

UNIVERSIDADE SANTO AMARO

CURSO DE NUTRIÇÃO

Cristiane Sousa Mello

**ASSOCIAÇÃO ENTRE DEPRESSÃO E TRANSTORNOS
ALIMENTARES EM MULHERES ADULTAS**

São Paulo

2024

Cristiane Sousa Mello

**ASSOCIAÇÃO ENTRE DEPRESSÃO E TRANSTORNOS
ALIMENTARES EM MULHERES ADULTAS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade Santo Amaro – UNISA,
como requisito parcial para obtenção do
título Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Ms. Clara Rodrigues.

São Paulo

2024

M477a Mello, Cristiane Sousa.
Associação entre depressão e transtornos alimentares em mulheres adultas / Cristiane Sousa Mello. – São Paulo, 2024.
20 p. : il., color.
Orientadora: Clara Rodrigues.
TCC Graduação. (Curso Superior em Nutrição) - Universidade Santo Amaro, 2024.
Bibliografia incluída.
1. Depressão. 2. Transtornos alimentares. 3. Mulheres. I. Rodrigues, Clara, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.
CDD 616.85

Elaboradora pela Bibliotecária: Milena Braz Martins CRB-8/9974

Cristiane Sousa Mello

ASSOCIAÇÃO ENTRE DEPRESSÃO E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM MULHERES ADULTAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Ms. Clara Rodrigues

São Paulo, ____ de _____ de 2024

Banca Examinadora

Prof. Dr. _____

Orientador

Prof. Dr. _____

Avaliador

Prof. Dr. _____

Avaliador

Conceito Final

Sumário

1.	123.	94.
	105.	18
	20	REFERÊNCIAS

**ASSOCIAÇÃO ENTRE DEPRESSÃO E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM
MULHERES ADULTAS**

ASSOCIATION BETWEEN DEPRESSION AND EATING DISORDERS IN ADULT WOMEN

MELLO, Cristiane Sousa¹

RODRIGUES, Clara²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A insatisfação corporal vem sendo estudada a alguns anos, com foco nas mulheres. Podemos associar a baixa autoestima com a depressão, que pode ser observada mesmo em indivíduos considerados eutróficos, o que leva a alimentação se tornar o hábito mais afetado, o que acaba desencadeando transtornos alimentares. A literatura traz como fatores de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares associados a depressão, sendo assim, o objetivo é associar os transtornos alimentares e a depressão e como a nutrição pode auxiliar nestes casos. **METODOLOGIA:** trata-se de uma revisão de literatura, e a busca dos artigos foram utilizadas as bases de dados eletrônicas *LILACS*, *SciELO*, *MEDLINE* e *PubMed*, publicados em português, inglês e espanhol nos últimos 10 anos (2014 a 2024). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** a relação entre os transtornos alimentares, compulsão alimentar periódica (CAP), e comorbidades como depressão, apresentam intervenções terapêuticas eficazes. O exercício físico associado com a terapia cognitivo-comportamental, traz melhorias nos sintomas de depressão, autorregulação e autoestima. **CONCLUSÃO:** Os resultados destacam a importância de uma abordagem multidisciplinar, envolvendo psicoterapia, medicação e suporte nutricional, para o manejo eficaz dos transtornos alimentares.

Palavras-chave: depressão, transtornos alimentares, mulheres

INTRODUCTION: Body dissatisfaction has been studied for some years, with a focus on women. We can associate low self-esteem with depression, which can be observed even in individuals considered eutrophic, which leads to eating becoming the most affected habit, which ends up triggering eating disorders. The literature presents depression as risk factors for the development of eating disorders, therefore, the objective is to associate eating disorders and depression and how nutrition can help in these cases. **METHODOLOGY:** this is a literature review, and the search for articles was used in the electronic databases *LILACS*, *SciELO*, *MEDLINE* and *PubMed*, published in Portuguese, English and Spanish in the last 10 years (2014 to 2024). **RESULTS AND DISCUSSION:** the relationship between eating disorders, binge eating disorder (BED), and comorbidities such as depression, present effective therapeutic interventions. Physical exercise associated with cognitive-behavioral therapy brings improvements in symptoms of depression, self-regulation and self-esteem. **CONCLUSION:** The results highlight the importance of a multidisciplinary approach, involving psychotherapy, medication and nutritional support, for the effective management of eating disorders.

¹ Graduando em Nutrição da Universidade Santo Amaro. aluno@xxxx.xom

² Professor Orientador. Mestre, Universidade Santo Amaro -SP – clarodrigues@prof.unisa.br

INTRODUÇÃO

O corpo humano caracteriza-se não só funções orgânicas, mas também pela sua representatividade pessoal e coletiva, que fazem parte da sociedade de diferentes formas (1). Entretanto, a insatisfação corporal pode ser influenciada em situações em que o corpo é colocado em uma posição além da orgânica, como símbolo de saúde, juventude e poder. Assim, existe um apelo pelos padrões estéticos e corporais, que segue a tendência social (1).

A obsessão de alcançar um corpo magro, onde se imagina encontrar o equilíbrio, a felicidade ou pelo menos a imagem de uma pessoa feliz traz à tona uma imposição de um corpo ideal, que na grande maioria das vezes, é impossível de se alcançar (1).

A insatisfação corporal vem sendo estudada a alguns anos, principalmente no público universitário, com foco nas mulheres. Esta insatisfação está intimamente ligada com uso de mídias sociais, período menstrual e a baixa autoestima. Também podemos associar a baixa autoestima com a depressão, que pode ser observada mesmo em indivíduos considerados eutróficos (1).

A depressão é um transtorno mental, caracterizado por ser incapacitante e pode estar associada a transtornos depressivos e de ansiedade. Ambas são condições que apresentam tristeza, estresse, medo, baixa autoestima, perda de interesse e prazer, cansaço, baixa concentração, e falta de apetite, sendo estes sinais que qualquer indivíduo pode apresentar (1). Provoca impacto na vida do indivíduo e de seus familiares, amigos, vida social, também no trabalho e escola (2; 3).

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), 4,4% da população mundial, ou seja, 322 milhões de pessoas, são diagnosticadas com depressão. Já no Brasil, o percentual é de 5,8% da população. O tratamento é na maioria das vezes, realizado por medicamentos, porém atualmente, outros recursos podem ser utilizados, bem como o acompanhamento nutricional, que cabe como uma possibilidade de suporte ao equilíbrio mental (3).

Devido os sentimentos negativos causados pelos transtornos depressivos, a alimentação acaba sendo o hábito mais afetado, o que acaba desencadeando transtornos alimentares (4).

Podemos caracterizar os transtornos alimentares como uma perturbação ou comportamento, relacionado à alimentação, que resulta na alteração do consumo alimentar que pode comprometer a saúde física (1). Estes transtornos apresentam aumento de casos em todo mundo se tornando emergência de saúde pública, onerando os tratamentos psiquiátricos (2). Podem atingir crianças, adolescente e adultos em todas as faixas etárias e de ambos os sexos, sendo prevalente em mulheres (2).

A literatura traz como fatores de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares associados a depressão a pressão social, econômica, cultural, além de estresse, redução de horas de sono entre outros (1).

Com isso, o objetivo deste trabalho associar os transtornos alimentares e a depressão e como a nutrição pode auxiliar nestes casos.

1. METODOLOGIA

A presente pesquisa é revisão de literatura.

Para a elaboração dessa pesquisa, no primeiro momento identificou-se o tema e selecionou-se a hipótese de pesquisa. Depois, foram estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão das publicações, definição das informações a serem extraídas dos estudos, como por exemplo o nome da publicação, nome do autor, local e ano de publicação, objetivo do estudo, tipo de estudo, principais resultados e informações importantes dos estudos incluídos e finalmente, fez-se a apresentação da revisão realizada, ou seja, a síntese do conhecimento

Para a busca dos artigos foram utilizadas as bases de dados eletrônicas *LILACS*, *SciELO*, *MEDLINE* e *PubMed*, adotando-se os seguintes critérios de inclusão: artigos originais disponíveis na íntegra referentes à temática do estudo, publicados em português, inglês e espanhol nos últimos 10 anos (2014 a 2024).

Foram excluídos artigos repetidos em uma das bases de dados consultadas e que estivessem fora do período abordado. Os descritores utilizados para a busca dos artigos foram: depressão, transtornos alimentares, mulheres.

Na expectativa de encontrar respostas, elaborou-se tabela bibliométrica para análise dos artigos permitindo obter informações como nome da publicação, nome do autor, local e ano de publicação, objetivo do estudo, tipo do estudo, principais resultados e informações importantes do estudo.

2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1 - Estudos selecionados, analisados, organizados por ordem de publicação.

Autoria	Ano	Título	Tipo de Estudo(delineamento do estudo)	Objetivo	População (amostra estudada)	Principais resultados do artigo	Conclusão do artigo
Kimberly A Brownley et al	2016	Transtorno da compulsão alimentar periódica em adultos: uma revisão sistemática e meta análise	Revisão sistemática e meta análise	Resumir as evidências sobre os benefícios e malefícios das terapias psicológicas e farmacológicas para adultos com transtornos da compulsão alimentar periódica.	9 ensaios psicológicos controlados por lista de espera e 25 ensaios controlados por placebo que avaliaram o tratamento farmacológico	TCC liderada por terapeutas + medicamentos diminuíram a frequência da compulsão alimentar e aumentaram a abstinência da compulsão alimentar periódica. Dor de cabeça, distúrbios gastrointestinais distúrbios de sono e excitação do sistema nervoso simpático ocorreram com mais frequência com medicamento do que com placebo. Outras formas de TCC e o topiramato também aumentaram a abstinência e reduziram a frequência da compulsão alimentar e a psicopatologia relacionada.	A TCC, a lisdexanfetamina, os ASGs e o topiramato reduziram a compulsão alimentar periódica e a psicopatologia relacionada, e a lisdexanfetamina e o topiramato reduziram o peso em adultos com transtorno da compulsão alimentar periódica.

Regina Helena Simões Barbosa et al	2017	Abuso de drogas e transtornos alimentares entre mulheres: sintomas de um mal estar-estar de gênero?	Revisão narrativa	Discutir o abuso de drogas e os transtornos alimentares sob as críticas perspicazes de gênero e do cuidado em saúde	Mulheres adultos que fazem uso de drogas e apresentam transtornos alimentares	Na transição de gênero das sociedades capitalistas, as cobranças sociais pelo desempenho dos velhos e novos papéis femininos acentuam sentimentos de inadequação, traduzidos no mal-estar de gênero que circunda o abuso de drogas e os transtornos alimentares, analisados com patologias de protesto.	Propõe-se o resgate do ideário do Programa de Assistência Integral à saúde da Mulher, orientado pela integralidade, para enfrentar tais desafios.
Therese Fostervold Mathisen et al	2020	O exercício físico e a terapia dietética são uma alternativa viável à terapia cognitivo-comportamental no tratamento de transtornos alimentares? Um ensaio clínico randomizado de duas terapias de grupo	Ensaio clínico randomizado	Comparar os efeitos do exercício físico e da dietoterapia sobre o TCC no tratamento da bulimia nervosa e da compulsão alimentar periódica.	Mulheres de 18 a 40 anos, com diagnóstico de bulimia nervosa ou transtorno compulsivo alimentar	Ambas as condições de tratamento produziram melhorias significativas de média a forte sobre todos os resultados com efeito a longo prazo. O grupo PED proporcionou melhorias no BDI, ainda sem diferença entre os grupos.	Concluímos que os resultados apontam o PED como alternativa ao TCC para BN e BED, embora os resultados sejam limitados devido às taxas de adesão e abandono. Replicações

						Totalmente, 30-50% dos participantes responderam favoravelmente aos tratamentos, sem diferença estatística entre os grupos.	são necessárias para uso em grupo de pesquisa independente, bem como em ambientes mais clínicos.
Andradina Lima de Albuquerque et al	2021	Compulsão Alimentar: uma análise da relação com os transtornos psicológicos da depressão e ansiedade	Estudo transversal e descritivo	Avaliar a relação da compulsão alimentar com os transtornos psicológicos da ansiedade e da depressão em mulheres.	93 mulheres entre 20 a 50 anos, residentes nas regiões de águas Claras e Guará.	A pesquisa teve como resultados uma relação entre TCAP e a ansiedade de depressão (30,6%) e mostrou que mesmo sem essa relação dos transtornos, houve um número elevado de mulheres com indicadores para transtornos psicológicos (69,4%).	É necessário um acompanhamento multidisciplinar para ambos os transtornos, ressaltando o nutricionista profissional para o TCAP, para que atue de forma direta no tratamento e recuperação do estado nutricional do indivíduo.
Xiaoling Li et al	2022	Potencial inflamatório	Meta-análise	Explorar se o potencial	Artigos relacionados ao	Comparado com o grupo de dieta	Conclui-se que os padrões

		dietético e incidência de depressão e ansiedade: uma meta-análise		inflamatório da dieta está associado ao risco de depressão e ansiedade	potencial inflamatório da dieta e aos risco de depressão e ansiedade	inflamatória mais baixa, o grupo mais lata foi significativamente associado à incidência de depressão e ansiedade, como os seguintes odds ratio: agrupados e intervalos de confiança de 95%: 1,45 para depressão, e 1,66 para ansiedade. Para depressão, o risco aumentado foi de 49% em mulheres, e 27% em homens. Quanto à ansiedade, o risco aumentado foi de 80% nas mulheres e 47% nos homens.	alimentares anti-inflamatórios a longo prazo podem prevenir a depressão e a ansiedade, enquanto os padrões alimentares pró-inflamatórios a longo prazo podem promover estas condições. As pessoas deveriam adicionar mais peixes, óleo de peixe, frutas frescas, nozes e arroz integral à sua alimentação.
Amanda Pio Autran Teixeira et al	2022	Transtorno de personalidade e depressão associados aos transtornos alimentares	Estudo retrospectivo, de caráter observacional	Investigar a incidência e relação de transtornos de personalidade e depressão em pacientes com	Todos pacientes atendidos pelo serviço, desde sua criação em 1982 até o mês de dezembro de 2016	Dos 243 prontuários laboratoriais, 53 (21,8%) apresentaram associação com depressão e 74 (30,4%) com transtorno de personalidade. Notou-se que a incidência de depressão foi a maior	Observa-se que mais da metade dos pacientes (52,2%) tinham alguma comorbidade psiquiátrica, desta forma, ressaltando-se a importância desse

				transtornos alimentares		em pacientes acometidos por anorexia nervosa do subtipo compulsivo purgativo (6,5%) e a incidência de transtorno de personalidade foi mais prevalente em pacientes que se encontravam em eutrofia.	tipo de estudo, visto que a presença de uma comorbidade psiquiátrica pode, de forma direta, interferir sem prognóstico da doença e sem seu manejo clínico.
Victoria Arija Val et al	2022	Caracterização, epidemiologia e tendências dos transtornos da conduta alimentar	Pesquisa bibliográfica	Descrever as características, epidemiologia e as tendências do TCA com informações atualizadas das publicações mais recentes	Artigos selecionados traves das palavras chaves: anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtornos da compulsão alimentar periódica, epidemiologia, no título e resumo	O TCA é apresentado geralmente em adolescentes e adultos jovens. As melhores características são a anorexia nervosa (A.N) e a bulimia nervosa (BN) e o trauma por atração (TA). Os estudos de prevalência indicam amplas diferenças em função do grupo de idade e do sexo, muito superiores nas mulheres jovens.	A comorbidade é elevada com problemas psiquiátricos como a depressão, a ansiedade, o déficit de atenção e hiperatividade , o transtorno obsessivo-compulsivo e os transtornos de personalidade.

						A prevalência do TCA é de 202% na Europa, de 3m5% na Ásia e de 4,6% na América.	
Eloha Flória Lima Santos et al	2023	Transtornos alimentares: vivências de mulheres acima de 30 anos	Estudo qualitativo, descritivo e exploratório	Compreender como mulheres adultas (acima de 30 anos) apresentam transtornos alimentares (TAs).	6 Mulheres, com idade entre 34 a 65 anos, atendidas em um serviço especializado	Constatou-se que os sintomas tiveram início anteriormente na vida adulta e que houve dificuldade na confirmação do diagnóstico. Na perspectiva dos participantes, conviver com a sintomatologia ficou mais complicado em função de particularidades de manejo dos sintomas na vida adulta, e a idade é percebida como um fator que impacta e dificulta ainda mais a recuperação.	Uma maioria de consideração melhorada no quadro clínico ao longo do tempo e de valorizar a relação de confiança estabelecida com a equipe multiprofissional.

Em 2016, Brownley et al, realizaram um estudo que resumia as evidências sobre os benefícios e os malefícios das terapias psicológicas e farmacológicas nos transtornos da compulsão alimentar e puderam constatar que a terapia cognitivo-comportamental, a lisdexanfetamina, os ASGs e o topiramato reduziram a compulsão alimentar periódica e a psicopatologia relacionada, e a lisdexanfetamina e o topiramato reduziram o peso em adultos com transtorno da compulsão alimentar periódica (5).

Em 2017, Barbosa et al, realizaram estudo que analisa o uso de droga e a associação com os transtornos alimentares, e puderam reconhecer que nas últimas décadas do século XX, em meio a uma forma de protesto feminino, surgiram os transtornos alimentares. O excesso de apetite e a recusa à comida, denuncia uma sociedade que exige uma disciplina para atingir um corpo cada vez mais magros. Reiteram a importância de se incorporar pautas nas políticas nacionais sobre os transtornos alimentares, enfatizando os riscos que estão relacionados à eles. (6)

Já em 2020, Mathisen et al, realizaram estudo que comparou se o exercício físico e a terapia dietética versus terapia cognitivo-comportamental são alternativas viáveis no tratamento de transtorno alimentar, e puderam constatar que ambos os grupos apresentaram melhora nos sintomas de depressão, na melhoria dos mecanismos de autorregulação e principalmente em relação à alimentação, bem como na avaliação negativa sobre o próprio corpo e autoestima (7).

Um estudo que analisou a relação dos transtornos depressivos e a ansiedade em relação à compulsão alimentar realizado por Albuquerque et al. em 2021, constatou que há relação estatística entre a compulsão alimentar e a ansiedade e depressão, e que não há uma relação direta entre o IMC e a compulsão alimentar periódica, porém há uma tendência em desenvolver PAC em mulheres com sobrepeso. Não houve também relação estatística entre o IMC e a ansiedade e depressão, pois os indicadores mostram que o maior número de mulheres com depressão e ansiedade são eutróficas (2).

Corroborando com estudo anterior, Teixeira et al em 2022, em estudo que investigou a relação de transtornos de personalidade e depressão com os TAs,

observaram maior número de mulheres eutróficas que apresentavam depressão que mais da metade das pacientes tinham comorbidades psiquiátricas (8)

Confirmando os estudos anteriores, Val et al em 2022 em revisão bibliográfica sobre transtornos alimentares concluíram que o desenvolvimento das TAs se intensifica quando associadas com depressão, ansiedade, déficit de atenção e hiperatividade, TOC e os transtornos de personalidade (9).

Ainda sobre peso e padrões alimentares, em 2022, Li et al realizaram estudo que analisou o potencial inflamatório e a incidência de depressão e ansiedade e puderam constatar que os padrões alimentares anti-inflamatórios a longo prazo podem prevenir a depressão e a ansiedade, enquanto os padrões pro-inflamatórios podem facilitar essas condições. Indicam adição de peixes, óleo de peixes, frutas frescas, nozes e arroz integral à alimentação (10).

Em 2023, Santos et al realizam estudo que analisou como as mulheres adultas vivenciavam os TAs, onde as mulheres entrevistadas relataram dificuldade de socialização, e pouca percepção sobre si, e reiteram a associação dos sintomas com depressão e ansiedade. Relataram melhora no quadro ao longo do tempo e valorizaram a confiança que foi estabelecida com a equipe multiprofissional (11).

5. CONCLUSÃO

Com base na revisão dos estudos apresentados, é possível observar que os transtornos alimentares, como a compulsão alimentar, estão fortemente associados a condições psiquiátricas, como depressão, ansiedade e transtornos de personalidade.

A terapia cognitivo-comportamental, intervenções farmacológicas, como a lisdexanfetamina e o topiramato, além de abordagens como o exercício físico e a terapia dietética, têm mostrado eficácia na redução dos sintomas de compulsão alimentar e na melhoria da saúde mental e física dos pacientes. Além disso, os padrões alimentares também desempenham um papel relevante, com dietas anti-inflamatórias contribuindo para a prevenção de condições psiquiátricas.

Os resultados destacam a importância de uma abordagem multidisciplinar, envolvendo psicoterapia, medicação e suporte nutricional, para o manejo eficaz dos transtornos alimentares, reforçando a necessidade de políticas públicas que abordem esses transtornos de maneira abrangente.

REFERÊNCIAS

1. Fernandes, Kátia. "Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e risco de transtornos alimentares e depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto." (2019).
2. de Albuquerque, Andradina Lima, Fernanda Candido de Carvalho Bahia, and Dayanne da Costa Maynard. "Compulsão alimentar: uma análise da relação com os transtornos psicológicos da depressão e ansiedade." *Research, Society and Development* 10.16 (2021): e380101623982-e380101623982.
3. da Rocha, Ana Carolina Borges, Livia Mithye Mendes Myva, and Simone Gonçalves de Almeida. "O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão." *Research, Society and Development* 9.9 (2020): e724997890-e724997890.
4. Barbosa, Barbara Postal. "Terapia nutricional na depressão—como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica." *Brazilian Journal of Development* 6.12 (2020): 100617-100632.
5. Brownley KA, Berkman ND, Peat CM, Lohr KN, Cullen KE, Bann CM, et al. Binge-Eating Disorder in Adults. *Annals of Internal Medicine* [Internet]. 2016 Jun 28;165(6):409. Available from:
6. Simões-Barbosa, Regina Helena, and Sônia Maria Dantas-Berger. "Abuso de drogas e transtornos alimentares entre mulheres: sintomas de um mal-estar de gênero?." *Cadernos de Saúde Pública* 33 (2017): e00120816.
7. Mathisen, Therese Fostervold, et al. "Treatment effects on compulsive exercise and physical activity in eating disorders." *Journal of eating disorders* 6 (2018): 1-9.

8. Teixeira, Amanda Pio Autran, et al. "Transtorno de personalidade e depressão associados aos transtornos alimentares." *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento* 16.101 (2022): 282-292.
9. Arijá-Val, Victoria, et al. "Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria." *Nutrición hospitalaria* 39.SPE2 (2022): 8-15.
10. Li X, Chen M, Yao Z, Zhang T, Li Z. Dietary inflammatory potential and the incidence of depression and anxiety: a meta-analysis. *Journal of Health, Population and Nutrition*. 2022 May 28;41(1)
11. Lima-Santos, Eloha Flória, Manoel Antônio dos Santos, and Érika Arantes de Oliveira-Cardoso. "Transtornos alimentares: Vivências de mulheres acima de 30 anos." *Psicologia: Ciência e Profissão* 43 (2023): e261792.