

2. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E SAÚDE DA MULHER: DESAFIOS E IMPLICAÇÕES METABÓLICAS

EATING BEHAVIOR AND WOMEN'S HEALTH: CHALLENGES AND METABOLIC IMPLICATIONS

EIXO TEMÁTICO: COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Bruna Karoline dos Santos Cordeiro

Graduada em Nutrição pela Faculdade de Ciências Humanas e Exatas do Sertão do São Francisco

Carolina Cardoso Carvalho

Graduada em Nutrição pela Unifc e Mestranda em Medicina e Saúde Humana

Marianna de Souza Alonso Garrido

Graduanda em Biomedicina pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública

Iaslin Nostório da Silva

Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário de Barra Mansa - UBM

Livia Carvalho da Silva

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Nove de Julho - UNINOVE

E-mail do autor: brunacordeironutril@gmail.com

RESUMO

Introdução: As implicações metabólicas resultantes de alterações hormonais e padrões alimentares inadequados afetam significativamente a saúde da mulher ao longo do ciclo de vida. Fatores emocionais, sociais e culturais influenciam diretamente o comportamento alimentar, contribuindo para o risco de doenças metabólicas e cardiovasculares. **Objetivo:** Analisar a influência do comportamento alimentar nas implicações metabólicas em diferentes fases da vida da mulher, visando compreender os fatores associados e suas repercussões para a saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com busca nas bases SciELO, LILACS, PubMed e BVS, utilizando descritores como “saúde da mulher”, “comportamento alimentar” e “transtornos alimentares”. Foram incluídos sete estudos, publicados entre 2018 e 2025, que abordaram padrões alimentares femininos e seus efeitos metabólicos. **Resultados e Discussão:** Os estudos evidenciam que o comportamento alimentar está fortemente relacionado a fatores emocionais e socioculturais. Comportamentos como ingestão emocional, descontrole alimentar e distorção da imagem corporal foram associados ao consumo excessivo de gorduras, obesidade central, resistência insulínica e dislipidemias. A influência das mídias sociais e da cultura estética se destacou entre adolescentes e jovens, ampliando o risco de transtornos alimentares. Padrões alimentares não saudáveis aumentam o risco de síndrome metabólica, enquanto hábitos alimentares equilibrados oferecem proteção parcial, especialmente entre mulheres fisicamente ativas. Intervenções baseadas em educação nutricional, apoio psicológico e estratégias de comer intuitivo mostraram melhores resultados do que dietas restritivas. **Considerações Finais:** O comportamento alimentar da mulher é multifatorial e impacta diretamente sua saúde metabólica. Estratégias de promoção da saúde devem ser multiprofissionais, individualizadas e centradas no contexto biopsicossocial. A Educação Permanente em Saúde (EPS) é essencial para qualificar profissionais e aprimorar a assistência no SUS, promovendo mudanças sustentáveis no cuidado à saúde da mulher.

Palavras-Chaves: Comportamento alimentar; Desafios da saúde pública; Saúde da mulher.

ABSTRACT

Introduction: The metabolic implications resulting from hormonal changes and inadequate eating patterns significantly affect women's health throughout the life cycle. Emotional, social, and cultural factors directly influence eating behavior, contributing to the risk of metabolic and cardiovascular diseases. **Objective:** To analyze the influence of eating behavior on metabolic implications at different stages of a woman's life, aiming to understand the associated factors and their health repercussions. **Methodology:** This is a narrative review of the literature, searching the SciELO, LILACS, PubMed, and BVS databases, using descriptors such as "women's health," "eating behavior," and "eating disorders." Seven studies, published between 2018 and 2025, that addressed female eating patterns and their metabolic effects were included. **Results and Discussion:** The studies show that eating behavior is strongly related to emotional and sociocultural factors. Behaviors such as emotional eating, uncontrolled eating, and distorted body image have been associated with excessive fat consumption, central obesity, insulin resistance, and dyslipidemia. The influence of social media and aesthetic culture has been highlighted among adolescents and young adults, increasing the risk of eating disorders. Unhealthy eating patterns increase the risk of metabolic syndrome, while balanced eating habits offer partial protection, especially among physically active women. Interventions based on nutritional education, psychological support, and intuitive eating strategies have shown better results than restrictive diets. **Final Considerations:** Women's eating behavior is multifactorial and directly impacts their metabolic health. Health promotion strategies must be multidisciplinary, individualized, and centered on the biopsychosocial context. Continuing Health Education (PHE) is essential to qualify professionals and improve care in the SUS, promoting sustainable changes in women's health care.

Keywords: Eating behavior; Public health challenges; Women's health.

INTRODUÇÃO

As implicações metabólicas compreendem um conjunto de alterações nos processos bioquímicos e fisiológicos que regulam o metabolismo energético e hormonal, podendo resultar em condições como obesidade, resistência insulínica, dislipidemias e síndrome metabólica (López-Montoya, 2023).

O padrão alimentar exerce influência direta sobre o estado nutricional e o metabolismo do indivíduo, e no caso das mulheres, essa relação assume nuances ainda mais complexas. Ao longo das diferentes fases do ciclo de vida, menarca, gestação, climatério e menopausa, o organismo feminino passa por variações hormonais significativas que interferem na distribuição da gordura corporal, na sensibilidade à insulina e no controle do apetite (Lee *et*

al., 2023). Estudos recentes mostram que essas oscilações hormonais modulam tanto o comportamento alimentar quanto a resposta metabólica do corpo (Lee *et al.*, 2023; Fagundes *et al.*, 2023), evidenciando a importância de compreender como a alimentação se relaciona com o ciclo de vida feminino.

Além dos aspectos biológicos, o comportamento alimentar feminino é fortemente influenciado por fatores emocionais, sociais e culturais. A pressão estética e o ideal de magreza amplamente divulgados nas mídias sociais contribuem para a distorção da imagem corporal e a adoção de práticas alimentares inadequadas (Costa *et al.*, 2022). Essa busca constante por um corpo ideal tem sido associada à restrição alimentar, episódios de compulsão e risco aumentado de transtornos alimentares, sobretudo entre adolescentes e mulheres jovens (Rodrigues *et al.*, 2021; Pereira *et al.*, 2023).

Esses comportamentos, além de afetarem a saúde mental, repercutem diretamente sobre o metabolismo. Dietas restritivas reduzem a taxa metabólica basal e podem comprometer o equilíbrio hormonal, provocando disfunções menstruais e alterações na composição corporal (Campos *et al.*, 2022). Já o comer emocional, associado ao estresse, estimula a produção de cortisol e promove inflamação crônica de baixo grau, aumentando o risco de resistência insulínica e de acúmulo de gordura visceral (Silva *et al.*, 2020; Torres & Prado, 2024).

Outro ponto importante diz respeito às condições socioeconômicas e de acesso a alimentos saudáveis. Mulheres em contextos de vulnerabilidade tendem a consumir dietas mais baratas, ricas em gordura e açúcar, e com menor valor nutricional, o que potencializa o risco de sobrepeso, obesidade e síndrome metabólica (Bortolini *et al.*, 2023). Isso demonstra que o comportamento alimentar feminino é o resultado de uma combinação complexa entre biologia, ambiente e cultura e que promover saúde requer mais do que orientar o que comer, mas também compreender por quê e como as mulheres comem.

Nas diferentes fases da vida, essas relações se expressam de formas distintas. Durante a gestação, por exemplo, as adaptações metabólicas fisiológicas podem ser exacerbadas por padrões alimentares inadequados, favorecendo o desenvolvimento de diabetes mellitus gestacional e obesidade materna (Oliveira *et al.*, 2024). Já na menopausa, a queda dos níveis de estrogênio altera a distribuição da gordura corporal, aumentando a adiposidade abdominal e a propensão a dislipidemias e resistência à insulina (Jung *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, torna-se indispensável compreender a inter-relação entre comportamento alimentar, estado nutricional e variações hormonais ao longo do ciclo de vida feminino. A análise integrada dessas dimensões fornece subsídios para a construção de estratégias nutricionais mais eficazes e políticas públicas que promovam a saúde da mulher de forma integral.

Assim, a presente pesquisa tem como objetivo analisar a influência do comportamento alimentar nas implicações metabólicas associadas às diferentes fases do ciclo de vida da mulher, e dessa forma, esse estudo permite avançar nas práticas clínicas e nas políticas de saúde voltadas ao cuidado integral da mulher.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, após a definição do tema, foi realizada uma busca para levantamento dos artigos por meio das bases de dados da tendo como propósito central reunir, sistematizar e analisar publicações científicas pertinentes ao tema proposto.

A investigação bibliográfica foi conduzida por meio de buscas nas bases de dados, como: SciELO, LILACS, PubMed e BVS, com Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Foram selecionados 7 estudos publicados entre 2018 e 2025 com relação entre comportamento alimentar, saúde da mulher e repercussões metabólicas. Foram incluídos artigos português e inglês, que abordam uma relação entre padrões alimentares e regulação hormonal feminina, Impacto do comportamento alimentar na composição corporal, ganho de peso e obesidade central, consequências metabólicas de dietas desbalanceadas e a influência de fatores psicológicos e sociais no comportamento alimentar, incluindo ansiedade, estresse e pressões socioculturais.

Este processo foi realizado com um propósito de observar os tipos de comportamentos alimentares em indivíduos com obesidade e correlacionar esses comportamentos com a adesão ao tratamento nutricional proposto. A busca inicial foi realizada utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), com as seguintes palavras-chave: “saúde da mulher”, “comportamento alimentar” “desafios da saúde pública”, “transtornos alimentares”.

Desse modo, os principais dados encontrados nas pesquisas desenvolvidas são: intervenções de restrição de tempo alimentar (TRE) e impactos no peso e parâmetros cardiometabólicos, aplicativos de mindfulness e mindful eating em síndrome metabólica, mostrando efeito sobre perda de peso e hábitos alimentares, comparações e restrição energética intermitente (IER) versus contínua (CER), evidenciando diferenças pequenas nos desfechos metabólicos, programas de modificação comportamental alimentar com efeitos positivos sobre circunferência abdominal e síndrome metabólica em estudos observacionais e coortes relacionando padrões dietéticos obesogênicos a ganho de peso, resistência insulínica e dislipidemia.

Diante disso, é importante destacar que neste estudo aborda desfechos metabólicos padronizados (IMC, circunferência da cintura, HOMA-IR, glicemia, perfil lipídico, síndrome metabólica), considerando subgrupos por idade e status metabólico. Além disso, apresentou-se que o comportamento alimentar é variável e impacta diretamente na qualidade da assistência no SUS, reforçando a importância da EPS para capacitar profissionais e melhorar os serviços de saúde voltados à mulher. Estes artigos mostram como o comportamento alimentar se desenvolve e modifica com a realidade que a população se insere e como essas intervenções impactam para a Saúde da mulher.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos sete estudos revisados permite compreender, de forma ampla, a relação entre comportamento alimentar, padrões dietéticos e saúde metabólica da mulher. Em diferentes contextos e fases da vida, observou-se que a alimentação exerce papel central tanto na prevenção quanto na progressão de doenças crônicas, além de estar diretamente relacionada a fatores emocionais e socioculturais.

Comportamento alimentar e saúde emocional

O comportamento alimentar mostrou-se um eixo central para compreender os resultados observados e as implicações na saúde feminina. No estudo com indivíduos obesos, predominou o padrão de restrição cognitiva, caracterizado pela tentativa constante de controlar a ingestão alimentar por meio de regras rígidas e vigilância do consumo. No entanto, tal comportamento não se traduziu em maior adesão ao tratamento nutricional. Ao contrário,

observou-se que estratégias de restrição severa frequentemente levaram a episódios de ingestão emocional e descontrole alimentar, evidenciando uma relação cíclica entre frustração, culpa e recaída dietética. Esses mecanismos comportamentais explicam, em parte, a dificuldade de manutenção do peso e o fenômeno do efeito sanfona, amplamente descrito na literatura (Campos *et al.*, 2022; Torres & Prado, 2024).

O comer emocional, especialmente em mulheres, surge como resposta a estados afetivos negativos, como ansiedade, estresse e tristeza, funcionando como uma forma de autorregulação emocional imediata, porém disfuncional a longo prazo. Esse padrão está associado à ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e ao aumento da liberação de cortisol, hormônio que, em níveis cronicamente elevados, estimula o apetite e favorece o acúmulo de gordura visceral (Silva *et al.*, 2020). Além disso, a alimentação motivada por emoções tende a priorizar alimentos palatáveis e densos em energia, ricos em açúcares e gorduras, contribuindo para o aumento do peso corporal e para o surgimento de alterações metabólicas, como resistência à insulina e dislipidemias.

Esses achados se relacionam com o estudo realizado em adolescentes, que evidenciou que, mesmo em estado nutricional adequado, a distorção da imagem corporal esteve fortemente associada ao risco de desenvolvimento de transtornos alimentares, como anorexia e bulimia. O fato de jovens eutróficas apresentarem percepção negativa de si mesmas indica que a relação das mulheres com a comida vai muito além das necessidades fisiológicas: ela reflete o modo como o corpo é percebido e aceito socialmente. A pressão estética e a busca por padrões corporais inalcançáveis, reforçados pelas mídias sociais e pela cultura da magreza, configuram importantes gatilhos para comportamentos alimentares disfuncionais (Rodrigues *et al.*, 2021; Pereira *et al.*, 2023).

Desse modo, confirma-se que fatores emocionais, psicológicos e socioculturais modulam as escolhas alimentares de maneira mais profunda do que a própria condição clínica. Mulheres que vivenciam ciclos de insatisfação corporal, restrição e compulsão alimentar tendem a apresentar maiores níveis de ansiedade e menor percepção de autocuidado, o que impacta diretamente a adesão ao tratamento nutricional e a saúde metabólica global. Portanto, compreender o comportamento alimentar feminino exige uma abordagem ampliada, que considere não apenas o valor nutricional da dieta, mas também o papel das emoções, das crenças e do contexto social na construção da relação com o alimento.

Imagem corporal, mídia e pressões sociais

A imagem corporal feminina é construída e influenciada por uma rede complexa de fatores socioculturais, psicológicos e midiáticos. A literatura mostra que, mesmo entre mulheres com peso corporal dentro da faixa de normalidade, há uma alta prevalência de insatisfação com o corpo e percepção distorcida da própria imagem (Costa; Lima; Santos, 2022). Essa insatisfação se manifesta de forma intensa durante a adolescência e juventude, períodos em que a autoimagem se torna fortemente dependente da aceitação social e da comparação com padrões de beleza inatingíveis. Em estudo recente, observou-se que mais da metade das adolescentes avaliadas apresentava algum grau de distorção da imagem corporal, enquanto 27% demonstravam risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares (Rodrigues; Santos; Torres, 2021). Esses dados sugerem que a relação das mulheres com o corpo e a comida é mediada não apenas por fatores fisiológicos, mas também por sentimentos de inadequação e pressão estética.

A influência das mídias sociais tem sido apontada como um dos principais fatores para essa distorção. O conteúdo digital contemporâneo promove um padrão corporal idealizado, frequentemente associado à magreza extrema, ao abdômen definido e à ausência de imperfeições. Esse tipo de exposição, segundo Pereira, Mattos e Lopes (2023), está diretamente relacionado ao aumento de comparações sociais, baixa autoestima e maior propensão à adoção de práticas alimentares restritivas e dietas da moda. Além disso, a disseminação de informações nutricionais sem embasamento científico nas redes contribui para o surgimento de mitos alimentares e comportamentos de risco, como jejuns prolongados, exclusão de grupos alimentares e uso indiscriminado de suplementos (Campos; Almeida; Souza, 2022).

As mulheres, especialmente as adolescentes e jovens adultas, demonstram maior vulnerabilidade a esses estímulos, uma vez que o corpo feminino historicamente foi objeto de controle social e símbolo de identidade. A internalização desses padrões leva à criação de uma autoimagem baseada em parâmetros externos, distanciando o indivíduo da percepção real de seu corpo e de suas necessidades fisiológicas (Costa; Lima; Santos, 2022). Essa desconexão frequentemente desencadeia sentimentos de culpa, vergonha e ansiedade, que, por sua vez, reforçam o ciclo de restrição e compulsão alimentar.

Além do impacto emocional, essas práticas têm repercussões metabólicas importantes. O comportamento alimentar restritivo, motivado pela busca do corpo ideal, pode reduzir a taxa metabólica basal, alterar a produção hormonal e comprometer a regulação do apetite (Torres; Prado, 2024). Já o consumo intermitente de grandes quantidades de alimentos calóricos após períodos de restrição está associado ao aumento de gordura corporal, à resistência insulínica e à inflamação de baixo grau (Silva; Souza; Nascimento, 2020).

Portanto, compreender o papel da mídia e da construção social da imagem corporal é essencial para a prática nutricional e para a formulação de estratégias de educação em saúde. A promoção da auto aceitação, da diversidade corporal e da alimentação intuitiva deve ser vista como uma ferramenta terapêutica, não apenas estética. A educação alimentar e nutricional, quando integrada ao cuidado emocional, permite a reconstrução de uma relação mais equilibrada com a comida e com o próprio corpo, reduzindo o risco de transtornos alimentares e suas implicações metabólicas (Oliveira; Reis, 2021).

Padrões alimentares e risco metabólico

A relação entre os padrões alimentares e a síndrome metabólica tem sido amplamente discutida, revelando que a qualidade da dieta exerce influência direta sobre os mecanismos fisiológicos que regulam o metabolismo energético, a sensibilidade à insulina e o equilíbrio lipídico. A revisão sistemática e meta-análise mais recente demonstraram que padrões alimentares classificados como não saudáveis, caracterizados pelo alto consumo de carnes processadas, frituras, açúcares simples, bebidas adoçadas e produtos ultraprocessados, aumentaram de forma significativa o risco de síndrome metabólica na população geral, com efeitos ainda mais expressivos em mulheres e em indivíduos afrodescendentes (Bortolini *et al.*, 2023). Esses achados refletem o impacto negativo de um modelo alimentar ocidentalizado, que favorece o consumo de alimentos de alta densidade calórica e baixo valor nutricional, em detrimento de padrões alimentares tradicionais e culturalmente mais equilibrados.

Os efeitos desses padrões estão relacionados à inflamação sistêmica de baixo grau, ao estresse oxidativo e à disfunção mitocondrial, processos que comprometem o metabolismo da glicose e dos lipídios, favorecendo o acúmulo de gordura visceral e o aumento da resistência à insulina (Torres; Prado, 2024). Além disso, a ingestão excessiva de gorduras saturadas e de açúcares simples estimula a produção hepática de triglicerídeos e lipoproteínas de baixa

densidade (LDL), contribuindo para a elevação do risco cardiovascular. Em mulheres, esses efeitos são potencializados por alterações hormonais ao longo da vida, especialmente pela redução dos níveis de estrogênio durante o climatério e a menopausa, que acentuam a deposição de gordura abdominal e reduzem a taxa metabólica basal (Jung; Lee; Park, 2023).

Resultados semelhantes foram observados em estudos realizados exclusivamente com mulheres, nos quais a adesão a padrões alimentares não saudáveis mostrou associação direta com obesidade abdominal, dislipidemia, resistência insulínica e hipertensão arterial (Campos; Almeida; Souza, 2022). Esses fatores, quando combinados, compõem o quadro clínico da síndrome metabólica e estão fortemente relacionados ao aumento da morbimortalidade cardiovascular feminina. Já os padrões alimentares saudáveis, compostos por frutas, hortaliças, leguminosas, cereais integrais, peixes e laticínios magros, mostraram efeito protetor parcial, reduzindo a incidência e a gravidade dos componentes da síndrome metabólica, sobretudo entre mulheres jovens e fisicamente ativas (Oliveira *et al.*, 2024).

Essa proteção é atribuída ao maior consumo de fibras, antioxidantes e ácidos graxos poli-insaturados, que modulam positivamente a sensibilidade à insulina, reduzem a inflamação e melhoram o perfil lipídico (Lee; Kim; Park, 2023). Além disso, o padrão alimentar saudável está associado a uma melhor regulação do apetite e da saciedade, devido à influência sobre os hormônios leptina e grelina, contribuindo para a manutenção do peso corporal e para a prevenção da obesidade.

De modo geral, as evidências reforçam que o padrão alimentar é um fator determinante na etiologia da síndrome metabólica em mulheres, especialmente quando considerado em conjunto com o contexto hormonal e comportamental.

Comportamento alimentar e risco cardiovascular

Além da síndrome metabólica, os estudos também apontaram que hábitos alimentares inadequados exercem influência direta sobre o risco cardiovascular, destacando-se como determinantes comportamentais de grande relevância para a saúde da mulher. Em levantamentos realizados com mulheres adultas, observou-se que comportamentos como pular refeições, comer em resposta a emoções negativas e realizar refeições em horários irregulares estavam associados a maior ingestão calórica total, maior proporção de alimentos ultraprocessados na dieta e acúmulo de gordura visceral (Silva; Souza; Nascimento, 2020). Tais padrões alimentares contribuem para a instalação de um quadro de inflamação crônica de

baixo grau, caracterizado pelo aumento de citocinas inflamatórias, como IL-6 e TNF- α , que desempenham papel central na fisiopatologia das doenças cardiovasculares (Torres; Prado, 2024).

Essa evidência amplia a compreensão de que não apenas a qualidade dos alimentos consumidos, mas também a forma como a alimentação é organizada (incluindo frequência, regularidade e contexto emocional), influencia diretamente a saúde metabólica feminina. O hábito de pular refeições, especialmente o café da manhã, está associado à maior resistência à insulina, pior controle glicêmico e elevação dos níveis séricos de colesterol LDL, fatores reconhecidos como preditores de risco cardiovascular (Campos; Almeida; Souza, 2022). Da mesma forma, a ingestão alimentar emocional, frequentemente observada em momentos de estresse, ansiedade ou fadiga, favorece o consumo de alimentos ricos em gordura saturada e açúcares simples, o que agrava a dislipidemia e o processo aterosclerótico (Silva; Souza; Nascimento, 2020; Torres; Prado, 2024).

Além disso, há evidências de que o estresse crônico e o padrão alimentar irregular alteram o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, aumentando a secreção de cortisol e estimulando o acúmulo de gordura na região abdominal (Oliveira; Reis, 2021). Esse padrão de adiposidade, mais prevalente após a menopausa, está fortemente associado ao aumento da pressão arterial, à resistência insulínica e à redução do HDL-colesterol, que são componentes fatores de risco cardiovascular feminino (Jung; Lee; Park, 2023).

Portanto, compreender a interação entre comportamento alimentar e risco cardiovascular exige uma abordagem ampliada, que integre aspectos biológicos, hormonais e psicossociais. Estratégias de prevenção e tratamento devem priorizar não apenas a prescrição de planos alimentares equilibrados, mas também a educação nutricional voltada à regularidade das refeições, à percepção de fome e saciedade e ao manejo das emoções. A adoção de práticas como alimentação consciente e planejamento alimentar semanal pode favorecer a autorregulação alimentar, reduzir episódios de compulsão e contribuir para a melhora dos marcadores metabólicos e cardiovasculares em mulheres de diferentes faixas etárias (Bortolini *et al.*, 2023; Pereira; Mattos; Lopes, 2023).

Integração dos achados

A análise integrada dos estudos revisados evidencia que a saúde metabólica feminina é resultado de uma complexa interação entre fatores biológicos, comportamentais, emocionais e

socioculturais. Os achados convergem para a compreensão de que o estado nutricional e o metabolismo da mulher não podem ser explicados unicamente pela ingestão de nutrientes ou pela adesão a um determinado padrão alimentar, mas devem ser analisados sob a ótica do comportamento alimentar e dos determinantes sociais que o influenciam (Oliveira; Reis, 2021). As escolhas alimentares refletem, em grande medida, não apenas o acesso aos alimentos e o conhecimento nutricional, mas também as pressões externas, o contexto emocional e as representações sociais do corpo e da saúde.

O primeiro ponto destacado é a constatação de que as dimensões emocionais e psicológicas exercem papel central na regulação do comportamento alimentar. A literatura demonstra que o comer emocional, a restrição cognitiva e o descontrole alimentar são padrões amplamente presentes entre mulheres, especialmente em contextos de estresse, ansiedade e insatisfação corporal (Silva; Souza; Nascimento, 2020; Torres; Prado, 2024). Esses comportamentos impactam diretamente o metabolismo, favorecendo o aumento dos níveis de cortisol, a resistência à insulina e o acúmulo de gordura visceral, alterações que se traduzem em risco aumentado para distúrbios metabólicos e cardiovasculares. Assim, o cuidado nutricional da mulher precisa considerar o componente emocional da alimentação como parte integrante do processo terapêutico.

O segundo ponto diz respeito à influência da mídia e da cultura estética na formação da imagem corporal e na adoção de práticas alimentares inadequadas. As redes sociais, por meio da constante exposição a padrões de beleza idealizados, têm reforçado comportamentos de comparação e insatisfação com o corpo (Rodrigues; Santos; Torres, 2021; Pereira; Mattos; Lopes, 2023). Essa pressão estética leva muitas mulheres, sobretudo adolescentes e jovens adultas, à adoção de dietas restritivas e de comportamentos compensatórios, como jejuns prolongados, uso de suplementos sem orientação e exclusão de grupos alimentares. Tais práticas, além de comprometerem o equilíbrio nutricional, podem desencadear transtornos alimentares e disfunções hormonais, impactando a saúde física e mental.

O terceiro ponto identificado refere-se à forte associação entre padrões alimentares e risco metabólico. Padrões alimentares não saudáveis, que são ricos em ultraprocessados, gorduras saturadas e açúcares refinados, mostraram relação consistente com a ocorrência de síndrome metabólica, dislipidemias e doenças cardiovasculares, especialmente em mulheres com excesso de peso e durante a menopausa (Bortolini *et al.*, 2023; Jung; Lee; Park, 2023). Em contrapartida, padrões alimentares equilibrados, compostos por alimentos in natura,

frutas, verduras, leguminosas e peixes, mostraram efeito protetor parcial, principalmente quando associados à prática regular de atividade física e à estabilidade emocional (Campos; Almeida; Souza, 2022; Oliveira *et al.*, 2024). Contudo, observa-se que a adoção de um padrão alimentar saudável isoladamente não é suficiente para garantir uma boa saúde metabólica se não houver mudanças comportamentais sustentáveis, que incluam autoconsciência alimentar, manejo do estresse e melhora da relação com o próprio corpo.

De forma geral, os estudos analisados indicam que a promoção da saúde metabólica da mulher requer uma abordagem multidimensional, que junte aspectos nutricionais, psicológicos e sociais em um mesmo eixo de cuidado. Estratégias que integrem educação alimentar e nutricional, incentivo à autoaceitação, apoio emocional e políticas públicas voltadas ao acesso a alimentos de qualidade podem representar caminhos efetivos para a prevenção de doenças crônicas e para a promoção do bem-estar feminino ao longo do ciclo de vida.

Implicações para a prática nutricional

Esses resultados reforçam a importância de uma abordagem multiprofissional e individualizada no cuidado da saúde da mulher. Intervenções centradas apenas na restrição calórica tendem ao fracasso e podem perpetuar ciclos de insatisfação corporal e descontrole alimentar. Em contrapartida, estratégias que integrem educação nutricional, promoção da aceitação corporal, incentivo ao comer intuitivo e apoio psicológico mostram-se mais eficazes para alcançar mudanças sustentáveis. Ademais, políticas públicas que regulamentem a divulgação de dietas sem evidência científica e ampliem o acesso a alimentos saudáveis são fundamentais para reduzir a exposição feminina a riscos metabólicos e emocionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão evidencia que o comportamento alimentar exerce influência decisiva sobre os desfechos metabólicos ao longo das diferentes fases do ciclo de vida da mulher. Os estudos analisados demonstram que essa relação é complexa e multifatorial, envolvendo não apenas aspectos nutricionais, mas também determinantes emocionais, sociais e culturais que moldam as escolhas alimentares e impactam diretamente na saúde física e mental.

Dessa maneira, o comportamento alimentar na saúde da mulher apresenta-se em uma condição multifatorial, abrangendo em determinantes sociais relacionados a questões de saúde, o que inclui o estilo de vida que modulam os fatores de cada população. Esses fatores, como: distorção da imagem corporal, pressão estética, influência das mídias sociais e estratégias alimentares restritivas sem respaldo científico contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares e agravam o risco de doenças metabólicas e cardiovasculares.

Por outro lado, padrões alimentares saudáveis e intervenções comportamentais integradas mostram-se eficazes na prevenção e controle de condições como obesidade, resistência insulínica, dislipidemias e síndrome metabólica.

Dessa forma, torna-se evidente a necessidade de abordagens multiprofissionais e individualizadas que considerem o contexto biopsicossocial da mulher. A promoção da saúde feminina requer ações educativas, políticas públicas inclusivas e estratégias que valorizem o comer intuitivo, a aceitação corporal e o fortalecimento da autonomia alimentar.

Portanto, destaca-se a importância da Educação Permanente em Saúde (EPS) para capacitar profissionais e garantir uma assistência qualificada e humanizada no SUS, promovendo mudanças sustentáveis no comportamento alimentar e melhorando a qualidade de vida das mulheres.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Lídia Bezerra, *et al.* Padrões alimentares segundo gênero e etnia associados com a síndrome metabólica: uma revisão sistemática e meta-análise. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 10, p. —, out. 2024.

BIAGIO, L. D.; MOREIRA, P.; AMARAL, C. K. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 3, p. 171–178, jul./set. 2020.

COELHO, Ana Carolina; LOBO, Rosimar Honorato. Consequências das dietas da moda na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 12, n. 9, p. e437609351, 2023.

COSTA, R. S.; LIMA, A. L.; SANTOS, L. M. Imagem corporal e comportamento alimentar feminino: uma revisão narrativa. **Psicologia em Pesquisa**, v. 16, n. 3, p. 45–58, 2022.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? Physis: **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 4, p. 1103–1123, 2016.

LEE, S. H.; KIM, M. Y.; PARK, H. Y. Sex hormones and metabolic health in women across the life cycle. **Frontiers in Endocrinology**, v. 14, p. 1157–1170, 2023.

LIBERALI, Tatiane; SCHMITT, Vania; ORUÉ, Alline Lam; NOVELLO, Daiana. Efeito da imagem corporal sobre o estado nutricional e comportamento alimentar de adolescentes. **Journal of Health Sciences**, Guarapuava, v. 15, n. esp., 2013.

LÓPEZ-MONTOYA, P. *et al.* Dietary patterns are associated with the gut microbiome and metabolic syndrome in Mexican postmenopausal women. **Nutrients**, v. 15, n. 22, p. 4704, 2023.

MARTINS, C. R.; SILVA, P. R.; OLIVEIRA, L. M. Influência de fatores socioculturais na imagem corporal feminina e risco de transtornos alimentares. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 21, n. 3, p. 589–599, 2021.

OLIVEIRA, C. F.; REIS, M. A. Comportamento alimentar e saúde da mulher: perspectivas metabólicas e nutricionais. **Revista de Nutrição e Saúde Feminina**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 110–124, 2021.

ROCHA, Giovanna Gabrielly Barbosa; SANTOS, Alberto Henrique Palmeira. **Propagação do corpo ideal nas mídias sociais e sua influência no comportamento alimentar de adolescentes: uma revisão narrativa da literatura**. 2025. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2025.

SANTOS, J. A.; ALMEIDA, V. C. Padrões alimentares, síndrome metabólica e risco cardiovascular em mulheres brasileiras. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 12, p. 1–12, 2021.

SILVA, L. S.; SANTOS, A. P.; OLIVEIRA, R. A. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 16, e165262, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Women's health and nutrition: metabolic and behavioral factors**. Geneva: WHO, 2020.