

NA SUA

SAÚDE MENTAL



CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO FUNCIONAL E FITOTERAPIA

COORDENADOR (A) DA ESCOLA DE SAÚDE DA PÓS UNIFOR

COORDENADOR(A) DO CURSO

CARLA ΜΑΡΙΝΕΙΙ ΚΑΡΑΙΛΆ ΝΑ ΑΜΑΡΑΙ

CÍNTIA PONTIN CARRARETTO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO FUNCIONAL E FITOTERAPIA — TURMA 2

ANSIEDADE. COMO A ALIMENTAÇÃO PODE IMPACTAR NA SUA SAÚDE MENTAL.

REBECA CAETANO / ULIANA MACHADO

ORIENTADOR (A): CÍNTIA PONTIN CARRARETTO



<mark>SU</mark>MÁRIO

1.	Apresentação	05	
2.	O que é ansiedade?	06	
	2.1 Conceito		
	2.2 Manifestações da ansiedade		
	2.3 Etiologia		
3.	Epidemiologia da ansiedade no Brasil e no mundo em tempos de COVID-19 e		
	isolamento social	14	
	3.1 No mundo		
	3.2 América		
	3.3 Contexto na pandemia		
4.	Relação entre alimentação e ansiedade	21	
	4.1 A influência da alimentação saudável na saúde mental		
	4.2 Conexão intestino cérebro		
	4.3 Como a sua saúde mental pode ser afetada pelo que você come?		
	4.4 Como entender o papel da inflamação e dos nutrientes na ansiedade?		
	Alimentos e saúde mental		
6.	Alimentos ansiolíticos	. 36	
	6.1 Orientações		
	6.2 Dicas		
	6.3 Quais alimentos reduzem a ansiedade?		
	Ômega-3		
	 Triptofano 		
	Magnésio		
	 Probióticos 		
	• Cacau		
	Curcumina		
	Camomila		
	Valeriana		
	Erva Cidreira		
	6.4 Nutrientes que auxiliam no combate da ansiedade		
7.	Estilo de vida para o bem-estar físico e mental	57	
	 Emotional eating X Mindfulness eating 		
	• Dieta		
	Atividade física		
	• Sono		
	Ciclo Circardiano		
	Meditação		
8.	Dicas de cardápio para dieta anti-inflamatório e ansiolítica	72	
	Informação do diota para indivíduos caudávol 2000Kcal		
9.	Informação de dieta para indivíduos saudável – 2000Kcal Considerações finais	24	
	Referências		
10.	Neiel elicias	07	

1. APRESENTAÇÃO

A ansiedade é um fenômeno que possui ligação com fatores biológicos, sociais ou psicológicos, podendo afetar cada indivíduo de diferentes maneiras. No Brasil, o transtorno de ansiedade está presente em 9,3% da população geral, possuindo o maior número de casos entre todos os países do mundo.

Assim, tendo em vista a alta a prevalência dos transtornos de ansiedade, e os prejuízos causados na vida dos indivíduos, fazem-se necessárias abordagens sobre o papel da alimentação e sua influência na saúde mental, e controle de sinais e sintomas. Diante disso, justifica-se a importância da nutrição para manutenção da saúde e controle no aparecimento de patologias e garantia do bem-estar.

Objetiva-se identificar consequências as ansiedade pode ocasionar. que bem como os recursos terapêuticos baseados em encontrados nos compostos bioativos alimentos e sua eficácia no tratamento, promoção da saúde e prevenção de doenças.

2. O QUE É ANSIEDADE?

Os transtornos de ansiedade são acompanhados de sintomas comuns como experiência subjetiva de angústia com distúrbios de sono, concentração, relacionamentos sociais e/ ou ocupacionais.

2.1 CONCEITO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) os transtornos de ansiedade referem-se a um grupo de transtornos mentais caracterizados por sentimentos de ansiedade e medo, incluindo transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico, fobias, transtorno de ansiedade social, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno de estresse póstraumático (TEPT). Tal como acontece com a depressão, os sintomas podem variar de leves a graves. A duração dos sintomas tipicamente experimentados por pessoas com transtornos de ansiedade o torna mais um transtorno crônico do que episódico.¹



A ansiedade, que pode ser entendida como a contraparte patológica do medo normal, se manifesta por distúrbios de humor, bem como distúrbios de pensamento, comportamento e atividade fisiológica.² Pode ser classificada também como um estado de espírito de medo, preocupação e mal-estar resultante da apreensão de algo ruim acontecendo e pode provocar consequências sociais deletérias generalizadas.³

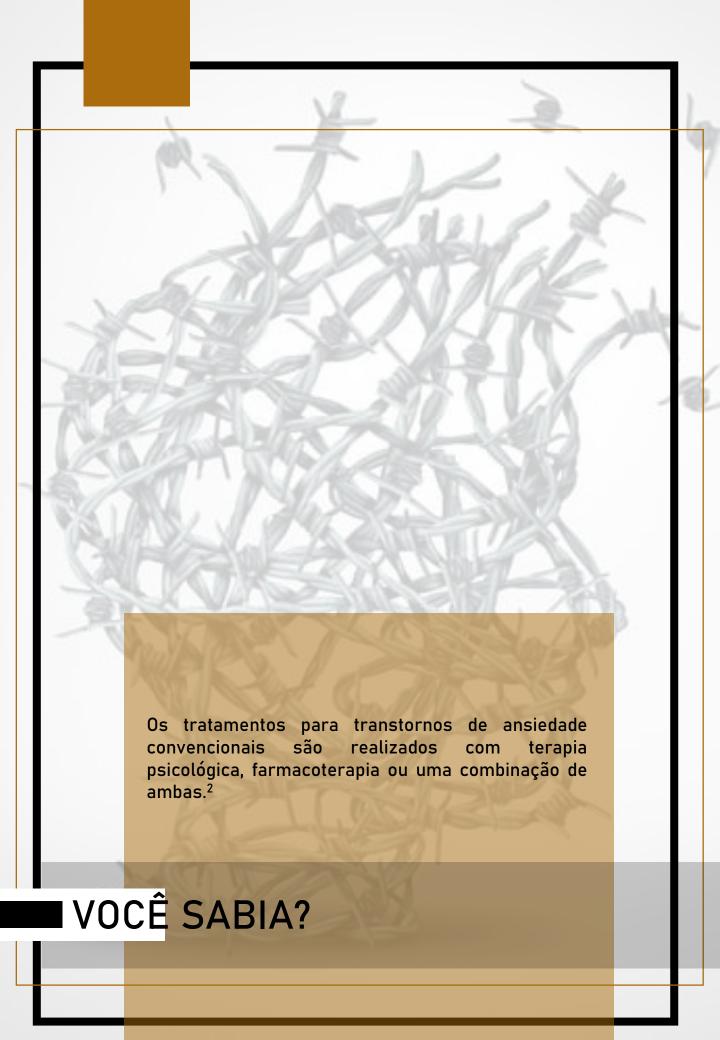




2.2 MANIFESTAÇÕES DE ANSIEDADE

DISTÚRBIOS	ALTERAÇÕES	SENSAÇÕES
HUMOR	SONO	INQUIETAÇÃ0
PENSAMENTO	CONCENTRAÇÃO	TENSÃO OU NEVORSISMO
COMPORTAMENTO	RELACIONAMENTOS SOCIAS	IRRITABILIDADE
ATIVIDADE FISIOLÓGICA	RELACIONAMENTOS OCUPACIONAIS	DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO OU PERCA DE CONSCIÊNCIA





2.3 ETIOLOGIA

A etiologia da ansiedade pode incluir estresse, diabetes, depressão e fatores genéticos e ambientais. Drogas para reduzir a ansiedade são usadas por seres humanos há milhares de anos. Os medicamentos mais usados para reduzir a ansiedade, são os barbitúricos. carbamatos (meprobamato) 05 05 benzodiazepínicos. Estas drogas começaram a ser usadas para o tratamento da ansiedade na primeira metade do século 20 e algumas continuam até hoje. Vale lembrar que medicamentos são conhecidos por terem efeitos colaterais significativos.^{2,3} Por isso potencialmente a importância conhecermos medidas simples que podem ser implementadas no nosso cotidiano, para a melhora da saúde mental.

Vale ressaltar que a inflamação crônica é mais um fator importante e característico de quase todas as doenças neurológicas e neurodegenerativas, incluindo a ansiedade. Indivíduos que sofrem de ansiedade e transtornos relacionados à ansiedade exibem níveis elevados de marcadores inflamatórios em sua circulação e fluido cérebro-espinhal. Estes incluem proteína C reativa (PCR), IL-1β, IL-6 e TNFα. Essas citocinas contribuem para os desequilíbrios dos neurotransmissores no cérebro (incluindo serotonina, dopamina, glutamato / GABA) e podem aumentar patologicamente a responsividade da amígdala cerebral.⁴



Principais causas do aumento do risco de transtorno de ansiedade:

- Deficiência alimentar (vitaminas específicas, minerais e aminoácidos);
- Mudanças hormonais e doenças;
- · Experiências traumáticas;
- Maus hábitos e fatores estressantes;
- Envelhecimento e genética.³

VOCÊ SABIA?

3. EPIDEMIOLOGIA DA ANSIEDADE

NO BRASIL E NO MUNDO EM TEMPOS DE COVID-19 E ISOLAMENTO SOCIAL

O Brasil possui o maior números de casos comparados com o resto do mundo com ascendente Prevalência de sintomas psicológicos em tempos de pandemia.

MUNDO

Estima-se que 450 milhões de pessoas sofrem com algum tipo de doença mental, sendo sua prevalência de 7,3% de transtornos de ansiedade.⁵

AMÉRICA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o transtorno de ansiedade alcança maiores proporções no continente americano quando relacionado ao sexo, onde em mulheres, atinge 7,7% e em homens, 3,6%. No Brasil, está presente em 9,3% da população geral, e se destaca, possuindo o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo.¹



3.1 CONTEXTO PANDEMIA

BRASIL

Durante o período da pandemia, na medida em que o número de casos confirmados e de óbitos ascenderam por COVID-19 o sentimento frequente de tristeza/depressão atingiu 40% dos adultos brasileiros, e a frequente sensação de ansiedade e nervosismo foi relatada por mais de 50% deles. Entre os que não tinham problema de sono, mais de 40% passaram a ter e quase 50% dos que já tinham tiveram o problema agravado. Sendo predominante em adultos jovens, mulheres e pessoas com diagnóstico prévio de depressão.6



CHINA

Na china, durante a fase inicial do surto de COVID-19, um estudo que incluiu 1.210 indivíduos em 194 cidades, no período entre 31 de janeiro e 2 de fevereiro de 2020, revelou que 53,8% dos entrevistados apresentaram impacto psicológico moderado ou grave, 16,5% apresentaram sintomas depressivos, 28,8% ansiedade e 8,1% com elevado nível de estresse.⁷



ANSIEDADE

7,3%

9,3%

28%

MUNDO

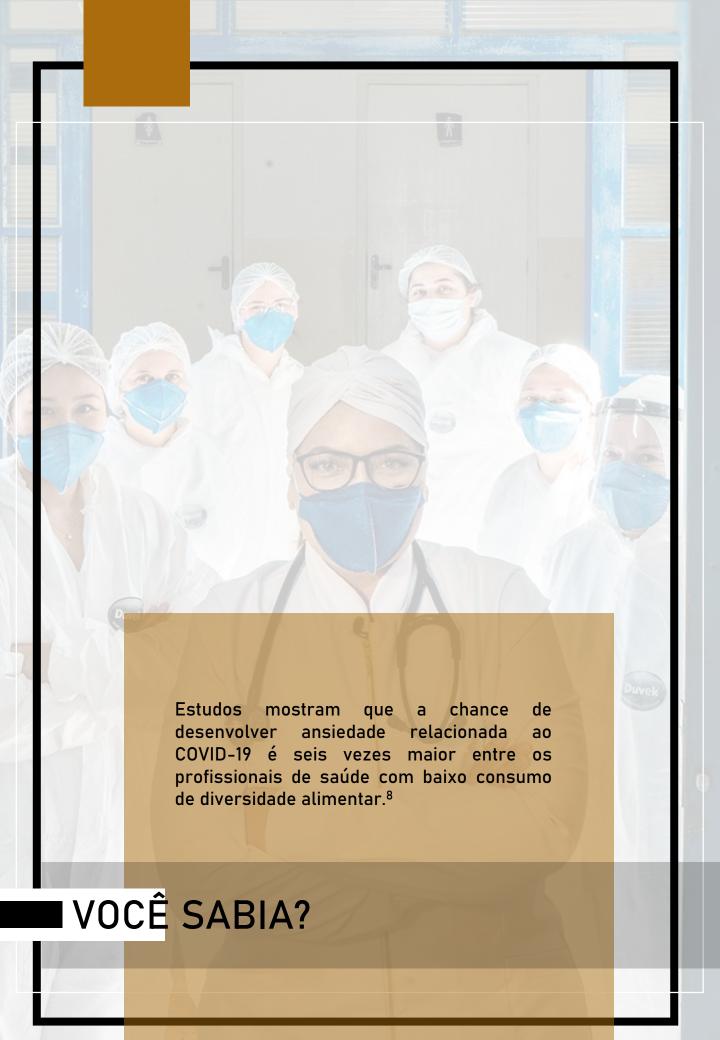
BRASIL

CHINA

450 MILHÕES DE PESSOAS SOFREM COM ALGUM TIPO DE DOENÇA MENTAL.

POSSUI O MAIOR NÚMERO DOS CASOS COMPARADOS AO RESTO DO MUNDO. 53,8% COM IMPACTO PSICOLÓGICO MODERADO OU GRAVE.





Outro fator relevante apontado em estudo realizado na Turquia, foi determinado que existem diferenças nas preferências de compra, em período de pandemia, de alimentos como vegetais e frutas devido ao medo de contaminação por vírus das superfícies, provocando assim a redução no consumo de tais alimentos.9

VOCÊ SABIA?

4. RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E ANSIEDADE

A nutrição possui uma relação complexa com o bem-estar mental, podendo ser, ao mesmo tempo, um deflagrador ou um sintoma de certos quadros. O que comemos em nosso dia a dia também influencia para o agravamento ou para a melhora dos sintomas da ansiedade.

4.1 A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA SAÚDE MENTAL

A OMS define saúde mental não só como a ausência de transtornos mentais, mas como uma parte que integra a saúde (não há saúde, sem saúde mental). É determinada pela dimensão socioeconômica, ambiental e biológica. Fatores como mudanças sociais, violência, práticas não saudáveis, estilo de vida (incluindo alimentação, atividade física, interação social), estresse, entre outros, podem colocar em risco a saúde mental.¹⁰

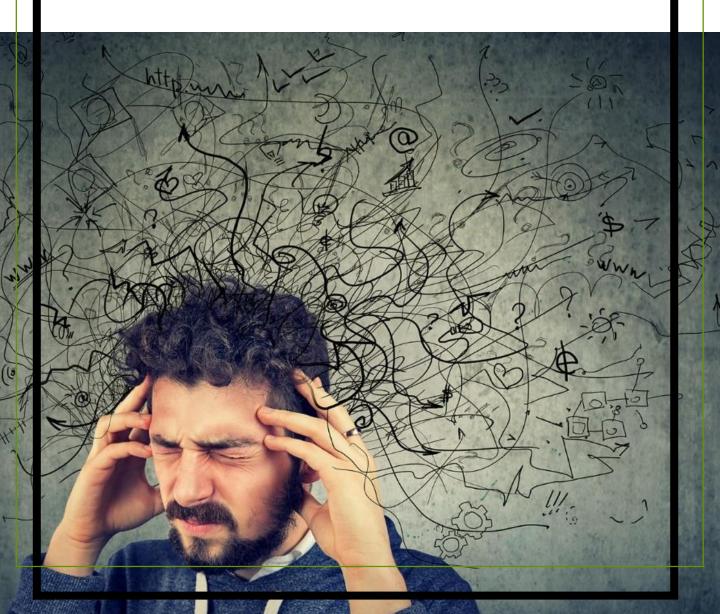


A saúde mental de um indivíduo pode sofrer influências positivas ou negativas dependendo dos hábitos alimentares adotados. O consumo de alimentos com calorias vazias como doces, biscoitos, lanches e fast food foi associado a sintomas de depressão e estresse, enquanto alimentos considerados saudáveis como frutas frescas, saladas, vegetais cozidos, reduziram a percepção de estresse e sintomas depressivos.¹¹



Foi observado que dietas de pacientes que sofrem de transtornos mentais apresentam deficiência de diversos nutrientes, como vitaminas e minerais essenciais, bem como de ômega-3.¹²

Dentro do processo alimentar, a absorção dos nutrientes pode ser alterada por sintomas de má absorção, interação entre os nutrientes, alteração da permeabilidade intestinal e pela disbiose intestinal. O acúmulo de danos ao intestino afeta o equilíbrio da microbiota intestinal, fazendo com que as bactérias nocivas aumentem, causando a disbiose.¹³



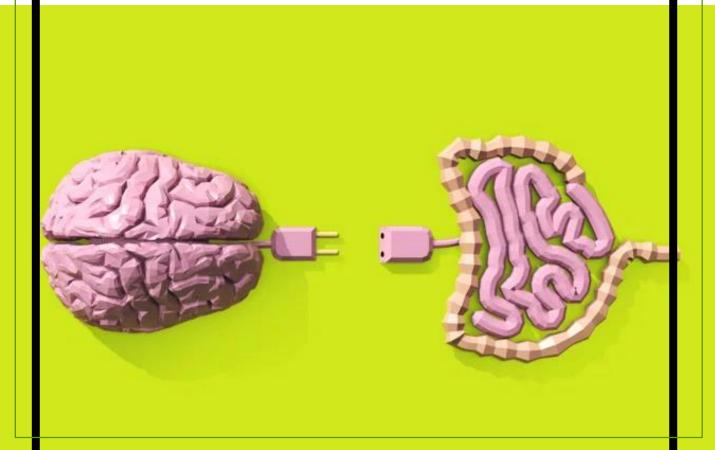
4.2 CONEXÃO

INTESTINO E CÉREBRO

O estresse pode impactar na trajetória de desenvolvimento da barreira intestinal. O intestino é considerado como maior órgão endócrino do corpo. Ao se comunicar com o cérebro por meio dos nervos vagos, regulando os hormônios e influenciando a inflamação, o intestino pode afetar a saúde mental. As composições dos sistemas microbianos intestinais dos indivíduos podem regular o estado mental e a ansiedade.

Portanto, a disbiose do microbioma pode estar associada à ansiedade.⁴

Logo, a mudança da composição da microbiota intestinal, com a redução de micro-organismos patogênicos, pode levar a uma recuperação dos comportamentos crescentes de ansiedade e depressão.¹⁴



4.3 COMO SUA SAÚDE MENTAL

PODE SER AFETADA PELO QUE VOCÊ COME?

Dietas hipercalóricas, com excesso de gordura saturada podem estimular a ativação imunológica. A dieta ocidental rica em calorias, açúcares refinados e gordura saturada promove uma cascata inflamatória prejudicando a saúde do cérebro, incluindo declínio cognitivo, disfunção hipocampal e dano à barreira hematoencefálica.

Os efeitos causados à saúde mental, incluindo transtornos de humor, vem associado pelo aumento da inflamação, mecanismo induzido por uma dieta inadequada, gerando o crescente risco de depressão. Estudos mostram que pessoas com depressão possuem "inflamação alimentar", caracterizada por um maior consumo de alimentos associados à inflamação (por exemplo, gorduras trans e carboidratos refinados).¹⁵



A diversidade de "alimentos inflamatórios" disponível nos dias atuais é crescente, e geralmente inclui alimentos associados à Dieta de Padrão Americano ou Dieta Ocidental. Os componentes metabolicamente mais desafiadores da dieta ocidental são açúcares refinados e óleos vegetais processados, os quais podem contribuir para a inflamação através dos seus mecanismos. Como exemplo, açúcares refinados e, em particular, xarope de milho com alto teor de frutose, contribuem para a lipogênese, gerando o aumento da gordura visceral pró-inflamatória. O açúcar também se liga a moléculas em todo o corpo para gerar produtos finais de glicação avançada (AGEs) inflamatórios. Já foi demonstrado que o açúcar pode aumentar a produção de AGEs no cérebro e que esses AGEs aumentam a neuroinflamação e contribuem para doenças metabólicas.⁴





FATORES QUE PIORAM A ANSIEDADE

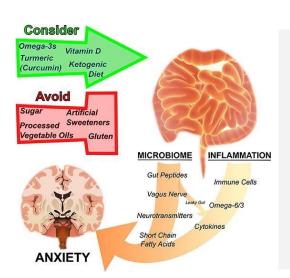
O aumento no consumo global de alimentos refinados, como bebidas açucaradas, doces e carboidratos refinados, impacta o índice glicêmico alimentar (IG), uma medida da taxa de geração de glicose no sangue a partir de alimentos específicos. A carga glicêmica (CG) reflete tanto o valor do índice glicêmico quanto o conteúdo total de carboidratos do alimento. Alimentos com maior IG ou CG criam maiores taxas de açúcar no sangue. Estudos indicam que o consumo elevado desses alimentos adoçados, está associado a uma dieta rica em sobremesas doces e grãos refinados, e associam-se à crescente ocorrência de depressão e estresse. Por outro lado, descobriu-se que o alto consumo de frutas e vegetais, que contêm fibras que reduzem o IG, foi associado a um menor risco de depressão. 16





4.4 COMO ENTENDER O PAPEL DA

INFLAMAÇÃO E DOS NUTRIENTES NA ANSIEDADE



TRADUÇÃO:

CONSIDERAR: ômega-3, açafrão (curcumina), dieta cetogênica.

EVITAR: açucares, adoçantes artificiais, óleos vegetais processados, glúten.

INFLAMAÇÃO: células imunes, omega-6/3, citosinas inflamatórias (seta no meio: intestino permeável).

MICROBIOMA: Peptídeos intestinais, nervo vago, neurotransmissores (seta final: Ácidos graxos de cadeia curta).

A nutrição regula os transtornos de ansiedade influenciando o microbioma e a inflamação. O microbioma intestinal e a inflamação estão inter-relacionados e influenciam a ansiedade. Ao atuar no ecossistema microbiano intestinal, regulando a inflamação, bem como por meio de outras vias foram sugeridas estratégias nutricionais específicas para prejudicar ou ajudar os transtornos de ansiedade. De acordo com estudos o açúcar, óleos vegetais processados ricos em ácidos graxos ômega-6 inflamatórios, adoçantes artificiais e glúten têm um efeito negativo sobre a ansiedade, enquanto ácidos graxos ômega-3, cúrcuma (curcumina), vitamina dietas е considerados como tendo cetogênicas são efeito um terapêutico efeito.4

ANSIEDADE

FATORES ASSOCIADOS ANSIEDADE



Estresse Diabetes Depressão Fatores genéticos e ambientais

INFLAMAÇÃO CRÔNICA



Contribuem para os desequilíbrios dos neurotransmissores no cérebro (incluindo serotonina, dopamina, glutamato / GABA).

PRINCIPAIS CAUSAS:



Deficiência alimentar Patologias Traumas Estresse Genética

TRATAMENTO:

Medicamentoso (barbitúricos, carbamatos, benzodiazepínicos) ou alternativo (estilo de vida).

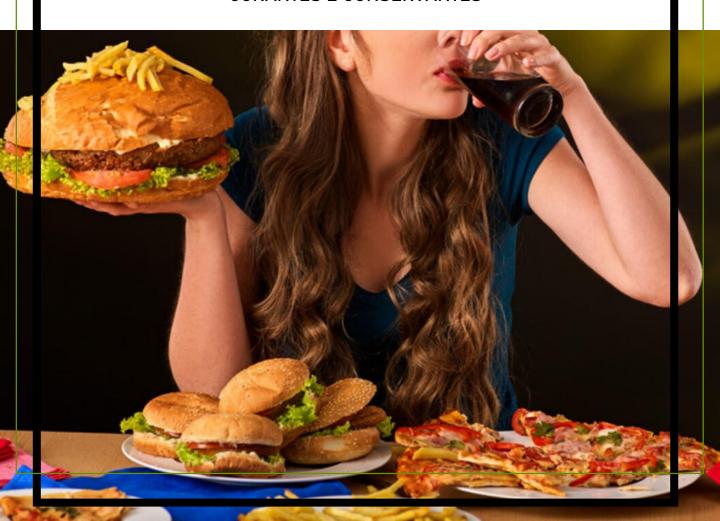
5. ALIMENTOS E SAÚDE MENTAL

Os medicamentos usados para tratar a ansiedade têm muitos efeitos colaterais negativos, incluindo dependência, depressão, suicídio, convulsões e disfunção sexual. Alimentos não possuem efeitos adversos e podem ajudar o seu corpo a encontrar o equilíbrio e restaurar a saúde.



ALIMENTOS QUE CAUSAM ANSIEDADE

AÇÚCAR * ADOÇANTES ARTIFICIAIS * ASPARTAME
GORDURA HIDROGENADA * ÓLEOS VEGETAIS PROCESSADOS
GORDURA TRANS * MARGARINA * REQUEIJÃO * FRITURAS * SALGADOS E
SALGADINHOS * CREME DE LEITE INDUSTRIALIZADO *
COMIDAS PRONTAS INDUSTRIALIZADAS CONGELADAS * PRESUNTO
CARNES PROCESSADAS * DOCINHOS
BISCOITOS INDUSTRIALIZADOS * PIPOCA DE MICRO-ONDAS
FARINHA DE TRIGO REFINADA * ÁLCOOL * CAFÉ * CAFEÍNA
REFRIGERANTES * BEBIDAS AÇUCARADAS
CORANTES E CONSERVANTES





ALIMENTOS QUE MELHORAM ANSIEDADE

ESPINAFRE * CASTANHAS * SALMÃO PERU * CHÁ DE CAMOMILA COGUMELOS * AVEIA QUEIJOS * CHOCOLATE * AMARGO ASPARGOS * ABACATE * COUVE MANTEIGA ALFACE * RÚCULA FOLHAS VERDE * KIWI AÇAÍ (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BANANA * AÇAFRÃO (CURCUMA) IOGURTE NATURAL * KEFIR COMIDAS FERMENTADAS GRÃOS INTEGRAIS ARROZ INTEGRAL



6. ALIMENTOS ANSIOLÍTICOS

As pessoas podem fazer várias mudanças no estilo de vida para ajudar a controlar a ansiedade. Comer uma dieta rica em vegetais, frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras pode ser uma ótima e eficaz estratégia. Dietas de alta qualidade ricas em prebióticos (fibras alimentares), probióticos e ácidos graxos poliinsaturados, como o ômega-3, foram associadas à redução de fatores de risco de incidência de doenças mentais como depressão, ansiedade e estresse. Podendo assim impactar no humor de forma benéfica.

Outro padrão alimentar que vem apresentando grandes benefícios à saúde mental é a dieta mediterrânea que de acordo com estudos vem sendo associada a um risco reduzido de depressão. Curiosamente, a dieta do mediterrâneo, e outros padrões dietéticos ricos em frutas e vegetais, mostraram ter um impacto benéfico na microbiota intestinal, o que provoca a redução do potencial inflamatório alimentar. Sendo assim relacionado a um risco reduzido de ansiedade e depressão.¹⁷



6.1 ORIENTAÇÕES

Além de orientações saudáveis, como uma dieta balanceada, a ingestão de água suficiente para hidratação e a redução do consumo do álcool e da cafeína, existem muitas outras considerações dietéticas que podem ajudar a aliviar a ansiedade. Como por exemplo a redução do consumo de carboidratos refinados e aumento de carboidratos complexos. Estes são metabolizados lentamente pelo nosso portanto, ajudam a manter os níveis de glicose sanguínea mais uniforme, gerando sensação de calma.¹⁸



As recomendações dietéticas para IMPORTANTE reduzir o risco de depressão e ansiedade incluem o aumento da ingestão de frutas, vegetais, peixes, grãos integrais, legumes e azeite, em conjunto com a redução do consumo de grãos refinados, carnes vermelhas, frituras e doces.¹⁷

6.2 DICAS

- Apostar numa dieta rica em grãos integrais, vegetais e frutas. 18
- Evitar carboidratos simples encontrados em alimentos processados e ultra processados. 18
- Obedecer aos horários das refeições.

 Quando você come também é importante! 18
- Não pule refeições. Isso pode resultar em quedas no açúcar no sangue, o que pode fazer com que você se sinta nervoso, piorando a ansiedade. 18





DOCES SAUDÁVEIS MODERADAMENTE (como chocolate amargo)

VINHO TINTO (não mais que 1-2 taças por dia)



SUPLEMENTOS DIÁRIOS (de preferência prescrito por médico ou nutricionista)

CHÁS (2-4 xícaras por dia)



ERVAS E ESPECIARIAS (alho, gengibre, cúrcuma, canela...)

FONTES DE PROTEÍNAS - laticínios - iogurte natural, queijos não processados, ovos, peito de frango - sem pele e carnes magras (1-2 por semana)





COGUMELOS ASIÁTICOS (cozinhados)

ALIMENTOS DE SOJA NÃO TRANSGÊNICA -tofu, edamame, leite vegetal (1-2 ao dia)



PEIXES E FRUTOS DO MAR - salmão de águas profundas, sardinha, bacalhau... (2-6 por semana)

GORDURAS SAUDÁVEIS -azeite de oliva extra virgem, castanhas, abacate, sementes como linhaça(5-7 ao dia)





CEREAIS INTEGRAIS (3-5 ao dia)



MACARRÃO INTEGRAL (2-3 por semana)



LEGUMINOSAS (1-2 por dia)



VEGETAIS - crus ou cozidos, de cores variadas, orgânicos quando possível (4-5 ao diamínimo)



FRUTAS - DA ESTAÇÃO DE PREFERÊNCIA (3-4 POR DIA)

Nada como uma alimentação rica em IMPORTANTE alimentos naturais e fibras para ajudar seu organismo a funcionar em equilíbrio e harmonia.

"Seguir uma dieta anti inflamatória pode ajudar a neutralizar a inflamação crônica que é a causa raiz de muitas doenças graves, incluindo aquelas que se tornam mais frequentes com o envelhecimento. É uma forma de selecionar e preparar alimentos com base na ciência que pode ajudar as pessoas a alcançar e manter uma saúde ideal ao longo da vida."

Dr. Weil



6.3 QUAIS ALIMENTOS

REDUZEM A ANSIEDADE?

A dieta que reduz a ansiedade possui alimentos ricos em nutrientes como vitaminas e aminoácidos. Estes trazem benefícios aos indivíduos com transtorno de ansiedade, pois apresentam propriedades capazes de melhorar o humor, acalmar e gerar mais bem estar e disposição.





IMPORTANTE

Os alimentos que diminuem a ansiedade contêm nutrientes ricos em vitaminas E e aminoácidos. Eles são benéficos aos ansiosos, pois têm a capacidade de melhorar o humor, tranquilizar e trazer mais disposição.





Estudos ratos de laboratório cronicamente com estressados descobriram que a curcumina foi capaz de reverter os efeitos do estresse crônico no comportamento. Devido aos seus efeitos neuroprotetores, a curcumina também pode ser indicada para o uso em pacientes ansiosos e deprimidos, com intuito de evitar principalmente demência.19

DICA

Acrescente a cúrcuma em pó ou o açafrão da terra (ricos em curcumina) nas suas preparações diárias: ovo mexido, no frango e no risoto. Lembre-se sempre de associar uma pitada de pimenta do reino para melhorar sua biodisponibilidade da curcumina.



Foi demonstrado que os ácidos graxos ômega-3 na dieta melhoram o humor e reduzem o risco de ansiedade. Em estudo clínico, os alunos que se preparavam para exames e receberam 2,5 g/dia de ácidos graxos poli-insaturados ômega-3, tiveram uma taxa de ansiedade reduzida em 20%.3

DICA

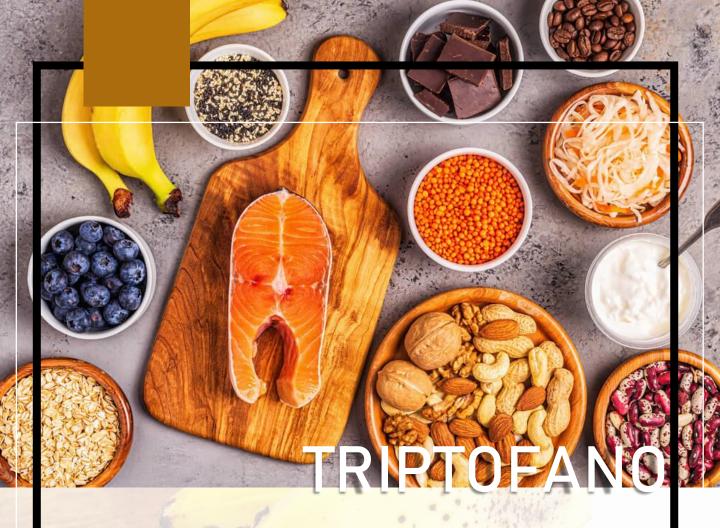
Inclua na sua dieta peixes gordos ricos em ômega 3 como sardinha, salmão ou cavala pelo menos 2 vezes por semana. E adicione chia ou linhaça nos lanches acompanhadas de frutas da estação.



Em pacientes de risco, a ingestão regular de flavonóides do cacau, provocou efeitos cognitivos benéficos. Devido às suas ações neuroprotetoras diretas, bem como melhorias no sistema cerebrovascular e funções metabólicas. Além disso, a administração aguda de flavonóides do cacau pode resultar em efeito de melhoria cognitiva imediata, sustentando o desempenho, particularmente em condições cognitivamente exigentes, incluindo períodos de fadiga e perda de sono.²⁰

DICA

Prefira os chocolates com 70% ou mais de cacau. Consuma em média até 30g diárias.



5-hidroxitriptamina (5-HT), é serotonina, ou neurotransmissor monamínico do sistema nervoso central (SNC) presente na maioria dos animais, incluindo seres humanos. Sua síntese depende do fornecimento do aminoácido essencial, L-triptofano (TRP), que não pode ser biossintetizado pelo ser humano e, portanto, deve ser obtido a partir de fontes dietéticas, ou seja, da alimentação. A serotonina tem sido associada a vários fundamentais do comportamento, incluindo sono, apetite, cognição e comportamentos sociais e emocionais, como ansiedade, depressão, empatia e agressão.²¹

DICA

Um ótimo horário para o consumo de alimentos ricos em triptofano seria no lanche da tarde. Como opção: uma banana com 1 colher sopa de aveia em flocos + 1 colher chá de cacau nibs ou cacau em pó 100%.



O magnésio modula a atividade do eixo hipotálamo-hipófiseadrenal (HPA), sendo um substrato central do sistema de resposta ao estresse. A suplementação de magnésio também demonstrou atenuar a atividade do HPA, incluindo uma redução nas respostas endócrinas centrais (ACTH) e periféricas (cortisol) desse sistema. Portanto, o Mg pode influenciar ainda mais os estados de ansiedade por meio da moderação da resposta ao estresse.

A relação entre o status de Mg e a ansiedade é evidente em humanos. Teste de ansiedade, relacionaram em condições estressantes, o aumento da excreção de magnésio na urinária, à redução parcial dos níveis de Mg séricos. Além disso, os níveis dietéticos de ingestão de Mg foram inversamente associados à ansiedade em uma grande amostra do estudo.²²

DICA

Que tal realizar um lanche nutritivo e rico em magnésio? Um creme de abacate, batido com leite de amêndoas e adicionado 1 colher de sementes de abóbora.



Estudo realizado na Coréia com 2.930 indivíduos entre 19 e 64 anos de idade associou consumo de alimentos probióticos e os sintomas de depressão, dentre estes haviam 1160 homens (39,8%) e 1764 mulheres (60,2%). Os resultados do estudo sugeriram que o consumo desses alimentos está significativamente relacionado com diminuições na prevalência e gravidade da depressão em adultos, sendo assim seu uso é considerado uma estratégia preventiva promissora para a depressão.²³

Os probióticos são inerentes a muitos alimentos fermentados, como o iogurte, chucrute e kefir, e estão disponíveis comercialmente como suplementos dietéticos. Seu consumo pode promover benefícios às funções do microbioma gastrointestinal, incluindo a inibição de espécies patogênicas, integridade da barreira epitelial e modulação da resposta imune. Podemos destacar as cepas de Lactobacillus spp. e Bifidobacterium spp., como associadas a melhorias da saúde mental.¹⁷

DICA

Inclua um iogurte natural no seu café da manhã. Evite iogurtes com adição de açúcares e qualquer ingrediente diferente de leite e fermentos lácteos. Alimentos ricos em probióticos: iogurte natural, kefir, chucrute, kombucha.



A valeriana (Valeriana officinalis L) é reconhecida por ter uma ação semelhante aos benzodiazepínicos no tratamento dos sintomas de ansiedade e no tratamento da insônia do sono-início (dificuldade de adormecer), melhorando a qualidade do sono. Foi demonstrado que os componentes da raiz da valeriana aumentam a síntese de GABA e diminuem a recaptação sináptica de GABA.

Estudos demonstraram que doses de 400-900 mg diários de raiz de valeriana foi tão eficaz quanto o diazepam na redução da ansiedade em escalas de avaliação psiquiátrica. Vale ressaltar que, esses estudos mostraram que a suplementação alimentar pode ser tão eficaz quanto as drogas na redução da ansiedade.^{3,24}

DICA

Antes de dormir consuma uma infusão de valeriana e desfrute de um sono reparador. Modo de preparo: raiz seca, 1 colher de sopa para 200ml de agua fervida. Após ferver a agua desligue o fogo, e acrescente a agua fervida numa xicara com 1 colher de sopa do extrato seco e deixa em infusão por 10 a 15 min. Espere esfriar um pouco e consuma imediatamente.





A erva-cidreira (Melissa officinalis L.), possui propriedades terapêuticas ansiolíticas, funcionando como inibidor de GABA-T e possuindo afinidade para o receptor GABA-A. Também são atribuídas propriedades neuroprotetoras à melissa, o que produz uma melhora no nível cognitivo, principalmente nos déficits mnemônicos associados aos processos de demência.²⁴

DICA

Ao longo do dia você pode consumir até 3 xícaras de infusão de erva cidreira. Modo de preparo: folhas secas, 1 colher de sopa para 200ml de água fervida. Após ferver a agua desligue o fogo, e acrescente a agua fervida numa xicara com 1 colher de sopa do extrato seco e deixa em infusão por 5 a 10 min. Espere esfriar um pouco e consuma imediatamente. Ótimo para ser consumido após as refeições pelo seu efeito digestivo.

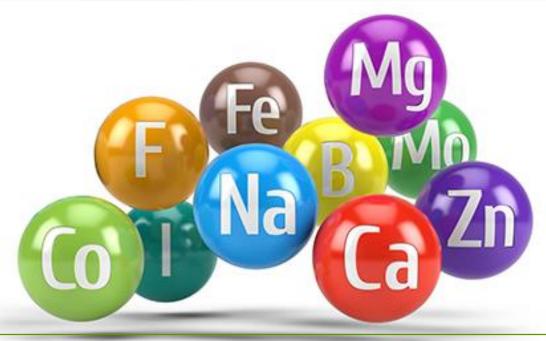


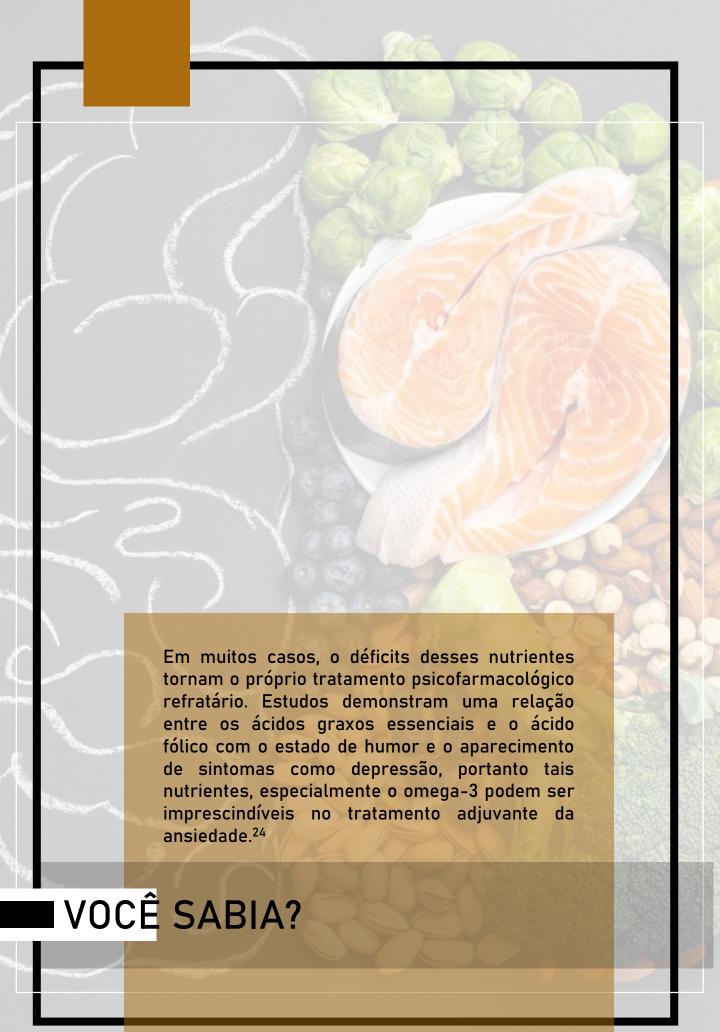
VOCÊ SABIA?

6.4 NUTRIENTES QUE AUXILIAM

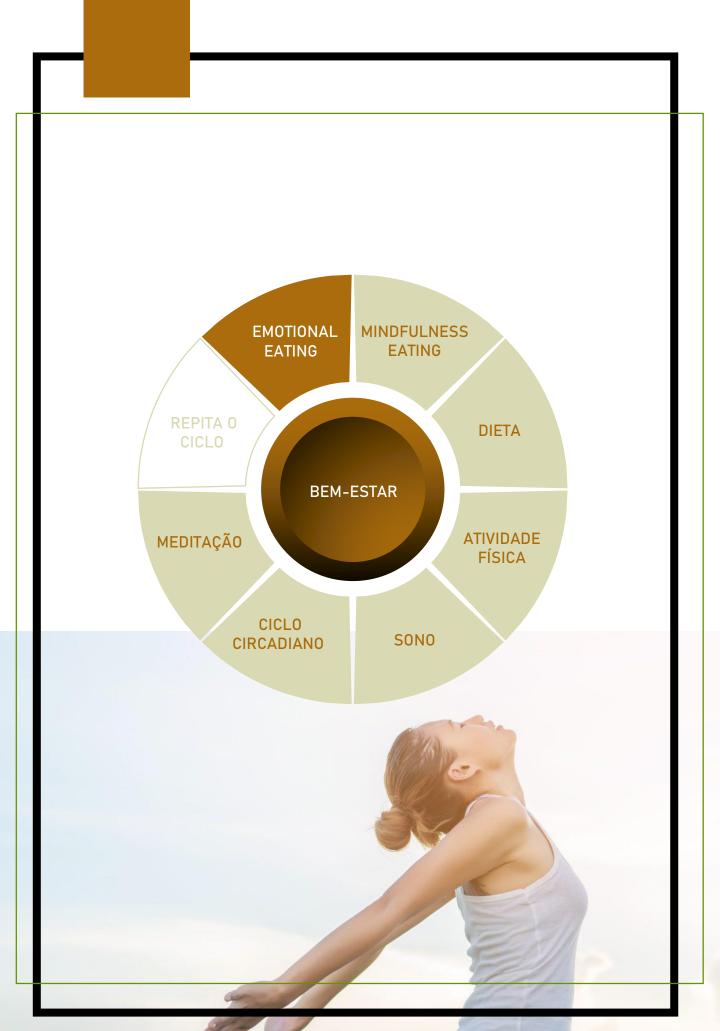
NO COMBATE DA ANSIEDADE

NUTRIENTES	ALIMENTOS RICOS EM
FERRO	FÍGADO, OSTRA,GEMA DE OVO, FOLHAS VERDES ESCURAS ^{4,24}
ÁCIDO FÓLICO	LENTILHA, FEIJÃO, ERVILHA, ASPARGOS, OVOS, FOLHAS VERDES ESCURAS 4.24
SELÊNIO	CASTANHA DO PARÁ, PEIXES, PERU, FRANGO, FÍGADO, OVOS ^{4,24}
CÁLCIO	LATICÍNIOS, AMÊNDOAS, MANJERICÃO, LINHAÇA, TOFU, SOJA, GERGELIM ^{4,24}
ÁCIDOS GRAXOS ESSENCIAIS	SALMÃO, CAVALA, SARDINHA, CHIA, LINHAÇA, NOZES ^{4,24}
VITAMINA B12	FÍGADO BOVINO, MARISCOS 4,24
MAGNÉSIO	SEMENTES DE ABÓBORA, NOZES, AMÊNDOAS, FEIJÃO PRETO, CHOCOLATE AMARGO, ABACATE 4,24
TRIPOFANO	CASTANHA, AMÊNDOAS, BANANA, CHOCOLATE AMARGO, QUEIJO, TOFU 4,24





7. ESTILO DE VIDA PARA O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL 57





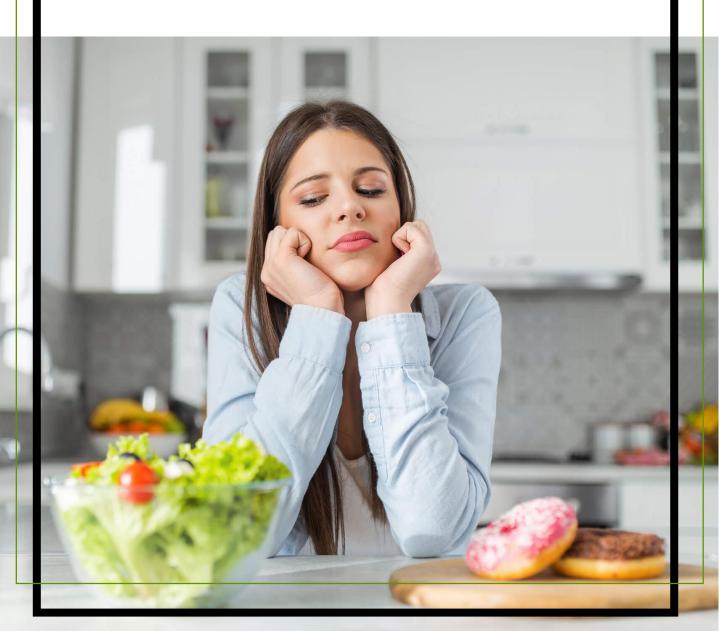
7.1 EMOTIONAL EATING

Os elevados níveis de estado de ansiedade são experienciados como desagradáveis ou dolorosos, desencadeando uma sequência de comportamentos para evitar ou minimizar o perigo, através de mecanismos psicológicos - comportamento alimentar - de defesa para reduzir a intensidade da reação, onde o indivíduo recorre à comida como compensação para lidar com o seu estado emocional e as suas emoções, principalmente em situações de elevado *stress* ou ansiedade.²⁶

Para os *emotional eaters*, ou seja, aqueles que comem consoante o seu estado emocional, a emoção negativa age como desinibidora do seu comportamento alimentar.



O *Emotional Eating* consiste em comer devido as alterações no humor, ou seja, é uma tentativa de o sujeito melhorar ou estabilizar o seu humor através da comida, experienciando intensas emoções em resposta à maioria dos alimentos e estímulos associados ao humor, visto que esses sujeitos recorrem à comida quando se sentem ansiosos.²⁷⁻²⁹



7.1 MINDFULNESS EATING

Os estudos indicam que após a intervenção baseada em mindfulness e mindful eating houve redução significativa dos níveis de depressão, ansiedade, estresse percebido e nível de cortisol. Somado a isso, alguns impactos positivos foram observados, tais como, melhora na capacidade de respostas às sensações corporais, flexibilidade psicológica e aceitação psicológica.³⁰

O mindfulness (ou atenção plena) é descrito como um estado de consciência que manifesta-se por meio da atenção que se tem, de forma intencional, sem julgamento. Por ser um estado de consciência, o mindfulness pode ser desenvolvido e treinado, por meio de práticas formais e informais, a partir daí, emerge o mindful eating (ME) ou "comer com atenção plena" relacionado ao comer e a comida, de forma consciente e atenta aos sinais físicos de fome e saciedade.³⁰



7.2 DIETA

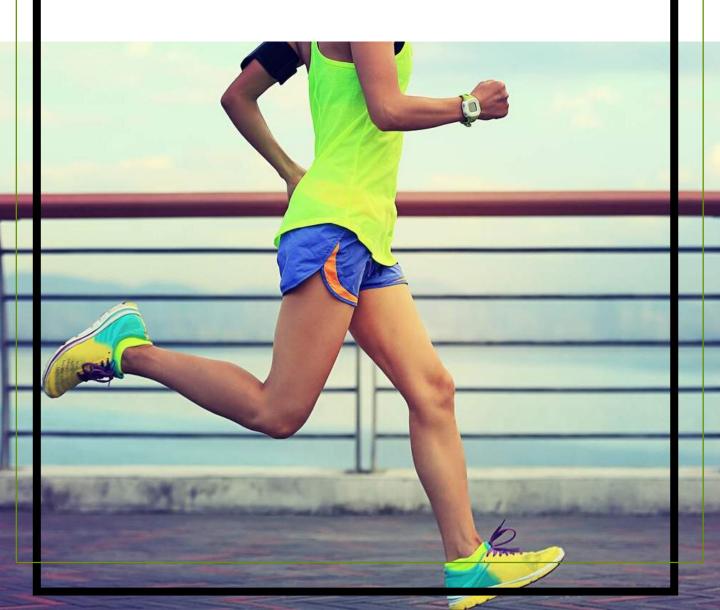
As escolhas alimentares individuais afetam um indivíduo desde o seu nascimento. O consumo calórico e a qualidade dos alimentos escolhidos podem influenciar no aumento dos sintomas de ansiedade e outros distúrbios psicológicos ou emocionais. Ingerir alimentos anti inflamatórios pode ser um remédio natural para a ansiedade, porque eles são importantes para os neurotransmissores sintetizarem e equilibrar seu humor e resposta ao estresse.

Uma dieta equilibrada com adequado estilo de vida pode contribuir para a melhora do quadro de ansiedade e depressão, visto que um padrão alimentar saudável em conjunto com atividades físicas e acompanhamento profissional, pode ser eficaz para o tratamento.³¹



7.3 ATIVIDADE FÍSICA E SONO

A atividade física regular ajuda a melhorar a qualidade do sono, reduzir a inflamação, aumentar a confiança, melhorar os níveis de energia e aliviar o estresse e a tensão. Pessoas mais ansiosas podem se beneficiar de exercícios como ioga ou meditação, porque promovem o relaxamento e envolvem técnicas de respiração profunda que ajudam a reduzir o estresse e a tensão muscular.



A falta de sono também pode aumentar a ansiedade, ao estimular o cérebro que está associado ao processamento emocional. A privação de sono pode contribuir para os sintomas comuns de ansiedade, porém, ao restaurar os padrões de sono adequados, às sensações e sentimentos de medo, preocupação e tensão, são reduzidas.

Durante o sono ocorre a compensação de neurotransmissores relacionados ao bem estar, memória, hormônios regulatórios e equilíbrio nutricional.

Procure dormir em média 7 a 9 horas por noites para reduzir o estresse, equilibrar seus hormônios, prevenir o mau humor e reduzir a fadiga. Faça uma tentativa e veja como se sente!





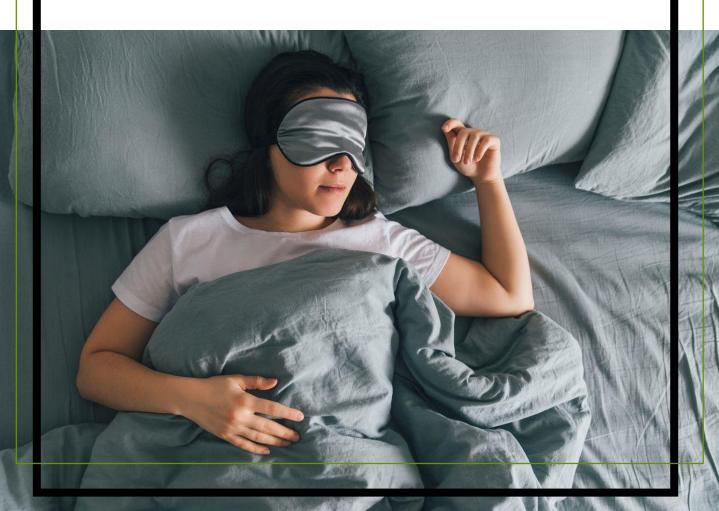
DICA

Você também pode difundir óleo essencial de lavanda ou camomila romana em seu quarto para ajudar a induzir o relaxamento. O uso tópico de óleo de lavanda ou a inalação pode ajudar a induzir a calma e a aliviar os sintomas de ansiedade, como nervosismo, dores de cabeça e musculares. Coloque 3 gotas de óleo na palma da mão e esfregue no pescoço, pulsos e têmporas. Você também pode difundir o óleo de em infusão ou inalar diretamente da garrafa para alívio imediato e adicionar 5 a 10 gotas na água do banho quente para combater a ansiedade naturalmente.

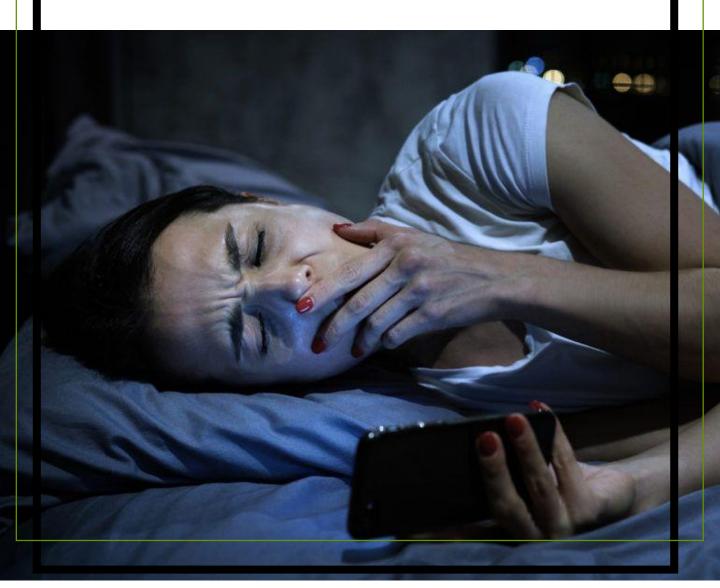
7.4 CICLO CIRCADIANO

Todas as formas de vida contam com o sistema de temporização que influencia na taxa de sobrevivência num planeta marcado por ciclos de dia, noite e estações. Nosso corpo funciona como um relógio, sendo uma das principais funções sincronizar os sistemas em um período de 24 horas, no qual cada célula, tecido e órgão, possui um tempo específico para desempenhar suas funções com eficiência.

O ciclo de sono e vigília não fica fora disso. Ele é regulado pela melatonina, ou seja, vai depender de fatores externos como quantidade e intensidade de luz a qual estamos expostos, influenciando em maior ou menor indução do sono. Por isso, é importante não se expor à luz antes de dormir. A claridade pode inibir a produção de melatonina, atrapalhando a regulação do relógio biológico.

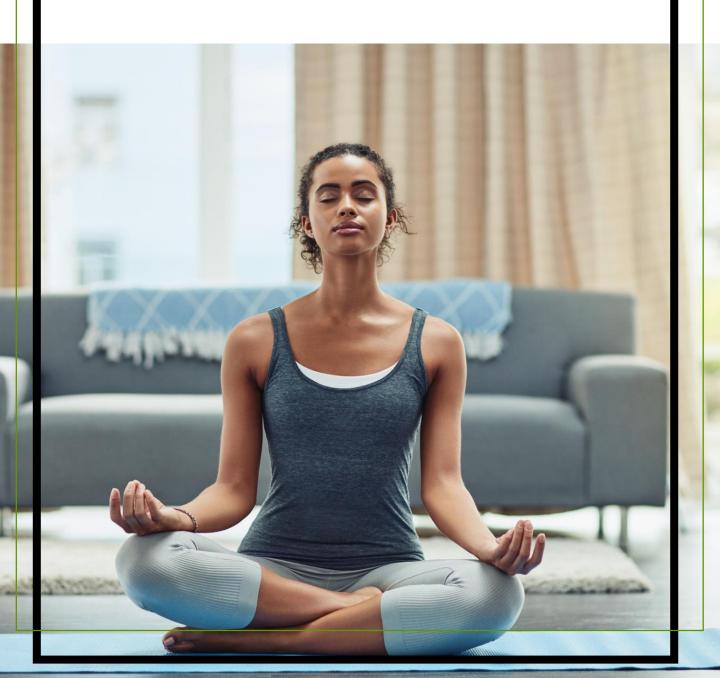


Dentre as vitaminas cabe ressaltar a vitamina D envolvida na síntese de alguns neurotransmissores, possui papel no sono e ritmos circadianos que em desordem podem estar associados com o quadro de depressão.³¹



7.5 MEDITAÇÃO

A meditação mindfulness tem um efeito benéfico sobre os sintomas de ansiedade e melhorou a reatividade ao estresse e os mecanismos de enfrentamento quando confrontado com um desafio de estresse.



7.5 MEDITAÇÃO

A meditação em plena concentração possui a capacidade de reduzir de forma significativa o estresse e a ansiedade dos pacientes. Observa-se também que desta maneira a qualidade de vida desses indivíduos sofre um acréscimo, mesmo que não haja tratamento medicamentoso.

Não foi possível confirmar se a terapêutica medicamentosa pode ser substituída pela meditação em plenos níveis de foco em quais quer níveis de transtornos de ansiedade e de estresse, no entanto em níveis menores ou moderados o uso da meditação mostrou-se uma alternativa eficiente.³²





8. DICAS DE CARDÁPIO PARA DIETA ANTI-INFLAMATÓRIO E ANSIOLÍTICA 72



CAFÉ DA MANHÃ

ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS	BENEFÍCIOS
FRUTA +	2 PORÇÕES	Banana: Fonte de potássio, B6 e Triptofano Frutas cítricas: Antioxidantes, pode reduzir o cortisol, hormônio do estresse aumentando a sensação de bem-estar).
IOGURTE NATURAL OU KEFIR +	1 COPO (200ML)	Fonte de Probióticos: possuem bactérias benéficas, desencadeando efeitos positivos na saúde do cérebro, reduzindo a inflamação crônica.
AVEIA +	2 COLHERES DE SOPA	Fonte de fibras, regulariza o trânsito intestinal e aumenta a saciedade.
CANELA	A GOSTO	Fonte de vitaminas B1 e C, fósforo, cálcio e potássio: Proporciona efeitos relaxantes, pois é um potente calmante para os nervos, para o estresse, a irritabilidade, a ansiedade e até a depressão.

CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÃO 2:

ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS	BENEFÍCIOS
PÃO INTEGRAL <i>OU</i> BOLACHA DE ARROZ +	2 FATIAS 1 PORÇÃO	Fonte de fibras, aumenta a saciedade.
QUEIJO BRANCO +	1 FATIA	Fonte de vitamina D e triptofano, que promove o bom humor e a sensação de relaxamento.
OVO MEXIDO +	1 UNIDADE	Fonte de vitamina D e A, auxilia na proteção da mucosa intestinal I refogado com Azeite de oliva extra virgem I Fonte de gordura.
CHIA +	1 COLHER DE SOBREMESA	Reduz inflamação, antioxidante e fonte de fibras e ômega 3.
TEMPEROS NATURAIS +	A GOSTO	(Orégano + manjericão Antioxidante)
CAFÉ DESCAFEINADO COM CANELA <i>OU</i> CHÁ VERDE + <i>OU</i> KOMBUCHA	1 XÍCARA	Fonte de Teanina, que induz o relaxamento. Fonte de Probióticos: possuem bactérias benéficas, desencadeando efeitos positivos na saúde do cérebro, reduzindo a inflamação crônica.

ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS	BENEFÍCIOS
SUCO VERDE +	1 COPO	Frutas cítricas (1 a 2 Porções): Laranja ou Kiwi ou Abacaxi I Antioxidantes, pode reduzir o cortisol, hormônio do estresse aumentando a sensação de bem-estar); Vegetais verde escuros (1 a 2 Porções): Espinafre, Couve I Fonte de magnésio, potássio, ferro, cálcio, betacaroteno e vitaminas A e C e antioxidantes, contribui para a sensação de bem-estar. Adicionar gengibre: Anti-inflamatório e antioxidante.
AMÊNDOAS OU CASTANHA DO PARÁ	1 PORÇÃO (2 A 4 UNIDADES)	Fonte de selênio, contribui para manutenção do bom humor.

OPÇÃO 2:



OPÇÃO 3:

ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS	BENEFÍCIOS
SMOOTHIE DE FRUTA +	1 PORÇÃO	Abacate. Fonte de magnésio e B6, ajuda na produção de serotonina.
LEITE DE VEGETAL (AMENDOAS OU CASTANHA) +	1 XÍCARA	Fonte de Selênio, gorduras boas, alto teor de proteínas e compostos bioativos.
AVEIA +	1 COLHER DE SOPA	Fonte de fibras, regulariza o trânsito intestinal e aumenta a saciedade.
MEL	1 COLHER DE SOBREMESA	Fonte de triptofano.

OPÇÃO 4:

ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS	BENEFÍCIOS
SALADA DE FRUTAS +	1 COPO MÉDIO	Frutas cítricas (1 a 2 Porções): Laranja ou Kiwi ou Abacaxi I Antioxidantes, pode reduzir o cortisol, hormônio do estresse aumentando a sensação de bem-estar);
LINHAÇA +	1 COLHER DE SOPA	Reduz inflamação, antioxidante e fonte de fibras e ômega 3.
AVEIA +	1 COLHER DE SOPA	Fonte de fibras, regulariza o trânsito intestinal e aumenta a saciedade.
MEL	1 COLHER DE SOBREMESA	Fonte de triptofano.

OPÇÃO 5:

ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS	BENEFÍCIOS
CHÁ +	1 XÍCARA DE CHÁ (DE MELISSA OU CAMOMILA OU MULUNGU OU PASSIFLORA)	Fonte de Teanina, que induz o relaxamento.
CHOCOLATE AMARGO 70%	1 TABLETE	Rico em flavonoides, um tipo de antioxidante que favorece a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem- estar e que melhora o humor.

ALMOÇO/JANTAR

ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS	BENEFÍCIOS
SALADA VERDE CRUA +	(À VONTADE)	No mínimo 3 opções no mínimo 3 opções. Preferir vegetais verde escuros, como couve, espinafre, rúcula Fonte de magnésio, potássio, ferro, cálcio, betacaroteno e vitaminas a e c e antioxidantes, contribui para a sensação de bem-estar.
ARROZ INTEGRAL <i>OU</i> PURÊ DE JERIMUM <i>OU</i> BATATA DOCE	2 COLHER DE SERVIR 1 COLHER DE SERVIR 1 COLHER DE SERVIR	Fonte de fibras, aumenta a saciedade.
LEGUMES COZIDOS +	1 COLHER DE SERVIR	Vegetais verde escuros (1 a 2 porções): espinafre, couve i fonte de magnésio, potássio, ferro, cálcio, betacaroteno e vitaminas a e c e antioxidantes, contribui para a sensação de bemestar.
GRÃO DE BICO +	1 CONCHA	Fonte de triptofano.
PEIXE GRELHADO	1 POSTA	Salmão, cavala, sardinha, truta e arenque, são ricos em ômega 3, substância com ação anti-inflamatória, que melhora a função cognitiva, controlando os níveis de ansiedade.

ALMOÇO/JANTAR

ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS	BENEFÍCIOS
OU FRANGO OU CARNE MAGRA GRELHADA +	1 FILÉ	Fonte natural de triptofano, aminoácido que em conjunto com a vitamina B3 e o magnésio produzem serotonina, além de possuírem taurina. Esse aminoácido aumenta a disponibilidade de um neurotransmissor chamado GABA, que o organismo usa para controlar os níveis de ansiedade.
FRUTA	1 UNIDADE	Frutas cítricas: fontes de vitamina C, que diminui a produção de cortisol, hormônio liberado em resposta ao estresse.

CEIA

ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS	BENEFÍCIOS
LEITE INTEGRAL +	1 XÍCARA	Fonte de Probióticos: possuem bactérias benéficas, desencadeando efeitos positivos na saúde do cérebro, reduzindo a inflamação crônica.
AVEIA +	2 COLHERES DE SOPA	Fonte de fibras, regulariza o trânsito intestinal e aumenta a saciedade.
CACAU EM PÓ 100%	1 COLHER	l Fonte de triptofano, um aminoácido que promove a produção de serotonina.

CEIA

OPÇÃO 2:



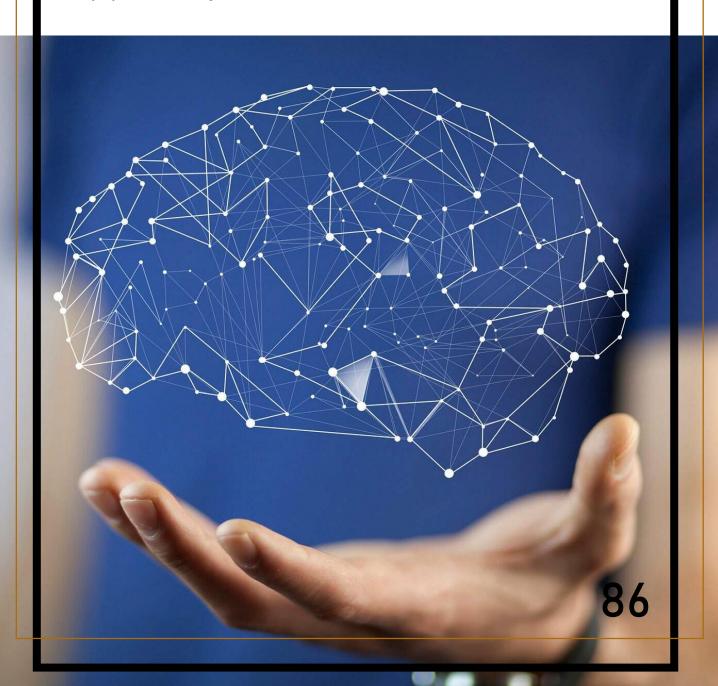
CEIA

OPÇÃO 3:

ALIMENTO	MEDIDAS CASEIRAS	BENEFÍCIOS
FRUTA	1 UNIDADE	Banana: Fonte de potássio, B6 e Triptofano Frutas cítricas: Antioxidantes, pode reduzir o cortisol, hormônio do estresse aumentando a sensação de bem-estar).

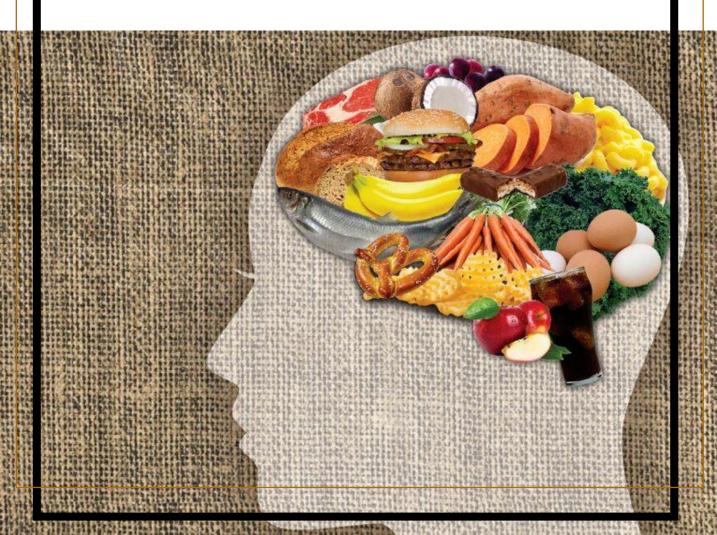
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A OMS descreve que fatores nutricionais podem determinar a saúde mental do indivíduo, contudo é importante destacar que dentre das suas estratégias para promover a saúde mental está o auxílio nutricional para populações desfavorecidas, o que destacamos ser um grande potencial de resultados em longo prazo, visto os estudos que foram descritos sobre o papel da nutrição na saúde mental.



Vários estudos mostram que existe uma conexão entre as escolhas alimentares e fatores psicológicos, fisiológicos e comportamentais. As escolhas alimentares afetam uma pessoa desde o momento em que ela nasce até a vida adulta.

Consumir muitas ou poucas calorias pode aumentar os sintomas de ansiedade e outros distúrbios psicológicos ou emocionais. Além disso, uma dieta pobre em nutrientes pode levar a muitos sintomas de ansiedade, incluindo mau humor, fadiga e níveis anormais de açúcar no sangue, causando nervosismo e tremores, também podendo levar ao ganho de peso. E isso pode impactar sua imagem corporal e gerar sentimentos de insatisfação e falta de amor próprio.



Comer alimentos anti-inflamatórios pode ser um remédio natural para a ansiedade, pois eles são imprescindíveis para que os neurotransmissores sintetizem e equilibrem seu humor e resposta ao estresse. Além disso, também é importante comer gorduras saudáveis, carboidratos complexos e proteínas magras. Para melhorar os sintomas de ansiedade, certifique-se de adicionar alimentos ricos em vitaminas do complexo B, magnésio, ômega-3 e probióticos à sua dieta.



- 1. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Genebra: WHO; 2017.
- Adwas AA, Jbireal JM, Azab AE. Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. East Afr Scholars J Med Sci [Internet]. 2019 [citado em 2021 Jun 26];2(10):80-91. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/336738068_Anxiety_Insights_into_Signs_Symptoms_Etiology_Pathophysiology_and_Treatment
- 3. Alramadhan E, Hanna MS, Hanna MS, Goldstein TA, Avila SM, Weeks BS. Dietary and botanical anxiolytics. Med Sci Monit [Internet]. 2012 [citado em 2021 Jun 26];18(4):40-8. doi: 10.12659/MSM.882608
- 4. Norwitz NG, Naidoo U. Nutrition as metabolic treatment for anxiety. Front Psychiatry [Internet]. 2021 [citado em 2021 Jun 26];12:1-10. doi: 10.3389/fpsyt.2021.598119
- 5. Costa CO, Branco JC, Vieira IS, Souza LDM, Silva RA. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. J Bras Psiquiatr [Internet]. 2019 [citado em 2021 Jun 26];68(2):92-100. doi: 10.1590/0047-2085000000232
- World Health Organization. WHO Coronavirus Disease (COVID-2019) situation reports [Internet]. Genebra: WHO; 2020 [citado em 2020 Jun 9]. Disponível em: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports
- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronaviru s disease (COVID19) epidemic among the general population in China. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2020 Mar [citado em 2021 Jun 26];17(5):17-29. doi: 10.3390/ijerph17051729
- 8. Alenko A, Agenagnew L, Beressa G, Tesfaye Y, Woldesenbet Y M, Girma S. Covid-19-related anxiety and its association with dietary diversity score among health care professionals in ethiopia: a web-based survey. J Multidiscip Healthc [Internet]. 2021 [citado em 2021 Jun 26];14:987-96. doi: 10.2147/JMDH.S305164
- 9. Kaya S, Uzdil Z, Cakiroğlu FP. Evaluation of the effects of fear and anxiety on nutrition during the COVID-19 pandemic in Turkey. Public Health Nutr [Internet]. 2021 [citado em 2021 Jun 26];24(2):282-9. doi: 10.1017/S1368980020003845
- 10. World Health Organization. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2020. Geneva: WHO; 2013.

89

- 11. El Ansari W, Adetunji H, Oskrochi R. Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. Cent Eur J Public Health. 2014;22(2):90-7.
- 12. Sathyanarayana Rao TS, Asha MR, Ramesh BN, Jagannatha Rao KS. Understanding nutrition, depression and mental illnesses. India J Psychiatry . [Internet]. 2008 [citado em 2021 Jun 26];50(2):77-82. Disponível em: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2738337/
- 13. Saad SMI. Probióticos e prebióticos: o estado da arte. Rev Bras Cienc Farm [Internet]. 2006 Mar [citado em 2021 Jun 26];42(1). doi: 10.1590/S1516-93322006000100002
- 14. Medeiros CA, Maynard CD. A influência do microbioma intestinal no desenvolvimento de processos depressivos e o uso de probióticos como tratamento [Internet]. Brasília: UniCEUB; 2019 [citado em 2021 Jun 26]. Disponível em: https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13492/1/21605773.pdf
- 15. Larrieu T, Layé S. Food for mood: relevance of nutritional omega-3 fatty acids for depression and anxiety. Front Physiol [Internet]. 2018 [citado em 2021 Jun 26];9:1-15. doi: 10.3389/fphys.2018.01047
- 16. Aucoin M, Bhardwaj S. Generalized anxiety disorder and hypoglycemia symptoms improved with diet modification. Case Rep Psychiatry [Internet]. 2016 [citado em 2021 Jun 26];2016:71654252016. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4963565
- 17. Taylor AM, Holscher HD. A review of dietary and microbial connections to depression, anxiety, and stress. Nutr Neurosci [Internet]. 2020 [citado em 2021 Jun 26];23(3):237-50. doi: 10.1080/1028415X.2018.1493808
- 18. Naidoo U. Nutritional strategies to ease anxiety [blog na Internet]. Cambridge: Harvard Health Publishing. 2016 Abr 13 [citado em 2021 Jun 26]. Disponível em: https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-strategies-to-ease-anxiety-201604139441
- 19. Ng QX, Koh SSH, Chan HW, Ho CYX. Clinical use of curcumin in depression: a meta-analysis. J Am Med Dir Assoc [Internet]. 2017 [citado em 2021 Jun 26]18(6):503-8. doi: 10.1016/j.jamda.2016.12.071
- 20. Socci V, Tempesta D, Desideri G, De Gennaro L, Ferrara M. Enhancing Human Cognition with Cocoa Flavonoids. Front Nutr [Internet]. 2017 [citado em 2021 Jun 26]4:1-7. doi: 10.3389/fnut.2017.00019

- 21. Gibson EL. Tryptophan supplementation and serotonin function: Genetic variations in behavioural effects. Proc Nutr Soc [Internet]. 2018 [citado em 2021 Jun 26];77(2):174-88. doi: 10.1017/S0029665117004451
- 22. Boyle NB, Lawton C, Dye L. The effects of magnesium supplementation on subjective anxiety and stress a systematic review. Nutrients [Internet]. 2017 [citado em 2021 Jun 26];9(5). doi: 10.3390/nu9050429
- 23. Kim CS, Shin DM. Probiotic food consumption is associated with lower severity and prevalence of depression: a nationwide cross-sectional study. Nutrition [Internet]. 2019 [citado em 2021 Jun 26];63-64:169-74. doi: 10.1016/j.nut.2019.02.007
- 24. Fernández-Rodríguez M, Rodríguez-Legorburu I, López-Ibor Alcocer MI. Nutritional supplements in Anxiety Disorder. Actas Esp Psiquiatr. 2017;45:1-7.
- 25. Sadeghi O, Keshteli AH, Afshar H, Esmaillzadeh A, Adibi P. Adherence to Mediterranean dietary pattern is inversely associated with depression, anxiety and psychological distress. Nutr Neurosci [Internet]. 2021 [citado em 2021 Jun 26]);24(4):248-59. doi: 10.1080/1028415X.2019.1620425
- 26. Lourenço ASA. Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade [trabalho de conclusão de curso] [Internet]. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e Ciências da Vida; 2016 [citado em 2021 Jun 26]. Disponível em: https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/7230/1/TESE%20Ana%20Louren% C3%A7o.pdf
- 27. Heaven PCL, Mulligan K, Merrilees R, Woods T, Fairooz Y. Neuroticism and conscientiousness as predictors of emotional, external, and retrained eating behaviors. Int J Eat Disord. 2001;30(2):161-6.
- 28. Macht M, Simons WG. Emocional Eating. In: Nyklíčel I, Vingerhoets A, Zeelenberg M, editores. Emotional Regulation and Well-Being. New York: Springer; 2011. p. 281-95.
- 29. Dovey K. Becoming Places: Urbanism/Architecture/Identity/Power. London; New York: Routledge; 2010.
- 30. Barbosa MR, Penaforte FRO, Silva AFS. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. SMAD Rev Eletrônica Saúde Mental Alcool Drog [Internet]. 2020 [citado em 2021 Jun 26];16(3):118-35. doi: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262

- 31. Sezini AM, Gil CSGC. Nutrientes e depressão. Rev Vita Sanitas. 2014;8:39-57.
- 32. Castro LHA, Pereira TT, Moreto FVC, organizadores. Propostas, recursos e resultados nas ciências da saúde 3 [Internet]. Ponta Grossa, PR: Atena; 2020 [citado em 2021 Jun 26]. Disponível em: https://www.finersistemas.com/atenaeditora/index.php/admin/api/artigoPDF/35 625