



OS BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO COMBATE AOS SINTOMAS DA ANSIEDADE

THE BENEFITS OF A HEALTHY DIET IN COMBATING THE SYMPTOMS OF ANXIETY

DOI: 10.5281/zenodo.10210290

*Fabiana Santos Ribeiro*¹

*Jéssica Tavares dos Santos*²

*Mariana Pereira de Souza*³

*Naiara Almeida Jardim*⁴

RESUMO: O transtorno de ansiedade é uma doença mental que pode apresentar variados sintomas, desde nervoso a retraimento social, segundo estudos o modo como nos alimentamos está ligado ao aparecimento desses sintomas. **Objetivo:** fazer uma revisão bibliográfica acerca dos benefícios de uma alimentação saudável no combate aos sintomas da ansiedade. **Metodologia:** para esta revisão foram selecionados artigos nas plataformas Scielo, PubMed e Google Acadêmico e aplicados critérios de seleção. **Resultados:** foi constatado que, a depender de como nos alimentamos pode haver interferência no bem-estar psicológico de modo positivo ou negativo. Ao se tratar de alimentos como álcool, cafeína, gordura saturada, industrializados e embutidos estes podem agravar os sintomas da ansiedade no paciente. **Discussão:** necessário a adoção de hábitos alimentares saudáveis, tendo na dieta o consumo de nutrientes como fibras, ômega-3, vitaminas do complexo B, Magnésio, Zinco, triptofano, entre outros a fim de inibir ou diminuir os sintomas da ansiedade.

Palavras-Chave: Nutrição, Transtorno de ansiedade, Alimentação

ABSTRACT: Anxiety disorder is a mental illness that can present varied symptoms, from nervousness to social withdrawal. According to studies, the way we eat is linked to the onset of these symptoms. **Objective:** to conduct a literature review on the benefits of a healthy diet in combating

1Graduanda de nutrição na Universidade Paulista – UNIP

2Graduanda de nutrição na Universidade Paulista - UNIP

3Graduanda de nutrição na Universidade Paulista - UNIP

4Orientadora discente do curso de nutrição na Universidade Paulista – UNIP



anxiety symptoms. **Methodology:** articles were selected from the platforms Scielo, PubMed, and Google Scholar for this review, and selection criteria were applied. **Results:** it was found that depending on how we eat, there can be interference in psychological well-being either positively or negatively. When it comes to foods such as alcohol, caffeine, saturated fats, processed, and cured foods, these can exacerbate anxiety symptoms in patients. **Discussion:** the adoption of healthy eating habits is necessary, with the diet focusing on consuming nutrients such as fiber, omega-3, B vitamins, magnesium, zinc, tryptophan, among others, in order to inhibit or reduce anxiety symptoms.

Keywords: Nutrition, Anxiety Disorder, Diet

1. INTRODUÇÃO

Segundo Pedro Escudeiro (1934), pai da nutrição e criador das 4 leis da boa alimentação, uma alimentação saudável depende dos seguintes fatores: que o alimento tenha uma boa qualidade, seja em quantidade o suficiente, possua harmonia em sua composição e, por fim, seja está com apropriada finalidade a quem se está sendo destinada. Esses fatos garantem à maioria dos indivíduos que o reproduzem uma seguridade e/ou promoção da saúde.

Ao analisarmos a definição de saúde segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) está palavra tem por definição “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de enfermidade” (GENEVA, 1946), portanto, vemos que é necessário sempre um equilíbrio no estado mental para se estar bem, equilíbrio este que, por vezes, acaba sendo afetado por diversos distúrbios psíquicos, como a ansiedade, por exemplo.

O transtorno de ansiedade se caracteriza por uma perspectiva de que o indivíduo se encontra em risco iminente de perigo ou ameaça (BARLOW *et al.*, 2015) e se apresenta por meio de sintomas como transpiração excessiva ou tontura, desatenção e/ou esquecimento, palpitação, grande preocupação sem causa aparente, retraimento social, entre outros (Associação Psiquiátrica Americana 1995; Organização Mundial da Saúde, 1993).

Atualmente, diversos cientistas e estudiosos creem que não tem como separar nutrição do processo de saúde mental dos indivíduos (ADES E KERBAUY, 2017), pois o comportamento alimentar por vezes varia em quantidade e frequência conforme as emoções



do indivíduo, isso justifica o fato de a maioria das pessoas que possuem transtornos psíquicos estarem em estado nutricional inadequado (MENDONÇA *et al.*, 2022).

Segundo Mendonça *et al.*, (2022) no Brasil, nas últimas décadas, a ansiedade tem sido uma das doenças que mais cresceu entre a população, sendo está uma das doenças que mais atingem o bem-estar emocional dos indivíduos e percorrem ao decorrer da vida, assim, o Brasil se tornou ocupante do 4º lugar do grupo de países que possuem alta prevalência de ansiedade. Segundo Dalgalarondo (2000), em 1997 o Brasil apresentava uma taxa de prevalência de ansiedade ao longo da vida de 9% a 18%, ou seja, desde sempre, o transtorno de ansiedade esteve presente na população.

Dados os fatos, este trabalho tem por objetivo fazer uma revisão da literatura acerca dos benefícios de uma alimentação saudável no combate aos sintomas de ansiedade enfatizando os nutrientes que alteram o bem-estar mental da população que possui o transtorno.

2. METODOLOGIA

Este trabalho se deu por meio de uma revisão da literatura onde foram obtidos artigos através dos seguintes descritores: “transtorno de ansiedade”, “alimentação equilibrada”, “impactos do transtorno de ansiedade na alimentação”, “perfil nutricional de pacientes com transtorno de ansiedade”, “ação do triptofano na ansiedade”, e excluindo artigos assim intitulados, entretanto, que não atendam aos critérios necessários para o trabalho, limitando os conteúdos descritos em língua portuguesa aos textos na íntegra e aos temas aproximados aos pesquisados neste trabalho com abrangência temporal no período de publicação de 2013 até 2023, consultados nas bases de dados: Scielo, Google Acadêmico e PubMed.

A escolha se deu retirando a duplicidade nas bases de dados de modo que restaram 68 artigos selecionados. Após seleção da literatura a ser utilizada foi observado que atendem aos critérios de informações necessárias para formulação desta revisão, sendo 8 artigos.

3. O QUE É O TRANSTORNO DE ANSIEDADE?



A ansiedade é uma emoção comum presente no cotidiano das pessoas, entretanto, quando está se demonstra expressivamente através de sensações como aperto no peito, tremor no corpo, coração acelerado, sudorese entre outros, se torna patológica, afetando a qualidade de vida das pessoas (RAMOS, 2015).

Segundo Zuardi (2017), o transtorno de ansiedade é caracterizado principalmente por uma preocupação contínua e demasiada com relação a alguma situação que possa vir a existir num futuro próximo, situação essa que para as demais populações que não possui ansiedade acabe por não gerar tamanha preocupação, sendo assim, é uma doença que ocasiona em interferência na qualidade de vida de seus pacientes.

Acredita-se que o transtorno de ansiedade se dá pela somatória de fatores psicossociais e ambientais, como traumas, histórico familiar positivo para doenças psiquiátricas em parentes de 1º grau, estresse, presença de comorbidades e abuso durante a infância (ROSE e TADI P, 2021). Patologicamente, ocorre devido a uma baixa atividade do sistema serotoninérgico e a uma elevada atividade do sistema noradrenérgico (LOPES, 2021).

3.1 CRESCIMENTO DO NÚMERO DE PESSOAS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Segundo a OMS, vem aumentando cada vez mais o número de pessoas que desenvolvem o transtorno de ansiedade, de 2015 para os anos atuais cresceu cerca de 15%, representando cerca de 264 milhões de pessoas ao redor do mundo (ROSE e TADI, 2021).

A maior taxa de pessoas que sofrem com o transtorno de ansiedade está entre as mulheres, elas possuem duas vezes mais chances de desenvolver a ansiedade patogênica ao longo da vida, sendo entre os dois gêneros, mais propenso a aparecer na adolescência, acredita-se que seja devido as condições sociais vividas nesta fase: estado civil solteiro, viúvo ou divorciado, isolamento social e falta de apoio de amigos ou familiares. (ZUARDI, 2017). A taxa de predominância de um transtorno de ansiedade grave no decorrer da vida em crianças entre os 13 e 18 anos de idade é de cerca de 6% e a predominância geral em



adolescentes menores de 18 anos é entre 5,7% e 12,8% (NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE, 2019)

3.2 A RELAÇÃO ENTRE TRANSTORNO DE ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO

O modo como nos alimentamos é um fator primordial para qualificação do estilo de vida, principalmente na prevenção de doenças, como a ansiedade, fato este abordado por variados autores existentes na literatura, portanto, sabe-se que uma boa alimentação pode servir como prevenção e tratamento para doenças mentais (Quirk et al, 2013).

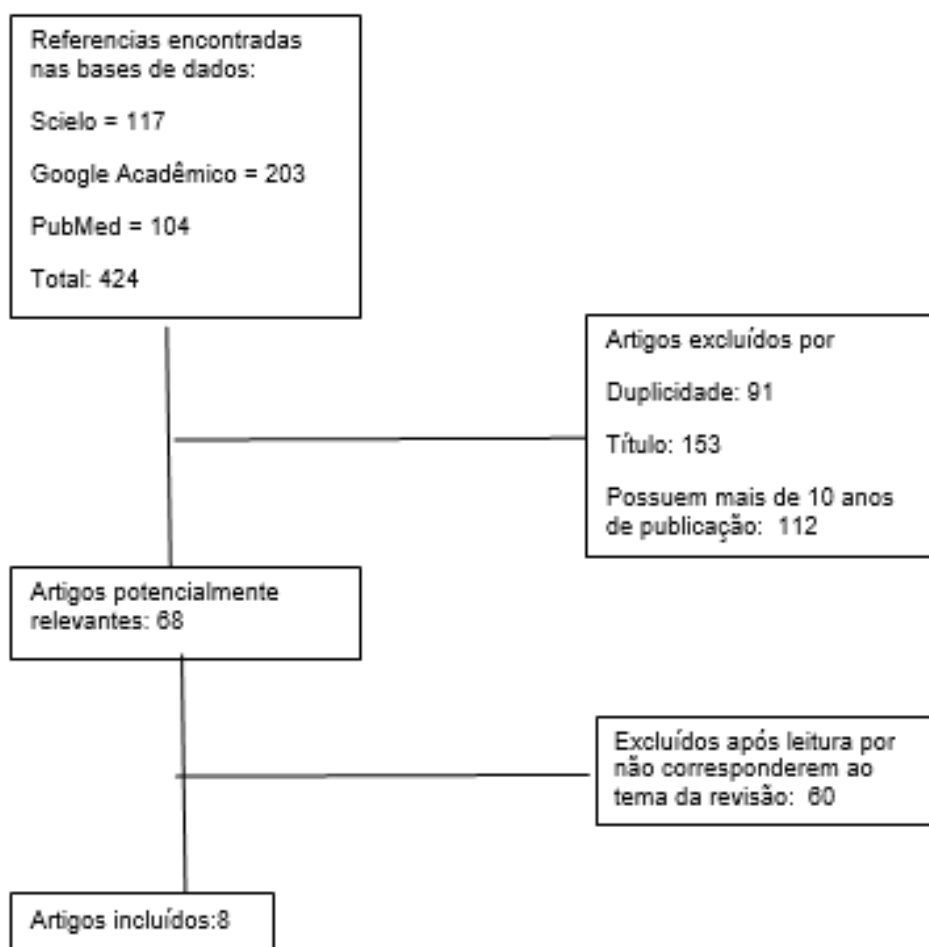
Masana et. Al (2019) constatou em um estudo que dietas compostas por gorduras saturadas e adicionadas de açúcar apresentam maiores níveis de ansiedade. Com isso, verifica-se que uma dieta diversificada, com consumo vegetais, frutas, grãos integrais, laticínios de baixo teor de gordura pode vir a ser benéfica para a população, em especial para pacientes com transtorno de atenção.



4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Realizou-se um processo de pesquisa de artigos nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico e PubMed, sendo encontrados ao todo 424 artigos. Foi observado que destes 91 apresentavam duplicidade, em 153 os títulos não correspondiam ao tema desta revisão e 112 foram publicados anteriormente a 2013, restando 68 artigos com potencial relevância que após lidos foi visto que 58 não continham informações uteis para esta revisão, ficando 08 artigos a serem utilizados, visto na figura 1.

Figura 1 - Apresentação dos resultados dos artigos elegíveis





Após o processo de seleção e aplicado os critérios de exclusão da literatura nas bases de dados foram escolhidas 8 para composição desta revisão, visto quadro 1.

Quadro 1 - Relação de artigos encontrados utilizados para formulação de resultados

Autor e ano	Título	Objetivo	Resultados
Alves, 2018	Influência dos alimentos na qualidade de vida sob o ponto de vista biossocial.	Investigar a relação da alimentação em pessoas com transtornos mentais, adultos e idosos.	Os alimentos fazem o corpo funcionar, crescer e se reparar, tendo gostos, formas, aromas, cores e texturas diferentes entre si.
Souza <i>et al.</i> , 2017	Ansiedade e alimentação: uma análise interrelacional	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.	A conduta alimentar também é imprescindível para o controle da ansiedade, em vista das escolhas alimentares, influenciam na predisposição de precursores serotoninérgicos, como o triptofano, as quantidades ingeridas, caracterizando os transtornos alimentares, assim como a frequência e qualidade das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções.
Lourenço, 2016	Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade	Compreender a forma como as emoções, mais especificamente a ansiedade, são reguladas e a influência que exercem sob o comportamento alimentar	Os sujeitos com excesso de peso comem como forma de conseguirem lidar com o seu estado de ansiedade, humores depressivos, raiva, entre outras emoções negativas exercendo grande influência sobre a alimentação, fome e saciedade.



REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634

Rocha <i>et al.</i> , 2020	O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão	Compreender por meio de uma revisão da literatura o papel da alimentação e da fitoterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão em população adulta e idosa	Os efeitos da ansiedade e da depressão são modulados pela qualidade da dieta, portanto, é indicado um padrão de alimentação saudável com o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, laticínios de baixo teor de gordura, peixe e azeite para uma melhora na sintomatologia e nos marcadores inflamatórios da ansiedade
Masana <i>et al.</i> , 2019	Padrões alimentares e sua associação com sintomas de ansiedade entre adultos mais velhos: o estudo ATTICA	Avaliar a associação entre hábitos alimentares, ingestão de energia e sintomas de ansiedade usando dados de 1128 idosos gregos	Foi relatado que o padrão alimentar de gordura saturada e açúcares adicionados estavam associados a níveis mais elevados de ansiedade em idosos, enquanto a ingestão energética não foi significativa
Lindseth <i>et al.</i> , 2015	Os efeitos do triptofano dietético sobre o afetivo distúrbio.	Examinar 25 adultos jovens saudáveis para diferenças na ansiedade, depressão e humor após consumir uma dieta rica em triptofano e uma dieta pobre em triptofano por quatro dias cada, com um intervalo de 2 semanas entre as dietas	Os participantes que consumiram mais triptofano na dieta (10 mg/kg/dia) apresentaram menos sintomas depressivos e uma diminuição da ansiedade quando comparados a baixa ingestão (5mg/kg/dia)
Sarris <i>et al.</i> , (2018)	Os efeitos da melhoria da dieta nos sintomas de depressão e ansiedade:	Realizar uma revisão sistemática e uma meta-análise examinando os efeitos das intervenções dietéticas sobre os sintomas de depressão e ansiedade	Os ácidos graxos ômega-3 encontrados em peixes gordurosos, como salmão e sardinha, vitaminas do complexo B, principalmente folato e B12, colina ferro, zinco, magnésio, vitamina D e aminoácidos foram associados á melhora do estado de saúde mental de indivíduos



	uma meta-análise de ensaios clínicos randomizados		
Yogi,2018	Alimentação, Depressão e ansiedade entenda a relação.	Despertar as pessoas para o fato de que a alimentação pode atuar como coadjuvante no tratamento e prevenção de transtornos mentais	Alimentos que pioram o quadro de ansiedade e devem ser evitados: alimentos industrializados, carboidratos refinados, (farinha de trigo, açúcar branco e arroz branco), bebidas alcóolicas, café e alimentos que contêm cafeína (chás verde, mate e preto, energéticos, refrigerantes à base de cola, chocolate ao leite e achocolatados).

Conforme dados encontrados é possível observar que a alimentação acaba por interferir no quadro de sintomas do transtorno de ansiedade, sendo ela melhorando ou evidenciando os sintomas de ansiedade.

4.1 AVALIAR COMO A ALIMENTAÇÃO PODE AJUDAR E/OU INTERFERIR NO APARECIMENTO DE SINTOMAS DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

Uma alimentação saudável pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade, fornecendo os nutrientes necessários para o equilíbrio mental e emocional. A alimentação desempenha um papel crucial no nosso bem-estar geral e pode ter um impacto significativo nos sintomas de transtorno de ansiedade. Existem várias maneiras pelas quais a alimentação pode ajudar ou interferir nesses sintomas.

Segundo Rocha *et al.* (2020), os efeitos da ansiedade e da depressão são modulados pela qualidade da dieta, portanto, é indicado um padrão de alimentação saudável com o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, laticínios de baixo teor de gordura, peixe e azeite para uma melhora na sintomatologia e nos marcadores inflamatórios da ansiedade.



Alimentos que pioram o quadro de ansiedade e devem ser evitados: alimentos industrializados; carboidratos refinados: farinha de trigo, açúcar branco e arroz branco; bebidas alcóolicas, café e alimentos que contêm cafeína: chás verde, mate e preto, energéticos, refrigerantes à base de cola, chocolate ao leite e achocolatados; gorduras saturadas, alimentos de origem animal: bacon, banha de porco, carne vermelha e salsicha, alimentos industrializados: salgadinhos de pacote e bolacha recheada e embutidos: salsicha, linguiça, presunto, entre outros (YOGI,2018).

Sendo assim, manter uma dieta equilibrada e nutritiva pode contribuir para uma melhor saúde mental e redução da ansiedade.

4.2 ANALISAR OS NUTRIENTES QUE PROMOVEM BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL.

Existem diversos alimentos que promovem benefícios para a saúde mental devido à presença de nutrientes específicos.

Os ácidos graxos ômega-3 encontrados em peixes gordurosos, como salmão e sardinha, vitaminas do complexo B, principalmente folato e B12, colina ferro, zinco, magnésio, vitamina D e aminoácidos foram associados à melhora do estado de saúde mental de indivíduos (SARRIS *et al.*, 2018).

No entanto, é importante destacar que a alimentação não é a única forma de tratamento e é fundamental buscar orientação médica e/ou terapêutica para um tratamento abrangente e efetivo.

4.3 ENFATIZAR OS ALIMENTOS QUE AGRAVAM O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO.

Embora seja importante lembrar que os alimentos não são a única causa de problemas de saúde mental, alguns estudos sugerem que certos alimentos podem agravar o bem-estar psicológico. Isso ocorre porque alguns alimentos afetam a produção e regulação de substâncias químicas no cérebro, como neurotransmissores e hormônios, que desempenham um papel na saúde mental. É importante observar que a reação a esses alimentos varia de pessoa para pessoa e que eles podem ter diferentes efeitos em diferentes indivíduos.



A conduta alimentar também é imprescindível para o controle da ansiedade, em vista das escolhas alimentares, influenciam na predisposição de precursores serotoninérgicos, como o triptofano, as quantidades ingeridas, caracterizando os transtornos alimentares, assim como a frequência e qualidade das refeições dependem de vários fatores, sendo um deles as emoções. (SOUZA *et al.*, 2017)

A cafeína, encontrada em café, chá preto, energéticos e refrigerantes, pode aumentar a ansiedade e a irritabilidade em algumas pessoas. O consumo excessivo de cafeína pode levar a problemas de sono e agravar sintomas de depressão.

O consumo excessivo de álcool pode levar a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Embora o álcool possa inicialmente ter um efeito sedativo, uma vez metabolizado pelo organismo, pode causar alterações de humor e agravar sintomas de problemas de saúde mental existentes.

Foi relatado que o padrão alimentar de gordura saturada e açúcares adicionados estavam associados a níveis mais elevados de ansiedade em idosos, enquanto a ingestão energética não foi significativa. (MASANA *et al.*, 2019).

Alimentos ricos em açúcar refinado, como doces, refrigerantes e alimentos processados, podem levar a flutuações nos níveis de açúcar no sangue, o que pode afetar negativamente o humor e a energia. Além disso, o consumo excessivo de açúcar tem sido associado a um maior risco de depressão.

Estudos sugerem que uma dieta rica em gorduras trans pode estar associada a um aumento do risco de depressão, além de contribuir para inflamações no organismo.

É importante mencionar que o impacto desses alimentos na saúde mental pode variar de pessoa para pessoa. Algumas pessoas podem ser mais sensíveis a certos alimentos do que outras. Para melhorar o bem-estar psicológico, é recomendável adotar uma dieta equilibrada e diversificada, rica em alimentos frescos, frutas, vegetais, grãos integrais e proteína magra. Além disso, é fundamental consultar um profissional, antes de fazer qualquer alteração significativa na dieta.



5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação desempenha um papel essencial no combate aos sintomas de ansiedade. Uma alimentação saudável é fundamental para a manutenção de um estilo de vida equilibrado, proporcionando benefícios significativos para o corpo e a mente. Uma dieta equilibrada e saudável, rica em nutrientes como ômega-3, vitaminas do complexo B, triptofano e antioxidantes, que melhoraram o humor, além de promover um microbioma intestinal saudável, que influencia no bem-estar mental. É importante ressaltar que, além de adicionar alimentos benéficos à dieta, é fundamental evitar alimentos que podem intensificar os sintomas de ansiedade, como os alimentos ricos em gordura saturada e açúcares adicionados.

Além das mudanças na dieta é essencial buscar orientação médica adequada e adotar uma abordagem multidisciplinar para o tratamento e manejo da ansiedade e regular a produção de neurotransmissores responsáveis pelas emoções. Embora a alimentação por si só não seja suficiente para tratar a ansiedade, ela certamente desempenha um papel complementar no manejo dessa condição, portanto, adotar uma alimentação saudável pode ser uma estratégia eficaz para reduzir os sintomas de ansiedade e melhorar a qualidade de vida.

A fim de maiores esclarecimentos acerca do assunto faz-se necessário que tenham mais estudos acerca do assunto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABNT, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: **informação e documentação: referências: elaboração**. Rio de Janeiro, 2002.

ABNT, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6028: **resumo: elaboração**. Rio de Janeiro, 2002.



REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634

ABNT, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 10520: **citações: elaboração.** Rio de Janeiro, 2002.

ABNT, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 14724: **formatação de trabalhos acadêmicos.** Rio de Janeiro, 2002.

ADES, L, KERBAUY, R. **Obesidade: realidades e indagações.** *PsicologiaUSP.*;13(1):197-216. Jan. 2002. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/108172/>>. Acesso em 02 de mai. 2023.

ALVES, Jakssuel Sebastion Dantas. **influência dos alimentos na qualidade de vida sob o ponto de vista biossocial.** *Revista Científica Semana Acadêmica*, v. 1, n. 144, p. 1-15, nov, 2018.

ARAUJO, N.A.;MENDONÇA, B. B. M.;CARVALHO, F.M.C.C. **Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica.** Universidade do Estado do Rio de Janeiro. 2022. *P155-156*

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM- IV** (4ª ed.). Porto Alegre: Artes Médicas. 1995

BARLOW, D. H.; DURAND, M. R. **Transtornos de ansiedade.** In.: *Psicopatologia: Uma abordagem integrada.* Tradução Noveritis do Brasil. Revisão Técnica: Thaís Cristina Marques dos Reis. 2ª edição. São Paulo: Cengage Learning, 2015. p. 125 à 130.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais.** Porto Alegre: Artes Médicas, 2000

ESCUDEIRO, P. **Alimentación** Buenos Aires: Hachette; 1934.

FIRTH J, MARX W, DASH S, CARNEY R, TEASDALE SB, SOLMI M, STUBBS B, SCHUCH FB, CARVALHO AF, JACKA F, SARRIS J. **The Effects of Dietary Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.** *Psychosom Med.* 2018.



REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634

LINDSETH, G.; HELLAND, B.; CASPERS, J. **Os efeitos do triptofano dietético nos Distúrbios afetivos.** University of North Dakota, Grand Forks, ND. 2014.

LOURENÇO, A.S.A. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade.** Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Escola de Psicologia e das Ciências da Vida. Lisboa. 2016

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). **Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management.** Subject to Notice of rights, United Kingdom, 2019; 1-41. Disponível em: <<https://www.nice.org.uk/guidance/cg113/resources/generalised-anxiety-disorder-and-panic-disorder-in-adults-management-35109387756997>>. Acesso em: 03 mai. 2023.

MASANA, M. F., TYROVOLAS, S., Kolia, N., CHRYSOHOOU, C., SKOUMAS, J., HARO, J. M., TOUSOULIS, D., PAPAGEORGIOU, C., PITSAVOS, C., & PANAGIOTAKOS, D. B. **Dietary Patterns and Their Association with Anxiety Symptoms among Older Adults: The ATTICA Study.** *Nutrients*, 2019 11(6), 1250.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constitution of the World Health Organization.** Geneva: 1946

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas.** Porto Alegre: Artes Médicas 1993.

QUIRK, S. E., WILLIAMS, L. J., O'NEIL, A., PASCO, J. A., JACKA, F. N., HOUSDEN, S., BERK, M., & BRENNAN, S. L. **The association between diet quality, dietary patterns and depression in adults: a systematic review.** *BMC Psychiatry*, v13, p175. 2013.

RAMOS, W.F. **Transtornos De Ansiedade.** Escola Brasileira De Medicina Chinesa – Ebramec Curso De Formação Internacional Em Acupuntura.. São Paulo. 2015

ROCHA, A.C.B.; MYVA, L.M.M.; ALMEIDA, S.G. **O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão.** Brasília. 2020

ROSE, G.M.; TADI, P. Social anxiety disorder. *StatPearls*, 2021; 1(2):1-7.

SOUZA, D.T.B.; LÚCIO, J.M.; ARAÚJO, A.S.; BATISTA, D.A. **Ansiedade E Alimentação: Uma Análise InterRelacional.** II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde. 2017



REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634

YOGI, C.M. **Alimentação, Depressão e Ansiedade: entenda a relação.** p. 1-32. Alfenas. 2018.

ZUARDI, A. W. **Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada.** **Suplemento Temático: Psiquiatria I.** Capítulo 5. *Revista USP*, São Paulo, v. 50, jan./fev. 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v50isup11/>>. Acesso em: 05 de mai. 2023

Recebido em: 20/11/2023

Aprovado em: 23/11/2023

Publicado em: 27/11/2023