



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC

Thaís Las Casas Fonseca

**CONTROLE NUTRICIONAL E SUPLEMENTAR NA ANSIEDADE
E NA DEPRESSÃO**

Juiz de Fora
2023



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC

Thaís Las Casas Fonseca

CONTROLE NUTRICIONAL E SUPLEMENTAR NA ANSIEDADE E NA DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Banca
Examinadora da Universidade
Presidente Antônio Carlos, como
exigência parcial para obtenção
do título de Bacharel em Nutrição.
Orientador: Aurélia Faria Ramos.

Juiz de Fora
2023

Thaís Las Casas Fonseca

**CONTROLE NUTRICIONAL E SUPLEMENTAR NA ANSIEDADE
E NA DEPRESSÃO**

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Anna Marcella Neves Dias

Prof. Ms. Aurélia Faria Ramos

Nutricionista e Psicóloga Simone Peron Maciel Gomes

CONTROLE NUTRICIONAL E SUPLEMENTAR NA ANSIEDADE E NA DEPRESSÃO

NUTRITIONAL AND SUPPLEMENTAL CONTROL IN ANXIETY AND DEPRESSION

THAÍS LAS CASAS FONSECA¹, AURÉLIA FARIA RAMOS²

Resumo

Introdução: A depressão e a ansiedade estão cada vez mais presentes na atualidade, com isso, novos métodos de tratamento e prevenção que englobam alimentação, suplementações com fitoterápicos e qualidade de vida estão sendo descobertos para complementar o tratamento com ansiolíticos e antidepressivos.

Objetivo: Compreender a inter-relação entre a nutrição e fitoterapia com tais transtornos mentais. **Métodos:** Esta revisão bibliográfica referiu-se a estudos de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio dos bancos de dados incluindo Scielo e Google Acadêmico. Foram selecionados trabalhos da literatura língua inglesa e portuguesa, publicados no período de 2011 a 2023. **Revisão de**

Literatura: O tratamento da ansiedade e depressão quando feito com doses excessivas de ansiolíticos e antidepressivos causam efeitos colaterais irreversíveis. Já quando é realizado com orientação médica e complementado com uma alimentação equilibrada e rica nutricionalmente e com fitoterápicos adequados, os efeitos colaterais são evitados significativamente ou até mesmo cessados. Além disso, há outras condutas que podem ser benéficas nesse tratamento, como, evitar o excesso de álcool, o sedentarismo, entre outros processos inflamatórios. **Considerações Finais:** Logo, uma alimentação equilibrada, uma suplementação adequada e outras melhorias no estilo de vida causam um aprimoramento no tratamento e na prevenção da ansiedade e da depressão, minimizando ou até anulando os efeitos colaterais causados pelos antidepressivos e ansiolíticos, gerando uma melhora no fator cognitivo.

Descritores: Microbiota Intestinal. Depressão. Ansiedade. Alimentação. Fitoterápicos.

Abstract

Introduction: Depression and anxiety are increasingly now a days, as a result, new treatments and prevention methods that include nutrition, natural supplements and quality of life are being discovered to complement treatment with anxiolytics and antidepressants. **Objective:** Understand the interrelationship between nutrition and natural medicine with those mental disorders. **Methods:** This bibliographic review referred to papers searched electronically through databases including Scielo and Google Scholar. Papers from English and

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Juiz de Fora –MG

² Nutricionista, Professora do Curso de Nutrição da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC

Portuguese literature, published between 2011 and 2023, were selected. **Literature review:** The treatment of anxiety and depression when managed with excessive doses of anxiolytics and antidepressants causes irreversible side effects. However, when it is carried out with medical guidance and complemented with a balanced and nutritionally rich diet and appropriate natural medicine, the side effects are significantly avoided or even stopped. Furthermore, there are other behaviors that can be beneficial in this treatment, such as avoiding excess alcohol, a sedentary lifestyle and many other inflammatory processes. **Final Considerations:** Therefore, a balanced diet, adequate supplementation and other improvements in lifestyle lead to an improvement in the treatment and prevention of anxiety and depression, minimizing or even nullifying the side effects caused by antidepressants and anxiolytics, causing an improvement in the cognitive factor.

Keywords: Intestinal Microbiota. Depression. Anxiety. Food. Phytotherapy.

INTRODUÇÃO

A depressão é uma doença mental crônica causada por fatores genéticos, biológicos e externos, e se caracteriza por sintomas, como alteração de apetite e de sono, cansaço mais frequente pela manhã, tensão muscular, baixa autoestima, dificuldade para pensar e concentrar, sentimento de culpa, indecisão, perda de interesse em atividades normalmente agradáveis e em casos mais graves, ideias de morte e suicídio.¹

Ademais, a ansiedade consiste em uma tensão física e apreensão excessiva em relação ao futuro, no entanto, torna-se patológica quando acontece sem motivo específico. As causas compreendem em estresse do cotidiano, desregulação dos neurotransmissores, ou até mesmo fatores genéticos. Os sintomas mais comuns são sudorese e arritmia cardíaca.²

Esses transtornos estão se tornando ainda mais frequentes e concomitantemente, afetam a qualidade de vida da população. Estudos os relacionaram com dietas inflamatórias e o excesso de açúcar, gordura e o baixo consumo de frutas e vegetais, já que tais alimentos geram estresse pela incapacidade de metabolização de gorduras excessivas. Logo, alimentos ricos em fibras, minerais e vitaminas reduzem essa inflamação.^{3,4}

Ao melhorar a alimentação é possível notar uma melhora significativa no quadro dos pacientes em depressão, visto que um bom plano alimentar estimula a liberação de neurotransmissores (serotonina, dopamina e noradrenalina) no Sistema Nervoso Central (SNC) e periférico. A dieta mediterrânea, por exemplo,

a qual consiste em maior consumo de grãos integrais, vegetais e baixa ingestão calórica, apresenta efeito protetor para ansiedade e depressão, revelando bons resultados ao tratamento.¹

Há também outros hábitos que estão relacionados a processos inflamatórios, como, sedentarismo, tabagismo, etilismo e o excesso de proteína, resultando em disbiose intestinal, conseqüentemente, colaborando com a presença dos transtornos mentais.⁵

Além disso, alguns suplementos são essenciais no tratamento da ansiedade e da depressão. Dentre eles, o açafraão, o triptofano, o ômega 3, a vitamina A, C, D, E, o magnésio, as vitaminas do complexo B, o zinco, e o cálcio. Em suma, a maioria deles podem ser encontrados em alimentos.⁴

O presente estudo teve como objetivo não só compreender sobre a ansiedade e a depressão, mas também a inter-relação com a alimentação, fitoterápicos e suplementos.

MÉTODOS

Esta pesquisa foi um estudo de revisão bibliográfica e análise crítica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio dos bancos de dados SciELO e Google Acadêmico. Foram selecionados trabalhos da literatura em língua inglesa e portuguesa, publicados no período de 2011 a 2023.

Os descritores foram determinados a partir do tema do trabalho, e foram usados isoladamente e em combinação na pesquisa, sendo eles: microbiota intestinal, depressão, ansiedade, alimentação e fitoterápicos.

REVISÃO DE LITERATURA

Depressão e Ansiedade

A depressão é um transtorno mental frequente que afeta aproximadamente 300 milhões de pessoas, de todas as idades. Com isso, este transtorno representa um grave problema de saúde pública afeta o cotidiano do indivíduo, podendo ser de grau moderado a elevado, influenciando na vida social, profissional e qualidade de vida do mesmo por causa dos diversos

sintomas que caracterizam esse transtorno como, alterações de humor, tristeza acentuada, visões negativas de si e dos outros, perda da iniciativa, desinteresse, distúrbio de sono, fadiga, falta de autocuidado e diminuição da capacidade de concentração.³

Logo, a depressão pode ser subdividida em quatro aspectos em relação aos seus sinais e sintomas como, motivacional, caracterizada pela fase de abstinência, cognitivo, que aborda sobre o pessimismo e negatividade, emocional, relacionado ao humor deprimido, e físico, que consiste em fadiga e perda de apetite. Ademais, esse transtorno causa a diminuição da liberação de monoaminas endógenas, sendo elas, serotonina, norepinefrina e dopamina.¹

Já a ansiedade, transtorno mental que acomete em média 18,6 milhões de pessoas no mundo, é uma reação que afeta o sistema nervoso do indivíduo quando o mesmo encontra-se em uma situação de perigo, medo, angústia, fobia e apreensão em relação ao futuro. Passa a ser patológica quando os sentimentos se tornam frequentes e exagerados, resultando em 9,3% da população brasileira⁶. Os sintomas fisiológicos desse transtorno mental se tornam presentes quando o indivíduo superestima o grau e a probabilidade do perigo das situações e menospreza a capacidade de enfrentamento.⁷

Nesse sentido, a ansiedade apresenta subdivisões como, cognitivo gerando sentimento de incapacidade de lidar com o perigo, afetivo, que engloba o medo e nervosismo, fisiológico, relacionado ao aumento da frequência cardíaca e respiração rápida, e comportamental, evitando situações de ameaças.⁸

Ansiolíticos e antidepressivos

Um dos tratamentos mais conhecidos e utilizados na depressão e ansiedade são os medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, os quais operam no SNC ordenando os mecanismos de neurotransmissores que regulam o humor. Contudo, esse método de tratamento deve ser administrado apenas com orientação médica, ao contrário disso, causam efeitos colaterais no organismo que podem ser mais prejudiciais à saúde do que os sintomas dos próprios transtornos mentais em si, sendo capaz de gerar danos irreversíveis.^{1,8}

Há vários efeitos colaterais que são gerados com a automedicação de antidepressivos e ansiolíticos assim como, a dependência química, dificuldade de desenvolvimento, prejuízo nas relações afetivas, diminuição da atividade psicomotora, prejuízo na memória, desinibição paradoxal, irritabilidade, cefaleia, alteração no sono, problemas gastrointestinais, potencialização do efeito depressor pela interação com outras drogas depressoras, principalmente o álcool e por último, causa dependência.⁹

Por conta da dependência causada por esse tratamento, o organismo eleva a tolerância para esses medicamentos, logo torna-se necessário aumentar a dose dos antidepressivos e ansiolíticos com o passar do tempo para que continue fazendo o efeito esperado. Outrossim, é inevitável que a longo prazo, o tratamento com esses medicamentos provoquem mais malefícios, quando se comparado com os benefícios.⁹

Portanto, há desinformação sobre o complemento com outros métodos de tratamento e prevenção como, a nutrição e os fitoterápicos, e sobre os efeitos colaterais com a automedicação, com isso, ainda há diversas pessoas que se prejudicam ainda mais durante o tratamento.¹

O impacto da Nutrição e do Estilo de vida na Depressão e Ansiedade

Os transtornos mentais estão cada vez mais presentes, conforme dados da OMS, o Brasil ocupa o primeiro lugar na lista dos países da América Latina com maiores casos diagnosticados de depressão e ansiedade, com aproximadamente milhões de pessoas, sendo considerado então o “mal do século XXI”. Consoante a Organização Mundial da Saúde, a pandemia do Covid 19 em 2020 contribuiu para o aumento dos casos de depressão e ansiedade em 25%.^{9,10} De acordo com estudos recentes o aumento dos transtornos mentais tem sido relacionados ao aumento da ingestão de alimentos processados e ultraprocessados, ricos em gordura e açúcar.^{1,11}

A comunicação da microbiota intestinal com o SNC integra as sinalizações neural, hormonal e imunológica entre a microbiota e os seus metabólitos com o cérebro, permitindo que este influencie nas funções gastrintestinais e imunológicas.¹²

É de conhecimento que o intestino e o cérebro estão interligados, afetando as funções um do outro. Dessa maneira, uma nutrição adequada do período gestacional até a infância é de suma importância para o desenvolvimento normal do cérebro, o qual já desenvolve as habilidades emocionais, cognitivas e motoras, já que durante esse período o cérebro humano se desenvolve mais do que em qualquer outro estágio da vida. Com isso, é ideal que a mãe mantenha uma alimentação equilibrada, consumindo mais produtos in natura como, frutas, verduras e legumes não só durante a gravidez, como também no período da amamentação.^{8,13}

Além disso, os danos psicológicos também podem ocasionar alterações no comportamento alimentar, como é o caso do mecanismo *emotional eating* que consiste na ingestão de alimentos calóricos de baixo valor nutricional devido a alterações emocionais. Já que foi comprovado que o ato de comer reduz significativamente a intensidade das emoções negativas, acalmando as emoções como estresse, raiva, medo, solidão, tristeza e tédio. Outro exemplo disso é o *binge eating*, também conhecido como transtorno de compulsão alimentar, é caracterizado pela sobre alimentação por falta de autocontrole, isto é, comer compulsivamente uma grande quantidade de alimento em um período curto de tempo, a consequência dessa compulsão na maioria das vezes é sentimento de culpa.⁵

Outrossim, tanto o estado de hipernutrição, quanto o de subnutrição estão associados com os transtornos mentais. Os alimentos altos em gorduras e açúcares, assim como frituras, doces, fast foods em geral, embutidos, processados e ultraprocessados, além de provocarem doenças cardiovasculares e diabetes, eles também trazem malefícios na saúde cerebral, já que causam uma alteração na microbiota intestinal, colaborando para a disbiose intestinal, a qual agrava os sintomas dos transtornos, visto que o estômago e o intestino ficam desequilibrados. Já a desnutrição pode gerar no organismo um estresse excessivo resultando também na ansiedade e na depressão.^{5,8}

Concomitantemente, alimentos como, frutas, principalmente frutas cítricas, tais como, laranja, limão, tangerina, abacaxi e morango, e vegetais, preferencialmente os verde-escuros, exemplo disso, a couve, espinafre, agrião, rúcula, acelga, almeirão, por conterem antioxidantes e fornecerem diversos nutrientes e compostos bioativos trazem uma melhora significativa na saúde

mental, visto que estimulam a liberação de neurotransmissores no sistema nervoso central e periférico, sintetizando mais serotonina, noradrenalina e dopamina.⁵

De igual modo, especificamente, a dieta mediterrânea colabora no tratamento e na prevenção da ansiedade e da depressão por ser baseada na ingestão diária de frutas, legumes, vegetais, grãos, nozes, carnes brancas, como por exemplo o frango, peixes e azeite. Também pode incluir moderadamente o consumo de produtos lácteos fermentados (iogurte, manteiga, queijo), baixo consumo de carne vermelha e vinho.^{1,14}

É fundamental que o plano alimentar escolhido para pacientes com transtornos mentais seja prazeroso para o mesmo. Com isso, os alimentos escolhidos devem ter gosto, cor, textura, forma e aroma agradáveis, e é necessário que se encaixe no padrão sociocultural do paciente. Portanto, o alimento não será visto como tratamento, e sim, apenas como uma mudança de estilo de vida.¹⁶

Ademais, há outros hábitos que no aumento de casos de indivíduos com ansiedade e depressão, exemplo disso é o alcoolismo, já que a ingestão de álcool, por ser uma substância psicotrópica e atuar no SNC, influencia negativamente na absorção de nutrientes como, vitaminas do complexo B (tiamina e folato), A, D, K, magnésio, zinco e cálcio, retardando o efeito do tratamento secundário com a Nutrição.¹

De igual modo, uma noite de privação de sono causa aumento do cortisol, e conseqüentemente aumenta o estresse, logo, resulta em indivíduos mais impulsivos e ansiosos. Além disso, o exercício físico torna-se essencial para complementar o tratamento desses transtornos mentais já que aprimoram a capacidade cognitiva e reduz os níveis de ansiedade, depressão e estresse em geral.¹

O uso de Fitoterápicos e Suplementos na Depressão e Ansiedade

Segundo o Ministério da Saúde, a fitoterapia é uma terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diversas formas farmacêuticas sem que tenha a utilização de substâncias ativas isoladas. Contudo, mesmo que os fitoterápicos sejam completamente naturais, devem ser

prescritos e acompanhados por um médico, podendo ser adicional ao tratamento clínico convencional, mas sob avaliação médica.¹⁰

Os fitoterápicos e suplementos que trazem ações benéficas para os transtornos mentais, como por exemplo, o ômega-3, considerado a “gordura do bem”, diminui as ações inflamatórias e auxilia na constituição e fluidez das membranas cerebrais protegendo-as contra lesões ocasionadas pela idade.¹ Consoante Jama et al.³, essa suplementação está associada à redução de sintomas ansiosos, em pacientes com o transtorno de ansiedade diagnosticado; o magnésio, visto que boa parte das enzimas do organismo humano são dependentes desse suplemento, inclusive as enzimas cerebrais, além de ele agir relaxando as artérias, diminuindo a pressão arterial e mantendo o batimento cardíaco regular.

Outrossim, o zinco atua nas vesículas sinápticas de alguns neurônios, influenciando positivamente no fator neurotrófico do cérebro. O triptofano é benéfico na produção de serotonina e melatonina que age no ciclo circadiano, promovendo bem estar. O fitoterápico ajuda no controle da ansiedade, compulsão e diminuição alimentar; o açafraão colabora no tratamento dos transtornos mentais pela ação antioxidante e atua na modulação dos níveis de serotonina; a vitamina D modula o desenvolvimento, neurotransmissão, neuroproteção e imunomodulação do cérebro, essa vitamina em menores níveis podem prejudicar a síntese de dopamina e serotonina.^{3,4,8}

Além disso, as vitaminas do complexo B são responsáveis metabolicamente na síntese de neurotransmissores no SNC; o cálcio, já que sua falta pode causar agitação, palpitações cardíacas, insônia, irritabilidade; a vitamina C está envolvida também na formação de neurotransmissores, melhorando o aprendizado e a memória; e por fim a combinação das vitaminas A, C e E provocam aumento dos níveis sanguíneos e diminuição da ansiedade e da depressão.^{1,17,18}

Em suma, os suplementos e fitoterápicos que são utilizados no tratamento e na prevenção da ansiedade e depressão podem ser encontrados em doses significativas em alguns alimentos, e em sua forma natural. O quadro 1 exemplificou essa presença salientando quais alimentos possuem os seguintes suplementos e fitoterápicos. No entanto, o consumo de tais alimentos não substituem a ingestão dos suplementos e fitoterápicos.⁴

Quadro 1 – Fitoterápicos e Suplementos em geral e onde são encontrados:

Ômega-3	Peixes de mar como, salmão, atum e sardinha, na chia e na linhaça.
Magnésio	Banana, beterraba, amêndoa, abacate, quiabo e nozes.
Zinco	Carne vermelha, leite e derivados, amêndoa, castanha de caju e feijão.
Triptofano	Banana, aveia, peixes, ovos, linhaça, mel e leguminosas.
Vitamina D	Carnes, peixes e frutos do mar, como salmão, sardinha, mariscos, ovos, leite, fígado, queijos e cogumelos.
Vitaminas do complexo B	Proteína animal, leguminosas, hortaliças e frutas.
Vitamina C	Frutas cítricas e vermelhas.
Vitamina A	Abóbora, tomate, agrião, espinafre, fígado, gema de ovo e óleo de peixe, entre outras.
Vitamina E	Amêndoas, avelã, amendoim, castanha do Pará, ovos e abacate.

Fonte: Liberal et al. ⁴

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Logo, a alimentação acompanhada pelo uso de suplementos e fitoterápicos é um fator essencial no tratamento e na prevenção da ansiedade e da depressão. Além disso, a mudança de hábitos alimentares e estilo de vida complementam o tratamento com a administração dos medicamentos antidepressivos e ansiolíticos, minimizando os efeitos colaterais.

REFERÊNCIAS

1. Baklizi GS, Bruce BC, Santos ACCP. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. *Research, Society and Development*. 2021; 10(17):1-10.
2. de Souza DTB, Lúcio JM, Araújo AS, Batista DA. Ansiedade e alimentação: uma análise interrelacional. In: *II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde*; 2017; Patos. Anais. Faculdades Integradas de Patos – FIP; 2017.

3. da Rocha ACB, Myva LMM, De Almeida SG. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão [tese]. Brasília: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB; 2020.
4. Liberal AS, De Paula GM, Salomon ALR. O tratamento da depressão através da alimentação e fitoterápicos. *Research, Society and Development*. 2022; 11(9):1-10.
5. Marese ACM, Ficagna EJ, Parizotto RA, Linartevichi VF. Principais mecanismos que correlacionam a microbiota intestinal com a patogênese da depressão. *Fag Journal Of Health*. 2019; 1(3):232-9.
6. Carvalho R. Por que o Brasil tem a população mais ansiosa do mundo. Organização Mundial da Saúde; 2022.
7. Silva BM, Mendonça LM, Andrade MCS. A importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar [tese]. Divinópolis: Centro Universitário – UMA; 2021.
8. Alves BM, Garcia PPC. A influência dos alimentos no tratamento dos transtornos mentais: ansiedade, depressão e esquizofrenia [tese]. Brasília: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB; 2021.
9. Santos CF, Santos BIW, Carodozo RR, Maestri E. Práticas complementares de cuidado durante o uso contínuo de ansiolíticos e antidepressivos [monografia]. Chapecó: Universidade Federal da Fronteira do Sul; 2023.
10. Barbosa BP. Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Development*. 2020; 6(12):100617-32.
11. Martins F. Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão. Brasília: Ministério da Saúde; 2022.
12. Maynard DC, dos Anjos HA, Magalhães ACV, Grimes LN, Costa MGO, Santos RB. Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil. *Research, Society and Development*. 2020; 9(11):1-22.
13. da Silva BMF, Lima ACC, dos Santos LS, de Brito ANM. Associação da microbiota intestinal com o transtorno da ansiedade e depressão. *Research, Society and Development*. 2021; 10(4):1-7.
14. Gomes A, Fernandes A, Oliveira A, Capitão F, Ferreira L, Coelho C. Hábitos alimentares, atividade física e estado nutricional em doentes com depressão. *Promoção da Saúde e Actividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano. Promoção da Saúde ao Longo do Ciclo Vital*. 2010; 248-56.

15. Pinheiro IP. O impacto da dieta no controle da depressão e ansiedade: uma revisão de literatura [tese]. Goiás: Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC; 2023.
16. de Andrade EAF, Sant'Anna LC, Almeida NC, Venturi I, Brustulim LJR, D'Almeida WO. L-Triptofano, ômega-3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas da ansiedade. Revista Multidisciplinar e de Psicologia. 2018; 12(40): 1129-38.
17. Rebouças FC, Barbosa LL, do Nascimento LF, Ferreira JCS, Freitas FMNO. A influência da nutrição no tratamento e prevenção dos transtornos mentais: ansiedade e depressão. Research, Society and Development. 2022;11(15):1-12.
18. Guedes CKRM. Vitamina C e desenvolvimento cerebral: efeitos sobre a depressão alastrante cortical em ratos jovens em distintos estados nutricionais [dissertação]. Recife: Universidade Federal de Pernambuco; 2011.