



Lucas Rodrigues NICOLETTI*

 <https://orcid.org/0009-0006-2626-1649>

João Aldo ZANACHI**

 <https://orcid.org/0009-0009-5061-7723>

Recebido em: 18 de maio de 2025.

Aprovado em: 30 de setembro de 2025.

A RELEVÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO TRATAMENTO PSICOLÓGICO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

RESUMO

Este artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura científica recente (2020–2025), as evidências que relacionam a alimentação ao tratamento psicológico dos transtornos de ansiedade e depressão. Os resultados apontam que padrões alimentares saudáveis, ricos em nutrientes como triptofano, ômega-3, zinco e vitamina B12, estão associados à melhora do humor, redução de sintomas emocionais e maior eficácia das intervenções psicoterápicas. Por outro lado, dietas inflamatórias baseadas em alimentos ultraprocessados contribuem para o agravamento do sofrimento psíquico. A psicoeducação nutricional surge como uma estratégia eficaz de conscientização e engajamento do paciente, desde que conduzida de forma ética e interdisciplinar. Conclui-se que a alimentação deve ser considerada um componente relevante no cuidado psicológico, ampliando as possibilidades de intervenção e promovendo a saúde mental de forma integral.

Palavras-chave: alimentação; saúde mental; transtornos de ansiedade; depressão; psicoeducação.

THE RELEVANCE OF NUTRITION IN THE PSYCHOLOGICAL TREATMENT OF ANXIETY AND DEPRESSION DISORDERS

ABSTRACT

This article aims to analyze, through an integrative review of recent scientific literature (2020–2025), the evidence linking nutrition to the psychological treatment of anxiety and depression disorders. The results indicate that healthy dietary patterns, rich in nutrients such as tryptophan, omega-3 fatty acids, zinc, and vitamin B12, are associated with improved mood, reduced emotional symptoms, and greater effectiveness of psychotherapeutic interventions. Conversely, pro-inflammatory diets based on ultra-processed foods contribute to the worsening of psychological distress. Nutritional psychoeducation emerges as an effective strategy for patient awareness and engagement, provided it is conducted ethically and within an interdisciplinary framework. It is concluded that nutrition should be considered a relevant component of psychological care, expanding the range of interventions and promoting mental health in a holistic manner.

Keywords: nutrition; mental health; anxiety disorders; depression; psychoeducation.

* Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: lucasrdnicoletti@gmail.com

** Doutor, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP/BR – Unifunec. E-mail: jazanachi@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se destacado como um tema prioritário na agenda da saúde pública global, em especial, diante do aumento expressivo dos diagnósticos de transtornos de ansiedade e depressão nas últimas décadas. Segundo o World Health Organization (2022), mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo convivem com a depressão, enquanto os transtornos de ansiedade afetam, aproximadamente, 264 milhões. Diante desse panorama, cresce o interesse científico em identificar multifatores que influenciem não apenas o surgimento, mas também o manejo clínico desses transtornos.

Nos últimos anos, a alimentação tem emergido como um componente de relevância significativa na promoção da saúde mental, sendo cada vez mais reconhecida por seu potencial papel na prevenção e no tratamento de condições psíquicas. Estudos recentes indicam que padrões alimentares saudáveis — como a dieta mediterrânea ou outras abordagens ricas em frutas, vegetais, leguminosas, oleaginosas e peixes — estão associados a menor prevalência de sintomas depressivos e melhor resposta a tratamentos psicológicos e farmacológicos (Natacci *et al.*, 2025; Rocha; Myva; Almeida, 2020).

Em contrapartida, dietas ricas em alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras trans têm sido associadas ao aumento da inflamação sistêmica, do estresse oxidativo e de disfunções metabólicas, que impactam negativamente o funcionamento cerebral e o equilíbrio emocional (Lemos *et al.*, 2022; Lima; Costa; Ferreira, 2024). Nutrientes como triptofano, vitamina B12, magnésio, zinco e ácidos graxos ômega-3 desempenham papel fundamental na síntese de neurotransmissores e na modulação do humor, do sono e da cognição (Mejía-Granados *et al.*, 2022).

Ainda que esses achados sejam promissores, observa-se que muitos profissionais da psicologia se sentem pouco preparados para lidar com questões relacionadas à alimentação no *setting* terapêutico, em razão da escassez de formação específica nessa área. Tais limitações evidenciam a necessidade de práticas clínicas mais integradas, que articulem conhecimentos da psicologia com saberes nutricionais, respeitando os limites éticos da profissão (Melo *et al.*, 2023).

Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura científica recente, buscando compreender como os hábitos alimentares influenciam o tratamento psicológico de transtornos de ansiedade e depressão. A proposta é ampliar as

possibilidades de intervenção clínica em psicologia e fomentar uma atuação interdisciplinar centrada no cuidado integral do sujeito.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de pesquisa

A presente pesquisa adota a abordagem de revisão de literatura integrativa, com o objetivo de reunir e analisar evidências científicas que relacionem a alimentação ao tratamento psicológico dos transtornos de ansiedade e depressão. A revisão integrativa permite a análise de estudos com diferentes abordagens metodológicas, promovendo uma compreensão ampla e atualizada do tema, especialmente no contexto da atuação clínica em psicologia

2.2 Fontes de dados

A coleta de dados foi realizada nas bases Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS Saúde), por sua relevância nas áreas da saúde e ciências humanas. A pesquisa ocorreu entre fevereiro e abril de 2025, com a seleção de artigos publicados nos últimos cinco anos. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: “alimentação e saúde mental”, “nutrição e psicologia”, “transtornos de ansiedade”, “depressão” e “psicoeducação”. A escolha dos artigos considerou a atualidade, relevância teórica e aplicabilidade prática no campo da psicologia.

2.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos artigos que abordassem a relação entre alimentação e transtornos de ansiedade e/ou depressão, com discussões voltadas à prática do psicólogo, especialmente, em contextos de escuta clínica, psicoeducação e intervenções complementares. Foram considerados apenas textos disponíveis na íntegra, redigidos em português ou inglês, e publicados entre 2020 e 2025. Foram excluídos artigos anteriores a 2020, estudos que abordassem exclusivamente aspectos nutricionais sem relação com a psicologia, bem como textos sem fundamentação metodológica clara, como editoriais, cartas, resenhas ou dissertações.

2.4 Procedimentos de coleta de dados

A pesquisa inicial identificou 48 artigos, sendo 34 na Scielo e 14 na BVS. Após leitura dos títulos e resumos, 22 artigos foram selecionados, preliminarmente, por atenderem aos critérios estabelecidos. A leitura integral resultou na seleção final de 10 artigos científicos que mais se adequaram ao objetivo do estudo. As informações extraídas de cada artigo foram organizadas em uma planilha contendo os autores, ano de publicação, objetivos, metodologia, resultados e contribuições para a prática psicológica.

2.5 Procedimentos de análise

Os dados foram analisados de forma qualitativa, com foco na identificação de temas recorrentes relacionados à influência da alimentação sobre os sintomas de ansiedade e depressão. A categorização temática permitiu agrupar os achados em três eixos principais: impacto dos hábitos alimentares no humor e na cognição, uso da psicoeducação como estratégia de conscientização clínica e limites éticos e técnicos do psicólogo na abordagem da alimentação. Esses eixos foram discutidos à luz da literatura científica e das possibilidades de aplicação na prática clínica.

2.6 Considerações éticas

Por se tratar de uma pesquisa que utiliza exclusivamente fontes secundárias, disponíveis em domínio público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Todos os dados analisados respeitam os princípios éticos de uso e citação de produções científicas.

3 RESULTADOS

A análise dos 10 artigos selecionados por meio da revisão integrativa permitiu identificar evidências consistentes sobre a influência dos hábitos alimentares na saúde mental, com ênfase no tratamento psicológico dos transtornos de ansiedade e depressão. Os dados foram organizados em três eixos temáticos principais: (1) impacto dos hábitos alimentares sobre o

humor e a cognição, (2) efeitos da psicoeducação nutricional no tratamento psicológico e (3) limites e possibilidades da atuação do psicólogo na abordagem interdisciplinar da nutrição.

Após selecionados os artigos, esses foram analisados de acordo com os autores, título, objetivo e ano de publicação, conforme descritos na tabela abaixo.

Tabela 1 – Artigos selecionados quanto aos autores, título, objetivo, ano de publicação

AUTOR(ES)	TÍTULO	OBJETIVO	ANO DE PUBLICAÇÃO
ROCHA, A. C. B. da; MYVA, L. M. M.; ALMEIDA, S. G. da.	The role of food in the treatment of anxiety and depression disorders	Realizar uma revisão integrativa sobre o impacto da dieta na depressão e ansiedade, com foco em nutrição e saúde mental.	2020
SILVA, J. D. M. <i>et al.</i>	Distúrbio da ansiedade e impactos nutricionais: obesidade e compulsividade alimentar	Explorar os impactos nutricionais nos distúrbios de ansiedade, focando em obesidade e compulsividade alimentar como fatores agravantes.	2022
MEJÍA-GRANADOS, D. M. <i>et al.</i>	Gut microbiome in neuropsychiatric disorders	Analisar o papel da microbiota intestinal na saúde mental através de uma revisão sistemática, destacando relações com transtornos como depressão.	2022
LEMOS, A. F. <i>et al.</i>	Diet in the treatment of anxiety disorder	Examinar as implicações da alimentação no estresse oxidativo e sua relação com transtornos de ansiedade.	2022
LIMA, M. E. M. <i>et al.</i>	Relationship between gut microbiota and mental illness: depression	Investigar a relação entre microbiota intestinal e doenças mentais, com foco na depressão.	2022
CHULUCK, J. B. G. <i>et al.</i>	A influência da microbiota intestinal na saúde humana: uma revisão de literatura	Investigar a influência da microbiota intestinal na saúde humana, com ênfase em impactos na saúde mental, como ansiedade e depressão.	2023
MELO, V. da S. <i>et al.</i>	Nutrição e saúde mental: a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para o cuidado integral do paciente	Discutir a necessidade de abordagens multidisciplinares em nutrição e saúde mental para o cuidado integral do paciente.	2023
BEZERRA, L. M. R. <i>et al.</i>	Abordagem multidisciplinar no transtorno de ansiedade	Analisar abordagens multidisciplinares no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada,	2024

	generalizada: uma revisão bibliográfica	incluindo aspectos nutricionais e psicológicos.	
LIMA, T. R.; COSTA, A. B.; FERREIRA, M. S.	Nutrição e Saúde Mental: O Papel da Alimentação nos Transtornos Depressivos e de Ansiedade - Uma Revisão de Literatura	Analisar intervenções dietéticas como suporte ao tratamento de transtornos depressivos.	2024
NATACCI, L. <i>et al.</i>	Mediterranean diet and mental health symptoms among Brazilian adults from a health care center	Explorar os efeitos da dieta mediterrânea na saúde mental através de um estudo transversal.	2025

Fonte: Dos próprios autores, 2025.

3.1 Impacto dos hábitos alimentares sobre o humor e a cognição

Os estudos analisados demonstram que a alimentação exerce papel direto na modulação do sistema nervoso central, interferindo na produção de neurotransmissores como serotonina, dopamina e norepinefrina, responsáveis pela regulação do humor, da motivação e do sono. Mejía-Granados *et al.* (2022) destacam que nutrientes como o triptofano, a vitamina B12, o magnésio, o zinco e os ácidos graxos ômega-3 têm papel neuroprotetor, sendo essenciais para o equilíbrio emocional e a prevenção de sintomas depressivos. A deficiência desses nutrientes, associada a dietas desequilibradas, pode intensificar os quadros de ansiedade e depressão, dificultando a adesão e a resposta ao tratamento psicoterapêutico.

Além disso, Lemos *et al.* (2022) e Lima, Costa e Ferreira (2024) reforçam que padrões alimentares inflamatórios — caracterizados pelo consumo elevado de alimentos ultraprocessados, açúcares refinados, corantes e gorduras trans — estão associados ao aumento do estresse oxidativo e da inflamação sistêmica, fatores biológicos que têm sido cada vez mais vinculados à fisiopatologia da depressão. Por outro lado, abordagens nutricionais baseadas na dieta mediterrânea ou em alimentos minimamente processados demonstraram contribuir significativamente para a redução de sintomas e para a melhora da disposição cognitiva e afetiva dos pacientes (Natacci *et al.*, 2025).

3.2 Efeitos da psicoeducação nutricional no tratamento psicológico

O segundo eixo revela que a inclusão da psicoeducação nutricional no *setting* terapêutico tem sido uma estratégia complementar eficaz. Rocha, Myva e Almeida (2020)

evidenciam que, ao serem informados sobre os impactos da alimentação em sua saúde mental, os pacientes tendem a desenvolver maior senso de responsabilidade sobre seus hábitos e percebem a importância da autorregulação alimentar como parte do processo de recuperação emocional.

A psicoeducação, nesse contexto, não tem como objetivo substituir a orientação nutricional especializada, mas sim ampliar o repertório reflexivo do paciente, integrando aspectos do cotidiano à sua compreensão dos sintomas psicológicos. Melo *et al.* (2023) reforçam que práticas educativas voltadas à saúde alimentar, quando conduzidas dentro dos limites éticos da psicologia, promovem mudanças positivas de comportamento, aumentam a motivação para o autocuidado e fortalecem os resultados da psicoterapia.

3.3 Limites e possibilidades da atuação do psicólogo na abordagem interdisciplinar da nutrição

Por fim, os estudos analisados destacam os desafios enfrentados pelos psicólogos na abordagem da alimentação em sua prática clínica. Muitos profissionais relatam insegurança ao tratar da temática por não possuírem formação específica em nutrição, temendo ultrapassar os limites éticos e legais da profissão. Lima *et al.* (2022) apontam que essa lacuna pode ser minimizada por meio da formação continuada, do incentivo à pesquisa interdisciplinar e do estabelecimento de parcerias com nutricionistas e outros profissionais da saúde.

A atuação ética do psicólogo, portanto, deve considerar os saberes específicos de cada área, promovendo um cuidado integral e centrado na singularidade do paciente. A literatura sugere que uma abordagem colaborativa, na qual a alimentação seja discutida como parte da experiência emocional do sujeito — e não apenas como um dado biológico —, potencializa os efeitos terapêuticos e favorece a promoção de saúde em sentido amplo.

Em síntese, os resultados da presente revisão indicam que a alimentação não deve ser vista apenas como fator externo ou secundário no tratamento de transtornos mentais. Ao contrário, trata-se de um elemento fundamental para a compreensão da saúde psíquica, cuja integração ao processo psicoterapêutico amplia as possibilidades de intervenção e reforça a importância de práticas clínicas baseadas em evidências científicas e no diálogo interdisciplinar.

4 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos por meio da revisão integrativa evidenciam, de forma robusta, a relevância da alimentação como variável interveniente no tratamento psicológico dos transtornos de ansiedade e depressão. A análise dos estudos selecionados aponta para uma mudança de paradigma nas práticas clínicas em saúde mental, na qual fatores biológicos, como os hábitos alimentares, não são mais considerados periféricos, mas centrais na construção de intervenções terapêuticas integradas.

No que se refere ao impacto dos hábitos alimentares sobre o humor e a cognição, os estudos destacam o papel de nutrientes essenciais para o funcionamento neuroquímico, como o triptofano, a vitamina B12, o magnésio, o zinco e os ácidos graxos ômega-3 (Mejía-Granados *et al.*, 2022). Esses elementos são fundamentais para a produção de neurotransmissores relacionados à regulação emocional, como a serotonina, a dopamina e a norepinefrina. A deficiência desses nutrientes, comum em dietas ocidentais ricas em alimentos ultraprocessados, compromete diretamente os mecanismos cerebrais responsáveis pelo equilíbrio do humor e pelo enfrentamento do estresse.

Estudos recentes mostram que padrões alimentares inflamatórios estão fortemente associados ao aumento de marcadores de estresse oxidativo, fator que contribui para a fisiopatologia da depressão e da ansiedade (Lemos *et al.*, 2022; Lima; Costa; Ferreira, 2024). Esses dados sugerem que o alimento não atua apenas como fonte energética, mas como modulador do ambiente interno, interferindo na resposta inflamatória, na neurogênese e na plasticidade cerebral. Esse entendimento amplia a visão tradicional sobre os determinantes da saúde mental e reforça a importância de incorporar a alimentação ao manejo clínico dos transtornos psíquicos.

Nesse sentido, o papel da microbiota intestinal também tem sido alvo de atenção crescente. A literatura recente aponta para o chamado "eixo intestino-cérebro", uma via bidirecional pela qual o trato gastrointestinal e o sistema nervoso central interagem continuamente. A composição da microbiota pode influenciar a produção de substâncias neuroativas, como o ácido gama-aminobutírico (GABA) e a serotonina, impactando diretamente o humor, a cognição e o comportamento (Chuluck *et al.*, 2023; Lima *et al.*, 2022). Assim, a disbiose intestinal, comum em dietas pobres em fibras e ricas em aditivos artificiais, pode agravar quadros de ansiedade e depressão.

A análise dos estudos também revela a importância da psicoeducação nutricional como estratégia complementar eficaz no *setting* terapêutico. Através da educação em saúde, o psicólogo pode ajudar o paciente a compreender como os hábitos alimentares afetam sua saúde emocional, promovendo a autorreflexão e o engajamento no processo de autocuidado (Rocha; Myva; Almeida, 2020). Tal abordagem não visa substituir o acompanhamento nutricional, mas colaborar com ele, oferecendo subsídios para que o paciente integre práticas alimentares saudáveis ao seu cotidiano. Como defendem Melo *et al.* (2023), a educação em saúde deve ser compreendida como uma ferramenta terapêutica potente, especialmente, quando articulada aos objetivos da psicoterapia.

Os dados indicam que a introdução da psicoeducação no acompanhamento clínico favorece não apenas a compreensão dos sintomas, mas também a motivação para mudanças de estilo de vida. Pacientes que recebem orientações sobre alimentação e saúde mental tendem a desenvolver maior senso de agência sobre sua recuperação emocional e demonstram maior adesão ao tratamento psicoterápico (Melo *et al.*, 2023). Isso se mostra especialmente relevante em casos de ansiedade e depressão resistentes à intervenção convencional, nos quais o comportamento alimentar disfuncional atua como fator de manutenção dos sintomas.

Entretanto, a insegurança de muitos psicólogos em abordar o tema da alimentação ainda é um obstáculo. Tal receio decorre, em grande parte, da formação acadêmica limitada e da ausência de diretrizes claras sobre a interface entre psicologia e nutrição. Estudos como os de Lima *et al.* (2022) apontam que essa lacuna pode ser suprida por meio da formação continuada e da atuação interdisciplinar. O estabelecimento de parcerias com nutricionistas e outros profissionais da saúde fortalece a rede de cuidado, amplia as possibilidades terapêuticas e assegura o respeito aos limites éticos da profissão.

Além disso, a abordagem da alimentação como parte da experiência emocional do sujeito — e não apenas como dado biológico — permite ao psicólogo resgatar dimensões simbólicas, afetivas e culturais associadas ao comer. Esse olhar mais amplo contribui para intervenções mais humanizadas e coerentes com a complexidade do sofrimento psíquico (Melo *et al.*, 2023). A alimentação, nesse sentido, torna-se também um espaço de significação, no qual podem ser trabalhadas questões de controle, prazer, culpa, compulsividade e autoimagem (Silva *et al.*, 2022).

A discussão dos dados reforça, portanto, a necessidade de uma prática psicológica que considere a alimentação não apenas como pano de fundo, mas como parte ativa do processo terapêutico. A literatura contemporânea sustenta que práticas integrativas — pautadas em

evidências e conduzidas com rigor ético — produzem efeitos mais duradouros, sustentam a autonomia do paciente e promovem saúde em sua dimensão mais ampla (Bezerra *et al.*, 2024).

5 CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa permitiu evidenciar que a alimentação exerce um papel significativo no tratamento psicológico dos transtornos de ansiedade e depressão, sendo um fator que influencia diretamente tanto os aspectos biológicos quanto emocionais da saúde mental. Os estudos analisados demonstram que padrões alimentares saudáveis, ricos em nutrientes neuroprotetores como ômega-3, triptofano, magnésio, zinco e vitamina B12, estão associados a melhor regulação do humor, redução de sintomas depressivos e ansiosos, além de maior adesão e resposta positiva às intervenções psicoterápicas (Mejía-Granados *et al.*, 2022; Lemos *et al.*, 2022).

Em contrapartida, dietas inflamatórias e o consumo frequente de alimentos ultraprocessados se mostram associados ao aumento do estresse oxidativo, da inflamação sistêmica e da disfunção da microbiota intestinal — fatores que agravam os sintomas emocionais e comprometem o funcionamento cognitivo (Lima; Costa; Ferreira, 2024; Chuluck *et al.*, 2023). Esses achados ressaltam que a alimentação não deve ser compreendida apenas como uma dimensão periférica da saúde mental, mas como um elemento central que dialoga com a psicodinâmica do sujeito e sua experiência cotidiana de sofrimento.

A incorporação da psicoeducação nutricional ao processo terapêutico emerge como uma prática ética, reflexiva e eficaz. Ao oferecer informações contextualizadas e acessíveis sobre a relação entre alimentação e saúde emocional, o psicólogo contribui para o empoderamento do paciente, ampliando sua consciência e engajamento no processo de mudança (Rocha; Myva; Almeida, 2020). Essa estratégia, quando desenvolvida dentro dos limites legais e em articulação com profissionais da nutrição, enriquece o *setting* terapêutico e favorece um cuidado mais completo.

Contudo, a implementação dessas abordagens ainda enfrenta desafios, sobretudo no que diz respeito à formação profissional e à delimitação ética do campo de atuação do psicólogo. A literatura aponta que o enfrentamento dessa lacuna passa pela formação continuada, incentivo à pesquisa interdisciplinar e fortalecimento do diálogo entre áreas da saúde (Lima *et al.*, 2022; Melo *et al.*, 2023).

Dessa forma, conclui-se que a alimentação deve ser reconhecida como um fator essencial na promoção da saúde mental e na eficácia dos tratamentos psicológicos. Sua integração consciente, ética e fundamentada à prática clínica amplia as possibilidades de intervenção, fortalece os vínculos terapêuticos e contribui para um modelo de cuidado em saúde verdadeiramente integral.

REFERÊNCIAS

- BEZERRA, L. M. R. *et al.* Abordagem multidisciplinar no transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão bibliográfica. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 5, n. 3, e535024, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i3.5024>. Acesso em: 23 abril 2025.
- CHULUCK, J. B. G. *et al.* A influência da microbiota intestinal na saúde humana: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 4, p. 16308-16322, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n4-180>. Acesso em: 23 maio 2025.
- LEMOS, A. F. *et al.* Diet in the treatment of anxiety disorder. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. e547111436897, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i14.36897>. Acesso em: 23 maio 2025.
- LIMA, M. E. M. *et al.* Relationship between gut microbiota and mental illness: depression. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 12, p. e388111234886, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i12.34886>. Acesso em: 23 maio 2025.
- LIMA, T. R.; COSTA, A. B.; FERREIRA, M. S. 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**, v. 6, n. 5, p. 1934-1945, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n5p1934-1945>. Acesso em: 23 maio 2025.
- MEJÍA-GRANADOS, D. M. *et al.* Gut microbiome in neuropsychiatric disorders. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 80, n. 2, p. 192–207, fev. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0004-282X-ANP-2021-0052>. Acesso em: 23 maio 2025.
- MELO, V. da S. *et al.* **Nutrição e saúde mental: a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para o cuidado integral do paciente.** In: KLAUSS, J.; ALMEIDA, F. A. de. SAÚDE MENTAL: interfaces, desafios e cuidados em pesquisa. São Paulo: Editora Científica Digital, 2023. cap. 8, p. 119-132. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/nutricao-e-saude-mental-a-necessidade-de-uma-abordagem-multidisciplinar-para-o-cuidado-integral-do-paciente>. Acesso em: 23 maio 2025.
- NATACCI, L. *et al.* Mediterranean diet and mental health symptoms among Brazilian adults from a health care center. **Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism**, v. 18, n. 3,

p. 149-155, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1973798X251348259>. Acesso em: 23 maio 2025.

ROCHA, A. C. B. da; MYVA, L. M. M.; ALMEIDA, S. G. da. The role of food in the treatment of anxiety and depression disorders. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e724997890, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7890>. Acesso em: 23 maio 2025.

SILVA, J. D. M. da. *et al.* Distúrbio da ansiedade e impactos nutricionais: obesidade e compulsividade alimentar. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, e10108, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e10108.2022>. Acesso em: 23 maio 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: 2022. 296p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 23 maio 2025.