



# III SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

## CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE NA ALIMENTAÇÃO CONTEMPORÂNEA

### Autor(res)

Danielle Fernandes Alves  
Maria Clara Alves Cardoso

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

### Resumo

Este TCC explora as implicações do estresse na alimentação contemporânea. Analisa como o estresse influencia as escolhas alimentares, resultando em padrões não saudáveis. Examina vias psicológicas e fisiológicas dessa conexão e destaca a necessidade de abordagens holísticas para promover hábitos alimentares saudáveis na sociedade moderna. O estudo visa compreender os mecanismos subjacentes e propor estratégias eficazes para lidar com esse desafio crescente. Investiga como o estresse pode influenciar escolhas alimentares, levando a escolhas alimentares não saudáveis.