



FACULDADE DE TECNOLOGIA E CIÊNCIAS - UNIFTC
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO: ITABUNA

LIZANDRA DIAS SANTOS
MYLENNNA DO NASCIMENTO MATOS
NATIEL DE JESUS SANTOS
VINICIUS SILVA DOS SANTOS

BENEFÍCIOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NO
CONTROLE DA ANSIEDADE

ITABUNA - BA

2022

FACULDADE DE TECNOLOGIA E CIÊNCIAS - UNIFTC
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO: ITABUNA

LIZANDRA DIAS SANTOS
MYLENNNA DO NASCIMENTO MATOS
NATIEL DE JESUS SANTOS
VINICIUS SILVA DOS SANTOS

BENEFÍCIOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NO
CONTROLE DA ANSIEDADE

Artigo apresentado no Centro Universitário UniFTC, da Unidade Itabuna, como requisito para obtenção do título de Bacharel do Curso de Graduação em Nutrição e Psicologia.

Orientador: Dra. Jeane Martinha dos Anjos Cordeiro

ITABUNA-BA

2022

FACULDADE DE TECNOLOGIA E CIÊNCIAS - UNIFTC
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA
UNIDADE DE ENSINO: ITABUNA-BA

FOLHA DE APROVAÇÃO

LIZANDRA DIAS SANTOS
MYLENNA DO NASCIMENTO MATOS
NATIEL DE JESUS SANTOS
VINICIUS SILVA DOS SANTOS

BENEFÍCIOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NO
CONTROLE DA ANSIEDADE

Aprovado em: 08 de Dezembro de 2022

Artigo apresentado como requisito para
obtenção de nota na disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso do Curso de Nutrição e
Psicologia, pela Faculdade UniFTC.

Banca Examinadora

(Jeane Martinha dos Anjos Cordeiro, Médica Veterinária e Doutora em ciência Animal)

(Katiúcia Ticila de Souza de Nascimento Wense, Mestra em Biologia e Biotecnologia
de Micro-organismos)

(Isadora Santana Fernandes, Psicóloga e Especialista em Formação de Consultores)



FACULDADE DE TECNOLOGIA E CIÊNCIAS - UNIFTC-ITABUNA-BA

CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA

**BENEFÍCIOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NO CONTROLE DA
ANSIEDADE**

Lizandra Dias Santos¹,

Mylenna do Nascimento Matos²,

Natiel de Jesus Santos¹,

Vinicius silva dos Santos¹,

Jeane Martinha dos Anjos Cordeiro³

RESUMO

As mudanças de hábitos provocadas por uma rotina acelerada do cotidiano da população brasileira, induzida pela excessiva carga horária de trabalho, influencia na alta prevalência da privação do sono, em más escolhas alimentares e, conseqüentemente no aumento do estresse, elevando os níveis de ansiedade e reduzindo a qualidade de vida. O objetivo do estudo foi analisar as alterações que o estilo de vida causa na liberação de hormônios e a sua relação com a ansiedade. Este é um trabalho de Revisão Integrativa da literatura realizada nas bases de dados Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Pubmed – Serviço de Publicações Médicas da United States National Library of Medicine (NLM). Selecionaram-se 13 artigos disponíveis entre 2012 a 2021, os quais foram agrupados em quadros e discutidos com base na literatura. Entre os fatores mais importantes para a melhoria da ansiedade, a alimentação vem se destacando, sendo assim, a nutrição atua com papel fundamental para melhoria da qualidade de vida como forma de tratamento. As vitaminas, o zinco, o ômega 3, minerais e aminoácidos são necessários para o funcionamento do nosso sistema nervoso central, constata-se que a deficiência dessas vitaminas é comum em pessoas com ansiedade e depressão. O sono é imprescindível para o ser humano, sendo necessário a quantidade ideal de horas para que o corpo descanse o suficiente. Conclui-se com isso, que uma alimentação balanceada em conjunto com atividade física, uma boa noite de sono e acompanhamento psicológico mostrou-se crucial para qualidade de vida.

Palavras chave: Estresse em adultos. Alimentação. Qualidade de vida.

¹Discente do curso de Nutrição da Faculdade de Tecnologia e Ciências - UniFTC de Itabuna (UniFTC/2022.2), e-mail: lizdias1507@hotmail.com; natiel.santos@ftc.edu.br; vsilva05santos@outlook.com

²Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Tecnologia e Ciências - UniFTC de Itabuna (UniFTC/2022.2), e-mail: mylennamatos@hotmail.com

³Professor(a) Orientador(a) da Faculdade de Tecnologia e Ciências - UniFTC de Itabuna (UniFTC/2022.2), médica veterinária, Doutora em ciência animal e-mail: jeane.cordeiro@ftc.edu.br

BENEFICIOS DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

RESUMEN

Los cambios en los hábitos causados por una rutina acelerada de la vida diaria de la población brasileña, inducida por el exceso de horas de trabajo, influyen en la alta prevalencia de privación del sueño, mala elección de alimentos y, en consecuencia, aumento del estrés, elevación de los niveles de ansiedad y reducción de la calidad de vida. El objetivo del estudio fue analizar los cambios que provoca el estilo de vida en la liberación de hormonas, así como su relación con la ansiedad. Se trata de una revisión integrativa de la literatura realizada en las bases de datos Scientific Electronic Library Online (Scielo) y Pubmed - Medical Publications service de la National Library of Medicine (NLM) de los Estados Unidos. Se seleccionaron trece artículos disponibles entre 2012 y 2021, los cuales fueron agrupados en una tabla y discutidos con base en la literatura. Entre los factores más importantes para la mejora de la ansiedad se ha destacado la alimentación, por lo que la nutrición juega un papel fundamental en la mejora de la calidad de vida como forma de tratamiento. Las vitaminas del grupo B, zinc, omega 3, minerales y aminoácidos son necesarios para el funcionamiento de nuestro sistema nervioso central, parece que la deficiencia de estas vitaminas es común en personas con ansiedad y depresión. El sueño es fundamental para el ser humano y la cantidad ideal de horas es necesaria para que el cuerpo descansa lo suficiente. Se concluye, por lo tanto, que una dieta balanceada junto con actividad física, un buen sueño nocturno y apoyo psicológico demostraron ser cruciales para la calidad de vida.

Palabras clave: Estrés en adultos. Alimentación. Calidad de vida.

1 INTRODUÇÃO

O estilo de vida saudável traz benefícios impactantes na saúde física e mental de um indivíduo. Existem alimentos que ajudam a controlar a ansiedade, pois, possuem nutrientes que estão envolvidos na formação de serotonina, que é um neurotransmissor responsável pelo bem-estar e controle da ansiedade. Manter um estilo de vida saudável ajuda diretamente na manutenção da saúde individual, bem como na qualidade de vida.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), devido a prevalência do covid-19, a ansiedade e depressão aumentaram significativamente em 25% nos últimos dois anos, sendo as mulheres jovens as mais afetadas, o que é um alerta para os países se importarem mais com a saúde mental de sua população aumentando a disponibilidade de atendimentos online e ampliando o acesso da população às ferramentas digitais.

O estresse e a ansiedade se tornaram cada vez mais nítidos na população nos últimos tempos devido a uma rotina cada vez mais extenuante que a sociedade vem enfrentando. De acordo com o fato supracitado, fica o seguinte questionamento: de que maneira o estilo de vida interfere nas situações de estresse na população adulta?

Diante a transição global houve um crescimento nas atividades diárias que fez com que as pessoas passassem mais tempo fora de casa, consequentemente optando pela facilidade

na hora da alimentação, dando preferência a alimentos industrializados, com baixo valor nutritivo, e repleto de sódio, açúcares, e conservantes, alimentos esse que são inflamatórios ao organismo, que desregula o metabolismo de hormônios e reações bioquímicas de equilíbrio do corpo, aumentando os níveis de ansiedade.

Já se sabe que o estilo de vida saudável interfere na liberação de hormônios, dentre eles, cortisol, serotonina e dopamina, sendo, os dois últimos responsáveis pela sensação de prazer. Alves et al. (2021) afirma que a principal área relacionada com ansiedade é amígdala, como consequência se estimula a liberação dos hormônios adrenotrópico que estimula a secreção de cortisol, logo o dano feito a ela promove a liberação de adrenalina e noradrenalina que consequentemente estimula a secreção de adrenotrópico que, em níveis elevados, ocasiona morte de neurônios hipocámpais podendo provocar também ação anti-inflamatória.

O objetivo geral deste estudo é abordar como o estilo de vida interfere nas situações de estresse na população adulta. Quanto aos objetivos específicos: descrever as alterações hormonais decorrentes de estresse e ansiedade aguda; analisar a relação do estilo de vida com a ansiedade e verificar quais as melhores estratégias do estilo de vida para prevenção e/ou tratamento da ansiedade.

O referencial do presente artigo abordará sobre três tópicos: associação da alimentação e ansiedade; nutrientes influentes no controle da ansiedade e benefícios do sono e da psicoterapia para um estilo de vida saudável.

1.1. Associação entre alimentação e ansiedade

De acordo com Zimmermann e Kirsten (2016), um estilo de vida com hábitos constituídos de atividade física e uma boa alimentação pode trazer benefícios e ser primordial na manutenção da saúde e qualidade de vida, pois tem o poder de reduzir os danos celulares oxidativos provocados pelo estresse.

Diante do estudo realizado por Lourenço (2016), o comportamento alimentar é afetado pelos aspectos emocionais, visto que as preferências alimentares, as quantidades ingeridas e as frequências das refeições não dependem apenas das necessidades fisiológicas do indivíduo. Para Gomes (2012), os maus hábitos alimentares são propulsores para intensificação da ansiedade, que consequentemente deriva os transtornos alimentares como anorexia e bulimia, que se apresentam na maioria dos casos de obesidade.

Em relação aos aspectos psicológicos caracterizado por Barlow e Durand (2015), que a ansiedade é um estado emocional com intensa sensação de apreensão e tensão as quais

são levadas em consideração ao estresse cotidiano até a alteração dos neurotransmissores, e esses fatores podem ser também desencadeados por herança genética. Para De Souza et al. (2017), a irritação, o isolamento social, a falta de ar, o excesso de preocupação, os calafrios, os tremores, a perda de memória, suor e tontura são reações fisiológicas desencadeadas pela ansiedade em excesso.

Borges et al. (2021) definem que as alterações hormonais estão relacionadas ao estresse e seu impacto no eixo hipotálamo-pituitário-adrenal (HPA). O eixo simpático atua através da secreção de adrenalina pelas glândulas adrenais que tem resposta imediata ao estresse, logo em seguida, ativa o eixo HPA em resposta a grande liberação de adrenalina. Como isso, há a liberação de corticotropina que irá atuar no núcleo do hipotálamo induzindo a secreção do hormônio adrenocorticotrópico aumentando os níveis de cortisol e elevando os níveis de estresse.

Zuardi (2017), aborda em sua pesquisa que o público feminino é mais vulnerável ao transtorno de ansiedade do que os homens, sendo com mais frequência na adolescência. Existem condições sociais nas quais desencadeiam ou aumentam os riscos de transtornos em pessoas mais vulneráveis, sendo elas: estado civil e a falta de apoio de amigos e familiares. Outro fator estimulador de transtorno de ansiedade é o trauma psicológico, sendo o transtorno de estresse pós-traumático o mais comum.

Narvaes (2013) diz que a serotonina é um neurotransmissor que está associado com o humor, e quando os níveis deste estão baixos, há uma mudança de comportamento significativa no indivíduo. Brotto (2021) afirma que 90% da serotonina no organismo é produzida pelo intestino, que assim como o cérebro também está conectado às emoções, e com uma má alimentação, o intestino não produz a quantidade certa de serotonina, causando irritabilidade, tristeza, desânimo, ansiedade e insônia.

Para Khaled et al. (2020), o estresse agudo faz mudanças fisiológicas no organismo levando a falta de apetite. Já o estresse crônico, faz alterações no eixo HPA, elevando o hormônio cortisol e tendo como consequência o aumento do apetite.

1.2. Nutrientes influentes no controle da ansiedade

As vitaminas e minerais são de grande importância no tratamento nutricional e no equilíbrio do metabolismo. Segundo WHO & FAO (2006) a carência de micronutrientes pode afetar diretamente o funcionamento do nosso organismo, tendo efeitos variados, podendo desencadear uma patologia. Vasconcelos e De Aquino (2019), afirmam que nutrientes como

triptofano, ômega-3, vitamina D, zinco, magnésio e complexo B são importantes para o funcionamento do cérebro, o que melhora o quadro depressivo.

Para Severo et al. (2015), o magnésio é um mineral essencial para as funções do nosso organismo, pois melhora o desempenho físico, desempenha função anti-inflamatória e tem papel fundamental nas ações do sistema nervoso central. Uma dieta rica em magnésio é essencial pois previne contra doenças tais como: diabetes, depressão, ansiedade.

Yary e Aazami (2012) afirmam que os sintomas depressivos denunciaram altos valores de marcadores inflamatórios como interleucina-6, proteína c reativa e fator de necrose tumoral. Devido a isto, a suplementação do zinco é um potente anti-inflamatório, uma vez que tal mineral tem grande influência no sistema imunológico. Entretanto, uma dieta rica em zinco contribui significativamente no tratamento da depressão.

Para Cortes et al. (2013), o ômega 3 atua na sinalização celular, regulação enzimática, regulação da migração neuronal, determinação da plasticidade sináptica e modulação de citocinas. Holanda et al. (2021), completa este conceito afirmando que baixos níveis de ômega 3 no organismo influencia na ansiedade, aumentando o recrutamento de citocinas pró inflamatórias por situações estressantes, fazendo-se necessário a suplementação de ômega 3 por ter uma função anti-inflamatória no organismo.

Lodi (2021), afirma que o triptofano é um estimulador da serotonina, um neurotransmissor que promove sensação de bem estar e prazer, influenciando no humor, e que sem a ingestão correta deste aminoácido não seria possível a síntese de serotonina e a captação da noradrenalina, que são os principais agentes no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada.

As Vitaminas do complexo B são de suma importância para a saúde mental, pois essa deficiência pode gerar implicações, favorecendo o aparecimento de doenças degenerativas como demência, alzheimer e alteração do humor. Gonçalves (2018) afirma que as vitaminas B3 e B6 são as mais importantes, pois sua carência no organismo traz manifestações clínicas como irritabilidade, alterações de pele, neurite periférica, convulsões, dermatite e diarreia.

A vitamina D é definida por Hossein-nezhad e Holick (2013), como um esteroide lipossolúvel que pode ser obtido na dieta sob forma de ergocalciferol (vitamina D2) através do consumo de alimentos de origem vegetal, e o colecalciferol (vitamina D3) que pode ser obtida em alimentos de origem animal, podendo ser encontrado em suplementos alimentares. Para Lichtenstein (2013), as principais causas da prevalência de baixos níveis de vitamina D3 na população estão ligadas a hábitos e comportamentos comuns ao estilo de vida moderno: sedentarismo, baixa exposição à luz solar, alimentação desequilibrada, excesso de acúmulo de

gordura corporal e abuso de medicamentos tópicos ou orais, que interferem na absorção ou no seu metabolismo.

1.3. Benefícios do sono e da psicoterapia para um estilo de vida saudável

O sono é uma função biológica fundamental na consolidação da memória, visão binocular, termorregulação, armazenamento e recuperação de energia e restauração do metabolismo energético no cérebro. Segundo Paiva (2015), o sono tem relação com o equilíbrio interno ou perfeito do corpo. É de conhecimento científico que a privação do sono aumenta o desvio de atenção, retarda a memória, reduz o desempenho cognitivo e eleva o humor depressivo. Da Costa e Ceolim (2013), afirmam que os fatores que influenciam na baixa qualidade do sono são o uso de medicações, as dores e diferentes doenças como diabetes, artrite, doença cardiovascular e demências.

Para Santos et al. (2019) os transtornos do ciclo circadiano podem ser definidos como um distúrbio do sono que acontece de forma corriqueira, indo desde a sonolência excessiva à insônia, e tais mudanças acarretam em sofrimento ou prejuízo do funcionamento social como também em outras áreas importantes da vida. O ciclo circadiano ordenado acarreta uma produção de hormônios adequados e um sono estável e reparador, impactando positivamente na saúde física e mental (UNIMED, 2022).

Com a rotina extensa e estressante, nos últimos anos, pessoas com depressão e ansiedade tem sido mais frequente, sendo a consequência disso a qualidade de vida. Diante disto, a atividade física auxilia na consciência neuromuscular, no funcionamento cardiorrespiratório e na manutenção do peso corporal, promovendo o bem-estar, diminuindo a ansiedade e os sintomas de depressão (DE MELLO et al., 2013; WILES et al., 2012)

A saúde mental em conjunto com a saúde física do ser humano é capaz de proporcionar condições para exercer atividades diárias com eficácia, dentre elas, as atividades de socialização, estudo e rotina. Vale ressaltar que o nosso corpo não distingue claramente a saúde física da mental, para ele, ou estamos em uma condição de bem-estar ou de sofrimento (PSIQUIATRIA PAULISTA, 2019).

Para Marques (2020), a psicoterapia é um tratamento à base de uma conversa na qual são dadas opiniões construtivas do profissional ao paciente, o qual expõe seus medos, suas emoções, angústias e tudo que possa estar prejudicando sua saúde mental. A psicoterapia traz inúmeros benefícios como o autocontrole, a descobertas de habilidade e potencial do indivíduo, a enxergar o sentido da vida e entrar em contato com suas emoções.

2 METODOLOGIA

Este é um estudo de revisão da literatura, que utilizou produções que tratam da temática estilo de vida saudável no controle da ansiedade. A fim de alcançar publicações com relevância científica, foram utilizadas como bases de dados a Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Pubmed – Serviço de Publicações Médicas da United States National Library of Medicine (NLM). Para o rastreamento dos artigos, utilizaram-se as seguintes palavras-chave: ansiedade; estilo de vida; nutrição na ansiedade e sono.

Dos critérios de inclusão do estudo foram considerados: artigos com recorte temporal de 2012 a 2022, nos idiomas inglês e português, bem como texto completo disponível e nível de evidência A e B se tratando de aplicações na área da saúde. Apenas nas citações para embasar a discussão foram utilizados artigos mais antigos. Dos critérios de exclusão, foram retirados os artigos que não condizem com a temática abordada, artigos de opinião e relato de caso.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando os estudos comparativos entre estilo de vida, ansiedade e depressão em consonância com os objetivos desta pesquisa. No Quadro 1, estão descritos os artigos consultados para uma primeira análise acerca das variáveis do estilo de vida em relação à ansiedade e depressão e, logo após, foram discutidos para melhor compreensão dos resultados.

A pesquisa De Souza et al. (2017), mostra que a microbiota intestinal é um importante fator nos quadros de depressão e que a compreensão do eixo cérebro-intestino é importante na conduta desta patologia, diversos nutrientes estão envolvidos em um ambiente menos inflamatório, garantindo melhor funcionamento do corpo humano.

O levantamento bibliográfico de Sezini e Gil (2014), propôs analisar o papel de certos nutrientes na origem e no tratamento da depressão, mostrando como o acompanhamento nutricional pode auxiliar quem faz o uso de determinados fármacos e quem opta por não fazer a utilização dos medicamentos devido aos efeitos colaterais.

Fazendo uma comparação entre os estudos desses autores, Sezini e Gil (2014), enfatizam a conexão entre o magnésio em relação a ativação do receptor da serotonina, afirmando que o Triptofano é o precursor deste neurotransmissor, passando por duas etapas, transformando L-triptofano em 5-hidroxitriptofano e por último sendo descarboxilado por outra

enzima se tornando serotonina. Confirmando o que De Souza et al. (2017) falam sobre o surgimento da depressão na ausência do magnésio.

Sezine e Gil (2014) abordam sobre a presença dos ácidos graxos de cadeia curta (ômega 3,6) no cérebro e sua importância no desenvolvimento de neurônios, e na diminuição do processo inflamatório. O que é um conceito implementado por Souza et al. (2017), que demonstra sua importância aliado ao tratamento convencional da depressão.

De Souza et al. (2017), dizem que a suplementação individualizada de vitaminas do complexo B é indispensável no tratamento de depressão. O que é complementado por Sezini e Gil (2014), que em seus estudos afirmam que as vitaminas do complexo B ajudam na síntese dos neurotransmissores do cérebro e junto ao zinco aumentam o tempo de vida das células cerebrais, diminuindo a inflamação.

Já Lourenço (2016) constatou que a variação na regulação emocional, cognitiva, e do comportamento alimentar tem relação ao sujeito tentar suprimir suas emoções, o que aumenta os níveis de ansiedade que consequentemente desenvolve uma ingestão compulsiva.

O estudo de Certo (2016), verificou que a qualidade do sono apresentou diferenças entre sexos, sendo o sexo masculino o que obteve um melhor resultado em comparação ao sexo feminino, assim como as pessoas que praticam atividades físicas, no estudo foi visto também que as horas de sono em relação com a ansiedade, o nível de ansiedade e estresse nas pessoas analisadas e que tinham má qualidade de sono foram altas. Assim, é notável a relação entre saúde mental, atividade física, uma boa noite de sono e uma melhor qualidade de vida.

A pesquisa de Mendes et al. (2021), em seus resultados, demonstrou que os estudantes de medicina que realizam mais minutos de atividade física moderada e vigorosa por semana (Mediana = 390 minutos) apresentam menor presença de sintomas de ansiedade e sintomas de depressão do que os que realizam menos minutos de atividade física por semana.

No Quadro 2, estão descritos os artigos consultados acerca de estratégias para prevenção e/ou tratamento da ansiedade e depressão e, logo após, foram discutidos para melhor compreensão dos resultados.

Sezini e Gil (2014) relatam que em pacientes depressivos é notada uma carência nutricional de vitaminas do complexo B, ômega 3, minerais e aminoácidos. O que é complementado pela pesquisa de Da Silva et al. (2018), que em seu estudo comprovaram que a dieta mediterrânea (dieta à base de peixes, vegetais, grãos integrais, oleaginosas e verduras) diminui as chances de 33% das pessoas virem a desenvolver a depressão.

Segundo Oliveira et al. (2021), a vitamina B6 está ligada ao funcionamento de sessenta enzimas que sintetizam ácidos nucleicos das proteínas, atua na multiplicação de

hemácias e células do sistema imune, influenciando diretamente no sistema nervoso e neurotransmissores, junto com a vitamina C que ajuda no funcionamento do sistema imune. Com relação a vitamina D ela é essencial para o funcionamento cognitivo, sendo de extrema importância para prevenção de demências. Assim, através da alimentação pode-se alcançar maior qualidade de vida, já que é comprovado que com absorção das vitaminas e minerais o organismo humano tem melhor desenvolvimento. De Souza et al. (2017) complementam que uma abordagem individualizada das necessidades de macronutrientes é imprescindível, pois o nosso corpo tem uma necessidade específica para a metabolização e aplicabilidade deles pelo organismo.

Vieira, Oliveira e Gomes (2021), afirmaram que o sono tem ligação diretamente associado ao bem-estar físico e mental, as noites com poucas horas de sono geram uma diminuição no rendimento do indivíduo, visto que cai seu nível de atenção. O excesso de atividades, gerado por fatores que lhe podem ser diversos, como por exemplo estágios e trabalho, bem como desorganização pessoal, está ligado ao desenvolvimento do estresse. A correta gestão do tempo diurno, juntamente com hábitos saudáveis são de suma importância para a qualidade de vida.

Os resultados observados no **Quadro 2**, mostraram que uma alimentação saudável, composta de vitaminas e minerais como o zinco, triptofano e magnésio por exemplo, juntamente com a prática de atividades físicas, ajudam a aumentar neurotransmissores importantes como a serotonina, mais conhecida como hormônio da felicidade e que é responsável pela regulação do humor, sono, apetite e memória e a dopamina que regula o humor, o estresse e estimula funções cerebrais, sensação de prazer e motivação. O sono é algo imprescindível para a saúde do cérebro e para que ele exerça suas funções corretamente, além de promover o descanso de outras partes do corpo. Sendo assim, podemos dizer que tudo está conectado e que precisam de cuidados para estar em equilíbrio, exercendo suas funções corretamente e assim gerando uma boa saúde física e mental.

Quadro 1. Distribuição da produção científica acerca das variáveis do estilo de vida em relação à ansiedade.

Autor(es)/ Ano	Tipo de Estudo	Objetivos	Metodologia	Conclusões
DE SOUZA, D.T.B.; et al./2017	Revisão bibliográfica.	Analisar a inter- relação entre a alimentação e a ansiedade, conhecendo-a sob a ótica da psicologia dentro da nutrição, com o intuito de	Metodologia de revisão narrativa da literatura.	A ansiedade interfere diretamente nas emoções alterando o humor. E essas alterações, quando em excesso, podem levar a problemas de

		avaliar o efeito da alimentação, compulsão e escolhas alimentares sobre a ansiedade.		saúde tanto psicologicamente quanto nutricionalmente falando.
LOURENÇO, A.S.A./2016	Estudo exploratório de caráter transversal.	Compreender a forma como as emoções, mais especificamente a ansiedade, são reguladas e a influência que exercem sob o comportamento alimentar.	De caráter transversal, a amostra de 344 participantes, entre 18 e 67 anos, durante 6 meses, utilizando questionário sociodemográfico e nas seguintes medidas: Questionário de Regulação Emocional – QRE; State-Trait Anxiety Inventory Form Y – STAI-Y; Three-Factor Eating Questionnaire R-18 – TFEQ R-18.	Quando um sujeito se encontra a suprimir suas emoções, isto é, ao tentar reduzir ou modificar as mesmas, isto condiz a um aumento dos níveis de ansiedade, que consequentemente origina um aumento dos comportamentos alimentares desadequados, neste caso da ingestão compulsiva.
SEZINI, A.M; GIL, C.S.G.C./2014	Revisão bibliográfica	Analisar o papel que determinados nutrientes exercem na etiologia e tratamento da doença.	Coleta de dados dos sites da PubMed, Scielo, Bireme e Portal Capes.	A nutrição tem um papel fundamental tanto na prevenção da doença, como na recuperação de pacientes depressivos, podendo potencializar a ação de fármacos antidepressivos ou até ser um tratamento alternativo para pacientes que não aderem à terapêutica convencional devido aos inúmeros e indesejáveis efeitos colaterais dos medicamentos.
CERTO, A.C.T./2016	Estudo descritivo-correlacional inserido no paradigma quantitativo e num plano transversal.	Avaliar a qualidade do sono dos estudantes do ensino superior e analisar os níveis de ansiedade, depressão e stress vivenciados pelos estudantes do ensino superior.	Estudo descritivo-correlacional no paradigma quantitativo e de amostragem não probabilística, com 358 participantes, sendo 227 mulheres e 131 homens, com idades entre 18 e 51 anos. O instrumento para o recolhimento dos dados foi feito através de uma ficha sociodemográfica, pelo Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh – IQSP de Ramalho para avaliar a qualidade do sono e pela Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS-21; de Pais Ribeiro, Honrado e Leal para avaliar os níveis de depressão, estresse e ansiedade.	A promoção da qualidade do sono torna-se crucial na promoção da saúde e qualidade de vida bem como na prevenção da doença ao longo do ciclo vital.

MENDES et al. 2021	Estudo exploratório de caráter transversal.	Comparar grupos de estudantes de medicina (EM) que praticam diferentes níveis de atividade física moderada e vigorosa (AFMV) durante a pandemia de COVID-19, com relação aos sintomas de ansiedade e depressão (BAI-BDI), qualidade do sono (PSQI), e atividade física (AF) - leve, moderada, vigorosa (AFL, AFM, AFV) e comportamento sedentário (CS).	De caráter transversal, com amostra de 218 estudantes de medicina (EM), com idade entre 18 e 41 anos. Os dados das características dos EM foram coletados por meio de formulários on-line: AF, CS, BAI, BDI e PSQI. Para as análises estatísticas, utilizou-se odds ratio (OR) para a presença de sintomas elevados de ansiedade e depressão e má qualidade do sono de EM e AFMV. O D de Cohen (tamanho do efeito, TE) e o intervalo de confiança (IC de 95%), teste de Mann-Whitney: baixa MVPA (mediana = 0 minuto) e alta MVPA (Mediana = 390 minutos) foram registrados	Os EM que realizam mais minutos de AFMV por semana (Mediana = 390 minutos) apresentam menor presença de sintomas de ansiedade e sintomas de depressão do que os EM que realizam menos minutos de AFMV por semana (Mediana = 0 minuto).
---------------------------	---	---	---	--

Fonte: próprios autores

Quadro 2. Distribuição da produção científica acerca de estratégias para prevenção e/ou tratamento da ansiedade.

Autor(es) /Ano	Tipo de Estudo	Objetivos	Metodologia	Conclusões
YARY, T; AAZAMI, S./2012	Pesquisa científica.	O objetivo deste estudo foi investigar o zinco dietético e a relação zinco/ferro como preditores de depressão incidente em dois grandes estudos longitudinais de australianos de meia-idade e idosos.	Tal estudo foi feito com 402 participantes iranianos e que estudavam na Malásia, com idade média de $32,54 \pm 6,22$ anos, sendo 173 (43%) mulheres e 229 (57%) homens.	A baixa ingestão de zinco na dieta está associada a uma maior incidência de depressão em homens e mulheres, como mostrado em duas coortes prospectivas. São necessários mais estudos sobre o papel preciso do zinco em comparação com outros nutrientes importantes da dieta.
OLIVEIRA, D.H.S.; et al./2021	Revisão bibliográfica	Identificar os benefícios da ingestão de vitaminas e minerais como B6, B9, C, D, e Zinco, através da alimentação.	Com a metodologia de revisão integrativa de literatura, e a pesquisa dos artigos se deu por meio da exploração da base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Biblioteca Científica Eletrônica Virtual (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).	Através da alimentação pode-se alcançar maior qualidade de vida, já que é comprovado que com absorção das vitaminas e minerais o organismo humano tem melhor desenvolvimento, e por isso é muito importante que as pessoas possam adaptar-se a novos hábitos alimentares, a fim de evitar o surgimento de deficiências ou até mesmo patologias crônicas causadas pela falta de determinadas vitaminas e minerais.
VIEIRA, I.M.B; OLIVEIRA, T.D; GOMES, A.V.M./2021	Revisão bibliográfica	Discorrer sobre qualidade do sono e como a mesma influência na saúde física, mental e no rendimento acadêmico.	Coleta de dados ocorrendo através das plataformas digitais de como Scielo, PubMed e PEDro.	Os estudantes de nível superior estão especialmente sujeitos a tais problemas, pois a cobrança social pelo sucesso profissional, bem como a rotina de trabalho, estudos, estágio e vida social torna os dias curtos para a realizar todas as

				atividades, sendo cada vez mais rotineiro a diminuição de horas dormidas por noite, ou ciclos de sono curtos. A saúde física e mental está diretamente ligada com a qualidade do sono nos estudantes de nível superior.
--	--	--	--	---

Fonte: próprios autores.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da proposta do tema do estudo sobre a influência da atividade física e alimentação para melhoria da ansiedade, dados comprovaram a eficácia dos benéficos para a qualidade de vida de forma significativa. O estilo de vida saudável com alimentos que contem nutrientes como triptofano, ômega 3, zinco e magnésio, ajuda o indivíduo não só durante o tratamento, mas também na prevenção de patologias. Pois suas características funcionais vão contribuir beneficamente ao organismo, por exemplo, o magnésio tem seu potencial anti-inflamatório e ações fundamentais no cérebro. O zinco também age como um potente anti-inflamatório. Já o ômega 3 atua na sinalização celular, na homeostase enzimática e tem efeito anti-inflamatório.

Os nutrientes citados também irão estimular os neurotransmissores agindo como mensageiros químicos que enviam informações entre os neurônios, sendo os principais, serotonina, dopamina, endorfina e ocitocina

Sendo assim a conclusão desse artigo é de grande importância para a sociedade pois enfatizou que uma alimentação balanceada em conjunto com atividade física, um boa noite de sono e acompanhamento psicológico mostrou-se crucial para a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

_ A relação entre saúde mental e qualidade de vida. **Instituto Psiquiatria Paulista**, São Paulo, 15 de mar. de 2022. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/saude-mental-e-qualidade-de-vida/>. Acesso em: 19 out. 2022.

_ Ciclo circadiano. **Unimed do Brasil**, 12 de maio de 2022. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/ciclo-circadiano-da-para-trocar-o-dia-pela-noite/>. Acesso em: 13 de dez. de 2022.

ALVES, I. S.; et al. **Fisiopatologia do Transtorno de Ansiedade**. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Medicina), Centro Universitário Tiradentes, Maceió, 2021

BARLOW, David H.; DURAND, Mark 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, p. 125 – 130, 2015.

BORGES, A. R. F; et al. Alterações dos Hormônio Cortisol, Progesterona, Estrogênio, Glicocorticoides e Hormônio Liberador de Corticotrofina na Depressão Pós-parto. **Rev. Ciên. Estud. Acadê. Medi**, Mato Grosso, Vol. 14, p. 27-45, jan-jun, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/revistamedicina/article/view/5034/4295> Acesso em: 20 out. 2022.

BROTTO, T. F. Relação entre saúde mental e alimentação. **P.psicólogos**, 20 de agosto de 2022. Disponível em: <https://www.psicologo.com.br/blog/relacao-entre-saude-mental-e-alimentacao/>. Acesso em: 13 dez. 2022.

CERTO, A. C. T. **Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e estresse nos estudantes do ensino superior**. Relatório de estágio, Instituto Politécnico de Bragança (IPB), Portugal, março de 2016

CORTES, M. T.; et al. Uso de terapêutica com ácidos graxos ômega-3 em pacientes com dor crônica e sintomas ansiosos e depressivos. **Rev Dor**. São Paulo, vol.14, n.1, p.48-51, jan-mar, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1806-00132013000100012>. Acesso em: 08 nov. 2022

DA COSTA, S.V; CEOLIM, M.F. Fatores que interferem na qualidade do sono de pacientes internados*. **Rev. Esc. Enferm. USP**, Campinas-SP, vol.47, n.1, p.46-52, fev. 2013. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/52851/56754> Acesso em: 20 out. 2022.

DA SILVA, L. A; et al. **A Influência Da Alimentação Adequada Na Depressão**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição), Centro Universitário UMA, Catalão-Goiás, 2018.

DE MELLO, M. T. et al. Relationship between physical activity and depression and anxiety symptoms: a population study. **Journal of Affective Disorders**, Amsterdam, vol. 149, p. 241-246, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.035> Acesso em: 08 nov. 2022.

DE SOUZAET, D. T. B; et al. **Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional**. II COBRACIS, Campina Grande/PB. 2017

GOMES, C. S. L. **Perturbações do comportamento alimentar (anorexia e bulimia nervosas) e neurotransmissão**. Tese de mestrado (Bacharelado em Medicina), Faculdade de Medicina Universidade do Porto, Portugal, 2012.

GONÇALVES, R. Deficiência de vitamina do complexo B na infância: quando pensar? **PEBMED**, 17 de jan. de 2018. Disponível em: https://pebmed.com.br/deficiencia-de-vitamina-do-complexo-b-na-infancia-quando-pensar/?utm_source=artigoportal&utm_medium=copytext. Acesso em: 19 out. 2022.

HOLANDA, A. P. M.; et al. A Importância de Elementos Nutricionais no Transtorno de Ansiedade e Depressão. **European Academic Research**, vol. 9, n.3, june. 2021. Disponível em: <https://euacademic.org/UploadArticle/4962.pdf> Acesso em: 08 nov. 2022

HOSSEIN-NEZHAD, A.; HOLICK, M.F. Vitamin D for health: a global perspective. **Mayo Clin Proc.**, vol. 88, n. 7, p.720-55, jul. 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761874/pdf/nihms502359.pdf> Acesso em: 08 nov. 2022.

KHALED, K.; et al. Perceived stress and diet quality in women of reproductive age: a systematic review and meta-analysis. **Nutr J**, vol.19, n.92, ago. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00609-w> Acesso em: 07 nov. 2022

LICHTENSTEINA, A; et al. Vitamina D: ações extraósseas e uso racional. **Rev. Assoc. med. Bras.**, vol. 59, n.5, p. 495-506, out. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/syGpLGbWwrjmZPW7ybHGJSL/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 20 out. 2022.

LODI, V. M. Conheça os benefícios gerados pelo triptofano. **Rev. Suplementação**. Florianópolis, 17 de abr. de 2021. disponível em: <https://www.revistasuplementacao.com.br/materias/detalhes/6098-artigo-conheca-os-beneficios-gerados-pelo-triptofano.html>. Acesso em: 20 out. 2022.

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

MARQUES, L. D. A importância da psicoterapia e por que ela funciona. **Dr. Luan Diego Marques, c 2022**, Brasília, 7 de mai. de 2022. Disponível em: <https://drluandiego.com.br/importancia-da-psicoterapia-e-como-ela-funciona/>. Acesso em: 18 nov. 2020.

MENDES, T. B.; et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Rev Bras Med Esporte**, vol. 27, n. 6, p. 582-587, mai. 2021. Disponível em: <https://www.scelo.br/j/rbme/a/wR5VY8h6HQPc595wCdfqnVz/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 09 nov. 2022

NARVAES, R. F. **Comportamento agressivo e três neurotransmissores centrais: dopamina, gaba e serotonina** uma revisão sistemática dos últimos 10 anos. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia), Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul, Porto Alegre, jul.2013.

OLIVEIRA, D. H. S; et al. The importance of healthy eating as a way to increase immunity through vitamins and minerals. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, p. e103101220305, set. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20305> Acesso em: 20 out. 2022.

PAIVA, T. **Bom sono, boa vida: Um guia para dormir melhor em todas as idades**, 7ª.ed. Alfragide, Portugal: LeYa 2015.

SANTOS, L. C.; et al. Transtorno do ciclo do sono-vigília/ Circadiano - uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, Vol.7, n.2, p. 38-43, jun - ago 2014. Disponível em: http://www.mastereditora.com.br/periodico/20140702_165353.pdf. Acesso em: 13 de dez. de 2022.

SEVERO, J. S.; et al. Aspectos Metabólicos e Nutricionais do Magnésio. **Rev. Nutr. clín. diet. hosp.**, vol.35, n. 2, p. 67-74, abr. 2015. Disponível em: <https://revista.nutricion.org/PDF/352severo.pdf> . Acesso em: 08 nov. 2022

SEZINI, A. M; GIL, C. S. G. C. Nutrientes e Depressão. **Vita et Sanitas**, Trindade-Go, vol.8, n.01, p. 39-57; jan-dez, 2014. Disponível em: <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/29/21> Acesso em: 20 out. 2022.

VASCONCELOS, E. B. D.; DE AQUINO, C. C. **A importância dos nutrientes na prevenção e tratamento da depressão**. Iniciação Científica, Centro Universitário Fametro, Manaus, 2019.

VIEIRA, I. M. B; OLIVEIRA, T. D; GOMES, A. V. M. Qualidade do sono e consequências na saúde física e mental dos estudantes universitários- uma revisão de literatura. In: CASTRO, L.A. (Org.). **Ciências da saúde: influências sociais, políticas, institucionais e ideológicas 3**, 1ª.ed. Ponta Grossa, PR: Atena 2021, p. 207-238.

WILES, N. J. et al. Physical activity and depression in adolescents: cross-sectional findings from the ALSPAC cohort. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, Berlin, vol. 47, p. 1023-1033, 2012. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3382270/pdf/127_2011_Article_422.pdf Acesso em: 07 nov. 2022.

YARY, T; AAZAMI, S. Dietary Intake of Zinc was Inversely Associated with Depression. **Biol Trace Elem Res**, vol. 145, p.286-290, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12011-011-9202-y> Acesso em: 26 out. 2022.

ZIMMERMANN, A. M; KIRSTEN, V. R. Alimentos com função antioxidante em doenças crônicas: uma abordagem clínica. **Disc. Scientia. Série: Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 9, n. 1, p. 51-68, 2008. Disponível em: <http://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/934/877> Acesso em: 20 out. 2022.

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista USP**, 2017; vol. 50, n.1, p. 51-55, jan-fev. 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127538/124632>. Acesso em: 20 out. 2022.