



# XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

## TRANSTORNO DE ANSIEDADE E SUA RELAÇÃO COM ASPECTOS NUTRICIONAIS

Samira Maria da Silva Vieira<sup>1</sup>

Raphaela Silva de Andrade Machado<sup>2</sup>

Gerardo de Andrade Machado<sup>2</sup>

### RESUMO

O transtorno de ansiedade é um estado emocional patológico que mais exerce influência sobre o comportamento alimentar, uma vez que, o mesmo é uma emoção negativa que deixa um sentimento constante de angústia e medo. Ademais, o comportamento alimentar pode ser bastante afetado por tal emoção, tendo em vista que as escolhas alimentares, as quantidades ingeridas e a frequência das refeições dependem também de vários fatores de origem biopsicosocioculturais. Uma vez que, o transtorno de ansiedade é prevalente na sociedade atual devido a fatores estressantes sendo causados por fatos sociais, hereditariedade e está relacionada ao sistema de neurotransmissores noradrenérgicos e serotoninérgicos, tendo uma influência da alimentação. Com base nos dados de estudos científicos, a atual pesquisa teve como finalidade de analisar o transtorno de ansiedade e sua relação com os aspectos nutricionais, conhecendo-o sob a óptica da psicologia dentro da nutrição, com o intuito de avaliar o efeito da alimentação sobre a ansiedade. Pois, a ansiedade passa a ser patológica quando acontece sem nenhum motivo específico ao qual se direcione. Entretanto, os desvios alimentares, são fatores de risco para o surgimento da ansiedade intensa, sendo um problema significativo para a saúde do sujeito. Portanto, procura-se atualmente, meios eficazes de intervenção, entre eles estão os neurotransmissores a favor do controle da ansiedade. Neste estudo, observou-se que a ansiedade interfere diretamente nas emoções alterando o humor. E essas alterações, quando em excesso, podem levar a problemas de saúde psicológica e nutricional.

**Palavras-chave:** Transtorno de Ansiedade, Ansiedade, Psicologia, Nutrição.

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Nutrição da Christus Faculdade do Piauí – CHRISFAPI.

<sup>2</sup>Professor Especialista da Christus Faculdade do Piauí - CHRISFAPI



# XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

## 1 INTRODUÇÃO

O Transtorno da ansiedade é uma relação de impotência, conflito, caracterizado por processos neurofisiológicos entre a pessoa e o ambiente ameaçador. Ela é desencadeada quando o indivíduo confrontado com uma dada situação ou evento não é capaz de responder as demandas do meio ambiente e sente uma ameaça à sua existência ou valores essenciais (Amorim *et al.*, 2018). No entanto, os sintomas mais frequentes são preocupação, apreensão e nervosismo continuados sobre uma situação na qual o resultado pode ser incerto (Hyde; Ryan; Waters, 2019).

De acordo com Barlow e Durand (2015), a ansiedade é mediada por contribuições de ordem biopsicossociais, as quais vão desde o estresse da vida cotidiana, até ser influenciada pela desregulação dos neurotransmissores, bem como pode ser herdada geneticamente, ou seja, fatores que podem ativá-la. Os desvios alimentares, são fatores de risco para o surgimento da ansiedade intensa, causam transtornos alimentares, bem como se encontra presente em casos de obesidade, sendo um problema significativo para a saúde do sujeito (Gomes, 2012).

Segundo o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM), o diagnóstico do transtorno de ansiedade é realizado pelo médico psiquiatra (APA, 2013). O tratamento é em grande parte, realizado por meio da medicação, contudo, a intervenção pode não apresentar o resultado esperado. Nesse momento, outros recursos podem ser admitidos e incorporados como auxílio na terapêutica, e, o acompanhamento nutricional surge como uma possibilidade de suporte a recuperação do equilíbrio mental (Bener & Kamal, 2013).

O estado da ansiedade pode estar relacionado a uma dieta inflamatória, com o inadequado consumo de alimentos ricos em açúcar, gorduras, pouca ingestão de frutas e vegetais, logo, um padrão de alimentação saudável com compostos bioativos pode ter um efeito protetor no tratamento dessas patologias (Jacka *et al.*, 2015).

Paralelamente ao aumento no número de casos de indivíduos que sofrem com o transtorno de ansiedade, a vida moderna vem impondo mudanças nos hábitos alimentares e estilo de vida das pessoas, e tais acontecimentos possuem correlação, uma vez que uma boa alimentação fornece, em pontos de vista fisiológico e bioquímico, os compostos bioativos, os macros e os micronutrientes necessários na produção dos neurotransmissores responsáveis por promover o bem-estar emocional.



# XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

Considerando que o Transtorno de Ansiedade é uma doença mental que pode estar relacionada a uma alimentação de baixa qualidade, é importante contribuir com o conhecimento acerca da relação dessa patologia e os aspectos nutricionais, uma vez que, são de extrema importância na melhora dos sintomas dessa patologia.

## 2 OBJETIVO

Analisar a relação entre o transtorno de ansiedade e os aspectos nutricionais, conhecendo sob perspectiva da psicologia aliada a nutrição, com intuito de verificar a questão da alimentação e escolhas alimentares sobre a ansiedade.

## 3 METODOLOGIA (OU DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA)

O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica, que consiste na construção de uma fundamentação teórica a partir da comparação de resultados e por meio da busca por lacunas para trabalhar. Para a coleta de dados, empregou-se a busca de artigos relacionados ao tema citado sendo realizado através de uma análise de informações, afim de, obter recortes relevantes para a construção da pesquisa.

As principais bases de dados de periódicos utilizadas para as buscas ativas dos artigos foram: PubMed, Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico. No qual, foram selecionados artigos científicos de publicação em periódicos nacionais e internacionais, em idioma português. Para a pesquisa foram considerados os descritores Transtorno de Ansiedade, Ansiedade, Ansiedade e Nutrição, e, Neurotransmissores. Para a seleção dos artigos, foram incluídas as bibliografias que relacionam o transtorno de ansiedade e a nutrição e descartados aqueles que não atenderam a temática.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE

De acordo Andrade *et al.* (2019) o estado de ansiedade está relacionado a alterações fisiológicas associadas à atividade do sistema de defesa neurobiológico a resposta apresentada ao estresse, pode afetar a imunidade e a função com distúrbios metabólicos individuais. No entanto, a ansiedade é caracterizada por seu aspecto patológico tendo em vista que, esse estado



# XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

subjetivo decorre de um conjunto de reações ativadas na ausência de qualquer situação de perigo ou por uma ativação desproporcional em relação a uma situação provocada (Landeira *et al.*, 2011).

Portanto, tratando-se de reações fisiológicas, estas são mediadas pelo sistema nervoso autônomo ou pelo hormonal que vão desencadear vários sintomas e estas reações são as que preparam o indivíduo para situações de perigo que os torna mais eficaz no mecanismo de defesa (Landeiro *et al.*, 2016).

De acordo com a definição fisiológica, a ansiedade é um estágio de funcionamento cerebral no qual ocorre a hiperatividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, causando efeitos indesejáveis como taquicardia, palidez, insônia, tremor, aumento da frequência respiratória, tensão muscular, distúrbios gastrointestinais, entre outros (Andrade & Gorestein, 1998; Mackenzie, 1989).

Do ponto de vista biológico, a ansiedade é um estado do funcionamento cerebral que está ligado a contextos ambientais, relacionados a eventos reforçadores ou de dicas associadas a esses eventos. Esta percepção é comparada com familiaridades estocadas na memória e ativam sistemas cerebrais associados ao sistema de fuga/luta ou sistema cerebral de defesa. Diferentes vias de neurotransmissão fazem parte dos mecanismos de mediação da ansiedade neste sistema, em especial, os sistemas gabaérgico e serotoninérgico assim como os dopamínicos, neuropeptídios, entre outros (Braga *et al.*, 2013).

O sistema nervoso é comandado pelo equilíbrio de sinalização excitatória e inibitória. Diferentes vias de neurotransmissão participam dos mecanismos de ansiedade (Graeff & Guimarães, 2005). São eles: a serotonina, GABA e a norepinefrina, que desempenham papéis diferentes, porém, igualmente importantes na regulação da ansiedade. A serotonina regula o humor, agressividade, impulsos, sono, apetite, temperatura corporal e dor. A norepinefrina está envolvida na resposta de luta ou fuga, regulação do sono, humor e pressão arterial. O GABA desempenha papel na indução do relaxamento, sono e na prevenção de hiper excitação (Bremner *et al.*, 1996).

Os transtornos de ansiedade apresentam etiologia multifatorial, destacando-se os fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais (Silva Filho & Silva, 2013). Com relação aos fatores genéticos, não há evidências de um único gene específico associado ao desenvolvimento da ansiedade, mas à diversos genes que cujos produtos regulam o eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HPA) e a sinalização monoaminérgica (Martin *et al.*, 2009).

**Tema: Profissionais de um novo mundo: trabalhando a diversidade e a inclusão.**



# XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

## 4.3 FATORES QUE LEVAM AO TRANSTORNO

Os transtornos de ansiedade apresentam etiologia multifatorial, destacando-se os fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais (Silva Filho & Silva, 2013). Com relação aos fatores genéticos, não há evidências de um único gene específico associado ao desenvolvimento da ansiedade, mas à diversos genes que cujos produtos regulam o eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HPA) e a sinalização monoaminérgica (Martin et al., 2009).

Os transtornos de ansiedade apresentam etiologia multifatorial. Dentre os fatores neurobiológicos, há três principais aspectos: 1) Alterações neuro anatômicas funcionais nas regiões cerebrais conhecidas por modularem emoções e medo, parecem estar implicadas no desenvolvimento do transtorno de ansiedade, principalmente a amígdala e o córtex pré-frontal; 2) Neurotransmissores como o GABA, noradrenalina e serotonina; 3) O eixo HPA, componente importante na resposta neuroendócrina ao estresse, apresenta anormalidades em seu funcionamento e ativação (Sadock & Sadock, 2010; Miguel, Gentil & Gattaz, 2011).

De acordo com Allen, Leonard e Swedo (2002), os transtornos podem causar sofrimentos como a dificuldade de se relacionar com pessoas, bem como de severos impactos no ambiente de trabalho, podendo desencadear também outras doenças como a depressão e até outros transtornos de ansiedade. No entanto, as pressões sociais, políticas, econômicas, o avanço tecnológico, podem ter sido a causa da contribuição para que a ansiedade fisiológica fosse progredindo cada vez mais para a patológica. Esse estresse gerado pelo mundo contemporâneo pode ser transformado em raiva extrínseca, medo e ansiedade, em raiva intrínseca, como depressão (BRENTINI *et al.*, 2018).

## 4.4 INTER-RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E ALIMENTAÇÃO

Neurotransmissores são compostos químicos que passam mensagens entre os neurônios, possibilitando a comunicação entre si e o restante do corpo, e são constituídos de aminoácidos, cofatores minerais e vitaminas (Zanello, 2012). Podendo-se assim afirmar, que a maioria dos neurotransmissores são produzidos a partir de precursores da dieta de um indivíduo (Biscaino *et al.*, 2016). Outrossim, associa-se que a ansiedade é mediada pela maior ou menor biodisponibilidade de alguns neurotransmissores no Sistema Nervoso Central, e sua desregulação se dá pela falta de precursores dietéticos.

Dessa forma, a alimentação, referente a fatores culturais e pessoais, é um processo relacionado com a necessidade fisiológica para manter as atividades energéticas de um corpo, usada para realização de atividades do organismo e essenciais para a obtenção de energia e



# XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

sobrevivência. O comportamento do indivíduo e os processos emocionais, também tem uma ligação direta com o padrão alimentar (Munhoz. *et al.* 2021).

A alimentação balanceada possui uma grande importância na prevenção e no tratamento de várias doenças de ordem psíquica. Evidências científicas apontam que os efeitos de um plano alimentar saudável, além de gerar benefícios físicos, promovem impactos positivos na saúde mental, através da redução dos sintomas ansiosos. Assim, Freitas e colaboradores (2020), citam que é fundamental compreender a relação do consumo de alimentos apropriados no controle destas patologias, pois, a ingestão destes geram serotonina, um neurotransmissor responsável pela produção de bem-estar e controle dos transtornos mentais.

No entanto, o aumento do número de casos de mudança saúde mental, pode estar associada a mudanças dietéticas ocorridas ao longo dos anos. Queda de consumo frutas e vegetais, devido a vários fatores, é apresentado como um fator provável relacionadas à ocorrência desses casos, sugerindo que algumas pessoas podem se apresentar sensível a mudanças na dieta, quanto ao consumo de alguns nutrientes (Araújo *et al.*, 2017).

Portanto, uma alimentação harmônica, com uma diversidade de alimentos naturais, haja vista que uma alimentação balanceada além de suprir as necessidades do organismo ajuda na precursão da serotonina e, conseqüentemente surtirá efeitos benéficos para a saúde biopsicossocial e emocional.

## 5 CONCLUSÕES

Contudo, evidencia-se que o transtorno de ansiedade faz parte das reações normais do indivíduo diante estímulos reais e de situações de perigo que existentes, porém, se trona patológico quando essa reação é desproporcional à situação que provoca. Além disso, leva o indivíduo a tomar medidas de proteção para enfrentar uma ameaça, caracterizando-se como uma ameaça vaga ou objetiva.

No entanto, observou-se que o transtorno de ansiedade apresenta etiologia multifatorial, desde alterações neuro anatômicas, neurotransmissores e o eixo HPA, alteram a funcionamento acerca de situações que levam ao transtorno. Contudo, é imprescindível que uma alimentação adequada, balanceada e saudável proporciona além das necessidades energéticas, mas também, promove a regeneração de fatores capazes de provocar danos que podem até ser irreversíveis. A promoção de uma alimentação saudável com melhores fontes de nutrientes ou suplementos é imprescindível na prevenção e no auxílio da recuperação de doenças, como a ansiedade.

**Tema: Profissionais de um novo mundo: trabalhando a diversidade e a inclusão.**



# XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

## REFERÊNCIAS

ALLEN, A.J.; LEONARD, H; SWEDO S.E. Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, v. 34, n. 8, p. 976–986.

ANDRADE, J. V. *et al.* Ansiedade: um dos problemas do século XXI. **Revista de Saúde REAGES**, 2019.

Amorim, D. *et al.* Integrative medicine in anxiety disorders. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 31, p. 215-219, 2018.

BARLOW, David H.; DURAND, Mark R. Transtornos de ansiedade. **Psicopatologia: Uma abordagem integrada**. São Paulo. Global Journal of Health Science, v. 6, n. 2, p. 47-57.

BISCAINO, L. C.; GARZELLA, M. H.; KAPP, E. M. Z.; & HORSZCZARUK, S. M. **Neurotransmissores**. 2º MoEducCiTec, 2016.

BRAGA; J.E.F. *et al.* Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.14, n.2, p.93-100, 2010.

Bener, A., & Kamal, M. Predict attention deficit hyperactivity disorder? Evidence-based medicine. **Global Journal of health Science**, v. 6, n. 2, p. 42-47, 2013.

Hyde, D. Classificação de União Internacional de Farmacologia de receptores para 5-hidroxitriptamina (Serotonina). **Pharmacological Reviews**, v. 46 n. 2, 157-203, 1994.

Bremmer, J. D. *et al.* Noradrenergic mechanisms in stress and anxiety: I. **Preclinical studies**. *Synapse*, v. 23, n.1, p. 28-38.

BRENTINI, L. C.; BRENTINI, B. C. *et al.* Transtorno de Ansiedade Generalizada no contexto clínico e social no âmbito da saúde mental, **Revista Nucleus**, v. 15, n. 1, abr. 2018.



# XIV Semana de Iniciação Científica

28 e 29 de setembro

FREITAS, Fernanda da Fonseca, e colaboradores. **Benefícios da alimentação para reduzir a ansiedade em tempos de covid-19.** 2020.

GOMES, Cristina Sofia Lameirão. **Perturbações do comportamento alimentar (anorexia e bulimia nervosas) e neurotransmissão.** 2012. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/72032/2/20311.pdf>. Acessado em 01 de junho de 2023.

Graeff, F. G. & Guimarães, F. S. Fundamentos da Psicofarmacologia. **In fundamentos de psicofarmacologia.** São Paulo: Atheneu, 2005.

LANDEIRA-FERNANDEZ, Jesus. Neurobiologia dos transtornos de ansiedade.

**Psicoterapias cognitivo comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria,** p. 68-81, 2011.

LANDEIRO, Joana Almeida Vilão Raposo. **Impacto da microbiota intestinal na saúde mental.** Tese de Doutorado, 2016.

Martin, E. I.; Ressler, K. J.; Binder, E.; Nemeroff, C. B. The neurobiology of anxiety disorders: brain Imaging, genetics, and psychoneuroendocrinology. **Psychiatric Clinica,** v. 32, n. 3, p. 549-575, 2009.

MUNHOZ PG, *et al.* A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade em universitários. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde,** v. 10 n. 1, p. 20-24, 2021.

Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. **Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica.** Artmed Editora.

Oliveira, M. I. S. Intervenção cognitivo-comportamental nos casos de ansiedade: relato de caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas.** V. 7, n. 1, p. 30-34, 2011.

ZANELLO, Diogo Rabelo de Paula. **Efeitos do L-Triptofano sobre ansiedade, compulsão e escolha alimentar.** 2012.