

## O impacto da dieta no controle da depressão e ansiedade: uma revisão de literatura

*The impact of a diet on the prevention and control of depression and anxiety: a literature review*

### Resumo

**Objetivo:** Identificar evidências sobre o impacto da dieta no controle da depressão e ansiedade.

**Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura feita nas bases de dados *SciELO* (Scientific Electronic Library Online) e *PubMed* utilizando os descritores em português dieta, comportamento alimentar combinados aos descritores depressão e ansiedade utilizando o operador booleano *AND* e seus correspondentes em língua inglesa. **Resultados:** Nessa revisão foram selecionados 10 artigos e foi possível verificar que a dieta mediterrânea e estilo de vida saudável com alimentação adequada e prática regular de atividade física melhoram os sintomas da depressão e da ansiedade. A suplementação de nutrientes como triptofano, ácidos graxos saturados e poliinsaturados diminuíram os escores de depressão, irritabilidade e ansiedade. O uso de probióticos associados a vitaminas e compostos bioativos também mostrou melhora dos sintomas psiquiátricos. **Conclusão:** Foi possível concluir que melhorias na dieta impactam positivamente nos sintomas de ansiedade e depressão, assim como em conjunto mudanças no estilo de vida e ingestão de determinados nutrientes.

**Palavras-chaves:** Depressão. Ansiedade. Dieta. Estilo de vida.

### Abstract

**Objective:** To identify evidence on the impact of diet on the control of depression and anxiety.

**Methodology:** This is a literature review performed in the databases *SciELO* (Scientific Electronic Library Online) and *PubMed* using the descriptors in Portuguese diet, eating behavior combined with the descriptors depression and anxiety using the Boolean operator *AND* and its counterparts in English. **Results:** In this review 10 articles were selected and it was possible to verify that the Mediterranean diet and healthy lifestyle with adequate nutrition and regular practice of physical activity improve the symptoms of depression and anxiety. Supplementation of nutrients such as tryptophan, saturated and polyunsaturated fatty acids decreased depression, irritability and anxiety scores. The use of probiotics associated with vitamins and bioactive compounds has also shown improvement of psychiatric symptoms. **Conclusion:** It was possible to conclude that dietary

*improvements positively impact the symptoms of anxiety and depression, as well as together changes in lifestyle and intake of certain nutrients.*

**Keyword:** *Depression. Anxiety. Diet. Lifestyle.*

## **INTRODUÇÃO**

Atualmente entre os grandes problemas enfrentados pela Saúde Pública estão a depressão e a ansiedade, considerados como “Males do século”. Podendo surgir em qualquer fase da vida, relacionados a diversos fatores <sup>1</sup>.

A depressão é um transtorno mental, caracterizado por uma tristeza profunda associada a diversos sentimentos, sendo eles, de desespero, dor, desesperança, baixa autoestima, como também distúrbios relacionados diretamente ao apetite. Essa patologia multifatorial pode estar relacionada a fatores internos como histórico familiar, estresse crônico, disfunção hormonal, e a fatores externos, como o uso de alguns medicamentos, fatores ambientais, estilo de vida inadequado, sedentarismo, dieta desregrada, excesso de peso, entre outros. Os sintomas presentes podem variar de indivíduo para indivíduo, mas geralmente ocasionam um sentimento de tristeza, pelo qual perde-se o prazer na grande parte das atividades que antes eram agradáveis <sup>2</sup>.

A ansiedade por outro lado, faz parte do nosso organismo, nos beneficiando em momentos de luta e fuga<sup>3</sup>. Entretanto, quando exacerbada pode acarretar problemas psíquicos e somáticos <sup>4</sup>. Assim como a depressão, a ansiedade é relacionada a fatores externos e internos, em sua maioria combinados. Preocupações, medos exagerados, mudanças fisiológicas como pupilas dilatadas, redução da atividade do sistema digestivo, são apenas alguns dos sintomas presentes nessa patologia <sup>5</sup>. São patologias que possuem um tratamento semelhante, tratados por profissionais capacitados na área como, psiquiatras e psicólogos <sup>5</sup>.

O tratamento dessas patologias em sua maioria, é feito com o auxílio de medicamentos, entretanto estudos recentes têm mostrado que mudanças no estilo de vida, como a prática regular de atividade física e uma alimentação balanceada, apresentam uma possível relação na melhora dos sintomas da depressão e da ansiedade <sup>6</sup>.

Pessoas sedentárias costumam ter problemas com a autoestima, autoimagem, depressão, ansiedade, aumento do estresse, entre outros. A participação em um programa de exercícios físicos pode trazer benefícios físicos e psicológicos. Além de melhorar a aptidão física, o exercício físico regular também pode melhorar a capacidade cognitiva e reduzir os níveis de ansiedade e estresse em geral. Além disso, não se pode descartar que o exercício físico leve ao aumento da concentração de serotonina e  $\beta$ -endorfina, resultando em uma sensação de bem-estar <sup>7</sup>.

A dieta por sua vez é um fator importante na saúde física e mental. Estudos têm mostrado que uma dieta saudável pode ajudar e prevenir ou mesmo tratar uma série de doenças, incluindo as doenças mentais. Além disso, uma dieta equilibrada pode melhorar o humor e reduzir o estresse, fatores que são importantes para a prevenção de doenças como depressão e ansiedade <sup>8,9</sup>.

A Neuro nutrição é uma área que está sendo muito estudada recentemente, e está relacionada a influência da alimentação saudável com a saúde mental em todos os ciclos da vida. O consumo de nutrientes adequados tem o objetivo de ajudar no equilíbrio da saúde, prevenindo transtornos mentais <sup>10</sup>.

Adicionalmente a dieta usada como estratégia de prevenção da depressão e da ansiedade pode oferecer uma abordagem complementar e mais acessível para o tratamento desses transtornos, uma vez que medicações e terapias são extremamente úteis, entretanto muitas vezes são inacessíveis para algumas pessoas.

Desta forma, o aprofundamento do conhecimento sobre a influência da alimentação na prevenção e tratamento da depressão e ansiedade pode influenciar na reeducação alimentar e adoção de bons hábitos alimentares, minimizando em longo prazo esses transtornos <sup>11</sup>.

O objetivo da presente pesquisa foi identificar evidências sobre o impacto da dieta na prevenção e controle da depressão e ansiedade.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão de literatura buscando identificar evidências sobre o impacto da dieta no controle da depressão e da ansiedade.

Foi realizada uma pesquisa nas bases de dados *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e Pubmed. Os descritores em saúde selecionados foram combinados utilizando o operador booleano “AND”. Portanto, foram utilizados os seguintes descritores em português: dieta *and* depressão, dieta *and* ansiedade, comportamento alimentar *and* ansiedade, comportamento alimentar *and* depressão, e seus correspondentes em língua inglesa: *diet and anxiety, diet and depression, feeding behavior and anxiety e feeding bahavior and depression*.

A pesquisa foi realizada no mês de fevereiro de 2023 e foram selecionados os artigos originais publicados em português e inglês durante o período de 10 anos (2013 a 2023).

Foram incluídos os artigos de pesquisa realizados em adultos que atendessem aos objetivos da pesquisa. Foram excluídos os que não atendessem aos objetivos da pesquisa, artigos de revisão, aqueles realizados com animais ou crianças e artigos não disponibilizados na íntegra.

No processo de seleção dos artigos, inicialmente foi feita a leitura de título e resumo do artigo, procedendo com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, posteriormente foi feita a exclusão das duplicatas e leitura na íntegra dos artigos restantes.

## RESULTADOS

Durante o processo de busca utilizando os descritores combinados foram identificados 29.207 artigos nas bases de dados. Após a aplicação dos critérios de exclusão (artigos de revisão, realizados com animais ou crianças, publicados antes de 2013 e não disponibilizados na íntegra) e da leitura dos títulos e resumos foram selecionados 24 artigos, dos quais foram excluídos 13 artigos após a leitura dos artigos na íntegra e a identificação das duplicatas, totalizando 10 artigos que compõem essa revisão.

Na Figura 1 estão descritos os procedimentos de busca e seleção dos artigos.

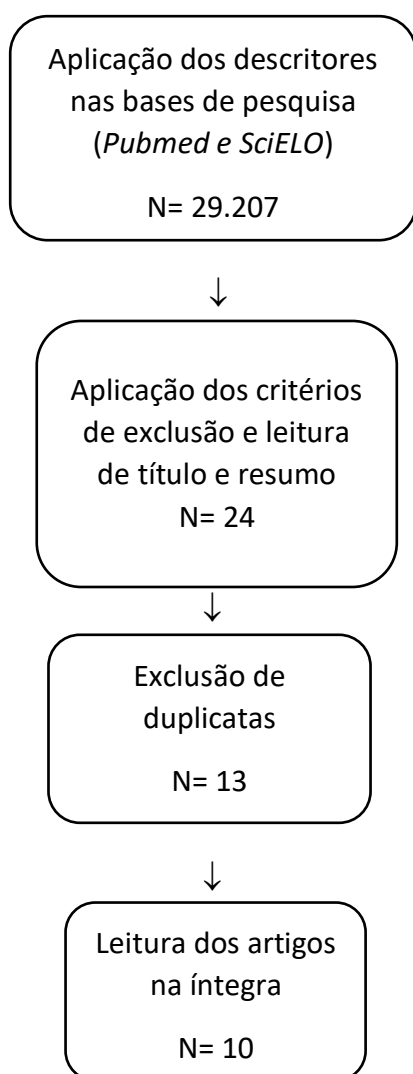


Figura 1- Fluxograma do processo de seleção de artigos.

No quadro 1 estão detalhados autores, objetivos, metodologia, procedimentos de intervenção e principais resultados dos estudos selecionados.

Quadro 1- Principais características dos estudos selecionados sobre a dieta no tratamento da ansiedade e depressão.

Autor e data de publicação	Objetivo	Metodologia	Intervenção	Resultados
Lindseth, Helland e Caspers, 2015 <sup>12</sup>	Examinar os efeitos do alto consumo de triptofano dietético e do baixo consumo nos escores de ansiedade, humor e depressão em uma população saudável.	Estudo cruzado randomizado, com 25 adultos jovens	A dieta pobre em triptofano continha 5 mg/kg de peso corporal/d de triptofano e a dieta rica continha o dobro (10mg/kg de peso corporal/d).	Consumo mais elevado de triptofano resultou em menor depressão, irritabilidade e ansiedade do que o consumo mais baixo de triptofano (resultando em maior irritabilidade e ansiedade).
Lindseth et al., 2016 <sup>13</sup>	Examinar os efeitos do consumo de ácidos graxos dietéticos na depressão, humor e ansiedade.	Estudo cruzado randomizado com 37 estudantes universitários	Participantes distribuídos de forma aleatória para diferentes esquemas de tratamento dietético de 4 dias em 4 dietas do estudo (dieta controle, dieta baixo teor de ácidos graxos, dieta alto em ácidos graxos saturados (SFAs) e dieta rica em ácidos graxos poliinsaturados (PUFAs).	O aumento da ingestão de ácidos graxos na dieta (PUFAs e SFAs enriquecidos com n-3) teve efeitos benéficos na irritabilidade e no bom humor entre participantes saudáveis.
Jacka et al., 2017 <sup>14</sup>	Investigar a eficácia de um programa de melhoria dietética para o tratamento de episódios depressivos maiores.	Estudo controlado randomizado, simples cego de grupo paralelo de 12 semanas.	Aumentou a qualidade da dieta estilo mediterrâneo nos integrantes. Reduziu a ingestão de alimentos 'extras' (vinho tinto ou branco e outras bebidas alcoólicas), como doces, cereais refinados, frituras, <i>fast-food</i> , carnes processadas e bebidas açucaradas.	Houve reduções significativas nos sintomas de depressão. Esses efeitos parecem ser independentes de quaisquer alterações na individualidade dos participantes. Melhorias significativas foram observadas nos sintomas depressivos e de ansiedade auto-relatados e na escala de Melhoria das Impressões Clínicas Globais.
Opie et al., 2017 <sup>15</sup>	Avaliar uma intervenção de	Estudo controlado	Foi encaminhado um plano alimentar com alimentos	O estudo demonstrou com sucesso que uma dieta de

	melhoria dietética conduzida por nutricionistas para reduzir a sintomatologia depressiva	randomizado, em dois locais (Melbourne e Geelong, Austrália), foram randomizados para receberem intervenção dietética ou uma condição de controle.	voltados para uma dieta mediterrânea.	estilo mediterrâneo com aconselhamento nutricional correto, pode ser benéfica.
Francis <i>et al.</i> , 2019 <sup>16</sup>	Examinar se uma breve intervenção dietética poderia melhorar os sintomas de depressão em adultos jovens.	Estudo clínico randomizado controlado, de 3 semanas, grupo paralelo, simples cego de uma intervenção para melhorar o humor deprimido.	Grupo mudança-recomendação para seguir o padrão mediterrâneo. Foram instruídos a diminuir carboidratos refinados, açúcares, carnes gordurosas ou processadas e refrigerantes. Grupo de dieta habitual não receberam instruções sobre dieta e foram simplesmente solicitados a retornar após 3 semanas para acompanhamento.	A dieta pode ser um tratamento adjuvante útil para reduzir os sintomas depressivos. Os escores revisados para o grupo de mudança de dieta foram significativamente mais baixos do que o grupo de dieta habitual após 3 semanas de melhora na dieta.
Parleta, 2019 <sup>17</sup>	Investigar se uma dieta de estilo mediterrâneo ( <i>MedDiet</i> ) suplementada com óleo de peixe pode melhorar a saúde mental em adultos que sofrem de depressão.	Estudo randomizado, adultos com depressão autorreferida foram randomizados.	Grupo <i>MedDiet</i> - recebeu 3 meses de suprimento de peixe (óleo de peixe em cápsula= 2 cáp/dia grau EPAX 1050 TG cada, 450mg DHA e 100 EPA). 1º visita-sessão de educação nutricional. Além disso recebiam cestas de alimentos, contendo alimentos como azeite extra virgem, legumes, frutas, <i>mix</i> de amêndoas e peixe. Grupo Social- recebiam quinzenalmente petiscos como biscoitos, queijos,	A melhora significativamente correlacionada com o aumento da dieta mediterrânea. O maior consumo de vegetais e frutas foi associado a menos estresse, ansiedade e mais emoções positivas e felicidade. Não mostrou correlação significativa entre o aumento de ômega-3 e melhora dos sintomas depressivos.

			molhos, chá/café e água/suco.	
Reininghaus <i>et al.</i> , 2020 <sup>18</sup>	Avaliar o efeito do tratamento com probióticos em indivíduos deprimidos.	Estudo monocêntrico, randomizado, controlado os indivíduos foram divididos no em 2 grupos placebo (n=40) e intervenção (n=42) durante 28 dias.	Grupo de intervenção-recebiam “OMNi-BiOTiC® Stress Repair” Além disso, 125 mg de D-Biotina (vitamina B7), 30 mg de cavalinha comum, 30 mg de colágeno de peixe e 30 mg de queratina mais matriz. Grupo placebo- incluiu 125 mg de D-Biotina (vitamina B7), 30 mg de cavalinha comum, 30 mg de colágeno de peixe e 30 mg de queratina mais matriz (amido de milho, maltodextrina, inulina, cloreto de potássio, sulfato de magnésio, frutooligossacarídeos (FOS), enzimas (amilases) e sulfato de manganês).	Houve uma melhora significativa nos sintomas psiquiátricos em ambos os grupos ao longo do tempo, mas sem efeitos de interação na flora intestinal. No presente estudo, foi percebido um aumento de <i>Coprococcus</i> durante a ingestão de probióticos.
Souza, Marques, Levy e Azeredo 2020 <sup>19</sup>	Avaliar a associação entre consumo alimentar e depressão.	Estudo transversal		Alimentos mais saudáveis negativamente associados à depressão entre brasileiros adultos. Consumo regular de doces e a substituição das refeições por lanches= positivamente associado à depressão, enquanto o consumo regular de feijão foi associado negativamente. No estudo foi encontrado, uma associação positiva entre bebidas açucaradas e depressão em mulheres.
Werneck <i>et al.</i> , 2020 <sup>20</sup>	Analisar a associação entre depressão previamente diagnosticada e	Estudo transversal		As mulheres apresentaram maior prevalência de diagnóstico de depressão. Pessoas com diagnóstico

	alterações na atividade física, tempo assistindo TV, consumo de frutas e vegetais, bem como na frequência do consumo de alimento ultraprocessado .			de depressão apresentaram maior prevalência de inatividade física, baixa ingestão de frutas e hortaliças e elevada frequência de alimentos ultraprocessados.
Luciano <i>et al.</i> , 2022 <sup>21</sup>	Avaliar a eficácia de uma mudança no estilo de vida, em níveis de atividade física e hábitos saudáveis em pacientes com desordens mentais.	Estudo multicêntrico, randomizado, controlado, durante 5 meses	Grupo de intervenção- 5 a 10 pacientes a cada 7 a 10 dias. Tópicos abordados durante as sessões: alimentação saudável; atividade física; hábitos tabágicos; adesão à medicação; comportamentos de risco; ritmos circadianos. Foram abordados informação sobre os riscos e benefícios dos comportamentos de estilo de vida. Após cada assunto abordado, eram incentivados a praticar atividade física e forneceram frutas frescas e lanches saudáveis. Grupo controle: 5 sessões semanais administradas a grupos de 5 a 10 pacientes contendo informações sobre: estilo de vida saudável; ceder detecção de recaídas clínicas; efeitos do tratamento farmacológico e gerenciamento de efeitos colaterais; técnicas	O estudo apresenta pontos fortes que afirmam que a mudança no estilo de vida, com presença de um componente motivacional e abordagens para uma vida saudável é eficaz para a melhoria dos sintomas de desordens mentais.



			de gerenciamento de estresse;técnicas de resolução de problemas.	
--	--	--	--	--

## DISCUSSÃO

Após análise dos artigos, foi possível verificar que boa parte dos estudos revisados a Dieta<sup>14-17</sup>. Mediterrânea é uma alternativa na melhora dos sintomas da depressão e da ansiedade. No estudo conduzido por Jacka *et al.* <sup>14</sup>, no ano de 2017, foi realizada uma intervenção com pessoas depressivas, a fim de aumentar o consumo de alimentos do estilo mediterrâneo e diminuir consumo de alimentos industrializados e bebidas alcoólicas, tendo como resultado um quadro de melhora nos sintomas de depressão e ansiedade.

De forma semelhante, estudo conduzido por Opie *et al.* <sup>15</sup> em intervenção com orientação de um profissional nutricionista, na qual foi proposto um plano alimentar baseado em dieta mediterrânea, demonstrou melhora nos sintomas depressivos dos participantes. O autor destacou a importância do acompanhamento nutricional de um profissional capacitado.

Francis *et al.* <sup>16</sup>, realizaram um estudo de três semanas, dividindo os integrantes em dois grupos, o grupo mudança, que seguia recomendação do aumento no consumo de uma alimentação mediterrânea, e o grupo habitual, que não recebia instruções sobre a dieta a ser seguida, após as três semanas o grupo mudança apresentou um escore dos sintomas depressivos e de ansiedade bem menor em relação ao grupo da dieta habitual.

Seguindo nessa mesma linha de estudo, Parleta *et al.* <sup>17</sup>, desenvolveram estudo de três meses com adultos com depressão auto referida, eles foram divididos em dois grupos: Grupo *MedDiet*, recebiam uma educação nutricional, suprimento de óleo de peixe, e além disso cestas de alimentos, contendo azeite extra virgem, legumes, frutas, *mix* de amêndoas e peixes, enquanto o segundo grupo, chamado Grupo Social recebiam quinzenalmente petiscos, como biscoitos, queijos, molhos, chá/café e água/suco. O grupo *MedDiet* apresentou melhora do estresse, ansiedade e aumento das emoções positivas em relação ao grupo Social <sup>17</sup>.

Outros estudos focaram nas mudanças do estilo de vida para a melhora dos sintomas depressivos <sup>19-21</sup>.

No estudo de Souza *et al.* <sup>19</sup>, foi avaliada associação entre consumo alimentar e depressão, eles identificaram que alimentos mais saudáveis estão negativamente associados a depressão, já o consumo regular de doces e substituição das refeições por lanches está associado positivamente com o transtorno, enquanto o consumo de feijão especialmente, foi relacionado negativamente, foi analisado nesse mesmo estudo também, uma associação positiva entre depressão em mulheres e bebidas açucaradas.

Werneck *et al.*<sup>20</sup>, em seu estudo observaram que pessoas com diagnóstico de depressão apresentaram maior prevalência de inatividade física, baixa ingestão de frutas e hortaliças e elevada frequência de alimentos ultraprocessados, eles identificaram que as mulheres são mais propensas a ter diagnóstico depressivo.

No ano de 2022, Luciano *et al.*<sup>21</sup>, avaliaram durante 5 meses dois grupos, sendo eles: Grupo de intervenção, onde eram abordados tópicos sobre estilo de vida saudável, levando em conta os benefícios, além de incentivos à prática de atividade física e fornecimento de frutas frescas e lanches saudáveis após as sessões; e Grupo controle, apenas com informações sobre estilo de vida, recaídas clínicas, efeito do tratamento farmacológico, técnicas de controle do estresse e resolução de problemas. Após o período, foi observado que o estudo apresentou pontos fortes que consideram que mudança no estilo de vida juntamente com um componente motivacional e abordagens para uma vida saudável, foi eficaz para a melhoria dos sintomas dos transtornos mentais.

Alguns autores conduziram estudos de intervenção priorizando a suplementação de nutrientes, com melhora dos sintomas da depressão, do humor e da irritabilidade<sup>12,13,18</sup>.

Lindseth, Helland e Caspers em 2015<sup>12</sup>, em seu estudo cruzado randomizado com 25 adultos jovens, ofereciam dois tipos de dieta: dieta pobre em triptofano (5mg/kg) e dieta rica em triptofano (10mg/kg), concluíram que a dieta rica em triptofano diminuiu os escores de depressão, irritabilidade e ansiedade em relação ao consumo mais baixo de triptofano.

Em 2016, pesquisa conduzida pelo mesmo autor Lindseth<sup>13</sup>, examinou os efeitos do consumo de ácidos graxos dietéticos na depressão, humor e ansiedade de 37 estudantes universitários que foram distribuídos de forma aleatória em quatro grupos: dieta controle, dieta baixo teor de ácidos graxos, dieta alto em ácidos graxos saturados (SFAs) e dieta rica em ácidos graxos poliinsaturados (PUFAs). O estudo durou quatro dias e concluiu que o aumento de ácidos graxos na dieta (PUFAs e SFAs enriquecidos com ômega 3), potencializa os efeitos benéficos na irritabilidade e no bom humor entre os participantes saudáveis.

Reininghaus *et al.*<sup>18</sup>, avaliaram em seu estudo o efeito do tratamento com probióticos em indivíduos deprimidos. Os participantes foram divididos em dois grupos: Grupo de intervenção que recebia um produto probiótico associado a vitaminas, compostos bioativos e a matriz, e o Grupo placebo que recebia apenas as vitaminas, os compostos bioativos e a matriz. Como resultado, foi encontrada uma melhora nos sintomas psiquiátricos em ambos os grupos estudados, em relação à microbiota, foi percebido o aumento do Coprococcus durante a ingestão do probiótico. Os Coprococcus parecem estar relacionados à produção de dopamina, neurotransmissor relacionado à depressão, e em outros estudos foi verificada a ausência dessa bactéria na flora intestinal de indivíduos deprimidos<sup>22</sup>.

## CONCLUSÃO

No presente estudo foi possível concluir que algumas melhorias na dieta podem impactar de forma positiva nos sintomas de ansiedade e depressão. Algumas dietas, em evidência a dieta mediterrânea, tem forte resultado para o tratamento desses transtornos mentais. Além disso, mudanças no estilo de vida com incentivo à prática de atividade física e alimentação saudável, e alguns nutrientes também podem impactar positivamente na prevenção e tratamento dessas doenças.

No processo de revisão foram identificados poucos estudos nesse tema conduzidos com humanos, desta forma são necessários mais estudos a fim de contribuir para a saúde de indivíduos portadores desses transtornos mentais.

## REFERÊNCIAS

1. Appel A, Carvalho A, Santos R. Prevalência e fatores associados à ansiedade, depressão e estresse numa equipe de enfermagem COVID-19 [Internet]. Rev Gaúcha Enferm. 42 (spe), 2021. [acesso em 23/05/2023]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/rZMMYrjT6PRxKm3PKBRwqTx/?lang=en>.
2. Ministério da Saúde. Depressão [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2005. [acesso em 16/05/2023]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao/depressao>
3. Barlow, D. Manual clínico dos transtornos psicológicos. 2. Ed. Artmed. 2016.
4. Governo de Santa Catarina. Rede de Atenção Psicossocial. Transtorno de Ansiedade Generalizada: protocolo clínico. [Internet]; 2015 [acesso em 22/05/2023]. Disponível em: <https://www.saude.sc.gov.br/index.php/documentos/atencao-basica/saude-mental/protocolos-da-raps/9217-ansiedade-generalizada/file>.
5. Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção [Internet]. 2019 Brasília: TJDF [acesso em 16/05/2023]. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/depressao-causas-sintomas-tratamentos-diagnostico-e-prevencao#:~:text=A%20depress%C3%A3o%20%C3%A9%20uma%20doen%C3%A7a,po-dem%20combinar%2Dse%20entre%20si>
6. Governo do Estado do Ceará. Secretaria de Saúde. Hospital de Saúde Mental. Alimentos podem prevenir transtornos mentais, como depressão e ansiedade; veja receitas [Internet]. Secretária da Saúde do Governo do Ceará. 2021 [acesso em 23/05/2023]. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/2021/03/03/alimentos-podem-prevenir-transtornos-mentais-como-depressao-e-ansiedade-veja-receitas/>.

7. Governo do Estado de São Paulo. Benefícios do esporte para a saúde mental [Internet]. 2021. São Paulo: Governo do Estado de São Paulo. [acesso em 16/05/2023]. Disponível em: <https://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/beneficios-do-esporte-para-a-saude-mental/#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20melhorar%20a%20aptid%C3%A3o,em%20risco%20de%20sa%C3%BAde%20mental>
8. Tost S. Em estudo a alimentação e impacto na saúde mental [Internet]. Asbran, 2019 [acesso em: 23/05/2023]. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/em-estudo-a-alimentacao-e-impacto-na-saude-mental/#:~:text=Diminuir%20o%20risco%20de%20depress%C3%A3o%20em%20at%C3%A9%2035%25&text=Por%20exemplo%2C%20se%20sabe%20que,%25%20a%2035%25%20mais%20baixo>
9. Yogi C, Lomeu, F, Silva R. Alimentação, Depressão e Ansiedade: entenda a relação [Internet]. Alfenas: UNIFAL; 2018 [acesso em 16/05/2023]. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/prace/wp-content/uploads/sites/135/2020/10/E-BOOK-Alimentacao-Depressao-Ansiedade.pdf>
10. Fernandes H, Fernandes D, Souza I. Alimentação, Depressão e Ansiedade: entenda a relação. VII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano [Internet]. 2020 [acesso em 16/05/2023]. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/73228>.
11. Silva L, Cardoso H, Cara D, Nahas P. A Influência da Alimentação Adequada na Depressão [Internet]. 2021 [acesso em 16/05/2023]. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17284/1/A%20INFLU%C3%8ANCIA%20DA%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20ADEQUADA%20NA%20DEPRESS%C3%83O.pdf>
12. Lindseth G, Helland B, Caspers J. The Effects Of Dietary Tryptophan on Affective Disorders. Arch Psychiatr Nurs. Abril, 2015; 29(2): 102-107.
13. Lindseth G. *et al.* Neurobehavioral Effects of Consuming Dietary Fatty Acids. Biol Res Nurs. 2016, 18(5): 573-581.
14. Jacka F. *et al.* A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the “ SMILES’ trial) BMC Medicine. 2017: 15-23.
15. Opie R. *et al.* A modified Mediterranean dietary intervention for adults with major depression: Dietary protocol and feasibility data from the SMILES trial. Nutritional Neuroscience. 2018, 21(7): 487-501.
16. Francis H. *et al.* A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults-randomised controlled trial. Plos ONE. 2019, 14(10): 1-17.
17. Parleta N. *et al.* A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED). Nutritional Neuroscience. 2019, 22(7): 474-487.
18. Reininghaus E. *et al.* PROVIT: Supplementary Probiotic Treatment and Vitamin B7 in Depression- A Randomized Controlled Trial. Nutrients. 2020, 12, 3422: 1-17.
19. Souza K, Marques E, Levy R, Azeredo C. Consumo alimentar e depressão entre adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Cad Saúde Públ. 2020; 36(1): 1-12.

20. Werneck A. et al. Lifestyle behaviors changes during the COVID-19 pandemic quarantine among 6,881 Brazilian adults with depression and 35,143 without depression. *Ciencia e Saúde Coletiva*. 2020; 25 (suppl 2): 4.151-4.156.
21. Luciano M. et al. Improving physical activity and diet in patients with severe mental disorders: Results from the LIFESTYLE multicentric, real-world randomized controlled trial. *Psychiatry Research*. 2022: 1-9.
22. Valles-Colomer M, Falony G, Darzi Y, Tigchelaar EF, Wang J, Tito RY, Schiweck C, Kurilshikov A, Joossens M, Wijmenga C, et al. O potencial neuroativo da microbiota intestinal humana na qualidade de vida e na depressão. *Nat. Microbiol*. 2019; 4 :623–632.