



BRUNA MARRA SILVA
LAÍS MARCIELLY MENDONÇA
MARIA CRISTINA SILVA ANDRADE

**A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA PARA
O CONTROLE DA ANSIEDADE E COMPULSÃO
ALIMENTAR**

Trabalho de conclusão de curso apresentado para
obtenção do grau em Bacharel de nutrição, do Centro
Universitário - Una Divinópolis, Minas Gerais.

Orientador (a): Prof. Maria Amélia de Almeida Macedo

Divinópolis
2021

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE E COMPULSÃO ALIMENTAR

Bruna Marra Silva¹

Laís Marcielly Mendonça²

Maria Cristina Silva Andrade³

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário Una, Divinópolis, Minas Gerais, para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.
Orientador (a): Maria Amélia de Almeida Macedo ⁴

RESUMO

A ansiedade é um fenômeno muito presente na sociedade atual, e se manifesta sempre que um indivíduo se sente ameaçado por eventualidades que geram sensações de riscos e perigos. É uma patologia de ordem complexa e minuciosa, que não é somente um simples transtorno, mas uma emoção negativa que acomete o sentimento, deixando a pessoa constantemente com a sensação de angústia, inquietação e medo. A sua manifestação pode ocorrer de duas maneiras, sendo: ansiedade-estado e ansiedade-traço. Atribuídos a ansiedade, evidencia-se o aparecimento de transtornos alimentares como a anorexia, bulimia e, a compulsão alimentar. A última contribui para o aumento de casos de indivíduos obesos e ocorre pelos gatilhos de comer de maneira desenfreada, sem estar com fome, e por questões emocionais. Os alimentos consumidos frequentemente nos estados compulsórios não são saudáveis, prevalecendo a ingestão de excesso de açúcares, gorduras e *fast foods*. Assim, a alimentação balanceada pode favorecer a ingestão de vitaminas, minerais, fibras e polifenóis, que atuam como anti-inflamatórios, antioxidantes,

1Graduanda do curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNA, e-mail: brunamarra1996@gmail.com

2Graduanda do curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNA, e-mail: laismarcielly.m@gmail.com

3Graduanda do curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNA, e-mail: cristynapt@gmail.com

4Orientadora do curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNA, e-mail: maria.macedo@prof.una.br

neuroprotetores e possuem propriedades prebióticas, os quais são capazes de fornecerem benefícios a saúde física e mental dos indivíduos, e reduzir os sintomas da ansiedade e da compulsão alimentar (CA). A pesquisa teve como objetivo geral abordar sobre a importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar. O artigo foi elaborado através de uma revisão de literatura, fundamentado por meio da coleta de dados disponíveis em livros, artigos científicos encontrados nas plataformas *Scielo*, *Medline*, Portal Periódicos, BVS e *Lilacs*, monografias, revistas científicas, sites da área da saúde e teses sobre o tema, publicados nos últimos cinco anos. Conclui-se que é fundamental compreender a relação entre consumo de alimentos balanceados e controle da ansiedade e CA, pois, a ingestão de alimentos com nutrientes adequados podem gerar serotonina, um neurotransmissor responsável pela produção de bem-estar e controle da ansiedade e da CA, promovendo ao sujeito ansioso e com CA uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Ansiedade. Compulsão alimentar. Nutrição. Alimentação balanceada. Nutrientes.

THE IMPORTANCE OF BALANCED FOOD FOR THE CONTROL OF ANXIETY AND FOOD COMPULSION

ABSTRACT

Anxiety is a phenomenon that is very present in today's society, and it manifests itself whenever an individual feels threatened by events that generate feelings of risk and danger. It is a complex and detailed pathology, which is not just a simple disorder, but a negative emotion that affects the feeling, leaving the person with a constant feeling of anguish, restlessness and fear. Its manifestation can occur in two ways, namely: state-anxiety and trait-anxiety. Attributed to anxiety, there is evidence of the appearance of eating disorders such as anorexia, bulimia and binge eating. The last one contributes to the increase in cases of obese individuals and occurs due to the triggers of unrestrained eating, without being hungry, and emotional issues. Foods frequently consumed in compulsory states are unhealthy, prevailing the intake of excess sugars, fats and fast foods. Thus, a balanced diet can favor the intake of vitamins, minerals, fibers and polyphenols, which act as anti-inflammatory, antioxidant, neuroprotective and have prebiotic properties, which are capable of provide benefits to the physical and mental health of individuals, and reduce symptoms of anxiety and binge eating (CA). The research aimed to address the importance of balanced eating to control anxiety and binge eating. The article was prepared through a literature review, based on the collection of data available in books, scientific articles found on the Scielo, Medline, Portal Periódicos, BVS and Lilacs platforms, monographs, scientific journals, websites in the health area and theses on the topic, published in the last five years. It is concluded that it is essential to understand the relationship between consumption of balanced foods and control of anxiety and AC, since the ingestion of foods with adequate nutrients can generate serotonin, a neurotransmitter responsible for the production of well-being and control of anxiety and AC, promoting the anxious subject and with CA a better quality of life.

Key words: *Anxiety. Binge eating. Nutrition. Balanced feeding. Nutrients.*

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é um fenômeno muito presente na sociedade atual e se manifesta sempre que um indivíduo se sente ameaçado por eventualidades que geram sensações de riscos e perigos. Os níveis de ansiedade podem ficar elevados em função das diversas transformações sociais ocorridas nas últimas décadas do século XX e nas duas primeiras décadas do século XXI, decorrentes da evolução tecnológica, mudanças econômicas e políticas, as quais afetam fortemente a vida das pessoas (LENHARDTK; CALVETTI, 2017).

Para Souza e pesquisadores (2017), a ansiedade é uma patologia de ordem complexa e minuciosa, é bem mais que um simples transtorno, é uma emoção negativa que acomete o sentimento do indivíduo, deixando-o constantemente com a sensação de angústia, inquietação e medo. Caracteriza-se como o humor negativo, onde aparecem sintomas de tensões físicas corporais e preocupações frequentes com o futuro. Ela pode ser aferida, considerando fatores de ordem biopsicossociais, que vão desde um simples estresse cotidiano, até o organismo ser afetado pela desregulação dos neurotransmissores.

Atribuídos aos episódios ansiosos, evidencia-se o aparecimento de transtornos alimentares como a anorexia, bulimia e, a compulsão alimentar (CA). Esta última contribui para o aumento de casos de obesidade e pode ser caracterizada pela grande quantidade de ingestão desenfreada de alimentos em um espaço de tempo de duas horas. No estado compulsório, o sujeito tende a comer de maneira mais rápida do que o habitual mesmo não sentido fome, com episódios marcados por atos repetidos e excessivos do consumo de comida.

Logo, tem-se que a ansiedade tem uma relação direta com a CA, pois, os estímulos ansiosos relacionados a comida, com o tempo, passam a ser um hábito, resultante da fome emocional, cujo aparecimento é repentino e, quando o indivíduo percebe, já está dominado por tal patologia (KLOBUKOSKI; HÖFELMANN, 2017).

Considerando que a ansiedade e CA, são fenômenos presentes na vida de inúmeras pessoas e podem provocar efeitos deletérios na qualidade de vida e bem-estar, o estudo se justifica por apresentar a importância da nutrição balanceada, a base de alimentos saudáveis, voltada para o controle destas patologias capazes de promoverem saúde aos sujeitos ansiosos e compulsivos.

A atual pesquisa teve como objetivo geral abordar sobre a importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar. Seguido dos seguintes objetivos específicos: apresentar a caracterização da ansiedade, expor as causas e consequências da compulsão alimentar e apresentar a importância da alimentação no controle da ansiedade e compulsão alimentar.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 A CARACTERIZAÇÃO DA ANSIEDADE

Conforme a Classificação Estatística Internacional de Doenças (CID 10), F41.1 - Ansiedade generalizada, sempre esteve presente na existência humana, mas, nos últimos tempos, o seu aparecimento vem crescendo significativamente e, os efeitos cada vez mais prejudicam o organismo dos indivíduos. O advento da globalização, o avanço tecnológico e as inovações da modernidade, influenciaram diretamente na elevação das exigências, expectativas e nas pressões comportamentais frente a este novo panorama apresentado (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017).

A ansiedade é um termo muito usado que faz parte da linguagem comum, em que é empregado nas mais variadas acepções. No dicionário a ansiedade é definida como 'angústia', 'ânsia', 'incerteza aflitiva' ou ainda 'desejo ardente. As pessoas utilizam o termo ansiedade em variados propósitos quando se sentem rejeitadas, são submetidas a críticas ou efetuam uma tarefa que consideram importante. Há várias formas de se ver a ansiedade, em psicologia ou na literatura é valorizada como uma emoção. Para alguns autores em termos laboratoriais, preferem considerá-la como um impulso ou até uma simples resposta emocional (SANTOS; SOUZA, 2021, p. 18).

Para Fernandes e pesquisadores (2017), essa doença é uma experiência existente universalmente, ou seja, todos os seres de alguma maneira já passaram por um quadro ansioso, até então, indispensável para a evolução humana. A aptidão de senti-la está interligada com a autopreservação e quando ela deixa de ser propulsora no progresso benéfico do organismo, torna-se um transtorno.

De acordo com dados publicados no Atlas da Saúde Mental pela Organização Mundial de Saúde (OMS) no ano 2020, 19 milhões de brasileiros apresentam sintomas de ansiedade, a qual atinge crianças, jovens e adultos, afetando 3,6% dos indivíduos masculino e 7,7% dos indivíduos femininos, cuja maior prevalência ocorrer pelas oscilações dos níveis hormonais oriundos das fases menstruais, gestacionais e do pós-parto (WHO, 2020).

Na ótica de Souza e pesquisadores (2017), esta patologia, pode ser motivada por meio das seguintes contribuições:

Biológicas – originada em decorrência dos fatores hereditários a influência de vários genes à ansiedade, onde o meio de vivência e o estresse cotidiano podem exercer forte impacto no acionamento destes genes. Sua relação pode estar atrelada

ao sistema de neurotransmissores noradrenérgicos e serotoninérgicos, e a serotonina possui um papel relevante em sua regulação.

Psicológicas – surge em virtude do indivíduo ser privado de viver certas experiências de vida durante a sua infância, perante ao ato de superproteção familiar, vindo este, a não desenvolver o senso de controle, tornando-se mais vulnerável diante as adversidades encontradas no decorrer da sua vida em sociedade.

Sociais – aparece quando o indivíduo sente-se pressionado por fatores sociais como: casamento, trabalho, escola, faculdade, perda de entes queridos, enfermidades ou lesões físicas, os quais são capazes de afetarem o seu emocional, gerando a ansiedade como consequência.

A ansiedade se torna uma patologia a partir do momento que surge sem nenhuma explicação especial e provoca alterações psico-fisiológicas. Com isso, o ser ansioso passa a ter uma preocupação com o futuro frequente, a qual é acompanhada pelos seguintes sintomas, como inquietação, ou sensação de viver com os “nervos à flor da pele”, fadigabilidade, dificuldade de concentração ou de quadros de esquecimento o famoso “branco”, irritação, tensão muscular, perturbação do sono e outros (FREITAS; LORENZI; MAYNARD, 2020).

Segundo Menezes e colaboradores (2018, p. 95), o diagnóstico desta doença pode surgir sob duas dimensões, como a ansiedade-estado e ansiedade-traço:

A ansiedade-estado é um estado emocional transitório, passageiro, composto por sentimentos de tensão emocional, que se diferenciam conforme a intensidade sentida por cada indivíduo ao longo do tempo. Enquanto a ansiedade-traço é um comportamento pessoal, considerado estável e se manifesta quando o indivíduo se depara com uma situação que pode lhe causar estresse, percebendo, de forma precisa, circunstâncias adversas.

Para Munhoz e colaboradores (2021), esta enfermidade pode ser compreendida como um sentimento normal e necessário para a sobrevivência humana. Que se faz presente no dia-a-dia da vida das pessoas e sua finalidade é prever um perigo futuro, o qual pode ou não realizar-se. Mas, caso a manifestação deste sentimento ocorra de maneira exagerada e intensa, pode provocar danos severos a saúde mental, física e social dos sujeitos capazes de impedir suas reações.

Na visão de Souza e pesquisadores (2017), a ansiedade é um dos estados emocionais que mais altera o comportamento alimentar. Ela aparece quando o sujeito

sente-se de alguma forma ameaçado ou em perigo, afetando negativamente o seu modo de alimentação, visto que, as emoções por ele sentidas inferem nas escolhas alimentares, quantidades consumidas e na frequência das refeições realizadas. Com o emocional abalado, a ingestão de alimentos aumenta, pois torna-se uma saída para a pessoa fugir do sentimento frequente de angústia. Assim, aparece a compulsão alimentar (CA), um transtorno relacionado à ansiedade capaz de gerar sofrimentos físicos, mentais e inúmeras doenças decorrentes dos desequilíbrios alimentares e a falta do consumo de nutrientes adequados.

3.2 COMPULSÃO ALIMENTAR: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS

É importante apontar sobre a compulsão alimentar (CA), associada ao transtorno da ansiedade, pois, estudos destacam que essa doença pode afetar a alimentação do sujeito por ela acometido. Isso ocorre, devido ao aparecimento de causas variadas, e englobam como precursores os fatores genéticos, emocionais, conflitos mentais e os traumas da infância. Assim, a ansiedade é uma causa da CA, uma vez que, gera ao indivíduo pensamentos negativos, baixa autoestima, mantendo-o num ciclo compulsório vicioso em que a alimentação aparece como uma “válvula de escape” capaz de proporcionar conforto emocional (VIANNA, 2019).

Conforme destaca a Organização Mundial de Saúde (OMS), a CA acomete aproximadamente 2,5% da população mundial. Já no Brasil, aproximadamente 4,7% da população apresentam este tipo de transtorno, cuja maior prevalência é em jovens com idade entre 14 a 18 anos e mulheres com faixa etária de 18 e 30 anos desempregadas (PEBMED, 2020).

A etiologia da CA é de ordem multifatorial envolvendo a predisposição genética, sociocultural, vulnerabilidade biológica e psicológica. Tais quadros podem ocasionar limitações físicas, emocionais, além de afetar no relacionamento social e a qualidade de vida dos sujeitos. A predisposição psicológica está associada aos episódios ansiosos, visto que, a pessoa compulsiva busca controlar suas emoções negativas comendo de maneira impulsiva influenciando no aumento da CA (AZEVEDO, 2021).

De acordo com Munhoz e colaboradores (2021), a CA são circunstâncias em que o indivíduo ingere uma vasta quantidade de alimentos, maior do que a maioria das demais pessoas conseguiriam consumir em um período de tempo curto. É definida como a pulsão que força o ser humano a comer de maneira exagerada e acentuada, principalmente quando encontra-se em sofrimento emocional e acaba usando a alimentação como modo de enfrentar os problemas emocionais.

Na visão de Santos e Melo (2020, p. 3):

O diagnóstico da CA é definido pela edição do Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos mentais (DSM), onde o diagnóstico clínico é feito pelo profissional psiquiatra, que pode usar o questionário autoaplicável chamado Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP), validada para o português e é usada para avaliar a gravidade da CA Periódica (CAP).

Conforme o apresentado por Azevedo (2021), a ECAP (ANEXO 1), trata-se de uma escala autoaplicável elaborada por Gormally e colaboradores no ano de 1982, e traduzida na linguagem portuguesa por Freitas e colaboradores em 2001. É um instrumento dividido em três etapas: a primeira aponta as características específicas da CA, a segunda, perguntas relativas a gravidade de cada característica e a terceira, variáveis para embasar o critério externo da gravidade da CA, como: a frequência, a quantidade de consumo e o grau de emoção envolvido em uma crise de CA.

Hiluy e autores (2019, p. 6-8), destacam que:

Este transtorno alimentar está presente nos principais sistemas classificatórios mais usados atualmente, como: a classificação da Associação Americana de Psiquiatria publicada em 2013 (5ª ed. do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5¹), a qual descreve os critérios diagnósticos para: anorexia nervosa (AN), a bulimia nervosa (BN) e o recém incluído transtorno da compulsão alimentar (TCA). E Na 11ª edição da Classificação Internacional de Doenças (CID11), publicada em 2018, que apresenta classificação para (NA), (BN) E (TCA).

Nos episódios compulsivos, o sujeito não consegue controlar a quantidade de alimentos consumidos, as frequências das refeições realizadas e muito menos a maneira de como se deu a ingestão. A refeição é feita às escondidas, não existe prazer de alimentar à mesa, e apenas é interrompida com a chegada de terceiros, término do alimento e mal-estar decorrente de empanzimento (VIANNA; NOVAES, 2019).

Ainda segundo cita Vianna e Novaes (2019), a CA, tem como consequências a

obesidade, aparecimento de doenças cardíacas, *Diabetes melitus* tipo 2, dificuldade respiratória, cálculo renal, transtornos emocionais, afastamento social, baixa autoestima e outros. O ser acometido por esta patologia afasta do seu convívio social, cultural e familiar. Com isso, o tratamento dos sintomas e consequências da CA são fundamentais, a fim de proporcionar a este uma melhor qualidade de vida, e alimentação balanceada, caminho a ser seguido para equilibrar as funções cerebrais controlando este transtorno e conseqüentemente a ansiedade.

3.3 ALIMENTAÇÃO BALANCEADA NO CONTROLE DA ANSIEDADE E COMPULSÃO ALIMENTAR

A alimentação balanceada possui uma grande importância na prevenção e no tratamento de várias doenças de ordem psíquica. Evidências científicas apontam que os efeitos de um plano alimentar saudável, além de gerar benefícios físicos, promovem impactos positivos na saúde mental, através da redução dos sintomas ansiosos e da compulsão alimentar. Assim, Freitas e colaboradores (2020), citam que é fundamental compreender a relação do consumo de alimentos apropriados no controle destas patologias, pois, a ingestão destes geram serotonina, um neurotransmissor responsável pela produção de bem-estar e controle dos transtornos mentais.

O transtorno de CA aparece quando o estado psicológico do indivíduo está fragilizado, mediante ao surgimento de episódios ansiosos onde tem-se a perda do estado emocional, gerando como consequência o descontrole alimentar, e a pessoa passa a consumir alimentos sem os nutrientes corretos, em excesso e com maior frequência. Assim são necessários o controle nutricional e a prescrição de uma dieta equilibrada, visando à promoção de uma melhor qualidade de vida aos seres ansiosos e compulsivos (CREJO; MATHIAS, 2021).

A pessoa em CA decorrente do quadro de ansiedade instalada, conforme cita Anjos e pesquisadores (2020), busca na maioria das vezes pelo consumo de alimentos com alto teor de gorduras, açúcares, alimentos refinados e ultraprocessados. Tais alimentos geram serotonina, considerado o hormônio da

felicidade, que cria a sensação de bem-estar, aliviando o sentimento de medo e angústia, e para manter essa sensação, ela acaba comendo com maior frequência criando a CA.

Para Andrade e colaboradores (2018), a atividade cerebral é complexa, com isso, pesquisas apontam que a alimentação balanceada implica diretamente no controle dos distúrbios neurológicos e psiquiátricos. Isso ocorre, pois, a ingestão de nutrientes auxiliam nas atividades neuroquímicas, diminuindo o surgimento de alguns transtornos mentais, como a ansiedade e a CA.

Segundo Souza e pesquisadores (2017), os neurotransmissores são componentes químicos responsáveis pelo envio de mensagens entre os neurônios, realizando a comunicação de ambos com o resto do corpo, e são formados de aminoácidos cofatores minerais e vitamina, e possuem a função de controlar a ansiedade e as emoções originadas dela. Com isso, estudos apontam que muitos dos neurotransmissores são produzidos através de uma dieta alimentar balanceada, como o consumo de alimentos contendo triptofano, capaz de promover ao indivíduo benefícios significativos a sua saúde corporal e emocional.

Para Baharzadeh e colaboradores (2018), os alimentos compostos de nutrientes, como: vitaminas C, E, B6, B9, B12, magnésio, probióticos, ômega-3, triptofano, carboidratos de alto índice glicêmico, e outros, representam um papel essencial no tratamento nutricional e no funcionamento do sistema nervoso, pois, possuem baixa ocorrência de efeitos adversos e é acessível a todos. São compostos químicos que compõem os alimentos indispensáveis na funcionalidade do corpo humano, que ajudam na prevenção da ansiedade e nos transtornos associados a ela.

Para Anjos e pesquisadores (2020), a alimentação balanceada a base da ingestão de nutrientes como o triptofano, vitamina D, ômega 3 e algumas vitaminas do complexo B, promovem de maneira relevante o tratamento dos transtornos de ansiedade e CA, onde o consumo de alimentos de qualidade afeta positivamente no estado clínico das pessoas, favorecendo a melhoria de sua saúde, pois agem nas vias metabólicas cerebrais.

Os alimentos com triptofano regulam a síntese e controlam os níveis de serotonina no corpo, tornando-se fundamental para proporcionar as pessoas sensações prazerosas. Este alimento riquíssimo em aminoácido pode ser obtido

através do consumo de banana, ovos, leite, chocolate amargo, queijo, amêndoas, arroz integral, mel, feijão e amendoim (MACHADO; SOUZA; MEDEIROS, 2018).

Na visão de Oliveira e pesquisadores (2019), os carboidratos de alto índice glicêmico são apontados como fonte combustível do sistema nervoso. A falta a ingestão desta fonte energética acarreta vários agravos ao sistema nervoso central, e ao restante do organismo. Já o excesso de ingestão causa sérios danos à saúde e o bem-estar mental por prejudicar as conexões neurológicas, com isso o consumo deve ser administrado nas proporções adequadas.

Segundo Dendasck e colaboradores (2019), a vitamina B12 tem sido considerada o micronutriente fundamental para a plena funcionalidade das células, e responsável pela redução de sintomas relativos aos transtornos depressivos e ansiosos, essencialmente a tristeza, alteração de humor, e medo. Sua falta acarreta a disfunção serotoninérgica ou noradrenérgica, deixando o sujeito propenso ao desenvolvimento de transtornos, como o mencionados anteriormente. Logo, com a ingestão de alimentos contendo esta vitamina, haverá transferência do carbono fundamental na produção de serotonina entre outros neurotransmissores.

De acordo com Costa e pesquisadores (2020), os probióticos são nutrientes caracterizados como microrganismos vivos que, ao serem ingeridos em quantidades adequadas contribuem na redução de inflamações intestinais e podem modificar a resposta do corpo frente a situações de estresses. Estes promovem benéficos a saúde, como o controle da ansiedade e CA e os principais probióticos usados no tratamento destas patologias são: *Probiótico L. casei*, *BioProbiótico*, *Bifidobacterium longum* e outros.

O ômega 3 fonte de EPA, DHA e ALA, são encontrados em sardinhas, salmão, linhaça, nozes e outros, alimentos estes que atuam positivamente contra as tensões mentais, como ansiedade e CA, e agem como bioativos anti-inflamatórios. Este nutriente módulo o sistema neurotransmissor e neuroplasticidade, agindo na redução da produção de cortisol elevando a qualidade da saúde mental das pessoas acometidas com transtornos de ordem mental (PEREIRA, 2019).

Segundo Andrade e colaboradores (2018), o magnésio atua na melhoria das funções cognitivas que auxilia na produção de serotonina, o neurotransmissor essencial para o humor, além de ativar mais de 300 reações corporais. O consumo de

produtos contendo este micronutriente, como: abacate, nozes, amêndoas, leguminosas, pescados, cacau e sementes de abóbora, proporcionam a redução dos sintomas ansiosos e da CA, beneficiando a qualidade de vida dos indivíduos transtornados.

As vitaminas do complexo B, como aborda Andrade e colaboradores (2018), em destaque B6 e B9 são encontradas em carnes magras vermelhas e brancas, leite, ovos, gérmen de trigo, feijão, leguminosas, tubérculos, verduras de folhas escuras e outros, contribuem para a sintetização da serotonina. Isso facilita o seu aumento no cérebro do paciente diagnosticado com ansiedade e CA, a qual é considerada o principal químico cerebral gerador de felicidade, relaxamento e confiança. Ao proporcionarem tais sensação, inibem os sintomas destes transtornos.

De acordo com Freitas e colaboradores (2020), as vitaminas C e E são direcionadas ao tratamento das patologias de ordem neurológicas, por possuírem alta carga de antioxidante, combatendo os sintomas ansiosos, estressantes e compulsórios. São encontradas em alimentos como: hortaliças, frutas cítricas, carnes, ovos, e outros.

Ainda na ótica de Freitas e colaboradores (2020), a orientação nutricional é de suma necessidade no tratamento dos transtornos ansiosos, pelo fato do consumo de nutrientes adequados e saudáveis gerar benefícios à saúde física e mental dos indivíduos em estados de inquietação e compulsão. O quadro 1, aponta os principais nutrientes contribuintes na redução dos sintomas da ansiedade capazes de proporcionarem melhoria da saúde global, e à alimentação compulsória.

Quadro 1 – Nutrientes importantes na redução dos sintomas de ansiedade

NUTRIENTE	BENEFÍCIOS NA ANSIEDADE	FONTES
Probióticos - organismos vivos que aumentam a funcionalidade do intestino e da saúde da pessoa.	Elevam a produção de triptofano e a produção de serotonina.	logurtes, leite fermentado, frutas, hortaliças, aveia e outros cereais integrais.
Triptofano -aminoácido essencial, cuja obtenção ocorre através de dietas.	Auxilia na fase produtora de da serotonina.	Ovos, leite, carne, soja, cereais, batata inglesa, brócolis, couve-flor, berinjela, tomate, kiwi, ameixa, banana, nozes, peixes, frutos do mar e cacau.
Carboidratos de alto índice glicêmico - carboidrato encontrado em alguns alimentos que ao serem digeridos geram glicose.	Elevam a produção de serotonina e potencializa a passagem do triptofano pela barreira cerebral. Mas deve ser consumidos moderadamente para não causarem picos na glicose.	Pão branco, macarrão, milho, tapioca, arroz branco, batatas, beterraba, melancia, uvas passas, mel, barra de cereais.
Ômega-3 - fonte de gordura benéfica para o organismo humano.	Reduz as respostas inflamatórias do organismo por meio da produção de citocinas pró-inflamatórias.	Sardinha, atum, camarão, salmão, cavalinha, linguado, óleo de canola, linhaça e nozes.
Vitamina C - ácido ascórbico com propriedades antioxidantes.	Controla os danos gerados pelo estresse oxidativo.	Acerola, cupuaçu, cacau, goiaba, laranja, limas e limões; Hortaliças como brócolis e pimentão.
Vitamina E – possui propriedades antioxidantes.	Controla os danos gerados pelo estresse oxidativo.	Óleos de germe de trigo, de cacau, de vegetais, gema de ovo, manteiga, carne e nozes
Vitamina B6 - produção e metabolismo da serotonina.	Atua no processo de produção de serotonina.	Carnes vermelhas, fígado, leite, ovos e gérmen de trigo.
Vitamina B9 - importante na produção e metabolismo da serotonina.	Vitamina importante na produção e metabolismo da serotonina.	Vísceras, feijão, vegetais verde escuro, abóbora, batata, cenoura, carne vermelha, carne de porco, abacate, laranja, maçã, milho, ovo, queijo e leite.
Vitamina 12 - Produção e metabolismo da serotonina.	Importante na produção e metabolismo da serotonina.	Carnes vermelhas e brancas.
Magnésio - relevante para o organismo humano.	Integrante do processo de conversão do triptofano em serotonina.	Vegetais verde escuro, carnes, peixes, crustáceos, leite, cacau, cereais, castanha do Pará, nozes e amêndoas.

Fonte: Adaptado Freitas e colaboradores (2020, p. 4-14).

Segundo Conner e pesquisadores (2017), o consumo apropriado de alimentos balanceados aumenta a funcionalidade dos processos fisiológicos que possuem efeitos diretos e indiretos nas funções cerebrais do organismo humano, além de dar saciedade. As frutas, verduras, e outros alimentos são fontes de diversas vitaminas, minerais, fibras e polifenóis, que atuam como anti-inflamatórios, antioxidantes, neuroprotetores e propriedades prebióticas, capazes de fornecerem benefícios a saúde física e mental dos indivíduos, e reduzirem os sintomas da ansiedade e da CA.

Conforme Anjos e pesquisadores (2020), a busca por uma alimentação em equilíbrio atrelada a mudança do estilo de vida, pode favorecer a melhoria destes transtornos. Visto que, a comida saudável em conjunto com o acompanhamento do Nutricionista, é eficaz no tratamento destas patologias, promovendo uma melhor qualidade de vida física, mental e emocional.

3.3.1 Substâncias bioativas

Na ótica de Oliveira e colaboradores (2018), os compostos bioativos que contribuem no tratamento das patologias em estudo, são substâncias que geram benefícios à saúde, e são encontradas nos alimentos que possuem ação antioxidante capaz de combater os radicais livres presentes nos quadros de estresse e ansiedade, e alimentos com teor anti-inflamatório encontrados no ômega 3, peixes de águas profundas, grãos integrais, fibras, frutas e vegetais, soja, castanhas e nozes, que atuam positivamente na redução dos sintomas dos transtornos ansiosos. O quadro 2, aponta alguns tipos de substâncias bioativas importantes para o organismo humano.

Quadro 2- Substâncias bioativas e suas fontes alimentícias

SUBSTÂNCIAS BIOATIVAS	COMPOSTO ATIVO	FONTE ALIMENTÍCIA
Fitoquímicos	Compostos fenólicos	Frutas cítricas, cereja, uva, mamão, ameixa, maçã, pimenta verde, brócolis, repolho roxo, cebola.
	Alcaloides	Vegetais diversos.
	Compostos organosulfúricos	Alho, cebola, castanhas e nozes.
	Carotenóides	Verduras de folhas verdes escuras, e frutas mamão, pêsego, melão, manga, goiaba, etc.
	Fitosteróis	Óleo de soja e de girassol, verduras, sementes, folhas e talos.
Probióticos	Bifidobactérias e Lactobacilos	logurtes e produtos fermentados diversos.
Prébióticos	Fibras e oligossacarídeos	Frutas, aveia, vegetais, grãos integrais, tubérculos e bulbos, mel e açúcar mascavo.
Ácidos graxos Poli-insaturados	Ômega 3	Óleos de soja, de canola, nozes, de germe de trigo, linhaça e peixe de águas profundas.
	Ômega 6	Açafrão, milho, soja e algodão.
Vitaminas Antioxidantes	A	Fígado, leite, ovos, manteiga, queijo e peixe.
	C	Laranja, limão, acerola, morango, brócolis, repolho e espinafre.
	D	Óleos vegetais, germe de trigo, oleaginosas, verduras de folhas verde-escuro, ovo e fígado.
Proteína de soja	Peptídeos bioativos	Soja.

Fonte: Adaptado de Alves Henrique e pesquisadores (2018, p. 26-27).

De acordo com Alves Henrique e pesquisadores (2018), as substâncias bioativas são consideradas responsáveis por contribuírem positivamente na modulação das respostas imunológicas, objetivando o progresso da saúde e o controle preventivo no tratamento de várias doenças. Sua inserção em uma dieta diária, promove inúmeras vantagens a curto e longo prazo, sustentado pela ativação destes compostos no sistema imunológico, em virtude das propriedades de formação de anticorpos e células de defesas imunomodulatórias.

Oliveira e colaboradores (2018, p. 266), citam que:

Alguns compostos bioativos encontrados em alimentos e plantas possuem potencial antioxidante e anti-inflamatório que conseguem neutralizar a ação dos radicais livres, contribuindo assim para um equilíbrio do organismo, impedindo a oxidação e inativação de macromoléculas e evitando patologias.

Ainda na ótica de Alves Henrique e pesquisadores (2018), o consumo regular de uma alimentação balanceada, prescrita e acompanhada por um Nutricionista, é de suma relevância na prevenção de enfermidades, doenças crônicas não transmissíveis como a ansiedade e CA. Estes alimentos possuem substâncias bioativas capazes de favorecerem a funcionalidade do organismo, promovendo a saúde física e mental dos indivíduos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerou-se para embasamento da revisão de literatura estudos com data de publicação compreendida nos últimos cinco anos, os quais foram selecionados, analisados, comparados e discutidos por abordarem sobre o tema “a importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar”. Foram selecionados 15 artigos em português e inglês, dos quais sete foram escolhidos para compor a pesquisa, por apresentarem conteúdo correlatos ao tema em questão e oito foram excluídos, pois não atendiam os critérios de inclusão referente ao tema.

Associado a alimentação balanceada tem-se a ingestão de suplementação, a qual possui nutrientes importantes capazes de regular as funções cerebrais, reduzindo os efeitos dos transtornos mentais. O estudo experimental elaborado por Andrade e colaboradores (2018) visou avaliar o nível de ansiedade de 16 acadêmicos apresentando idade entre 19 e 30 anos, estudantes de uma faculdade de Ensino Superior de União da Vitória – PR. Estes foram divididos em dois grupos, sendo o grupo controle que recebeu o tratamento composto por L-triptofano (500 mg), Ômega 3 (1100 mg), Magnésio (310 mg), Vitamina B1 (0,9 mg), B2 (1,1 mg), B3 (16 mg), B5 (5 mg), B6 (1,3 mg), B7 (30 mcg), B9 (400 mcg) e B12 (2,4 mcg), e o grupo placebo que recebeu somente ômega 3 de (1000mg). A duração da pesquisa foi de 35 dias, e a suplementação foi ofertada através de cápsulas. No fim deste tempo, evidenciou por meio da avaliação da escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD), que as suplementações aplicadas aos dois grupos auxiliaram positivamente na melhora dos sintomas de ansiedade. Logo, o uso destas substâncias bioativas contribuíram na redução da ansiedade, podendo este se tornar um tratamento alternativo para as pessoas ansiosas.

O estudo bibliográfico realizado por Garcez (2021), entre o período de 2016 a maio de 2021 nas bases eletrônicas de dados, como BVS, *Medline*, *Pubmed*, *Scielo*, Google acadêmico e *Lilacs*, visou avaliar artigos publicados em vários idiomas com o objetivo de compreender a associação entre ansiedade, o consumo alimentar e seu impacto no estado nutricional de adolescentes. O público escolhido para averiguação foi adolescentes menores de 19 anos. Após a coleta dos artigos e apuração dos dados constatou-se que as emoções negativas identificadas nos adolescentes como a

ansiedade, está relacionada a diversos comportamentos perturbadores e alimentação errada, gerando como consequências negativas neste público obesidade, desnutrição, compulsão alimentar (CA), e outros tipos de transtornos alimentares. Assim, quando o adolescente consome alimentos com os nutrientes adequados, tendo por base uma alimentação balanceada, obtêm-se a melhoria significativa da ansiedade e dos transtornos correlatos a esta patologia, alcançando autoestima e uma melhor qualidade de vida.

Os autores Costa e pesquisadores (2020), elaboraram uma revisão integrativa a fim de identificar em artigos disponíveis na rede eletrônica de dados, compreendidos entre os anos 2010 a 2020, que abordassem sobre a importância da suplementação de probióticos em pó e em cápsulas como estratégia terapêutica no tratamento dos sintomas da ansiedade e depressão. No final da pesquisa, selecionaram 13 artigos, os quais foram estudados entre oito e 12 semanas. Passadas as 12 semanas, visualizaram que a suplementação com probióticos age no controle dos sintomas da ansiedade, tornando-se uma terapia efetiva no tratamento da saúde mental, pois eles atuam na microbiota intestinal, gerando neurotransmissores que influenciam sobre todo o organismo efetivando o controle das doenças psíquicas.

Machado, Souza e Medeiros (2018), objetivou em com seus estudos analisar através de uma pesquisa bibliográfica a relação do consumo de alimentos ricos em triptofano como: a banana, ovo, leite, chocolate amargo, queijo, amêndoas, arroz integral, mel, feijão e amendoim, e a sua interligação com o humor. No intuito de enriquecer o estudo, elaboraram um questionário pelo *Google Drive*, compartilhado com 91 pessoas aleatórias para levantar quais destes alimentos são mais ingeridos com frequência. E selecionaram estudantes do curso Técnico em Alimentos administrado pelo IFTM – Campus Uberlândia, e os dividiram em dois grupos grandes com sete a 12 pessoas, para serem submetidos a um teste por sete dias, a fim de verificar os efeitos causados pela ausência e presença de triptofano na alimentação. O primeiro grupo foi submetido a uma restrição nutricional de alimentos ricos em triptofano e o segundo grupo, uma dieta baseada em alimentos ricos nesse aminoácido. No fim, evidenciou no formulário aplicado aos 91 indivíduos, que os alimentos com maior porcentagem de triptofano consumidos foram: leite e o feijão e os menos ingeridos foram: amêndoas, amendoim e o mel. Já a pesquisa em grupo,

apontou que o segundo grupo cuja alimentação teve a base o triptofano obteve uma melhor manutenção dos hormônios cerebrais e da saúde mental, os participantes do primeiro grupo relataram mal humor e estresse. Logo, concluíram que os alimentos ricos em triptofano colaboram positivamente na alteração e funcionalidade do organismo e na manutenção do bom humor, reduzindo eventuais transtornos mentais decorrentes da falta deste estado de espírito.

A pesquisa de Nepomusceno e Queirós (2017), pretendeu verificar um estudo de caso relatado por uma paciente do sexo feminino, 36 anos, diagnosticada com Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), em tratamento no Programa Interdisciplinar de Nutrição aos Transtornos Alimentares e Obesidade (PRONUTRA) da Universidade de Fortaleza (UNIFOR), no período de agosto de 2015 a junho de 2016. A mesma relatou ter começado a engordar após a gestação, onde obteve *diabetes melitus*, crises de ansiedade e descontrole alimentar. A paciente foi submetida a um tratamento interdisciplinar, com acompanhamento de psiquiatra, nutricionista e psicólogo. Em exclusividade ao tratamento com nutricionista, as consultas ocorreram uma vez na semana onde foram tratados relação com a comida, imagem corporal, identificação da vontade de comer e prescrição alimentar balanceada a base de alimentos saudáveis, como o consumo de iogurtes, frutas, saladas, verduras, carnes magras e outras. Após decorridos três meses de tratamento nutricional, a paciente relatou ter cessado os episódios compulsivos e não ausência de culpa ao comer, além de obter a redução de seu peso corporal de 96,8 kg para 91,7 kg. No fim, constatou que ao receber alta do programa, o acompanhamento multidisciplinar, em conjunto com uma nutrição comportamental a base do consumo de alimentos saudáveis ocorreu a melhor funcionalidade do organismo e controle da CA e crises de ansiedade.

O estudo de caso de Kimball, Mirhosseini e Rucklidge (2018), objetivou verificar a prevalência e a gravidade dos sintomas de depressão e ansiedade em 16.020 indivíduos, entre homens e mulheres participantes de um grupo de prevenção comunitário no decorrer de um ano, a base de ingestão de vitamina D (> 100 nmol/ L). No início do estudo 56% dos sujeitos foram caracterizados com níveis alto de ansiedade e depressão, e 44% com depressão e ansiedade severa. Após um ano com suplementação diária de vitamina D, 49,2% daqueles com níveis alto de ansiedade e

depressão relataram melhoria dos sintomas, e 97,2% das pessoas com depressão e ansiedade severa relataram melhoria significativa dos sintomas. A conclusão final, é que a suplementação a base de vitamina D contribui positivamente no tratamento e prevenção das doenças mentais, em decorrência do papel desempenhado pelo estado nutricional, o qual é eficaz para à saúde mental.

Por vez, o estudo randomizado elaborado por Slykerman e pesquisadores (2017), teve como foco avaliar o efeito do *Lactobacillus rhamnosus* (HN001) administrado em 212 mulheres e placebo aplicados nas outras 211 servidos na gravidez, e a sua ação no controle dos sintomas de depressão e ansiedade materna no período pós-parto residentes em Auckland e Wellington, Nova Zelândia, selecionadas com idade gestacional de 14 a 16 semanas. No fim, observaram que as mulheres que ingeriram *Lactobacillus rhamnosus* na gravidez e pós-parto, relataram até seis meses após o parto uma redução significativa dos sintomas de ansiedade e depressão, o que não aconteceu no grupo que recebeu o placebo. Em suma, este probiótico é eficiente no tratamento dos sintomas de ansiedade e depressão na fase da gravidez e pós-parto, visto que auxilia na absorção de nutrientes essenciais para a geração de bem-estar controlando assim os efeitos das referidas patologias identificadas nas fases supracitadas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade vem sendo apontada com um dos maiores problemas de saúde da atualidade, que acomete em sua totalidade crianças, jovens e adultos de todas as idades e classes sociais, motivadas pelos avanços tecnológicos desenfreados, pressões da sociedade e questões econômicas. É a disfunção emocional mais prejudicial ao emocional humano, colocando o sujeito sempre à frente das situações, vivendo com um sentimento de medo e angústia, como se algo de ruim fosse ocorrer a qualquer momento.

Quando o indivíduo encontra-se em episódios ansiosos, ele busca por meios compensatórios capazes de aliviarem os sentimentos negativos gerados pela patologia em questão. Logo, a alimentação em grandes quantidades e um curto espaço de tempo é um destes meios, pois o sujeito pensa que pode ser capaz de promover o alívio temporário das suas angústias. Assim, surge outro transtorno, a compulsão alimentar (CA). Vale apontar que os alimentos ingeridos nos quadros compulsórios não são saudáveis nem possuem nutrientes adequados ao consumo humano. Estes alimentos são impregnados de açúcares, gorduras, e outros na tentativa de alcançar a sensação de prazer.

Através da pesquisa realizada, constatou-se que o consumo de uma alimentação balanceada, cuja base é composta por nutrientes, vitaminas, minerais, fibras e polifenóis, são capazes de atuarem no organismo humano agindo de forma anti-inflamatória, antioxidante, neuroprotetora e com propriedades prebióticas, contribuindo no funcionamento do sistema nervoso, regulando as funções cerebrais fornecendo benefícios a saúde física e mental dos indivíduos, e conseqüentemente controlando os sintomas da ansiedade e da CA.

Longe de esgotar a discussão nesse tema, e considerando a sua importância, sugere-se que novos estudos sejam elaborados, no intuito de apresentar a sociedade acadêmica e demais interessados, a relevância de como a alimentação balanceada a base de alimentos com nutrientes corretos, agem como atenuantes e controladores dos sintomas de ansiedade e CA, para que programas alimentares e nutricionais de caráteres específicos sejam desenvolvidos.

REFERÊNCIAS

ALVES HENRIQUE, V.; NUNES, C. R.; AZEVEDO, F. T.; PEREIRA, S. M. F.; BARBOSA, J. B.; TALMA, S. V. **Alimentos funcionais: aspectos nutricionais na qualidade de vida**. Aracaju: EdIFS, 2018, 57 p. il. Disponível em: <https://repositorio.ifs.edu.br/biblioteca/handle/123456789/852>>. Acesso em: 27 nov. 2021.

ANDRADE, Eduarda e colaboradores. L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. **Rev. Mult. Psic.** V.12, N. 40. 2018.

ANJOS, Aline Sousa dos, e pesquisadores. **Relação dos nutrientes com a ansiedade e depressão**. Conexão Unifametro, XVI semana acadêmica, 2020, ISSN: 2357-8645

AZEVEDO, Lívia Dayane Sousa. **Compulsão alimentar em mulheres: padrão do consumo de bebidas alcoólicas e qualidade da alimentação**. Dissertação apresentada à Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, 2021.

BAHARZADEH, E., SIASSI, F., QORBANI, M., KOOHDANI, F., PAK, N., SOTOUDEH, G. O consumo de frutas e vegetais e seus subgrupos estão relacionados à depressão: Um estudo transversal de um país em desenvolvimento. **Anais de psiquiatria geral**, 17 (1), 1-10, 2018.

CONNER, T. S., BROOKIE, K. L., CARR, A. C., MAINVIL, L. A., VISSERS, M. C. Deixe-os comer frutas! O efeito do consumo de frutas e vegetais no bem-estar psicológico em adultos jovens: um ensaio clínico randomizado. **PloS One**, 12 (2), e0171206, 2017.

COSTA, Bruna da Cunha, e pesquisadores. Probióticos na redução de sintomas de ansiedade e depressão: revisão integrativa. **Rev Cienc Saude**, 10(4):97-108, 2020.

CREJO, Bianca da Cunha; Mathias, Mariana Giaretta. Comer transtornado e o transtorno de compulsão alimentar e as abordagens da nutrição comportamental. **Revista Interciência – IMES Catanduva**, v.1, nº6, 2021.

DENDASCK, Carla Viana. Associação entre a deficiência de vitamina b12 e depressão em pacientes pós bariátricos ou não: revisão sistemática. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, Ano 04, Ed. 06, Vol. 05, pp. 05-18, 2019.

FERNANDES, Márcia, e pesquisadores. **Transtorno de ansiedade: vivências de usuários de um ambulatório em saúde mental**. Revista de Enfermagem. Universidade Campinas Piauí. Disponível em: <file:///C:/Users/polia_000/Downloads/25366-69610-1-PB.pdf>. Acesso em: 27 out. 2021.

FREITAS, A. P; LORENZI, M. F; MAYNARD, D. C. **A influência da ansiedade na compulsão alimentar em universitárias no curso de nutrição**. Centro universitário de Brasília - UniCEUB Faculdade de Ciências e Saúde curso de Nutrição, Brasília, 2020.

FREITAS, Fernanda da Fonseca, e colaboradores. **Benefícios da alimentação para reduzir a ansiedade em tempos de covid-19**. 2020.

GARCEZ, Paula Antunes. **A influência da ansiedade no estado nutricional de adolescentes**. 2021. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/14024>>. Acesso em: 04 nov. 2021.

HILUY, J. C, e autores. **Os transtornos alimentares nos sistemas classificatórios atuais: DSM-5 E CID-11**. *Revista debates in psychiatry*, 2019.

KIMBALL, S. M; MIRHOSSEINI, N; RUCKLIDGE, J. **Análise de banco de dados de depressão e ansiedade em uma amostra de resposta da comunidade a uma intervenção de micronutrientes**. *Journals Nutrients*, Basel, v. 10, n. 2, 152-167, 2018.

KLOBUKOSKI, Cristina; HÖFELMANN, Doroteia Aparecida. Compulsão alimentar em indivíduos com excesso de peso na Atenção Primária à Saúde: prevalência e fatores associados. **Cad. Saúde Colet.**, 25 (4): 443-452, Rio de Janeiro, 2017.

LENHARDTK, G., CALVETTI, P. Ü. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, 50(1-2), 111- 122, 2017.

MACHADO, Anna Clara Pereira; SOUZA, Naira Emanuele Corrêa dos Santos; MEDEIROS, Vanessa Geovana de. Alimentos Ricos em Triptofano: segredo da Felicidade. **Ciência Viva**. Mg. dez. 2018.

MENEZES, F. M., RODRIGUES, V. L., BARROS, L. M., FARO, A., ALMEIDA, H. M., LIMA, P. A. MENSURAÇÃO dos níveis de ansiedade traço e estado em estudantes do curso de enfermagem. **Interfaces Científicas-Humanas e Sociais**, 6(3), 93-100, 2018.

MUNHOZ, Paula Gulart e colaboradores. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. **Rev. Gest. Sist. Saúde**, São Paulo, 10(1), p. 21-44, 2021.

NEPOMUSCENO, Gabrielle Rodrigues; QUEIRÓS, Ana Paula Oliveira de. **Transtorno da compulsão alimentar e seu manejo nutricional: relato de caso**. III Simpósio de Pesquisa em Ciências Médicas, Unifor, 2017.

OLIVEIRA, Ana Paula Alves e pesquisadores. Os alimentos e os transtornos mentais. **Psicologia.pt**, ISSN 1646-6977, 2019.

OLIVEIRA, Rafaela da Silva e colaboradores. **Compostos bioativos naturais: agentes promissores na redução do estresse oxidativo e processos inflamatórios**. *Jornal básico da educação*, v.5, n.2, 2018.

PEBMED. Portal de atualização em Medicina no Brasil. **Como o isolamento social pode agravar os transtornos alimentares?**. 2020. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/como-o-isolamento-social-pode-agravar-os-transtornos-alimentares/>>. Acesso em: 26 nov. 2021.

PEREIRA, Regina Célia. **Ômega-3 pode ajudar contra a ansiedade**. 2019. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/alimentacao/omega-3-pode-ajudar-contra-a-ansiedade/>>. Acesso em: 14 nov. 2021.

SADOCK, B; SADOCK, V; RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica**. (11ª ed.) Porto Alegre: Artmed, 2017.

SANTOS, Dayele Fernandes dos; SOUZA, Poliana Cristina de. **Impactos biopsicossociais na saúde mental dos sujeitos com quadro de ansiedade durante a pandemia do covid-19**. Centro Universitário UNA, Belo Horizonte, 2021.

SANTOS, Giordanna Prado dos; MELO, Flávia. **Prevalência de compulsão alimentar em indivíduos obesos**. 2020. Disponível em: <<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/770/2/TCC%20Giordanna%20Prado.pdf>>. Acesso em: 05 nov. 2021.

SLYKERMAN, R. F. e pesquisadores. Efeito do *Lactobacillus rhamnosus* HN001 na gravidez nos sintomas pós-parto de depressão e ansiedade: um estudo randomizado duplo-cego controlado por placebo tentativas. **EBioMedicine**, v. 24, p. 159-165, 2017.

SOUZA, D. T. B., LÚCIO, J. M., ARAÚJO, A. S., BATISTA, D. A. **Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional**. II Congresso Brasileiro de Ciências Médicas, 2017. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf>. Acesso em: 19 out. 2021.

VIANNA, Monica; NOVAES, Joana Vilhena. Compulsão alimentar: Uma leitura psicanalítica. **Revista Polêmica**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 84-103, 2019.

VIANNA, M. **Do bisturi ao divã: cirurgia bariátrica, compulsão alimentar e psicanálise**. Curitiba: Appris, 2019.

WHO. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE-OMS. **Mental Health ATLAS 2020**. Geneva, Suíça. WHO Document Production Services, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703/>>. Acesso em: 17 dez. 2021.