



**UNIVERSIDADE PARANAENSE – UNIPAR**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**EVERTON RODRIGO MALACARNE**  
**JANAINA SARTORELLI**

**NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE ASSOCIATIVA ENTRE**  
**DEPRESSÃO, ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

**TOLEDO – PR**  
**2021**

**EVERTON RODRIGO MALACARNE  
JANAINA SARTORELLI**

**NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE ASSOCIATIVA ENTRE  
DEPRESSÃO, ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Banca Examinadora do Curso  
de Graduação em Nutrição – Universidade  
Paranaense – Campus Toledo/PR, como  
requisito parcial para a obtenção do título de  
Nutricionista, sob orientação da Profa. Ma.  
Mirian Cozer.**

**TOLEDO – PR  
2021**

## **AGRADECIMENTOS**

*A Deus: Fonte de luz inspiradora da inteligência dos homens que nos proporcionou a graça de participar de mais esta luta em prol do conhecimento e por estar ao nosso lado permitindo todas as alegrias de nossas vidas. Com ELE aprendemos a superar os muitos obstáculos, caminhando sempre.*

*Aos pais: Agradecemos profundamente aos nossos pais, Olívio José Malacarne e Odete Carletto; Onivaldo Sartorelli e Margareth Paganini Sartorelli a quem tanto amamos e admiramos, pelo imenso amor e apoio incondicional, por acreditarem em nós e incentivarem os nossos sonhos na árdua e fascinante busca pelo conhecimento, dentro das leis de Deus, buscando sempre a verdade, a fé inabalável e a justiça.*

*Aos nossos irmãos: Debora Maiara Malacarne; Vinicius Sartorelli, pelo companheirismo, amor e incentivo no decorrer dessas e de outras jornadas.*

*A Vanessa Chagas Perotto e Ícaro Malacarne; Fabio Hübner Pereira, por terem realizado conosco este trabalho, pela paciência, empenho e por serem especiais em nossas vidas.*

*Aos nossos eternos amigos: Agradecemos por terem estado ao nosso lado, escrevendo a história de nossas vidas. Peço a Deus que, se possível, não coloque grandes distâncias entre nós e que sejamos profissionais realizados.*

*A Orientadora Prof<sup>a</sup> Ma. Mirian Cozer: Agradecemos imensamente pelo apoio, paciência, incentivo, companheirismo, profissionalismo e, mais do que tudo, pela amizade, com a qual aprendemos que a glória da amizade não é o sorriso carinhoso, nem mesmo a companhia, mas, sim, a inspiração que vem quando você descobre que alguém acredita e confia em você. Nossa eterna gratidão, a quem sempre fará parte das nossas vidas.*

*“Que os nossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível.”*

*(Charlie Chaplin)*

## **NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE ASSOCIATIVA ENTRE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

Everton Rodrigo Malacarne: Acadêmico do 4<sup>o</sup> ano do Curso de Nutrição da Universidade Paranaense – UNIPAR, Campus Toledo. Endereço para correspondência: Rua Rui Barbosa, 1405, apartamento 21 – Centro – Toledo/PR. CEP: 85.900-040. Fone: (45) 99934-7581. E-mail: [everton.malacarne@edu.unipar.com](mailto:everton.malacarne@edu.unipar.com)

Janaina Sartorelli: Acadêmica do 4<sup>o</sup> ano do Curso de Nutrição da Universidade Paranaense – UNIPAR, Campus Toledo. Endereço para correspondência: Rua Maringá, 2233, apartamento 34 – Jardim La Salle – Toledo/PR. CEP: 85.902-110. Fone: (45) 99962-2881. E-mail: [janaina.sartorelli@edu.unipar.com](mailto:janaina.sartorelli@edu.unipar.com)

Mirian Cozer: Docente do Curso de Nutrição da Universidade Paranaense – UNIPAR, Campus Francisco Beltrão. Endereço para correspondência: Avenida Júlio Assis Cavalheiro, 2000 – Centro – Francisco Beltrão/PR. CEP: 85.601-000. Fone: (46) 3520-2800. E-mail: [miriancozer@prof.unipar.br](mailto:miriancozer@prof.unipar.br)

# NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE ASSOCIATIVA ENTRE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E COMPORTAMENTO ALIMENTAR

## RESUMO

A saúde mental de um indivíduo pode sofrer influências positivas ou negativas da nutrição e hábitos alimentares adotados, ambos considerados como fatores ambientais. A atual pesquisa teve como objetivo realizar uma análise associativa entre depressão, ansiedade e comportamento alimentar, demonstrando a importância da nutrição para a saúde mental da população. Foi realizada uma revisão integrativa e descritiva de estudos da literatura obtidos por buscas *on-line*, nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 20 anos. A amostra final desta revisão foi constituída por 17 artigos científicos selecionados por critérios de inclusão previamente estabelecidos. Após a leitura e a escolha dos artigos, foi possível observar que, dos 17 selecionados para o estudo, 15 fazem associação direta entre comportamento alimentar e transtornos mentais (depressão e ansiedade), ou seja, tais autores correlacionam nutrição com saúde mental. Por meio da análise bibliográfica, foi possível concluir que a relação entre depressão, ansiedade e comportamento alimentar pode ser bidirecional, visto que determinados padrões alimentares podem estar associados no desenvolvimento de tais transtornos mentais, assim como observou-se a influência que os sintomas da depressão e ansiedade podem ter no comportamento alimentar e em outros hábitos relacionados com o estilo de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Nutrição; Saúde Mental; Depressão; Ansiedade; Comportamento Alimentar.

## **NUTRITION AND MENTAL HEALTH: AN ASSOCIATIVE ANALYSIS BETWEEN DEPRESSION, ANXIETY AND EATING BEHAVIOR**

### **ABSTRACT**

*An individual's mental health can be positively or negatively influenced by the nutrition and eating habits adopted, both considered as environmental factors. The current research aimed to carry out an associative analysis between depression, anxiety and eating behavior, demonstrating the importance of nutrition for the mental health of the population. An integrative and descriptive review of literature studies obtained through online searches, in Portuguese and English, published in the last 20 years, was carried out. The final sample of this review consisted of 17 scientific articles selected by previously established inclusion criteria. After reading and choosing the articles, it was possible to observe that, of the 17 selected for the study, 15 make a direct association between eating behavior and mental disorders (depression and anxiety), that is, these authors correlate nutrition with mental health. Through the literature review, it was possible to conclude that the relationship between depression, anxiety and eating behavior can be bidirectional, since certain eating patterns may be associated with the development of such mental disorders, as well as the influence that the symptoms of depression and anxiety they may have on eating behavior and other lifestyle-related habits.*

**KEY-WORDS:** *Nutrition; Mental Health; Depression; Anxiety; Eating Behavior.*

## SUMÁRIO

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| INTRODUÇÃO .....                | 8  |
| MÉTODO .....                    | 12 |
| RESULTADOS.....                 | 13 |
| DISCUSSÃO .....                 | 22 |
| CONCLUSÃO .....                 | 25 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 26 |



## INTRODUÇÃO

O ato de se alimentar vai além da necessidade de energia para viver, perpassa por diversos estímulos socioculturais e, com isso, criam-se os hábitos alimentares. A saúde mental de um indivíduo pode sofrer influências positivas ou negativas da nutrição e dos hábitos alimentares adotados, ambos considerados como fatores ambientais (ARAÚJO, 2017; SOUZA *et al.*, 2017).

Em virtude da correria da vida atual, é muito comum optar-se por alimentos prontos (ou quase prontos), industrializados e multiprocessados. O paladar, o preço, o aspecto, a facilidade em preparar, a publicidade etc., mais do que o conhecimento dos benefícios para a saúde, condicionam as escolhas alimentares realizadas pela maioria das pessoas (VIANA, 2002; SOUZA *et al.*, 2017).

A pressão das indústrias de alimentos e da mídia leva a distorções no consumo de alimentos, com o aumento excessivo da ingestão de alimentos comerciais desequilibrados (basicamente carboidratos e gorduras), com consequências preocupantes quanto ao consumo alimentar da população. Entre os jovens, a alimentação desajustada tende a gerar *déficits* em mecanismos atencionais e reflexos na aprendizagem escolar, com eventual aquisição de maus hábitos alimentares que podem resultar em obesidade, comorbidades e outras consequências para o desenvolvimento e a saúde física e mental (CAMBRAIA, 2004; FINK *et al.*, 2012).

Segundo Araújo (2017), o aumento do número de casos de alterações na saúde mental pode estar associado com mudanças na alimentação que ocorreram ao longo dos anos. A diminuição no consumo de frutas, verduras e legumes, por diversos fatores, se apresenta como um provável fator associado na incidência destes casos, sugerindo que alguns indivíduos podem se apresentar sensíveis a mudanças na dieta, no que diz respeito ao consumo de determinados nutrientes.

Para Oliveira *et al.* (2019), os transtornos mentais surgem em decorrência de múltiplos fatores: rápidas mudanças sociais, condições de trabalho estressantes, discriminação de gênero, exclusão social, risco de violência, problemas físicos de saúde, violação dos direitos humanos e estilo de vida não saudável (má alimentação e sedentarismo). Há, ainda, fatores psicológicos e de personalidade específicos, além de causas biológicas, incluindo os fatores genéticos, que contribuem para desequilíbrios químicos no cérebro.

A fome e o apetite (fome emocional) estão relacionados ao desejo do indivíduo de comer alimentos. Ambos desencadeiam diretamente a alimentação. A fome é comumente descrita como a necessidade psicológica e biológica de alimento e surge gradualmente. O apetite é o desejo físico instintivo ou a ânsia por comida, surge repentinamente e parece opressora e urgente, no qual anseia-se por alimentos gordurosos ou açucarados que proporcionem uma energia instantânea, geralmente levando ao arrependimento, à culpa ou à vergonha. Além disso, o apetite tem um componente emocional, visto que é uma resposta aprendida intimamente e associada às memórias de experiências alimentares anteriores (MATOS; FERREIRA, 2021).

A depressão é um transtorno mental que pode causar mudanças de humor ou irritação, redução da energia e diminuição da atividade. É comum acarretar mudanças de comportamento, tais como ansiedade, desânimo, cansaço, dificuldade de concentração, pensamentos negativos, incapacidade parcial ou total de sentir alegria ou prazer pelas coisas que fazia habitualmente, perda de interesse, dificuldade de planejar o futuro, problemas do sono, diminuição ou aumento do apetite, perda da libido, além da diminuição da autoestima, da autoconfiança e ideias frequentes de culpa ou de indignidade, mesmo nas formas leves. Em casos mais graves e frequentes, pode haver lentidão física e mental ou, ainda, intensa agitação psicomotora, alucinações, delírios e comportamento suicida, podendo ocorrer com uma determinada frequência e intensidade, durar anos ou acontecer em intervalos de tempo (VILELA, 2015; JORGE; PACHECO; MOREIRA, 2019).

A depressão pode ter relação com luto, finanças, relacionamentos, acometimento de doenças e com os hábitos dietéticos do indivíduo. Neste caso, a melhoria da qualidade alimentar em indivíduos que sofrem de depressão é uma abordagem terapêutica potencialmente importante que pode trazer uma série de benefícios para a saúde mental do paciente (JORGE; PACHECO; MOREIRA, 2019).

Diversos estudos têm evidenciado a relação do hábito alimentar de pacientes com o surgimento de sintomas relativo aos transtornos depressivos, demonstrando que os alimentos mais consumidos nesse processo são aqueles ricos em carboidratos e em gorduras saturadas, uma vez que podem propiciar sensações de prazer pelo aumento da produção de serotonina no organismo, aroma, sabor e facilidade de acesso, pois geram estímulos repentinos e faz com que o indivíduo sinta a necessidade de “querer”. O consumo excessivo desses tipos de alimentos permite a prevalência de sintomas depressivos, e, além disso, pode desencadear processos

inflamatórios, formação de radicais livres, desequilíbrio dos neurotransmissores e, também, alterações na microbiota intestinal, induzindo o agravamento do quadro clínico do paciente (ARAÚJO, 2017; SANTOS, 2021).

Segundo Senra (2017), existe uma relação bidirecional entre a alimentação e a depressão, contudo, não está claro se os sintomas depressivos precedem as alterações alimentares ou se, pelo contrário, os hábitos alimentares precedem a doença.

A ansiedade é caracterizada por uma preocupação excessiva, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, com diversos eventos ou atividades (tais como desempenho escolar ou profissional). O indivíduo considera difícil controlar a preocupação associando três (ou mais) dos seguintes sintomas: inquietação ou sensação de estar com os nervos “à flor da pele”, fadigabilidade (canseira), dificuldade em concentrar-se ou sensações de "branco" na mente, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono (dificuldades em conciliar ou manter o sono ou sono insatisfatório e inquieto) (MOTA, 2012).

A palavra ansiedade é originada do latim *anxius*, que significa agitação e angústia, conhecida por um pensamento acelerado e uma antecipação de ameaças potenciais. Pacientes que apresentam quadros de transtornos de ansiedade, em geral, apresentam alterações de apetite, excesso ou inibição. Contudo, o padrão de consumo alimentar não corresponde a um sintoma central para o diagnóstico (JORGE; PACHECO; MOREIRA, 2019).

A sensação de ansiedade se caracteriza por um sentimento difuso, desagradável e vago de apreensão, frequentemente acompanhado por sintomas autonômicos como: cefaleia, hiperidrose, taquicardia, diarreia, palpitações, tremores, aperto no peito, formigamento nas extremidades, leve desconforto abdominal, frequência alta e urgência urinária (BARBOSA, 2017).

A comida é prazerosa e tem o potencial de reduzir os níveis de ansiedade, fortalecendo a relação “ansiedade-comida-redução da ansiedade”. Assim, o alimento atua como uma distorção temporária para a sensação de ansiedade, exercendo a função de um reforçador negativo, criando um ciclo vicioso que deve ser quebrado. Comer proporciona um alívio imediato (o que fortalece o seu poder), mas assim que o indivíduo para de comer, o sentimento volta associado à sensação de culpa por ter comido (LIMA; OLIVEIRA, 2016). Quando a comida preenche as necessidades

emocionais do indivíduo, a saciedade pode não ser reconhecida ou ser ignorada fisiologicamente (FIGUEIREDO *et al.*, 2014).

O comportamento alimentar envolve o apetite (sensação de fome e saciedade), os estados motivacionais e a necessidade de ingestão energética (processos fisiológicos e metabólicos) coordenados pelos sistemas nervosos periférico e central (vias neurais e receptores) (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005).

Há uma diferença entre os termos hábito alimentar e comportamento alimentar, haja vista que o hábito é construído ao longo do tempo, normalmente associado a uma prática regular cotidiana, e o comportamento alimentar é impulsionado, principalmente, por mecanismos fisiológicos e psicológicos (SANTOS, 2021).

O comportamento alimentar pode ser bastante afetado pelas emoções do sujeito, impactando nas escolhas alimentares, nas quantidades ingeridas e na frequência das refeições (SOUZA *et al.*, 2017). Para Moschen (2018), o comportamento alimentar é influenciado por fatores internos e externos. Os fatores externos são relacionados à família, aos amigos e suas atitudes, à mídia, aos conhecimentos sobre nutrição e às práticas alimentares. Já os fatores internos estão especialmente relacionados com a característica psicológica, além das preferências alimentares.

Cada vez mais têm sido comprovados os efeitos negativos de uma alimentação inadequada sobre a estrutura e a função neural dos seres humanos. Diante disso, é necessário alertar a população para uma mudança no padrão alimentar, que deve ser introduzida gradualmente, privilegiando-se a ingestão de frutas, vegetais, alimentos ricos em fibras e proteínas, visto que dietas com a composição adequada de vitaminas, minerais e fibras são efetivas no tratamento a médio e a longo prazo de transtornos mentais (JORGE; PACHECO; MOREIRA, 2019).

Tem se tornado frequente encontrar pessoas que buscam uma melhoria na qualidade da alimentação com objetivo de perder peso, controlar o índice glicêmico e diminuir o nível de colesterol considerado ruim. No entanto, ainda é atípico as pessoas mudarem os hábitos alimentares preocupadas com a saúde do órgão mais complexo e o maior consumidor de energia do corpo: o cérebro humano, o primeiro centro de controle do organismo e um dos responsáveis pela saúde mental (JORGE; PACHECO; MOREIRA, 2019).

O tratamento realizado por uma equipe interdisciplinar permite uma leitura abrangente e uma intervenção, alcançando as diferentes dimensões da pessoa: física,

psicológica, social e econômica (SANTOS, 2010). O nutricionista é o profissional habilitado para prescrever uma alimentação saudável e balanceada, que visa melhorar a qualidade de vida e assegurar o bem-estar de um paciente. Conhecer as necessidades do paciente em relação aos comportamentos ligados às funções cognitivas e emocionais podem auxiliar o nutricionista na prescrição de uma dieta mais adequada (ANDRADE *et al.*, 2018; RATTO *et al.*, 2020).

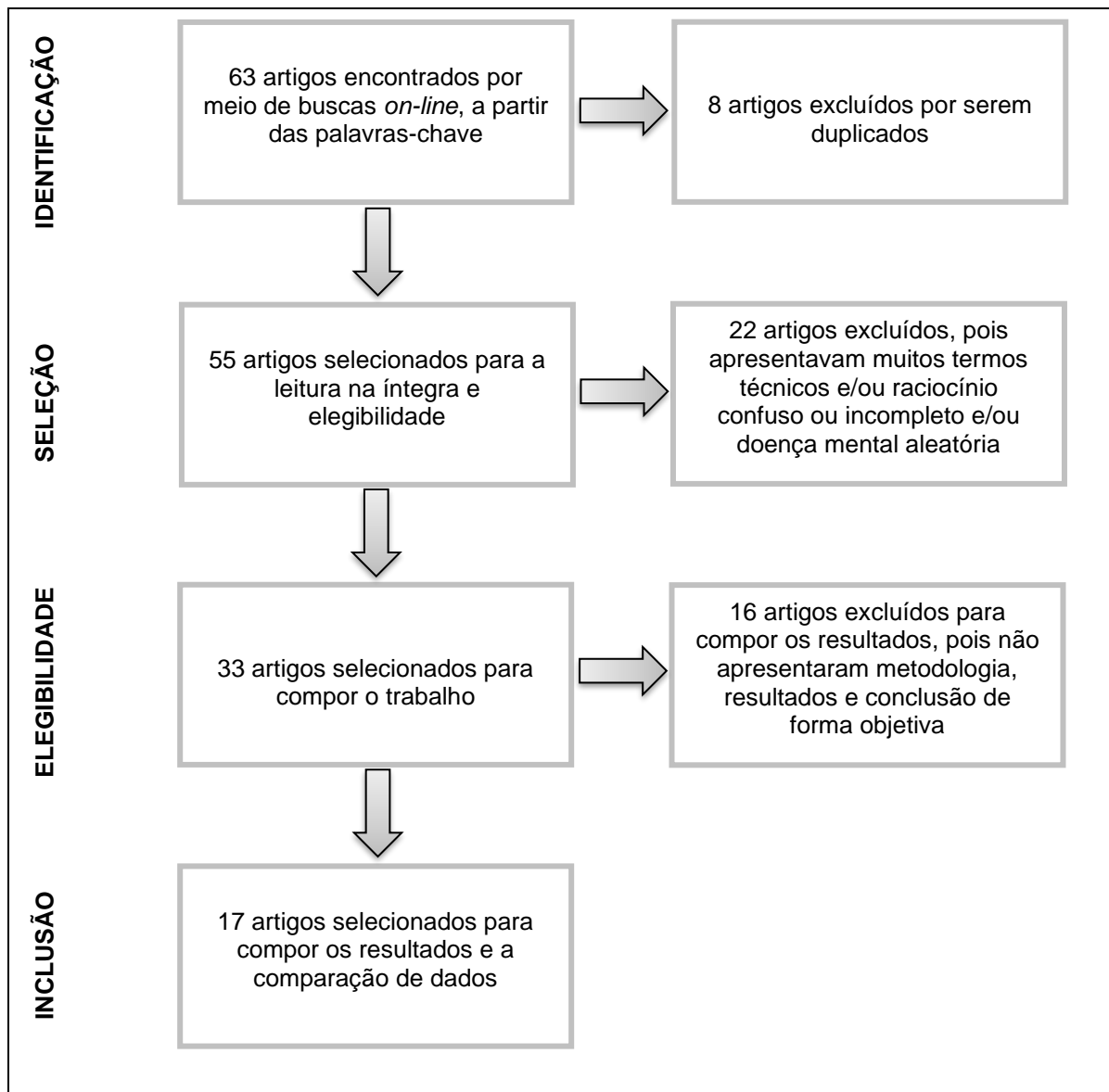
Com base nos dados de estudos científicos, a atual pesquisa teve como objetivo realizar uma análise associativa entre depressão, ansiedade e comportamento alimentar, demonstrando a importância da nutrição para a saúde mental da população, por meio de uma revisão integrativa, na qual selecionou-se artigos com temas semelhantes a este trabalho, comparou-os e verificou-se a associação entre a nutrição e a saúde mental.

## MÉTODO

Foi realizada uma revisão integrativa e descritiva de estudos da literatura obtidos por buscas *on-line* nas bases de dados *PubMed*, *SciELO*, *MedLine*, *Lilacs*, Biblioteca virtual em Saúde (BVS) e *Google Acadêmico*, nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos 20 anos (2001 a 2021) e encontrados através das palavras-chave: nutrição/*nutrition*, saúde mental/*mental health*, ansiedade/*anxiety*, depressão/*depression* e comportamento alimentar/*eating behavior*.

A partir das buscas *on-line*, foram baixados 63 artigos obtidos por meio das palavras-chave. Artigos anteriores a 2001 e em idiomas diferentes de português e inglês foram excluídos desta primeira etapa, ou seja, nem chegaram a serem salvos. Na primeira seleção, 8 artigos foram excluídos, pois eram duplicados, permanecendo 55. Posteriormente, começou a leitura na íntegra e a elegibilidade dos mesmos, os quais apenas os de informações claras foram mantidos, sendo excluídos os que apresentavam muitos termos técnicos e/ou raciocínio confuso ou incompleto, além daqueles cuja doença mental era diferente de depressão e ansiedade. Ficaram, então, os 33 artigos que compõem as referências bibliográficas, usados para a elaboração deste trabalho. Por fim, para os resultados e a comparação de dados, foram selecionados 17 artigos (2010 a 2021), uma vez que apresentaram metodologia, resultados e conclusão de forma objetiva.

**FIGURA 1 – FLUXOGRAMA DE SELEÇÃO DOS ARTIGOS**



Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

## RESULTADOS

A amostra final desta revisão foi constituída por 17 artigos científicos, especificados na Tabela 1 e selecionados por critérios de inclusão previamente estabelecidos. Os artigos relacionam nutrição e saúde mental e abordam assuntos como: depressão (3), depressão e ansiedade (2), microbiota saudável e transtornos mentais (1), ansiedade (4), ansiedade e depressão na obesidade (1), triptofano, serotonina e variação de humor (1), comportamento alimentar (3), intervenção interdisciplinar na obesidade (1) e deficiência de vitamina B12 e doenças neurológicas-cognitivas (1).

TABELA 1 – ARTIGOS SELECIONADOS PARA O ESTUDO

| AUTORES                        | TÍTULO DO ARTIGO   | ANO  | OBJETIVO  | CONCLUSÃO  | ASSUNTO               |
|--------------------------------|--|------|---|--|-----------------------|
| GONÇALVES, P. F. <i>et al.</i> | Alimentação funcional como suporte para melhor prognóstico da depressão.   | 2016 | Retratar a alimentação funcional como suporte para melhor prognóstico de depressão.   | As evidências científicas mostram que uma alimentação equilibrada, rica em compostos funcionais, pode auxiliar no combate e tratamento da depressão, reduzindo a presença de sintomas e características negativas da doença, além de servir de suporte para uma melhor ação farmacológica, otimizando o tratamento e prognóstico de pessoas com depressão. | Depressão             |
| PARLETTA, N. <i>et al.</i>     | Uma intervenção dietética de estilo mediterrâneo suplementado com óleo de peixe melhora a qualidade da dieta e saúde mental em pessoas com depressão: um ensaio clínico randomizado (HELFI-MED). | 2019 | Investigar se uma dieta de estilo mediterrâneo (MedDiet) suplementada com óleo de peixe pode melhorar a saúde mental em adultos que sofrem de depressão.  | Mudanças dietéticas saudáveis são alcançáveis e, complementadas com óleo de peixe, podem melhorar a saúde mental em pessoas com depressão.   | Depressão             |
| OPIE, R. S. <i>et al.</i>      | Uma intervenção dietética mediterrânea modificada para adultos com depressão maior: protocolo alimentar e dados de viabilidade do estudo SMILES.   | 2018 | Detalhar o desenvolvimento da dieta prescrita (dieta mediterrânea modificada (ModiMedDiet)) para indivíduos com transtornos depressivos maiores (MDDs) projetada especificamente para o julgamento SMILES, apresentar dados que demonstram até que ponto esta intervenção alcançou melhorias na qualidade da dieta. | O ModiMedDiet, uma intervenção inovadora, adaptada individualmente e projetada especificamente para adultos com depressão maior pode ser implementado de forma eficaz na prática clínica para gerenciar esta condição altamente prevalente e debilitante.  | Depressão             |
| ARAÚJO, A. S. F. <i>et al.</i> | Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade.   | 2020 | Analisar a influência de quadros de ansiedade e/ou depressão sobre o consumo alimentar de estudantes jovens saudáveis.  | Há uma grande quantidade de estudantes universitários com sintomas de ansiedade e/ou depressão e com inadequação no consumo alimentar, o que demanda atenção a estes grupos. Dados os resultados estatísticos, nesta amostra estudada não houve influência de quadros de ansiedade/depressão no consumo alimentar.   | Depressão e ansiedade |

| AUTORES  | TÍTULO DO ARTIGO  | ANO  | OBJETIVO   | CONCLUSÃO   | ASSUNTO   |
|--|---|------|--|---|---|
| MARIN, B.  | Consumo alimentar e obesidade em indivíduos com e sem transtornos mentais comuns: estudo longitudinal de saúde do adulto (ELSA-Brasil). | 2021 | Avaliar a associação entre transtornos mentais comuns (TMC), episódios depressivos e transtornos de ansiedade, e obesidade em adultos no Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil), e em quanto o consumo alimentar contribui para essa associação. | A presença de transtornos mentais comuns está associada à obesidade central em ambos os sexos, independentemente dos fatores considerados. Especialmente para mulheres, a ansiedade destaca-se como associada à maior frequência de obesidade central. O consumo alimentar parece explicar parte dessa associação.  | Depressão e ansiedade   |
| JORGE, A. K. B.; PACHECO, A. F. C.; MOREIRA, R. V. | Psiquiatria nutricional: a influência da alimentação na saúde mental.   | 2019 | Analisar a influência e a importância da alimentação na gênese da saúde mental.  | É notória a importância de uma microbiota saudável e preservada para a saúde mental e para o adequado funcionamento do Sistema Nervoso. A terapia nutricional é uma alternativa viável para uma saúde mental de qualidade e se faz relevante devido ao seu custo acessível e por não ser invasiva.  | Microbiota saudável e transtornos mentais (depressão e ansiedade) |
| FUSCO, S. F. B. <i>et al.</i>                      | Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade.   | 2020 | Analisar a relação da ansiedade com a compulsão alimentar e a qualidade do sono em adultos com sobrepeso ou obesidade.   | A amostra geral e adultos jovens que apresentaram maior estado de ansiedade tinham maiores índices de compulsão alimentar e pior qualidade do sono. Contrariamente, nos adultos de meia-idade, quanto maior a idade, menor o escore de ansiedade.   | Ansiedade   |
| BRANDÃO, I. S.; SOARES, D. J.                      | A obesidade, suas causas e consequências para a saúde.  | 2018 | Avaliar as causas da obesidade, apontando suas consequências principais para a qualidade de vida das pessoas, buscando ressaltar formas de tratamento e prevenção.   | Constatou-se que além das implicações na saúde física, a obesidade também está fortemente associada a desequilíbrios psicoemocionais como ansiedade, baixa motivação, depressão e dificuldades no convívio social. A prevenção e controle da obesidade é um ponto crucial para a diminuição da incidência e prevalência de doenças crônicas associadas e, para seu tratamento, são imprescindíveis mudanças no padrão alimentar e estilo de vida. | Ansiedade e depressão na obesidade                                |



| AUTORES   | TÍTULO DO ARTIGO   | ANO  | OBJETIVO  | CONCLUSÃO  | ASSUNTO                                    |
|---|--|------|---|--|--|
| FREITAS, A. P.; LORENZI, M. F.                        | A influência da ansiedade na compulsão alimentar em universitárias no curso de nutrição.           | 2020 | Avaliar uma possível influência direta entre a presença do transtorno de ansiedade generalizado (TAG) sobre o transtorno de compulsão alimentar periódico (TCAP) e analisar a relação entre a imagem corporal com a ansiedade, tendo como público alvo, mulheres estudantes de um Centro Universitário particular localizado em Brasília DF.  | Existe uma relação direta entre ansiedade e compulsão alimentar e também relação da ansiedade e compulsão alimentar periódica na insatisfação da imagem corporal.  | Ansiedade                                  |
| SOUZA, D. T. B. <i>et al.</i>                         | Ansiedade e Alimentação: uma Análise inter-relacional.   | 2017 | Analisar a inter-relação entre a alimentação e a ansiedade, conhecendo-a sob a óptica da psicologia dentro da nutrição, com o intuito de avaliar o efeito da alimentação, compulsão e escolhas alimentares sobre a ansiedade, entender a influências das práticas alimentares e seus reflexos no emocional, compreender o que é ansiedade e sua importância e conhecer os fatores de risco que levam à ansiedade. | Neste estudo observou-se que a ansiedade interfere diretamente nas emoções, alterando o humor. E essas alterações, quando em excesso, podem levar a problemas de saúde tanto psicologicamente quanto nutricionalmente falando. | Ansiedade                                  |
| ANDRADE, E. A. F. <i>et al.</i>                       | L-triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. | 2018 | Investigar o potencial ansiolítico do L-triptofano, ômega 3, magnésio e das vitaminas do complexo B em estudantes universitárias com ansiedade.   | A suplementação com L- triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B se mostrou eficaz contra os sintomas da ansiedade, assim como o uso do ômega 3 no grupo placebo.  | Ansiedade                                  |
| MACHADO, A. C. P.; SOUZA, N. E. C. S; MEDEIROS, V. G. | Alimentos Ricos em Triptofano: segredo da Felicidade.  | 2018 | Investigar a ligação que existe entre ingerir alimentos ricos em triptofano e a variação de humor, por meio de diário alimentar e grupos de controle, além de mostrar as consequências que os níveis de serotonina provocam no organismo humano.  | O consumo de alimentos que possuem em sua constituição uma grande quantidade de triptofano pode provocar alteração significativa no funcionamento do corpo humano, bem como no humor de cada um.                               | Triptofano, serotonina e variação de humor |

| AUTORES                         | TÍTULO DO ARTIGO   | ANO  | OBJETIVO   | CONCLUSÃO   | ASSUNTO                 |
|---------------------------------|--|------|--|---|-------------------------|
| MOSCHEN, T.                     | Associação entre comportamento alimentar e saúde mental de adolescentes nos diferentes estados nutricionais. | 2018 | Verificar a associação do estado nutricional ao perfil sociodemográfico, saúde mental, perfil de comportamento alimentar, ingestão alimentar e prática de atividade física e verificar os possíveis fatores correlatos ao estado nutricional de adolescentes entre 15 e 17 anos. | O excesso de peso nos adolescentes está relacionado com inúmeros fatores. Dessa forma, a presença de um fator de risco, como por exemplo a predisposição genética, pode ser amenizada por um fator de proteção, como hábitos alimentares saudáveis e incentivos que visam a saúde mental.   | Comportamento alimentar |
| FIGUEIREDO, M. D. <i>et al.</i> | Comportamento alimentar e perfil psicológico de mulheres obesas.   | 2014 | Avaliar o comportamento alimentar e as características psicológicas de mulheres obesas, com Índice de Massa Corporal (IMC) entre 30 a 40 kg/m <sup>2</sup> .   | A maioria das mulheres obesas relatou comportamento alimentar irregular, insatisfação com a imagem, acompanhado de angústia e culpa. O ato alimentar esteve diretamente ligado com o estado emocional e com o peso atual.   | Comportamento alimentar |
| FRANÇA, C. L. <i>et al.</i>     | Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar.                         | 2012 | Avaliar o impacto dos aspectos nutricionais e psicológicos de um grupo psicoeducativo com o foco na mudança do comportamento alimentar.  | Sentimentos como depressão, ansiedade, tristeza, baixa autoestima, motivação e alegria interferem de forma positiva ou negativa na mudança de comportamento alimentar, estratégias de intervenção/distração, como a prática de atividades físicas, auxiliam na redução de doenças físicas e sintomas psicológicos e uma ação multiprofissional, por meio de grupos psicoeducativos, que visem à modificação do estilo de vida, é responsável por estimular o paciente a participar do tratamento proposto, obtendo-se respostas terapêuticas mais eficazes. | Comportamento alimentar |

| AUTORES                                     | TÍTULO DO ARTIGO   | ANO  | OBJETIVO   | CONCLUSÃO   | ASSUNTO  |
|---|--|------|--|---|--|
| SANTOS, P. L. S.                            | Efeitos de intervenção interdisciplinar em grupo para pessoas com diagnóstico de sobrepeso ou obesidade. | 2010 | Avaliar os efeitos de um programa de intervenção interdisciplinar em grupo para mudar estilo de vida, com foco na alimentação de pessoas com sobrepeso ou obesidade. | A intervenção interdisciplinar em grupo para pessoas com sobrepeso e obesidade exerceu contribuição importante ao delinear uma proposta de trabalho com base em referencial teórico da psicologia da saúde e com a utilização de técnicas de base cognitivo-comportamental.           | Intervenção interdisciplinar na obesidade                      |
| MARTINS, J. T.; SILVA, M. C.; STRECK, E. L. | Efeitos da Deficiência de Vitamina B12 no Cérebro.   | 2017 | Realizar uma revisão bibliográfica sobre a deficiência de vitamina B12 e sua relação com as doenças neurológicas e distúrbios cognitivos.                            | A vitamina B12 desempenha importante papel no funcionamento das células. Sua deficiência pode levar a doenças hematológicas e neurológicas. A deficiência origina-se principalmente da dieta pobre de alimentos de origem animal e também de fatores intrínsecos, como a má absorção. | Deficiência de vitamina B12 e doenças neurológicas-cognitivas. |

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Através de pesquisa bibliográfica, Gonçalves *et al.* (2016) buscaram retratar a alimentação funcional como suporte para melhor prognóstico de depressão e chegaram à conclusão de que a nutrição pode contribuir para a saúde mental, uma vez que uma alimentação equilibrada auxilia no combate e no tratamento da depressão, diminuindo a presença de sintomas da doença, aumentando o bom humor e, ainda, a sensação de saciedade. Neste contexto, Opie *et al.* (2018) e Parletta *et al.* (2019) realizaram um ensaio clínico controlado, baseado na dieta de estilo mediterrâneo, caracterizada pela alta ingestão de vegetais, frutas, legumes, cereais integrais e peixes. As pesquisas buscaram, através desta dieta específica, comprovar a evolução da saúde mental em adultos que sofriam de depressão e relataram uma melhora significativamente maior do grupo de intervenção da dieta mediterrânea em relação ao grupo controle, comprovando o benefício de uma dieta mais saudável para a saúde mental em grupo de pessoas com depressão.

Araújo *et al.* (2020) avaliaram 155 estudantes, sendo que mais de 55% da amostra apresentou inadequação no consumo calórico. Sobre a saúde mental, 71% da amostra relatou sintomas de ansiedade, sendo estatisticamente diferente entre os sexos (mulheres mais ansiosas) e 56% da amostra relatou sintomas de depressão. A partir da pesquisa, verificaram que há uma grande quantidade de estudantes universitários com sintomas de ansiedade e/ou depressão e com inadequação no consumo alimentar, o que demanda atenção a estes grupos. Contudo, ao avaliar os resultados estatísticos, nesta amostra estudada não houve influência de quadros de ansiedade/depressão no consumo alimentar. Marin (2021) realizou uma análise transversal com 13.985 participantes de 35 a 74 anos e encontrou uma associação significativa entre os transtornos mentais comuns, sintomas de ansiedade e de depressão e obesidade central. Quando analisou separadamente homens e mulheres, os homens tiveram associação entre transtornos mentais comuns (TMC) e obesidade central apenas, já as mulheres tiveram associação entre TMC e obesidade central, assim como entre sintomas de ansiedade e obesidade central. Estas relações aconteceram independente de fatores como idade, ingestão energética total, consumo de alimentos ultraprocessados e compulsão alimentar, corroborando com o estudo de Araújo *et al.* (2020).

Em contraposição aos estudos de Araújo *et al.* (2020) e Marin (2021), Freitas e Lorenzi (2020) realizaram uma pesquisa composta por 102 estudantes, a qual 15,3% apresentou compulsão alimentar periódica, 81,6% apresentou ansiedade e 18,7% das

participantes, que apresentaram ansiedade, também apresentaram algum nível de compulsão alimentar. Porém, nenhuma das estudantes sem ansiedade apresentou compulsão alimentar periódica (CAP). Os resultados apresentados no estudo indicaram que na amostra avaliada existe uma relação estatística entre ansiedade e compulsão alimentar, reforçando a ideia de que a ansiedade pode atuar no desenvolvimento de transtorno de compulsão alimentar periódico (TCAP) como uma forma de amenizar os sintomas do transtorno de ansiedade generalizado.

Fusco *et al.* (2020) realizaram um estudo com 130 participantes e verificaram que 96% deles apresentaram, no mínimo, ansiedade moderada. Em revisão sistemática sobre o tema, a prevalência de ansiedade variou entre 54% e 71% nestes indivíduos. Tal achado se explicou pelo fato de que o ensaio clínico inicial recrutava indivíduos com sobrepeso ou obesidade que se consideravam ansiosos. Os autores acreditam que esta relação entre os transtornos de ansiedade com o ganho de peso seja decorrente de desordens do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal que contribuem para a desregulação do apetite e para o aumento de peso subsequente em indivíduos estressados. Esses sintomas podem não só aumentar o apetite, mas estimular a vontade de ingerir alimentos com elevados teores de açúcar e gordura. Ainda, Fusco *et al.* (2020) verificaram a correlação positiva entre os escores de ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar na amostra geral e nos adultos jovens e apresentaram vários mecanismos potenciais para a relação sono-obesidade, como: privação do sono provoca diminuição da secreção de leptina e hormônio tireoestimulante (TSH), aumento dos níveis de grelina (conhecida como o "hormônio da fome") e diminuição da tolerância à glicose em seres humanos, incluindo aumento da fome e do apetite. A curta duração do sono foi associada à fadiga e à redução da atividade física, sendo que a privação do sono dá mais oportunidade de comer e pode afetar as escolhas sobre a qualidade dos alimentos.

Em sua pesquisa, Martins, Silva e Streck (2017) constataram que a vitamina B12 realiza um importante trabalho para o funcionamento das células, sendo que a sua deficiência traz várias consequências sobre o cérebro. Para Jorge, Pacheco e Moreira (2019), um microbioma intestinal saudável é uma estratégia no tratamento e na prevenção de transtornos como a depressão e a ansiedade, pois o intestino é considerado o segundo centro de controle do corpo humano, participando no processamento de neurotransmissores como a serotonina, que regulam o humor e o

bem-estar. Assim sendo, recomenda-se uma reeducação dos hábitos alimentares para manter uma boa fisiologia dessa microbiota.

Andrade *et al.* (2018) realizaram um estudo de caráter experimental clínico, randomizado, de abordagem quali-quantitativa, composto por 16 estudantes que foram divididos em dois grupos: grupo controle (GC), que recebeu suplementação com L- triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B, e grupo placebo (GP), que recebeu apenas o ômega 3. Com o estudo, concluiu-se que a suplementação com L- triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B se mostrou eficaz contra os sintomas da ansiedade, assim como o uso do ômega 3 no GP. Neste cenário, Souza *et al.* (2017) e Machado, Souza e Medeiros (2018) informaram que a serotonina, sintetizada pelo triptofano, que é um aminoácido encontrado em diversos alimentos de origem animal e vegetal, é um neurotransmissor no qual uma de suas funcionalidades é justamente o controle da ansiedade. Sendo assim, o consumo de alimentos com grande quantidade de triptofano pode provocar alteração significativa tanto no funcionamento do corpo humano quanto no humor. Souza *et al.* (2017) também descreveram que os desvios alimentares são fatores de risco para o surgimento da ansiedade intensa, causam transtornos alimentares como a anorexia e a bulimia nervosa, bem como se encontra presente em casos de obesidade, sendo um problema significativo para a saúde do sujeito.

Em concordância com as pesquisas anteriores, Figueiredo *et al.* (2014), verificaram a associação significativa entre humor e hábito alimentar. Nas mulheres com humor instável, houve maior frequência de hábitos alimentares irregulares. A oscilação do humor foi associada ao aumento do apetite em 80,5% das mulheres, a redução do apetite em 6,1% e 13,3% não percebeu essa relação. Ao analisar o perfil da amostra, ficou evidente a relação do comportamento alimentar com os aspectos emocionais. Mais de 80% das participantes relataram haver alteração do apetite quando se percebiam estressadas ou angustiadas e mais da metade relacionaram o aumento calórico com a influência de conflitos pessoais.

Brandão e Soares (2018) realizaram uma revisão de literatura de natureza qualitativa e caráter exploratório-explicativo, e relataram que, além das implicações na saúde física, a obesidade também está fortemente associada a desequilíbrios psicoemocionais como depressão, ansiedade, baixa motivação e dificuldades no convívio social, onde o sofrimento físico promove dificuldades nos cuidados consigo mesmo. Quanto maior o nível de obesidade, maiores são os níveis de sintomas

psíquicos. Sendo assim, concluíram que a prática de exercícios físicos aliada à reeducação alimentar e psicoterapia são importantes instrumentos para a obtenção de sucesso no tratamento da obesidade. França *et al.* (2012) avaliaram uma amostra constituída por 11 participantes e confirmaram a prevalência da depressão e da ansiedade como fatores psicológicos que interferem na mudança de comportamento alimentar e a importância de uma ação multiprofissional como forma de modificar o estilo de vida e obter respostas terapêuticas mais eficazes. Além disso, notaram, em relação ao consumo alimentar, uma redução nos grupos dos açúcares, leites e derivados. O peso médio dos participantes apresentou redução significativa. Os autores ainda concluíram que a intervenção grupal melhora o funcionamento psíquico do paciente. Mesmo nos casos em que o tratamento de escolha para obesidade foi prioritariamente farmacológico, a inserção de grupos voltados para mudança do estilo de vida impôs maior emagrecimento dos pacientes. De forma parecida, Santos (2010) verificou que a intervenção interdisciplinar em grupo foi eficaz para o processo de autoconhecimento sobre o próprio comportamento alimentar. Além disso, os sintomas de compulsão alimentar apresentaram redução e a qualidade da alimentação se aproximou do que é orientado para uma alimentação saudável.

Moschen (2018) verificou em seu trabalho que indivíduos obesos tiveram mais queixas no escore total de problemas emocionais e comportamental. Porém, os indivíduos sem excesso de peso ficaram limítrofes para essas queixas. O autor ainda informou que estudos transversais e longitudinais, realizados com crianças e adolescentes, também evidenciaram associação entre obesidade e saúde mental e que o impacto da obesidade sobre a saúde mental e vice-versa já está comprovado. Também foi verificado que está associado significativamente ao excesso de peso, quando o adolescente é o responsável pela sua própria alimentação.

## **DISCUSSÃO**

Após a leitura e a escolha dos artigos, foi possível observar que, dos 17 selecionados para o estudo, 15 fazem associação direta entre comportamento alimentar e transtornos mentais (depressão e ansiedade), ou seja, tais autores correlacionam nutrição com saúde mental. Um estudo relatou que há uma grande quantidade de estudantes universitários com sintomas de ansiedade e/ou depressão e com inadequação no consumo alimentar. Contudo, ao avaliar os resultados

estatísticos, na amostra estudada não houve influência de quadros de ansiedade/depressão no consumo alimentar. Neste mesmo contexto, outro estudo encontrou uma associação significativa entre os transtornos mentais comuns, sintomas de ansiedade e de depressão e a obesidade central. Porém, constatou que estas relações aconteceram independente de fatores como ingestão energética total, consumo de alimentos ultraprocessados e compulsão alimentar, corroborando com o primeiro estudo.

Segundo Oliveira *et al.* (2019), com a globalização, as pessoas estão acostumadas ao estilo de vida sedentário, por conta de uma vida agitada, acarretando em escolhas erradas, ou seja, os alimentos considerados os mais práticos são os processados, enlatados, entre outros, considerados cruéis a saúde humana. Desse modo, Barbosa (2020), enfatiza que a ingestão adequada de nutrientes auxilia não só no controle, mas na prevenção dos efeitos de doenças mentais, além de auxiliar também na eficácia de alguns medicamentos utilizados no tratamento, potencializando seu efeito, pois o consumo regular de frutas, legumes e hortaliças ajudam a garantir uma quantidade ideal de vitaminas e minerais que colaboram com um bom funcionamento do organismo e da mente. Devido a má alimentação, o paciente acaba entrando em um quadro de carência nutricional, o que leva a níveis baixos de vitaminas e nutrientes essenciais ao organismo, dificultando a resposta imunológica de seu sistema.

Em consonância com as pesquisas de Andrade *et al.* (2018), Souza *et al.* (2017) e Machado, Souza e Medeiros (2018), Santos (2021) e Oliveira *et al.* (2019) descreveram que os alimentos ricos em triptofano ajudam na síntese e no controle da serotonina no organismo, sendo responsável por proporcionar sensações de bem-estar. Suprimentos ricos nesse aminoácido podem ser alcançados por meio da alimentação, como por exemplo: banana, ovo, leite, chocolate amargo, queijo, amêndoas, arroz integral, mel, feijão e amendoim.

A pesquisa de Oliveira *et al.* (2019) ainda apoia o estudo de Martins, Silva e Streck (2017), uma vez que estes autores informam que, se tratando de saúde mental, não pode-se esquecer da vitamina B12, a qual desempenha múltiplas funções em vias metabólicas, tanto para o sistema nervoso central, quanto para o sistema nervoso periférico. Esta vitamina do complexo B está presente em alimentos como fígado, rim, leite, ovos, peixes, queijo e carnes ou sob prescrição cobalamina oral ou injetável. Em contribuição, Santos (2021) enfatizou que a falta dessa vitamina ocasiona inúmeras



doenças, incluindo aquelas de origem neurológicas, psicológicas, disfunções hormonais e anemia.

A ciência alerta que, se por um lado existem alimentos que proporcionam o bem-estar, como exemplo, o ômega 3, encontrado no peixe, abóbora, semente de linhaça, soja e castanha, também existem aqueles que nos deixam mais preguiçosos e propensos a doenças mentais, como é o caso das frituras, que além de prejudicar o organismo, são nocivas à saúde e causam tristezas (OLIVEIRA *et al.*, 2019).

Em conformidade com o estudo de Jorge, Pacheco e Moreira (2019), Barbosa (2020) informa que o funcionamento do intestino está fortemente ligado a presença de transtornos mentais e, quando a alimentação é feita de forma inadequada, com alto consumo de alimentos industrializados e pouco alimentos *in natura*, além do uso excessivo de antibióticos e laxantes, ocorre desordem na função intestinal do indivíduo, levando a um quadro chamado Disbiose, sendo esse um distúrbio que altera a microbiota intestinal, fazendo com que a predominância de bactérias maléficas seja maior que a de bactérias benéficas. Barbosa (2020) ainda complementa que o crescimento excessivo de bactérias patogênicas não só desequilibra o funcionamento do intestino, como também afeta o estado de humor e bem-estar do indivíduo. Isso ocorre porque a produção de serotonina fica reduzida, dificultando, assim, a absorção de nutrientes encarregados pela síntese desse neurotransmissor. Para Ratto *et al.* (2020), a dieta é um dos fatores que mais pode influenciar a microbiota intestinal, sendo que as dietas não saudáveis, como é o caso da dieta ocidental, rica em alimentos refinados, industrialmente processados, com excesso de gordura saturada, açúcar e aditivos alimentares, perturbam a microbiota intestinal e o eixo microbiota-intestino-cérebro, aumentando a suscetibilidade para um fenótipo depressivo.

Uma dieta equilibrada pode proporcionar melhora no quadro de transtorno mental, pois o cuidado nutricional permite ofertar quantidade e qualidade de nutrientes suficientes em refeições favoráveis, de forma que auxilie na saciedade do indivíduo, melhorando seu estado nutricional, além de prevenir os riscos do desenvolvimento de outras doenças (SANTOS, 2021).

A terapia nutricional ainda é pouco usada como uma aliada no tratamento e na prevenção das doenças mentais. Além de não causar nenhum risco ou dano colateral para o indivíduo, trata-se de um tratamento alternativo ou complementar, tendo como princípio que inúmeros nutrientes possuem o papel fundamental na gênese de

transtornos mentais. É importante ressaltar que um indivíduo em equilíbrio se torna mais resistente a qualquer tipo de patologia (RATTO *et al.*, 2020).

Para Freitas *et al.* (2020), a alimentação tem um papel fundamental tanto na prevenção como no tratamento de algumas doenças, além de notáveis benefícios à saúde física das pessoas. Existem evidências científicas apoiando que os efeitos de um padrão alimentar saudável vão além dos benefícios físicos, pois causam também um impacto positivo na saúde mental. Além disso, nota-se claramente uma relação entre os alimentos e a ansiedade em situações que, ao motivarem sintomas ansiosos, podem provocar um desejo intenso de comer um tipo de alimento em particular, confirmando que a relação entre nutrição e saúde mental é uma via de mão dupla.

É importante ressaltar que o estado emocional do indivíduo pode influenciar no seu comportamento alimentar, pois as escolhas dos alimentos envolvem muitos fatores, entre os quais, aqueles de natureza psicológica. Diversos estudos têm evidenciado a relação do hábito alimentar de pacientes com o surgimento de sintomas relativos aos transtornos mentais, demonstrando que os alimentos mais consumidos nesse processo são aqueles ricos em carboidratos e em gorduras saturadas (SANTOS, 2021).

## **CONCLUSÃO**

É evidente, principalmente nos dias de hoje, que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física para a humanidade.

Estudos científicos confirmam a relação da saúde mental com a nutrição, visto que uma alimentação equilibrada, com hábitos saudáveis e um comportamento alimentar adequado corroboram para o bom funcionamento do organismo, produzindo hormônios de maneira equilibrada, possibilitando uma microbiota intestinal saudável e, em consequência, proporcionando o bem-estar geral do indivíduo.

Por meio da análise bibliográfica, foi possível concluir que a relação entre depressão, ansiedade e comportamento alimentar pode ser bidirecional, visto que determinados padrões alimentares podem estar associados no desenvolvimento de tais transtornos mentais, assim como observou-se a influência que os sintomas da depressão e ansiedade podem ter no comportamento alimentar e em outros hábitos relacionados com o estilo de vida.

Transtornos mentais como depressão e ansiedade interferem na mudança do comportamento alimentar. Estratégias de intervenção/distração como a prática de atividades físicas, auxiliam na redução tanto de doenças físicas quanto de sintomas psicológicos e uma ação multiprofissional, que vise a modificação do estilo de vida, é responsável por estimular o paciente a participar do tratamento proposto, obtendo-se respostas mais eficazes.

A intervenção nutricional, acompanhada pelo nutricionista, precisa ser uma regra e não uma opção para o tratamento das doenças mentais. É comprovado que uma alimentação saudável não traz benefícios apenas para o físico do indivíduo, mas também propicia uma melhora global na saúde do mesmo. Além disso, é livre de efeitos colaterais, relativamente mais barata quando comparada a medicamentosa, mais fácil de administrar e bem aceita pela população em geral.

Por fim, é relevante ressaltar a necessidade de mais pesquisas associadas ao tema abordado no presente estudo, com o intuito de disseminar conhecimento sobre a importância da relação entre nutrição e saúde mental e, conseqüentemente, auxiliar na prevenção, bem como no tratamento das doenças mentais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, E. A. F. et al. L-triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 20, p. 1129-1138, maio 2018. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1165/1717>>. Acesso em: 04 abr. 2021.

ARAÚJO, A. H. I. **Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis**. 2017, 104 f. Dissertação (Mestrado em Ciências e Tecnologias em Saúde) – Universidade de Brasília, Brasília, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.unb.br/handle/10482/24467>>. Acesso em: 13 mar. 2021.

ARAÚJO, A. S. F. et al. Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. **Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás**, Goiás, v. 3, n. 1, p. 18-26, jan./jul. 2020. Disponível em: <<http://periodicos.estacio.br/index.php/rrsfesgo/article/view/8075/47966652>>. Acesso em: 10 abr. 2021.

BARBOSA, R. L. **Saúde mental de mulheres segundo a condição de (in)segurança alimentar**: estudo de base populacional no estado de Alagoas. 2017, 76 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Universidade Federal de Alagoas, Maceió,

2017. Disponível em: <<https://fanut.ufal.br/pt-br/pos-graduacao/mestrado-em-nutricao>>. Acesso em: 04 abr. 2021.

BARBOSA, B. P. Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n.12, p.100617-100632, dez. 2020. Disponível em: <<https://abre.ai/dAur>>. Acesso em: 27 fev. 2021.

BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 1, p. 85-93, 2005. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rn/a/whSXMSPfNbNy4MmjxCWvjxF/?lang=pt>>. Acesso em: 13 mar. 2021.

BRANDÃO, I. S.; SOARES, D. J. **A obesidade, suas causas e consequências para a saúde**. 2018, 17 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde da Família) – Instituto de Ciências da Saúde, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, São Francisco do Conde, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.unilab.edu.br/jspui/handle/123456789/682>>. Acesso em: 21 mar. 2021.

CAMBRAIA, R. P. B. Aspectos psicobiológicos do comportamento alimentar. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 217-225, 2004. Disponível em: <<https://abre.ai/dAuo>>. Acesso em: 04 abr. 2021.

FIGUEIREDO, M. D. et al. Comportamento alimentar e perfil psicológico de mulheres obesas. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, Curitiba, v. 3, n. 1, p. 43-54, dez. 2014. Disponível em: <<https://psico.fae.emnuvens.com.br/psico/article/view/6/5>>. Acesso em: 21 mar. 2021.

FINK, N. B. et al. Educação em saúde na prática assistencial de enfermagem em saúde mental: relato de experiência. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 11, n. 2, p. 415-419, abr./jun. 2012. Disponível em: <<https://abre.ai/dAut>>. Acesso em: 04 abr. 2021.

FRANÇA, C. L. et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Revista Estudos de Psicologia**, Brasília, v. 17, n. 2, p. 337-345, maio/ago. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/rTfZMqP9HwXxBhjdFkwBmBC/?lang=pt>>. Acesso em: 04 abr. 2021.

FREITAS, F. F. et al. **Benefícios da Alimentação para Reduzir a Ansiedade em Tempos de Covid-19**. Abr. 2020. Disponível em: <<https://abre.ai/dAux>>. Acesso em: 27 fev. 2021.

FREITAS, A. P.; LORENZI, M. F. **A influência da ansiedade na compulsão alimentar em universitárias no curso de nutrição**. 2020, 29 p. Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/14428>>. Acesso em: 22 maio 2021.

FUSCO, S. F. B. et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, v. 54, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/VbCfRCz8XWkBF7bTnXhS44G/?lang=pt>>. Acesso em: 25 abr. 2021.

GONÇALVES, P. F. et al. Alimentação funcional como suporte para melhor prognóstico da depressão. In: I CONBRACIS, Campina Grande: Realize Editora, **Anais...**, jun. 2016. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/18859>>. Acesso em: 23 maio 2021.

JORGE, A. K. B.; PACHECO, A. F. C.; MOREIRA, R. V. Psiquiatria nutricional: a influência da alimentação na saúde mental. In: LÓSS, J. C. S. et al. **Principais transtornos psíquicos na contemporaneidade**. Campos dos Goytacazes, RJ: Brasil Multicultural Editora, v. 2, p. 103-112, 2019. Disponível em: <<https://abre.ai/dAuD>>. Acesso em: 21 mar. 2021.

LIMA, A. C. R.; OLIVEIRA, A. B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 1-14, jan./jun. 2016. Disponível em: <<https://abre.ai/dAuG>>. Acesso em: 23 maio 2021.

MACHADO, A. C. P.; SOUZA, N. E. C. S; MEDEIROS, V. G. Alimentos Ricos em Tryptofano: segredo da Felicidade. XXIII Ciência Viva, Uberlândia/MG, **Anais...**, dez. 2018. Disponível em: <[https://dicaufu.com.br/dica\\_sys/pdf/30576.pdf](https://dicaufu.com.br/dica_sys/pdf/30576.pdf)>. Acesso em: 10 abr. 2021.

MARIN, B. **Consumo alimentar e obesidade em indivíduos com e sem transtornos mentais comuns**: estudo longitudinal de saúde do adulto (ELSA-Brasil). 2021, 70 f. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/224539>>. Acesso em: 29 ago. 2021.

MARTINS, J. T.; SILVA, M. C.; STRECK, E. L. Efeitos da Deficiência de Vitamina B12 no Cérebro. **Revista Inova Saúde**, Criciúma, v. 6, n. 1, p.192-206, jul. 2017. Disponível em: <<http://periodicos.unesc.net/Inovasaude/article/view/3058/3329>>. Acesso em: 10 abr. 2021.

MATOS, S. M. R.; FERREIRA, J. C. S. Estresse e comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org>>. Acesso em: 27 jun. 2021.

MOSCHEN, T. **Associação entre comportamento alimentar e saúde mental de adolescentes nos diferentes estados nutricionais**. 2018, 93 p. Dissertação (Pós-graduação em Saúde e Desenvolvimento Humano) – Universidade La Salle. Canoas, 2018. Disponível em: <<http://svr-net20.unilasalle.edu.br/handle/11690/1128>>. Acesso em: 23 maio 2021.

MOTA, D. C. L. **Comportamento alimentar, ansiedade, depressão e imagem corporal em mulheres submetidas à cirurgia bariátrica**. 2012, 143 p. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto/USP, Ribeirão Preto, 2012. Disponível em: <<https://abre.ai/dAuW>>. Acesso em: 25 abr. 2021.

OLIVEIRA, A. P. A. et al. Os alimentos e os transtornos mentais. **Psicologia.pt: O Portal dos Psicólogos**, Rondônia, nov. 2019. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1361.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2021.

OPIE, R. S. et al. A modified Mediterranean dietary intervention for adults with major depression: dietary protocol and feasibility data from the SMILES trial. **Nutritional neuroscience**, PubMed, v. 21, n. 7, p. 487-501, 2018. Disponível em: <<https://abre.ai/dAuZ>>. Acesso em: 12 mar. 2021.

PARLETTA, N. et al. A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: a randomized controlled trial (HELFIMED). **Nutritional neuroscience**, v. 22, n. 7, p. 474-487, 2019. Disponível em: <<https://europepmc.org/article/med/29215971>>. Acesso em: 25 abr. 2021.

RATTO, R. S. et al. Relação entre microbiota intestinal e depressão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 12, 2020. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11158>>. Acesso em: 13 mar. 2021.

SANTOS, D. R. C. **Comportamento alimentar x depressão: uma revisão de literatura**. 2021, 60 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira, 2021. Disponível em: <<http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/2097>>. Acesso em: 12 mar. 2021.

SANTOS, P. L. S. **Efeitos de intervenção interdisciplinar em grupo para pessoas com diagnóstico de sobrepeso ou obesidade**. 2010, 91 f. Dissertação (Mestrado em Processos de Desenvolvimento Humano e Saúde) – Universidade de Brasília, Brasília, 2010. Disponível em: <<https://repositorio.unb.br/handle/10482/7793>>. Acesso em: 25 abr. 2021.

SENRA, I. C. R. **Alimentação e depressão**. 2017, 25 f. Tese (Licenciatura em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Portugal, 2017. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/106793>>. Acesso em: 07 maio 2021.

SOUZA, D. T. B. et al. Ansiedade e Alimentação: uma Análise inter-relacional. In: II CONBRACIS, Campina Grande: Realize Editora, **Anais...**, jun. 2017. Disponível em: <<https://abre.ai/dAu2>>. Acesso em: 10 abr. 2021.

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**, Porto, v. 4, p. 611-624, 2002. Disponível em: <<http://publicacoes.ispa.pt/publicacoes/index.php/ap/article/view/24/pdf>>. Acesso em: 07 maio 2021.

VILELA, A. A. F. **Padrões alimentares e saúde mental materna e desenvolvimento neuropsicológico infantil**: resultados de estudos de coorte do Rio de Janeiro e Bristol/Reino Unido. 2015, 194 f. Tese (Doutorado em Ciências Nutricionais) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <<https://abre.ai/dAu3>>. Acesso em: 12 mar. 2021.