



## A RELAÇÃO DOS NUTRIENTES COM A DEPRESSÃO E ANSIEDADE PARA OS ADOLESCENTES

### THE RELATIONSHIP OF NUTRIENTS WITH DEPRESSION AND ANXIETY FOR ADOLESCENTS

### LA RELACIÓN DE LOS NUTRIENTES CON LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD PARA ADOLESCENTES

Cristiane Souza Neres<sup>1</sup>, Driza Caline da Silva Lopes<sup>2</sup>, Luana Souza Nunes<sup>3</sup>, Zileta Pereira do Nascimento Silva<sup>4</sup>

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i12.2452>

PUBLICADO: 12/2022

#### RESUMO

Atualmente, na sociedade brasileira, muitas pessoas possuem sintomas relacionados às doenças de ansiedade e depressão. São consideradas doenças que, a longo prazo, prejudicam de forma grave a qualidade de vida das pessoas se não tratadas. Desta forma, a neuronutrição é de suma importância, tendo em vista que auxilia, analisando os hábitos alimentares do indivíduo e a relação destes com o desempenho cognitivo, bem como, identifica a influência da nutrição diretamente aos transtornos ocasionados pela depressão e ansiedade. Nesse sentido, o presente estudo buscou compreender, por meio de uma revisão bibliográfica, a relação dos nutrientes e hábitos alimentares com os transtornos de depressão e ansiedade em adolescentes. Ademais, trata-se de uma revisão integrativa, com a consulta realizada acerca do tema a partir de revistas e periódicos científicos e à base de dados como: SCIELO e Google Acadêmico com corte temporal de 2010 a 2020, a partir dos seguintes descritores: alimentação, adolescentes, ansiedade, depressão, nutrientes, neuronutrição, vitaminas e hábito alimentar. Portanto, observou-se que a qualidade na alimentação pode estar relacionada com tais transtornos, visto que nutrientes como triptofano, vitamina D, ômega 3 e vitaminas do complexo B colaboram para produção de neurotransmissores e sua deficiência está relacionada a fisiopatologia dessas doenças. Sendo assim, o presente estudo é fundamental para os nutricionistas como auxílio e prevenção no tratamento da depressão e ansiedade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescentes. Ansiedade. Depressão. Nutrientes.

#### ABSTRACT

*Currently, in Brazilian society many people have symptoms related to anxiety and depression diseases. They are considered diseases that, in the long term, seriously impair people's quality of life if left untreated. In this way, neuronutrition is of paramount importance, considering that it helps analyzing the individual's eating habits and their relationship with cognitive performance, as well as identifying the influence of nutrition directly on the disorders caused by depression and anxiety. In this sense, the present study sought to understand, through a bibliographic review, the relationship between nutrients and eating habits with depression and anxiety disorders in adolescents. Furthermore, it is an integrative review, with the consultation carried out on the subject from magazines and scientific journals and databases such as: SCIELO and Google Scholar with a time cut from 2010 to 2020, from the following descriptors: food, adolescents, anxiety, depression, nutrients, neuronutrition, vitamins and eating habits. Therefore, it was observed that the quality of food may be related to such disorders, since nutrients such as tryptophan, vitamin D, omega 3 and B complex vitamins contribute to the production of neurotransmitters and their deficiency is related to the pathophysiology of these diseases. Therefore, the present study is essential for nutritionists to help and prevent the treatment of depression and anxiety.*

**KEYWORDS:** Teens. Anxiety. Depression. Nutrients.

<sup>1</sup>Graduanda do curso de bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Aparício Carvalho.

<sup>2</sup>Graduanda do curso de bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Aparício Carvalho.

<sup>3</sup>Graduanda do curso de bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Aparício Carvalho.

<sup>4</sup>Professor Orientador – Graduação pelo Centro Universitário São Lucas. Especialização em Nutrição Clínica no Centro Universitário São Lucas. Especialização em Nutrição Materno Infantil pela Faculdade Laboro. Docente no Centro Universitário Aparício Carvalho – FIMCA.

## **RESUMEN**

*Atualmente, en la sociedad brasileña, muchas personas tienen síntomas relacionados con enfermedades de ansiedad y depresión. Se considera que las enfermedades a largo plazo perjudican gravemente la calidad de vida de las personas si no se tratan. Por lo tanto, la neuronutrición es de suma importancia, considerando que ayuda, analizando los hábitos alimenticios del individuo y su relación con el rendimiento cognitivo, así como, identifica la influencia de la nutrición directamente a los trastornos causados por la depresión y la ansiedad. En este sentido, el presente estudio buscó comprender, a través de una revisión de la literatura, la relación de los nutrientes y hábitos alimenticios con la depresión y los trastornos de ansiedad en adolescentes. Además, se trata de una revisión integradora, con la consulta sobre el tema de revistas científicas y revistas y la base de datos como: SCIELO y Google Scholar con corte de tiempo de 2010 a 2020, a partir de los siguientes descriptores: alimentación, adolescentes, ansiedad, depresión, nutrientes, neuronutrición, vitaminas y hábito alimentario. Por lo tanto, se observó que la calidad de los alimentos puede estar relacionada con tales trastornos, ya que nutrientes como el triptófano, la vitamina D, las vitaminas omega 3 y B contribuyen a la producción de neurotransmisores y su deficiencia está relacionada con la fisiopatología de estas enfermedades. Por lo tanto, el presente estudio es fundamental para los nutricionistas como ayuda y prevención en el tratamiento de la depresión y la ansiedad.*

**PALABRAS CLAVE:** *Adolescentes. Ansiedad. Depresión. Nutriente.*

## **1 INTRODUÇÃO**

Inicialmente, vale mencionar que os transtornos mentais são alterações relacionadas a funcionalidade da mente que podem acometer indivíduos de qualquer idade. Atualmente, um dos transtornos mais comuns é a depressão, constituindo um grande problema de saúde pública, restringindo a capacidade física, mental e social de indivíduos, causadas por fatores genéticos, biológicos e ambientais.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a depressão acomete mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo de todas as idades, crônica e recorrente, considerada a segunda principal causa de morte entre indivíduos jovens, sendo o Brasil considerado o país mais deprimido e ansioso da América Latina. Depressão é caracterizada por comprometimento do estado físico e psicológico do indivíduo, pode ocasionar a pessoa sofrimento, diminuição no rendimento de atividades cotidianas e isolamento social, sendo uma doença incapacitante que em casos extremos pode levar ao suicídio, que pode acontecer por um período prolongado ou recorrente. Pessoas acometidas podem apresentar sintomas como perda de interesse em atividades que antes lhes proporcionava prazer, tristeza persistente, irritabilidade, falta de concentração, alterações do sono e apetite, autoestima baixa, falta de energia (OPAS/OMS, 2018).

A ansiedade é um estado emocional de apreensão e tensão a respeito de algo estranho ou desconhecido, que quando se torna exagerada ou desproporcional em relação ao estímulo é considerada patológica. Seus sintomas decorrentes de reações fisiológicas podem ser taquicardia, suor frio, tontura, falta de memória e atenção, tremores e calafrios, excesso de preocupação, isolamento social, irritação e falta de ar (SILVA *et al.*, 2018).

Estudos tem, cada vez mais, evidenciado que a alimentação de baixa qualidade e inadequado estilo de vida estão fortemente relacionados a essas doenças com consumo inapropriado de alimentos com alto aporte de gorduras, açúcares, alimentos refinados e baixa ingestão de vegetais e frutas.

Sendo assim, surgiu a seguinte problemática: qual a relação dos nutrientes nos transtornos de depressão e ansiedade em adolescentes? Nesse contexto se destacam os ácidos graxos poli-insaturados ômega 3 que em equilíbrio com ômega 6, executa uma ação anti-inflamatória na melhora do quadro de depressão e ansiedade. Dentre as vitaminas cabe ressaltar a vitamina D envolvida na síntese de alguns neurotransmissores, possui papel no sono e ritmos circadianos que em desordem podem estar associados com o quadro de depressão. Vitaminas do complexo B com importante papel na síntese de neurotransmissores do Sistema Nervoso Central (SNC) atuam auxiliando na reconstrução de tecidos do cérebro e sistema nervoso (ANJOS; MORAES; COSTA, 2020).

Para Sezini *et al.*, (2014) uma dieta equilibrada com adequado estilo de vida pode contribuir para a melhora do quadro de ansiedade e depressão, visto que um padrão alimentar saudável em conjunto com atividades físicas e acompanhamento profissional, pode ser eficaz para o tratamento.

Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo descrever a relação e eficácia dos nutrientes nos transtornos de depressão e ansiedade em adolescentes.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Ansiedade e depressão

Os transtornos de depressão e ansiedade está cada vez mais comum na vida das pessoas, devido aos fatores por exemplo de pressão pelo trabalho, cumulado com vida acadêmica, ambiente familiar conturbado, problemas psicológicos não tratados, excesso de atividade a serem desenvolvidas no dia a dia, excesso de responsabilidades e compromissos, e principalmente pela má alimentação e hábitos alimentares inadequados.

Diante disso, os autores Baklizi, Bruce e Santos (2021) mencionam acerca da definição da depressão e ansiedade, que está relacionado a um estado emocional em que o indivíduo não consegue controlar os sentimentos e sensações vivenciadas em determinados momentos. Ou seja, seria a “desregulação dos neurotransmissores que afetam o indivíduo de maneira negativa, mas não é apenas esse motivo que está relacionado a depressão e a ansiedade, pode estar relaciona até mesmo com o estresse do dia a dia e por condições genéticas”. E continuam mencionando sobre a influência do comportamento alimentar das doenças ora mencionadas, vejamos:

A ansiedade e depressão associada ao comportamento alimentar faz com que o indivíduo recorra aos alimentos em períodos mais intensos, principalmente em momentos de sentimentos de medo e insegurança. Isso acaba acontecendo sem a intenção de ir até o alimento como forma de recompensa, conforto ou prazer. Estudos científicos comprovam que um método eficaz para o controle do transtorno de ansiedade e depressão compõe uma alimentação saudável rica em nutrientes como o triptofano, ômega-3, o magnésio, vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina A, minerais como cálcio, zinco e ferro (BAKLIZI; BRUCE; SANTOS, 2021, p.19).

Acerca da depressão o Autor Diniz menciona sobre alguns sintomas e fatores relacionados a doença, vejamos a seguir:

A depressão é descrita por tristeza, baixa autoestima, oscilações entre sentimento de culpa e perda ou diminuição de interesse e prazer pela vida, e também distúrbios do sono ou do apetite. Pode ser causada por fatores genéticos, biológicos e externos. Um dos principais neurotransmissores formado por moléculas pequenas são o 5-hidroxitriptamina (5-HT) e norepinefrina (NE). A 5-Hidroxitriptamina está associada aos transtornos psiquiátricos, visto que na depressão há redução dos níveis desse neurotransmissor no sistema nervoso central. Já a norepinefrina também há redução dos níveis, e é um dos mais importantes neurotransmissores dos neurônios simpáticos, também produzida via sistema nervoso central ela é classificada como catecolamina endógena (DINIZ et al., 2020, p. 65).

Atualmente, ficou comprovado por meio de diversos estudos que as alterações químicas no cérebro da pessoa que possui ansiedade e depressão, possuem ligação com neurotransmissores, substâncias que transmitem impulsos nervosos para as células.

## **2.2 Comportamento alimentar relacionado a depressão e ansiedade**

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 (CARVALHO, 2012).

Desta forma, é amplamente conhecido que a alimentação está diretamente relacionada à necessidade fisiológica do indivíduo, a qual contribui para a funcionalidade do organismo, manutenção do seu estado nutricional e auxilia na prevenção e tratamento de diversas doenças (LIMA; NETO; FARIAS, 2015).

Entretanto, alguns indivíduos podem adotar práticas alimentares inadequadas que venham a comprometer seu estado fisiológico e propiciar desenvolvimento de doenças.

Além dos aspectos mencionados, é importante ressaltar que o estado emocional do indivíduo pode influenciar no seu comportamento alimentar, pois as escolhas dos alimentos envolvem diversos fatores, entre os quais, aqueles de natureza psicológica (SOUZA; LÚCIO; ARAÚJO, 2017).

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.

Diante desses aspectos, é também importante ressaltar que complexo eixo hipotálamo-pituitária-adrenal presente no sistema nervoso central atua na seleção e escolha dos alimentos, além disso, desempenha papel na palatabilidade e na aceitabilidade do mesmo (LANDEIRO; QUARANTINI, 2010).

Portanto, é sabido que os alimentos gordurosos e adocicados podem propiciar sensações de prazer, pelo aroma, sabor, e, principalmente, por facilidade de acesso, pois, geram estímulos repentinos, e faz com que o indivíduo sinta a necessidade de "querer". Desta forma, os indivíduos com transtornos depressivos sentem mais desejos por esses alimentos que trazem sensações de prazer imediato, e, conseqüentemente torna um ciclo vicioso, esses desejos estão diretamente associados a uma diminuição de resposta dos neurotransmissores (SANTOS, 2021, p. 33).

Na realidade, esses alimentos podem estimular a liberação de dopamina e ao mesmo tempo podem reduzir a liberação de acetilcolina que está relacionada ao controle de atividade nervosa no trato gastrointestinal, o que pode interferir na absorção e digestão dos alimentos, provocando uma disfunção.

Essas alterações podem provocar modificações funcionais no organismo, e, além disso, podem afetar o funcionamento dos neurotransmissores no sistema nervoso central, os quais induzem a formação e produção de células nervosas (SAWAYA; FILGUEIRA, 2013).

Portanto, o consumo excessivo de carboidratos, gorduras saturadas, sódio, e álcool, permite a prevalência de sintomas depressivos, e, além disso, pode desencadear processos inflamatórios, formação de radicais livres, desequilíbrio dos neurotransmissores, e também pode provocar alterações na microbiota intestinal, e conseqüentemente induzir o agravamento do quadro clínico do paciente.

### **2.3 Consumo alimentar em adolescentes e a influência da nutrição**

A adolescência é uma fase propícia para a realização de atividades que visem a educação alimentar e nutricional pois é um momento em que os hábitos alimentares inadequados são caracterizados pela baixa ingestão de frutas e hortaliças e consumo excessivo de gorduras, açúcares e sódio, contribuindo para o ganho de peso e aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, tanto nessa faixa etária como na vida adulta (ENES; SLATER, 2010).

Essas alterações podem influenciar nos valores, hábitos, preferências, escolhas e comportamentos que formarão sua identidade com características para a vida futura. O consumo alimentar de adolescentes tem-se mostrado rico em gorduras, açúcares simples e sódio e pobre em frutas e hortaliças, visto que esses jovens tendem a modificar mais facilmente seus hábitos alimentares em função da cultura alimentar contemporânea (SOUZA, 2019).

Essa atitude pode ser justificada pelo desejo de independência, pela procura por uma identidade, por preferências individuais, falta de tempo livre, modismos e influências da mídia que podem contribuir para que o jovem coma fora de casa, pule refeições ou adote escolhas alimentares equivocadas, como alto consumo de lanches, *fast foods*, refrigerantes, doces e alimentos processados (VIANNA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

Muitos jovens não costumam sentar-se à mesa para fazer suas refeições, o que faz com que grande parte da sua alimentação seja composta de petiscos. Beliscar é comum, seja em frente à TV, ao computador e videogames ou durante outras atividades do dia a dia. Essa falta de rotina alimentar pode ser muito prejudicial, principalmente porque esses lanches, que atraem pela praticidade, acabam tomando o lugar de pratos mais saudáveis e balanceados, ocasionando deficiências de nutrientes específicos nesta fase. O que se tem observado é que hábitos alimentares inadequados adquiridos na infância e na adolescência podem ser considerados fatores de risco para o sujeito, ocasionando doenças crônicas não transmissíveis (DCNT'S), aumento da prevalência de obesidade e de diabetes. Isso implica em um grave impacto na saúde do indivíduo e em gastos no setor da saúde pública (SOUZA, 2019, p. 22).

Dessa forma, torna-se necessária a implementação de programas de educação alimentar e nutricional, tendo como perspectiva o controle e a redução da prevalência das doenças crônicas não

transmissíveis e a adoção de medidas corretivas que estimulem hábitos alimentares saudáveis entre os adolescentes, visando os benefícios a médio e a longo prazos.

Além disso, a nutrição é excelente aliado para ter uma vida saudável, como menciona os autores Baklizi, Bruce e Santos (2021, p. 33) visto que “está diretamente ligada com a comida, e influencia no crescimento e desenvolvimento do ser humano. Portanto, uma boa alimentação é fundamental na nutrição do indivíduo, com ela podemos alcançar uma saúde cerebral saudável e boa função neurocognitiva”. E por oportuno, os autores ainda mencionam sobre um estudo realizado com determinados indivíduos para verificar a relação do hábito alimentar saudável com a ansiedade e depressão, vejamos:

Um estudo transversal feito em 3.363 participantes adultos iranianos, demonstrou uma redução de 49% do risco de ansiedade e depressão em pessoas que seguem um padrão alimentar saudável. A dieta mediterrânea apresentou um efeito protetor para ansiedade e depressão. O maior consumo de grãos integrais, vegetais e baixa ingestão calórica apresentaram resultados significativos relacionados à melhora em quadros depressivos. Uma dieta menos saudável foi significativamente associada à gravidade dos sintomas de ansiedade e depressão (BAKLIZI; BRUCE; SANTOS, 2021, p.33).

E para que não ocorra o agravamento dos sintomas de ansiedade e depressão, deve ser realizado o consumo de vitaminas, tais como: ácidos graxos ômega-3, vitamina B e aminoácidos, visto que são precursores dos “neurotransmissores do sistema nervoso central - SNC e periférico - SNP, sintetizando mais serotonina, noradrenalina e dopamina, que são responsáveis por dar ao cérebro sensação de bem-estar e sensação de saciedade” (FERNANDES *et al.*, 2020, p. 48).

Como visto, uma alimentação saudável é essencial para prevenção e redução dos sintomas da depressão e ansiedade, e que no caso do consumo de alimentos menos saudáveis, agravariam mais os sintomas de ambas as doenças.

### **3 MATERIAL E MÉTODOS**

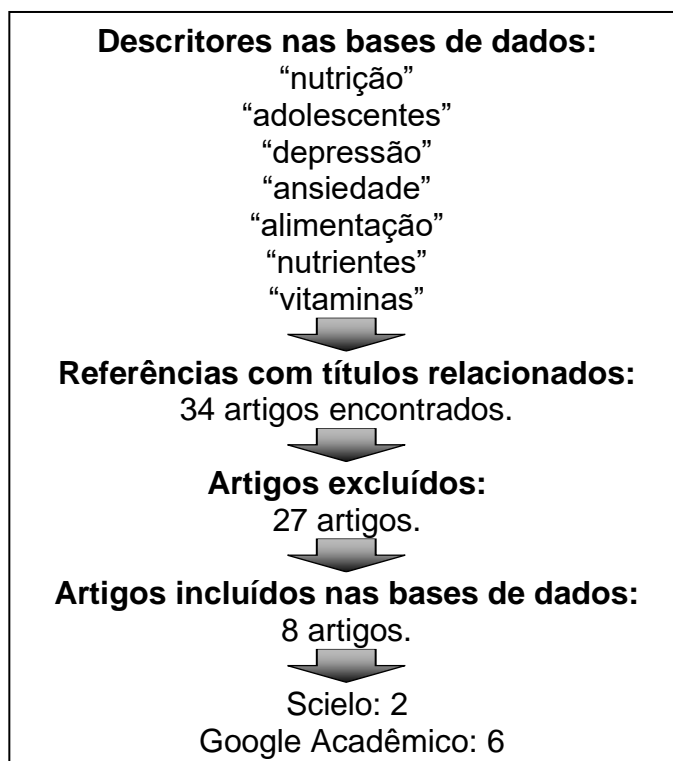
O presente estudo buscou analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, a relação dos nutrientes e hábitos alimentares com os transtornos de depressão e ansiedade em adolescentes. Ademais, trata-se de uma revisão integrativa, com a consulta realizada acerca do tema a partir de revistas e periódicos científicos e à base de dados como: SCIELO e Google Acadêmico com corte temporal de 2010 a 2020, a partir dos seguintes descritores: alimentação, adolescentes, ansiedade, depressão, nutrientes, neuronutrição, vitaminas e habito alimentar

Ademais, a pesquisa ocorreu pelo método exploratório, com a abordagem qualitativa descrevendo a complexidade do problema e a interação de variáveis, através do método dedutivo que corresponde à extração discursiva do conhecimento a partir de premissas gerais aplicáveis a hipóteses concretas.

A abordagem do tema escolhido foi realizada a partir de títulos relacionados à ansiedade, depressão e neuronutrição, entre outros descritores. Em seguida, foi feita uma leitura minuciosa e crítica dos textos escolhidos para identificação dos assuntos abordados no decorrer do artigo. Para isso, foi realizado a seleção dos 8 artigos incluídas nas bibliografias que relacionam os nutrientes e

hábitos alimentares com os transtornos de depressão e ansiedade em adolescentes e descartadas aqueles estudos que não atenderam a temática abordada, vejamos a figura 1:

**Figura 1** – Fluxograma dos artigos incluídos e excluídos.



Fonte: Autoras, 2022.

#### 4 RESULTADOS

A necessidade de identificar o consumo de alimentos dos adolescentes é de grande valia para conhecer o perfil alimentar dos mesmos e através dos resultados trabalhar no fortalecimento de estratégias da saúde pública contra doenças de depressão e ansiedade, ambas relacionadas aos hábitos alimentares não saudáveis e diminuição de incidência das mesmas, já que, estes hábitos na adolescência podem ser mudados com apoio da família, escola e ajuda de profissionais.

Estudos de revisão são de suma importância para analisar a busca de respostas para determinados problemas, pois torna possível trabalhar com vários estudos sobre o tema discutido de forma categórica, sistemática e ordenado, permitindo formar discursões sobre objetivos alcançados pelos autores em várias linhas tempos e comparar os mesmos, e se tais respostas se divergem.

No que diz respeito as análises dos artigos que atenderam aos critérios de inclusão estão descritas em um quadro sinóptico, representado pelo quadro 1, exposto o título, as referências, o tipo de estudo e os resultados dos artigos integrados no trabalho.

**Quadro 1 – Sistematização dos artigos incluídos referentes à influência da nutrição com a depressão e ansiedade.**

<b>Título</b>	<b>Referências</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Resultados</b>
Alimentação funcional como suporte para melhor prognóstico da depressão.	GONÇALVES, P. F., SOUSA, B. R. V. de; MARACAJÁ, B. R. V. de; VEIGA, D. K. E 2016. Anuais I CONBRACIS Campina Grande: Realize Editora, 0, 1-6. Disponível em: <a href="https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/18859">https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/18859</a> . Acesso em: 5 out. 2022	Transversal.	Uma boa alimentação é essencial no combate e controle da ansiedade e depressão, pois estimula a liberação dos neurotransmissores no sistema nervoso central (SNC) e periférico (SNP), sintetizando mais serotonina, noradrenalina e dopamina, que são responsáveis por dar ao cérebro sensação de bem-estar, aumentando o bom humor e sensação de saciedade.
Relação entre sintomatologia ansiosa, depressiva e compulsão alimentar em pacientes com doenças cardiovasculares.	GARCIA, G. <i>et al.</i> Latino-Am. Enfermagem, São Paulo, 2018.	Transversal.	Diversos estudos têm evidenciado a relação do hábito alimentar de pacientes com o surgimento de sintomas relativo aos transtornos depressivos e ansiedade, demonstrando que os alimentos mais consumidos nesse processo são aqueles ricos em carboidratos e em gorduras saturadas.
Relação da ansiedade e depressão com a nutrição.	VIANA, Isabelle Reis. 2021. Disponível em: <a href="https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/38651/1/TCC%20Isabelle%20-%20Nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf">https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/38651/1/TCC%20Isabelle%20-%20Nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf</a> . Acesso em: 12 out. 2022.	Transversal.	Em pacientes depressivos a carência de ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos precursores de neurotransmissores.
Considerações neurobiológicas sobre a depressão maior - um histórico neurocientífico	ALMADA, L. F.; BORGES, M. F.; MACHADO, S. E. C. 2014. Revista de Psicologia. Disponível em: <a href="https://seer.pgsskroton.com/renc/article/view/2420">https://seer.pgsskroton.com/renc/article/view/2420</a> . Acesso em: 05 out. 2022.	Transversal.	Existem vários estudos que comprovam as alterações químicas no cérebro da pessoa que possui depressão, a ligação com neurotransmissores, substâncias que transmitem impulsos nervosos para as células.
Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar.	FRANÇA, C.L <i>et al.</i> Estud. psicol., v. 17, n. 2, p. 337-345, 2012.	Transversal.	Estudos tem cada vez mais evidenciado que a alimentação de baixa qualidade e inadequado estilo de vida está fortemente relacionada a ansiedade e depressão em adolescentes.
Nutrição e saúde mental: O papel da dieta na perturbação depressiva.	LEITE, Ana R. R.E.N. 2018. Tese (Mestrado integrado em Medicina) – instituto de ciências	Transversal.	O consumo excessivo de carboidratos, gorduras saturadas, sódio, e álcool, permite a prevalência de sintomas depressivos e ansiedade, e, além



	biomédicas Abel salazar, Universidade do Porto, Portugal, 2018. Disponível em: <a href="https://sigarra.up.pt/ibcas/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=277450">https://sigarra.up.pt/ibcas/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=277450</a> . Acesso em: 19 out. 2022.		disso, pode desencadear processos inflamatórios, formação de radicais livres, desequilíbrio dos neurotransmissores.
Maternidade, aborto e direitos da mulher.	SIQUEIRA, Laurinda Fernanda Saldanha; SILVA, Maynara Costa de Oliveira. 2021. Disponível em: <a href="https://www.researchgate.net/profile/Maynara-Costa-2/publication/351038426_livro_maternidade_aborto_e_direito_da_mulher/links/6080ad2d907dcf667bb5af2d/livro-maternidade-aborto-e-direito-da-mulher.pdf#page=156">https://www.researchgate.net/profile/Maynara-Costa-2/publication/351038426_livro_maternidade_aborto_e_direito_da_mulher/links/6080ad2d907dcf667bb5af2d/livro-maternidade-aborto-e-direito-da-mulher.pdf#page=156</a> . Acesso em: 11 out. 2022.	Transversal.	Foi comprovado que uma dieta equilibrada com adequado estilo de vida pode contribuir para a melhora do quadro de ansiedade e depressão, visto que um padrão alimentar saudável em conjunto com atividades físicas e acompanhamento profissional, pode ser eficaz para o tratamento.

Fonte: Autoras, 2022.

## 5 DISCUSSÃO

Conforme demonstrado em alguns estudos selecionados para revisão integrativa, foi possível avaliar a relação dos nutrientes com a depressão e ansiedade em adolescentes. Uma vez que, a adolescência é um momento de vida em que pode haver a prevalência de altos níveis depressivos e de ansiedade, os quais podem ser trabalhados na escola e no ambiente familiar através dos serviços de psicologia e nutrição, auxiliando o estudante na resolução de seus conflitos, e no incentivo ao realinhamento alimentar.

Em estudo realizado por Garcia (2018), ficou evidenciado a relação do hábito alimentar de pacientes com o surgimento de sintomas relativos aos transtornos depressivos e ansiedade, demonstrando que os alimentos mais consumidos nesse processo são aqueles ricos em carboidratos e em gorduras saturadas.

No mesmo sentido, Leite (2018) menciona que além do consumo excessivo de carboidratos e gorduras saturadas, há também o consumo excessivo de sódio e álcool, que permite a prevalência de sintomas depressivos e ansiedade, e que pode desencadear em processos inflamatórios, formação de radicais livres, desequilíbrio dos neurotransmissores.

Consequentemente, a má alimentação gera alterações químicas no cérebro da pessoa que possui depressão e ansiedade, visto a ligação com neurotransmissores, substâncias que transmitem impulsos nervosos para as células, conforme estudo realizado por Almada (2014).

Ademais, Viana (2021) menciona que os adolescentes com transtornos depressivos e ansiedades possuem carência de ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos precursores de neurotransmissores.

Sendo assim, fica claro que a alimentação de baixa qualidade e o inadequado estilo de vida está fortemente relacionada à ansiedade e depressão em adolescentes, conforme constatado por França (2012).

Gonçalves (2016) relata que uma boa alimentação é essencial no combate e controle da ansiedade e depressão, pois garantem uma sensação de bem-estar, e aumento de bom humor e sensação de saciedade.

Desta forma, Siqueira e Silva (2021) afirmam que por meio de uma dieta equilibrada com adequado estilo de vida, pode contribuir para a melhora do quadro de ansiedade e depressão, visto que um padrão alimentar saudável em conjunto com atividades físicas e acompanhamento profissional, pode ser eficaz para o tratamento.

Portanto, é perceptível que uma alimentação saudável tem a capacidade de influenciar positivamente nos quadros de ansiedade e depressão, seja no desencadeamento, na manutenção e até mesmo no tratamento. Visto que a intervenção nutricional advinda de um acompanhamento profissional adequado pode possibilitar não só um tratamento eficaz, mas também um controle dos sintomas e crises.

## **6 CONCLUSÕES**

O presente estudo abordou sobre os transtornos de ansiedade e depressão, que são distúrbios que acometem uma alta parcela da população, por isso são usados para o tratamento, a medicação e a psicoterapia, como principais medidas terapêuticas.

Desta forma, para auxiliar no tratamento é recomendado a aquisição de acompanhamento nutricional, já nos casos onde há resultados negativos ao tratamento convencional, esses podem ser aplicados como tratamento principal.

Ademais, ficou comprovado por meio de estudos apresentados, que os hábitos alimentares influenciam no agravamento dos sintomas dos transtornos de ansiedade e depressão em adolescentes. Tendo em vista que, esses indivíduos recorrem aos alimentos como uma forma de buscar satisfação, para tentar amenizar os sintomas provocados pelas doenças ora mencionadas.

Porém, deve ser levado em consideração que para uma melhora nos sintomas apresentados pela ansiedade e depressão, deve haver o acompanhamento nutricional realizado por um nutricionista, para uma alimentação adequada e apropriada conforme o caso de cada paciente.

Além disso, a qualidade de sono, a baixa ingestão de álcool e açúcares faz com que o indivíduo tenha um bem-estar, diminuição dos sintomas da ansiedade e depressão e saciedade ao ingerir alimentos ricos em nutrientes e necessários para cada tipo de deficiência alimentar.

Portanto, os nutrientes como triptofano, vitamina D, ômega 3 e vitaminas do complexo B colaboram para produção de neurotransmissores e sua deficiência está relacionada a fisiopatologia da depressão e ansiedade.

Sendo assim, para melhor compreensão acerca do tema abordado no presente estudo, é necessário um estudo mais aprofundado sobre a influência da nutrição na ansiedade e depressão em adolescentes, principalmente pelo crescente número de casos na população brasileira.

## REFERÊNCIAS

ALMADA, L. F.; BORGES, M. F.; MACHADO, S. E. C. Considerações neurobiológicas sobre a depressão maior - um histórico neurocientífico. **Revista de Psicologia**, v. 17, n. 26, p. 111-124, 2014. Disponível em: <https://seer.pgsskroton.com/renc/article/view/2420>. Acesso em: 05 out. 2022.

ANJOS, Aline Sousa dos; MORAES, Cássia Taiane Viana de; COSTA, Carlos Manuel Fontenele Paulino da. **Relação dos nutrientes com a ansiedade e depressão**. Fortaleza- CE: Conexão Unifametro, 2020. Disponível em: <https://www.doity.com.br/anais/conexaounifametro2020/trabalho/167924>. Acesso em: 25 set. 2022.

BAKLIZI, Gabriela Silva; BRUCE, Beatriz Carvalho; SANTOS, Ana Cristina de Castro Pereira. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, e52101724454, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/24454/21344/288537>. Acesso em: 29 set. 2022.

BOSA, Vera Lúcia. **Ansiedade, consumo alimentar e o estado nutricional de adolescentes**. 2010. Tese (Doutorado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/23004/000740930.pdf?sequence=1>. Acesso em: 21 nov. 2022.

BRASIL. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo**. Brasília-DF: OPAS, 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/23-2-2017-aumenta-numero-pessoas-com-depressao-no-mundo>. Acesso em: 25 set. 2022.

CARVALHO, M. C. V. S. Práticas e saberes na alimentação: natural, racional ou social? In: LUZ, M. T.; BARROS, N. F. **Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde, estudos teóricos e empíricos**. Rio de Janeiro: Cepesc, 2012.

DINIZ, J.; NEVES, S.; VIEIRA, M. Ação dos Neurotransmissores Envolvidos na Depressão. **Ensaio e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, 2020.

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na adolescência e seus principais determinantes. **Revista Brasileira Epidemiologia**, São Paulo, v. 13, n.1, p. 163-171, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2010000100015> Acesso em: 11 out. 2022.

FERNANDES, Helder Matheus Alves. Neuronutrição na ótica da ansiedade e depressão: perspectivas durante o processo de envelhecimento. **Anais... do VII CIEH...** Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73228>. Acesso em: 29 set. 2022.

FRANÇA, C. L et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estud. psicol.**, v. 17, n. 2, p. 337-345, 2012.

GARCIA, G. *et al.* Relação entre sintomatologia ansiosa, depressiva e compulsão alimentar em pacientes com doenças cardiovasculares. **Latino-Am. Enfermagem**, São Paulo, 2018.

GONÇALVES, P. F.; SOUSA, B. R. V. de; MARACAJÁ, B. R. V. de; VEIGA, D. K. E. Alimentação funcional como suporte para melhor prognóstico da depressão. **Anais... I CONBRACIS** Campina Grande: Realize Editora, 0, 1-6. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/18859> Acesso em: 5 out. 2022.

LANDEIRO, F.M.; QUARANTINI L.de C. Obesidade: Controle Neural e Hormonal do Comportamento Alimentar. **Ciências Médicas e Biológicas**, v.10, n.3, Salvador, 2011.

LEITE, Ana R. R.E.N. **Nutrição e saúde mental**: O papel da dieta na perturbação depressiva. 2018. Dissertação (Mestrado integrado em Medicina) – instituto de ciências biomédicas Abel salazar, Universidade do Porto, Portugal, 2018. Disponível em: [https://sigarra.up.pt/icbas/pt/pub\\_geral.pub\\_view?pi\\_pub\\_base\\_id=277450](https://sigarra.up.pt/icbas/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=277450). Acesso em: 19 out. 2022.

LIMA, R. S.; NETO, J. A. F.; FARIAS, R. S. P. **Alimentação, comida e cultura**: o exercício da comensalidade. **Demetra**, Viçosa, 2015.

OMS - Organização mundial da saúde. **Depressão e outros transtornos mentais comuns**: estimativas de saúde global. Brasília: OMS, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/W?sequence=1>. Acesso em: 09 out. 2022.

SANTOS, Daiane Ribeiro Chagas dos. **Comportamento alimentar x depressão**: uma revisão de literatura. 2021. TCC (Graduação) – Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira, BA, 2021. Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/123456789/2097/1/Nutri%C3%A7%C3%A3o%20-%20DAIANE%20RIBEIRO%20CHAGAS%20DOS%20SANTOS.pdf>. Acesso em: 25 set. 2022.

SAWAYA, A. L.; FILGUEIRAS, A. Abra a felicidade"? Implicações para o vício alimentar. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 27, n. 78, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/eav/article/view/68678>. Acesso em: 05 out. 2022.

SEZINI, Ângela et al. Nutrientes e depressão. **Revista Vita et Sanitas**, v. 8, ed. 1, p. 39-57, 2014. Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/download/29/21/>. Acesso em: 10 out. 2022.

SILVA, R. R. **Alimentação, Depressão e Ansiedade**: entenda a relação. UNIFAL, Universidade Federal de Alfenas, MG, 2018. Disponível em: <https://docplayer.com.br/104955159-Alimentacao-depressao-e-ansiedade-entenda-a-relacao.html>. Acesso em: 05 out. 2022.

SIQUEIRA, Laurinda Fernanda Saldanha; SILVA, Maynara Costa de Oliveira. **Maternidade, aborto e direitos da mulher**. [S. l.: s. n.], 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Maynara-Costa2/publication/351038426\\_livro\\_maternidade\\_aborto\\_e\\_direito\\_da\\_mulher/links/6080ad2d907dcf667bb5af2d/livro-maternidade-aborto-e-direito-da-mulher.pdf#page=156](https://www.researchgate.net/profile/Maynara-Costa2/publication/351038426_livro_maternidade_aborto_e_direito_da_mulher/links/6080ad2d907dcf667bb5af2d/livro-maternidade-aborto-e-direito-da-mulher.pdf#page=156). Acesso em: 11 out. 2022.

SOUZA, Luciana Paula Hortencio de. **Impacto de intervenções nutricionais sobre o conhecimento de uma alimentação saudável em adolescentes**. [S. l.: s. n.], 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13480/1/21603641.pdf>. Acesso em: 12 out. 2022.

SOUZA, T. B. de.; LÚCIO, J. M.; ARAÚJO, A. S. Ansiedade e alimentação: Uma análise inter-relacional. **Ciências da saúde**, [S. l.]. 2017. Disponível em: <http://docplayer.com.br/53018966-Ansiedade-e-alimentacao-uma-analise-inter-relacional.html>. Acesso em: 09 out. 2022.

VIANA, Isabelle Reis. **Relação da ansiedade e depressão com a nutrição**. 2021. TCC (Graduação) – Pitagoras, Teixeira de Freias, BA, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/38651/1/TCC%20Isabelle%20-%20Nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 12 out. 2022.

VIANA, V.; SANTOS, P. L.; GUIMARÃES, M. J. **Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens**: Uma revisão da literatura. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Porto, v. 9, n.2, p.209-231, 2008.