



**BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**ALDICLÉCIA RAMOS DA SILVA**

**O PAPEL DOS ALIMENTOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM  
MULHERES: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Conceição do Coité – BA  
2020**

**ALDICLÉCIA RAMOS DA SILVA**

**O PAPEL DOS ALIMENTOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM MULHERES:  
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
à Faculdade da Região Sisaleira, como  
requisito para avaliação da disciplina de TCC II.

Orientadora: Larissa Farias da Silva Cruz

Coorientadora: Janay Stefany Carneiro Araújo

**Conceição do Coité - BA**

**2020**

**Ficha Catalográfica elaborada por:  
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837**

**S586p** Silva, Aldicéia Ramos da

O papel dos alimentos no tratamento da ansiedade em mulheres:  
uma revisão de literatura. - Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2020.

17 p.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado Faculdade da região  
Sisaleira, como requisito para avaliação da disciplina de TCC II, sob  
coordenação do Professor Rafael Reis Bacelar Antón.

Orientadora: Larissa Farias da Silva Cruz

Coorientadora: Janay Stefany Carneiro Araújo

1. Transtorno. 2. Alimentação. 3. Nutrição. I. Título.

**CDD : 616.88**

# O PAPEL DOS ALIMENTOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM MULHERES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Aldicléia Ramos da Silva<sup>1</sup>

Janay Stefany Carneiro Araújo<sup>2</sup>

Larissa Farias da Souza Cruz<sup>3</sup>

## RESUMO

A ansiedade é uma patologia que afeta o humor e a qualidade de vida do indivíduo, por esta relacionada a diminuição na produção de neurotransmissores, sendo um tipo de reação voltada para o futuro. Esta doença atinge cerca de 9,3% da população brasileira e, desse percentual, a prevalência é maior em mulheres. O objetivo desse trabalho foi analisar o papel dos alimentos no tratamento da ansiedade em mulheres através de uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico, *Science Direct* e Pubmed. Os resultados indicam que os níveis de ansiedade podem ser reduzidos através do consumo de alimentos naturais como frutas, legumes, vegetais, e que os alimentos industrializados, ultraprocessados e ricos em açúcar podem prejudicar ainda mais o quadro de ansiedade. Os dados encontrados apontam a relevância da nutrição no desfecho na doença, proporcionando qualidade de vida ao paciente com ansiedade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Transtorno. Alimentação. Nutrição.

## ABSTRACT

Anxiety is a pathology that affects the mood and quality of life of the individual, because it is related to the decrease in the production of neurotransmitters, being a type of reaction focused on the future. This disease affects about 9.3% of the Brazilian population and, of that percentage, the prevalence is higher in women. The objective of this work was to analyze the role of food in the treatment of anxiety in women through a bibliographic search in the Scielo, Google Scholar, Science Direct and Pubmed databases. The results indicate that anxiety levels can be reduced through the consumption of natural foods such as fruits, vegetables and vegetables, and that processed, ultra-processed and high-sugar foods can further impair the anxiety. The data found point to the relevance of nutrition in the outcome of the disease, providing quality of life to patients with anxiety.

**KEYWORDS:** Disorder. Food. Nutrition.

## 1 INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade é uma patologia caracterizada por um

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Nutrição.

<sup>2</sup> Orientadora.

<sup>3</sup> Coorientadora.

complexo estado de angústia, medo e humor negativo, apresentando sintomas que refletem no físico do indivíduo, como tensão, apreensão sobre o futuro, fadiga e palpitações no coração (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). A etiologia desse transtorno ainda não é totalmente elucidada, porém sabe-se que fatores emocionais, ambientais, neurológicos não controlados e desencadeados sem qualquer antecedente específico, podem estar relacionados. Isso deve-se ao fato de que na ansiedade o indivíduo sente uma espécie de ameaça semelhante ao medo, sendo difícil identificar a causa ou o que a provoca (MAHAN; RAYMOND, 2018).

Dados de uma pesquisa da Organização Mundial de Saúde (OMS) (2017) mostram que aproximadamente 3,6% da população mundial apresenta ansiedade. Segundo a OMS (2017) o Brasil destaca-se como o país que apresenta maiores casos desse distúrbio, sendo 9,3 % da população em geral avaliada como ansiosa . O distúrbio de ansiedade é classificado como o sexto maior contribuinte de perda de saúde não fatal em todo o mundo, com prevalência maior em mulheres, do que em relação aos homens (OMS, 2017).

É possível que as mulheres sejam mais vulneráveis devido a experiência com a maternidade, formação de família, a pressão social que recebem na busca da participação ativa no mercado de trabalho, reconhecimento profissional, jornada de trabalho para cumprir com pagamentos e manutenção da família, e a exposição à violência que em alguns casos enfrentam no cotidiano, o que pode deixá-las em constante sensação de medo, angústia e ansiedade (COSTA et al., 2019).

Dentre os fatores relevantes no desfecho da doença, a alimentação representa papel crucial, se relacionando diretamente com a ansiedade, seja no surgimento como na evolução e tratamento. Já se sabe que existe uma relação entre a saúde intestinal com o bom funcionamento do cérebro e que uma ingestão alimentar inadequada pode trazer prejuízos nessa função, alterando o comportamento ansiolítico do ser humano (SILVA, 2018; SILVESTRE, 2015).

Para Andrade (2018), a alimentação inadequada pode agravar o desenvolvimento do transtorno de ansiedade, e, demonstram, através de estudos, que algumas substâncias encontradas nos alimentos podem auxiliar no tratamento dos sintomas. Além disso, Lourenço (2016) afirma que as emoções podem influenciar o comportamento alimentar, por isso as escolhas alimentares

estão ligadas ao estado emocional do indivíduo, e não apenas a necessidade fisiológica de alimentar-se.

Nos últimos anos identificou-se que há uma existência direta da relação da alimentação inadequada com o distúrbio de ansiedade. Isso ocorre devido as mudanças ocorridas nos hábitos alimentares das sociedades ocidentais que aumentaram o consumo de alimentos com alto valor calórico e pobres em vitaminas e minerais (RODRIGUEZ; LEGORBURU; ALCOCER; 2017). Os maus hábitos alimentares, a falta de uma rotina alimentar, e a deficiência de nutrientes esta presente em quadros de ansiedade, o que podem influenciar a ação dos neurotransmissores que geram o bem estar (ARAÚJO et al., 2020). Para Rezende e colaboradores (2019) isso ocorre porque os compostos presentes nos neurotransmissores são em parte obtidos através de uma alimentação saudável.

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo principal analisar o papel dos alimentos no tratamento da ansiedade em mulheres, bem como identificar os principais alimentos que idensificam o estado de ansiedade, os respectivos motivos, os alimentos e nutrientes relacionados com a prevenção e tratamento e como eles agem no organismo para prevenir e tratar a patologia.

## **2 METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa, realizado por meio de um levantamento bibliográfico através das bases de dados Scielo, Google Acadêmico, *Science Direct* e Pubmed. Utilizaram-se, para a busca, os seguintes descritores: “ansiedade em mulheres, “alimentos e ansiedade”, “consumo alimentar e ansiedade” “nutrição e ansiedade”, “transtorno de ansiedade”, e seus correspondentes em inglês: “anxiety in women, "food and anxiety", "food consumption and anxiety" "nutrition and anxiety", "anxiety disorder". Quanto ao período de publicação, levou-se em conta e foram selecionados artigos publicados nos últimos 10 anos (2010 a 2020). Os artigos foram pesquisados na língua portuguesa, inglesa e espanhola, sendo selecionados após análise dos títulos e resumos, os que apresentassem maior relevância sobre o tema. Todo o material que não se enquadrou nesses critérios estabelecidos foram descartados.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DA ANSIEDADE GENERALIZADA

A ansiedade é considerada uma reação normal vivenciada pelo ser humano quando não interpõe nos hábitos do indivíduo, caracteriza-se por um estado emocional de medo, tensão e apreensão sobre algo inespecífico relacionado e voltado ao futuro (ARAÚJO et al., 2020), no entanto passa a ser entendida como patológica quando ocorre de forma excessiva e traz consigo redução da qualidade de vida (SEROISKA; KIKUCHI; LOPES, 2013).

Segundo Rodrigues e colaboradores (2012) o corpo do indivíduo tende a responder a situações que envolvem questões emocionais como forma de se ajustar a perigos ou ameaças no ambiente a fim de supera-las, tendo em vista que essa é uma reação normal relacionada a ansiedade. O diagnóstico para o transtorno de ansiedade ocorre quando os indivíduos apresentam sintomas como: preocupação ou sensação de nervosismo, cansaço, dificuldade de concentração, tensão muscular, sono irregular, taquicardia, falta de memória, tremores, irritação, isolamento social, baixo rendimento profissional ou no meio escolar (BITTAR; KOHLSDORF; SOUZA 2013; SILVA, 2018). Além desses supracitados, a nível fisiológico pode ocorrer tontura, dor de cabeça e opressão no peito, além de desconforto digestivo ou diarreia, e no nível psíquico destaca-se o medo e a frustração (RODRIGUEZ; LEGORBURU; ALCOCER; 2017).

A etiologia desse transtorno ainda não é totalmente elucidada, entretanto sabe-se que situações como eventos traumáticos, ter alguma condição de saúde ruim ou alguma doença crônica e grave, pode gerar preocupação com o estado presente e com o futuro, questões financeiras ao tratamento, e o estresse do dia a dia podem desencadear o aumento do transtorno (ANDRADE et al., 2019). Estudos de Rowland e Pedley (2011) associam a patologia a disfunção em neurotransmissores como a serotonina, sintetizada através da ingestão de alimentos fonte do aminoácido triptofano. Alguns aspectos como fortes emoções, uso de medicamentos, problemas de saúde como infecções, inflamações crônicas, estresse do dia a dia, uso de bebidas alcoólicas, cigarro e maus hábitos alimentares podem influenciar na ação dos neurotransmissores e consequentemente aumentar os níveis de ansiedade (ARAÚJO et al., 2020).

Acredita-se que outro fator que contribui para que a ansiedade natural progrida cada vez mais para um estado patológico seja o avanço tecnológico, as pressões sócias, políticas e econômicas (BRENTINI et al., 2018). Isoni Filho (2013) relata que se analisar a interação do indivíduo com a tecnologia e o bem-estar, a ansiedade pode estar associada a efeitos indesejáveis, como emoções negativas e cognições equivocadas devido ao uso dos objetos tecnológicos.

Dados da OMS (2017) apontam que o transtorno de ansiedade é prevalente em 3,6 % no mundo. No Brasil 11,5 milhões de pessoas são atingidas pela doença, sendo caracterizado como o país com população mais ansiosa do Continente Latino Americano, sendo sua maior prevalência em pessoas do sexo feminino (OMS, 2017).

### 3.2 ANSIEDADE EM MULHERES

Quando avaliada a prevalência do transtorno de ansiedade, é observado que ele acomete mais as mulheres do que homens. Isso ocorre principalmente porque as mulheres passam pelo período menstrual, devido fatores hormonais, utilização de contraceptivos, parto, pós-parto e a menopausa que geram desajustes no humor (COUTINHO et al., 2014). Vale ressaltar que características como o desejo de agir com rapidez, preocupação com filhos, dificuldades no relacionamento com os filhos, sejam fatores relacionados a ocorrência desse quadro (GARCIA et al., 2019).

A exposição à violência cotidiana em ambiente doméstico, apoio social insuficiente, ou ainda à existência de problemas no ambiente de trabalho, experiências de desaprovação, problemas nas finanças, dificuldade em cumprir com a responsabilidade de efetuar pagamentos, comprar bens necessários e manter hábitos também podem estar relacionados à alta prevalência da ansiedade (COSTA et al., 2019). Segundo Ayeta e colaboradores (2015) é importante considerar que em mulheres no período gestacional até o período pós-parto, a ansiedade está presente como elemento emocional que traz consigo momentos de inquietação, incerteza, insatisfação e medo diante da nova experiência. Por ser um momento caracterizado por várias alterações emocionais, físicas e biopsicossociais a experiência com a gestação pode tornar a mulher mais suscetível ao desenvolvimento de ansiedade (VIEIRA;



PARIZZOTO, 2013). Além disso, a necessidade de controle na ingestão alimentar durante a gestação para evitar o desenvolvimento de outras patologias como a Diabetes gestacional também pode causar irritabilidade e ansiedade (YOUNG, 2010).

Nesse contexto a alimentação tem papel importante no agravamento e na prevenção do transtorno de ansiedade, visto que é através da nutrição que o corpo humano usa os alimentos para obter energia, manter-se saudável e produzir equilíbrio ao corpo (ARAÚJO et al, 2020).

### 3.3 ALIMENTOS QUE PODEM AGRAVAR O QUADRO DE ANSIEDADE

Foram encontrados 80 artigos compatíveis com o tema do estudo. Destes artigos, 43 foram utilizados e 37 foram excluídos. Foram critérios de exclusão: artigos que não continham aspectos que contemplasse os objetivos do presente trabalho. Conforme a Tabela 1, Silva (2018) e Silva (2019) discorrem em seus estudos que indivíduos que consomem alimentos ultraprocessados tendem a agravar os quadros de ansiedade no organismo. Os estudos de Oliveira com seus colaboradores (2019) corroboram com as mesmas ideias. Isto porque, os alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados, e ricos em ingredientes como gorduras e açúcares, induzindo a carências nutricionais e também aumento do estado inflamatório, prejudicial as conexões neurológicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014)

Estudos de Gonçalves e seus colaboradores (2015) indicam que o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar e por gorduras estão influenciados a ansiedade e no desenvolvimento de patologias como a obesidade. Resultados semelhantes são elucidados por Akbaraly e seus colaboradores (2016), visto que estão associados a risco de desenvolvimento de ansiedade, pois esses tem alto potencial inflamatório sobre o organismo. França (2019) revela que a alimentação abundante desses leva a carências nutricionais e, conseqüentemente, conduz a um desequilíbrio na microbiota intestinal, conhecida como disbiose, pois pode induzir a ansiedade, através do desequilíbrio na dieta que leva a alteração ou diminuição de neurotransmissores, especialmente a serotonina, produzida no intestino.

Fries e colaboradores (2016), Walther e colaboradores (2014), e Araújo (2017)

estão em concordância com esses dados e acrescentam em seus estudos a respeito de alimentos como refrigerantes, sucos, bebidas alcoólicas e energéticas, *fast food*, salgadinhos, farinhas refinadas, visto que o consumo desses se relacionam com o processo crônico de inflamação no corpo. Desta forma, os resultados desse estudo evidenciam que a falta de uma alimentação saudável, rica em nutrientes é prejudicial

em pacientes ansiosos. Para Souza e colaboradores (2018) indivíduos que não realizam refeições entre o café da manhã e o almoço e que também não ingerem nenhum alimento no pós jantar, podem ter a ansiedade intensa aumentada e ocasionar transtornos alimentares como a anorexia e bulimia nervosa.

**Tabela 1-** Alimentos que agravam a ansiedade.

<b>Alimentos</b>	<b>Sexo</b>	<b>Idade (anos)</b>	<b>Nº de participantes</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Referências</b>
Açúcares, farinhas refinadas, doces e bebidas com açúcar	F	33	48	Transversal	SILVA, 2019
Alimentos embutidos, linguiça, presunto, salsicha	-	-	-	Revisão de literatura	SILVA, 2018
Alimentos ricos em açúcares e gorduras	F	19-76	154	Transversal descritivo	GONÇALVES, 2015.
Açúcar e gordura de má qualidade	-	-	-	Revisão de literatura	OLIVEIRA et al., 2019
Bolachas, bolos, pudim, sorvetes e salgados	Ambos	18-19	9	Exploratório transversal e retrospectivo	ARAUJO et al., 2020
Alimentos ricos em gordura, açúcar, grãos refinados e álcool	-	-	-	Revisão de literatura	AKBARALY, et al., 2016
Açúcares, farinhas refinadas, doces e bebidas com açúcar	-	-	-	Revisão sistêmica	FRIES; LOPEZ, 2016

Alimentos gordurosos e açucarados, como sucos, refrigerantes e refrescos	Ambos	19-30	155	Descritivo, quantitativo e qualitativo	ARAUJO, 2017.
Fast food, salgadinhos, refrigerantes, bebidas alcoólicas e energéticas	Ambos	14-24	500	Trasversal	WALTHER et al., 2014
Gorduras animais e alimentos pobres em fibras	-	-	-	Revisão bibliográfica	FRANÇA, 2019

---

F: Feminino/ Ambos: Femino e masculino. Fonte: Aatoria própria: 2020.

### 3.4 ALIMENTOS QUE PODEM SER UTILIZADOS NA PREVENÇÃO E TRATAM

Conforme a Tabela 2, Vitor e Pinhão (2014), Zanello (2012), Rodriguez e seus colaboradores (2017) Machado, Souza e Medeiros (2018) e Araújo e colaboradores (2020) afirmam que alimentos como legumes (abóbora, quiabo, beterraba, batata, cenoura, tomates, beringela), as frutas (banana, kiwi, manga, abacate) contribuem para controlar a ansiedade, pois agem no sistema neurológico, auxiliando na reconstrução dos tecidos cerebrais e na síntese de neurotransmissores. Os neurotransmissores são compostos por aminoácidos, e parte deles são produzidos pelo nosso organismo e outra parte é obtida através da alimentação saudável (REZENDE et al., 2019). Segundo os estudos de Bittencourt (2015), estes alimentos são importantes na redução dos quadros de ansiedade, visto que são fontes de minerais como o magnésio, que além de produzir e utilizar energia, liga-se ao receptor da serotonina, neurotransmissor fundamental em regular o sono, humor e os níveis de ansiedade. O zinco também desempenha papel importante na sobrevivência das células, principalmente nas vesículas sinápticas de neurônios (MACHADO, SOUZA; MEDEIROS, 2018).

Oliveira e colaboradores (2019) e Bittencourt (2015) estão em consonância com esses mesmos dados apresentados, e acrescentam que hortaliças, vegetais verdes escuros, grãos integrais, leguminosas, gordura e proteína de boa qualidade, como leite e derivados, peixe, carnes, ovos reduzem sintomas ansiosos presentes no período de tensão pré-menstrual em mulheres, bem como são fontes de vitaminas e minerais, como zinco e magnésio, do aminoácido triptofano que regula o humor, e os graxos ômega 3, constituintes da membrana celular e importante para o sistema nervoso central.

Machado Souza e Medeiros (2018), Araújo e colaboradores (2020), apontam oleaginosas (amêndoas, castanha, amendoim, nozes), mel, chocolate amargo e condimentos (tempero verde, cebola, cebolinha, alho, alecrim, orégano, hortelã, manjeriço, açafrão, coentro, gengibre, louro, erva-doce, cravo, canela) fontes de ômega 3, triptofano. As elucidações de Machado, Souza e Medeiros

(2018) assim como de Zanello (2012) também se apresentam em consonância com esses dados. Os estudos de Opie (2017) revelam que esses contêm nutrientes essenciais, como as

s

vitamina



**Tabela 2** - Alimentos e nutrientes que auxiliam no tratamento da ansiedade.

<b>Grupos dos alimentos</b>	<b>Nutrientes</b>	<b>Título</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Referên</b>
Legumes, Frutas, Cereais, Oleaginosas, Leite e derivados, e Peixe	Magnésio, Zinco Triptofano e Ômega 3	Terapêuticas Nutricionais na promoção da estabilidade emocional edesenvolvimento cognitivo	Cadernos de investigação	VITOR; PIM 2014.
Frutas e hortaliças in natura, alimentos integrais, leguminosas, proteínas, condimentos, óleos naturais.	Magnésio e Zinco,	Obesidade, alimentação e estresse	Revisão de literatura	BITTENC 2015.
Banana, abobora, chocolate amargo, amêndoas, amendoim, mel, semente de linhaça, castanha, feijão, peixe.	Triptofano, ômega 3, magnésio e zinco.	Alimentos ricos em triptofano: segredo da felicidade?	Pesquisa bibliográfica	MACHA SOUZ MEDEIR 2018
Banana, abacate, manga, hortaliças, vegetais verdes escuros, leguminosas, grãos integrais,	Magnésio, zinco e triptofano, ômega 3	Os alimentos e os transtornos mentais	Pesquisa bibliográfica	OLIVEIRA, 2019
Peixe, atum ou salmão, laticínios, espinafre, cenoura.	Vitamina do complexo B (B6)	Nutritional supplements in Anxiety Disorder	Revisão de literatura	RODRIGUE 2017
Banana, abacate, manga, beterraba, quiabo, abobora, vegetais verdes escuros, carnes vermelhas, fígado, ovos, peixes, feijão, óleos vegetais, leite e derivados, amêndoas, nozes e castanhas.	Magnésio,Zinco, Vit. do complexo B, triptofano e ômega 3	Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e ou/ ansiedade	Exploratório transversal e retrospectivo	ARAÚJO 2020
Banana, kiwi leite, ovos, carnes, frutos do mar, cereais integrais, batata, couve-flor, berinjela, brócolis, tomates, e nozes.	Triptofano	Efeitos do L-Triptofano sobre ansiedade, compulsão alimentar e escolha alimentar	Randomizado	ZANELLO,

Fígado, rim, ovos, peixes, carnes,

Vitamina B12

Efeitos da deficiência de vitamina

Revisão

MARTINS,

---

leite e queijo.		B12 no cérebro	bibliográfica	2017
Banana, pães, ovos, atum, peixes, frango, semente de chia, amendoim e chocolates.	Triptofano	Associação do consumo alimentar e a eficácia de antidepressivo inibidor da recaptção da serotonina em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada: estudo preliminar	Revisão de literatura	TRAJANO,
Prébióticos e probióticos (vegetais, frutas com fibras e alimentos fermentados, leite e derivados)	Fibras solúveis e insolúveis	Psicobióticos: uma ferramenta para o tratamento no transtorno da ansiedade e depressão?	Revisão de literatura	FURTADO 2018
Prébióticos e probióticos (vegetais, frutas com fibras e alimentos fermentados, leite e derivados)	Fibras solúveis e insolúveis	Fermented Foods, neuroticism, and social anxiety: An interaction model	Estudo transversal	HILIMIRE 2015

Vit: Vitamina. Fonte: Autoria própria: 2020

que estão envolvidas no desenvolvimento normal e funções do sistema nervoso central.

Resultados semelhantes são descritos por Rodriguez e colaboradores (2017), no qual dizem que a ingestão alimentar de compostos, fontes de vitaminas do complexo B, como a B6 e B12, é essencial precursora da serotonina e do aminoácido triptofano, um aminoácido primordial, pois ele é um precursor da serotonina, também exposto por Trajano (2018), Martins com seus colaboradores (2017) e Araújo e colaboradores (2020). Por fim, Silva e Furtado (2018), discorrem em seus estudos do consumo de próbióticos e probióticos na melhoria da saúde intestinal totalmente ligada ao bom funcionamento cerebral, pois são capazes de produzir substâncias neuroativas, como a serotonina.

Além disso, os próbioicos são descritos nos estudos de Liu e seus colaboradores (2015) como facilitadores na absorção dos alimentos e melhoram a biodisponibilidade de alguns nutrientes, como as vitaminas A, C e K e as do complexo B. Os mesmos dados são descritos por Matthew e colaboradores (2015), visto que a manipulação de probióticos e prebióticos, tem influência benéfica sobre o bem estar emocional, pois indivíduos que os consomem tendem a ter níveis de ansiedade reduzido. Araújo e colaboradores (2020) enfatizam a importância do aspecto nutricional no surgimento, manutenção e tratamento do transtorno da ansiedade, determinando assim um impacto positivo no tratamento.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os dados encontrados demonstram a relação existente entre alimentação e evolução da ansiedade. Ter uma alimentação equilibrada é uma estratégia que pode ajudar a controlar e aliviar os sintomas gerados pelo transtorno, pois além de ser nutricionalmente completa, proporciona bem estar mental e conseqüentemente permite que todo o corpo do indivíduo funcione bem, com uma melhor qualidade de vida. Para isso, é de suma importância que as pessoas conheçam como os alimentos podem contribuir de forma negativa e positiva no manejo da doença.

Nesse sentido a nutrição é indispensável ao tratamento, estando ligada ao trabalho multidisciplinar, sendo o profissional nutricionista habilitado a realizar um atendimento individualizado, com escuta completa para assim orientar e

prescrever a dieta conforme as necessidades do indivíduo.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-V. 5. ed., 2014.

AKBARALY, T. N. et al. Dietary inflammatory index and recurrence of depressive symptoms: results from the whitehall II study. **Clin Psychol Sci.**, United States, v. 4, n. 6, p. 1125-1134, 2016.

ANDRADE, E. A. F., et al., L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. *Id on Line Rev. Multidisciplinar e de Psicologia*, v. 12, n. 40, p. 1129-1138, 2018.

ANDRADE, J.V., et al., Ansiedade um dos problemas do século XXI. **Rev. De Saúdeda ReAGES**, v. 4, n. 2, p. 34-39, 2019.

ARAÚJO, A. S. F., et al., Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. **Rev. Ref. Saúde- FESGO**, v.3, n.1, p. 18- 26, 2020.

ARAUJO, A.H.I., **Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis**. 2017. 104 p. Dissertação (Mestrado em Ciências e Tecnologias em Saúde) - Universidade de Brasília, 2017.

AYETA, A.C., et al., Fatores nutricionais e psicológicos associados com a ocorrência de picamalácia em gestantes. **Rev. Bras Ginecol Obstet.**, v.37, n.12, p. 571-577, 2015.

BITTAR, D., KOHLSDORF, M., Ansiedade e depressão em mulheres vítimas de violência doméstica. **Psicologia argumento**, v. 31, n. 74, 2013.

BITTENCOURT K.F., Revisão da literatura: Obesidade, alimentação e estresse. **SEFIC 2015**, [anais.unilasalle.edu.br](http://anais.unilasalle.edu.br).

BRASIL. Ministério da Saúde, **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed., 1 reimpr., 2014.

BRENTINI, L.C., et al. Transtorno de ansiedade generalizada no contexto clínico esocial no âmbito as saúde mental. **Nucleus**, v.15, n.1, 2018.

COSTA, C. O. , et al. Prevalência de transtornos de ansiedade. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 68 n. 2, 2019.

COUTINHO, L. M. S. et al., Prevalência de transtornos mentais comuns e contexto social: análise multinível do São Paulo Ageing & Health Study (SPAH). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 30, n. 9, 1875-1883, 2014.

FRANÇA, T.B., **Interação entre o eixo microbiota-intestino-cérebro, dieta e transtornos de humor: uma revisão narrativa**. 2019. p. 33. Trabalho de

Conclusão de Curso de graduação (Bacharel em Nutrição) - Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco, 2019.

FRIES, G.A.C.; LOPEZ, M.A.M., **Salud Mental y nutrición: una revisión sistemática**. 2016.

FURTADO, C.C.; SILVA, A. L.B.; WALFALL, A.M. Psicobioticos: uma ferramenta para o transtorno de ansiedade e depressão?, **Rev UNILUS Ensino e Pesquisa** v. 15, n. 40, p. 137-151, 2018

GARCIA, M. A. et al., Auriculoterapia no controle da ansiedade de mulheres menopausadas. **Rev. Inova Saúde**, v. 9, n. 2, 2019.

GONCALVES, I., et al., Fatores intervenientes no seguimento do tratamento nutricional para redução de peso em mulheres atendidas em uma unidade básica de saúde do Brasil. **Rev Cuid**. v.6, n.1, p. 914-922, 2014  
ISONI FILHO, M. M. et al. Limitações Digitais Cognitivas e Comportamentais: estudo sobre ansiedade e autoeficácia computacional de universitários. In: ENCONTRO DE ADMINISTRAÇÃO DA INFORMAÇÃO, IV. **Anais.**, 2013.

LIU, X.; CAO, S.; ZHANG, X. Modulation of Gut Microbiota–Brain Axis by Probiotics, Prebiotics, and Diet. **J Agric Food Chem**, v.63, n.36, p. 7885-7895, 2015.

LOURENÇO, A.S.A. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade**. 2016. 81 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e Ciências da Vida, 2016.

YOUNG, S.L. Pica in pregnancy: new ideas about an old condition. **Annu Rev Nutr**. v. 21, n. 30, p. 403-422, 2010.

MATTHEW, R.H., JORDAN, E. DEVYLDER, C. A. F., Fermented Foods, neuroticism, and social anxiety: An interaction model, **Psychiatry Research**, v.228 ,n.2, p. 203- 208, 2015.

MACHADO, A. C.P.; SOUZA, N. E. C.S.; MEDEIROS, V. G. Alimentos Ricos em Triptofano: segredo da Felicidade. **XXIII Ciência Viva**, 2018.

MAHAN, L. K.; RAYMOND, J. L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

MARTINS, J. T.; SILVA, M. C.; STRECK, E. L. Efeitos da Deficiência de Vitamina B12 no Cérebro. **Rev. Inova Saúde**, v. 6, n. 1, p.192-206, 2017.

OLIVEIRA, et al., Os alimentos e os transtornos mentais. **Psicologia pt, o portaldos psicólogos**, 2019.

OPIE, R. S. et al. A modified Mediterranean dietary intervention for adults with major depression: dietary protocol and feasibility data from the SMILES trial. **Nutr. Neurosci.**, Amsterdam, v.21, n.7, p.487-501, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. **Depression and Other Common Mental Disorders**: Global Health Estimates. 2017

REZENDE, S.C et al., O uso de antidepressivos por estudantes em uma instituição de ensino superior e as possíveis intervenções farmacêuticas. **Bras. Journal of Review**, v. 2, n.3, p. 1633-164, 2019.

ROWLAND, L. P.; PEDLEY, T. A. **Tratado de Neurologia**. 12. ed., 2011.

RODRIGUES, M.E.S, SILVEIRA, T.B, JANSEN K, CRUZEIRO, A.L.S., ORES, L. PINHEIRO, R.T, RICARDO, A.S, TOMASI, E., SOUZA, L.D.M. **Risco de suicídio em jovens com transtornos de ansiedade**: estudo de base populacional. Psico- USF 2012.

RODRIGUEZ, M. F.; LERGOBURU, I. R.; ALCOCER, M. L. Nutritional supplements in Anxiety Disorder. **Actas Esp Psiquiatr**, 2017. SEROISKA, M. A.; KIKUCHI, M. M.; LOPES, S. Acupuntura Auricular no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). S. FIEP BULLETIN: **Fédération Internationale d'Education Physique** - FIEP, v.83, 2013.

SILVA, R. R. **Alimentação, Depressão, e Ansiedade: entenda a relação** UNIFAL, Universidade Federal de Alfenas, 2018.

SILVA, A. C. **Correlação entre o consumo de açúcar e gordura e os níveis de autocompaixão em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada**. 2019. p. 40. Trabalho de Conclusão de Curso de graduação (Bacharel em Nutrição) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019.

SILVESTRE, C. M. R. F. **O diálogo entre o cérebro e o intestino – Qual o papel dos probióticos?**. 2015. 54p. Trabalho final (Mestrado integral em medicina ) - Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, 2015.

SOUSA, B.S. de. **Investigação do potencial ansiolítico de magnésio e Vitamina B6 em uma única administração em humanos**. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba - Ufpb, 2013.

SOUZA, D. T. B.; et al., **Ansiedade e Alimentação: uma análise inter-relacional**, 2018.

TRAJANO, C. S. M., **Associação do consumo alimentar e eficácia de antidepressivo inibidor da recaptção da serotonina em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada: estudo preliminar**. 2018. p. 26. Trabalho de Conclusão de Curso de graduação (Bacharel em Nutrição) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018. VITOR, R. F.; PINHÃO, S. Terapêuticas Nutricionais na promoção da estabilidade emocional e desenvolvimento cognitivo. **Cadernos de Investigação Aplicada**, p.55-74, 2014.

WALTHER, J, A et al., . Nutrition, lifestyle factors, and mental health in adolescents and young adults living in Austria. **Int J Adolesc. Med. Health.** v. 26, n. 3, p. 377- 386, 2014.

VIEIRA, B. D.; PARIZOTTO, A. P. Alterações psicológicas decorrentes do período gravídico. **Unoesc Ciência – ACBS.**, v. 4, n.1, 2013.

ZANELLO, D. R. de P. **Efeitos do L-triptofano sobre ansiedade, compulsão e escolha alimentar.** 2012. 27 p. Trabalho de Conclusão de Curso de graduação (Bacharel em Nutrição) - Centro Universitário de Brasília - Uniceub, Faculdades das Ciências da Educação e Saúde -faces, Brasília, 2012.