

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL SÃO MATEUS
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

NUTRIÇÃO NO COMBATE À DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Beatriz Santos de Lima

Danielle Gomes Barbosa

Elaine Cristina da Silva

Hellen Damacena Lima

Jeane Magda da Silva Micossi

Nathalia Crissosmo Silva

RESUMO

A presente pesquisa traz à tona a importância da alimentação como auxílio no tratamento e prevenção da depressão e da ansiedade e os impactos das mesmas no estado nutricional das pessoas. O objetivo principal é analisar os benefícios da terapia nutricional como auxiliadora na prevenção e tratamento dessas doenças. Para obtenção dos resultados foi utilizado o estudo transversal exploratório utilizando uma amostra de conveniência, através de busca acadêmica em revistas, artigos científicos e levantamento de dados através da plataforma *Google Forms* com 9 perguntas fechadas. O questionário foi realizado com jovens e adultos acima de 16 anos e foram obtidos os seguintes resultados: 47,1% das pessoas afirmam que se alimentam exageradamente quando estão tristes ou ansiosos e 22,4% afirmam que se alimentam normalmente nessas condições, 66,7% afirmam consumir verduras e frutas 2 a 3 vezes por semanas e 27% afirmam consumir verduras e frutas todos os dias, 41,4% afirmam ter o costume de consumir carboidratos, fast foods, doces e frituras as vezes e 40,2% afirmam consumir em excesso, 81,6% afirmam estar cientes da relação entre a alimentação com a ansiedade e 18,4% afirmam não estar cientes, e, com relação aos hábitos alimentares 17,8% afirmam consumir em maior quantidade refeições prontas industrializadas e 87,4% afirmam consumir em seu dia a dia carnes, peixes, frangos e ovos. Considerando a importância do tema proposto a ideia foi salientar o quão relevante é a alimentação para o equilíbrio químico das funções cerebrais.

Palavras-chave: Depressão; Ansiedade; Alimentação.

ABSTRACT

This research highlights the importance of food as an aid in the treatment and prevention of depression and anxiety and their impacts on people's nutritional status. The main objective is to analyze the benefits of nutritional therapy as an aid in the prevention and treatment of these diseases. To obtain the results, an exploratory cross-sectional study was used using a convenience sample, through an academic search in magazines, scientific articles and data collection through the Google Forms platform with 9 closed questions. The questionnaire was carried out with young people and adults over 16 years of age and the following results were obtained: 47.1% of people say they eat excessively when they are sad or anxious and 22.4% say they eat normally under these conditions, 66, 7% claim to consume vegetables and fruits 2 to 3 times a week and 27% claim to consume vegetables and fruits every day, 41.4% claim to have the habit of consuming carbohydrates, fast foods, sweets and fried foods sometimes and 40.2% claim to consume in excess, 81.6% claim to be aware of the relationship between food and anxiety and 18.4% claim not to be aware, and, with regard to eating habits, 17.8% claim to consume more industrialized ready-to-eat meals and 87.4% claim to consume meat, fish, chicken and eggs on a daily basis. Considering the importance of the proposed theme, the idea was to emphasize how relevant food is for the chemical balance of brain functions.

Keywords: Depression; Anxiety; Food.

INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como temática a “Nutrição no Combate a Depressão e ansiedade”, transtornos conhecidos como o “mal do século”. Como futuros Técnicos em Nutrição decidimos trazer à tona a importância da alimentação no tratamento e prevenção dessas doenças e os impactos das mesmas no estado nutricional das pessoas.

A depressão e a ansiedade são distúrbios mentais, consideradas incapacitantes em alguns casos, elas podem estar relacionadas a uma alimentação de baixa qualidade e a um estilo de vida inadequado. As patologias em questão são desencadeadas por diversos fatores, entre eles: fatores genéticos, biológicos e ambientais, atingindo pessoas em todas as faixas etárias.

Morgese e Trabace (2019) explica que para o mecanismo da depressão, existe a hipótese do sistema monoaminérgico que liga a redução dos neurotransmissores serotonina, dopamina e noradrenalina com os sintomas depressivos. Os neurotransmissores são os responsáveis pela comunicação química cerebral e podem

sofrer alterações de acordo com fatores internos e externos. Os diagnósticos de tais transtornos mentais são realizados pelo médico psiquiatra. O tratamento é, na maioria das vezes, realizado por meio de fármacos, entretanto, a intervenção pode não apresentar o resultado esperado. Nesse momento, outros recursos podem ser admitidos e incorporados como auxílio na terapêutica, e, o acompanhamento nutricional surge como uma possibilidade de suporte a recuperação do equilíbrio mental (BENER e KAMAL, 2013).

Os transtornos de ansiedade e depressão podem estar associados a uma dieta inflamatória, com o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar, gorduras, pouca ingestão de frutas e vegetais. De acordo com Stahl et al. (2014) há ainda a função nutricional e moduladora dos ácidos graxos poliinsaturados, como o ômega 3, que em um equilíbrio com ômega 6, atua com ação anti-inflamatória para a melhora do quadro de depressão. Serefko (2013) aponta que dentre os minerais, cabe ressaltar o magnésio, por estar envolvido na função de uma variedade de neurotransmissores, hormônios e membrana neuronal. Além disso, a sua ingestão está associada a menores níveis de marcadores de inflamação que impactam no desenvolvimento da doença.

Para Lindseth et al. (2015) existe uma relação dos efeitos do triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, com a regulação do humor e da ansiedade, uma vez que os baixos níveis de serotonina cerebral podem contribuir para aumentar a ansiedade e a depressão. Considerado um aminoácido essencial, o triptofano deve ser adquirido por meio dietético, já que não é produzido pelo organismo.

Considerando que a ansiedade e a depressão são doenças mentais que podem ser influenciadas por uma alimentação de baixa qualidade, este artigo pretende contribuir com o conhecimento acerca da nutrição na melhora dos sintomas dessas patologias. Diante do exposto, a pesquisa tem como objetivo compreender por meio de uma revisão da literatura o papel da alimentação no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão na população de jovens e adultos acima de 16 anos, também visa coletar e analisar dados que ajudem a esclarecer questões que relacionam a alimentação com os citados transtornos mentais que acometem a sociedade moderna de forma tão alarmante.

JUSTIFICATIVA

A Nutrição está ganhando terreno no campo de estudos da mente saudável. Desde 2009 uma linha de investigação traça um elo íntimo entre a composição do prato e o surgimento da depressão e ansiedade. Os estudiosos notaram um vínculo nítido entre o menu mediterrâneo e a prevenção do transtorno mental – especialmente entre diabéticos.

Segundo Ramsey (2017), ômega 3, magnésio, fibra, ferro, além das vitaminas C, B1, B9 e B12 devem ser os destaques à mesa para espantar o já chamado mal do século – a cada ano, 100 milhões de pessoas desenvolvem sintomas evidentes da doença. De acordo com Dovichi (2017), quando o fornecimento de nutrientes é reduzido, o sistema nervoso, esperto só, até adota meios alternativos para manter as obrigações em dia. “Mas ele não consegue realizar todas as atividades normalmente”, nota.

Os estudos mostram que determinados alimentos ajudam para o desenvolvimento da depressão e ansiedade. Ramsey apoia uma dieta rica em folhas verdes, oleaginosas e peixes, alimentos típicos do mediterrâneo. “Alguns estudos, a comida correta diminuiu em 50% o risco de depressão e ansiedade” conta o especialista.

OBJETIVOS

Objetivos Geral

Analisar o impacto da depressão e da ansiedade na saúde nutricional dos indivíduos e os benefícios da terapia nutricional na prevenção e tratamento dessas doenças.

Objetivos Específicos

- Relatar as causas da depressão e ansiedade;
- Buscar na literatura artigos científicos, livros, revistas científicas que evidenciem a relação entre ingestão alimentar e depressão/ansiedade;

- Identificar quais nutrientes devem ser priorizados e como eles agem no organismo do paciente com depressão e/ou ansiedade;
- Orientar o público alvo, jovens e adultos acima de 15 anos sobre a importância de uma alimentação saudável para prevenção da depressão e ansiedade.

METODOLOGIA

Esta pesquisa apresentou o estudo transversal exploratório, utilizando uma amostra de conveniência, com base em revisão bibliográfica feita a partir revistas acadêmicas e artigos científicos, obtidos na plataforma acadêmica, por meio dos seguintes termos: Ansiedade e Depressão; Estresse; Alimentação nos transtornos psicológicos; neurotransmissores.

Público Alvo

Jovens e adultos (homens e mulheres) a partir de 16 anos.

Amostra

Foram questionados 178 jovens e adultos (homens e mulheres) a partir de 15 anos, contatados por meio de questionário virtual.

Critérios de Inclusão

Foram Incluídos no estudo jovens e adultos a partir de 15 anos, voluntários, que concordaram em participar da pesquisa, após o conhecimento do objetivo da mesma.

Critérios de Exclusão

Foram excluídos do estudo indivíduos menores de 15 anos ou que optaram por não responder ao questionário.

Aspectos Éticos

Foi feito todo o esclarecimento necessário aos participantes sobre o trabalho e o seu objetivo e os que concordaram em fazer parte da pesquisa tiveram ciência através de um termo de consentimento contido no próprio questionário. Os participantes puderam

deixar de participar do estudo em qualquer momento e lhes foi garantido o sigilo das informações dos dados.

Instrumentos Utilizados

Questionário virtual composto por 9 perguntas fechadas, utilizando a plataforma Google Forms.

Análise dos dados

Os dados foram analisados e apresentados sob a forma de gráficos.

Devolutiva

O grupo elaborou um material educativo destinado aos voluntários da pesquisa.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Histórico e características da depressão e da ansiedade

Desde que a depressão foi estabelecida pela medicina, o termo depressão era usado para designar sintomas ou caracterizar estados mentais. Inicialmente o nome utilizado era melancolia que correspondia a um tipo de temperamento, um estado emocional baixo, infeliz, desanimado, triste e indica uma das doenças mentais (CANALE e FURLAN, 2006).

De acordo com Canale e Furlan (2006), o termo depressão é usado para denominar um transtorno de humor, que a principal queixa de alterações exibidas pelo paciente é o humor depressivo. Quando o indivíduo está em estado depressivo, há uma alteração nas funções psíquicas, além da incapacidade de atenção e concentração.

O tratamento da depressão pode ser realizado por psiquiatras, psicoterapeutas e psicólogos. Geralmente existem medicamentos que são aplicados de acordo com cada caso e paciente (SAUDE.GOV, 2020).

A ansiedade era vista como um sentimento vago e desagradável, de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (CASTILLO et al, 2000).

Os sintomas da ansiedade podem surgir a partir de preocupações, tensões, medos exagerados, medo extremo, falta de controle sobre os pensamentos excessivos (BRASIL, 2011).

O tratamento da ansiedade, assim como o da depressão, pode ser feito por meio de uma equipe multiprofissional e medicamentos. É importante procurar ajuda de especialista na unidade de saúde mais próxima, e para um diagnóstico preciso e eficaz é necessário um acompanhamento de longo prazo para obter um bom resultado (BRASIL, 2011).

Qualidade da dieta x Transtornos da ansiedade e da depressão

A alimentação é um fator de estilo de vida que desempenha uma tarefa importante na saúde de pessoas com ansiedade e depressão. Alguns autores sugerem que a melhora na qualidade da alimentação pode proporcionar a prevenção e ser aliada importante na terapêutica para essas doenças mentais (ROCHA et al, 2020).

Segundo Rocha et al (2020) esses distúrbios mentais se caracterizam em estados inflamatórios e hábitos alimentares podem ter influência nessa condição clínica, como foi constatado em uma combinação de estudos relacionando uma dieta pró-inflamatória (alimentos processados) e o risco aumentado para sintomas ou diagnósticos de depressão e ansiedade, comparados a uma alimentação anti-inflamatória (frutas e vegetais).

Rocha et al (2020) sugere em seu estudo a associação entre o consumo de “fast food”, álcool, o tabagismo, o sedentarismo com o desenvolvimento da depressão e da ansiedade.

Rodrigues e Pires (2022) citam os grupos alimentares que influenciam consideravelmente no aumento da prevalência desses transtornos mentais:

Entre esses alimentos podemos citar bebidas adoçadas, frituras, refinados, alto consumo de gorduras, doces e biscoitos. Por outro lado, uma alimentação baseada em comidas consideradas saudáveis, como azeite de

oliva, peixes, sementes, frutas, vegetais, legumes, aves e laticínios, tem sido associada a menores chances de desenvolver depressão e ansiedade, assim como melhora de sintomas depressivos. Vias de regulação da homeostase energética e associadas a modulação do humor apresentam componentes em comum, podemos citar como sendo os principais componentes descritos IGF-1, NPY, BDNF, grelina, leptina, GNP-1, CCK, AGE, o metabolismo da glicose e a microbiota. Padrões alimentares e substâncias específicas presentes na alimentação podem modular esses fatores citados e assim interferir nos sintomas depressivos e ansiosos.

Por outro lado, Barbosa (2020) relata em seu estudo que a obesidade e o sobrepeso são problemas recorrentes na população do século atual e que essa condição predispõe o indivíduo a estar mais vulnerável a outras patologias, como doenças crônicas não transmissíveis: diabetes, doenças cardiovasculares, câncer, entre outros. Não somente os danos físicos, os problemas com excesso de peso também pode levar a quadros de distúrbios psicológicos como ansiedade, depressão, baixa autoestima, distorção da imagem corporal, além dos transtornos alimentares.

A alimentação ajuda diretamente na produção de neurotransmissores importantes para o equilíbrio das funções cerebrais, tendo os nutrientes como matéria prima (cofatores), regulando sua qualidade e quantidade no organismo e sendo de grande valia no combate a transtornos depressivos e ansiosos. Neste contexto, os cofatores que mais se destacam são vitaminas, aminoácidos e minerais. (BARBOSA, 2020)

Entre os nutrientes indispensáveis para o equilíbrio das funções neurológicas está a vitamina D que, segundo Rodrigues e Pires (2022), age regulando as concentrações de cálcio no organismo, e sua deficiência pode causar a quebra dessa homeostase. Uma das hipóteses indica que “altas concentrações de cálcio neuronais poderia ser um dos fatores desencadeantes da depressão”. Em pacientes com depressão há um desequilíbrio nesses dois sistemas, podendo ser agravado quando os níveis de vitamina D ou cálcio estão em desacordo com o normal.

Rodrigues e Pires (2022) também salientam que a deficiência da vitamina B12 está intimamente ligada ao “desenvolvimento de sintomas psiquiátricos, cognitivos, neurológicos e transtornos de humor. Níveis séricos de vitamina B12 abaixo de 150 pg/ml é caracterizado como deficiência desta vitamina”.

Um outro mineral que está associado aos sintomas de depressão e de ansiedade é o zinco, Rodrigues e Pires (2022) aponta que:

As principais fontes desse nutriente incluem carne vermelha, frutos do mar (principalmente as ostras), sementes, feijões e grãos integrais. Estudos clínicos demonstram que o zinco sérico está diminuindo em pacientes depressivos. Uma das hipóteses do desenvolvimento da depressão seria uma alta ativação glutamatérgica, de modo desproporcional, o que levaria o desenvolvimento dos sintomas depressivos. A associação do zinco com a melhora dos sintomas depressivos, pode ser entendida pela atividade em diminuir a ativação da via glutamatérgica pela inativação do receptor NMDA.

De acordo com Barbosa (2020) o consumo excessivo de alimentos processados e poucos alimentos in natura, além do uso excessivo de antibióticos e laxantes, podem causar um desequilíbrio na função intestinal do paciente podem levar a um quadro chamado disbiose. O funcionamento do intestino está fortemente relacionado a presença de transtornos mentais, afirma ainda que um dos distúrbios intestinais mais observados em pacientes com depressão e ansiedade é a disbiose. Esse distúrbio modifica a microbiota intestinal fazendo com que a quantidade de bactérias malélicas seja maior que de bactérias benéficas.

A deficiência dos nutrientes devido aos distúrbios da microbiota intestinal ocasionam a diminuição de serotonina no organismo, afetando diretamente o funcionamento ideal do sistema nervoso central (SNC), podendo, dessa forma, levar a episódios depressivos e ansiosos. Sendo assim, cuidar do sistema gastrointestinal optando por um estilo de vida saudável, “a partir da inclusão de alimentos naturais como frutas, legumes, verduras, fontes de fibras e alimentos pro bióticos nas refeições” trazem benefícios para a saúde e bem estar físico e psicológico do indivíduo, evitando os episódios de disbiose e diminuindo as chances de um possível desenvolvimento dos transtornos de ansiedade e de depressão. (BARBOSA, 2020)

Alimentos auxiliares no tratamento e/ou prevenção da depressão e ansiedade

Alguns alimentos ricos em vitaminas, minerais e probióticos ajudam na diminuição da depressão e ansiedade. As vitaminas do complexo B são importantes para o cérebro porque reduzem o estresse e ajudam a aliviar a fadiga. Eles também ajudam a melhorar a saúde mental. O zinco é um mineral essencial com efeitos positivos no sistema nervoso e causa um efeito relaxante. O ferro a formação de serotonina e norepinefrina é parcialmente auxiliada por cofatores compostos de ferro. Além disso, o ferro está envolvido no bom funcionamento do cérebro. Os Probióticos

são novas bactérias substituem bactérias antigas a cada 48 horas. Esses alimentos fornecem bactérias saudáveis para as dietas.

Alguns dos alimentos que ajudam no combate da depressão e ansiedade:

Vitaminas do complexo B	Vitamina C	Zinco (mineral)	Ferro (mineral)	Probióticos
Banana	Caju	Ostras	Carnes vermelhas	Iogurtes
Aves	Suco de laranja	Carne de boi	Fígado de boi	Kefir
Sementes	Suco de limão	Pernil de porco	Mariscos no vapor	Leites fermentados
Ovos	Manga Palmer	Pipoca	Semente de abóbora	Kombucha
Batata	Goiaba	Castanha de caju	Pistache	Chucrute
Milho	Melancia	Semente de linhaça	Couve	Legumes fermentados

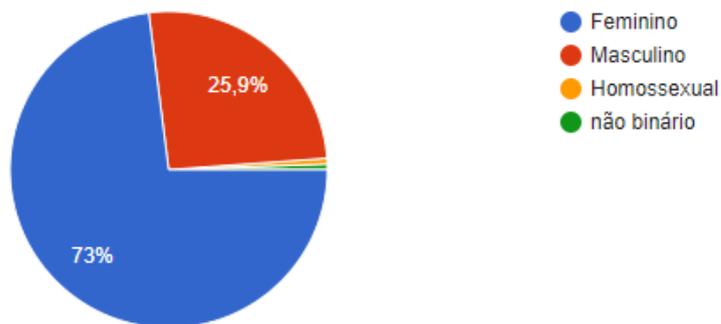
RUOTOLO e GARCIA, 2020

Alimentos merecem destaques no combate a depressão e ansiedade, como o café que tem vários efeitos positivos no cérebro, a Cúrcuma que ajuda a melhorar o humor, o Chocolate acima de 70% aumenta a memória e o humor e o Chá verde que traz a sensação de relaxamento neuro cerebral, todos esses alimentos auxiliam na melhoria da depressão e ansiedade. (RUOTOLO e GARCIA, 2020).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

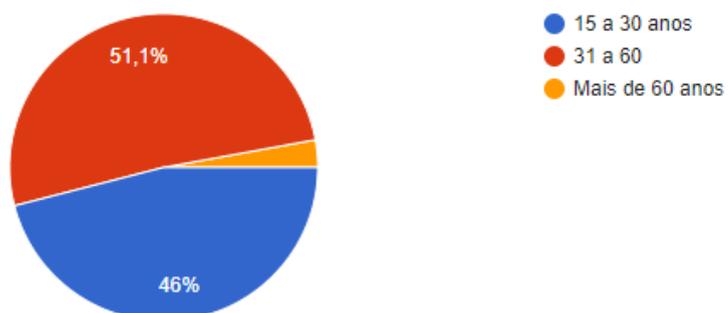
No gráfico a seguir pode-se verificar que 73% dos participantes afirmam ser do sexo feminino e 25,9% afirmam ser do sexo masculino.

Figura 1: Gênero dos participantes da pesquisa.



No gráfico abaixo pode-se verificar que 51,1% são de 31 a 60 anos e 46% são de 15 a 30 anos.

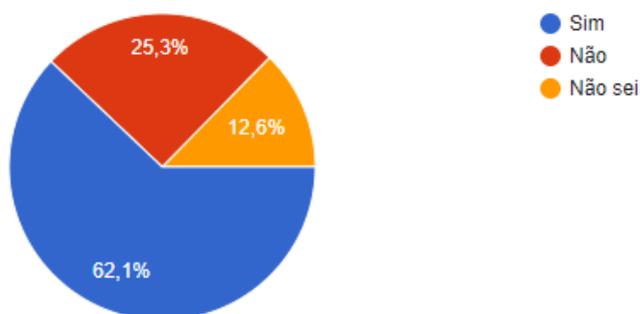
Figura 2: Idade dos participantes da pesquisa.



No gráfico a seguir pode-se verificar que 62,1% afirmam que apresentam ou apresentaram depressão e/ou ansiedade e 12,6% afirmam não ter ciência da depressão e/ou ansiedade.

Em uma pesquisa semelhante à nossa, OMS (2020) 9,3% dos brasileiros apresentam ou apresentaram ansiedade e 5,8% depressão.

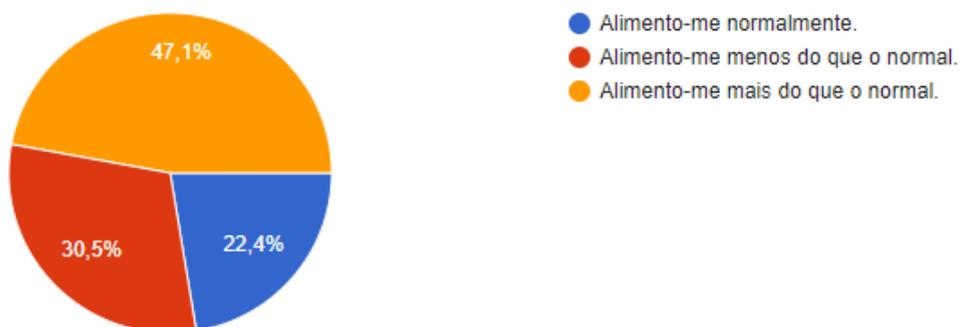
Figura 3: Apresenta ou apresentou ter depressão e/ou ansiedade.



No gráfico abaixo pode-se verificar que 47,1% afirmam que se alimentam exageradamente quando estão tristes ou ansiosos e 22,4% afirmam que se alimentam normalmente nessas situações.

Em uma pesquisa semelhante à nossa, a psicóloga Roberta Taragano (2020) diz que certas teorias e alguns e alguns pacientes declaram que frequentemente buscam pela comida para, na ausência de fome fisiológica, para se confortar, aliviar uma dor emocional ou estresse e até como uma forma de autopunição.

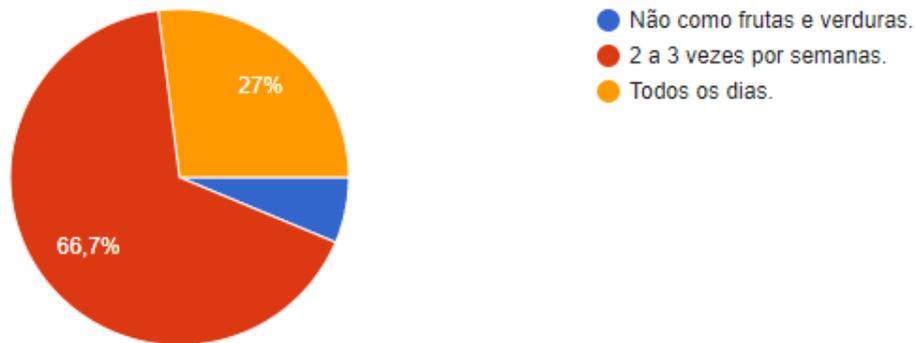
Figura 4: Hábitos alimentares dos participantes da pesquisa.



No gráfico a seguir pode-se verificar que 66,7% afirmam consumir verduras e frutas 2 a 3 vezes por semanas e 27% afirmam consumir verduras e frutas todos os dias.

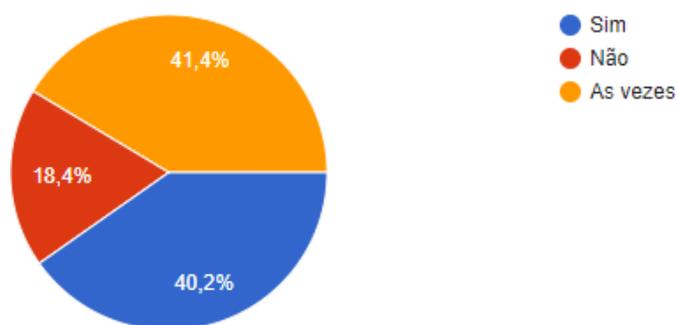
Em uma pesquisa semelhante à nossa, Ramalho (2012) apontou que entre os 863 estudantes participantes de sua pesquisa, o consumo de frutas e verduras e hortaliças foi de 14,8%.

Figura 5: Frequência de consumo de frutas e verduras dos participantes da pesquisa.



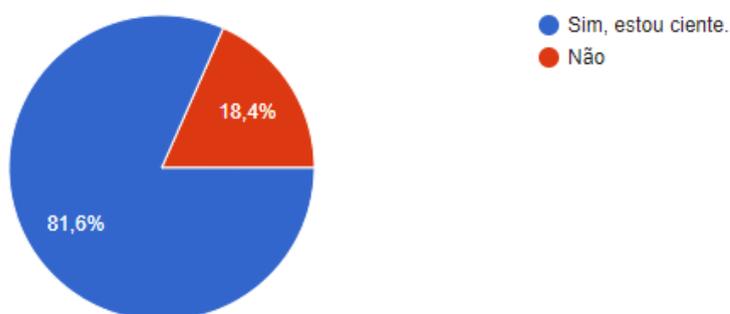
No gráfico abaixo pode-se verificar que 41,4% afirmam ter o costume de consumir carboidratos, *fast foods*, doces e frituras as vezes e 40,2% afirmam consumir em excesso.

Figura 6: Costume de comer carboidratos, fast foods, doces e frituras dos participantes da pesquisa.



No gráfico a seguir pode-se verificar que 81,6% afirmam estar ciente da relação entre a alimentação com a ansiedade e 18,4% afirmam não estarem cientes.

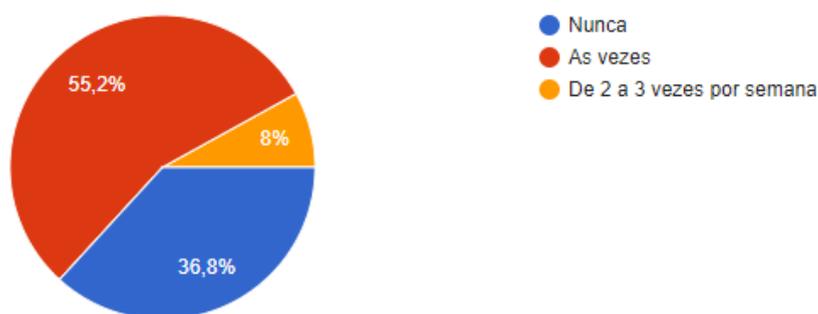
Figura 7: Alimentação relacionada ao desenvolvimento, prevenção ou tratamento da depressão e da ansiedade dos participantes da pesquisa.



No gráfico abaixo pode-se verificar que 55,2% afirmam consumir bebida alcoólica as vezes, 36,8% afirmam não consumir e 8% afirma consumir de 2 a 3 vezes por semana.

Em uma pesquisa semelhante à nossa, IBGE (2019) apontou que 26,4% da população costuma consumir bebida alcoólica pelo menos uma vez na semana. Um dos principais problemas associados com o uso de álcool para lidar com problemas de saúde mental é que o consumo regular de álcool altera a química do cérebro. Ela diminui os níveis de serotonina – uma substância química que interfere, dentre outros processos, com as famosas depressão e ansiedade (DUARTE, 2016).

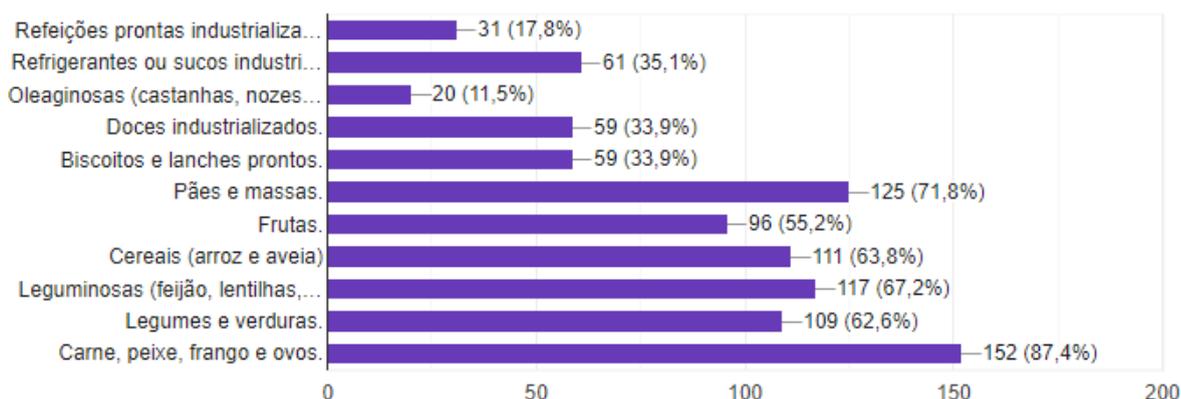
Figura 8: Consumo de bebida alcoólica dos participantes da pesquisa.



No gráfico a seguir pode-se verificar que 17,8% afirmam consumir refeições prontas industrializadas e 87,4% afirmam consumir em maior quantidade carnes, peixes, frangos e ovos.

Em uma pesquisa semelhante a nossa, Souza (2009) aponta que os alimentos mais frequentemente consumidos da população brasileira foram arroz (84%), café (79%), pão francês (63%), carne bovina (48%), refrigerantes (23%) e frutas e hortaliças (16%).

Figura 9: Opções de grupos alimentares dos participantes da pesquisa.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como tema o combate à depressão e à ansiedade através da alimentação, não descartando os métodos terapêuticos tradicionais, mas utilizando a nutrição como auxiliadora no processo de restabelecimento do indivíduo com essas patologias e atuando também na prevenção das mesmas.

Os objetivos principais foram, além de analisar os impactos da depressão e ansiedade nos indivíduos, relatar as causas desses transtornos mentais, identificar quais nutrientes devem ser priorizados e como eles agem no organismo do paciente com depressão e/ou ansiedade e orientar o público alvo sobre a importância dessa temática.

A coleta de dados foi desenvolvida através de um questionário virtual (Google Forms) que contou com a participação de 178 jovens e adultos maiores de 15 anos. Como resultados da pesquisa podemos ressaltar que 62,1% afirmam que apresentaram ou apresentam depressão e/ou ansiedade e 12,6% afirmam não ter ciência da depressão e/ou ansiedade, com relação aos hábitos alimentares dos

participantes quando estão tristes ou ansiosos, 47,1% disse que se alimenta mais que o normal, 30,5% alimentam-se menos do que o normal e 22,4% disseram que alimentam-se normalmente nessas condições. Também foi questionado aos participantes se eles tinham o costume de comer *fast foods*, doces e frituras pelo prazer que esses alimentos proporcionam, 40,2% disseram que sim, 41,4% disseram que às vezes manifestam esse hábito e 18,4% disseram que não tem esse costume.

Tendo em vista a importância do tema, por se tratar de um problema recorrente na sociedade moderna, novas pesquisas podem ser realizadas no intuito de aprimorar os conhecimentos a fim de diminuir a incidência dos transtornos de depressão e ansiedade que apresentam números crescentes e preocupantes.

REFERÊNCIAS

CANALE, Furlan. **Depressão**. Arq Mudi. 2006. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/19991>. Acesso em: 30/09/2022

CASTILLO et al. **Transtornos de ansiedade**. Rev Bras Psiquiatr 2000;22(Supl II):20-3. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/>. Acesso em: 30/09/2022

DONA, Ana. SILVA, Leda. **O Papel Dos Nutrientes No Tratamento Da Depressão: Uma Revisão Bibliográfica**. EVEN3, 2020. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/icns/303340-o-papel-dos-nutrientes-no-tratamento-da-depressao--uma-revisao-bibliografica/> Acesso em: 08/06/2022

GARCIA, Ligia. SILVA, Jéssica. SILVA, Caroline. ROCHA, Paula. GARCIA, Livia. **Aspectos nutricionais no transtorno do déficit de atenção/hiperatividade**. UNIFACEX, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unifacex.com.br/Revista/article/view/855> Acesso em: 01/06/2022

JÚNIOR, Dourival. VERDE, Thiago. LANDIM, Liejy. **Alimentos ricos em triptofano e seu efeito na liberação da serotonina e possíveis benefícios no transtorno de ansiedade**. Research, Society and Development, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Teste/Downloads/22190-Article-268621-1-10-20211110%20(1).pdf> Acesso em: 08/06/2022

MANARINI, Thaís. **Combata a depressão com a alimentação**. Veja Saúde, 2017. Disponível em: < https://saude.abril.com.br/alimentacao/combata-a-depressao-a-mesa/> Acesso em: 23/06/2022

ROCHA, Ana. MYVA, Livia. **O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão**. Research, Society and Development, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7890> Acesso em: 01/06/2022

RODRIGUES, Sarah. PIRES, Bruna. **Alimentação e sua relação com transtornos de ansiedade e depressão**. Dieta, alimentação, nutrição e saúde 3, Cap 10, Aya Editora, 2022. Disponível em: < https://ayaeditora.com.br/wp-content/uploads/Livros/L185C10.pdf> Acesso em 30/09/2022

RUOTOLO, Caroline. GARCIA, Luciana. **Depressão e Ansiedade**. Coleção Cérebro Nutrido, 2020. Disponível em: https://labs.comboapps.com.br/lojasinapses2/wp-content/uploads/2020/10/DEPRESSAO-E-ANSIEDADE-EBOOK_compressed.pdf. Acesso em: 28/09/2022

SOUZA, Amanda. PEREIRA, Rosangela. YOKOO, Edna. LEVY, Renata. SICHIERI, ROSELY. **Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009**. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares, 2008-2009. Aquisição alimentar per capita. Rio de Janeiro; 2010. Disponível em: < https://www.scielo.br/j/rsp/a/ywGrbBtPrjB6Bfn4bcGBzSb/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 28/11/2022

SOUZA, Ourivaldo. DALAMARIA, Tatiane. RAMALHO, Alanderson. **Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 28(7):1405-1413, jul, 2012. Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/csp/a/QbwR3xBjHPXRjWCmmSdTkvr/abstract/?lang=pt>>
Acesso em: 01/12/2022

TARAGANO, Rogéria. **O que é o comer emocional. Instituto NC – Nutrição Comportamental,** 2020. Disponível em:
<https://nutricao comportamental.com.br/2020/12/03/o-que-e-o-comer-emocional/>.
Acesso em: 30/11/2022

ANEXO A

DEVOLUTIVA

ALIMENTOS BONS PARA O CÉREBRO

“NUTRIÇÃO NO COMBATE A ANSIEDADE E DEPRESSÃO”

- grãos integrais: melhoram a memória
- frutas vermelhas: melhor função cerebral
- chocolate amargo: fluxo de sangue no cérebro, memória e concentração
- ovos: memória, concentração e energia
- abacate: melhora o desenvolvimento do cérebro
- salmão selvagem: melhora a concentração e memória
- repolho roxo: fonte de antioxidantes
- chá verde: memória e concentração (dopamina)
- agrião: melhora a memória e concentração
- tomate: melhora a função cerebral (licopeno)

@drfabioicalho

Fonte: Dr. Fabio Bicalho

Pratique hábitos saudáveis. Melhore sua qualidade de vida. Seu corpo e sua mente agradecem.

- Reforce seus laços de amizade
- Reserve um tempo para curtir a vida e a convivência com os outros
- Viva intensamente seus momentos em família
- Pratique atividades físicas
- Mantenha uma alimentação saudável
- E lembre-se: você não é um super-herói. Reconheça seus limites e viva a vida intensamente!
- Não tenha vergonha de buscar ajuda de profissionais
- Não abra mão de boas noites de sono