



Nutrição e Saúde Mental: O Papel da Alimentação nos Transtornos Depressivos e de Ansiedade - Uma Revisão de Literatura

Vanessa Ferreira Belo da Silva¹, Carolline Alexsandra da Silva Marinho¹, Emerson José da Silva¹, Sandrielle Maria da Silva¹, Myrella Renata Firmino¹, Débora Vitória Lima dos Santos¹, Maria Renata da Silva Santos¹, Rita Nathaline Pessoa da Silva¹, Victor Martins Fontoura², □Ana Beatriz de Souza Silva³, □Allana Evelyn Arruda das Chagas³, Clara Helena Santos da Silva³, Maria Thaíssa Tenorio da Silva³.

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

INTRODUÇÃO: A depressão afeta o estado físico e mental, comprometendo a qualidade de vida e sendo influenciada por fatores biológicos, alimentares e sociais. Globalmente, mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão, e cerca de 800 mil morrem por suicídio anualmente, sendo a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. Deficiências nutricionais, como vitaminas do complexo B, vitamina D, magnésio e ômega-3, estão associadas à depressão e ansiedade. Intervenções dietéticas podem ser uma alternativa econômica e eficaz para prevenir e tratar esses transtornos. **METODOLOGIA:** Este estudo é uma revisão bibliográfica retrospectiva e explicativa, baseada em publicações dos últimos quinze anos. Foram incluídos artigos em português e inglês que tratassem da relação entre alimentação e transtornos de depressão e ansiedade, excluindo teses, resumos e monografias. A pesquisa foi conduzida no portal da BVS, SCIELO, MEDLINE e Google Acadêmico, utilizando os descritores "Saúde mental", "Alimentação", "Transtorno depressivo" e "Transtorno de ansiedade". Após a busca, os artigos selecionados foram lidos minuciosamente para a coleta de dados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Depressão e ansiedade são transtornos mentais graves que afetam a função diária e podem ser tratados de forma convencional com psicoterapia e medicamentos. Entretanto, as pesquisas mostram que a nutrição tem um papel importante, pois desempenha um papel crucial na saúde mental, com deficiências em nutrientes como ômega-3, vitaminas do complexo B, e vitamina D associadas a esses transtornos. Dietas ricas nesses nutrientes podem melhorar os sintomas depressivos e ansiosos. A microbiota intestinal também influencia a saúde mental, com estudos mostrando que probióticos podem reduzir a ansiedade e a depressão. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** As pesquisas mostram que a nutrição impacta significativamente a saúde mental, ajudando na prevenção e tratamento de depressão e ansiedade. Probióticos e suplementos podem ser eficazes, mas são necessários mais estudos clínicos para entender melhor esses efeitos e integrar a nutrição nas práticas clínicas.



Palavras-chave: Nutrição, Saúde Mental, Transtorno Depressivo, Transtorno de Ansiedade.

Nutrition and Mental Health: The Role of Food in Depressive and Anxiety Disorders - A Literature Review

ABSTRACT

INTRODUCTION: Depression affects the physical and mental state, compromising the quality of life and being influenced by biological, dietary and social factors. Globally, more than 300 million people suffer from depression, and around 800,000 die by suicide annually, making it the second leading cause of death among young people aged 15 to 29. Nutritional deficiencies, such as B vitamins, vitamin D, magnesium and omega-3, are associated with depression and anxiety. Dietary interventions can be an economical and effective alternative to prevent and treat these disorders. **METHODOLOGY:** This study is a retrospective and explanatory bibliographic review, based on publications from the last fifteen years. Articles in Portuguese and English that dealt with the relationship between diet and depression and anxiety disorders were included, excluding theses, abstracts and monographs. The research was conducted on the VHL portal, SCIELO, MEDLINE and Google Scholar, using the descriptors "Mental health", "Food", "Depressive disorder" and "Anxiety disorder". After the search, the selected articles were read thoroughly for data collection. **RESULTS AND DISCUSSION:** Depression and anxiety are serious mental disorders that affect daily function and can be treated conventionally with psychotherapy and medication. However, research shows that nutrition plays a crucial role in mental health, with deficiencies in nutrients such as omega-3, B vitamins, and vitamin D associated with these disorders. Diets rich in these nutrients can improve depressive and anxiety symptoms. The gut microbiota also influences mental health, with studies showing that probiotics can reduce anxiety and depression. **FINAL CONSIDERATIONS:** Research shows that nutrition significantly impacts mental health, helping to prevent and treat depression and anxiety. Probiotics and supplements can be effective, but more clinical studies are needed to better understand these effects and integrate nutrition into clinical practices.

Keywords: Nutrition, Mental Health, Depressive Disorder, Anxiety Disorder.

Instituição afiliada – ¹Universidade Federal de Pernambuco, ² Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, ³ Centro Universitário da Vitória de Santo Antão (UNIVISA)

Dados da publicação: Artigo recebido em 06 de Abril e publicado em 26 de Maio de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n5p1934-1945>

Autor correspondente: VANESSA FERREIRA BELO DA SILVA vanessa.belo@ufpe.br

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)





INTRODUÇÃO

A depressão é uma condição que afeta tanto o estado físico quanto o mental, levando a um estado de melancolia que interfere na capacidade do indivíduo de desfrutar plenamente da vida. Este transtorno impacta significativamente a população e pode ser desencadeado por diversos fatores, incluindo causas biológicas, hábitos alimentares, preocupações com a aparência física, dificuldades no convívio social e estilo de vida. Os sintomas comuns incluem persistente tristeza, falta de energia, irritabilidade, impaciência, distúrbios do sono, alterações no apetite, ansiedade e baixa autoestima (Barbosa, 2020).

Globalmente, mais de 300 milhões de pessoas em todas as faixas etárias são afetadas por essa condição comum. A Organização Mundial da Saúde (OMS) relata que cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, tornando-o a segunda principal causa de morte entre indivíduos de 15 a 29 anos.

Estudos sugerem uma relação entre o estado emocional e os hábitos alimentares, indicando que deficiências nutricionais podem contribuir para os transtornos de depressão e ansiedade. Vitaminas do complexo B, vitamina D, magnésio, ômega-3 e ômega-6, e o aminoácido triptofano estão entre os nutrientes associados a esses transtornos. Alterações no humor podem levar ao aumento do consumo de alimentos calóricos, como carboidratos e gorduras, devido à capacidade desses alimentos de aumentar a produção de serotonina e proporcionar prazer imediato (ROSA, Juliana Severo *et al.*, 2017).

A vitamina D (VD) é identificada em áreas do cérebro devido à presença de receptores relacionados ao estado de depressão. Esses receptores também são encontrados em áreas como o hipotálamo e o córtex pré-frontal, o que torna a VD um neuroesteroide. Estudos indicam que a VD aumenta a expressão de genes que codificam a tirosina hidroxilase, um precursor da dopamina e da norepinefrina. O calcitriol, a forma mais ativa da VD3, pode fornecer proteção significativa contra os efeitos da redução de dopamina e serotonina, inclusive em doses neurotóxicas de metanfetamina (Ruscalleda, 2023).

Além disso, com a compreensão crescente dos mecanismos envolvidos na interação complexa entre a dieta e o microbioma intestinal e seu impacto na ansiedade/depressão, é possível identificar padrões alimentares que podem prevenir esses transtornos. O uso de intervenção dietética pode ser uma alternativa econômica e terapia adjuvante para tratar esses distúrbios (Urso, Tracey LK *et al.*, 2020).

Diante desse panorama, é fundamental abordar a temática devido ao alto índice de



depressão e ansiedade, problemas de saúde pública que representam riscos para a população devido à falta de tratamentos sustentáveis e ao surgimento de novas complicações. Isso resulta em custos mais altos para o sistema de saúde e aumento da prevalência dos transtornos mentais. Portanto, este estudo visa identificar e descrever as principais ferramentas da nutrição com abordagem comportamental que podem auxiliar na redução dos sintomas em pacientes com depressão e ansiedade.

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão bibliográfica retrospectiva e explicativa, realizada com base em publicações dos últimos quinze anos sobre o tema em questão. A pesquisa foi fundamentada em artigos acessíveis virtualmente. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos em português e inglês que abordassem a relação entre alimentação e os transtornos de depressão e ansiedade, bem como as ferramentas utilizadas para a mudança do comportamento alimentar. Foram excluídas teses, resumos e monografias. A busca eletrônica foi conduzida no portal da BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), nas bases de dados da SCIELO (Scientific Electronic Library Online), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram "Saúde Mental", "alimentação" "transtorno depressivo" e "transtorno de ansiedade". Após a busca dos artigos, foi realizada uma leitura minuciosa dos achados para a coleta de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

DEPRESSÃO E ANSIEDADE: SINTOMAS E ABORDAGENS TERAPÊUTICAS CONVENCIONAIS

O transtorno depressivo, conhecido como depressão, é uma condição mental séria que afeta o humor, os pensamentos e o corpo, caracterizada por tristeza profunda e persistente, perda de interesse em atividades antes agradáveis, alterações no sono e no apetite, fadiga e sentimentos de desesperança. A depressão pode interferir significativamente na capacidade de funcionar no trabalho, na escola ou nas atividades diárias, podendo levar ao suicídio (APA, 2013). O tratamento usual envolve psicoterapia, como TCC, e medicamentos antidepressivos, como ISRS e IRSN, para regular os neurotransmissores no cérebro (Pilling, 2009).

O medo é a resposta emocional a uma ameaça iminente, enquanto a ansiedade é a antecipação de uma ameaça futura (DSM-5, 2014). A ansiedade é caracterizada por um sentimento difuso de medo e apreensão, associado à tensão e desconforto. Os sintomas físicos incluem taquicardia, sudorese, tensão muscular e cefaléia (Naue & Welter, 2017). O tratamento convencional da ansiedade envolve TCC e medicamentos, como antidepressivos e ansiolíticos, para aliviar os sintomas e regular os neurotransmissores no cérebro (Nice, 2011).

A meditação regular pode prevenir e tratar diversas doenças, incluindo transtornos de ansiedade, promovendo uma melhor qualidade de vida e reduzindo os efeitos do estresse. No entanto, a combinação da meditação com abordagens convencionais ainda não está clara. É importante praticar a meditação com supervisão profissional, pois ela não substitui totalmente os tratamentos convencionais e pode apresentar riscos, especialmente para iniciantes e pessoas com condições de saúde específicas (Demarzo, 2011).

PRIORIZAÇÃO DE NUTRIENTES E MECANISMOS DE AÇÃO NO ORGANISMO

Os transtornos mentais, resultantes de falhas na comunicação dos neurotransmissores com o Sistema Nervoso, impactam diversas funções do organismo, como atividades psicomotoras, apetite, sono e humor (Yogi *et al.*, 2018). Especificamente, a depressão está associada à disfunção dos neurotransmissores serotonina e dopamina. A alimentação desempenha um papel crucial nesse contexto, fornecendo os nutrientes necessários, como vitaminas, aminoácidos e minerais, que atuam como cofatores na produção desses neurotransmissores, podendo contribuir para o combate à depressão (LEMGRUBER, 2013).

Estudos indicam uma estreita relação entre deficiências nutricionais e transtornos mentais, especialmente a depressão. A falta de ácidos graxos Ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos tem sido associada ao surgimento e desenvolvimento de sintomas depressivos (SEZINI; DO COUTTO GIL, 2014). Esses nutrientes desempenham papéis essenciais no funcionamento adequado do sistema nervoso central e na regulação de neurotransmissores, como a serotonina, fundamental para o humor e o bem-estar emocional.

Nesse contexto, a nutrição desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental e no tratamento dos transtornos mentais. Uma dieta balanceada, rica em

nutrientes como Ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos, pode contribuir para o controle da recorrência e da intensidade das crises, além de reduzir os efeitos colaterais dos medicamentos (SEZINI; DO COUTTO GIL, 2014). Dessa forma, uma alimentação adequada não só pode aliviar os sintomas depressivos, mas também melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral do indivíduo.

O PAPEL DO ÔMEGA-3 E DA VITAMINA D: RELEVÂNCIA NOS ASPECTOS NUTRICIONAIS

O grupo ômega-3 é composto por um conjunto de ácidos graxos poli insaturados, nele há um ácido graxo essencial, o alfa-linolênico que pode ser convertido em ácido eicosapentaenóico e no ácido docosahexaenóico, que são convertidos em metabólitos de alto valor biológico (Rosa *et al.*, 2017).

Os transtornos mentais associam-se aos ácidos graxos poliinsaturados, pela participação essencial dos lipídios no funcionamento e na estrutura cerebral. Nas últimas décadas os casos de transtornos mentais no ocidente aumentaram, coincidindo com mudanças na alimentação, sendo maiores proporções de ômega-6 em relação ao ômega-3. Estudos já apontam que essa mudança contribui para o desenvolvimento de doenças mentais (Rosa *et al.*, 2017).

Dietas com baixa relação entre ômega 6 e ômega 3 são o ideal, pois há dessaturação competitiva e a incorporação nos fosfolipídios das membranas celulares de ômega 3 (Rosa *et al.*, 2017), que melhoram a ligação dos neurotransmissores, e elevam o fornecimento de oxigênio e glicose ao cérebro atuando contra o estresse oxidativo, tendo menores níveis de ômega 6 e melhora nos quadros depressivos (Cortes *et al.*, 2013).

Estudos observaram níveis inferiores de ômega 3 nos fosfolipídios das membranas celulares, plasma e cérebro em pacientes deprimidos. E países com elevado consumo de peixes ricos em ômega 3, têm índices menores de depressão, segundo levantamentos (Rosa *et al.*, 2017).

Nessa perspectiva, é importante incorporar alimentos ricos em ômega 3 na dieta, como peixes de água salgada, óleo de peixe, chia, perilla, linhaça e nozes. É importante ressaltar que a depressão é multifatorial e indivíduos com depressão por deficiência de ômega 3 tendem a ter prognósticos positivos com dietas ricas da substância. Entretanto, não foram encontrados estudos associando diretamente o consumo de alimentos ricos em ômega 3 a melhora do quadro depressivo, mas a sua potencialidade é inegável (Rosa *et al.*, 2017).

A vitamina D é na verdade um hormônio esteroide lipossolúvel. E seus níveis séricos dependem principalmente da exposição solar, mas também da pigmentação da pele, alimentação e suplementação (Eserian, 2010). À medida que a exposição ao sol reduz, a dieta torna-se mais importante (Rosa *et al.*, 2017).

Apesar das suas principais funções serem a homeostase do cálcio e o metabolismo ósseo, há outras inúmeras funções fisiológicas atribuídas a ela. Descobertas recentes mostram que há receptores de vitamina D em quase todos os tecidos corpóreos. Inclusive no cérebro, em regiões relacionadas ao desenvolvimento de depressão e outros transtornos psicológicos como no córtex pré-frontal e em partes do sistema límbico, bem como na presença dos receptores em células nervosas (Roberto *et al.*, 2023).

Outras hipóteses são a participação da vitamina D na regulação dos neurotransmissores como a dopamina, noradrenalina e acetilcolina, bem como efeito de fatores neurotróficos e neuroprotetores na função cerebral (Rosa *et al.*, 2017).

Como a deficiência de vitamina D é potencialmente um fator de risco para transtornos mentais, a exposição solar reduzida e dietas pobres em vitamina D contribuem para a depressão (Rosa *et al.*, 2017).

Na dieta deve-se priorizar alimentos de origem animal, peixes ricos em lipídios, óleo de peixe, gema de ovo e leite (Ruscalleda, 2023). É importante ressaltar que não há evidências de que apenas estes alimentos revertem deficiências ou quadros depressivos, mas são adjuvantes da suplementação e conseqüentemente melhoram o quadro depressivo (Rosa *et al.*, 2017).

Indivíduos com níveis de Vitamina D inferiores a 50 nmol/L já podem fazer suplementação, o que melhora o bem-estar e reduz os sintomas depressivos, a depender das doses utilizadas segundo estudos (Eserian, 2010).

Nesse contexto, é importante ressaltar que os estudos apontam a deficiência de vitamina D como consequência da depressão e não propriamente a causa, um dos fatores é que pacientes com comprometimento cognitivo tendem a se isolar e se expor menos ao sol, mas a suplementação mostrou-se positiva nesses casos (Eserian, 2010).

A CONTRIBUIÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL

A depressão é um estado patológico multifatorial e é determinada por alterações metabólicas, endócrinas, gastrointestinais e nervosas. O trato gastrointestinal possui uma microbiota que abriga milhares de microorganismos que atuam na ativação do sistema



nervoso entérico, imunomodulação e balanço energético (Ferreira *et al.*, 2022).

A microbiota intestinal participa da comunicação bidirecional do eixo intestino-cérebro, via sistema nervoso autônomo, sistema nervoso entérico e sistemas neuroendócrino e imunológico. Essa comunicação tem papel crucial integrando sinais neurais, hormonais e imunológicos (Marese *et al.*, 2019).

Por isso, estudos mostram que fatores emocionais podem alterar a composição da microbiota e a integridade dos enterócitos (Marese, 2019). Assim como a microbiota intestinal associada à dieta influencia o comportamento emocional e em processos neurológicos (Bear, 2020).

Altas comorbidades de ansiedade e depressão começaram a ser percebidas em pacientes com doença inflamatória intestinal e síndrome do intestino irritável. Assim como houve a percepção de diferença na composição da microbiota intestinal de indivíduos com depressão e ansiedade, de indivíduos saudáveis. Resultados que também foram observados em trabalhos com animais. Sugerindo ligação entre a saúde intestinal e a emocional (Bear *et al.*, 2020).

Outras evidências relatam que alterações na comunicação do eixo e o desequilíbrio da flora intestinal, aumenta a liberação de toxinas, inflamação e permeabilidade do epitélio intestinal, ativando o sistema nervoso parassimpático e neurônios aferentes da medula espinal, modulando o sistema nervoso central e entérico (Marese *et al.*, 2019).

Foram encontradas várias evidências em trabalhos experimentais sobre a relação da microbiota com o sistema nervoso central (Silva *et al.*, 2021). E a suplementação de probióticos mostrou-se eficiente na diminuição da ansiedade e depressão, assim como proteção contra a ansiedade (Bear *et al.*, 2020).

Apesar das inúmeras evidências sobre a conexão entre a microbiota intestinal e o comportamento emocional, ainda há necessidade de aprofundar o conhecimento sobre os mecanismos exatos dessa relação. Além disso, é essencial compreender a relevância clínica dessas informações, considerando as limitações das pesquisas atuais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das pesquisas realizadas neste trabalho, constatou-se que a saúde mental é um tema amplamente discutido no cenário mundial, principalmente devido ao crescente



aumento dos transtornos depressivos e de ansiedade. A conexão significativa entre nutrição e saúde mental destaca como a alimentação pode influenciar positivamente esses transtornos. Uma alimentação saudável tem o potencial de auxiliar tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças mentais, embora, na maioria dos casos, ela atue como um adjuvante ao tratamento principal. O uso de probióticos, suplementos, e o equilíbrio de nutrientes essenciais mostraram-se eficientes para melhorar a saúde mental e nutricional. Os resultados promissores encontrados na literatura indicam a necessidade de mais estudos que aprofundem essa temática, com o objetivo de elucidar os mecanismos subjacentes e fortalecer as hipóteses levantadas. Esses estudos futuros devem focar em ensaios clínicos controlados para estabelecer causalidade e investigar a eficácia de intervenções nutricionais específicas. Com uma compreensão mais aprofundada, será possível integrar de forma mais eficaz as abordagens nutricionais nas práticas clínicas, proporcionando uma melhoria significativa na qualidade de vida dos indivíduos afetados por transtornos depressivos e de ansiedade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th ed. **Arlington, VA**; 2013.

ARAÚJO, Alessandra da Silva Freitas et al. Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. **Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás**, v. 3, n. 01, p. 18-26, 2020.

BARBOSA, Barbara Postal. Terapia nutricional na depressão—como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 12, p. 100617-100632, 2020.

BEAR, Tracey LK et al. The role of the gut microbiota in dietary interventions for depression and anxiety. **Advances in Nutrition**, v. 11, n. 4, p. 890-907, 2020.

CORTES, Matheus Lopes et al. Uso de terapêutica com ácidos graxos ômega-3 em pacientes com dor crônica e sintomas ansiosos e depressivos. **Revista Dor**, v. 14, p. 48-51, 2013.



DA SILVA FRANCO, Isabella et al. Avaliação da influência da nutrição com abordagem comportamental em pacientes com depressão e ansiedade. **Revista Coopex.**, v. 14, n. 1, p. 742–754-742–754, 2023.

DA SILVA, Bruna Myrele Freitas et al. Associação da microbiota intestinal com o transtorno da ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, p. e45210414316-e45210414316, 2021.

Demarzo, M. M. P. Meditação aplicada à saúde. Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. **Artmed**, v. 6, p. 1-18, 2011.

ESERIAN, Jaqueline Kalleian. Papel da vitamina D no estabelecimento e tratamento de transtornos neuropsiquiátricos. 2013.

FERREIRA, Victor Lucas et al. A relação entre a microbiota intestinal e os transtornos depressivos: uma revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 6, p. e10047-e10047, 2022.

GOMES, Carolina Oliveira et al. Fatores nutricionais associados à depressão: Nutritional factors associated with depression. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 10, p. 70396-70410, 2022.

LEMGRUBER, R. alimentos para combater a depressão. **Minha vida**, 2013.

MARESE, Angélica Cristina Milan et al. Principais mecanismos que correlacionam a microbiota intestinal com a patogênese da depressão. **Fag Journal of Health (Fjh)**, v. 1, n. 3, p. 232-239, 2019.

MONTEIRO, Lidiane Alves; DA SILVA SOUZA, Maira Leticia; LEAL, Leon Claudio Pinheiro. A importância da vitamina D nos aspectos nutricionais da depressão. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 6, p. 31366-31374, 2023.

PILLING, Stephen et al. Depressão em adultos, incluindo aqueles com problemas crônicos de saúde física: resumo das orientações do NICE. **Bmj**, v., 2009.

ROBERTO, Ana Rosa Teixeira et al. Depressão e deficiência de vitamina D. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 3, p. e0112340509-e0112340509, 2023.



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.

RUSCALLEDA, Regina Maria Innocencio. Vitamina D-Aspectos Fisiológicos, Nutricionais, Imunológicos, Genéticos. Ações em doenças autoimunes, tumorais, infecciosas. Funções musculoesqueléticas e cognitivas. **Revista de Medicina**, v. 102, n. 3, 2023.

SEZINI, Ângela Maria; DO COUTTO GIL, Carolina Swinwerd Guimarães. Nutrientes e depressão. **Vita et Sanitas** , v. 1, pág. 39-57, 2014.

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.

YOGI, C. M.; LOMEU, F. R. L. O.; SILVA, R. R. Alimentação, depressão e ansiedade: entenda a relação. **Nível–Docência livre–Nutrição. Minas Gerais: Universidade Federal de Alfenas**, p. 32, 2018.