



OS IMPACTOS FÍSICOS E EMOCIONAIS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE E A RELEVÂNCIA DOS SEUS HÁBITOS ALIMENTARES

Agton Pitombo Santos¹
Leide Simões Ramos²
Suzana Silva Santos³
Roque Luiz Argolo Souza⁴

RESUMO

A ansiedade tem suas próprias características e desafios, e apesar de ser uma palavra muito comum, usada por todos para identificar algum sentimento de angústia e desconforto, muito do que se sabe vem do senso comum e pouco se conhece de fato sobre esse transtorno. O objetivo dessa pesquisa é esclarecer o tema, trazer informações, ajudar na identificação dos principais sinais e sintomas, além de, demonstrar a importância de bons hábitos, principalmente, alimentares e como eles são relevantes para essa temática e como podem ajudar pessoas com o quadro ansioso. Para dar corpo a este artigo optou-se pelo caminho metodológico da pesquisa bibliográfica, utilizando como instrumentos de coleta de dados as bases de dados digitais, por meio da PubMed, Scielo e da Biblioteca Virtual em Saúde - BVS. Uma vez que, diversos transtornos de ansiedade podem estar associados a vários efeitos adversos à saúde, incluindo obesidade através da compulsão alimentar. Assim, quando os indivíduos se encontram em um estado elevado de ansiedade, tendem a recompensá-la através da comida buscando aliviar o seu estado emocional, podendo trazer pontos negativos para sua saúde dependendo da escolha alimentar, o que acaba se tornando um ciclo vicioso, pois alterações nas emoções podem levar ao impulso alimentar. Desse modo, pode-se concluir que o tratamento multiprofissional, psicológico aliado à nutrição, pode trazer melhorias à condição psíquica dos pacientes com transtornos de ansiedade como também elaboração de novos estudos clínicos a fim de consolidar o uso dos nutrientes presentes na alimentação como contribuição para o tratamento da ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade. Alimentação. Sintomas. Hábitos.

¹Bacharelado em Nutrição.

²Bacharelada em Psicologia.

³Bacharelada em Psicologia.

⁴Psicólogo, Mestre em Educação.

ABSTRACT

Anxiety has its own characteristics and challenges, and despite being a very common word, used by everyone to identify some feeling of anguish and discomfort, much of what is known comes from common sense and little is actually known about this disorder. The objective of this research is to clarify the subject, bring information, help in the identification of the main signs and symptoms, in addition to demonstrating the importance of good habits, mainly eating habits and how they are relevant to this theme and how they can help people with the condition. anxious. To flesh out this article, the methodological path of bibliographical research was chosen, using digital databases as instruments for data collection, through PubMed, Scielo and the Virtual Health Library - VHL. Since, several anxiety disorders may be associated with various adverse health effects, including obesity through binge eating. Thus, when individuals are in a high state of anxiety, they tend to reward it through food, seeking to alleviate their emotional state, which can bring negative points to their health depending on the food choice, which ends up becoming a vicious cycle, because changes in emotions can lead to food impulse. Thus, it can be concluded that multidisciplinary, psychological treatment combined with nutrition can bring improvements to the psychological condition of patients with anxiety disorders, as well as the development of new clinical studies in order to consolidate the use of nutrients present in food as a contribution to the treatment of anxiety.

Keywords: Anxiety. Food. Symptoms. Habits.

1. INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2019 a ansiedade foi considerada como a segunda condição mental, com maior incidência de incapacidade na maioria dos países analisados. Quase 10% da população convivem com algum tipo de transtorno, sendo que o Brasil é o país com mais casos de ansiedade. Existem diferentes transtornos de ansiedade conhecidos, cada um com seu grupo particular de sintomas, todos vêm do mesmo tipo de instinto de sobrevivência fundamental. Apesar dos nomes dados a eles, não são apenas transtornos isolados, segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), quatro tipos são englobados no conceito de transtornos de ansiedade: o Transtorno de Pânico, o Transtorno Obsessivo Compulsivo, o Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia Social e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (BRASIL, 2022).

Leahy (2010), afirma que a ansiedade humana fundamental se manifesta de maneira diferente, de acordo com estímulos e situações diferentes, sendo uma reação natural do corpo e que, até certo ponto, é benéfica. O problema é quando ultrapassa o limite benéfico, perde o controle e começa a interferir na capacidade deliberativa do indivíduo. Essa segunda trata-se de uma ansiedade patológica que

afeta drasticamente a qualidade de vida e consequentemente desequilibra a saúde física e mental, reduz a efetividade no mundo e prejudica as relações, mantendo a mente agitada de maneira constante por causa de preocupações (LEAHY, 2010).

A ansiedade tem suas próprias características e desafios, e apesar de ser uma palavra muito comum, usada por todos para identificar algum sentimento de angústia e desconforto, muito do que se sabe vem do senso comum e pouco se conhece de fato sobre esse transtorno.

A intenção dessa pesquisa é esclarecer o tema, trazer informações, ajudar na identificação dos principais sinais e sintomas, com a finalidade de compreender o transtorno de ansiedade e analisar os impactos físicos e emocionais no corpo humano. Além disso, demonstrar a importância de bons hábitos, principalmente, alimentares e como eles são relevantes para essa temática e como podem ajudar pessoas que têm o transtorno, uma vez que, percebe-se uma dificuldade por parte dessas pessoas de relacionar os sintomas sentidos pelo corpo com a alimentação consumida durante o processo de ansiedade. Pois, o modo de se alimentar interfere diretamente na condição de saúde física e mental, podendo influenciar no desenvolvimento do indivíduo perante às atividades diárias, Souza et al. (2017), reforça que escolhas alimentares dependem de fatores biopsicossocioculturais, sendo a ansiedade um dos condicionantes que determinam essas escolhas.

Para dar corpo a este projeto optou-se pelo caminho metodológico da pesquisa bibliográfica, utilizando como instrumentos de coleta de dados as bases de dados digitais, por meio da PubMed, Scielo e da Biblioteca Virtual em Saúde - BVS. Após a coleta dos estudos, foi feita uma análise dos títulos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, posteriormente, foram lidos na íntegra e sintetizados para compor este estudo.

Nessa perspectiva, entende-se que é de extrema importância falar sobre a ansiedade, como também entender e analisar a influência de uma alimentação saudável, pois a alimentação tem um papel essencial na manutenção da saúde como um todo. Desta forma, buscou-se responder a seguinte pergunta de pesquisa: Quais os impactos físicos e emocionais da ansiedade no corpo humano e a relação da nutrição para a pessoa com esse transtorno?

Desse modo, a pesquisa mostrou-se relevante a partir do momento em que elucida a ansiedade e reflete sobre os seus impactos emocionais, ajudando a compreender os mecanismos biológicos envolvidos no transtorno e explica como os hábitos alimentares influenciam o corpo e a mente no desenvolvimento da ansiedade. Por isso, estão presentes as influências das áreas de psicologia e da

nutrição, ambas envolvidas no processo de prevenção, controle e amenização dos sintomas do transtorno de ansiedade.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Compreendendo a ansiedade: explorando seus aspectos e conceitos

Conforme descrito pela Instituição de Psiquiatria Paulista (2019), há muito tempo, a ansiedade era bastante presente, pois o perigo sobre a vida era iminente e o corpo se preparava para fugir fisicamente de uma ameaça próxima. A Organização Mundial de Saúde - OMS descreve a ansiedade como um sentimento vazio e angustiante, produzida a partir do medo, aflição, tensão e desconforto caracterizado pela antecipação do perigo, de algo estranho ou desconhecido, ou seja, a ansiedade é a reação fisiológica normal do organismo para se preparar para agir diante de uma reação ameaçadora, seja ela real ou imaginária. Entretanto, esta reação normal a certas situações pode evoluir para um transtorno mental que vem acometendo constantemente os indivíduos, causando sofrimento psíquico e prejuízos funcionais para a sua vida pessoal e profissional (DE ASSIS, et al, 2019).

Assim entendido, a ansiedade se instala, entre outros fatores, quando o indivíduo não possui repertório emocional suficiente para administrar a aflição e o desconforto que sente frente a situações de conflito, com inteligência e lucidez. Ao invés disso, se preocupa demasiadamente com algo que supostamente irá ou poderá acontecer, passando a interferir diretamente na rotina e na qualidade de vida da pessoa. Durante a crise de ansiedade Brotto (2021), afirma que o corpo produz hormônios, adrenalina e cortisol, conhecido como o hormônio do estresse, que preparam o corpo e a mente para enfrentar ameaças em potencial, despertando o instinto de lutar ou fugir, úteis durante situações estressantes, mas não no dia a dia.

É importante destacar que a ansiedade ganhou com o tempo um significado muito negativo no senso comum, trazendo consequências sobre a vida das pessoas. Leahy (2010), afirma que pessoas com ansiedade constantemente se descobrem incapazes de trabalhar de modo eficaz, de desenvolver relações estáveis ou uma vida social. Mas ela é uma defesa natural do corpo e pode também ser entendida como uma característica humana positiva e muito útil, sendo muito importante para o funcionamento e sobrevivência humana, uma emoção protetora e funcional que ajuda a sobreviver e melhor se adaptar ao ambiente.

Assim sendo, Leahy (2010), concluiu que muito antes de qualquer registro da história humana, nossos ancestrais viviam em um mundo repleto de perigos que ameaçavam suas vidas, foi em face desses perigos que a psique humana evoluiu, as qualidades necessárias para evitar o perigo foram as qualidades desenvolvidas em nós pela evolução. Segundo Huback (2021), certa dose de ansiedade pode ser benéfica para enfrentar as situações do cotidiano, as quais muitas vezes vem acompanhadas de estresse e tensão contínuas, podendo trazer prejuízos biopsicossociais na vida de uma pessoa.

Contudo, a ansiedade pode perder a sua função adaptativa, o seu papel protetor e motivador, e tornar-se patológica. Este sentimento estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo as reações (HALES; YUDOFKY; GABBARD, 2012). A ansiedade patológica surge de uma inquietação e de uma preocupação desproporcional à situação ou ameaça, originando-se com intensidade e duração consideráveis, acarretando sofrimento e prejuízos de ordem funcional, organizacional e social (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION- APA, 2014).

A civilização moderna alterou as circunstâncias de um modo tão rápido que a biologia evolutiva humana não acompanhou o ritmo. Assim, os humanos possuem um aparato biológico que não mais se encaixa nas circunstâncias sob as quais de fato vivem, agindo de acordo com um conjunto de regras ultrapassadas.

2.2 Efeitos físicos e emocionais da ansiedade em pessoas com diagnóstico: uma perspectiva aprofundada

A ansiedade pode impactar negativamente e trazer consequências sobre a vida das pessoas, Leahy (2010), afirma que pessoas com transtorno de ansiedade frequentemente se descobrem incapazes de trabalhar de modo eficaz, de ter relações estáveis ou uma vida social. Importante ressaltar, que levando em conta o aspecto técnico, a ansiedade ora beneficia, ora prejudica. Os estudos mostram que a ansiedade tem sido associada a problemas cardíacos, hipertensão, desconforto gastrointestinal, doenças respiratórias, fadiga e outras condições, dependendo das circunstâncias ou intensidade, a ansiedade pode tornar-se patológica, prejudicial ao funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal) (DOS SANTOS et al., 2022).

Leahy (2010), reconhece a ansiedade como parte da sobrevivência humana, considerada normal, quando é adaptativa e motivadora, auxiliando o sujeito a preparar-se às situações consideradas por ele difíceis e complexas. Entretanto, esta

mesma emoção pode causar diferentes transtornos mentais, quando desencadeia sofrimento psicológico e prejuízos significativos na vida acadêmica, social e profissional da pessoa. Assim, o ser humano, devido às exigências do mundo moderno, vem enfrentando dificuldades para ajustar suas respostas emocionais ao seu cotidiano (LENHARDT; CALVETTI, 2017).

Deste modo, esta conjuntura tem contribuído para o desequilíbrio físico e emocionais do indivíduo, o que vem provocando aumento no índice de pessoas portadoras de algum problema mental, principalmente de distúrbios de ansiedade. Durante as crises de ansiedade é comum que o indivíduo tenha sintomas físicos, como sudorese, dor de cabeça, falta de ar, arritmia cardíaca, dores musculares (D'ÁVILA, et al., 2020). De acordo com o descrito por Brotto (2021), o corpo humano produz hormônios como a adrenalina e cortisol, uma vez que, a produção contínua é prejudicial para a saúde física e mental, e desenvolve vários efeitos negativos, como aumento de peso, insônia, alergias inclusive de pele, problemas gastrointestinais, entre outros.

A ansiedade também afeta o funcionamento regular do sistema digestório e excretor, causando dores de estômago, náusea, diarreia, constipação, azia, dor de cabeça e sensação de estufamento que podem se tornar corriqueiros. No cérebro a reação exagerada da amígdala cerebral, provoca o desequilíbrio de serotonina e libera um alto nível de adrenalina no organismo, responsável por desencadear os demais sintomas físicos (BROTTO, 2021).

Nos últimos anos, estudos sobre os mecanismos biológicos envolvidos na ansiedade vêm abrindo novos rumos para a compreensão de sua fisiopatologia e levantando hipóteses neuroquímicas relevantes para a Psicologia e Nutrição (DRATCU; LADER, 1993). Pessoas diagnosticadas com ansiedade apresentam um ou mais sintomas somáticos, presentes em praticamente todos os órgãos do sistema do corpo devido a interpretações equivocadas de ameaças e medo, levando a um círculo vicioso de pensamentos e sintomas. A patogênese dos transtornos de ansiedade tem como base a resposta ao sistema luta e fuga com ativação do sistema nervoso simpático, mas também, respostas autonômicas, neuroendócrinas, cognitivas e motoras (LOPES; DOS SANTOS, 2018).

A psicologia tem aprendido muito sobre a ansiedade nas últimas décadas, sabe-se mais sobre a sua origem, o modo como opera no cérebro e a natureza dos padrões comportamentais que ela gera. Tudo isso pode ajudar a entender o papel que desempenha e compreender esse papel é fundamental para lidar com a ansiedade e não eliminá-la completamente, pois, tal condição não é possível, há

possibilidade de neutralizar, controlar e impedir de ser uma força debilitante que restringe a saúde e a liberdade.

Por fim, ressalta-se que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é considerada uma forma de psicoterapia estruturada que possui técnicas objetivas e diretivas para atuar nos diferentes níveis do sistema humano e tem demonstrado serem eficazes no tratamento de vários transtornos mentais, incluindo o transtorno de ansiedade (REYES; FERMANN, 2020). Existem formas de TCC que provaram ser eficazes no tratamento de transtornos de ansiedade sem uso de medicação, necessária apenas a consciência de quais são os recursos, uma abertura a novas abordagens e a determinação de mudar a vida para melhor. Pois, de acordo com Leahy (2010), praticar essas técnicas permitirá que reverta a ansiedade, mas não lutar contra ela ou tentar eliminá-la, ao contrário, “se distanciar dos medos, alterar a perspectiva, de modo que não seja mais vítima de sua própria mente”. Ele ainda esclarece que há um grande princípio orientador, que “o nível de medo não é determinado pela situação em que se encontra, mas por sua interpretação dela. Quando a interpretação muda, muda também toda sua sensação sobre o que causa medo e sobre o que não causa”.

2.3 Fatores nutricionais nos Transtornos de Ansiedade

Nos dias atuais, vivemos uma geração de pessoas ansiosas, depressivas e estressadas, poucos sabem que uma alimentação saudável, com um planejamento alimentar adequado, interfere de modo positivo no controle da saúde mental. Se não tratado, um transtorno de ansiedade pode ser uma das piores condições de que um indivíduo pode sofrer (DOS SANTOS et al., 2022). Estudos científicos comprovam que um método eficaz para o controle do transtorno de ansiedade compõe uma alimentação saudável rica em nutrientes como o triptofano, ômega-3, magnésio, vitaminas do complexo A, B, C, minerais como cálcio, zinco e ferro (ROCHA; MYVA; DE ALMEIDA, 2020).

De acordo com a APA (2014), dentre os sinais e sintomas da ansiedade, destaca-se a compulsão alimentar, que é uma maneira de compensar algo. O hábito de comer de forma desenfreada, sem sentir fome, está associado a questões emocionais, quando isso acontece com muita frequência, tal condição gera prejuízos físicos e mentais e acabam afetando o funcionamento do organismo, a função do alimento não se restringe apenas a saciedade, mas assume um significado

totalmente diferente das necessidades do corpo, gerar prazer (BARI, 2020).

Nas últimas duas décadas, a influência da dieta na saúde do cérebro foi considerada um fator de risco modificável para prevenir transtornos de humor. Inicialmente essa identificação permitiu desenvolver intervenções que diminuíssem os riscos do desenvolvimento desses transtornos. Atualmente, passou-se a considerar utilizar esses fatores nutricionais como mecanismos terapêuticos (YOUNG et al., 2019).

Intervenções comportamentais vêm ganhando espaço nas discussões acerca do manejo dos transtornos mentais e vêm desempenhando papel crucial. Hoje, são conhecidas diversas substâncias adquiridas durante a alimentação que possuem papel direto no sistema nervoso central, demonstrando o possível papel da dieta na saúde mental (GROSSO, 2020). Nesse sentido, podem ser citados: o potencial efeito anti-inflamatório direto de ácidos graxos poli-insaturados e ômega-3, a ação antioxidante de polifenóis e antocianinas, efeito modulatório de vitaminas do Grupo B, alguns aminoácidos e triptofano, grupos alimentares que podem justificar os potenciais efeitos nutricionais sobre a saúde mental (GODOS et al., 2020).

Atualmente, o suporte nutricional como suplementos ou intervenções dietéticas caracterizam a terapia adjuvante contra depressão, ansiedade, estresse e declínio cognitivo. Diversos estudos pelo mundo vêm apresentando resultados condizentes com a evolução dessa nova abordagem de tratamento (MCCABE, et al., 2017; WU, CHEN, BELCASTRO, 2020; GODOS et al., 2021). A alimentação saudável, apesar de não ser uma obrigação, tornou-se com o passar do tempo uma necessidade atrelada ao combate dos transtornos de ansiedade. Sabe-se, que a falta de nutrientes suficientes para o bom funcionamento de um organismo ocasiona ao cérebro a perda de alguns neurotransmissores, gerando falhas na comunicação entre os neurônios e essas falhas associadas podem causar desordens mentais, dentre elas a ansiedade (LAKHAN, VIEIRA, 2010).

Nos últimos anos, pesquisas em neurociência demonstraram que a microbiota influencia de forma direta nos transtornos da saúde mental, principalmente na ansiedade. A microbiota intestinal humana é composta por um enorme número de microrganismos que exercem inúmeras funções importantes para o organismo (NAUFEL; BOLDARINE; OYAMA, 2019). Souza et al. (2019), explica que a interação entre a microbiota e o cérebro é tamanha (eixo intestino-cérebro), que esta é considerada por alguns pesquisadores como segundo cérebro. Ela influencia diretamente na digestão e metabolização de precursores da serotonina e dopamina (neurotransmissores importantes na manutenção do humor), e é responsável pela

produção de 95% da serotonina de nosso organismo.

Com isso, sabe-se que a microbiota intestinal estando diretamente ligada a fatores neurofisiológicos a função do alimento não se restringe apenas a saciedade, mas assume um significado totalmente diferente das necessidades do corpo, relacionados à sensação de prazer, relaxamento, sensação de controle sobre as situações e consequentemente, sobre como um indivíduo reage as situações da vida. De acordo com o descrito por Naufel, Boldarine e Oyama (2019), sabendo disso, o equilíbrio nutricional, a suplementação de nutrientes através da alimentação e a adequação dietética têm funcionado como um importante recurso no tratamento dos transtornos de ansiedade que, associados às abordagens psicoterápicas, podem até mesmo vir a substituir a introdução de terapêutica medicamentosa nos casos mais leves.

Uma metanálise realizada por LI et al. (2022), reuniu 17 estudos que investigaram associação entre o potencial inflamatório alimentar, através da dieta, e o potencial fator de risco para depressão e ansiedade, obtendo-se uma correlação positiva entre a dieta pró-inflamatória e o risco de depressão e ansiedade, com um índice estatístico de aproximadamente 95% das pesquisas. Identificando também, que essa associação é mais forte em mulheres que nos indivíduos do sexo masculino. Os padrões alimentares anti-inflamatórios de longo prazo podem prevenir a depressão e a ansiedade, enquanto os padrões alimentares pró-inflamatórios podem promover essas condições.

Autores elucidam que a ansiedade ocorre devido a ações combinadas de circuitos neurais, que emergem da amígdala, do núcleo da estria terminal do hipocampo ventral e do córtex pré-frontal. Eles explicam que a principal área da amígdala que está relacionada com a ansiedade é a basolateral a qual recebe informações do córtex pré-frontal e do hipocampo ventral, então haverá liberação do hormônio adrenotrópico-córtico, que induz a liberação de cortisol. Além desse mecanismo, existe a relação do córtex cingulado anterior com o subnúcleo basolateral da amígdala, que interferem na ampliação da codificação do medo, sendo estes relacionados com o aumento do cortisol (DE CERQUEIRA et al., 2021).

Desse modo, o estímulo contínuo da amígdala viabiliza a liberação da adrenalina e da noradrenalina, que, por sua vez, induz a secreção do adrenotrópico-córtico que em níveis elevados, causa transtornos e a morte de neurônios hipocâmpais, podendo provocar ação anti-inflamatória. A causa da ansiedade pode ser por várias origens, como ambientais, genéticas e neurobiológicas. Além disso, em pessoas ansiosas, a liberação da serotonina

também é atingida.

Desta forma, a alimentação é um fator preponderante no tratamento da ansiedade, deve-se investir em ingestão de micronutrientes, como: vitaminas, minerais, aminoácidos, antioxidantes, carboidratos, lipídeos, proteínas, como também manter a microbiota saudável (DE CERQUEIRA et al., 2021). Dito isso, em suma os aspectos nutricionais são de extrema relevância no que diz respeito ao controle dos transtornos de ansiedade. Podendo ser identificadas influências negativas no que diz respeito ao descontrole alimentar como sintomatologia da ansiedade e influências positivas quando se fala do controle e equilíbrio nutricional como parte inclusiva da terapêutica desses transtornos.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa, de caráter descritivo. Souza, Silva e Carvalho (2010) evidenciam que a revisão integrativa surge como um método que proporciona a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática.

O levantamento bibliográfico para esta revisão de literatura foi realizado através de artigos contidos nas bases de dados BVS e PubMed, utilizando como palavras-chave os termos "Transtornos de Ansiedade", "Dieta", "Hábitos Alimentares" no idioma português, e os mesmos termos em inglês. Os termos foram utilizados de forma individual e em conjunto a fim de identificar o maior número de estudos. O recorte temporal foi estabelecido entre os anos de 2012 e 2022 e os idiomas escolhidos foram português e inglês. Encontrou-se 128 estudos, destes, 31 estavam repetidos.

Como critérios de inclusão foram selecionados os estudos com idiomas português e inglês, artigos originais, estudos de casos, revisões de literatura e meta-análises, monografias, teses e dissertações, que tratam sobre o tema. Foram excluídos desta revisão os artigos cujos temas e objetivos divergem do proposto, artigos repetidos, idiomas diferentes dos escolhidos e ano de publicação inferior a 2012.

Conforme os critérios utilizados, foram designados 08 artigos considerados elegíveis para compor este trabalho. De forma a atingir o objetivo, todos os estudos foram lidos na íntegra e adotado o método de pesquisa exploratório na busca de conhecimento e informações sobre o assunto pesquisado.

Após a leitura, os artigos foram catalogados e sintetizados em uma planilha no *software* Microsoft Excel® (2010), onde as colunas discriminaram os itens título e ano de publicação, tipo de estudo, objetivos, resultados principais e conclusão. Assim, essa planilha resumida serviu de consulta para este estudo, porém os estudos na íntegra não foram descartados.

Por se tratar de uma busca exploratória, quando oportuno, outros estudos, advindos de referências dos artigos encontrados, foram incluídos durante a elaboração deste trabalho, a fim de agregar ainda mais a fundamentação teórica.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo foi realizado com base na análise de 08 artigos que retratam o tema: impactos físicos e emocionais do transtorno de ansiedade e a relevância dos seus hábitos alimentares. Os tipos de estudos selecionados foram revisão de literatura e estudos epidemiológicos transversais. Desse modo, o Quadro 01 apresenta os artigos analisados, comparando-os quanto ao título e ano de publicação, tipo de estudo, objetivos, resultados principais e conclusões alcançadas.

Estudos apontam que diversos transtornos de ansiedade podem estar associados a vários efeitos adversos à saúde, incluindo obesidade através da compulsão alimentar. Assim, quando os indivíduos se encontram em um estado elevado de ansiedade, tendem a recompensá-la através da comida buscando aliviar o seu estado emocional, podendo trazer pontos negativos para sua saúde dependendo da escolha alimentar, o que acaba se tornando um ciclo vicioso, pois alterações nas emoções podem levar ao impulso alimentar (ROCHA; EUFRÁSIO, 2021; DOS SANTOS et al., 2022).

Rocha e Eufrásio (2021) definiram em seu estudo os nutrientes que podem influenciar na ansiedade. Entre os componentes estão magnésio, zinco, cálcio, ferro, L-triptofano, ômega-3, ômega-6, vitaminas do complexo B e vitamina C (ROCHA; EUFRÁSIO, 2021). Os principais benefícios dos nutrientes estão na melhora dos sintomas da ansiedade, da autoestima, da qualidade de vida e do sono e no apetite (ROCHA; EUFRÁSIO, 2021).

Walther et al. (2014) mostraram em seu estudo as complicações na saúde devido aos hábitos alimentares não saudáveis ou as “dietas” inadequadas que se encontram na Internet, em que o elevado consumo de fast food, como salgadinhos,

bolos, embutidos, refrigerantes, bebidas alcoólicas e bebidas energéticas, foram associados com o baixo bem-estar físico e mental, bem como estresse elevado.

Assim, a alimentação não saudável, a falta de atividade física e o tabagismo estão ligados ao desenvolvimento do estresse, pois os participantes do estudo, segundo a pesquisa, relataram estarem tensos, estressados, cansados, sem ânimo e apáticos (WALTHER et al., 2014). Em contrapartida, como pode ser observado no estudo de Crichton et al. (2013), quando os indivíduos adotam alimentação mais saudável, caracterizada pela ingestão de carnes, peixes, aves, alimentos integrais, legumes e vegetais, leite e derivados, pode ser observada uma melhora considerável nos sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

Barbosa et al. (2020) analisaram o papel das intervenções baseadas em *mindfulness*, *mindful eating* e comer intuitivo na abordagem do sobrepeso e obesidade e dos transtornos alimentares e definiram que existem os benefícios em aplicar essas abordagens no comportamento alimentar e nos aspectos emocionais e psicológicos dos indivíduos com excesso de peso e transtorno alimentar.

Ainda sobre a pesquisa com a temática *mindfulness*, *mindful eating* e comer intuitivo, o estudo cita como benefícios a redução do comer emocional, comer guiado por fatores externos, e episódios de binge eating; bem como a redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão. Entretanto, para a perda de peso, os resultados são menos consistentes, haja visto que diversos estudos não observaram diferença para este parâmetro (BARBOSA et al., 2020).

Khan e Uddin (2020) examinou as associações do consumo de fast-food ou refrigerantes com distúrbios do sono induzidos pela ansiedade entre adolescentes em Bangladesh, os autores identificaram que os adolescentes que consumiam refrigerantes ≥ 3 vezes/dia tinham o dobro de chances de relatar distúrbios do sono do que aqueles que consumiam menos de uma vez ao dia.

Em comparação com aqueles que não comeram fast-food na última semana, a chance de relatar distúrbios do sono foi 2,6 vezes maior entre aqueles que comeram fast-food ≥ 3 dias na última semana. Adolescentes que consumiram tanto fast-food quanto refrigerantes tiveram 3,4 vezes mais chances de relatar distúrbios do sono em comparação com aqueles que não consumiram nenhum dos dois (KHAN; UDDIN, 2020).

Um estudo transversal realizado por Anjom-Shoae et al. (2018) buscou investigar a associação entre ingestão alimentar de magnésio e transtornos psiquiátricos. Os pesquisadores obtiveram como resultados que uma maior ingestão de magnésio na dieta estava associada a menores chances de ansiedade entre as

mulheres, além disso, a ingestão deficiente de magnésio foi positivamente associada à ansiedade entre todas as mulheres e também às mulheres com peso normal. Ainda, uma associação inversamente proporcional significativa foi encontrada entre a ingestão dietética de magnésio e a depressão entre homens com peso normal e mulheres com sobrepeso (ANJOM-SHOAE et al., 2018).

Isso evidencia a necessidade de ingestão correta de nutrientes, uma vez que a ingestão dietética de magnésio, no estudo supracitado, foi inversamente associada à depressão e ansiedade (ANJOM-SHOAE et al., 2018). Diante do exposto, é necessária a presença do nutricionista, que criará estratégias para o tratamento, fará um plano alimentar individual, influenciando o paciente a mudar seus hábitos alimentares e optar por alimentos saudáveis, fontes de nutrientes que ajudam no controle da ansiedade, visando a melhorar a qualidade de vida e o bem-estar (FRANÇA et al., 2012).

Ademais, o nutricionista vai incentivar o tratamento psicológico, além de aliar à terapia um educador físico, pois a prática de exercícios físicos ajuda na ansiedade e depressão. Pois, segundo Barros et al. (2017), sedentarismo também é um fator que tem se associado fortemente a estados psicológicos variados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi feito um percurso durante a produção desse projeto de pesquisa que iniciou-se conceituando o transtorno de ansiedade e apresentando os seus sinais e sintomas no corpo, ao passo que foram analisadas as reações do corpo durante as crises de ansiedade, e por fim, foi identificada a relação entre o transtorno de ansiedade com hábitos alimentares.

Os estudos selecionados para compor este trabalho permitiram refletir e compreender o transtorno de ansiedade e analisar os impactos físicos e emocionais no corpo humano, bem como responder à questão de pesquisa utilizada para fomentar a busca. A ansiedade possui características próprias e, com o passar do tempo, pode desenvolver impactos físicos, além dos emocionais, como problemas cardíacos, hipertensão, desconforto gastrointestinal, doenças respiratórias, fadiga e outras condições, tornando-se patológica e prejudicial ao funcionamento psicossomático.

Assim, a relação da nutrição para pacientes com esse tipo de transtorno estava associada ao manejo através da alimentação, em que as substâncias ingeridas possuem papel direto no sistema nervoso central, demonstrando o possível papel da dieta na saúde mental.

Foi citado como substâncias auxiliadoras o potencial efeito anti-inflamatório dos ácidos graxos poli-insaturados e ômega-3, a ação antioxidante de polifenóis e antocianinas, o efeito modulatório de vitaminas do Grupo A, B e C, alguns aminoácidos e triptofano, dieta rica em magnésio, cálcio, zinco e ferro foram comprovados em estudos científicos como um método eficaz de controle do transtorno de ansiedade.

Desse modo, pode-se concluir que o tratamento multiprofissional, psicológico aliado à nutrição, pode trazer melhorias à condição psíquica dos pacientes com transtornos de ansiedade. Sugere-se a elaboração de novos estudos clínicos a fim de consolidar o uso dos nutrientes presentes na alimentação como contribuição para o tratamento da ansiedade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: **Artmed**, 2014.

ANJOM-SHOAE, Javad et al. The association between dietary intake of magnesium and psychiatric disorders among Iranian adults: a cross-sectional study. **British Journal of Nutrition**, v. 120, n. 6, p. 693-702, 2018.

BARBOSA, Marina Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA, Ana Flavia de Sousa. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 118-135, set. 2020.

BARI, L. M. **Transtornos de ansiedade e compulsão alimentar**: qual é a relação? Portal do Hospital Santa Mônica de Ensino e Pesquisa. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/transtornos-de-ansiedade-e-compulsao-alimentar/#:~:text=Mesmo%20que%20n%C3%A3o%20seja%20necess%C3%A1rio,e%20preju%C3%ADzos%20f%C3%ADsicos%20e%20mentais>. Acesso em: Setembro de 2022.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros—PNS 2013. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, 2017.

BRASIL, Ministério da saúde. **Transtornos de ansiedade podem estar relacionados a fatores genéticos**. Brasília/DF, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/transtornos-de-ansiedade-podem-estar-relacionados-a-fatores-geneticos>. Acesso em: setembro de 2022.

BROTTO, T. F. **O que a ansiedade pode causar no corpo?** Psitto. 2021. Disponível em: <https://www.psitto.com.br/blog/o-que-a-ansiedade-pode-causar-no-corpo/>. Acesso em: Agosto de 2022.

CRICHTON, G. E. et al. Adesão à dieta mediterrânea e funcionamento psicológico autorrelatado em uma amostra Australiana. **Appetite**, London, v.70, n.1, p. 53-59, 2013.

DE ASSIS, B. B. et al. Efetividade da auriculo acupuntura sobre a qualidade de vida e aspectos emocionais em profissionais de enfermagem durante a pandemia do COVID-19: ensaio clínico randomizado. **Repositório da Universidade Federal de Minas Gerais**, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/47253>. Acesso em: Agosto de 2022.

DE CERQUEIRA, L. F. B. L. et al. **FISIOPATOLOGIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE**. SEMPESq-Semana de Pesquisa da Unit-Alagoas, n. 9, 2021. Disponível em: https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/15165. Acesso em: Setembro de 2022.

DOS SANTOS, A. L. L. et al. Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e49211831325-e49211831325, 2022.

DRATCU, L.; LADER, M. Ansiedade-conceito, classificação e biologia: uma interpretação contemporânea da literatura. **J. bras. psiquiatr**, p. 19-32, 1993. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-130130>. Acesso em: novembro de 2022.

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

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31031805/9482_lista_de_revisao_1%C2%BA_bimestre_com_respostas_direito-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1668819251&Signature=TEHwqSmnAb6bHpGfjrveGFfEOyP45O6q1kgE38da~~57IDJ4pLID1yzEHxY3OoslgGol5U1CEY-zK0YexHar89etZfhg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA. Acesso em: Agosto de 2022.

HALES, Robert E.; YUDOFKY, Stuart C.; GABBARD, Glen O. **Tratado de psiquiatria clínica**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

HUBACK, R. **Tudo sobre a ansiedade no século 21**. Instituto Brasileiro de Neurodesenvolvimento (IBND), Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://www.ibnd.com.br/blog/tudo-sobre-a-ansiedade-no-seculo-21.html>. Acesso em: outubro de 2022.

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA PAULISTA (IPP). **Ansiedade**: tudo sobre o novo mal do século. 2019. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/ansiedade-tudo-sobre-o-novo-mal-do-seculo/>. Acesso em: agosto 2022.

KHAN, Asaduzzaman; UDDIN, Riaz. Is consumption of fast-food and carbonated soft drink associated with anxiety-induced sleep disturbance among adolescents? A population-based study. **Clinical nutrition ESPEN**, v. 36, p. 162-165, 2020.

KNECHTEL, M. R. **Metodologia da pesquisa em educação**: uma abordagem teórico-prática dialogada. Intersaberes. Curitiba, 2014. Disponível em: https://dtcom.com.br/wayco/temas/section_2/pesquisa_qualitativa_e_quantitativa/sections/pdf/THEME4285.pdf. Acesso em: Setembro de 2022.

LEAHY, R. L. **Livre de ansiedade**. Artmed: Grupo A, 2010. ISBN 9788536324708. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536324708/>. Acesso em: outubro de 2022.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível

em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: novembro de 2022.

LOPES, K. C. S. P.; DOS SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018. Disponível em: <<https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>>. Acesso em: outubro de 2022.

NAUFEL, Maria Fernanda et al. Age and leptinemia association with anxiety and depression symptoms in overweight middle-aged women. **Menopause**, v. 26, n. 3, p. 317-324, 2019.

REYES, A. N.; FERMANN, I.L. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Rev. bras.ter. cogn.** Rio de Janeiro , v. 13, n. 1, p. 49-54, jun. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em novembro de 2022. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20170008>.

ROCHA, A. C. B.; MYVA, L. M. M; DE ALMEIDA, S.G. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e724997890-e724997890, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7890>. Acesso em: outubro de 2022.

ROCHA, A. K. M.; EUFRASIO, M. D. S. **Nutrientes influentes no controle do transtorno de ansiedade**: revisão integrativa. Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso, Centro universitário Tiradentes–UNIT, Graduação em Nutrição, Maceio, AL, Brasil, 2021.

SOUZA I. H. L. B., GALVÃO L. S, MONTEIRO R. F., DINIZ R. H. C. O., MENDONÇA V. M. C., MOURA R. S. Aspectos fisiopatológicos relacionados ao eixo microbiota-intestino-cérebro. **Rev Educ Saude**. 2019;7(1):176-88.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.

WALTHER, et al. Nutrition, lifestyle factors, and mental health in adolescents and young adults living in Austria. **International journal of adolescent medicine and health**, Áustria, v.26, n. 3, p.377-386, 2014.

ANEXO A – QUADRO DE DISTRIBUIÇÃO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA.

Título / Ano de publicação	Tipo de estudo	Objetivos	Resultados principais	Conclusão
Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares / 2020	Revisão de literatura	Realizar uma revisão integrativa da literatura acerca do papel das intervenções baseadas em mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem do sobrepeso e obesidade e dos transtornos alimentares.	Os estudos demonstraram os benefícios das abordagens centradas no mindfulness, mindful eating e comer intuitivo no comportamento alimentar e nos aspectos emocionais e psicológicos dos indivíduos com excesso de peso e transtorno alimentar, reduzindo o comer emocional, comer guiado por fatores externos, e episódios de binge eating; bem como reduzindo os níveis de estresse, ansiedade e depressão. Para a perda de peso, os resultados são menos consistentes, haja visto que diversos estudos não observaram diferença para este parâmetro.	As intervenções centradas no mindfulness, mindful eating e comer intuitivo são promissoras para a abordagem do sobrepeso/obesidade e dos transtornos alimentares, especialmente no que tange ao comportamento alimentar e aos aspectos psicoemocionais.
Is consumption of fast-food and carbonated soft drink associated with anxiety-induced sleep disturbance	Epidemiológico - Estudo transversal	Examinar as associações do consumo de fast-food ou refrigerantes com distúrbios do sono induzidos pela ansiedade entre adolescentes em Bangladesh.	A análise multivariada mostrou que os adolescentes que consumiam refrigerantes ≥ 3 vezes/dia tinham o dobro de chances de relatar distúrbios do sono do que aqueles que consumiam < uma vez/dia (OR 2,05, IC 95% 1,01-4,18). Em comparação com aqueles que não comeram fast-food na última semana, a	Os resultados sugerem associações positivas entre o consumo frequente de refrigerantes e/ou fast-food com distúrbios do sono induzidos por

among adolescents? A population-based study / 2020			chance de relatar distúrbios do sono foi 2,6 vezes maior entre aqueles que comeram fast-food ≥ 3 dias na última semana (OR 2,64, IC 95% 1,33-5,24). Adolescentes que consumiram tanto fast-food quanto refrigerantes tiveram 3,4 vezes mais chances de relatar distúrbios do sono em comparação com aqueles que não consumiram nenhum dos dois (OR 3,40, IC 95% 1,37-8,44).	ansiedade entre adolescentes. Estudos prospectivos são necessários para entender melhor essas associações.
Association between dietary insulin index and load and psychological disorders / 2020	Estudo transversal	Determinar se o índice de insulina na dieta (DII) e a carga de insulina na dieta (DIL) estão relacionados a distúrbios psicológicos em um estudo transversal entre adultos.	Entre as mulheres, foi observada uma associação positiva significativa; de modo que as mulheres no quartil mais alto de DIL tiveram maiores chances de depressão do que aquelas no quartil mais baixo (OR 1,84; IC 95% 1,14, 2,96). Em termos de DII, no modelo totalmente ajustado, as mulheres no quartil superior do DII tinham maior probabilidade de estar deprimidas em comparação com aquelas no quartil inferior (OR 1,65; IC 95% 1,05, 2,58).	Em conclusão, encontramos uma associação positiva significativa entre DIL e DII e chances de depressão entre mulheres, mas não em homens. No entanto, tais achados não foram observados para ansiedade e sofrimento psíquico.
The association between dietary intake of magnesium and psychiatric disorders among	Estudo transversal	Investigar a associação entre ingestão alimentar de Mg e transtornos psiquiátricos em um grande estudo transversal em adultos iranianos.	Em análises não ajustadas, descobrimos que uma maior ingestão de Mg na dieta estava associada a menores chances de ansiedade entre as mulheres (OR 0,61; IC 95% 0,41, 0,90), de modo que, depois de levar em consideração potenciais fatores de confusão,	Em conclusão, a ingestão dietética de Mg foi inversamente associada à depressão e ansiedade. No entanto, tais achados

Iranian adults: a cross-sectional study / 2018			as mulheres nos grupos mais altos quintil de ingestão de Mg teve uma probabilidade 39% menor de ansiedade em comparação com aqueles no quintil mais baixo (OR 0,61; IC 95% 0,40, 0,93). Além disso, a ingestão deficiente de Mg foi positivamente associada à ansiedade entre todas as mulheres (OR 1·80; IC 95% 1·19, 2·72) e também mulheres com peso normal (OR 1·73; IC 95% 1·01, 2·95). Além disso, uma associação inversa significativa foi encontrada entre a ingestão dietética de Mg e a depressão entre homens com peso normal (OR 0,45; 95% CI 0,20, 0,99) e mulheres com sobrepeso (OR 0,45; 95% CI 0·24, 0·85).	não foram vistos como sofrimento psicológico.
Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão de literatura / 2022	Revisão de literatura	Avaliar os impactos do transtorno de ansiedade na vida de adolescentes em idade escolar.	Os resultados levaram o pesquisador a refletir sobre a necessidade de políticas públicas voltadas para a juventude, principalmente para os adolescentes na fase escolar, que garantam na grade curricular do ensino público e privado a atuação do profissional da psicologia que possa avaliar, diagnosticar, acompanhar e monitorar os adolescentes que sofrem com transtorno de ansiedade, para promover qualidade de vida e garantir um desenvolvimento saudável para o adolescente.	Diante disso, pesquisas apontam que um bom rendimento escolar depende não apenas do próprio estudante, mas de um conjunto de fatores, como questões externas, familiares e da própria escola e do sujeito. Além do desempenho escolar, os problemas

				emocionais e de comportamento têm sido amplamente estudados devido a sua alta incidência e impacto que podem causar ao desenvolvimento do adolescente, podendo estar presente de forma generalizada, como por exemplo, a ansiedade
TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO E OS IMPACTOS CAUSADOS NO EXERCÍCIO PROFISSIONAL / 2021	Revisão de literatura	Trazer um breve relato acerca dos transtornos de ansiedade e depressão, e como os mesmos podem afetar a vida profissional.	Os transtornos de ansiedade podem ser seguidos de depressão, e de várias outras condições, sendo potencializados por fatores ambientais. Há estudos que sugerem que todos os transtornos de ansiedade, mais particularmente o transtorno do pânico, agorafobia e o transtorno de ansiedade social, são poderosos fatores de riscos para o desenvolvimento de transtornos depressivos e de abuso de álcool e tabaco.	Se não forem tratados, os transtornos de ansiedade tendem a ser crônicos, causando prejuízos à vida social e laboral do indivíduo.
Adherence to Alternative Healthy Eating Index in relation	Estudo transversal	Examinamos a associação entre a adesão às diretrizes de alimentação saudável, conforme medido pelo Índice Alternativo de Alimentação	No geral, a prevalência de ansiedade e depressão foi de 15,2% e 30,0% respectivamente. A análise estratificada por sexo revelou que as mulheres nas categorias	Estudos prospectivos são necessários para confirmar essas associações em

to depression and anxiety in Iranian adults / 2016		Saudável (AHEI)-2010, e a prevalência de ansiedade e depressão em uma grande amostra de adultos iranianos.	mais altas do AHEI-2010 tiveram uma chance 49% menor de ter ansiedade e depressão. Além disso, entre os indivíduos com 40 anos ou menos, aqueles com alta adesão ao AHEI-2010 tiveram 58% e 51% menos chances de ter ansiedade e depressão, em comparação com aqueles com menor adesão. A adesão à alimentação saudável foi inversamente associada a uma menor chance de ansiedade e depressão em adultos iranianos.	populações do Oriente Médio.
NUTRIENTES INFLUENTES NO CONTROLE DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: REVISÃO INTEGRATIVA / 2021	Revisão de literatura	Avaliar os nutrientes influentes no controle do transtorno de ansiedade.	Foram selecionados 12 artigos para compor essa revisão. Os nutrientes que podem influenciar na ansiedade são: magnésio, zinco, cálcio, ferro, L-triptofano, ômega-3, ômega-6, vitaminas do complexo B e vitamina C. Entre os principais benefícios dos nutrientes estão a melhora dos sintomas da ansiedade, da autoestima, da qualidade de vida e do sono e no apetite.	Diante do exposto, uma alimentação adequada e balanceada, contendo alimentos fontes de vitaminas do complexo B, vitamina C, ômega-3, magnésio, zinco, cálcio, Ltriptofano e ferro, é capaz de auxiliar no controle do transtorno de ansiedade. Dessa forma, o acompanhamento por um nutricionista é essencial na prescrição de plano

				alimentar individualizado, bem como na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis, e consequentemente, uma melhor qualidade de vida.
--	--	--	--	--

Fonte: Autores.