

Ana Carina Exterkoetter

Nutricionista, Mestre em Saúde e Meio Ambiente, Professora do Departamento de Nutrição do Centro Universitário Católica SC, Joinville SC

Ana Carolina Pelin Braga

Nutricionista, Centro Universitário Católica SC, Joinville SC

Carolina Larangeira Albrecht

Estudante de Nutrição do Centro Universitário Católica SC, Joinville SC

Emmanuelle Schuebel

Estudante de Nutrição do Centro Universitário Católica SC, Joinville SC

RESUMO

Objetivo: Desenvolver um e-book com receitas e orientações sobre como a alimentação pode auxiliar no tratamento de distúrbios de ansiedade. **Método:** Trata-se de uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa. O embasamento teórico deste estudo foi fundamentado em artigos científicos nas bases de dados da Pubmed, SciELO e Google Acadêmico, com os seguintes descritores: ansiedade, nutrição, distúrbios metabólicos, estilo de vida, comportamento alimentar, serotonina, neurotransmissores e probióticos definidos com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs). Também foram livros e documentos de órgãos públicos. **Resultados:** Para a construção da pesquisa foram utilizados 45 artigos. A partir da busca feita, foi-se construído o e-book intitulado "E-book com orientações nutricionais e receitas para tratamento de distúrbios de ansiedade", para 4 refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Foram então abordados os seguintes temas: o que é ansiedade, sintomas da ansiedade, alimentação, quais alimentos podem auxiliar na melhora dos sintomas, onde podemos encontrar esses alimentos, orientações nutricionais, receitas, intestino nosso segundo cérebro e a conclusão. Para realizar o e-book foi utilizada uma linguagem clara e de fácil compreensão, sendo acessível a todos os tipos de públicos. As receitas foram desenvolvidas conforme os micronutrientes estudados para auxílio no tratamento da ansiedade. Foram adicionadas fotos das preparações e seu modo de preparo, além de salientar os nutrientes presentes relacionados a melhora dos sintomas da ansiedade. **Conclusão:** O material produzido objetivou ofertar orientações nutricionais adaptadas para o público abordado, com linguagem de fácil compreensão e de forma didática, contribuindo no tratamento do distúrbio de ansiedade.

Palavras-chave: ansiedade; comportamento alimentar; e-book; estilo de vida; nutrição.

INTRODUÇÃO

Devido às mudanças ocorridas na antiguidade até a atualidade, o homem migrou do campo para a cidade, passando a viver mais focado no trabalho do que em si mesmo, já que naquela época, o que importava não era a saúde e sim sua produtividade, tanto mental quanto física. Os médicos se preocupavam muito mais com aqueles sintomas que eles podiam ver e dos quais a maioria sabia a cura. A saúde mental começou a ser levada em consideração a partir do movimento da reforma psiquiátrica no Brasil que ocorreu entre 1960 e 1970, sendo que, mesmo com a execução da reforma, ainda muitos estigmas sobre certas doenças precisavam ser quebrados¹.

A vida cotidiana desde às mudanças na antiguidade até a atualidade, geraram estresse em uma grande quantidade da população, já que estes viviam muito mais focados no trabalho do que em si mesmos, sendo um dos principais motivos para a geração de transtornos de ansiedade, possuíam um tempo muito curto para realizar as suas atividades diárias, além de não conseguir realizar as refeições da maneira correta, alimentando-se de forma a optar por alimentos mais práticos e menos saudáveis, como alimentos prontos, industrializados e multiprocessados².

Os perigos para a saúde dessa má alimentação, o estresse, a ansiedade, a falta de sono, causada pelas exaustivas atividades diárias, só são intensificadas por esse tipo de comportamento alimentar³. Esses acontecimentos sugerem a necessidade de aprofundar o conhecimento acerca dos cuidados nutricionais direcionados a população psiquiátrica, uma vez que os indivíduos com transtorno mental estão sujeitos a doenças crônicas não transmissíveis, associados ao uso de medicamentos e hábitos de vida pouco saudáveis, os quais podem afetar o estado nutricional⁴.

Desde 1980 a ansiedade patológica passou a ser classificada e admitida como doença mental, sendo que a partir desse ano a ansiedade passa a ser estudada com mais clareza. A ansiedade é um distúrbio complexo, sendo uma emoção negativa que deixa a pessoa afetada com um sentimento constante de angústia e medo.⁵ Por se tratar de um medo irreal, o indivíduo não se encontra em um estado de perigo, mas como uma consequência da ansiedade, a pessoa sente todos os sintomas de um medo real, levando seu corpo a desencadear sintomas físicos e mentais baseado nesse perigo não existente⁶.

A ansiedade causa vários efeitos, como por exemplo, ela faz com que o cérebro identifique a ansiedade como uma forma de perigo e ativa o sistema nervoso autônomo, sobre o qual não possuímos controle, sendo assim, acionamos neurotransmissores responsáveis por preparar o nosso corpo para tais situações, resultando em sintomas psicológicos e físicos, como o aumento da circulação sanguínea e do oxigênio, falta de ar, idas frequentes ao banheiro, taquicardia, falta de apetite, angústia, medo, entre outros⁷. Os indivíduos portadores dessa patologia normalmente percebem a própria emoção como incontrollável e insuportável, além de exporem ser intolerantes a incertezas e aflições, muitas vezes usando estratégias ineficazes para

regular a emoção por meio da evitação⁸.

Estima-se que os transtornos de ansiedade estejam entre os transtornos mentais mais frequentes, com uma prevalência mundial de 12,6% ao ano. Um estudo realizado com a população brasileira reforça a ideia de que os transtornos de ansiedade estão entre os mais frequentes e mais incapacitantes, do ponto de vista da saúde pública⁹. Sendo assim, existe o grande problema que é a ansiedade para com a população mundial, já que a mesma está associada a altos níveis de sofrimentos e de limitações¹⁰. Nessa perspectiva é visto como fator precipitante da ansiedade, a participação na sociedade e na vida contemporânea, que vem se tornando cada vez mais corrida¹¹.

A cotidianidade agitada, competitiva e consumista, torna a ansiedade como uma condição do homem moderno. A família se reconfigurou de anos para a atualidade. O grupo familiar ficou menor, a mulher passou a participar na renda familiar trabalhando fora de casa, e os filhos passaram a ser cuidados em berçários, creches e escolas de tempo integral, quando não por governantes do lar (empregadas domésticas). Com todas estas mudanças não seria de se esperar que o padrão alimentar permanecesse inalterado. E a mudança alimentar tem sido um fator desencadeante e/ou compensatório para o estresse e carga de trabalho da atualidade¹².

Estudos indicam que, rompimentos sociais, de relacionamentos e abandono de atividades consideradas prazerosas necessitam de uma ajuda profissional e principalmente de um tratamento precoce, diminuindo a gravidade desses quadros ao longo do desenvolvimento da doença. Para isso é fundamental a avaliação e o tratamento por uma equipe multidisciplinar e dependendo do estágio do distúrbio, realizar o uso de medicamentos específicos para tal². Não negligenciando a prescrição médica quanto ao uso medicamentoso, o tratamento nutricional tem grande relevância durante o processo de recuperação do distúrbio da ansiedade. Nutrientes como Ômega 3, magnésio, triptofano, vitaminas do complexo B, vitamina C e flavonoides, fibras, probióticos têm sido associados ao auxílio no tratamento do distúrbio de ansiedade por serem subsídios a neurotransmissores e vias metabólicas¹³.

Indivíduos que sofrem desses distúrbios possuem a tendência de buscar primeiramente o tratamento medicamentoso do que associá-lo ou usar apenas a dieta como forma de amenizar os sintomas ou até mesmo de chegar a um tratamento adequado para a sua patologia³. Sendo que, a alimentação pode ser um dos hábitos afetados devido a sentimentos negativos causados pela ansiedade, podendo desencadear diversas outras patologias, além de possíveis transtornos alimentares¹⁴.

Um dos principais dispositivos para promover o cuidado da saúde é a educação em saúde, com um caráter mais ampliado, que auxilia não somente na prevenção de doenças como também no desenvolvimento da responsabilidade individual, sendo bastante utilizada para transformação de práticas e comportamentos individuais, além do desenvolvimento da autonomia e da qualidade de vida do indivíduo¹⁵.

As orientações propostas podem influenciar no sucesso do

tratamento da doença, visando o desenvolvimento da consciência para o autocuidado e à formação de atitudes, hábitos e práticas alimentares saudáveis, que podem trazer benefícios ao tratamento¹⁶.

O uso de materiais educativos impressos, como manuais, folhetos, folders, cartilhas e e-books podem ser alternativas viáveis para informação da população, trazendo autonomia nos seus hábitos alimentares e desenvolvimento de sua alimentação no dia a dia.

Portanto, este estudo tem por objetivo desenvolver um e-book com orientações e receitas sobre como a alimentação pode auxiliar no tratamento de distúrbios de ansiedade com o objetivo de melhorar as condições de vida e autonomia, minimizando a sintomatologia a partir da alimentação.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória com abordagem qualitativa. Para o embasamento teórico do estudo, foi realizado um levantamento bibliográfico no período de março a julho de 2021, nas bases de dados da Pubmed, SciELO e Google Acadêmico, sendo selecionados artigos publicados entre 2000 e 2021, a partir dos descritores ansiedade, nutrição, distúrbios metabólicos, estilo de vida, comportamento alimentar, serotonina, neurotransmissores e probióticos definidos com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs).

Desenvolveu-se um e-book com orientações e receitas criadas baseadas nos alimentos estudados e encontrados acerca do tema, a fim de auxiliar no tratamento dos pacientes com distúrbios de ansiedade.

Foram criadas quatro preparações, sendo uma para cada refeição do dia: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, no laboratório de técnica e dietética do Centro Universitário Católica de Santa Catarina, localizado na cidade de Joinville- SC.

O e-book foi produzido por meio da plataforma Canva, contendo orientações nutricionais para melhora do quadro de ansiedade, além de quatro receitas, para café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar, contendo fotos, modo de preparo com peso em gramas e medidas caseiras de todas as preparações. Sua divulgação e distribuição foi realizada pelas pesquisadoras e acadêmicas autoras deste trabalho, tanto de forma física como de forma online, a partir das redes sociais.

RESULTADOS

A partir da pesquisa realizada pelos estudantes da Universidade Católica de Santa Catarina, foi desenvolvido um E-book intitulado "E-book com orientações nutricionais e receitas para tratamento de distúrbios de ansiedade". Foram então abordados os seguintes temas: o que é ansiedade, sintomas da ansiedade, alimentação, quais alimentos podem auxiliar na melhora dos sintomas, onde podemos encontrar esses alimentos, orientações nutricionais, receitas, intestino nosso segundo cérebro e a

conclusão. Para realizar o e-book foi utilizada uma linguagem clara e de fácil compreensão, sendo acessível a todos os tipos de públicos.

As receitas foram desenvolvidas conforme os micronutrientes estudados para auxílio no tratamento da ansiedade. Foram adicionadas fotos das preparações e seu modo de preparo, além de salientar os nutrientes presentes relacionados a melhora dos sintomas da ansiedade. No E-book, nas partes introdutórias, foram trabalhados os conteúdos descritos abaixo:

Apresentação

Os transtornos de ansiedade estão entre os transtornos mentais mais frequentes, tendo o tratamento nutricional grande relevância durante o processo de recuperação do indivíduo.

Com isso, desenvolveu-se um e-book com orientações e receitas para auxiliar no tratamento dos distúrbios de ansiedade com o objetivo de melhorar as condições de vida e autonomia dos pacientes.

O que é ansiedade?

A ansiedade é um distúrbio neurológico que pode causar diversos sintomas no indivíduo acometido. Pode ser resultado de uma situação estressante, ser obtida a partir de herança genética ou até pela liberação deficiente de certos hormônios cerebrais. É uma emoção negativa que causa angústia e medo constantes. A mudança alimentar tem sido um fator desencadeante para o estresse e a carga de trabalho da atualidade, o que é uma das principais causas da ansiedade no mundo moderno.

A ansiedade é um distúrbio que se caracteriza por uma mistura de sentimentos, como o medo do perigo, a incapacidade de realizar ações entendidas como ameaças, que geram muitos efeitos no organismo⁴.

Sintomas da ansiedade

Falta de ar; coração acelerado; falta de apetite ou comer excessivamente; angústia; medos irrealis; idas frequentes ao banheiro; incertezas e aflições.

Quando um indivíduo ansioso se vê em perigo, o sistema nervoso autônomo é ativado e prepara o corpo para essa situação, levando à episódios de falta de ar, taquicardia, aumento ou falta do apetite, aumento da circulação sanguínea e oxigênio, angústia, medo, entre outros⁷.

A ansiedade causa vários efeitos, como por exemplo, ela faz com que o cérebro identifique essa ansiedade como uma forma de perigo e ativa o sistema nervoso autônomo, sobre o qual não possuímos controle, sendo assim, acionamos neurotransmissores responsáveis por preparar o nosso corpo para tais situações, resultando em sintomas psicológicos e físicos, como o aumento da circulação sanguínea e do oxigênio, falta de ar, idas frequentes ao banheiro, taquicardia, falta de apetite, angústia, medo, entre

outros.⁷ Os indivíduos portadores dessa patologia normalmente percebem a própria emoção como incontrolável e insuportável, além de exporem ser intolerantes a incertezas e aflições, muitas vezes usando estratégias ineficazes para regular a emoção por meio da evitação.¹⁷

Em seguida, foram apresentados tópicos mais aprofundados do tema de nutrição, com uma breve explicação de como a alimentação tem um impacto significativo tanto positivo quanto negativo nos distúrbios de ansiedade e como através de uma alimentação saudável é possível apresentarem melhoras da ansiedade no decorrer da vida. Além disso, foi trazido vitaminas e minerais que possuem comprovação científica por serem benéficos quando falamos em melhora dos sintomas neurológicos. Como complemento foram adicionadas imagens dos alimentos que apresentam determinado mineral ou vitamina.

Alimentação

A alimentação é fundamental para a prevenção e tratamento de muitas doenças, incluindo a ansiedade. Ter uma alimentação saudável traz benefícios para a saúde física e mental podendo reduzir os sintomas da ansiedade.³

O que grande parte da população não sabe, é que o tratamento nutricional tem grande relevância durante o processo de recuperação do distúrbio da ansiedade.

Alimentos ricos em triptofano, como banana, ovos, queijo e cacau são importantes na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, devido ao fato de que o triptofano é o precursor da serotonina¹⁸.

A classe de bactérias nomeada psicobióticos, presente em queijos, iogurtes e kefir, produzem as substâncias neuroativas serotonina e o ácido gama-aminobutírico, promovendo benefícios à pacientes com doenças psiquiátricas¹⁹.

Quais alimentos podem auxiliar na melhora dos sintomas?

Ômega 3; probióticos; a curcumina, componente da cúrcuma; vitaminas do complexo B; triptofano; zinco;

O ômega 3, sendo usado para tratamento de ansiedade em pesquisas em 11 países, se mostrou eficaz para a redução da ansiedade, considerando o tipo e a dose de ômega 3, onde a dose maior que 2 gramas por dia obteve maior eficácia, e menores quantidades de DHA obteve menor eficácia na redução da ansiedade²⁰.

Os psicobióticos se mostram benéficos em pacientes com doenças psiquiátricas, por produzirem substâncias neuroativas, a serotonina e o ácido gama-aminobutírico, por exemplo, que participam do eixo intestino-cérebro¹⁹. Sistema de conexão entre a saúde intestinal e o bem-estar psicológico, envolvendo o cérebro, intestino e o Sistema Nervoso Central (SNC)²¹. Para uma microbiota saudável juntamente com uma barreira intestinal preservada,

fatores de grande importância para a saúde mental, deve ser promovida a redução do estresse e do uso de antibióticos, juntamente com uma dieta balanceada²².

A curcumina, componente da cúrcuma, tem sido estudada por vários autores para a saúde mental e tratamento para diminuição da ansiedade, através da melhora da microbiota intestinal, diminuição da inflamação, alteração dos níveis de dopamina, serotonina e cortisol e tem se mostrado muito eficaz²³. Sendo também relacionada com o ômega 3, pois a curcumina aumenta a conversão de ALA para DHA, conversão ineficiente pelos humanos²⁴.

As vitaminas do complexo B têm sido muito estudadas e relacionadas com o quadro de ansiedade, na função mental e problemas neurológicos. A tiamina (B1) é essencial para o funcionamento perfeito do sistema nervoso, onde sua deficiência demonstra problemas neurológicos e déficits cognitivos²⁵.

A piridoxina (B6) se torna importante regulação da função mental através da remetilização da homocisteína, processo a qual tem participação. Sua deficiência tem relação com convulsões, enxaquecas, comprometimento cognitivo e demência. A cobalamina (B12) possui papel importante na fisiologia do sistema nervoso, e conseqüentemente, no funcionamento do cérebro. Sua deficiência apresenta sintomas de depressão, declínio cognitivo, psicose e pensamentos suicidas²⁵.

Em 297 indivíduos ansiosos, o zinco foi analisado em exames de sangue, onde 23,2% apresentaram diminuição da quantidade de zinco no organismo, e 72,4% receberam uma dieta pobre desse mineral, ao final do estudo, percebeu-se predominância de sintomas de ansiedade e depressão¹.

O triptofano foi analisado e visto que onde os participantes do estudo receberam uma dieta rica deste nutriente, durante quatro dias, e estes, quando comparados ao grupo controle, apresentaram ótimos resultados para a melhora dos quadros de ansiedade, irritabilidade e depressão.¹⁸

Onde podemos encontrar esses alimentos?

O ômega 3 pode ser encontrado na forma de suplemento ou ser obtido por meio da dieta, encontramos ômega 3 em peixes oleosos e óleos;

A curcumina, componente da cúrcuma é encontrada em forma de tempero;

As vitaminas do completo B mais importantes para auxílio na ansiedade são a B1, que auxilia no sistema nervoso, a B6 que faz a regulação da pressão mental e a B12 que auxilia no funcionamento do cérebro. Podendo ser encontrado em cereais integrais, fígado, aveia, carnes, leite e ovos.

O triptofano é um precursor do nosso hormônio do bem-estar, ou seja, ele precisa estar presente no nosso corpo, sendo que está presente na banana, no peixe, nos laticínios, no cacau e no mel. Além disso, precisamos de triptofano para ter uma boa noite de sono, já que ele também é precursor

da melatonina (hormônio liberado a noite para causar o sono);

Já o zinco, é encontrado em alimentos de origem animal, como na carne vermelha, nos peixes e nos frutos do mar.

Foi realizado um estudo, com 21 participantes de 19 a 30 anos a fim de avaliar o nível de ansiedade, um grupo recebeu uma suplementação contendo L-triptofano (500 mg), Ômega 3 (1100 mg), Magnésio (310 mg), Vitamina B1 (0,9 mg), B2 (1,1 mg), B3 (16 mg), B5 (5 mg), B6 (1,3 mg), B7 (30 mcg), B9 (400 mcg) e B12 (2,4 mcg), e o grupo placebo, que recebeu apenas ômega 3 (1000mg). Ao final do estudo, observou-se que houve melhora no quadro de ansiedade dos dois grupos, com relatos de melhoras na concentração, irritabilidade, diminuição na vontade por doces e alimentos gordurosos e sono¹³.

Além de terem sido trazidas dicas nutricionais para os pacientes com distúrbios de ansiedade, também foi trazido orientações nutricionais importantes para que esse paciente siga e consiga melhorar a sua ansiedade, já que os distúrbios de ansiedade não são tratados apenas com medicamentos ou com a melhora na alimentação, mas sim com um conjunto de fatores que vão auxiliar essa pessoa. Junto das orientações nutricionais foram adicionadas imagens para deixar o material mais educativo e mais colorido.

Orientações nutricionais:

Invista em alimentos que promovam bem-estar

Os alimentos listados nesse e-book, além de promoverem o bem-estar, ainda são alimentos saudáveis. Eles têm o poder de nutrir, promover saúde e ainda melhorar os sintomas da ansiedade.

Mastigue devagar e perceba o que está comendo

Para uma pessoa que possui uma vida agitada, que vive com o pensamento longe, é um ponto muito importante a ser observado. Uma pessoa distraída, com muitas preocupações e pouca concentração, facilmente irá se alimentar de forma rápida e sem perceber a quantidade e a qualidade do alimento, podendo levar à quadros de sobrepeso e obesidade, bem como outros problemas de saúde.

Coloque a mão na massa e prepare seu próprio alimento

Além de ter a certeza do que está comendo, cozinhar é como uma terapia, utiliza-se da concentração para focar e preparar a refeição, da criatividade para montar um prato bonito, apetitoso, e ainda, com os nutrientes presentes, trará muitos benefícios para o corpo e a mente. Então, permita-se descobrir novos talentos e teste as receitas presentes nesse e-book.

Separe um tempo para praticar alguma atividade física

Além da alimentação correta, a prática frequente de exercício físico (150 min por semana), também promoverá sensação de bem-estar, diminuirá a tensão e o estresse, e o controle do peso.

Você pode escolher a atividade física de sua preferência, desde que você se sintam bem e respeite o seu corpo.

Procure tratamento

Fazer tratamento com um profissional capacitado é um dos pontos principais para a melhora dos sintomas, ele irá te orientar em como agir perante as situações e controlar os sintomas do transtorno de ansiedade.

Tire um tempo para cuidar de você

Leia um livro, saboreie sua comida favorita, faça meditação, respire fundo, conecte-se consigo mesmo, deixe de lado as distrações, pensamentos externos e sentimentos antigos, isso trará a melhora do sono, o autoconhecimento, a concentração, a memória e diminui os pensamentos negativos.

A realização e entendimento de orientações nutricionais demonstra ser muito benéfica para os pacientes em tratamento de doenças, assim como para a população em geral. Seguir hábitos alimentares saudáveis e compatíveis com sua realidade, patologia ou transtorno, permite ao indivíduo um melhor entendimento e controle sobre sua realidade, aumenta sua capacidade de tomada de decisão, melhorando assim, sua qualidade de vida e confiança com o profissional que o orientou²⁶.

Para finalizar o E-book foram apresentados um cardápio qualitativo e quantitativo, lembrando que às quantidades propostas nesse E-book foram selecionados aleatoriamente, então caso haja certo interesse em seguir as recomendações e às propostas nutricionais, deve-se realizar uma consulta com o seu nutricionista, para que ele passe as quantidades de cada alimento que devem ser consumidos. Nesse cardápio, foram utilizados como base os nutrientes e minerais que auxiliam na ansiedade e foi montado um plano alimentar para um dia, contendo café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Para uma melhora visual do E-book, foram apresentadas fotos das preparações que foram realizadas pelos estudantes da Católica de Santa Catarina.

Receitas

Para auxiliar o paciente com distúrbio de ansiedade, disponibilizamos um cardápio para um dia de uma alimentação rica nos alimentos e que ajudam a ansiedade (lembrando sempre de consultar sua nutricionista, já que

toda dieta é individualizada).

O cardápio contém opções de café da manhã, almoço, lanche da tarde e ceia.

As habilidades culinárias e uma alimentação saudável têm sido relacionadas, onde, o desenvolvimento dessas habilidades pode gerar mudanças nos hábitos alimentares, levando às práticas mais saudáveis, através do estímulo de uso de ingredientes mais naturais, e à diminuição do uso e ingestão de ultraprocessados, promovendo saúde e gerando efeito positivo nos comportamentos alimentares²⁷.

Há importância no desenvolvimento de receitas culinárias como método social e educativo, mantendo o foco na mensagem positiva que se deseja promover, no conceito ampliado de saúde que discute os determinantes sociais do processo saúde-doença e na concepção subjetiva da relação estabelecida entre o indivíduo e a comida. A culinária potencializa a relação do profissional - usuário, como sujeitos participantes na construção e evolução de meios que trazem à tona a ciência da nutrição ao cotidiano da vida²⁸.

Café da manhã

No café da manhã foi sugerido um omelete acompanhado de um suco verde. Para a confecção do omelete utilizamos 3 ovos inteiros, 21g de queijo colonial e 1g de cúrcuma, encontrada no açafrão. Já para a realização do suco verde, foi utilizado ½ maçã com casca, ½ laranja sem casca, 1 folha de couve, 270ml de água e 8g de chia, além disso adicionamos gelo para melhorar a consistência do suco.

Essas preparações foram escolhidas para o café da manhã porque a couve do suco verde e o ovo de galinha são ricos em vitaminas do complexo B, principalmente a vitamina B1 e a vitamina B12, essas vitaminas são essenciais para o funcionamento perfeito do sistema nervoso, e consequentemente, do cérebro²⁵.

Utilizou-se o queijo colonial por ser menos industrializado, além de ser rico em probióticos, os quais são responsáveis por produzirem substâncias neuroativas, a serotonina e o ácido gama-aminobutírico, por exemplo, que participam do eixo intestino-cérebro, melhorando a saúde mental¹⁹.

A cúrcuma foi adicionada na forma de açafrão da terra, possuindo diversos benefícios, como a diminuição da inflamação, alteração nos níveis de dopamina, serotonina e cortisol, auxiliando na ansiedade²³.

A maçã e a laranja, do suco verde, são ricos em fibras, e a chia é uma excelente fonte de fibras e ômega 3. O ômega 3 se mostrou muito eficaz na melhora do quadro de ansiedade e depressão em estudos realizados¹³.

Almoço

No almoço foi sugerido um prato de salmão com molho pesto, acompanhado de salada de grão de bico e salada de folhas verdes. O prato foi preparado com ingredientes frescos, como 296g de salmão que foi grelhado com um fio de azeite e após grelhado foi acrescentado o sal a gosto e suco de 1/2 limão. Para o molho pesto foi utilizado 12g de queijo colonial, 75ml de azeite extra virgem, 20g de castanha do brasil, 1 dente de alho e 2 folhas de manjeriço.

Foi utilizado o salmão como a carne principal da refeição pelo mesmo ser rico em ômega 3, vitamina B12, triptofano e zinco, além disso a frigideira foi untada com azeite extra virgem por o mesmo ser rico em ômega 3.

A escolha para o molho pesto foi justificada pois o queijo colonial é rico em probióticos e em vitamina B12, a castanha do Brasil em ômega 3, vitamina B1 e zinco. Além disso, o manjeriço é rico em vitaminas do complexo B e rico em fibras.

Para complementar o prato, foi feita uma salada de grão de bico onde foi utilizado 170 g de grão de bico, 118 g de brócolis cozido e 44 g de cenoura cozida. Além de uma salada de folhas verdes. Na salada verde foram utilizadas folhas verdes como 60g de agrião, 85g de acelga, 10g de castanha de caju e 8 gramas de semente de abóbora. As vitaminas e minerais encontrados nesses pratos citados anteriormente são o zinco, presente no grão de bico, as fibras, no brócolis e na cenoura, e vitaminas do completo D no brócolis. Quando falamos da salada de folhas, o agrião e a acelga são alimentos ricos em vitaminas do complexo B e fibras, a castanha de caju é rica em ômega 3, vitamina B1 e zinco e a semente de abóbora é rica em vitamina B1.

No almoço, foram utilizados muitos nutrientes importantes para o controle da ansiedade. Ômega 3, vitamina B12 e triptofano são importantes na melhora da concentração e sono, irritabilidade, diminuição na vontade por doces e alimentos gordurosos¹³. O zinco, em quantidades diminuídas pioram os sintomas de ansiedade e depressão, pois o mesmo atua na regulação de receptores cerebrais¹.

Lanche da tarde

Para o lanche da tarde, foi produzida uma panqueca de banana com cacau 100%. Esse prato foi realizado utilizando 1 unidade de banana prata, 2 colheres de sopa de farinha de aveia, 1 colher de chá de cacau em pó 100% cacau, 1 ovo, 5g de adoçante xilitol, 70g de chocolate 75% amargo e 1 colher de chá de azeite extra virgem para untar a frigideira.

A receita apresenta diversos nutrientes que são comprovados na melhora de distúrbios ansiedade, como por exemplo, a banana e o cacau, em concentrações com 100% cacau, são ricos em triptofano, sendo o triptofano um precursor do hormônio da serotonina, ou seja, sem as quantidades suficientes de triptofano no nosso corpo não conseguimos liberar serotonina

para o nosso organismo, o que pode resultar em casos de ansiedade e depressão¹⁸.

A aveia além de ser uma ótima fonte de fibras para auxiliar nosso intestino, ela é uma ótima fonte de B6 e zinco. O ovo, como já foi falado anteriormente, é um alimento rico em vitaminas do complexo B, principalmente a vitamina B1 e a vitamina B12.

Foi utilizado o xilitol para substituir o açúcar, porém deve-se lembrar que seu consumo em excesso possui efeitos colaterais, pois o mesmo é absorvido muito lentamente pelo trato gastrointestinal, podendo causar diarreia e desconforto abdominal²⁹.

O chocolate 75% cacau foi utilizado apenas para enfeite do prato, lembrando que como o cacau, o chocolate também é rico em triptofano, porém seu consumo deve ser controlado pela presença de gorduras. Já o azeite de oliva quando usado em pequenas quantidades é benéfico para saúde já que é rico em ômega 3.

Jantar

Para a escolha do jantar, foi selecionado um prato vegano e vegetariano (caso seja retirado o molho de iogurte e o queijo adicionado na salada), mostrando que uma dieta saudável pode abranger o público em geral. O prato escolhido foi "Salada verde com cogumelos e molho de iogurte". Para esse prato, os ingredientes utilizados foram 98g de cogumelo in natura, 38g de queijo colonial, 8g de manteiga, 1 tomate, 60g de agrião, 85g de acelga, 10g de castanha de caju e 8g de semente de abóbora. Já para o molho, os seguintes ingredientes foram selecionados: 170 de iogurte natural, açafraão em pó, orégano em pó e sal a gosto.

Começando pelo prato principal que seria a salada junto dos cogumelos, os cogumelos in natura são ótimas fontes de proteínas e substitutas das carnes brancas e vermelhas, além de serem ricos em vitaminas do complexo B. O queijo colonial como já falado anteriormente é um probiótico, mas também é rico em vitamina B12 e triptofano. A manteiga foi utilizada apenas para grelhar os cogumelos em seu cozimento, para que o cogumelo tenha um leve gosto de manteiga, porém ela em si não possui vitaminas e minerais que auxiliam na ansiedade. O tomate é uma fonte de fibra e fonte de diversas vitaminas, enquanto o agrião e a acelga são fontes de vitaminas do complexo B, além de serem fibras e apresentarem outras vitaminas também. A castanha de caju é rica em ômega 3, vitamina B1 e zinco, já a semente de abóbora é rica em ômega 3 e fibras, além de diversos outros nutrientes.

Para o molho, foi escolhido o molho de iogurte como uma opção mais saudável, porém ao mesmo tempo saborosa, o iogurte é rico em probióticos, vitamina B12 e triptofano. Enquanto o açafraão em pó é rico em curcumina, já comentado acima os seus diversos benefícios na saúde em geral, o orégano foi utilizado a gosto, apenas para dar sabor, assim como o sal.

Portanto, há importância no desenvolvimento de receitas culinárias

como método social e educativo, mantendo o foco na mensagem positiva que se deseja promover, no conceito ampliado de saúde que discute os determinantes sociais do processo saúde-doença e na concepção subjetiva da relação estabelecida entre o indivíduo e a comida. A culinária potencializa a relação do profissional - usuário, como sujeitos participantes na construção e evolução de meios que trazem à tona a ciência da nutrição ao cotidiano da vida²⁸.

Após finalizar a apresentação das receitas para um dia, deve-se ser lembrado que somos um E-book com dicas e orientações e que o paciente que deseja seguir essa dieta deve falar com o seu respectivo nutricionista, para que ele saiba qual a quantificação de cada alimento. Foi adicionado um tópico chamado de "Intestino nosso segundo cérebro", onde neste tópico falamos da relação do intestino com a saúde mental e principalmente com os distúrbios de ansiedade.

Intestino nosso segundo cérebro

No nosso intestino existem bactérias boas e ruins, o ideal é que as bactérias boas prevaleçam, para assim termos uma saúde intestinal adequada, junto de bons hábitos intestinais, como um intestino regulado, sem inchaços e gases excessivos.

É importante lembrar que são os bons hábitos alimentares que tornam esse intestino saudável, além disso, uma dieta saudável, com alimentos ricos em fibras juntamente com o consumo diário de 2 litros de água, vão trazer a saúde que nosso intestino precisa.

Pesquisas realizadas mostraram que o intestino atua como nosso segundo cérebro, já que ele é também responsável pela produção e liberação de hormônios do bem estar, como a serotonina, um hormônio que deve estar na medida correta para não termos ansiedade.

Sendo assim, a alimentação acaba se tornando cada vez mais essencial, além de que, a partir do momento que cuidamos do nosso intestino, também estamos cuidando da nossa saúde mental.

Alguns estudos têm sido realizados a fim de avaliar os impactos da microbiota intestinal na ansiedade. Os microorganismos contidos na microbiota são essenciais, onde, na sua diminuição ou ausência, a neuroquímica se altera, pois estes fazem parte do sistema regulador, no comportamento inconsciente e têm-se percebido seu impacto na função cognitiva e comportamentos como o estresse e interação social³⁰. Com base nos estudos da microbiota, foi-se definido uma classe de bactérias, denominada psicobióticos, onde se incluem os probióticos, que possuem benefícios ao serem ingeridos e interagirem com as bactérias intestinais comensais, juntamente com os prebióticos que promovem o crescimento das bactérias intestinais benéficas³¹.

Então, para finalizar o E-book, foi feita uma breve conclusão de todos os tópicos que foram abordados ao longo do E-book, no formato de um breve resumo para o indivíduo que está lendo não esquecer de nenhum tópico

importante falado anteriormente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As preparações que foram trazidas, são ricas nas vitaminas e minerais que possuem um maior número de estudo para combater e amenizar a ansiedade, então é de extrema importância que façam parte do dia a dia.

Com base nas orientações nutricionais, os hábitos de vida podem ser complementados pensando em uma melhora da saúde em geral.

Além de tudo, cuide do intestino junto de seu nutricionista e cuide da ansiedade junto do seu médico. Com base em uma equipe multidisciplinar capacitada, não tenho dúvidas que tudo ficará bem.

O material desenvolvido objetivou ofertar orientações nutricionais adaptadas para a necessidade do público abordado, com linguagens de fácil compreensão e de forma didática, contribuindo para o tratamento do distúrbio de ansiedade. A educação alimentar e nutricional traz a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Entretanto é necessário maior demanda de estudos. A alimentação é muito importante para a saúde como um todo, para o tratamento ou prevenção de doenças, promoção de benefícios, seja à saúde física ou à saúde mental da população. Muitos estudos mostram a interação de uma alimentação balanceada, com nutrientes específicos, na redução de sintomas de ansiedade. Com isso, percebe-se a importância de disseminar essas informações afim de contribuir para o transtorno de ansiedade.

Diante da proposta vista neste trabalho, entende-se que a educação alimentar e nutricional agrega valores e contribui para o tratamento do distúrbio de ansiedade e formação de um indivíduo capaz de desenvolver hábitos mais saudáveis na sua rotina diária de maneira autônoma.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Anbari-Nogyni Z, Bidaki R, Madadzadeh F, Sangsefidi ZS, Fallahzadeh H, Karimi-Nazari E, et al. Relationship of zinc status with depression and anxiety among elderly population. *Clinical Nutrition ESPEN* [Internet]. 2020 [Citado em 2021 Jun 14];37:233-239. DOI <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2020.02.008>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405457720300267>.
2. Costa CO, Branco JC, Vieira IS, Souza LDM, Silva RA. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* [Internet]. 2019 [Citado em 2021 Apr 17];68(2) DOI <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?lang=pt#>.

3. Lourenço ASA. Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade [Dissertação on the Internet]. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e Ciências da Vida; 2016 [Citado em 2021 Jun 14]. Disponível em: <https://recil.ensinulusofona.pt/handle/10437/7230> Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde.
4. Bocardi SM, Volpato T, Gazzi L, da Roza AK, Barcelos ALV. Estado Nutricional De Pacientes Atendidos Em Um Centro De Atenção Psicossocial (CAPS). U&C - ACBS [Internet]. 2015 [Citado em 2021 Nov 11];6(1):73-80. Disponível em: <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/6656>.
5. Carl C, Bell MD. DSM-IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Jama network [Internet]. 1994 [Citado em 2021 Nov 12]; DOI 10.1001/jama.1994.03520100096046. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/379036>
6. Souza DTB, Lúcio JM, Araújo AS. Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. Anais II CONBRACIS [Internet]. 2017 [Citado em 2021 Apr 17]; Citado em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/29060>.
7. Silva JMC, Silva IA, Silva PF, Galdino FS, Carvalho BM. Transtorno de ansiedade: a importância da nutrição na prevenção e tratamento. Anais IV CONAPESC [Internet]. 2019 [Citado em 2021 Apr 14]; Disponível em: <http://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/57267>.
8. Barlow DH, Durand VM. Psicopatologia: uma abordagem integrada. São Paulo: Cengage Learning; 2015.
9. Cordás TA, Kachani AT. Nutrição em Psiquiatria [E-book]. Porto Alegre: Artmed; 2010. E-book.
10. Combs H, Markman J. Anxiety Disorders in Primary Care. Medical Clinics of North America [Internet]. 2014 [Citado em 2021 Apr 17];98(5) DOI <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2014.06.003>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0025712514000911?via%3Dihub>.
11. Brandão ML. Psicofisiologia: as bases fisiológicas do comportamento. 2nd ed. São Paulo: Atheneu; 2002.
12. Quaioti TCB, Almeida SS. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. Psicologia USP [Internet]. 2006 [Citado em 2021 May

12];17(4) DOI <https://doi.org/10.1590/S0103-65642006000400011>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/vP9MWD5RCRsKFNmKwC5fSVS/abstract/?lang=pt>.

13. Andrade E, Sant'Anna L, Almeida N, Venturi I, Brustulim L, D'Almeida W. L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. ID on line. Revista de psicologia [Internet]. 2018 [Citado em 2021 Nov 11]; 12(40): 1129-1138. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1165>.

14. Barbosa BP. Terapia nutricional na depressão - como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. Brazilian Journal of Development [Internet]. 2020 [Citado em 2021 Nov 11];6(12):100617-100632. DOI <https://doi.org/10.34117/bjdv6n12-524>. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/21966>.

15. Janini JP, Bessler D, Vargas AB. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. Saúde em Debate [Internet]. 2015 [Citado em 2021 Apr 14];39(105) DOI <https://doi.org/10.1590/0103-110420151050002015>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/qVjRZj8TT8dGsXgzZySX6pg/abstract/?lang=pt>.

16. Estrela KCA, Alves ACDC, Gomes TT, Isosaki M. Adesão às orientações nutricionais: uma revisão de literatura. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde [Internet]. 2017 [Citado em 2021 Apr 22];12(1):249-74. DOI <https://doi.org/10.12957/demetra.2017.22407>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/22407>.

17. Barlow DH. Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos: Tratamento Passo a Passo. 5th ed. Porto Alegre: Artmed Editora; 2016.

18. Lindseth G, Helland B, Caspers J. The Effects of Dietary Tryptophan on Affective Disorders. Archives of Psychiatric Nursing [Internet]. 2015 [Citado em 2021 Apr 22];29(2):102-107. DOI <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.11.008>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883941714001757>.

19. Dinan TG, Stanton C, Cryan JF. Psychobiotics: A Novel Class of Psychotropic. Biological Psychiatry [Internet]. 2013 [Citado em 2021 Apr 22];74(10):720-726. DOI <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.05.001>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006322313004083>.

20. Su KP. Association of Use of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids

With Changes in Severity of Anxiety Symptom: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Netw Open* [Internet]. 2018 [Citado em 2021 Apr 20];7(1) DOI 10.1001/jamanetworkopen.2018.2327. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2702216>.

21. Konturek PC, Brzozowski T, Konturek SJ. Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options. *J Physiol Pharmacol* [Internet]. 2011 [Citado em 2021 Apr 22];62(6):591-599. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22314561/>.

22. Furtado CC, Silva ALB, Walfall AM. Psicobióticos: Uma Ferramenta Para O Tratamento No Transtorno Da Ansiedade E Depressão?. *Unilus Ensino e Pesquisa* [Internet]. 2018 [Citado em 2021 Apr 18];15(40):137-151. Disponível em: <http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/1039>.

23. Norwitz NG, Naidoo U. Nutrition as Metabolic Treatment for Anxiety. *Frontiers In Psychiatry* [Internet]. 2021 [Citado em 2021 Apr 18];12:1-10. DOI <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.598119>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.598119/full>.

24. Wu A, Noble EE, Tyagi E, Ying Z, Zhuang Y, Gomez-Pinilla F. Curcumin boosts DHA in the brain: Implications for the prevention of anxiety disorders. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular Basis of Disease* [Internet]. 2015 [Citado em 2021 Apr 18];1852(5):951-961. DOI <https://doi.org/10.1016/j.bbadis.2014.12.005>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0925443914003779>.

25. Mikkelsen K, Stojanovska L, Tangalakis K, Bosevski M, Apostolopoulos V. Cognitive decline: A vitamin B perspective. *Maturitas* [Internet]. 2016 [Citado em 2021 Apr 22];93:108-113. DOI <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2016.08.001>. Disponível em: [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(16\)30185-2/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(16)30185-2/fulltext).

26. Junqueira LB. Importância da orientação nutricional para indivíduos com glicemia alterada ou diagnóstico de Diabetes Mellitus [Trabalho de Conclusão de Curso on the Internet]. [place unknown]: Universidade Do Estado Do Rio De Janeiro Universidade Aberta Do Sus; 2016 [Citado em 2021 Apr 14]. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/72032/2/29311.pdf> Especialista em Saúde da Família.

27. Rita HAK, Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proença RPC. Development of culinary recipes in an intervention program with Brazilian university students. *Revista de Nutrição* [Internet]. 2018 [Citado em 2021 Jun 14];31(4):397-411. DOI <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000400005>.

Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rn/a/3c9xYFTVQTrZ9wjDqyKw9Yd/?lang=en#>.

28. Menezes MFG, Maldonado LA. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto* [Internet]. 2015 [Citado em 2021 Jun 23];14(3) DOI <https://doi.org/10.12957/rhupe.2015.19950>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/19950>.

29. Pereira AFF, Silva TC, Caldana ML, Machado MAAM, Buzalaf MAR. Utilização do Xilitol para a Prevenção de Otite Média Aguda: Revisão de Literatura. *Otorhinolaryngology* [Internet]. 2009 [Citado em 2021 Nov 5];13(1):87-92. Disponível em: http://arquivosdeorl.org.br/additional/acervo_port.asp?Id=594.

30. Dinan TG, Stilling RM, Stanton C, Cryan JF. Collective unconscious: how gut microbes shape human behavior. *Journal Of Psychiatric Research* [Internet]. 2015 [Citado em 2021 Apr 22];63:1-9. DOI <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.02.021>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395615000655?via%3Dihub>.

31. Sarkar A, Lehto SM, Harty S, Dinan TG, Cryan JF, Burnet PWJ. Psychobiotics and the Manipulation of Bacteria-Gut-Brain Signals. *Trends in Neurosciences* [Internet]. 2016 [Citado em May 6];39(11):763-781. DOI <https://doi.org/10.1016/j.tins.2016.09.002>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166223616301138>.