



FACULDADE DOM ADÉLIO TOMASIN - FADAT
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ALDERLANE JERÔNIMO SOUZA

**RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR E
TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM MULHERES
JOVENS ADULTAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

QUIXADÁ, CEARÁ

2025

ALDERLANE JERÔNIMO SOUZA

**RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR E
TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM MULHERES
JOVENS ADULTAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito para
aprovação na disciplina Trabalho de
Conclusão de Curso II.

Orientadora: Profa. Esp. Camila
Saraiva de Oliveira

QUIXADÁ, CEARÁ

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

FADAT - Educação Superior

Biblioteca Francisca Alexandre Gomes (Dona Mocinha)

SO219

Souza, Alderlane Jerônimo

Relação entre comportamento alimentar e transtornos de ansiedade em mulheres jovens adultas: uma revisão de literatura: /

Alderlane Jerônimo Souza. –2025.

34 f. :

Ilustrações: Coloridas.

TCC-Graduação – FADAT - Educação Superior. - Curso de Nutrição.

Orientação: Especialista Camila Saraiva de Oliveira.

Palavras-chave: “comportamento alimentar”, “transtorno de ansiedade”, “mulheres jovens adultas”, “alimentação emocional”.

CDD 713

Gerada automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

AGRADECIMENTOS

Concluir este trabalho representa mais do que o encerramento de uma etapa acadêmica, simboliza uma jornada de aprendizado contínuo, marcada por desafios, descobertas e expressivo crescimento pessoal. Cada etapa deste percurso deixou marcas que ampliaram minha visão, fortaleceram minha determinação e reafirmaram o valor de seguir em frente, mesmo diante das incertezas.

Agradeço, primeiramente a Deus, pela força que me sustentou, pela serenidade que acalmou os meus dias mais intensos e pela sabedoria que guiou minhas decisões ao longo desta caminhada. Aos meus pais, que foram o apoio incondicional, o incentivo diário que me deram coragem para prosseguir.

À minha orientadora, Camila Saraiva, expresso minha sincera gratidão. Sua paciência, sua escuta atenta e seu rigor técnico foram essenciais para o desenvolvimento e aprimoramento deste trabalho. Agradeço por cada orientação cuidadosa e por acreditar no meu potencial.

À professora e coordenadora do curso, Denny Oliveira, estendo meus agradecimentos pela dedicação à formação acadêmica, pela disponibilidade constante e pelas orientações que iluminaram meu caminho e contribuíram de forma decisiva para o fortalecimento da minha trajetória.

Ao professor da disciplina de TCC, Dr Sérgio Fonteles, e aos demais docentes, sou grata pelas contribuições valiosas, pelo conhecimento compartilhado e pelas palavras de incentivo que marcaram minha trajetória com significado e inspiração

Aos amigos que conquistei ao longo do curso, agradeço a presença constante, pelas conversas acolhedoras e pelos momentos de leveza que tornaram esta jornada mais humana e mais possível.

Por fim, manifesto minha profunda gratidão a Faculdade Dom Adélio Tomasin, instituição que reconheço pelas oportunidades oferecidas, pela qualidade do ensino e pelo compromisso com o desenvolvimento profissional e humano de seus alunos. Sua contribuição foi essencial para a construção do meu olhar crítico, para o amadurecimento da minha prática acadêmica e para a realização deste estudo.

APRESENTAÇÃO

O Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) será apresentado na forma de artigo científico e trata-se de uma revisão integrativa cujo título é “A Relação entre o Comportamento Alimentar e Transtornos de Ansiedade em Mulheres jovens adultas: Uma Revisão de literatura”.

O artigo foi elaborado de acordo com as normas da revista Nutrivisa ISSN: 2357-9317. A revista Nutrivisa foi criada em 2014, e visa contribuir para as seguintes áreas: vigilância em saúde, desenvolvimento sustentável, alimentos, alimentação, cultura alimentar e ciência nutricional, em caráter multidisciplinar. A revista é um periódico de acesso livre, no qual todo o conteúdo pode ser acessado gratuitamente, sem qualquer custo, para o usuário ou a instituição. Os usuários estão autorizados a ler, baixar, copiar, distribuir, imprimir, pesquisar ou vincular os textos completos dos artigos, ou usá-los para qualquer outro fim lícito, sem pedir permissão prévia ao editor ou ao autor.

A Nutrivisa é editada por Creative Commons Attribution 4.0 International. O site do periódico pode ser acessado através do seguinte endereço: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/index>.

SUMÁRIO

RESUMO	6
ABSTRACT	7
1 INTRODUÇÃO	7
2 MATERIAIS E MÉTODOS	9
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
4 CONCLUSÃO	12
REFERÊNCIAS	13
ANEXOS	15

Relação entre Comportamento Alimentar e Transtorno de Ansiedade em Mulheres jovens adultas: Uma Revisão de Literatura.

Relationship between Eating Behavior and Anxiety Disorder in Young Adult Women: A Literature Review.

RESUMO

O comportamento alimentar corresponde ao conjunto de escolhas, atitudes e práticas relacionadas ao ato de comer, influenciado por fatores biológicos, emocionais, sociais e culturais. Essa dimensão reflete não apenas o que se consome, mas também como e por que se come, tornando-se essencial para compreender a relação entre alimentação, saúde mental e bem-estar, especialmente em grupos suscetíveis a alterações emocionais. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre o comportamento alimentar e os transtornos de ansiedade em mulheres jovens adultas de 19 a 35 anos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases SCIELO, PUBMED e Google Acadêmico, considerando publicações entre 2013 e 2025. Os resultados mostram que as mulheres apresentam maior vulnerabilidade aos transtornos de ansiedade devido a fatores biológicos, como oscilações hormonais relacionadas ao ciclo menstrual, pós-parto e menopausa, e fatores sociais, especialmente a sobrecarga de múltiplas jornadas, e responsabilidades domésticas que intensificam o estresse crônico. Quanto ao comportamento alimentar, observou-se que a ansiedade influencia as escolhas alimentares, favorecendo o comer emocional, a compulsão e o consumo de alimentos ultraprocessados. A exposição constante a padrões corporais idealizados nas redes sociais também contribui para a insatisfação corporal e para padrões alimentares disfuncionais. Além disso, evidências mostram que nutrientes como magnésio, vitaminas do complexo B, antioxidantes e ômega-3 exercem efeito protetor na regulação emocional. Os achados indicaram que a relação entre ansiedade e comportamento alimentar é multifatorial, abrange dimensões emocionais, fisiológicas, nutricionais e socioculturais, o que exige abordagem integrada. Conclui-se que intervenções combinando orientação nutricional, apoio psicológico e educação em saúde são essenciais para reduzir o impacto da ansiedade e promover uma relação mais equilibrada com a alimentação entre mulheres jovens adultas.

Palavras chaves: “comportamento alimentar”, “transtorno de ansiedade”, “mulheres jovens adultas” e “alimentação emocional”.

ABSTRACT

Eating behavior encompasses the set of choices, attitudes, and practices related to the act of eating, influenced by biological, emotional, social, and cultural factors. This dimension reflects not only what is consumed, but also how and why it is eaten, making it essential for understanding the relationship between food, mental health, and well-being, especially in groups susceptible to emotional changes. This study aimed to analyze the relationship between eating behavior and anxiety disorders in young adult women aged 19 to 35 years. This is an integrative literature review, conducted in the

SCIELO, PUBMED, and Google Scholar databases, considering publications between 2013 and 2025. The results show that women are more vulnerable to anxiety disorders due to biological factors, such as hormonal fluctuations related to the menstrual cycle, postpartum, and menopause, and social factors, especially the overload of multiple roles, and domestic responsibilities that intensify chronic stress. Regarding eating behavior, it was observed that anxiety influences food choices, favoring emotional eating, binge eating, and the consumption of ultra-processed foods. Constant exposure to idealized body standards on social media also contributes to body dissatisfaction and dysfunctional eating patterns. Furthermore, evidence shows that nutrients such as magnesium, B vitamins, antioxidants, and omega-3s have a protective effect on emotional regulation. The findings indicated that the relationship between anxiety and eating behavior is multifactorial, encompassing emotional, physiological, nutritional, and sociocultural dimensions, which requires an integrated approach. It is concluded that interventions combining nutritional guidance, psychological support, and health education are essential to reduce the impact of anxiety and promote a more balanced relationship with food among young adult women.

Keywords: "eating behavior", "anxiety disorder", "young women adult " and "emotional eating".

01 INTRODUÇÃO

A alimentação desempenha um papel essencial na preservação da saúde física e mental. Pesquisas demonstram que os hábitos alimentares estão intimamente ligados aos estados emocionais, podendo tanto influenciar quanto ser influenciados por transtornos de ansiedade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO,2017), a ansiedade é uma reação natural do organismo ao estresse, manifestando-se por meio de sensações de medo, apreensão ou preocupação. No entanto, quando essas sensações se tornam intensas, frequentes e passam a interferir no cotidiano, caracteriza um transtorno de ansiedade. Na América Latina, o Brasil é o país com prevalência desses transtornos, afetando cerca de 9,3% da população, com maior incidência entre mulheres e adultos jovens (WHO,2017).

A literatura tem buscado compreender as razões pelas quais as mulheres são mais vulneráveis aos transtornos mentais comuns, incluindo quadros ansiosos. O estudo de Senicato, *et al* (2018) destaca que essa vulnerabilidade resulta de uma complexa interação entre fatores biológicos, desigualdades de gênero e condições socioeconômicas, na qual oscilações hormonais associadas ao ciclo menstrual, ao pós-parto e à menopausa podem influenciar a sensibilidade emocional, mas representam apenas parte do fenômeno, tornando-se mais evidentes quando interage com contextos de sobrecarga e desigualdades estruturais.

No âmbito social, destaca-se que as mulheres frequentemente acumulam múltiplas jornadas envolvendo trabalho remunerado, tarefas domésticas e cuidado com dependentes, o que resulta em significativa sobrecarga física e emocional. A distribuição desigual das responsabilidades, aliada à desvalorização do trabalho doméstico, às limitações de participação social e a condições socioeconômicas desfavoráveis, como baixa escolaridade e autonomia financeira limitada, eleva o risco de sofrimento psicológico e contribui para a maior vulnerabilidade feminina aos transtornos mentais, evidenciando que a ausência de reconhecimento e o caráter repetitivo das atividades

cotidianas funcionam como estressores relevantes (SENICATO, *et al* 2018). Inserida nesse contexto de desigualdades estruturais, a dinâmica digital tem assumido papel significativo nos últimos anos, uma vez que o uso intensificado das redes sociais e a exposição constante a padrões corporais idealizados influenciam a forma como as mulheres constroem a percepção da própria imagem e se relacionam com a alimentação; conforme demonstram Da Silva, *et al* (2023), o Instagram reforça modelos estéticos idealizados e pouco realistas, intensificando a comparação social e a insatisfação corporal, enquanto Nunes, (2022) destacam que esse processo amplia vulnerabilidades emocionais e psicológicas, com repercussões sobre a autoestima, o autocuidado, a ansiedade, sintomas depressivos e comportamentos alimentares prejudiciais.

Além desses impactos externos, fatores internos relacionados ao organismo feminino também exercem influência significativa sobre o comportamento alimentar. Oscilações hormonais ao longo do ciclo menstrual, qualidade do sono, níveis de estresse, uso de contraceptivos e prática de atividade física podem afetar tanto o apetite quanto o estado emocional, contribuindo para o consumo alimentar excessivo ou inadequado. A deficiência de determinados nutrientes, por sua vez, pode intensificar sintomas da tensão pré-menstrual, sendo o uso de suplementos nutricionais uma estratégia possível para atenuar esses efeitos (CHOCANO-BEYODA *et al.*, 2013).

No que se refere ao comportamento alimentar, evidencia-se a interação entre fatores emocionais, psicológicos, sociais e ambientais, os quais determinam as escolhas e práticas alimentares. Situações de ansiedade e estresse podem desencadear respostas compensatórias, como o aumento da ingestão de alimentos, favorecendo o ganho de peso. Além disso, fatores genéticos, hábitos alimentares inadequados e condições de vida ou de trabalho desfavoráveis, como longas jornadas, contribuem para a manutenção do excesso de peso, especialmente no público feminino. (BARBOSA, *et al* 2022).

Dessa forma, a alimentação constitui um componente essencial não apenas na prevenção, mas também no manejo terapêutico dos transtornos mentais. Conforme apontado por Kris-Etherton (2021), hábitos alimentares inadequados podem estar envolvidos nos mecanismos patológicos subjacentes a esses distúrbios, uma vez que os nutrientes exercem funções cruciais no equilíbrio e funcionamento do sistema neuroendócrino.

Diante da crescente prevalência de transtornos de ansiedade e comportamentos alimentares disfuncionais entre mulheres adultas jovens, torna-se essencial compreender os fatores que interligam essas condições. A identificação dessa relação é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde mental e nutricional, contribuindo para a prevenção de quadros mais graves e para a construção de intervenções mais eficazes e sensíveis às especificidades desse grupo.

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre o comportamento alimentar e os transtornos de ansiedade em mulheres adultas jovens, bem como identificar de que maneira os padrões alimentares podem influenciar o manejo e a manifestação dos sintomas ansiosos.

02 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo se caracteriza como uma revisão guarda-chuva (*umbrella review*), cujo objetivo é sintetizar evidências provenientes de revisões sistemáticas já publicadas sobre o tema da relação entre o comportamento alimentar e os transtornos de ansiedade em mulheres jovens adultas. A pesquisa seguiu as seguintes etapas metodológicas: a pergunta da pesquisa; a estratégia de busca; a seleção dos estudos; extração e síntese de dados; apresentação e discussão dos resultados.

A escolha do tema e a definição da problemática conduziram à seguinte pergunta norteadora: de que maneira a alimentação pode contribuir para a saúde mental de mulheres com transtornos de ansiedade?

Para a formulação da questão norteadora do estudo foi utilizada a estratégia PCC com base nos passos estabelecidos por Araújo (2020). Na estratégia PCC o acrônimo significa P - população, C - conceito e C - contexto/desfecho. Assim, a estratégia foi formulada da seguinte maneira: P – mulheres adultas jovens; C – alimentação; C – transtorno de ansiedade.

A seleção dos estudos foi realizada por triagem dos títulos e resumos, onde as revisões potencialmente elegíveis foram avaliadas em texto completo. Com base nesse critério foi realizada uma busca sistematizada na literatura, utilizando combinações entre os descritores “comportamento alimentar”, “transtorno de ansiedade”, “mulheres adultas jovens” e “alimentação emocional”, interligados pelo operador booleano “AND” e, quando necessário, “OR”, a fim de ampliar a sensibilidade da busca. A seleção dos descritores considerou os termos indexados no Medical Subject Headings (MeSH) e nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). As buscas foram realizadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e National Library of Medicine (PubMed).

Os critérios de elegibilidade incluíram artigos publicados no período de 2013 a 2025 que investigaram os efeitos de que maneira a ansiedade influencia o comportamento alimentar, favorecendo a alimentação emocional, artigos escritos nos idiomas português, inglês e espanhol, bem como ensaios clínicos randomizados, duplo-cegos e controlados por placebo. Foram considerados como critérios de exclusão: revisões narrativas, estudos primários; revisões sem avaliação metodológica clara; e estudos realizados em animais.

A coleta de dados ocorreu no período de abril a outubro de 2025. Inicialmente, foi feita a triagem dos estudos por meio da leitura dos títulos e resumos, selecionando aqueles que apresentavam relação direta com o tema e com a pergunta norteadora. Em seguida, os artigos elegíveis foram lidos na íntegra. As informações extraídas consistiram na identificação do estudo, tais como autores, título do artigo e ano de publicação, além dos aspectos metodológicos, como objetivo, público-alvo e resultados dos trabalhos. É importante destacar que todas as informações foram categorizadas em um instrumento de coleta de dados em formato de planilha do programa *Microsoft Excel*® 2021 e contempladas em uma tabela para análise crítica dos estudos selecionados.

03 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A estratégia de busca realizada nas bases PubMed, Scielo, Google Acadêmico resultou na identificação inicial de 191 artigos. Após a exclusão de registros duplicados, 165 estudos permaneceram para a etapa de triagem, na qual a leitura dos títulos e resumos levou a eliminação de 120 artigos. Posteriormente, 45 estudos foram analisados na íntegra para verificação dos critérios de elegibilidade, dos quais 35 não atenderam

aos critérios estabelecidos, culminando na inclusão final de 10 estudos. A síntese desse processo encontra-se apresentada na **Tabela B**, em anexo.

A análise dos estudos incluídos na revisão mostrou que a ansiedade exerce influência direta sobre o comportamento alimentar de mulheres jovens adultas. De modo geral, as pesquisas indicam que esse público apresenta maior vulnerabilidade a alterações no padrão alimentar, especialmente em momentos de tensão emocional, quando o comer motivado por emoções e a preferência por alimentos ultraprocessados tendem a se intensificar.

Melo, *et al* (2024) observaram que indivíduos com transtorno de ansiedade apresentavam maior propensão a comportamentos alimentares irregulares, como maior consumo de ultraprocessados, omissão de refeições e comer motivado por emoções. Para as autoras, a ansiedade interfere diretamente na tomada de decisões alimentares, perpetuando um ciclo de retroalimentação entre sintomas ansiosos e alimentação inadequada.

Na discussão desses achados, evidencia-se que o alimento muitas vezes assume uma função de conforto imediato, reforçando a ideia de que o comer emocional atua como estratégia de enfrentamento do estresse, ainda que contribua para a repetição de padrões alimentares prejudiciais. Assim, o manejo adequado da ansiedade torna-se essencial para o equilíbrio emocional e alimentar.

Além dos fatores emocionais, a literatura recente destaca também o papel das redes sociais na percepção corporal e na modulação do comportamento alimentar. A mídia social exerce influência significativa na construção da imagem corporal ao disseminar padrões estéticos irreais e idealizados, frequentemente associados à valorização de corpos magros ou hipermusculosos. A exposição contínua a esses conteúdos favorece processos de comparação social, intensifica a insatisfação corporal e contribui para a redução da autoestima, aspectos diretamente relacionados ao desenvolvimento de comportamentos alimentares inadequados. Nesse contexto, o uso excessivo das redes sociais associa-se ao aumento do risco de transtornos alimentares, sobretudo entre mulheres e jovens, reforçando a necessidade de estratégias de educação midiática e de promoção da saúde mental e alimentar (LOPES *et al*, 2024).

No âmbito fisiológico, as oscilações hormonais características do ciclo menstrual também foram apontadas como fator relevante. Cândido, *et al* (2022) verificaram que a fase lútea é acompanhada de maior apetite, preferência por alimentos ricos em carboidratos e gordura, além de intensificação da irritabilidade. Esse conjunto de alterações torna o período particularmente propenso a escolhas alimentares impulsivas. Corroborando essa perspectiva, Xavier *et al.* (2024) identificaram associação positiva entre o consumo de ultraprocessados e níveis elevados de ansiedade, estresse e depressão. Por outro lado, padrões alimentares mais naturais, baseados em alimentos *in natura*, surgiram como fatores de proteção.

No campo das intervenções nutricionais, Lemos *et al.* (2022) ressaltaram que nutrientes como magnésio, vitaminas do complexo B, antioxidantes e ômega-3 desempenham papel importante na regulação emocional, pois participam de processos neuroquímicos relacionados ao humor. Esses achados reforçam que a qualidade da dieta exerce influência direta sobre o equilíbrio emocional: nutrientes envolvidos na síntese de neurotransmissores podem atenuar sintomas ansiosos, enquanto dietas ricas em ultraprocessados tendem a aumentar irritabilidade e favorecer comportamentos compulsivos.

De forma convergente, Teixeira, *et al* (2025) observaram efeito protetor de diversos nutrientes sobre a ansiedade, destacando o triptofano, ácidos graxos ômega-3, vitaminas B6 e B12, magnésio, zinco, fibras, vitaminas C e E e polifenóis. Esses compostos atuam na modulação de neurotransmissores especialmente serotonina e dopamina e na redução da inflamação e do estresse oxidativo, mecanismos diretamente relacionados à melhora dos sintomas ansiosos. Em contrapartida, padrões alimentares pró-inflamatórios, caracterizados pelo consumo frequente de ultraprocessados, açúcares refinados, frituras, gorduras saturadas, embutidos e bebidas ricas em cafeína, foram associados ao aumento da ansiedade e à maior desregulação emocional. Além dos nutrientes isolados, as autoras destacam o papel de padrões alimentares como a Dieta Mediterrânea, rica em frutas, vegetais, leguminosas, grãos integrais, peixes e azeite extravirgem, que se mostra associada à redução da ansiedade e a maior estabilidade emocional.

No estudo experimental conduzido por Hu et al. (2022), a combinação de dieta low-carb com prática regular de exercício físico demonstrou potencial para reduzir sintomas de ansiedade em mulheres jovens com sobrepeso. No entanto, a dieta isolada não produziu mudanças significativas no comportamento alimentar, sugerindo que intervenções integradas, envolvendo orientação nutricional, atividade física e apoio psicológico, tendem a ser mais eficazes no controle da ansiedade e na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Nesse sentido, De Souza, *et al* (2017) ressaltam que compreender essa relação exige uma abordagem interdisciplinar, integrando saúde mental, educação nutricional e estratégias de enfrentamento. Para os autores, a ansiedade interfere diretamente nas escolhas alimentares, muitas vezes conduzindo a decisões que agravam tanto o estado emocional quanto o nutricional. Eles destacam que ações de educação nutricional voltadas ao consumo de alimentos que favoreçam a produção de serotonina, como aqueles ricos em triptofano, associadas ao uso de técnicas de manejo do estresse e estratégias psicológicas de enfrentamento, podem reduzir os efeitos da ansiedade e favorecer uma relação mais equilibrada com a alimentação. Além disso, intervenções integradas entre nutricionistas, psicólogos e outros profissionais de saúde tendem a promover mudanças mais consistentes e melhorias substanciais na qualidade de vida.

No campo das intervenções terapêuticas, a Terapia cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como uma abordagem eficaz no tratamento dos transtornos alimentares. Estudos indicam que essa abordagem contribui significativamente para a redução de comportamentos alimentares disfuncionais, como compulsão alimentar, purgação e restrição excessiva, além de favorecer melhorias na relação do indivíduo com a comida e de pensamentos distorcidos e crenças inadequadas relacionadas à alimentação, promovendo maior autocontrole, adesão ao tratamento e prevenção de recaídas, bem como a redução de sintomas psicológicos associados, como ansiedade e depressão (Silva *et al.* 2020). De forma complementar, abordagens baseadas em *mindfulness*, *mindful eating* e comer intuitivo também têm demonstrado resultados positivos no manejo do comportamento alimentar em indivíduos com obesidade e transtornos alimentares. Essas estratégias estimulam maior consciência no ato de comer, favorecem o reconhecimento dos sinais internos de fome e saciedade e contribuem para a redução do comer emocional e compulsivo. Além disso, auxiliam na diminuição da culpa e da relação conflituosa com a comida, promovendo autonomia alimentar e mudanças comportamentais mais sustentáveis, o que reforça sua prevalência no cuidado nutricional integral e humanizado. (Alvarenga *et al.* 2015)

De modo geral, a literatura analisada evidencia que a relação entre ansiedade e comportamento alimentar em mulheres jovens adultas envolve três dimensões principais: a emocional, marcada pelo comer impulsivo e pela compulsão; a fisiológica, influenciada por variações hormonais e metabólicas; e a nutricional, associada à qualidade da dieta e ao papel dos nutrientes na regulação do humor. Assim, compreender essa relação demanda uma abordagem interdisciplinar que integre estratégias nutricionais, psicológicas e comportamentais, considerando as particularidades biológicas femininas e os múltiplos determinantes do comportamento alimentar.

04 CONCLUSÃO

Com base nos resultados, a alimentação exerce papel significativo na modulação dos sintomas de ansiedade, especialmente devido à atuação de nutrientes específicos, como vitaminas do complexo B, magnésio, zinco, ômega-3 e compostos antioxidantes, que demonstraram potencial efeito protetor. Por outro lado, observou-se que níveis elevados de ansiedade estão associados a maior tendência ao comer emocional, ao consumo de alimentos ultraprocessados e a escolhas guiadas por emoções negativas. Nesse sentido, ficou evidente que fatores psicológicos, biológicos e sociais atuam simultaneamente na construção das práticas alimentares, tornando essa relação complexa e multifacetada.

Do ponto de vista teórico, o estudo contribui ao reforçar a importância de compreender o comportamento alimentar sob uma abordagem multidimensional, que considere os aspectos emocionais e fisiológicos envolvidos na ansiedade. Na prática, os resultados oferecem subsídios para profissionais da saúde planejarem intervenções mais integradas, combinando estratégias nutricionais e apoio psicológico para promover hábitos alimentares mais equilibrados e melhor regulação emocional.

Entre as limitações, destaca-se o número restrito de estudos analisados e a predominância de pesquisas de caráter observacional, o que limita a generalização dos achados e impede estabelecer relações de causa e efeito. Ademais, foi constatada escassez de estudos brasileiros que abordem simultaneamente a ansiedade e alimentação em jovens adultas, revelando uma lacuna importante na literatura nacional.

Diante disso, recomenda-se que futuras pesquisas utilizem amostras mais amplas e metodologias experimentais, permitindo aprofundar a compreensão sobre causalidade, bem como desenvolvam estudos voltados à avaliação de intervenções nutricionais específicas e de abordagens psicológicas integradas, adicionalmente, a consideração de fatores socioculturais, ambientais e influências midiáticas poderão ampliar o entendimento sobre os determinantes da alimentação emocional em diferentes contextos, reforçando, de modo geral, a necessidade de estratégias integradas e sensíveis às particularidades das mulheres jovens adultas, com potencial para subsidiar ações mais eficazes na promoção da saúde mental e nutricional.

05 REFERÊNCIA

ARAÚJO, W. C. O. Recuperação da informação em saúde: construção, modelos e estratégias. **Conv. Ciênc. Inform.**, São Cristóvão/SE, v. 3, n. 2., p.100-134, 2020.

- 322 ALVARENGA, M. S.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C.
 323 Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e dos
 324 transtornos alimentares. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 31, n. 10, p. 1-
 325 10, 2015. DOI: [org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262](https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262).
- 326 BARBOSA, P. DE J. O. CORDEIRO, G. S.; VIEIRA, K. H. Avaliação do
 327 comportamento alimentar de mulheres com excesso de peso. *RBONE - Revista*
 328 **Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 92, p. 117-124, 29 mar.
 329 2022.
- 330 CÂNDIDO, I. L.C; ESTEVES, L. B; DE REZENDE, P.A.F. Impacto do ciclo menstrual
 331 na composição corporal: uma visão nutricional. *E-Acadêmica*, v. 3, n. 2, p. e6032234-
 332 e6032234, 2022. DOI: <https://doi.org/10.52076/eacad-v3i2.234>.
- 333 CHOCANO, B.P.; MAISON.J.; BERTONE-JOHNSON E. Intake of Selected Minerals
 334 and Risk of Premenstrual Syndrome. *American Journal of Epidemiology, England*, v.
 335 77, p. 1118-27, 2012. DOI: [org/10.1093/aje/kws363](https://doi.org/10.1093/aje/kws363).
- 336 DA SILVA, D. C; FIUZA, B; SOARES, F. R. Efeito do instagram na construção da
 337 imagem corporal em mulheres. *Psicologias em Movimento*, v. 3, n. 1, p. 93-107, 2023.
- 338 XAVIER, D.E.F; MORAES, R.C.S; VIANA, T.A.F; PEREIRA, J.K.G; COSTA, P.C.T;
 339 DUARTE, D.B; GALDINO, M.K.C; ARRUDA N, A.C.P; ALVES, J.L.B.A;
 340 MARTINS, V.J.B. Food Consumption According to the NOVA Food Classification and
 341 Its Relationship with Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress in Women.
 342 *Nutrients*, 16, p. e3734, 2024. DOI:10.3390/nu16213734.
- 343 DE SOUZA MELO, L; LISBOA, C.S; XAVIER, C.C. A relação entre o comportamento
 344 alimentar em indivíduos com transtorno de ansiedade. *Revista Ibero-Americana de*
 345 **Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 11, p. 6163-6177, 2024.
 346 DOI: [org/10.51891/rease.v10i11.16989](https://doi.org/10.51891/rease.v10i11.16989).
- 347 DE SOUZA, D. T. B; DE MORAIS LÚCIO, J; ARAÚJO, A.S. Ansiedade e
 348 alimentação: uma análise inter-relacional. In: **II Congresso Brasileiro de Ciências da**
 349 **Saúde**. 2017.Campina Grande: Realize Editora, 2017.p.25.
- 350 HU, M; SHI, Q; SUN, S; HONG, H.I; ZHANG, H; QI, F; ZOU, L; NIE, J. Effect of a
 351 Low-Carbohydrate Diet With or Without Exercise on Anxiety and Eating Behavior and
 352 Associated Changes in Cardiometabolic Health in Overweight Young Women.
 353 *Frontiers in Nutrition*, v.9, p.894916, 2022. DOI:10.3389/fnut.2022.894916.
- 354 KRIS-ETHERTON, P.M, PETERSEN K.S, HIBBELN, J.R, HURLEY, D, KOLICK, V,
 355 P. S, R.N, WOODWARD, L.G. Nutrition and behavioral health disorders: depression
 356 and anxiety. *Nutrition Reviews* 2021 Feb 11;79(3):247-260. DOI:
 357 [10.1093/nutrit/nuaa025](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa025).
- 358 LEMOS, A. F; DA SILVA E SILVA, A; COUTINHO, G.C; FERREIRA, J.C.S;
 359 FIGUEIREDO, R.S. Alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade. *Pesquisa,*
 360 **Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 14, p. e547111436897, 2022.
 361 DOI:10.33448/rsd-v11i14.36897.

362 LOPES, K.Y. S; SOUZA, A.C; QUENTAL, O.B; SILVA, M.L. A influência da mídia
363 social na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista**
364 **Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 11, p.
365 7706–7720, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i11.17224.

366 NUNES, L.B; MASCARENHAS, E.L; SOUZA, P. J.R.; SANTOS, A.C.C.P. Impacto
367 das redes sociais no comportamento alimentar de mulheres adultas: revisão de literatura.
368 **Revista Ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 5, p. 2552–
369 2562, 2022. DOI: 10.51891/rease. v8i5.5768.

370 SENICATO, C.; AZEVEDO, R.C.S.; BARROS, M.B.A. Transtorno mental comum em
371 mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. **Ciência & saúde**
372 **coletiva**, v. 23, n. 8, p. 2543-2554, 2018. DOI:10.1590/1413-81232018238.13652016.

373 SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como
374 fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, jan./mar. 2010. DOI: 10.1590/S1679-
375 45082010RW1134.

376 TEIXEIRA, T. N; LIMA, L.P.S; NUNES, C.K.B. The influence of nutrients on the
377 prevention and treatment of anxiety in adults: a literature review. **Health Residencies**
378 **Journal**, v. 6, n. 31, 2025.DOI: 10.51723/ hrj. v6i31.1169.

379 WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression and other common mental
380 disorders: global health estimates. Geneva: World Health Organization, 2017.
381 24 p.Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Anexos

Artigo / Autores (Ano)	NÚMERO DE AMOSTRA	DESENHO EXPERIMENTAL	OBJETIVO	RESULTADOS ENCONTRADOS
A influência da mídia social na imagem corporal e no desenvolvimento de transtornos alimentares- Lopes <i>et al.</i> (2024)	9 artigos selecionados nas bases de dados PubMed, SciELO e BVS.	Revisão integrativa de literatura.	Identificar as influências das mídias digitais na concepção da imagem corpórea e sua relacionadas com transtornos alimentares.	Os resultados encontrados demonstram que as redes sociais promovem ideais estéticos inatingíveis, incentivando a comparação constante e a insatisfação corporal.
Impacto do ciclo menstrual na composição corporal – visão nutricional – Cândido <i>et al.</i> (2022).	15 artigos (2012–2022). Bases: SciELO, PubMed, LILACS, Redalyc.	Revisão De literatura.	Constatar a importância do acompanhamento nutricional como ferramenta para atenuar este	Na fase lútea, há maior consumo alimentar e preferência por itens calóricos devido à progesterona. Retenção hídrica é a alteração física mais comum.

			sintoma, contribuindo para melhorar a qualidade de vida destas mulheres.	Acompanhamento nutricional reduz sintomas.
--	--	--	---	---

Alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade – Lemos <i>et al.</i> (2022).	Artigos, livros e teses publicados entre 2012–2022 (REDALYC, LILACS, MEDLINE, SciELO, PubMed, BVS).	Revisão bibliográfica.	Evidenciar os benefícios e malefícios da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade, destacando o impacto do comportamento alimentar e a importância de uma dieta adequada para melhorar os sintomas nesses indivíduos.	A revisão mostrou que a ansiedade influencia diretamente o comportamento alimentar, alterando escolhas. A alimentação pode tanto aliviar quanto agravar os sintomas, dependendo da qualidade nutricional. Destacou-se também a importância do nutricionista no manejo dietético e no uso adequado de alimentos e compostos bioativos para melhorar o bem-estar e auxiliar no tratamento da ansiedade.
--	--	-------------------------------	--	--

A relação entre o comportamento alimentar em indivíduos com transtorno de ansiedade – <i>Melo et al.</i> (2024)	9 artigos seleccionados nas bases SciELO e PubMed.	Revisão bibliográfica descritiva.	Identificar os alimentos ricos em nutrientes que melhoram e controlam as crises de ansiedade.	Ômega-3, triptofano, magnésio, zinco, vit. B e antioxidantes reduzem a ansiedade. Dietas mediterrâneas e paleolíticas associam-se a menor risco psicológico.
---	---	--	--	---

Effect of a Low-Carbohydrate Diet With or Without Exercise on Anxiety and Eating Behavior and Associated Changes in Cardiometabolic Health in Overweight Young Women– Hu <i>et al.</i> (2022)	74 mulheres; 3 grupos (low carb + exercício, low carb, controle).	Ensaio clínico randomizado.	Avaliar os efeitos da dieta low carb com/sem exercício sobre ansiedade e comportamento alimentar.	Dieta low carb reduziu peso e marcadores metabólicos. Apenas dieta + exercício reduziu ansiedade e aumentou VO₂pico. Não houve mudanças no comportamento alimentar.
---	--	------------------------------------	--	---

Food Consumption According to the NOVA Food Classification and Its Relationship with Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress in Women – Farias Xavier <i>et al.</i> (2024)	96 mulheres (18–59 anos). Avaliação antropométrica + recordatório 24h.	Estudo transversal.	Avaliar o consumo alimentar de mulheres com sintomas depressivos e compará-lo a um grupo controle sem sintomas.	Os grupos não diferiram nas medidas corporais. O maior consumo de ultraprocessados foi associado a mais sintomas de depressão e estresse. Menor consumo de ultraprocessados foi associado a menos sintomas de depressão, ansiedade e estresse.
Ansiedade e Alimentação: uma análise inter-relacional- Souza <i>et al.</i> (2017)	10 estudos (2011–2017). Bases: SciELO, Google Acadêmico, livros.	Estudo bibliográfico de caráter descritivo.	Analisar a relação entre alimentação, ansiedade e comportamento alimentar.	Ansiedade reduz qualidade da dieta, altera ingestão de nutrientes (ex.: triptofano) e piora regularidade das refeições, favorecendo transtornos alimentares.
<i>Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na</i>	38 estudos (2009-2019). Bases: Pubmed, SciELO,	Revisão integrativa.	Realizar uma revisão integrativa da literatura	As intervenções centradas no mindfulness, mindful eating e comer intuitivo são

abordagem da obesidade e transtornos alimentares- Alvarenga <i>et al.</i> (2015)	IBECS e LILACS		acerca do papel das intervenções baseadas em mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem do sobrepeso e obesidade e dos transtornos alimentares	promissoras para a abordagem do sobrepeso/obesidade e dos transtornos alimentares, especialmente no que tange ao comportamento alimentar e aos aspectos psicoemocionais
--	-----------------------	--	---	--

The influence of nutrients on the prevention and treatment of anxiety in adults: a literature review Teixeira <i>et al.</i> (2025)	29 artigos publicados entre 2019–2024 (PubMed, SciELO, Google Scholar).	Revisão bibliográfica integrativa.	Investigar a influência da nutrição na prevenção e no tratamento da ansiedade em adultos.	Dietas mediterrâneas ajudam a reduzir sintomas de ansiedade, enquanto dietas ocidentais e pró-inflamatórias os intensificam. Nutrientes como triptofano, ômega-3, vitaminas do complexo B, zinco, magnésio e fibras foram associados a melhor saúde mental. Já ultraprocessados, açúcares e cafeína apresentaram efeitos negativos.
---	--	---	--	--

The Benefits of cognitive behavioral therapy in eating disorders:Na integrative review - Silva <i>et al.</i>(2020)	05 artigos ,da base de dados PubMed entre 2022-2023.	Revisão integrativa de literatura.	Avaliar o uso da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em transtornos alimentares, especificamente de bulimia e anorexia nervosa.	Os estudos avaliados mostraram efetividade na mudança de sintomas e comportamentos dos indivíduos submetidos à terapia cognitivo-comportamental.
--	---	---	---	---

Tabela A. Análise dos artigos incluídos nos resultados.

Fonte: o próprio autor.

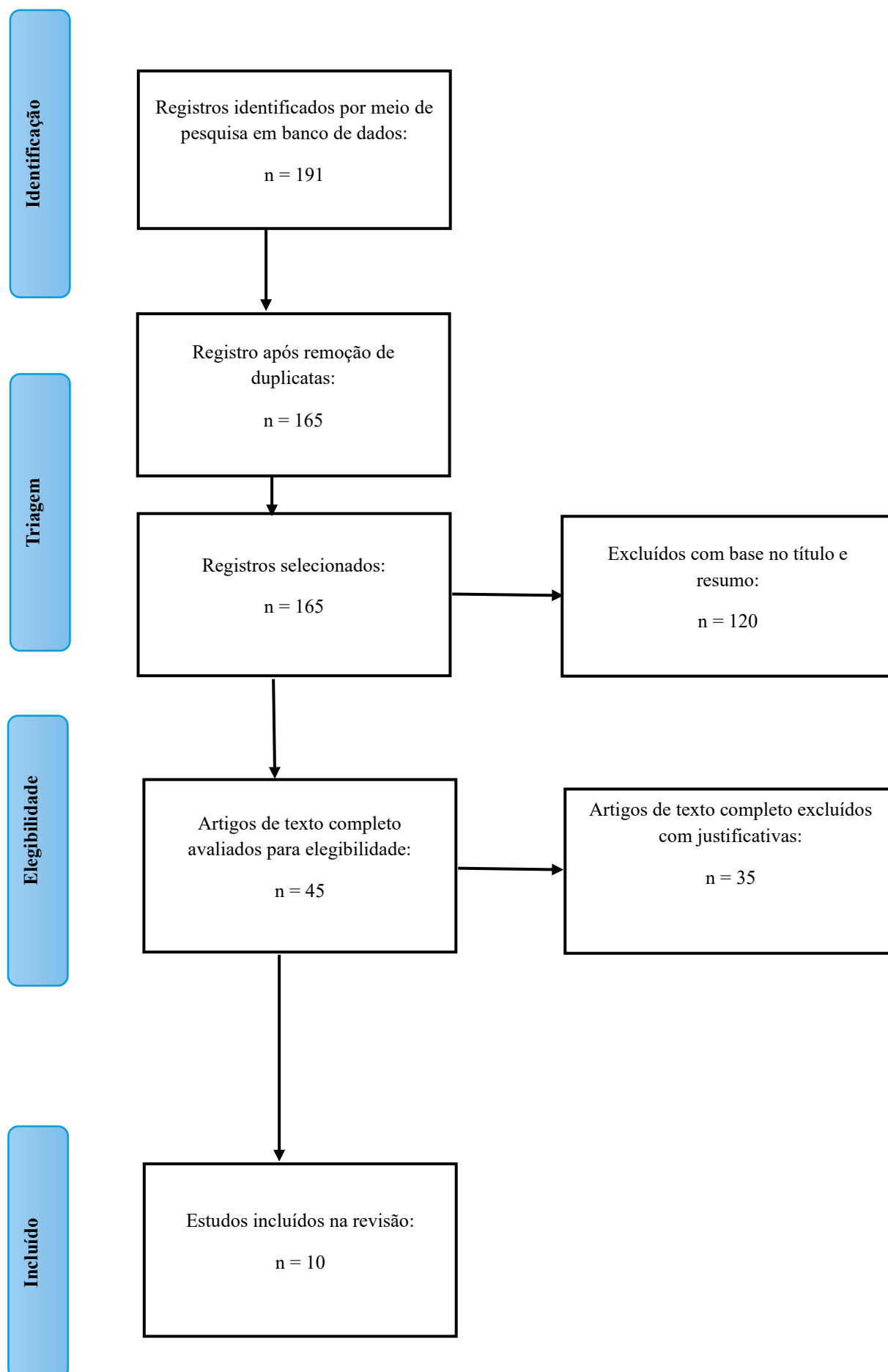


Tabela B. Fluxograma do processo de busca e seleção de estudos.



19 de dezembro de 2025

Encaminho o trabalho:

A RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM MULHERES JOVENS ADULTAS: UMA REVISÃO DA LITERATURA para apreciação da Editoria da *Nutrivisa – Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde*, para publicação como Artigo original.

Responsabilizo-me pelos aspectos éticos do trabalho, assim como por sua autoria, assegurando que o texto não foi publicado ou está tramitando em outro periódico, cedendo seus direitos a esta Editoria em caso de publicação.

Assinatura e CPF do(s) autor(es):

1. Alderlane Jerônimo Souza - 09638519347

Submissões

O cadastro no sistema e posterior acesso, por meio de login e senha, são obrigatórios para a submissão de trabalhos, bem como para acompanhar o processo editorial em curso. **Acesso** em uma conta existente ou **registrar** uma nova conta.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

O arquivo da submissão está em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF.
O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores .
A numeração de linha contínua é apresentada em todo o manuscrito (incluindo legendas e referências).
O número de figuras/tabelas está dentro dos limites e características estabelecidos em Diretrizes para Autores e foram anexadas em arquivos separados, no programa original de criação.
Foram anexados dois arquivos do manuscrito (um com folha de rosto e outro sem identificação dos autores).
A contribuição é original e inédita, não foi disponibilizada na internet para acesso público e não está sendo avaliada para publicação por outro periódico.
Foi anexada Carta de Submissão, com a assinatura de todos os autores.

NUTRIVISA: ISSN - 2357-9617

Prefixo Doi: 10.52521/nutrivisa

ÍNDICE H5 (2020-2024): 3

MEDIANA H5 (2020 - 2024): 4

Antigo Qualis CAPES: B1

Normas para submissão de artigos.

Normas Gerais:

- A submissão de manuscritos deverá feita exclusivamente no endereço eletrônico <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/index>.
- Pelo menos um dos autores deverá realizar um CADASTRO no sistema antes da submissão, marcando a opção AUTOR.
- A submissão de artigo pelos autores implica que os mesmos mantêm os direitos autorais, porém concedem à revista o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob Creative Commons Attribution 4.0 International, que permite o compartilhamento do trabalho com reconhecimento de autoria e publicação inicial nesta revista.
- Cada autor poderá ter mais de um artigo publicado no mesmo ano, seja na posição de autor principal ou coautor do artigo, vinculados ou não à UECE, desde que seja avaliado e aprovado pelo Conselho Editorial.
- Por padrão será considerado o limite de sete autores por manuscrito e, em casos excepcionais, será avaliado pelo Conselho Editorial.
- Autores discentes de graduação, graduados ou com especialização, devem apresentar autoria coletiva, onde, pelo menos um dos autores possua o título de mestre.
- Todas as informações contidas na titulação/filiação dos autores são de inteira responsabilidade dos mesmos.
- Os autores devem garantir a originalidade dos manuscritos e caso utilizem artigos de outros autores, que eles sejam devidamente citados e referenciados. Em caso comprovado de plágio, o manuscrito será devolvido ao(s) autor(es).

- A Nutrivisa não aceita textos completos já publicados em anais de eventos ou como trabalhos de conclusão de curso de graduação e pós-graduação, e que estejam disponíveis em plataformas online, de forma a não caracterizar autoplágio.
- Plágio: A Revista utiliza ferramenta de detecção de plágio (Plagius - Detector de Plágio Profissional 2.8.5), antes do processo de revisão pelos pares. Os autores são contactados para que lhes seja comunicada e detalhada a identificação de plágio antes da submissão ser rejeitada. Em casos específicos de identificação de autoplágio, é solicitada uma revisão da versão enviada, com reformulação textual obrigatória e posterior ressubmissão.
- Artigos submetidos resultantes de pesquisas com seres humanos ou animais devem anexar o parecer de um Comitê de Ética em Pesquisa, conforme preconiza a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, e informar na metodologia do manuscrito, o número do parecer de aprovação pelo referido comitê.
- A Nutrivisa não aceita textos completos já publicados em anais de eventos ou como trabalhos de conclusão de curso de graduação e pós-graduação, e que estejam disponíveis em plataformas online, de forma a não caracterizar autoplágio.
- Plágio: A Revista utiliza ferramenta de detecção de plágio (Plagius - Detector de Plágio Profissional 2.8.5), antes do processo de revisão pelos pares. Os autores são contactados para que lhes seja comunicada e detalhada a identificação de plágio antes da submissão ser rejeitada. Em casos específicos de identificação de autoplágio, é solicitada uma revisão da versão enviada, com reformulação textual obrigatória e posterior ressubmissão.
- Artigos submetidos resultantes de pesquisas com seres humanos ou animais devem anexar o parecer de um Comitê de Ética em Pesquisa, conforme preconiza a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, e informar na metodologia do manuscrito, o número do parecer de aprovação pelo referido comitê.

I- ITENS OBRIGATÓRIOS NA SUBMISSÃO:

Cada submissão deverá apresentar os seguintes ARQUIVOS:

1. CARTA DE SUBMISSÃO, com a assinatura de todos os autores

BAIXAR MODELO DE CARTA PARA SUBMISSÃO DE TRABALHO.

Obs.: Os autores com o título de "doutor" deverão preencher e anexar à submissão, o cadastro de avaliadores disponível no site da revista <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/Avaliador>. Após avaliação dos editores, serão incorporados à equipe de avaliadores *ad hoc*.

2. FOLHA DE IDENTIFICAÇÃO DE AUTORES(AS), apenas com as seguintes informações:

1. Título do manuscrito na língua original (português, inglês ou espanhol) e em inglês.
2. Nomes completos dos autores: na ordem que devem constar na publicação;
3. Autor correspondente: deve ser um dos de maior titulação, ser identificado com asterisco e constar seu *WhatsApp*.
4. Instituição de origem, Cidade, Estado e País para cada autor;
5. Titulação (destacar se em andamento), e-mail, Lattes e ORCID de todos os autores.
6. Fontes de Financiamento - caso tenha financiamento, apresentar como segue: "Este trabalho foi apoiado pelo... (número da concessão). Não será necessário incluir descrição detalhada sobre o tipo de bolsa ou financiamento.

Obs: o registro para apresentação de iD ORCID é gratuito e pode ser obtido na URL: <https://orcid.org/register>. Você deve incluir a URL completa, acompanhada da expressão "https://" (por exemplo: <http://orcid.org/0000-0002-1825-0097>).

3. ILUSTRAÇÕES: em arquivos individuais para cada ilustração (tabelas e figuras):

1. Limitadas ao máximo de cinco (exceto em casos excepcionais, avaliados pelos editores);
2. Devem incluir enunciados claros, com letras e tamanhos uniformes;
3. Fotografias, gráficos e diagramas devem ser referidos como "Figura(s)";
4. Devem apresentar qualidade de formatação e serem editáveis. Se forem criados em um aplicativo do Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel), enviar no formato do documento originado. Caso tenha sido elaborada em outro aplicativo, ao finalizar a figura, 'salve como' ou converta as imagens para TIFF (ou JPEG), mantendo, no mínimo 300 dpi. Enviar as tabelas como anexo editável e não como imagens.

4. ARTIGO COMPLETO SEM a identificação dos autores, no formato word, sendo elaborado da seguinte forma:

- Título do trabalho na língua original (português, inglês ou espanhol) - Tamanho 18, em negrito e em inglês, logo abaixo - tamanho 18, em negrito;
- Resumo em português com até 250 palavras (trabalhos escritos em espanhol deverão incluir também o resumo na língua do artigo).
- Deve ser conciso, factual e narrativo (não estruturado), contendo: introdução com objetivo, materiais e métodos, resultados e discussão e conclusão. As referências devem ser evitadas, mas, se excepcionalmente necessárias, devem ser citadas na íntegra, sem referência à lista de referências. Abreviaturas fora do padrão ou incomuns devem ser evitadas, mas se essenciais devem ser definidas na primeira menção no próprio resumo.
- Resumo em inglês (abstract) com até 250 palavras; Observação: Manuscritos com erros de tradução no abstract serão devolvidos.
- Palavras-chave/ Key words: (de três a cinco), de preferência contempladas pelo DeCS (Descritores em Ciências da Saúde)/ MeSH - Medical Subject Headings, ou correspondente para outras áreas.
- Utilizar a seguinte composição no corpo do manuscrito: Introdução; Materiais e Métodos; Resultados e discussão (texto único); Conclusões e Referências.

II -NORMATIZAÇÃO DO ARTIGO:

O artigo deve apresentar:

1. No máximo 25 páginas
2. Tamanho de página: A4
3. Fonte: Tisa OT ou Times New Roman
4. Tamanho do corpo do texto: fonte 12 normal
5. Espaçamento entre linhas: simples
6. Formato eletrônico, em arquivo .doc ou .docx
7. Numeração de linha contínua em todo manuscrito (incluindo legendas e referências);
8. Itálico para palavras estrangeiras, palavras em destaque, títulos de livros mencionados no corpo do artigo e nomes científicos de plantas, algas, fungos, bactérias e protistas;
9. Notas de rodapé deverão vir numeradas e incluídas no final do trabalho.

- **Citações e lista de referências:**

1. Citações com mais de três linhas: tamanho 10 com recuo de 4cm da margem esquerda;
2. Todas as referências listadas devem ser apresentadas em ordem alfabética, **NÃO** numeradas.
3. **As citações e lista de referências devem seguir a ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas (2023), como exemplos a seguir:**

Citações

Devem ser indicadas no manuscrito pelo sistema autor-data e de acordo com ABNT (2023).

Exemplo:

- Brilhante (2020) ou (Brilhante, 2020) - **em quaisquer posições no texto (parágrafo).**
- . Até três autores, citar todos, separados por ponto e vírgula.
- . Para quatro ou mais autores, apresentar o sobrenome do primeiro autor, seguido da expressão *et al.* Exemplo: Brilhante *et al.* (2020).

Lista de Referências:

1. Artigos científicos publicados em revistas – Não utilizar a expressão *et al.* na lista de referências (Todos os autores devem ser apresentados na lista de referências)

- Sequência padrão:

AUTORES. Título do trabalho. Revista (uniformizar a apresentação: todas com nome abreviado ou todas com nome por extenso). v., n. ou (supl.), p. ou e-location, ano. (caso o artigo tenha Doi, incluir).

Exemplo:

BRILHANTE, M.M.S.; MARINHO, M.F.D.; MAGALHÃES, A.G.M.; CORREIA, G.N.C. Impacto da pandemia de SARS-CoV-2 na incontinência urinária e qualidade de vida de mulheres nulíparas. Revista Gaúcha de Enfermagem. v.43, e20200479, 2022. doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2022.20200479.pt>

- Grupo de pesquisadores ou entidades/organizações como autores:

Exemplo:

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes brasileiras de hipertensão. Arq Bras Cardiol. v.95, (supl 1), p.1-51, 2010.

2. Livros, capítulos e outros trabalhos monográficos:

Exemplo:

AUTOR(ES). **Título do trabalho (em negrito)**. edição, cidade: editora, ano.

obs: editores, organizadores ou coordenadores como autores, adicionar (eds) após os nomes.

. Tese / Dissertação: AUTOR. **Título** [Tese ou Dissertação]. Cidade: Universidade, ano.

3. Legislação

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução CNS nº 196 de 10/10/1996**. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. 1996.

BRASIL. **Medida provisória nº 1569-9 de 11 dezembro 1997**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Seção 1:29514, 1997.

4. Consultas na Internet (homepages, banco de dados)

MINISTÉRIO DA SAÚDE [Internet]. Secretaria Executiva. Datasus [acesso em..]. Informações de Saúde. Informações epidemiológicas e morbidade. Acesso em: 21.03.22. Disponível em: <http://www.datasus.gov.br>

Cancer Research UK. Relatórios de estatísticas de câncer para o Reino Unido. (2003).<http://www.cancerresearchuk.org/aboutcancer/statistics/cancerstatsreport/>

Trabalhos submetidos, que não atendam a estas normas serão devolvidos ao autor.

Importante:

- As referências de abrangência nacional e internacional devem ser, em sua maioria, relevantes e atualizadas (**até os últimos cinco anos**), sendo aceitáveis fora desse período caso constituam referencial primário ou clássico sobre um determinado assunto.
- No caso de teses e dissertações, recomenda-se que sejam citados, preferencialmente, os artigos publicados resultantes das mesmas.
- Não são aceitas **citações de trabalhos monográficos de graduação e especialização**. Casos excepcionais serão analisados pelo Conselho Editorial.
- São aceitos artigos de **revisão sistemática, integrativa e de escopo**. Não são aceitos artigos na forma de **REVISÃO NARRATIVA**.

Artigos originais

Política padrão de seção

Artigos de revisão

Compreende avaliação crítica, sistematizada da literatura sobre temas focos das áreas da Revista.

Deve incluir os métodos utilizados para localizar, selecionar, extrair e sintetizar os dados e conclusões. Não serão aceitos estudos de Revisão narrativa, salvo em casos excepcionais e por decisão do Conselho Editorial. Sem limite de referências.

Ponto de Vista

Participação de docentes, pesquisadores e estudantes de pós-graduação

Estudo de Caso

Assuntos correlatos a estudos de casos clínicos, atividade de campos, estágios etc.

Declaração de Direito Autoral

- Os Editores reservam-se o direito de realizar ajustes no manuscrito, de ordem normativa, gramatical e ortográfica, de modo a ajustar a padrões de uniformidade, respeitando o estilo dos autores.

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

Idioma

Português (Brasil)

English

Español (España)

Fontes / Indexadores

<https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/about/submissions>