções e dos pensamentos associados a cada episódio. Esse registro possibilita a identificação de padrões e gatilhos específicos que antecedem o comportamento compulsivo, facilitando a intervenção terapêutica (Fairburn, 2024). Como afirma Beck (2013), tomar consciência é o ponto de partida para a mudança, pois permite identificar os padrões de pensamento distorcidos que contribuem para comportamentos prejudiciais.

Outra técnica utilizada pela TCC é o treinamento em habilidades de enfrentamento, que tem como objetivo ensinar estratégias alternativas ao comer compulsivo. Entre essas técnicas estão a respiração profunda, o relaxamento muscular progressivo e o uso de distrações saudáveis, que auxiliam na gestão do estresse e da ansiedade de forma eficaz. De acordo com Wilson *et al.* (2010), essas técnicas não apenas ajudam no controle dos impulsos, mas também promovem maior regulação emocional, essencial para a manutenção do autocontrole a longo prazo, permitindo que o paciente lide com emoções incômodas sem recorrer imediatamente à alimentação como forma de escape (Fairburn, 2024).

A reestruturação cognitiva, que visa modificar crenças distorcidas relacionadas à alimentação, autoimagem e controle por meio da identificação e questionamento de pensamentos automáticos negativos, também é uma técnica utilizada pela TCC. O paciente aprende a substituir essas crenças distorcidas por interpretações mais realistas e positivas. Segundo Beck (2013) e Finger (2016), a reestruturação cognitiva é fundamental para interromper o ciclo de pensamentos negativos que sustentam comportamentos disfuncionais, fortalecendo o autocontrole e diminuindo a vulnerabilidade aos gatilhos emocionais que provocam a compulsão alimentar.

Nesse sentido, o livro *Pense Magro*, de Judith Beck (2008), marca a consolidação da aplicação da TCC na modificação dos padrões de pensamento e comportamento relacionados à alimentação. A autora propõe técnicas práticas que auxiliam o indivíduo a desenvolver maior consciência sobre suas escolhas alimentares e a manter a motivação necessária para a mudança de hábitos, mostrando a eficácia da abordagem cognitivo-comportamental no tratamento da compulsão alimentar.

As intervenções mencionadas têm se mostrado altamente eficazes no tratamento de transtornos como a ansiedade e o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), partindo do pressuposto de que os pensamentos influenciam

emoções e comportamentos e, portanto, visa à modificação de padrões de pensamento disfuncionais. Estudos demonstram que a TCC promove redução de comportamentos purgativos, da compulsão alimentar e da restrição alimentar, contribuindo também para a melhoria geral do funcionamento psicológico dos pacientes (Silva, 2021).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem demonstrado não apenas eficácia, mas também rapidez nos resultados, sendo amplamente utilizada em centros especializados no tratamento de transtornos alimentares (Oliveira; Deiro, 2013). A relação entre ciência e prática fortalece a credibilidade dessa abordagem, que tem como base modelos cognitivos e comportamentais voltados à redução dos efeitos nocivos dos transtornos mentais (Silva *et al.*, 2024).

Outra intervenção eficaz é o *mindfulness*, também conhecido como atenção plena, desenvolvido como uma prática baseada na meditação que visa cultivar a consciência do momento presente de forma não julgadora. Essa abordagem tem demonstrado bons resultados na redução dos sintomas de ansiedade e no manejo do estresse, além de auxiliar na regulação emocional e na prevenção de comportamentos impulsivos, como a compulsão alimentar (Kabat-Zinn, 1990). Com a prática de *mindfulness*, o indivíduo aprende a observar suas sensações físicas, emoções e pensamentos com maior clareza, o que permite uma melhor percepção de gatilhos e respostas mais conscientes diante de estímulos emocionais negativos, em vez de reações automáticas, como o comer compulsivo. Estudos indicam que a atenção plena pode ajudar a interromper o ciclo de impulsividade e promover escolhas alimentares mais saudáveis, ao fortalecer a conexão entre mente e corpo e aumentar a percepção dos sinais internos de fome e saciedade (Kristeller; Hallett, 1999).

A prática do *mindfulness* (atenção plena) têm se destacado como alternativas eficazes no manejo do estresse e da ansiedade, sua prática regular tem sido associada a alterações neurobiológicas importantes, como o aumento da densidade da matéria cinzenta em áreas do cérebro relacionadas à regulação emocional, ao autocontrole e ao processamento cognitivo (Holzel *et al.*, 2021). Tais alterações refletem benefícios diretos na saúde mental, promovendo maior resiliência ao estresse, diminuição dos sintomas ansiosos e melhora da capacidade de enfrentamento emocional (Visted *et al.*, 2020). Estudos recentes reforçam que, embora o uso do *mindfulness* não seja novo, os avanços nas neurociências e na psicologia têm consolidado sua eficácia terapêutica (Almeida *et al.*, 2025).

Além da TCC e do *mindfulness*, intervenções em grupo também têm se mostrado eficazes, pois favorecem o apoio social, a partilha de experiências e a criação de vínculos. Grupos psicoeducativos que abordam temas como manejo do estresse, regulação emocional e autoestima podem ser importantes aliados na prevenção de comportamentos compulsivos (Grilo *et al.*, 2020; Hilbert *et al.*, 2019). A troca de experiências permite a construção de estratégias coletivas de enfrentamento e contribui para a redução do isolamento frequentemente vivenciado por mulheres que lidam com a compulsão alimentar, uma vez que o ambiente grupal oferece oportunidades de identificação mútua e suporte emocional, promovendo a normalização das experiências e reduzindo sentimentos de vergonha e estigma associados aos transtornos alimentares (Burlingame *et al.*, 2016; Tasca *et al.*, 2021).

Pesquisas recentes apontam que a eficácia das intervenções psicológicas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e o *mindfulness*, não apresenta diferenças significativas entre homens e mulheres no tratamento da compulsão alimentar. Grilo *et al.* (2019) observaram, em uma análise de ensaios clínicos com indivíduos diagnosticados com Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), que ambos os sexos responderam de maneira semelhante ao tratamento, apresentando reduções equivalentes na frequência de episódios compulsivos. Esses resultados foram corroborados por Striegel-Moore *et al.* (2015), que também não identificaram diferenças expressivas na eficácia terapêutica entre gêneros, embora tenham constatado que as mulheres tendem a apresentar níveis mais elevados de psicopatologia alimentar e preocupação com peso e forma corporal. Dessa forma, embora a resposta terapêutica global seja equivalente, os aspectos cognitivos e emocionais que sustentam o comportamento alimentar podem demandar atenção diferenciada no caso das mulheres.

Essas diferenças cognitivas e emocionais se refletem nas crenças disfuncionais mais comuns entre mulheres, que frequentemente envolvem maior insatisfação corporal, idealização da magreza e uso da alimentação como estratégia de regulação emocional diante do estresse e da ansiedade (Striegel-Moore *et al.*, 2009; Fernández-Aranda *et al.*, 2022). Estudos indicam que mulheres com transtornos alimentares do tipo compulsivo apresentam menor flexibilidade cognitiva e menor controle inibitório quando comparadas aos homens, o que as torna mais vulneráveis a respostas impulsivas frente a estímulos emocionais negativos (Fernández-Aranda *et al.*, 2022). Nesse sentido, a TCC voltada a mulheres universitárias pode se

beneficiar de uma ênfase maior em estratégias de reestruturação cognitiva relacionadas à autoimagem e crenças sobre valor pessoal atrelado ao corpo, assim como no fortalecimento de habilidades de enfrentamento emocional para lidar com a ansiedade e o estresse acadêmico.

Além disso, estudos realizados especificamente com mulheres universitárias evidenciam uma forte correlação entre níveis elevados de estresse e ansiedade e a ocorrência de comportamentos de compulsão alimentar (Badrasawi; Zidan, 2019; Sulkowski; Dempsey; Dempsey, 2011). Esses resultados reforçam que, embora as técnicas terapêuticas apresentem eficácia geral semelhante entre os sexos, as demandas emocionais e cognitivas que as originam se manifestam de forma distinta nas mulheres, especialmente em contextos de alta pressão, como o ambiente universitário. Assim, a adaptação de intervenções psicológicas às especificidades femininas, considerando as particularidades de crenças, padrões emocionais e gatilhos de estresse, mostra-se essencial para o aprimoramento da eficácia clínica e para a promoção de maior equilíbrio emocional e bem-estar psicológico nesse público.

Diante disso, é essencial que as intervenções voltadas à saúde mental e ao comportamento alimentar sejam adaptadas à realidade do público universitário, especialmente às mulheres, que frequentemente enfrentam desafios como sobrecarga acadêmica, insegurança em relação ao futuro profissional e intensa pressão estética. Esses fatores, associados ao estresse e à ansiedade, podem favorecer o desenvolvimento ou agravamento de comportamentos alimentares desadaptativos, como a compulsão alimentar (Lima *et al.*, 2021). Nesse contexto, a atuação de psicólogos no ambiente educacional é fundamental, por meio do oferecimento de programas contínuos e acessíveis de promoção da saúde mental. Tais ações podem contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida e para a prevenção de quadros psicológicos mais graves (Oliveira; Endo; Santos, 2019).

Diversas universidades brasileiras têm implementado programas internos para promover a saúde mental e o bem-estar da comunidade acadêmica. A Universidade de Taubaté, por exemplo, desenvolveu o Projeto de Apoio Psicossocial (PAPS), iniciado em 2014, que oferece atendimentos emergenciais, prevenção e promoção da saúde mental por meio de ações educativas e apoio psicossocial, incluindo intervenções individuais e grupais, presenciais e mediadas por tecnologias digitais de comunicação (Mattos, 2024). Além disso, a Universidade Federal de Goiás (UFG)

disponibiliza o programa “Saudavelmente”, que oferece atendimentos psicológicos e psiquiátricos a estudantes e servidores, visando promover a saúde mental e o bem-estar da comunidade universitária (Silva, 2025). De modo semelhante, a Universidade do Vale do Paraíba (Univap) mantém o Serviço de Psicologia Aplicada (SEPA), que oferece atendimentos psicológicos gratuitos e plantão psicológico voltados à comunidade interna e externa, contribuindo para a formação prática dos estudantes de Psicologia e para o acolhimento das demandas emocionais de alunos da própria instituição (Universidade do Vale do Paraíba, 2025).

No âmbito digital, algumas instituições têm explorado ferramentas tecnológicas para apoiar a saúde mental dos estudantes. Uma revisão integrativa da literatura identificou que, embora existam estudos sobre o uso de tecnologias digitais na promoção da saúde mental de estudantes universitários, a aplicação prática dessas ferramentas ainda é limitada e necessita de mais investigação (Assis *et al.*, 2023). Além disso, a Universidade de São Paulo (USP) busca ampliar sua rede de cuidados em saúde mental, reconhecendo a universidade como um ambiente crítico para a saúde mental e desenvolvendo ações para apoiar seus estudantes (Silva, 2025).

4.3.2 Estratégias comportamentais e mudanças no estilo de vida

A saúde mental das mulheres tem sido foco de diversas pesquisas científicas, sobretudo pela maior incidência de transtornos emocionais nesse grupo, como ansiedade, depressão e transtornos alimentares. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2017), 21% da população do continente americano apresentou algum tipo de transtorno de ansiedade, sendo o Brasil o país com maior prevalência, afetando cerca de 9,3% da população, com maior incidência em mulheres. Nesse contexto, diferentes estratégias têm sido aplicadas para o enfrentamento dessas questões, desde intervenções psicoterapêuticas até ações preventivas relacionadas ao estilo de vida e políticas públicas.

As estratégias comportamentais e as mudanças no estilo de vida desempenham um papel essencial na administração do estresse, da ansiedade e na redução da compulsão alimentar em mulheres. A adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas, têm demonstrado efeitos positivos tanto na regulação do humor quanto no controle dos impulsos alimentares. Segundo Benseñor *et al.* (2021), práticas corporais regulares promovem a liberação de

neurotransmissores como endorfina, dopamina, serotonina e adrenalina, que estão diretamente relacionados à regulação emocional, à sensação de prazer e ao controle do apetite, além de auxiliarem na redução dos níveis de estresse e ansiedade. Essa regulação neuroquímica contribui para o bem-estar geral e reduz a probabilidade de episódios de ingestão alimentar compulsiva (Loureiro; Lotufo Neto, 2021). A atividade física também ajuda a controlar a liberação excessiva de cortisol, hormônio associado ao estresse, o que é relevante, pois níveis elevados de cortisol estão ligados a quadros de ansiedade, distúrbios do sono e comprometimentos emocionais. Dessa forma, o equilíbrio entre atividade física, descanso e alimentação adequada contribui para a melhora do autocontrole e para a saúde mental e física das mulheres (Oliveira; Razzouk, 2022).

A qualidade do sono é outro fator essencial, impactando significativamente a regulação emocional e o comportamento alimentar. Estudos recentes indicam que a privação de sono altera a produção de grelina e leptina, hormônios responsáveis pelo controle do apetite, resultando em maior propensão ao consumo alimentar excessivo, especialmente de alimentos ultraprocessados (Hirshkowitz; Smith, 2021). Além disso, a má qualidade do sono afeta a atividade do córtex pré-frontal, região responsável pelo controle dos impulsos e pela tomada de decisões, favorecendo respostas impulsivas diante de emoções negativas (Ferreira *et al.*, 2023). O déficit de sono, portanto, cria um ciclo de vulnerabilidade, no qual o estresse e a ansiedade prejudicam o descanso, e o sono inadequado intensifica esses estados emocionais, impactando negativamente a saúde mental e o comportamento alimentar.

Outro aspecto importante diz respeito à alimentação equilibrada e consciente. A manutenção de horários regulares para as refeições e o consumo de alimentos in natura e minimamente processados são estratégias eficazes para estabilizar o humor e reduzir a ocorrência de episódios de compulsão (Brasil, 2020). O livro *Psiquiatria do Estilo de Vida* destaca que intervenções nutricionais associadas ao acompanhamento psicológico promovem não apenas o controle do apetite, mas também o fortalecimento do autocuidado e da regulação emocional (Loureiro; Lotufo Neto, 2021). Nesse contexto, a orientação nutricional integrada ao suporte psicológico contribui para o desenvolvimento de uma relação mais saudável com a comida e para o fortalecimento do autocontrole (Oliveira; Razzouk, 2022).

Além das abordagens psicoterapêuticas e nutricionais, intervenções relacionadas ao estilo de vida têm papel significativo na promoção da saúde mental.

A prática regular de exercícios físicos, a manutenção de uma alimentação balanceada e um padrão adequado de sono estão fortemente associados à redução dos sintomas de ansiedade e depressão, bem como à melhora da qualidade de vida (Certo, 2016). A atividade física estimula a liberação de neurotransmissores com efeitos positivos sobre o humor, enquanto o sono adequado é essencial para a recuperação emocional e cognitiva.

Por fim, o manejo do estresse e da ansiedade pode ser fortalecido por práticas de autocuidado que envolvam o equilíbrio entre as demandas acadêmicas, sociais e pessoais, especialmente entre mulheres universitárias. Estratégias comportamentais como a organização da rotina, o planejamento semanal, a prática de atividades prazerosas e a reserva de momentos de descanso são fundamentais para a prevenção do esgotamento físico e mental (Machado; Lima, 2020). Estudos recentes mostram que estudantes que cultivam práticas regulares de autocuidado e desenvolvem recursos psicológicos, como autocompaixão e resiliência, apresentam maior proteção diante de situações estressantes e menor vulnerabilidade a quadros de ansiedade e estresse crônico (Alves *et al.*, 2022; Pereira *et al.*, 2023). Fatores como o suporte social, estratégias de enfrentamento adaptativas e o incentivo institucional à promoção da saúde mental funcionam como mediadores importantes entre as demandas acadêmicas e o bem-estar emocional, reduzindo o risco de adoecimento e favorecendo o equilíbrio psicológico e a permanência estudantil (Santos; Cardoso; Loureiro, 2022).

4.3.3 O papel do suporte social e acadêmico na redução do estresse

O suporte social tem se mostrado um importante fator protetivo frente aos impactos do estresse, especialmente no contexto universitário, onde os estudantes enfrentam múltiplas demandas acadêmicas, sociais e emocionais, ele pode ser compreendido como um processo interativo no qual ajudas de ordem emocional, instrumental ou financeira são obtidas através de redes sociais (Vieira-Santos; Soares; Santos, 2021). Dentre os tipos principais de suporte, destacam-se o emocional, relacionado à empatia e à escuta ativa; o instrumental, que se refere a ações práticas como auxílio financeiro ou logístico; e o informacional, que envolve o fornecimento de orientações e conselhos para a tomada de decisões (Cipolletta *et al.*, 2022).

No ambiente universitário, esse tipo de suporte desempenha um papel fundamental na adaptação do estudante, contribuindo para experiências mais positivas e saudáveis (Dias; Silva; Oliveira, 2025). Pesquisas recentes demonstram que quanto menor o suporte social percebido, maior a incidência de sintomas depressivos; por outro lado, níveis mais altos de suporte estão associados a maior satisfação com a vida e melhores índices de saúde mental. Assim, o suporte social revela-se um importante preditor de saúde nesse contexto.

O suporte social e o suporte emocional são fatores de relevância para saúde mental feminina. O envolvimento em redes de apoio, sejam familiares, comunitárias ou institucionais, demonstra um impacto positivo no enfrentamento de situações estressantes e na prevenção de transtornos mentais. O suporte social é apontado como um dos principais fatores protetores da saúde mental, contribuindo para a redução de sentimentos de solidão, aumento da autoestima e melhor regulação emocional (Silva; Ximenes, 2022). Dessa forma, observa-se que o fortalecimento de vínculos afetivos e sociais, tanto no âmbito pessoal quanto institucional, exerce influência direta sobre o bem-estar emocional das mulheres e sua capacidade de enfrentamento de adversidades.

Além dos aspectos relacionais, a percepção do suporte social também influencia positivamente a saúde e a prevenção de adoecimentos, atuando como um fator de resiliência diante das adversidades (Vieira-Santos; Soares; Santos, 2021). O desenvolvimento de relacionamentos interpessoais satisfatórios, principalmente no ingresso à universidade, pode favorecer a adaptação acadêmica, pessoal e social (Barros; Peixoto, 2023), promovendo autoestima, bem-estar e maior capacidade de enfrentamento (Estanislau *et al.*, 2018). Conforme destacam os autores, o apoio social é benéfico para a regulação das respostas emocionais diante do estresse.

Nesse sentido, estudos recentes também apontam diferenças de gênero na forma como esse suporte é construído: de acordo com dados do Pew Research Center (2025), 54% das mulheres afirmam recorrer à mãe para apoio emocional, contra 42% dos homens; da mesma forma, 54% das mulheres buscam uma amiga, enquanto apenas 38% dos homens fazem o mesmo. Esses dados sugerem que as mulheres tendem a desenvolver redes de apoio mais amplas e acessíveis, recorrendo com maior frequência a vínculos familiares e de amizade para lidar com questões emocionais e situações de estresse. Tal característica pode contribuir para uma maior capacidade de regulação emocional e enfrentamento adaptativo, aspectos relevantes

na compreensão das respostas femininas ao estresse e suas possíveis implicações para comportamentos como a compulsão alimentar.

Os psicólogos também reconhecem a relevância das interações interpessoais como mediadoras da saúde mental, influenciando diretamente a forma como o indivíduo responde a estressores cotidianos (Aragão *et al.*, 2009). Nesse sentido, a presença de suporte não se limita à esfera social, mas se estende também ao âmbito institucional.

O suporte acadêmico, por sua vez, envolve os recursos e estratégias disponibilizados pelas instituições de ensino para favorecer o desempenho e o bem-estar do estudante. Trata-se de um conjunto de ações pedagógicas, afetivas e organizacionais voltadas ao sucesso acadêmico e ao desenvolvimento psicossocial (Almeida; Soares, 2004). Isso inclui programas de tutoria, orientação pedagógica, suporte psicológico e iniciativas de acolhimento ao ingressante. Indicadores recentes sobre a permanência estudantil destacam que ambientes inclusivos, que promovem o senso de pertencimento e valorizam a diversidade, são essenciais para mitigar o estresse acadêmico (Dias; Silva; Oliveira, 2025). A utilização de metodologias ativas e de tecnologias educacionais também se mostrou eficaz na promoção do engajamento e na melhoria do rendimento dos estudantes (Oliveira; Melo; Rodriguez, 2023). Além disso, estratégias como a mentoria e o suporte psicológico personalizado são fundamentais, sobretudo para discentes em situação de vulnerabilidade (Tonon; Falsarella; Gonzaga, 2022).

Por fim, políticas públicas voltadas à saúde mental da mulher têm se mostrado fundamentais. A Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca a necessidade de estratégias integradas que envolvam ações preventivas, acesso facilitado a serviços de saúde mental, capacitação de profissionais e a promoção de ambientes sociais e institucionais mais saudáveis (World Health Organization, 2017). No Brasil, ainda que existam avanços na formulação de políticas públicas, a efetivação dessas ações enfrenta desafios relacionados ao financiamento, à estrutura dos serviços e à formação dos profissionais.

Dessa forma, observa-se que a eficácia das intervenções voltadas à saúde mental da mulher está amplamente documentada na literatura científica. Abordagens terapêuticas como a TCC e o *mindfulness*, mudanças no estilo de vida, redes de apoio fortalecidas e políticas públicas bem implementadas formam um conjunto de estratégias que, quando articuladas, podem promover transformações significativas

na saúde emocional feminina e contribuir para a redução do estresse no contexto acadêmico e social.

Conforme destacam Marques *et al.* (2021), a promoção da qualidade de vida no meio universitário exige um olhar atento da instituição e dos docentes para além dos conteúdos acadêmicos. É preciso pensar em políticas institucionais que fortaleçam vínculos, acolham subjetividades e contribuam para a construção de um ambiente mais saudável. Ações nesse sentido devem considerar desde a reformulação de planos de ensino até a qualificação da relação entre professores e alunos, favorecendo o bem-estar e a formação integral do estudante.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou compreender como o estresse e a ansiedade influenciam a ocorrência da compulsão alimentar em mulheres no contexto universitário. A partir da revisão de literatura realizada, foi possível observar que esses fatores emocionais têm papel significativo no desencadeamento de comportamentos alimentares desregulados, funcionando muitas vezes como mecanismos de enfrentamento às pressões vivenciadas durante o percurso acadêmico. A sobrecarga de demandas, a cobrança por desempenho, os conflitos interpessoais e as inseguranças pessoais compõem um cenário propício ao adoecimento psíquico, especialmente entre as mulheres, que enfrentam ainda desafios adicionais relacionados às expectativas sociais e à dupla ou tripla jornada.

Os achados apontam que a compulsão alimentar não pode ser reduzida a uma simples falta de controle, mas deve ser compreendida como um fenômeno multifatorial, envolvendo aspectos emocionais, hormonais, comportamentais e sociais. As mulheres universitárias, ao vivenciarem altos níveis de estresse e ansiedade, tornam-se mais suscetíveis a desenvolver esse tipo de comportamento, que muitas vezes aparece como uma tentativa de regulação emocional diante de sentimentos como frustração, angústia, cansaço ou solidão. Os dados analisados também indicam que os episódios de compulsão alimentar tendem a agravar o sofrimento emocional, criando um ciclo vicioso de culpa, baixa autoestima e novas recaídas.

Adicionalmente, destaca-se o impacto do estresse crônico e da ansiedade na saúde física e mental das mulheres, revelando alterações significativas no funcionamento do organismo e no equilíbrio emocional. Problemas como insônia, fadiga, alterações hormonais, dores musculares e transtornos de humor foram associados a essas condições, o que reforça a importância de estratégias de prevenção e cuidado mais amplas, que contemplem não apenas o alívio de sintomas, mas também a promoção de um estilo de vida mais saudável e equilibrado. A compreensão desses efeitos é essencial para que instituições de ensino superior desenvolvam ações voltadas à saúde mental de suas alunas.

Outro ponto importante revelado pela pesquisa foi a eficácia de intervenções psicológicas e comportamentais no manejo do estresse, da ansiedade e da compulsão alimentar. Abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), o

mindfulness, a reorganização de hábitos alimentares e de sono, bem como o fortalecimento do suporte social e acadêmico, mostraram-se relevantes para a redução dos sintomas e para o fortalecimento da saúde emocional. A atuação do psicólogo nesse contexto se mostra indispensável, não só no tratamento dos quadros já instalados, mas também na prevenção e no acolhimento das demandas emocionais das estudantes.

Por fim, este estudo contribui para a ampliação do debate sobre a saúde mental no ambiente universitário, com foco específico nas vivências femininas. Espera-se que os resultados aqui apresentados sirvam de base para futuras pesquisas e para a construção de estratégias mais eficazes de enfrentamento e cuidado, tanto no âmbito individual quanto institucional. Reconhecer a complexidade da relação entre estresse, ansiedade e compulsão alimentar é o primeiro passo para a construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis, inclusivos e acolhedores para todas as estudantes.

REFERÊNCIAS

- AGRAS, W. S.; HILDEBRANDT, T. Terapia cognitivo-comportamental para transtornos alimentares em adultos. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 14, p. 367-391, 2018.
- ALFREDO, P. P.; BIONDI, J. C. L.; MANNA, V. Avaliação da qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia. **Journal of Health Sciences Institute**, São Paulo, v. 34, n. 4, p. 224–230, 2016.
- ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. *In*: MERCURI, E.; POLYDORO, S. A. J. (org.). **Estudante universitário: características e experiências de formação**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004. p. 17–38.
- ALMEIDA, R. C. *et al.* Vulnerabilidade feminina ao estresse e depressão: fatores hormonais e psicossociais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 45, n. 2, p. 123-134, 2023.
- ALMEIDA, S. M. *et al.* O uso da mindfulness e meditação no manejo do estresse e ansiedade: Uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 2, p. 1091-1108, 2025.
- ALVES, C. F. *et al.* Autocuidado e saúde mental em estudantes universitários: revisão sistemática. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 24, n. 2, p. 1–16, 2022.
- ALVES, A. *et al.* Papel mediador da resiliência na relação entre apoio social e burnout acadêmico em universitários. **Educação e Realidade**, v. 47, e118642, 2022.
- ANDERMANN, M. L.; LOWELL, B. B. Rumo a uma compreensão conectômica do cérebro da fome. **Neuron**, v. 95, n. 4, p. 757-778, 2017.
- ARAGÃO, E. I. S.; VIEIRA, S. S.; ALVES, M. G. G.; FARO, A. S. Suporte social e estresse: uma revisão da literatura. **Psicologia em Foco**, São Cristóvão, v. 1, n. 1, p. 1–17, 2009.
- ARAÚJO, A. C. P. L.; MARIANO, F. Z.; OLIVEIRA, C. S. Determinantes acadêmicos da retenção no Ensino Superior. **Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, [S. l.], 19 mar. 2021.
- ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. **Diretrizes de prática clínica para o tratamento de pacientes com transtornos alimentares**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- ASSIS, A. D. *et al.* Vida universitária e saúde mental. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais**, v. 10, n. 2, p. 45-60, 2023.

AZEVEDO, A.P; SANTOS, C.C; FONSECA, D.C. Transtorno da compulsão alimentar periódica. **Rev. Psiq. Clin.** v. 31, n. 4, p. 170-172, 2004.

BADRASAWI, K. J.; ZIDAN, S. J. Binge eating symptoms prevalence and relationship with psychosocial factors among female undergraduate students at Palestine Polytechnic University: a cross-sectional study. **Journal of Eating Disorders**, v. 7, n. 1, p. 1–8, 2019.

BARROS, A.; PEIXOTO, M. Redes de suporte social e bem-estar em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 12, n. 3, p. 45-58, 2023.

BAUER, M. E. Estresse. **Ciência hoje**, v. 30, n. 179, p. 20-25, 2002.

BANDELOW, B. *et al.* Diretrizes para o tratamento farmacológico de transtornos de ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático em cuidados primários. **International Journal of Psychiatry in Clinical Practice**, v. 16, n. 2, p. 77-84, 2017.

BARLOW, D. H.; FARCHIONE, T. J. *et al.* **Protocolo unificado para tratamento transdiagnóstico de transtornos emocionais: guia do terapeuta**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2025.

BECK, J. S. **Pense magro: o método cognitivo para aprender a perder peso e se manter magro**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2008.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BELUJON, P.; GRACE, A. A. Dopamina, depressão e antidepressivos. **Neuropsychopharmacology**, v. 42, n. 10, p. 2032-2044, 2017.

BENSEÑOR, I. M.; LOTUFO NETO, F. **Psiquiatria do estilo de vida**. Barueri: Manole, 2021.

BERTHOUD, H. R. *et al.* Regulação neural e metabólica da ingestão e seleção de macronutrientes. **Fisiologia e Comportamento**, v. 173, p. 43–56, 2017.

BOGGIANO, M. M.; WENGER, L. E.; BURGESS, E. E.; TATUM, M. M.; SYLVESTER, M. D.; MORGAN, P. R.; MORSE, K. E. Comer alimentos saborosos para lidar, aumentar a recompensa, socializar ou se conformar: quais outras características psicológicas descrevem cada um desses motivos? **Journal of Health Psychology**, v. 22, n. 3, p. 280-289, 2017.

BORTOLINI, G. A; HORTA, R. L; VITOLO, M. R. Prevalência de compulsão alimentar entre universitárias de diferentes áreas de estudo. **Rev. Psiquiatr.**, Rio Grande do Sul, v. 28, n. 1, p. 20-26, abr. 2006.

BORDIGNON, D. L. **Sintomas de depressão e ansiedade em população universitária**. In: SEMANA DO CONHECIMENTO, 2014, Passo Fundo. Anais [...]. Passo Fundo: Universidade de Passo Fundo, 2014. Disponível em: http://semanadoconhecimento.upf.br/download/deomar_luis_bordignon-139221-

resumo-sintomas_de_depressao_e_ansiedade_em_populacao_universitaria.pdf.
Acesso em: 12 abr. 2025.

BORGES, G. R.; MUNHOZ, P. G.; BEURON, T. A.; PETRY, J. F. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 21–44, 2021.

BORGIO, F. *et al.* Microbiota em anorexia nervosa: o triângulo emergente entre microbiota intestinal, cérebro e comportamento. **Frontiers in Microbiology**, v. 8, p. 41, 2017.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRISOTTO, M. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar: uma análise das relações preditivas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 38, n. 2, e3820, 2022.

BRUNCH, H. **Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person Within**. Basic Books, 1973.

BRAGA, J.E.F. *et al.* Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica. **Revista Bras. de Saúde**, n. 14, n. 2, 2010.

BRYANT, D. N. *et al.* Expressão do receptor de estrogênio e comportamento: Implicações para a etiologia e tratamento dos transtornos de humor. **Biological Psychiatry**, v. 71, n. 3, p. 194–200, 2012.

BURLINGAME, G. M. *et al.* Eficácia da psicoterapia de grupo: uma meta-análise atualizada. **Group Dynamics: Theory, Research, and Practice**, v. 20, n. 4, p. 267-296, 2016.

BUSE, D. C. *et al.* Comorbidade psiquiátrica da enxaqueca episódica e crônica. **Headache**, v. 59, n. 8, p. 1310-1323, 2019.

BUSSOLO, A. G; DACOREGIO, A. C; MAZZUCCHETTI, L. Avaliação da prevalência de Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica em Acadêmicas de Medicina de uma Universidade do Sul de Santa Catarina. **Rev. AMRIGS**, v. 66, n. 3, set. 2022.

CAMPOS, L. S. *et al.* Relação entre estresse e obesidade: uma revisão narrativa. **BIUS**, v. 22, n. 16, nov. 2020.

CALAIS, S.; ANDRADE, L.; LIPP, M. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 6, n. 2, p. 257–263, 2003.

CARABOTTI, M. *et al.* O eixo intestino-cérebro: interações entre microbiota entérica, sistema nervoso central e entérico. **Annals of Gastroenterology**, v. 28, n. 2, p. 203-209, 2015.

CERTO, A. C. T. **Qualidade do Sono e Suas Implicações ao Nível da Ansiedade, Depressão e Stress nos Estudantes do Ensino Superior**. Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, 2016.

CIPOLLETTA, F.; GOBBO, S.; CATTANEO, D. Suporte social e estratégias de enfrentamento entre estudantes universitários: perspectivas recentes. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 2022.

COHEN, S. *et al.* Estresse produzido, regulação de receptores de glicocorticoides e saúde. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, v. 109, n. 16, p. 5995-5999, 2012.

COSTA, F. P. *et al.* Remodelação estrutural do hipocampo em transtornos relacionados ao estresse. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 2, p. 89-98, 2022.

COSTA, V. A. R. **Impacto do biofeedback nos níveis de stress, ansiedade e autorregulação emocional em estudantes universitários**. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro. 2016.

CRUZ, M. C. O.; CAMPOS, L. P.; MAYNARD, D. C. O estresse e sua influência no comportamento alimentar. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2021.

CUSTÓDIO, S.; PEREIRA, A.; SECO, G. **Stress e estratégias de coping dos estudantes de enfermagem em ensino clínico**. Actas do X congresso internacional galego-português de psicopedagogia. Universidade do Minho, Portugal, 2009.

DIAS, L.; SILVA, T.; OLIVEIRA, R. Percepção de suporte social e saúde mental de universitários: Evidências recentes. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 24, n. 2, p. 101-118, 2025.

DINGEMANS, A. E.; DANNER, U. N.; PARKS, M. Regulação emocional no transtorno da compulsão alimentar periódica: uma revisão sistemática. **European Eating Disorders Review**, v. 25, n. 5, p. 329-339, 2017.

DUCHESNE, M.; APPOLINÁRIO, J. C.; RANGÉ, B. P. *et al.* Evidências sobre a terapia cognitivo-comportamental no tratamento de obesos com transtorno da compulsão alimentar periódica. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 29, n. 1, p. 56–62, abr. 2007.

ESTANISLAU, M. A.; FEITOSA, M. Z. S.; XIMENES, V. M.; SILVA, A. M. S.; ARAÚJO, M. S.; BOMFIM, Z. Á. C. Apoio social: modo de enfrentamento às vivências de humilhação e de vergonha em contextos de pobreza. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del-Rei, v. 13, n. 2, p. 1–17, 2018.

EVERS, C.; ADRIAANSE, M.; DE RIDDER, D. T. D. Alimentação induzida por emoções: compreendendo mecanismos e implicações. **Current Opinion in Psychology**, v. 9, p. 91-95, 2018.

FAIRBURN, C. G. **Vencendo a Compulsão Alimentar**: Aprenda porque você come compulsivamente e como parar. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2024.

FERNÁNDEZ-ARANDA, F. *et al.* Cognitive and clinical gender-related differences among binge-spectrum eating disorders: Analysis of therapy response predictors. **European Eating Disorders Review**, v. 30, n. 1, p. 67–79, 2022.

FERREIRA, J. R. *et al.* Sleep quality, emotional regulation, and impulsive behaviors among university students. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, v. 17, 2023.

FETISSOV, S. O. Papel da microbiota intestinal na regulação do peso corporal e comportamento alimentar. **Current Opinion in Pharmacology**, v. 37, p. 69-74, 2017.

FIGUEIREDO, R. M.; OLIVEIRA, M. A. P. Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 3, p. 05-14, 1995.

FINGER, I. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

FURNESS, J. B. O sistema nervoso entérico e neurogastroenterologia. **Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology**, v. 9, n. 5, p. 286-294, 2012.

GALVEZ-SÁNCHEZ, C. M. *et al.* Transtornos psicológicos em fibromialgia: uma revisão sistemática e meta-análise. **Journal of Clinical Medicine**, v. 9, n. 4, p. 1174, 2020.

GAMA, M. M. A.; *et al.* Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Revista de Psiquiatria**, Rio Grande do Sul, v. 30, n.1, 2008.

GOTTSCHALK, M. G.; DOMSCHKE, K. Genética dos transtornos de ansiedade generalizada e transtorno do pânico. **Psychiatric Clinics of North America**, v. 40, n. 4, p. 611-623, 2017.

GRENO, L. J. *et al.* Alimentação emocional e compulsão alimentar: uma revisão sistemática e meta-análise. **Appetite**, v. 165, p. 105-120, 2021.

GRILO, C. M. *et al.* Examining sex as a predictor and moderator of treatment outcomes for binge-eating disorder: Analysis of aggregated randomized controlled trials. **International Journal of Eating Disorders**, v. 52, n. 3, p. 281–289, 2019.

GRILO, C. M. *et al.* Terapia em grupo para transtornos alimentares: evidências atuais e direções futuras. **Clinical Psychology Review**, v. 78, p. 101-118, 2020.

GRILO, C. M.; MITCHELL, J. E. **O tratamento dos transtornos alimentares: um manual clínico**. Guilford Press, 2011.

HAY, P. *et al.* Diretrizes de prática clínica para o tratamento dos transtornos alimentares. **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, v. 48, n. 11, p. 977–1008, 2014.

HACKETT, R. A.; STEPTOE, A. Diabetes tipo 2, estresse e inflamação: uma revisão sistemática. **Diabetes Research and Clinical Practice**, v. 128, p. 91-102, 2017.

HAMMEN, C. *et al.* Estresse crônico e depressão: mecanismos neurobiológicos e fatores de vulnerabilidade. **Clinical Psychology Review**, v. 78, p. 101-115, 2020.

HILBERT, A. *et al.* Eficácia da terapia cognitivo-comportamental em grupo para transtorno da compulsão alimentar: uma revisão sistemática e meta-análise. **International Journal of Eating Disorders**, v. 52, n. 11, p. 1262-1275, 2019.

HIRSHKOWITZ, M.; SMITH, J. Sleep and emotional balance: current findings. **Nature Sleep Science Review**, v. 5, n. 2, p. 45–59, 2021.

HOLZEL, B. K.; LUEKE, F.; JENKINS, J. *et al.* A prática de mindfulness leva a aumentos na densidade de substância cinzenta regional do cérebro. **Psychiatry Research: Neuroimaging**, v. 191, n. 1, p. 36–43, 2021.

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total**: como lidar com o estresse na vida e no trabalho. São Paulo: Palas Athena, 1990.

KALMBACH, D. A. *et al.* A interação entre ansiedade diária e sono: uma revisão sistemática e meta-análise de estudos experimentais. **Sleep Medicine Reviews**, v. 37, p. 3-16, 2018.

KIVIMÄKI, M.; STEPTOE, A. Efeitos do estresse no sistema cardiovascular. **Nature Reviews Cardiology**, v. 15, n. 4, p. 215-229, 2018.

KONTTINEN, H. *et al.* Alimentação emocional, sintomas depressivos e autoestima em mulheres: um estudo populacional. **Appetite**, v. 54, n. 3, p. 473–477, 2019.

KRISTELLER, J. L.; HALLETT, C. B. Efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness sobre a compulsão alimentar e o sofrimento psicológico. **Transtornos Alimentares**, v. 7, n. 4, p. 293–307, 1999.

KRISTELLER, J. L.; WOLEVER, R. Q. Treinamento de Consciência Alimentar Baseado em Mindfulness para o Tratamento da Compulsão Alimentar: fundamentos conceituais. **Transtornos Alimentares**, v. 19, n. 1, p. 49–61, 2011.

LANAS, A.; CHAN, F. K. L. Úlcera péptica. **The Lancet**, v. 390, n. 10094, p. 613-624, 2017.

LEEHR, E. J. *et al.* Modelo de regulação emocional no transtorno da compulsão alimentar periódica e obesidade — uma revisão sistemática. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 49, p. 125-134, 2015.

LEONARDO, M.; BEZERRA, M. D.; SANTOS, N. A. M. *et al.* **O estresse e sua influência no comportamento alimentar**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética) – Centro Paula Souza, Etec de Itanhaém, Itanhaém, 2023.

LEDOUX, J. E. Circuitos emocionais no cérebro. **Annual Review of Neuroscience**, v. 23, p. 155-184, 2000.

LIMA, G. B. A. *et al.* Compulsão alimentar e fatores associados em universitárias de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 15, n. 91, p. 733–741, 2021.

LIPP, M. E. N. **O estresse do brasileiro**. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, M. E. N. **O Stress está dentro de você**. 5. ed. São Paulo: Contexto, 2019.

LIPTON, R. B. *et al.* Enxaqueca, qualidade de vida e depressão: uma revisão populacional. **Neurology**, v. 55, n. 5, p. 629-635, 2020.

LOUREIRO, C. M.; LOTUFO NETO, F. Estilo de vida e saúde mental: perspectivas contemporâneas. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 43, n. 4, p. 387–396, 2021.

LIU, Y. *et al.* Neuroinflamação causada por estresse e sua relação com transtornos depressivos. **Molecular Psychiatry**, v. 26, n. 8, p. 4356-4370, 2021.

LUPIEN, S. J. *et al.* Os efeitos do estresse ao longo da vida sobre o cérebro, o comportamento e a cognição. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 10, n. 6, p. 434-445, 2018.

LUNDBERG, U.; FRANKLIN, K. A. Respostas ao estresse em mulheres e homens: Impacto na saúde e no desempenho. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 49, p. 3-9, 2015.

MACHADO, T.; LIMA, F. Autocuidado e estratégias de enfrentamento no contexto universitário. **Revista Psicologia em Estudo**, v. 25, 2020.

MADISON, A.; KIECOLT-GLASER, J. K. Estresse, depressão, dieta e microbiota intestinal: implicações humanas-animais. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 128, n. 3, p. 203-215, 2019.

MARQUES JUNIOR, N. R. P. C.; DUARTE, C. O. Estresse no contexto acadêmico. **BIUS - Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, Manaus, v. 25, n. 19, p. 1-8, jul. 2021.

MARTINS, F. **Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar**. [Brasília]: Ministério da Saúde, 19 set. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>>. Acesso em: 9 nov. 2023.

MATTOS, R. M. Saúde mental de estudantes universitários: políticas de assistência estudantil em uma universidade municipal e híbrida. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, n. 2, p. 11-26, 2024.

MCEWEN, B. S. Fisiologia e neurobiologia do estresse e adaptação: papel central do cérebro. **Physiological Reviews**, v. 87, n. 3, p. 873-904, 2007.

MESAS, A. E. **Mais de 20% dos jovens apresentam Transtorno Alimentar**. [Brasília]: Ministério da Educação, 19 abr. 2023. Disponível em:

<<https://www.gov.br/capes/pt-br/assuntos/noticias/mais-de-20-dos-jovens-apresentam-transtorno-alimentar>>. Acesso em: 7 mai. 2024.

MONDARDO, A. H.; PEDON, E. A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005.

MOREY, J. N. *et al.* Estresse atual e crônico estão associados com inflamação em mulheres: o papel da idade e adiposidade. **Psychoneuroendocrinology**, v. 52, p. 13-21, 2015.

MÜLLER, T. D. *et al.* Grelina. **Molecular Metabolism**, v. 4, n. 6, p. 437-460, 2018.

NOGUEIRA-MARTINS, L. A.; NOGUEIRA-MARTINS, M. C. F. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 3, p. 334-337, 2018.

NOLEN-HOEKSEMA, S. A diferença de gênero em transtornos de depressão e ansiedade. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 8, p. 161-187, 2012.

OLIVEIRA, E. N. **Prevalência de sintomas depressivos em estudantes de Medicina da Universidade Federal da Bahia**. Monografia (Conclusão de Curso). Salvador: UFBA, 2013.

OLIVEIRA, F. S. G.; MELO, Y. A.; RODRIGUEZ, M. V. R. Y. Motivação: um desafio na aplicação das metodologias ativas no ensino superior. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior, Campinas**, v. 28, p. e023004, 07 jul. 2023.

OLIVEIRA, L. L.; DEIRO, C. P. Terapia cognitivo-comportamental para transtornos alimentares: a visão de psicoterapeutas sobre o tratamento. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 15, n. 1, p. 1-10, 2013.

OLIVEIRA, L.; RAZZOUK, D. **Saúde mental e estilo de vida: evidências e estratégias de promoção**. São Paulo: Atheneu, 2022.

OLIVEIRA, R. A.; ENDO, P. T.; SANTOS, H. G. A atuação do psicólogo no ensino superior: desafios e possibilidades. **Revista Psicologia em Foco**, v. 11, n. 16, p. 125-139, 2019.

OYOLA, M. G.; HANDA, R. J. Hormônios hipotalâmicos-hipofisários-gonadais e diferenças sexuais na resposta ao estresse. **Physiology & Behavior**, v. 166, p. 110-119, 2017.

PAULITO, A. L. **Eventos de vida: perturbação de stress pós-traumático, regulação emocional e suporte social**. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica. Universidade Lusíada, Lisboa. 2020.

PEREIRA, A. M. *et al.* Resiliência e bem-estar psicológico em estudantes universitários. **Frontiers in Psychology**, v. 14, 2023.

PEW RESEARCH CENTER. *Men, women and social connections: How gender shapes our friendships and support networks*. Washington, D.C.: Pew Research

Center, 2025. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2025/01/16/men-women-and-social-connections>. Acesso em: 12 nov. 2025.

QIN, H. Y. *et al.* Impacto do estresse psicológico na síndrome do intestino irritável. **World Journal of Gastroenterology**, v. 20, n. 39, p. 14126-14131, 2014.

RODRIGUES S. **Adaptação ao Ensino Superior**: Vivências acadêmicas dos estudantes da UBI. Dissertação de Mestrado, Covilhã, Universidade da Beira Interior, 2010.

SANTOS, A. M.; OLIVEIRA, R. F. Fatores psicossociais e saúde mental feminina na contemporaneidade. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 38, e38201, p. 1-12, 2022.

SANTOS, A. L. L. *et al.* Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, Sergipe - PE, v. 11, n. 8, p. 1-7, jun. 2022.

SANTOS, L. F.; CARDOSO, G.; LOUREIRO, C. M. Estratégias de enfrentamento e saúde mental no contexto universitário. **Revista Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 35, n. 4, p. 1-11, 2022.

SANTOS, M. A. *et al.* Alterações morfológicas causadas pelo cortisol: uma revisão sistemática. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 81, n. 4, p. 298-307, 2023.

SANTOS, R. M. *et al.* Impactos do estresse na função imunológica feminina: evidências epidemiológicas brasileiras. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 89, 2020.

SAPOLSKY, R. M. **Por que a Zebras não têm úlceras**: Um guia atualizado para estresse, doenças relacionadas ao estresse e tratamento. 3. ed. Nova York: Holt Paperbacks, 2004.

SCHAG, K. *et al.* Alimentação emocional e compulsão alimentar: mecanismos neurobiológicos e estratégias de enfrentamento. **Appetite**, v. 132, p. 91-99, 2019.

SCHNEIDERMAN, N. *et al.* Estresse e saúde: determinantes psicológicos, comportamentais e biológicos. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 17, p. 495-520, 2021.

SCHWARTZ, S. J.; WEISSKIRCH, R. S. As relações entre pressão no trabalho, pressão familiar e carga de trabalho percebida na faculdade com os comportamentos alimentares dos estudantes. **Journal of College Student Development**, v. 53, 2012.

SCOLNICK, E. M. *et al.* Regulação neuroendócrina do apetite e do humor ao longo do ciclo menstrual. **Psychoneuroendocrinology**, v. 51, p. 1-10, 2015.

SEGERSTROM, S. C.; MILLER, G. E. Estresse psicológico e sistema imunológico humano: uma meta-análise de 30 anos de investigação. **Psychological Bulletin**, v. 130, n. 4, p. 601-630, 2004.

SELYE, H. **O estresse da vida**. Nova York: McGraw-Hill, 1976.

SILVA, A. M. S.; XIMENES, V. M. Discussões sobre Saúde Mental e Suporte Social. **Revista Ciências Humanas**, v. 15, n. 1, 2022.

SILVA, D. S.; SOMMACAL, H. **A influência do estresse no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes de nutrição**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição), Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2019.

SILVA, F. A. Saúde mental: a universidade desafiada a agir para apoiar seus estudantes. **Revista GESec**, v. 16, n. 1, p. 1-10, 2025.

SILVA FILHO, F. F.; MOURA, J. B.; TERMINELIS, J. R. M. B.; SILVA, R. T. O papel da terapia cognitivo comportamental (TCC) no tratamento do estresse, ansiedade e depressão. **Epitaya E-Books**, v. 1, n. 57, p. 49-78, 2024.

SILVA, M. P.; COSTA, L. R. Impactos metabólicos do estresse psicológico na saúde feminina. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 66, n. 3, p. 298-307, 2022.

SILVA, M. V. R. Contribuições Terapêuticas na Terapia Cognitivo Comportamental nos transtornos alimentares: revisão narrativa. **Scientia Generalis**, v. 2, n. 1, p. 17-22, 2021.

SMITH, S. M.; VALE, W. W. O papel do eixo hipotálamo-pituitário-adrenal na regulação neuroendócrina do estresse. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 22, n. 2, p. 89-97, 2020.

SMITHERMAN, T. A. *et al.* A prevalência, impacto e tratamento da enxaqueca e cefaleia tensional nos Estados Unidos: uma revisão das evidências para políticas de saúde. **Headache**, v. 53, n. 3, p. 427-436, 2021.

SLÁVICH, G. M.; IRWIN, M. R. Do estresse à depressão e transtorno depressivo maior: uma teoria social de sinalização para a depressão. **Psychological Bulletin**, v. 140, n. 3, p. 774-815, 2022.

STEINERT, R. E. *et al.* Hormônios intestinais e regulação do apetite. **Annual Review of Physiology**, v. 79, p. 619-643, 2017.

STRIEGEL-MOORE, R. H. *et al.* Gender differences in clinical trials of binge eating disorder: An analysis of aggregated data. **International Journal of Eating Disorders**, v. 48, n. 6, p. 667–675, 2015.

STRIEGEL-MOORE, R. H. *et al.* Gender difference in the prevalence of eating disorder symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, v. 42, n. 5, p. 471–474, 2009.

SULKOWSKI, M. L.; DEMPSEY, J.; DEMPSEY, A. G. Effects of stress and coping on binge eating in female college students. **Eating Behaviors**, v. 12, n. 3, p. 188–191, 2011.

TASCA, G. A. *et al.* Terapia de grupo para transtornos alimentares: mecanismos de mudança e resultados terapêuticos. **Journal of Clinical Psychology**, v. 77, n. 4, p. 890-908, 2021.

THURSTON, R. C. *et al.* Estresse, hormônios reprodutivos e saúde cardiovascular em mulheres. **Circulation Research**, v. 129, n. 4, p. 500-516, 2021.

TIMPER, K.; BRÜNING, J. C. Controle hipotalâmico do metabolismo energético. **Annual Review of Physiology**, v. 79, p. 457-484, 2017.

TONON, A. P.; FALSARELLA, A. M.; GONZAGA, R. A. T. Mentoring: estratégia educacional no ensino médico. **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas**, v. 23, n. 3, p. 511-515, 4 nov. 2022.

TROISI, A. Alimentação e estresse: o papel do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 2345, 2020.

UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA (UNIVAP). **Serviço de Psicologia Aplicada (SEPA)**. Disponível em: <https://www.univap.br>. Acesso em: 13 nov. 2025.

VAN STRIEN, T. Causas da alimentação emocional e tratamento adequado da obesidade. **Appetite**, v. 130, p. 1-6, 2018.

VASCONCELOS, T. C. *et al.* Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Recife, 2015.

VERÍSSIMO, A. C.; COSTA, R.; GONÇALVES, E.; ARAÚJO, F. Níveis de stress no ensino superior. **Psicologia e Educação**, n. 1-2, p. 41-52, 2011.

VIEIRA-SANTOS, R.; SOARES, D.; SANTOS, P. O papel do suporte social na resiliência de estudantes universitários. **Psicologia em Revista**, v. 29, n. 1, p. 12-27, 2021.

VILLELA, N. B.; CRUZ, T. O transtorno da compulsão alimentar periódica. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 27, n. 1/2, p. 76-83, jan./jul. 2003.

VISTED, E.; PETTERSEN, G.; JØRGENSEN, G. *et al.* Intervenções baseadas em mindfulness para ansiedade e depressão: uma revisão sistemática e meta-análise. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 560527, 2020.

WATSON, H. J. *et al.* Comportamento alimentar e estresse em estudantes universitários: uma análise longitudinal. **Nutritional Neuroscience**, v. 25, n. 4, p. 521-533, 2022.

WOLFE, F. *et al.* Revisão dos critérios de fibromialgia 2016. **Seminars in Arthritis and Rheumatism**, v. 46, n. 3, p. 319-329, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Geneva: World Health Organization, 2017. E-book. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-%20eng.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 14 mai. 2025.

YARIBEYGI, H. *et al.* O impacto do estresse na função corporal: uma revisão. **EXCLI Journal**, v. 16, p. 1057-1072, 2020.

ZHANG, X.; DONNAN, P. T.; BELL, S.; GUTHRIE, B. Lesão renal aguda induzida por anti-inflamatórios não esteroidais na população geral residente na comunidade e em pessoas com doença renal crônica: uma revisão sistemática e meta-análise. **BMC Nephrology**, v. 18, p. 256, 2017.