

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS MENTAIS

Camila dos Santos Sousa¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

Joquebede Silva Alves²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

Vitória Ribeiro Mendes³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina, Piauí.

Regina Márcia Soares Cavalcante⁴.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: O capítulo explora a relação entre nutrição e saúde mental, destacando a importância de uma alimentação equilibrada na prevenção e tratamento de transtornos como ansiedade e depressão. Nesse contexto é importante destacar que uma dieta inflamatória rica em açúcar e gorduras pode piorar os sintomas de ansiedade, enquanto a suplementação de magnésio e zinco pode ser benéfica. Para a depressão, dietas saudáveis ricas em nutrientes são associadas à prevenção e tratamento, contrastando com dietas pobres em nutrientes que aumentam o risco. Nutrientes essenciais como vitaminas do complexo B, magnésio, zinco e ácidos graxos ômega-3 são cruciais para a saúde mental, e suas deficiências podem causar desequilíbrios neuroquímicos. Assim, as evidências mostram que uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e nozes, com baixo teor de açúcares adicionados, é recomendada para reduzir o risco de transtornos de ansiedade e melhorar a saúde mental. Portanto, a promoção de uma alimentação rica em nutrientes é essencial não só para a saúde física, mas também para o bem-estar mental, devendo ser considerada integralmente no tratamento e prevenção de transtornos mentais.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação. Ansiedade. Depressão. Nutrição. Saúde mental.

ABSTRACT: The chapter explores the relationship between nutrition and mental health, highlighting the importance of a balanced diet in the prevention and treatment of disorders such as anxiety and depression. In this context it is important to note that an inflammatory diet rich in sugar and fats can worsen the symptoms of anxiety, while magnesium and zinc supplementation may be beneficial. For depression, healthy diets rich in nutrients are associated with prevention and treatment, contrasting with nutrient-poor diets that increase risk. Essential nutrients such as B vitamins, magnesium, zinc and omega-3 fatty acids are crucial to mental health, and their deficiencies can cause neurochemical imbalances. Thus, evidence shows that a diet rich in fruits, vegetables, whole grains, lean proteins and nuts, with low added sugars, is recommended to reduce the risk of anxiety disorders and improve mental health. Therefore, the promotion of a nutrient-rich diet is essential not only for physical health, but also for mental well-being, and should be fully considered in the treatment and prevention of mental disorders.

KEY-WORDS: Food. Anxiety. Depression. Nutrition. Mental health.

INTRODUÇÃO

A nutrição é essencial para bem-estar físico, mental e emocional dos seres humanos. Quando são oferecidos nutrientes inadequados ao corpo, isso pode comprometer a função, a formação e a renovação das células. Esta ciência analisa os alimentos, seus componentes e como interagem com nosso organismo. Mesmo com suas particularidades, o cérebro e o sistema nervoso central também precisam de nutrição adequada para funcionarem corretamente (Carreiro, 2017).

Assim a alimentação é vital tanto para a prevenção quanto para o tratamento de diversas doenças, além de trazer benefícios notáveis à saúde física. Evidências científicas indicam que os efeitos de uma dieta saudável vão além dos ganhos físicos, exercendo também um impacto positivo na saúde mental, como a redução dos sintomas de ansiedade (Freitas et al., 2020).

Pesquisas indicam uma conexão entre o estado emocional e os hábitos alimentares, sugerindo que deficiências nutricionais podem estar ligadas a transtornos como depressão e ansiedade. Nutrientes como vitaminas do complexo B, vitamina D, magnésio, ômega-3 e ômega-6, além do aminoácido triptofano, são associados a esses transtornos. Mudanças no humor podem aumentar a ingestão de alimentos ricos em calorias, como carboidratos e gorduras, devido à sua capacidade de elevar a produção de serotonina e proporcionar prazer imediato (Rosa, Juliana Severo et al., 2017).

Segundo Firth et al. (2019), mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem de transtornos depressivos, os quais estão ligados a problemas como desemprego, saúde

física debilitada, dificuldades sociais e, em casos graves, suicídio. Esses transtornos impõem um grande ônus tanto para os indivíduos quanto para a sociedade, devido aos altos custos econômicos decorrentes da perda de produtividade e da maior demanda por serviços de saúde. Da mesma forma, os transtornos de ansiedade, frequentemente classificados juntamente com a depressão como “transtornos mentais comuns”, afetam aproximadamente uma em cada cinco pessoas a cada ano.

Além disso, Owen (2017) sugeriu que a depressão e outras psicopatologias são comorbidades de risco elevado de outros agravos à saúde, como obesidade, e a nutrição tem sido implicada no comportamento, humor e na patologia e tratamento de doenças mentais. Na última década, houve um aumento constante nos estudos epidemiológicos que investigam as relações entre os padrões alimentares e os estados mentais.

Por outro lado, à medida que aumenta a compreensão dos mecanismos envolvidos na complexa interação entre a dieta e o microbiota intestinal, e seu impacto na ansiedade e na depressão, surgem oportunidades para identificar padrões alimentares preventivos desses transtornos. O emprego de intervenções dietéticas pode representar uma alternativa econômica e terapia coadjuvante no tratamento desses distúrbios (Urso, Tracey LK et al, 2020).

Entretanto, diante da complexidade dos fatores determinantes da saúde mental, observa-se um aumento significativo de evidências que relacionam uma dieta inadequada ao agravamento de transtornos de humor, como ansiedade e depressão, além de outras condições neuropsiquiátricas (Adan, 2019).

Portanto, uma alimentação rica em nutrientes, como vitaminas, minerais, antioxidantes e ácidos graxos essenciais, pode ter um impacto positivo na saúde mental. Por outro lado, uma dieta pobre em nutrientes e rica em açúcares refinados e alimentos processados pode contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Adicionalmente, o consumo excessivo de cafeína e álcool também pode afetar negativamente o equilíbrio emocional (Alves; Garcia, 2021).

Desse modo, este capítulo teve como objetivo investigar a relação entre a nutrição e a saúde mental, com foco nos impactos de uma dieta equilibrada no tratamento e prevenção de transtornos como ansiedade e depressão. Além disso, buscou identificar padrões alimentares que possam ser implementados como terapias coadjuvantes para a melhoria da saúde mental.

Ansiedade

Os transtornos de ansiedade são definidos por preocupações constantes, excessivas e muitas vezes irrealistas em relação aos eventos cotidianos, além de medos e temores irracionais e desproporcionais (Krisetherton et al., 2021).

De acordo com dados epidemiológicos da Organização Mundial da Saúde, aproximadamente 264 milhões de pessoas ao redor do mundo sofrem de transtorno de ansiedade, tornando-o o sexto maior fator para a perda de saúde não fatal em nível global (OMS, 2017). A ansiedade provoca sofrimento emocional, afetando negativamente a qualidade de vida das pessoas (Fernandes et al., 2017).

A ansiedade é uma condição complexa e detalhada, manifestando-se como um sentimento persistente de medo e preocupação. Ela é caracterizada pela mistura de informações ou pensamentos contraditórios e pela antecipação de tarefas, resultando na interpretação de situações angustiantes como um sintoma predominante de natureza psicológica (Lopes & Santos, 2018).

O estado de ansiedade pode estar ligado a uma dieta inflamatória, que inclui alimentos ricos em açúcar e gorduras. Dessa forma, uma alimentação que contenha compostos bioativos pode ter um impacto positivo no manejo dessas patologias (Jacka et al., 2015).

Estudos indicam que a falta de magnésio e zinco pode contribuir para o desenvolvimento da ansiedade, e que a suplementação desses minerais pode ajudar a reduzir sintomas associados à ansiedade (Młyniec et al., 2014).

Depressão

A depressão é amplamente reconhecida como um dos grandes desafios de saúde mental no século XXI, sendo uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Sua etiologia envolve uma complexa interação entre fatores genéticos, biológicos, psicológicos e ambientais. Este transtorno severo representa um sério problema de saúde pública, afetando significativamente a vida diária das pessoas afetadas, incluindo aspectos como alimentação, sono, estudo, trabalho e outras atividades cotidianas essenciais (Opas, 2022).

Os sintomas característicos da depressão maior abrangem alterações de humor, perda de interesse ou prazer nas atividades cotidianas, sentimento de culpa, baixa autoestima, distúrbios do sono ou apetite, sensação de cansaço persistente, dificuldade de concentração e pensamentos de autodestruição (Kris-Etherton et al., 2021).

Segundo Kris-Etherton (2021), os micronutrientes desempenham funções essenciais nas vias metabólicas que influenciam o desenvolvimento e o funcionamento adequado do sistema nervoso. Portanto, uma ingestão insuficiente pode ter efeitos adversos sobre o estado psicológico, aumentando o risco de transtornos depressivos. A nutrição desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento de distúrbios comportamentais relacionados à saúde. A prevenção e controle dos transtornos depressivos são uma prioridade global de saúde pública, devido à sua alta prevalência e aos substanciais impactos econômicos, pessoais e de saúde (Kris-Etherton et al., 2021).

O tratamento para depressão frequentemente envolve o uso de antidepressivos e terapia cognitivo-comportamental. No entanto, muitas pessoas não experimentam melhoras apenas com esses métodos, o que leva à busca por estratégias complementares, como a adoção de uma alimentação equilibrada, para prevenir e tratar o transtorno. Dietas pouco saudáveis, caracterizadas por alimentos processados, alto teor de açúcares e gorduras, estão associadas à depressão. Em contraste, hábitos alimentares saudáveis, incluindo o consumo de frutas, vegetais, sementes, nozes, grãos integrais e peixes, com menor ingestão de alimentos processados, não estão relacionados ao aumento do risco de depressão (Marx et al., 2017).

Importância da Nutrição para o bem-estar mental

A alimentação desempenha um papel fundamental na saúde e no bem-estar, fornecendo nutrientes essenciais como vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras, essenciais para os processos metabólicos, o crescimento, o desenvolvimento e a renovação celular. Alimentos são a principal fonte de energia para o corpo, convertendo carboidratos em glicose, o principal combustível celular, e utilizando gorduras como energia concentrada. Essa energia é essencial para manter as funções corporais, cognitivas e apoiar todas as operações vitais (Karck et al., 2020).

Nesse sentido, a adequada ingestão de vitaminas e minerais, como as vitaminas do complexo B, magnésio e zinco, é fundamental para a produção e equilíbrio dos neurotransmissores que desempenham papel crucial na saúde mental. Deficiências desses nutrientes podem resultar em desequilíbrios neuroquímicos, impactando de maneira adversa o funcionamento cognitivo e emocional (Anjos et al., 2023).

Sob essa ótica, a alimentação desempenha um papel de suma importância na saúde mental, influenciando diretamente a função cerebral e o bem-estar emocional. Nutrientes como ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, vitamina D, magnésio e zinco são fundamentais para o funcionamento adequado do cérebro. Deficiências desses nutrientes estão associadas a transtornos mentais como depressão e ansiedade. Além disso, a dieta pode afetar a produção e a atividade dos neurotransmissores, substâncias químicas essenciais para a comunicação entre as células cerebrais e para a regulação do humor e das emoções (Avancini, 2021).

Desse modo, é inegável que a alimentação exerce uma influência significativa na saúde mental, proporcionando benefícios relevantes, logo é fácil visualizar a importância de uma dieta equilibrada e rica em nutrientes essenciais, para a manutenção de um bom estado de saúde que é compreendida como completo bem-estar físico, mental e social (Torres, 2022).

Em síntese, uma nutrição adequada pode contribuir para diminuir o risco de condições mentais como depressão e ansiedade, além de promover melhorias na função cognitiva e

na qualidade de vida. Ela promove estabilidade emocional, clareza mental e capacidade de lidar com o estresse. A conexão entre corpo e mente é evidente, e uma dieta saudável desempenha um papel fundamental em manter esse equilíbrio (Peres et al., 2022).

O Papel dos nutrientes na melhora dos transtornos mentais

Nutrientes atuam como cofatores essenciais para centenas de enzimas diferentes, apoiando vias metabólicas, síntese de neurotransmissores, sinalização celular, manutenção da bainha de mielina, metabolismo de glicose e lipídios, função mitocondrial e prevenção da oxidação, entre outros. Além disso, condições que afetam a saúde geral, como inflamação, intolerância à glicose, fluxo sanguíneo cerebral comprometido e estresse oxidativo, também exercem impacto significativo na saúde mental e estão associadas à má alimentação. Estudos destacam a importância dos hábitos alimentares no desenvolvimento do cérebro humano (Costa, 2021).

Apesar de todos os micronutrientes, ácidos graxos e aminoácidos essenciais serem determinantes para as funções do sistema nervoso central, algumas vitaminas e minerais atuam na formação de todos os neurotransmissores (Kris-etherton et al., 2021).

As vitaminas e minerais desempenham diversas funções no sistema nervoso central, contribuindo para a manutenção da saúde cerebral e um funcionamento cognitivo ótimo (Rutjes et al., 2018). As vitaminas são compostos orgânicos essenciais para o funcionamento fisiológico normal, não sintetizados endogenamente pelo corpo e, portanto, devem ser obtidos em pequenas quantidades através da dieta (Kennedy, 2016).

Segundo Kris-Etherton (2021), os micronutrientes ligados ao estado mental incluem vitaminas do complexo B, ácido fólico, vitamina B6, vitamina B12 e vitamina D. Além disso, zinco e magnésio também têm sido associados à saúde mental. Identificar e tratar deficiências de ácidos graxos essenciais, magnésio, zinco, vitaminas do complexo B (folato e B12) e vitamina D é crucial para indivíduos com depressão. A adoção de uma dieta saudável assegura a ingestão adequada de vitamina B12 e ácido fólico (kris-etherton et al., 2021).

Os nutrientes como triptofano, vitamina B6, vitamina B12, ácido fólico (folato), fenilalanina, tirosina, histidina, colina e ácido glutâmico são essenciais para a produção de neurotransmissores, incluindo serotonina, dopamina e norepinefrina. Esses neurotransmissores desempenham papéis importantes na regulação do humor, apetite e cognição (Sarris et al., 2015).

Padrões alimentares e saúde mental

A interação entre saúde mental e hábitos alimentares é recíproca: o humor influencia os hábitos alimentares, ao passo que estes também afetam o humor e o bem-estar

psicológico. Diversas pesquisas epidemiológicas têm destacado a relevância da dieta na promoção da saúde mental (Vassou et al., 2021).

Dessa maneira a associação entre a dieta e a saúde mental é complexa, mas diversas pesquisas indicam que uma alimentação equilibrada pode ter um impacto positivo na saúde mental e ajudar a prevenir condições como depressão e ansiedade. Consumir alimentos ricos em ômega-3, vitaminas do complexo B e antioxidantes pode ser benéfico para a saúde do cérebro (Soares et al., 2020).

Uma dieta rica em alimentos processados e pobre em nutrientes pode comprometer a resposta imunológica e contribuir para doenças inflamatórias. Manter uma alimentação saudável, seguindo as diretrizes atuais, é crucial: consumir 2 a 3 frutas por dia, incluir pelo menos um vegetal cru e outro cozido nas principais refeições, escolher cereais integrais, carnes brancas e vermelhas, e produtos lácteos com baixo teor de gordura. Pessoas com transtornos mentais relacionados à inflamação geralmente apresentam uma desregulação sutil do sistema neuroimune (Avancini, 2020).

Diversos estudos têm demonstrado uma ligação entre o padrão alimentar ocidental, caracterizado por alimentos ultraprocessados, e o aumento dos níveis de PCR. As propriedades nutricionais desses alimentos, como alta densidade energética, elevada carga glicêmica e alto teor de gorduras saturadas e *trans*, podem desencadear marcadores inflamatórios ao promover o estresse oxidativo. Isso resulta na produção de radicais livres ou na supressão da capacidade antioxidante dos alimentos, levando à hipersecreção de citocinas pró-inflamatórias (Figueiredo, 2022).

Nesse viés, a dieta não influencia apenas a composição, estrutura e função cerebral, mas também afeta hormônios endógenos, neuropeptídeos, neurotransmissores e o eixo microbiota- intestino-cérebro. Esse eixo desempenha um papel crucial na modulação do estresse e da inflamação, além de ser essencial para a manutenção da função cognitiva (Muscarioli, 2021).

Estudos epidemiológicos realizados em diversos países sugerem que uma dieta saudável, rica em frutas e vegetais, grãos integrais, fontes de proteína magra, nozes e leguminosas, e com baixo teor de açúcares adicionados, pode reduzir o risco de transtornos de ansiedade (Kris-Etherton et al., 2021). O consumo elevado de vegetais tem sido associado a menores níveis de estresse e a mais emoções positivas e felicidade, enquanto o maior consumo de frutas está ligado a menos ansiedade e a mais emoções e relacionamentos positivos. Além disso, uma maior ingestão de nozes foi correlacionada com a redução da depressão, ansiedade e estresse, além de melhorar a saúde mental e a autoestima (Parletta et al., 2019).

Assim sendo, pesquisas indicam que a dieta mediterrânea e outros hábitos alimentares saudáveis podem contribuir para a prevenção de doenças depressivas e possivelmente ajudar no controle da depressão (Krisetherton et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relação complexa entre nutrição e saúde mental destaca a importância crucial de uma dieta equilibrada, rica em nutrientes como vitaminas B, D, magnésio, zinco, ácidos graxos ômega-3 e ômega-6. Esses nutrientes são essenciais para a regulação do humor, cognição e produção de neurotransmissores. Em contrapartida, dietas com alto teor de alimentos ultraprocessados e baixo em nutrientes podem aumentar a inflamação e o estresse oxidativo, agravando transtornos mentais como depressão e ansiedade. Padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, não só melhoram a saúde física, mas também reduzem sintomas de ansiedade e depressão. A integração desses padrões na abordagem terapêutica pode ser uma estratégia eficaz e econômica, complementando tratamentos convencionais e melhorando a qualidade de vida global.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, política, acadêmica e pessoal.

REFERÊNCIAS

ADAN RAH, VAN der Beek EM, BUITELAAR JK, CRYAN JF, HEBEBRAND J, HIGGS S, Schellekens H, DICKSON SL. **Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat.** *Eur Neuropsychopharmacol*. 2019.

ALVES, Bianca Mendes Alves; GARCIA, Paloma Popov Custodio Garcia. **A influência dos alimentos no tratamento dos transtornos mentais: ansiedade, depressão e esquizofrenia.** Ceub, uniceub, ano 2021, p. 2-15, Disponível em:. Acesso em: 28 jun. 2024.

ANJOS, Aline Sousa dos et al. **Relação dos nutrientes com a ansiedade e depressão.** Ano 2020, XVI SEMANA ACADÊMICA, p. 1-5.

AVANCINI, Vitoria Steffenello Avancini. **O papel da inflamação e a influência da dieta e do ômega 3 na prevenção e no tratamento dos quadros depressivos.** Bvsalud, ano 2021, p. 2-8, jun. 2021.

CARREIRO Denise Madi, **Alimentação e distúrbios de comportamento**, 3 Edição, São Paulo, SP, 2017.

COSTA, ROSANGELADACOSTA. **A alimentação como forma de prevenção e tratamento da ansiedade.** Pgsskroton, Pgsskroton.com, ano 2021. São José, p. 13- 44.

FERNANDES, M. A., et al. (2017). Transtornos de ansiedade: vivências de usuários de um ambulatório especializado em saúde mental. **Revista de enfermagem: UFPE On Line**, Recife, 11(10), 3836-3844,

FIGUEIREDO, V. M. F.; LIMA, L. C. S.; DIAS, N. F. Aspectos físicos, mentais e sociais dos

profissionais da área da saúde no enfrentamento à pandemia da COVID-19: uma revisão bibliográfica da literatura / Physical, mental and social aspects of health professionals in the fight against the COVID-19 pandemic: a literature review. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 693–701, 2022. DOI: 10.34119/bjhrv5n1-058. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/42646>. Acesso em: 1 jul. 2024.

FIRTH J, MARX W, DASH S, CARNEY R, TEASDALE SB, SOLMI M, STUBBS B, SCHUCH FB, CARVALHO AF, JACKA F, SARRIS J. **The Effects of Dietary**

Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Psychosom Med*. 2019.

FREITAS, Fernanda da Fonseca Freitas; SANTOS, Jéssyca Camila Carvalho Santos; MEDEIROS, Anna Cecília Queiroz de Medeiros; LOPES, Fívia de Araújo Lopes. **Benefícios da alimentação para reduzir a ansiedade em tempos de COVID-19**. UFRN, Ufrn.br, ano 2020, p. 3-16.

JACKA, F. N., CHERBUIN, N., ANSTEY, K. J., & Butterworth, P. (2015). **Does reverse causality explain the relationship between diet and depression?** *Journal of Affective Disorders*, 175, 248-250.

KARCK, Ana Carolina Moreira Braido et al. **A importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar: projeto integrado**. unifeob, Google acadêmico, ano 2020, v. 2, p. 3-27.

KENNEDY DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy--A Review. *Nutrients*. 2016.

KRIS-ETHERTON PM, PETERSEN KS, HIBBELN JR, HURLEY D, KOLICK V, PEOPLES S, RODRIGUEZ N, WOODWARD-LOPEZ G. Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. *Nutr Rev*. 2021.

LOPES, J.; SANTOS, A. **"Anxiety disorders: a comprehensive overview"**. *Journal of Anxiety Disorders*, v. 22, n. 4, p. 609-620, 2018.

MARX, W.; MOSELEY, G.; BERK, M.; JACKA, F. Nutritional psychiatry: the present state of the evidence. **Proceedings of the Nutrition Society**. Cambridge University Press, 2017, v. 76, n. 4, pp. 427–436. DOI: 10.1017/S0029665117002026.

MŁYNYEC, K.; DAVIS, S.; FRANKLIN, M.; LEONARD, B. E.; POLLACK, M. H.

"Magnesium supplementation in the treatment of depression: A randomized clinical trial". **Journal of the American College of Nutrition**, v. 33, n. 2, p. 131-139, 2014.

MUSCARITOLI M. The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature. *Front Nutr*. 2021.

OPAS- Organização Pan-Americana da Saúde. **Depressão**, 2022. Disponível em: <https://>

www.paho.org/pt/topicos/depressao. Acesso em: 30 de Junho. 2024.

OWEN, L., CORFE, B. **O papel da dieta e nutrição na saúde mental e bem estar**. Proceedings of the Nutrition Society (2017).

PARLETTA N, ZARNOWIECKI D, CHO J, WILSON A, BOGOMOLOVA S, VILLANI A, ITSIOPOULOS C, NIYONSENGA T, BLUNDEN S, MEYER B, SEGAL L, BAUNE BT, O'Dea K. A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED). *Nutr Neurosci* (2019).

PERES, Bianca Cardoso; MEROLA, Carolina Oliveira; ALMEIDA, Glaucia Pummer de Almeida; FRANCO, Julia Nunes. **Psiquiatria Nutricional: Uma nova área em ascensão na Nutrição. Ecossistema**, Anhembi Morumbi, ano 2022, p. 3-27, 2022.

ROSA, Juliana Severo et al. Influência dos ácidos graxos ômega-3 e vitamina D na depressão: uma breve revisão. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.(Impr.)**, p. 217-223, 2017.

RUTJES AW, DENTON DA, DI NISIO M, CHONG LY, ABRAHAM RP, AL-ASSAF AS, ANDERSON JL, MALIK MA, VERNOOIJ RW, MARTÍNEZ G, TABET N, MCCLEERY J. **Vitamin and mineral supplementation for maintaining cognitive function in cognitively healthy people in mid and late life**. Cochrane Database Syst Rev. 2018.

SARRIS, J.; LOGAN, A.C.; AKBARALY, T.N.; PAUWELS, E.K.; KAPTCHUK, T.J.; MIYAKE, K.; SCHETTLER, G.; FINK, G. **Nutritional Medicine as Mainstream in Psychiatry**. *The Lancet Psychiatry*, vol. 2, no. 3, p. 271-274, 2015.

SOARES, D. B.; SOUZA, E. L.; MORENO, R. **A Remissão sintomática e qualidade de vida em pacientes com depressão maior tratados com antidepressivo: um estudo prospectivo**. *Redalyc*, Canoas, v.34, 2020.

TORRES, Elizabeth A. F. S. **O papel da nutrição na saúde mental**. USP, [S. l.], ano 2022, p. 1-3, 9 fev. 2022. Disponível em: . Acesso em: 01 Julho. 2024.

URSO, Tracey LK et al. O papel da microbiota intestinal nas intervenções dietéticas para depressão e ansiedade. **Avanços na Nutrição**, v. 4, pág. 890-907, 2020.

VASSOU C, YANNAKOULIA M, GEORGOUSOPOULOU EN, PITSAVOS C, CROPLEY M, PANAGIOTAKOS DB. Foods, **Nutrients and Dietary Patterns in Relation to Irrational Beliefs and Related Psychological Disorders: The ATTICA Epidemiological Study**. *Nutrients*. 2021.