

ABORDAGEM NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS MENTAIS

Joquebede Silva Alves¹;

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

Daniel Dergue Barbosa Pontes²;

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

Regina Márcia Soares Cavalcante³.

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

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

RESUMO: Os transtornos mentais afetam milhões de pessoas no mundo e têm causas multifatoriais, incluindo fatores biológicos, genéticos, ambientais e nutricionais. Neste contexto, a nutrição desponta como uma abordagem terapêutica complementar capaz de influenciar positivamente a saúde mental por meio da ingestão adequada de nutrientes essenciais. Este capítulo discute as principais evidências científicas relacionadas ao impacto da alimentação sobre os transtornos mentais, destacando nutrientes específicos como vitaminas do complexo B, vitamina D, ômega-3, magnésio, zinco, selênio, triptofano e polifenóis. Além disso, aborda o papel da microbiota intestinal e a relevância de padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, na prevenção e manejo desses transtornos. A abordagem nutricional integrativa apresenta-se, portanto, como um recurso promissor e acessível no tratamento adjuvante da saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição. Saúde mental. Transtornos mentais. Nutrientes. Dieta.

NUTRITIONAL APPROACH IN THE TREATMENT OF MENTAL

ABSTRACT: Mental disorders affect millions of people worldwide and have multifactorial causes, including biological, genetic, environmental, and nutritional factors. In this context, nutrition emerges as a complementary therapeutic approach capable of positively influencing mental health through the adequate intake of essential nutrients. This chapter discusses the main scientific evidence related to the impact of diet on mental disorders, highlighting specific nutrients such as B-complex vitamins, vitamin D, omega-3, magnesium, zinc, selenium, tryptophan, and polyphenols. It also addresses the role of the gut microbiota and the importance of healthy dietary patterns, such as the Mediterranean diet, in preventing and managing these conditions. Therefore, integrative nutritional approaches are presented

as promising and accessible strategies in the adjuvant treatment of mental health.

KEY-WORDS: Nutrition.Mental health. Mental disorders. Nutrients. Diet.

INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais são caracterizados por um distúrbio na cognição, emoções e comportamentos anormais os quais podem acabar afetando as relações com outros indivíduos. Normalmente os transtornos mentais estão atrelados ao sofrimento ou comprometimento de áreas importantes de funcionamento. Existem diversos tipos de transtornos os quais também podem ser referidos como condições de saúde mental. (Organização Mundial da Saúde, 2022)

Dentre os diversos tipos de transtornos mentais tem-se a depressão, ansiedade, esquizofrenia os quais têm origem multifatorial que são resultantes de fatores biológicos, genéticos, psicossociais e outros como sedentarismo, dietas e o ambiente em que se encontra o indivíduo. As dietas e o ambiente são fatores que impactam de forma expressiva o desenvolvimento de transtornos mentais, podendo tanto melhorar quanto agravar os sintomas. Alimentos ricos em açúcar e gordura saturada são sobretudo perigosos para a saúde do cérebro, aumentando assim o risco de doenças mentais. (Alves, 2021)

A manutenção de um estilo de vida e de hábitos saudáveis são cruciais para um estado de saúde do indivíduo, tendo em vista que de acordo com a Organização Mundial de Saúde esta é definida como completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de enfermidades. A partir deste pressuposto entende-se que a alimentação é um fator modificável na vida do paciente e que pode ajudá-lo na melhoria da saúde mental. (Silva, 2020)

Estudos indicam que deficiências nutricionais podem contribuir para transtornos de depressão e ansiedade. Nutrientes como vitaminas do complexo B, vitamina D, magnésio, ômega-3, ômega-6 e triptofano estão associados ao aparecimento dos transtornos mentais. O folato e as vitaminas do complexo B (B12, B6 e riboflavina) podem tornar mais lento o declínio cognitivo e diminuir o risco de doenças neurodegenerativas, por conta do seu papel como coenzimas em processos metabólicos essenciais do sistema nervoso. Os ácidos graxos polinsaturados ômega-3 (EPA e DHA), os quais são obtidos pela dieta, também são essenciais na prevenção dos transtornos mentais. Eles melhoram a neurotransmissão, reduzem estresse inflamatório e oxidativo, protegem contra apoptose e regulam a expressão gênica do Fator neurotrófico derivado do encéfalo (BDNF). (Silva, 2020)

A vitamina D é encontrada em regiões do cérebro devido à presença de receptores ligados à depressão. Esses receptores também se encontram no hipotálamo e no córtex pré-frontal, classificando a vitamina D como um neuroesteroide. Estudos mostram que a vitamina D aumenta a expressão de genes que produzem tirosina hidroxilase, um precursor da dopamina e da norepinefrina. O calcitriol, a forma mais ativa da VD3, pode oferecer

proteção significativa contra a redução de dopamina e serotonina, mesmo em doses neurotóxicas de metanfetamina. (Silva, *et al*, 2024)

Ademais, quando se entende melhor os mecanismos complexos que estão envolvidos da interação da dieta e a microbiota intestinal e o tamanho impacto nos transtornos mentais é possível identificar padrões alimentares capazes de prevenir esses transtornos. A abordagem nutricional pode ser uma intervenção econômica e uma terapia adjuvante para tratar esses transtornos mentais. (Silva, *et al*, 2024)

Diante do exposto, o presente capítulo teve como objetivo discutir, à luz da literatura científica, o papel da nutrição no tratamento dos transtornos mentais, com foco nos efeitos da dieta, dos nutrientes específicos e da interação com a microbiota intestinal.

Impacto da Dieta na Saúde Mental

Alimentos ricos em açúcar e gorduras saturadas são frequentemente associados a um aumento do risco de doenças mentais, exacerbando sintomas como depressão e ansiedade (Alves, 2021). Por outro lado, uma dieta balanceada e saudável pode desempenhar um papel crucial na prevenção e no tratamento desses transtornos. A alimentação não apenas fornece nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do cérebro, mas também influencia diretamente processos neurobiológicos envolvidos na regulação do humor e da função cognitiva (Silva, 2020).

Estudos epidemiológicos e de intervenção destacam que padrões alimentares como a dieta mediterrânea, rica em frutas, vegetais, grãos integrais, peixes, nozes e azeite de oliva, estão associados a um menor risco de depressão e transtornos mentais (Gómez-Pinilla, 2017; Parletta *et al.*, 2017). Essa dieta não apenas fornece nutrientes específicos, como ácidos graxos ômega-3 e antioxidantes, mas também pode modular a microbiota intestinal, promovendo um ambiente favorável para a saúde mental (Dash *et al.*, 2015).

O impacto da dieta na saúde mental vai além da prevenção, estendendo-se como uma estratégia terapêutica relevante no tratamento dos transtornos mentais. A alimentação atua em diferentes níveis fisiológicos e bioquímicos, influenciando a disponibilidade de neurotransmissores, a resposta inflamatória, o estresse oxidativo, a função mitocondrial e a integridade da barreira hematoencefálica — todos elementos essenciais para o equilíbrio psíquico e neurológico.

Um exemplo marcante dessa influência terapêutica é evidenciado no estudo SMILES Trial, conduzido por Jacka *et al.* (2017), um ensaio clínico randomizado controlado que avaliou o impacto de uma intervenção dietética em indivíduos com depressão moderada a grave. Os participantes que seguiram uma dieta baseada em alimentos integrais, ricos em fibras, vegetais, frutas, leguminosas, oleaginosas e peixes, apresentaram melhora significativa nos sintomas depressivos em comparação ao grupo controle, que recebeu apenas apoio social. Esses achados reforçam a eficácia da intervenção nutricional como

parte integrante do tratamento multidisciplinar da saúde mental.

Além disso, dietas ricas em compostos bioativos antioxidantes, como polifenóis, flavonoides, vitaminas C e E, e minerais como zinco e selênio, ajudam a reduzir o estresse oxidativo e a inflamação — dois processos patológicos fortemente associados à depressão e à ansiedade (Silva et al., 2020; Fischer, Araújo, 2024). Alimentos como frutas vermelhas, vegetais verde-escuros, sementes, oleaginosas, chás naturais e azeite de oliva são fontes desses compostos, os quais exercem efeito neuroprotetor e promovem plasticidade cerebral.

É importante ressaltar que a dieta também influencia diretamente a produção e o metabolismo de neurotransmissores. Aminoácidos essenciais, como o triptofano (precursor da serotonina) e a tirosina (precursora da dopamina), além de cofatores enzimáticos como magnésio e vitaminas do complexo B, são obtidos por meio da alimentação e desempenham papel fundamental na manutenção da saúde mental. Deficiências nutricionais desses compostos têm sido associadas ao agravamento de quadros psiquiátricos e à redução da eficácia de tratamentos convencionais (Reis, Fernandes & Rodrigues, 2022; Silva et al., 2020).

Portanto, a dieta pode ser vista não apenas como um fator de estilo de vida, mas como uma ferramenta terapêutica poderosa no manejo dos transtornos mentais.

Nutrientes Específicos e Transtornos Mentais

Estudos destacam a importância de nutrientes como vitaminas do complexo B, vitamina D, magnésio, ácidos graxos ômega-3 e ômega-6 no manejo de transtornos mentais. O folato e as vitaminas B12, B6 e riboflavina desempenham papéis cruciais como coenzimas em processos metabólicos do sistema nervoso, contribuindo para a saúde cognitiva e reduzindo o risco de doenças neurodegenerativas (Silva, 2020). Os ácidos graxos poliinsaturados ômega-3, encontrados em peixes e óleos vegetais, são conhecidos por melhorar a neurotransmissão, reduzir o estresse oxidativo e inflamatório, além de regular a expressão gênica do BDNF (Fator neurotrófico derivado do cérebro), essencial para a neuroplasticidade e função cerebral (Silva, 2020).

Além desses nutrientes amplamente reconhecidos, outros compostos também vêm ganhando destaque na literatura científica por sua influência sobre a saúde mental, incluindo minerais como zinco, selênio e aminoácidos como triptofano, e compostos bioativos antioxidantes como os polifenóis.

O zinco é um mineral essencial envolvido em diversos processos neurobiológicos, incluindo a neurotransmissão, a neurogênese e a resposta ao estresse. A literatura científica aponta que indivíduos com sintomas depressivos e ansiosos frequentemente apresentam níveis séricos de zinco reduzidos, o que pode contribuir para o agravamento do quadro clínico. Sua atuação na regulação do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), na plasticidade sináptica e na modulação do receptor GPR39 evidencia seu papel neuroprotetor.

e antidepressivo. A deficiência de zinco está associada à redução da expressão do BDNF, diminuição da neurogênese e prejuízo na resposta adaptativa ao estresse, o que favorece o surgimento de transtornos mentais como depressão e ansiedade. Além disso, estudos apontam que a suplementação de zinco pode atuar de forma adjuvante à farmacoterapia tradicional, promovendo melhora dos sintomas e podendo reduzir a necessidade de medicamentos psicotrópicos (Cabral et al., 2021).

Outro mineral de importância no manejo dos transtornos mentais é o selênio, um oligoelemento essencial que desempenha um papel neuroprotetor importante, especialmente por sua ação antioxidante no sistema nervoso central. Ele atua na neutralização de radicais livres e na modulação da inflamação, processos intimamente ligados ao desenvolvimento e à progressão de transtornos mentais como a depressão. De acordo com Moraes, Oliveira e Macário (2022), o selênio está diretamente relacionado à produção de neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, sendo essencial para a manutenção da função cerebral e do equilíbrio emocional. Além disso, há indícios de que sua deficiência pode estar associada ao agravamento de quadros depressivos, contribuindo para sintomas como mau humor, irritabilidade e fadiga mental.

Por outro lado, quando consumido em excesso, também pode ser prejudicial, reforçando a importância de uma ingestão equilibrada por meio da alimentação ou suplementação supervisionada. Alimentos como castanha-do-pará, gema de ovo e alho são boas fontes alimentares desse mineral, que, quando presente em níveis adequados, pode auxiliar tanto na prevenção quanto como coadjuvante no tratamento da depressão.

Em relação às proteínas, o aminoácido essencial triptofano, é obtido exclusivamente por meio da alimentação, e é o principal precursor da serotonina — neurotransmissor responsável pela regulação do humor, sono, apetite e bem-estar geral. Estudos sugerem que dietas pobres em triptofano podem contribuir para o surgimento ou agravamento de quadros depressivos, dada a sua relação direta com a síntese da serotonina no sistema nervoso central. Segundo Reis, Fernandes e Rodrigues (2022), o aumento da ingestão de alimentos ricos em triptofano, como peixes, ovos, produtos lácteos, cacau, banana e maracujá, favorece a produção endógena de serotonina, podendo atuar como estratégia complementar no tratamento da depressão. Além disso, indivíduos com dietas equilibradas, com boa presença deste aminoácido, apresentam menor incidência de sintomas depressivos e ansiosos. A atuação do triptofano na modulação do eixo serotoninérgico também destaca sua importância na prevenção de recaídas e na estabilidade emocional ao longo do tratamento de transtornos mentais.

Os polifenóis, compostos naturais presentes em diversos alimentos, têm ganhado destaque nas pesquisas sobre tratamentos para o transtorno depressivo, uma das condições mentais mais prevalentes e incapacitantes em todo o mundo. Entre os polifenóis, a hesperidina e a mangiferina mostraram efeito tipo antidepressivo em modelos experimentais. A hesperidina, por exemplo, demonstrou um efeito semelhante ao de

antidepressivos no teste de suspensão da cauda em camundongos, sendo modulada por diferentes vias de sinalização, como a inibição de canais de potássio e da via L-arginina-NO (Donato, Franciele, 2017).

A mangiferina, por sua vez, agiu no sistema serotoninérgico e dopaminérgico, aumentando os níveis de 5-HT e modulando os receptores 5-HT_{1A}, além de influenciar o turnover da dopamina no cérebro (Donato, Franciele, 2017). Esses resultados indicam que os polifenóis, como a hesperidina e a mangiferina, têm potencial terapêutico para o tratamento da depressão, podendo até ser associados a antidepressivos convencionais para otimizar os resultados e reduzir as doses desses fármacos.

Papel da Vitamina D na Saúde Mental

A vitamina D, além de sua função clássica na saúde óssea, possui receptores no cérebro associados à regulação do humor. Estudos indicam que a deficiência de vitamina D pode estar relacionada a um maior risco de depressão devido à sua influência na síntese de neurotransmissores como dopamina e serotonina (Silva et al., 2024). A suplementação de vitamina D, especialmente em populações com baixa exposição solar, pode ser uma estratégia eficaz na prevenção e tratamento de transtornos mentais.

Impacto da Dieta e Microbiota Intestinal

Além dos nutrientes específicos, a interação entre a dieta e a microbiota intestinal desempenha um papel crucial na saúde mental. Padrões alimentares que promovem um microbioma intestinal saudável podem ser eficazes na prevenção de transtornos mentais, sugerindo que intervenções dietéticas podem ser tanto econômicas quanto terapias adjuvantes viáveis (Silva et al., 2024).

A composição da microbiota é diretamente influenciada pela alimentação, e a presença de prebióticos, probióticos e simbióticos na dieta pode modular positivamente o eixo intestino-cérebro, regulando a produção de neurotransmissores como o GABA e a serotonina, além de reduzir a inflamação sistêmica e restaurar a integridade da barreira intestinal. Microrganismos como *Lactobacillus helveticus*, *Bifidobacterium longum* e *Lactobacillus acidophilus*, frequentemente encontrados em alimentos fermentados ou suplementações, demonstraram efeitos ansiolíticos e antidepressivos (Ansari et al, 2020).

Além disso, compostos simbióticos, ao combinarem prebióticos e probióticos, potencializam essa ação, promovendo uma microbiota mais estável e resistente a patógenos, o que impacta positivamente na modulação do sistema nervoso central. Estudos ainda destacam o papel dos psicobióticos, que, por meio de metabólitos bioativos, como os ácidos graxos de cadeia curta, influenciam diretamente os níveis de citocinas, hormônios e neurotransmissores relacionados ao humor, cognição e comportamento. Assim, uma dieta balanceada, rica em fibras, alimentos fermentados e compostos bioativos, torna-se

uma aliada potente no cuidado com a saúde mental por meio da promoção da eubiose intestinal(Fischer & Araújo, 2024).

Abordagens Nutricionais Integrativas

A abordagem nutricional integrativa emerge como uma ferramenta promissora no manejo dos transtornos mentais, complementando abordagens tradicionais de tratamento. Promover hábitos alimentares saudáveis e garantir a adequação de nutrientes específicos pode não apenas melhorar os sintomas dos transtornos mentais, mas também potencialmente prevenir o seu desenvolvimento. A pesquisa contínua deve explorar os mecanismos moleculares subjacentes e a eficácia de intervenções nutricionais personalizadas para otimizar o bem-estar mental da população.

Sob a ótica das abordagens integrativas, é relevante considerar os princípios das “Leis da Alimentação”, propostos por Escudero (1938), que enfatizam a importância da quantidade, qualidade, harmonia e adequação da dieta. Esses princípios são essenciais tanto na promoção quanto na recuperação da saúde mental, contribuindo para o reequilíbrio orgânico e psicoemocional

O nutricionista, dentro de uma atuação integrativa, desempenha papel central não apenas na prescrição de planos alimentares, mas também na orientação educativa e no suporte emocional ao paciente. Técnicas como a psicoeducação nutricional e o aconselhamento com escuta ativa têm sido amplamente utilizadas para melhorar a adesão ao tratamento. Abordagens como o *mindfulness* alimentar, que promove a consciência plena durante as refeições, vêm sendo aplicadas com sucesso para reduzir episódios de compulsão alimentar emocional, com impactos positivos sobre a saúde mental. Além disso, compostos naturais como chás calmantes (ex: camomila, melissa) e alimentos ricos em triptofano têm sido explorados como recursos auxiliares dentro de uma abordagem segura e complementar

Assim, as abordagens nutricionais integrativas oferecem um campo valioso e em constante expansão no cuidado com a saúde mental, ao associar ciência nutricional, práticas complementares e individualização terapêutica. Assim, será possível otimizar a saúde mental da população de forma abrangente e sustentável, considerando elementos variados que podem influenciá-la, como a condição socioeconômica, escolaridade, hábitos de vida, a espiritualidade, acesso aos serviços de saúde, lazer e a cultura, dentre outros. Desse modo, torna-se possível propor um prognóstico mais assertivo e um plano alimentar/terapia nutricional factível de ser aderida pelos pacientes com transtornos mentais(Lago; Guimarães; Azevedo, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A compreensão da relação entre dieta e saúde mental abre caminhos promissores para intervenções que podem complementar os tratamentos convencionais de transtornos mentais. Uma alimentação balanceada, rica em nutrientes essenciais e baseada em padrões alimentares saudáveis como a Dieta Mediterrânea, demonstra potencial significativo na prevenção e no manejo de condições como depressão e ansiedade.

Os nutrientes específicos, como as vitaminas do complexo B, a vitamina D e os ácidos graxos ômega-3, desempenham papéis vitais na manutenção da função cerebral e na regulação do humor. Além disso, a interação entre a dieta e a microbiota intestinal reforça a importância de um microbioma saudável na saúde mental.

Abordagens nutricionais integrativas emergem como uma ferramenta promissora, oferecendo uma estratégia econômica e eficaz para melhorar o bem-estar mental. No entanto, é importante que futuras pesquisas aprofundem a compreensão dos mecanismos moleculares subjacentes e avaliem a eficácia das intervenções nutricionais personalizadas, como parte do tratamento não farmacológico dos transtornos mentais.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

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

REFERÊNCIAS

ALVES, Bianca Mendes. **A influência dos alimentos no tratamento dos transtornos mentais: ansiedade, depressão e esquizofrenia.** 2021.

ALVES, J. Causas multifatoriais dos transtornos mentais. **Revista de Saúde Mental**, vol. 15, n. 3, 2021, pp. 205-219.

ANSARI, F., et al. The Effects of Probiotics and Prebiotics on Mental Disorders: A Review on Depression, Anxiety, Alzheimer, and Autism Spectrum Disorders. **Current pharmaceutical biotechnology**, 21(7),555–565, 2020.

BARBOSA, B.P. “**Terapia Nutricional Na Depressão – Como Nutrir a Saúde Mental: Uma Revisão Bibliográfica** / Nutritional Therapy in Depression - How to Nurture Mental Health: A Literature Review.” *Brazilian Journal of Development*, vol. 6, no. 12, 21 Dec. 2020, pp. 100617–100632.

CABRAL, S. M. R.; CARVALHO, L. S.; SOUSA, A. P. M.; SANTOS, M. M. Concentrações séricas de zinco e transtornos mentais comuns: Uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, e3410615441, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i6.15441

DASH, Sakina et al. **Impact of diet on gut microbiota and mental health.** Nutrition

Reviews, vol. 73, n. 6, 2015, pp. 379-395.

DA SILVA, LUCAS GODINHO. **Neurociência Nutricional: Aspectos Nutricionais na Saúde Mental**. UNIFACVEST, CENTRO UNIVERSITÁRIO; Disponível em: <https://brasilmulticultural.org/wp-content/uploads/2020/05/ebook-Principais-transtornos-psi-quicos_V-2.pdf#page=103>. Acesso em: 8 jul. 2024.

DONATO, F. (2017). **Efeito antidepressivo dos polifenóis hesperidina e mangiferina: Mecanismos envolvidos em camundongos**. Tese de doutorado, Universidade Federal do Pampa. Disponível em: <http://dspace.unipampa.edu.br:8080/jspui/handle/riu/4629>

FISCHER, A.R.; ARAÚJO, H.M.C. Microbiota intestinal versus saúde mental: descobertas que podem impactar protocolos de tratamento psiquiátrico. **Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 14, p. 1–23, 2024. DOI: 10.25118/2763-9037.2024.v14.1074. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/1074>.

GÓMEZ-PINILLA, F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function.

Nature Reviews Neuroscience, vol. 9, 2017, pp. 568-578

JACKA, F. N. et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the ‘SMILES’ trial). **BMC Medicine**, v. 15, n. 1, p. 23, 2017. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>

MORAES, F. A.; OLIVEIRA, J. A.; MACÁRIO, R. S. **A utilização do zinco e selênio no tratamento da depressão**. Escola Técnica Estadual Júlio de Mesquita, Santo André – SP, 2022

OPAS. **O fardo dos transtornos mentais na Região das Américas, 2000-2019**. Organização Pan-Americana da Saúde, 2021

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Transtornos mentais. 2022.

PARLETTA, Natalie et al. A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression. **BMC Medicine**, vol. 15, n. 1, 2017, pp. 208.

REIS, H. A.; FERNANDES, S. M.; RODRIGUES, R. F. **Triptofano e depressão: uma revisão de literatura**. Universidade São Francisco – USF, 2022

SILVA, A. et al. The role of specific nutrients in the management of mental disorders. **Journal of Nutritional Biochemistry**, vol. 71, 2020, pp. 1-12.

SILVA, Bruno et al. The impact of vitamin D on mental health: a review of the evidence. **Frontiers in Psychology**, vol. 15, 2024, pp. 1-20.

SILVA, V.F.B., et al. “Nutrição E Saúde Mental: O Papel Da Alimentação Nos Transtornos Depressivos E de Ansiedade - Uma Revisão de Literatura.” **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, vol. 6, no. 5, 26 May 2024, pp. 1934–1945.

REBOUÇAS, F. da C.; BARBOSA, L. L.; NASCIMENTO, L. F.; FERREIRA, J. C. de S.; FREITAS, F. M. N. de O. Influência da nutrição no tratamento e prevenção de transtornos mentais: ansiedade e depressão. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, vol. 11, n. 15, p. e57111537078, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.37078. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37078>>. Acesso em: 6 jul. 2024.