

ELABORAÇÃO DE UM EBOOK SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA REGULAÇÃO DO CORTISOL E SEROTONINA EM PESSOAS COM DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Lia Galindo da Silva¹

Maria Clara Santana Arruda²

Tayná Souza de Freitas³

Victoria Venticinque de Menezes⁴

Fernando Freitas de Oliveira⁵

Pedro Henrique Alves Ferreira⁶

RESUMO: Este trabalho apresenta uma revisão bibliográfica sobre a importância da alimentação no controle dos hormônios cortisol e serotonina, ressaltando seus efeitos em pessoas com depressão e ansiedade. Foram analisados estudos nacionais e internacionais que demonstram a influência de nutrientes como triptofano, ômega-3, vitaminas do complexo B, magnésio e zinco na regulação do humor e na redução de sintomas relacionados a esses transtornos. Observou-se que dietas equilibradas, ricas em alimentos naturais, contribuem para o bem-estar emocional, enquanto o consumo de ultraprocessados está associado ao agravamento dos sintomas. O trabalho resultou na elaboração de um ebook educativo, com linguagem acessível, voltado principalmente a adolescentes, visando conscientizar sobre o papel da nutrição na saúde mental e estimular escolhas alimentares mais saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação; Cortisol; Serotonina; Ansiedade; Depressão;

CREATION OF AN EBOOK ABOUT THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN CONTROLLING CORTISOL AND SEROTONIN IN PEOPLE WITH DEPRESSION AND ANXIETY

ABSTRACT: This study presents a literature review on the importance of nutrition in the regulation of cortisol and serotonin, highlighting their effects on individuals with

¹ RM: 23239. Aluno(a) regular do Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: liagalindomaresias@gmail.com.

² RM: 23290. Aluno(a) regular do Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: mariaclara.santana.a2007@gmail.com.

³ RM: 23287. Aluno(a) regular do Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: taynasouzadefreitas@gmail.com.

⁴ RM: 23292. Aluno(a) regular do Técnico em Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: venticinquedemenezes@gmail.com.

⁵ Orientado; Professor Me. da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: fernando.oliveira246@etec.sp.gov.br.

⁶ Coorientador; Professor Me. da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: pedro.ferreira319@etec.sp.gov.br.

depression and anxiety. National and international studies were analyzed, showing the influence of nutrients such as tryptophan, omega-3, B-complex vitamins, magnesium, and zinc on mood regulation and the reduction of symptoms related to these disorders. Findings indicate that balanced diets rich in natural foods promote emotional well-being, while high consumption of ultra-processed products is associated with symptom worsening. The research led to the development of an educational ebook, written in accessible language and primarily targeted at adolescents, aiming to raise awareness about the role of nutrition in mental health and to encourage healthier dietary choices.

Keywords: Nutrition; Cortisol; Serotonin; Anxiety; Depression;

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é um aspecto fundamental para o bem-estar, sendo um direito humano considerado básico. Entretanto, na situação atual, é um dos maiores problemas que afetam a sociedade contemporânea. A saúde psicológica interfere no funcionamento social, emocional, intelectual e funcional do ser humano, ao mesmo passo em que a ausência do bem-estar mental pode causar a redução de expectativa de vida. Dados afirmam que pessoas com depressão têm uma redução de 10 a 15 anos de vida em comparação com quem não possui o transtorno (CHESNEY et al., 2014).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) informa que aproximadamente 800 mil pessoas morrem por suicídio anualmente, configurando-se como a segunda maior causa de morte entre indivíduos de 15 a 29 anos (SILVA et al., 2024). O tema saúde mental é considerado sensível e complexo, uma vez que está frequentemente associado a múltiplos fatores psicossociais, como conflitos familiares, baixa autoestima, luto, dificuldades financeiras e desigualdade social, conforme apontado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

A depressão e a ansiedade são doenças multifatoriais e também consequência de uma saúde mental fragilizada, acarretando um comprometimento da mesma. Sendo assim, recomenda-se um acompanhamento psicológico, que não tem somente como foco uma solução ou “cura” para os transtornos, mas sim, uma ajuda profunda em como lidar com situações sem comprometer tanto a saúde psicológica, além de poder ter a chance de aprender mais sobre si próprio e como lidar com os transtornos. Após a pandemia do covid-19, o mundo se viu em crise pela quantidade de problemas que o vírus recém descoberto estava causando em tão pouco tempo, levando muitas vidas consigo, prejudicando a saúde mental e física de milhares de pessoas e

resultando em um aumento de 25% nos casos de depressão e ansiedade no primeiro ano de pandemia. Ademais, o mundo estava em uma situação crítica, com todos evitando ao máximo não sair de casa, os serviços públicos e privados tiveram que ser reduzidos, fazendo com que o tratamento da saúde mental fosse de mais difícil acesso (GRAY et al., 2022).

Visto esse problema encontrado, pensou-se então em que maneira a nutrição poderia intervir como forma de auxílio na melhora dos sintomas acarretados da depressão e ansiedade. De acordo com Baklizi, et al, (2021), uma alimentação saudável ajuda a tratar os transtornos de ansiedade e depressão, diminuindo os sintomas e o impacto negativo destas doenças sobre o corpo humano, além de contribuir para produção de neurotransmissores.

A relação entre alimentação e saúde mental pode ser explicada, em parte, pela disponibilidade de serotonina (5-HT), cuja produção depende exclusivamente do aminoácido triptofano-L (LT), sendo hidroxilado por este e formando a 5-hidroxi-L-triptofano (5-HTP) a qual necessita da enzima triptofano hidroxilase que delimita a produção de serotonina. Em seguida sofre descaboxilação, precisa da enzima descarboxilase de aminoácidos aromáticos-L, dando origem a 5-hidroxitriptamina (5-HT), denominada serotonina (MOHAMMAD-ZADEH et al., 2008). Para essa etapa é imprescindível a tetraidrobiopterina (BH4) e a vitamina B6 (piridoxina). A primeira enzima necessita da BH4, regenerada com o auxílio do metabolismo do folato (vitamina B9). Enquanto a segunda enzima, descarboxilase de aminoácidos aromáticos, utiliza a coenzima piridoxal 5'-fosfato (PLP), derivada da vitamina B6. Assim, a produção de serotonina é dependente de BH4 e B6. Além disso, ela é precursora da melatonina, hormônio fundamental para a regulação do sono (CIRANNA, 2006; BAMALAN et al., 2023).

Portanto, o neurotransmissor mencionado exerce um papel indispensável para a regulação do humor, apetite, sono e diversas funções do sistema nervoso central. O triptofano é obtido pela dieta e está presente em alimentos como arroz integral, carne bovina, peixes, feijão, abóbora, banana e manga. Estudos mostram que o aumento da ingestão desse aminoácido (cerca de 10 mg/kg) está associado à redução de sintomas depressivos e ansiosos, além de promover melhora no humor (ANJOS et al., 2020, p. 3-4).

Segundo Anjos et al (2020), os níveis de neurotransmissores serotonina no

cérebro possuem conexão com a quantidade de triptofano proporcionada na alimentação. Uma alimentação de baixa qualidade e inadequada conta com o consumo impróprio de alimentos ultraprocessados, de alto teor de gorduras, açúcares e escassa ingestão de legumes, verduras e frutas, tendo relação direta com o agravamento dos sintomas da depressão e da ansiedade.

O transtorno de ansiedade e depressão são caracterizados por uma variedade de distúrbios neuroendócrinos, neurotransmissores e neuroanatômicos. Os centros cognitivos superiores do cérebro localizam-se no lobo frontal. O córtex pré-frontal (PFC) é responsável por funções como planejamento, tomada de decisões, antecipação de consequências e moderação do comportamento social. Já o sistema límbico engloba estruturas cerebrais essenciais para o processamento das emoções (BAKLIZI et al, 2021).

O córtex límbico integra características sensoriais, afetivas e cognitivas da dor, além de processar informações sobre o estado interno do corpo. Junto às funções específicas de cada região cerebral, é importante destacar o papel dos neurotransmissores, que garantem a comunicação entre elas. Em pessoas com transtorno de ansiedade, o aumento da atividade nas áreas responsáveis pelo processamento emocional pode reduzir a sinalização inibitória do ácido *γ-amino-butírico* (GABA) ou intensificar a neurotransmissão excitatória pelo glutamato (BAKLIZI et al. 2021).

Quando há determinante de estresse, o estímulo sensorial é captado e enviado ao tálamo, localizado no centro do cérebro. A partir daí, a informação segue para a amígdala e para o hipocampo. A amígdala é responsável pela sensação de medo e agressividade, atuando também na formação e recuperação de memórias emocionais relacionadas a essas respostas. O complexo amigdalóide funciona como um “centro de análise das circunstâncias”, comparando experiências e memórias anteriores com a situação atual, o que leva ao aumento do estado de alerta (BAKLIZI et al, 2021).

Uma dieta não saudável pode ocasionar o agravamento dos sintomas da ansiedade e da depressão. Uma vez que, os precursores dos neurotransmissores são os ácidos graxos ômega-3, a vitamina B e os aminoácidos, quando há uma deficiência desses nutrientes, acarreta na piora dos sintomas destes transtornos (BAKLIZI et al. 2021). Estudos científicos demonstraram que uma abordagem eficaz para o transtorno de ansiedade foi uma dieta saudável e rica em nutrientes, incluindo triptofano, ômega-

3, magnésio, vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina A e minerais como cálcio, zinco e ferro (BAKLIZI et al. 2021).

Segundo Nilo e Silva (2022), a ansiedade é influenciada por fatores biopsicossociais que vão desde o estresse cotidiano até alterações na regulação de neurotransmissores, podendo também ser ativada por predisposições genéticas. Nesse contexto, maus hábitos alimentares tornam-se importantes fatores de risco para o desenvolvimento de ansiedade intensa e podem contribuir para transtornos alimentares, como anorexia e bulimia nervosa, além de estarem associados à obesidade. Por isso, representam um problema relevante para a saúde humana (NILO, SILVA 2022).

A ansiedade é uma doença complexa, não apenas um simples transtorno, mas uma patologia que abrange inúmeras emoções negativas que faz com que a pessoa diagnosticada, tenha um sentimento de medo e angústia constante. Isto pode resultar em mudanças nos padrões alimentares e no senso da saciedade, podendo influenciar tanto uma compulsão alimentar, quanto a perda completa da fome e do apetite. São dois extremos perigosos onde, ou o indivíduo consome alimentos compulsivamente, ou não consome nenhum (NILO; SILVA, 2022).

Sendo assim, é notável o quanto o humor influencia na alimentação. As alterações do humor, independentemente se for voltado para o lado de estresse, ansiedade, inquietação ou agitação, ou até mesmo para o oposto, como apatia, tristeza e depressão, estão interligados com a maneira como as pessoas se alimentam, pois ocorrem por causa dos desequilíbrios entre os neurotransmissores e as substâncias que são produzidas e liberadas no sistema nervoso, acarretando em alterações que influenciam nossas atitudes (NILO; SILVA et al 2022).

Portanto, é importante ressaltar que os quadros ansiosos não se restringem apenas a fatores externos, mas também pela alimentação pobre em micronutrientes, como no caso das vitaminas (ex: vitamina A, C, D, K). Essa baixa ingestão é responsável por diversos efeitos colaterais, ou seja, os neurotransmissores necessitam de nutrientes para que sejam produzidos de forma correta (NILO, SILVA et al 2022).

Uma boa alimentação é crucial no combate e controle da ansiedade e depressão, pois estimula a liberação dos neurotransmissores no sistema nervoso central (SNC) e periférico (SNP), sintetizando mais serotonina, noradrenalina e

dopamina, que são responsáveis por dar ao cérebro sensação de bem-estar, aumentando o bom humor e sensação de saciedade (BAKLIZI, et al 2021).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Materiais e Métodos

O presente trabalho teve como base o levantamento de dados publicados em artigos e revistas científicas nacionais e internacionais, nos idiomas inglês e português; e-books e plataformas como Scielo Br, WHO (World Organization Health), traduzindo para o português, Organização Mundial da Saúde (OMS), OPAS (Organização Pan Americana da Saúde). Foram utilizadas Descritores em Ciências da Saúde (Decs): “depressão”, “ansiedade”, “cérebro”, “prevalência”, “transtornos mentais”, “adolescentes”, “impacto”, dentre outros, para compreender se existem alimentos que podem ajudar no controle do cortisol e serotonina nos transtornos de ansiedade e depressão, o primeiro conhecido como "hormônio do estresse" dentro da ansiedade e o segundo, um neurotransmissor chamado de "hormônio da felicidade, responsável pelo controle do nosso humor (MINHA VIDA SAÚDE, 2025; VEJA SAÚDE, 2025).

Por fim, a conexão entre alimentação e saúde psicológica, onde estudos recentes têm mostrado que o que ingerimos exerce um papel fundamental na nossa saúde mental; compreender se uma alimentação saudável colabora para o equilíbrio do cortisol e da serotonina, incluindo o funcionamento deste hormônio e deste neurotransmissor no corpo humano; análise dos transtornos de Ansiedade e Depressão e seus impactos na saúde dos adolescentes, conscientização sobre a importância do respectivo assunto e divulgação do Ebook através de plataformas digitais e pela equipe editorial, no Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, Etec São Sebastião, São Paulo, com o objetivo de analisar a importância da alimentação no controle dos hormônios serotonina e cortisol, destacando sua influência no quadro clínico de pessoas diagnosticadas com depressão e ansiedade.

Para a elaboração do e-book, foi utilizado o aplicativo Canva, uma plataforma online de design gráfico. Em primeiro lugar, começou-se com a definição do público-alvo, passo importante para definir a linguagem e a abordagem do assunto tratado. Decidiu-se direcionar principalmente para os adolescentes diagnosticados com depressão e ansiedade e que almejam entender como a alimentação pode ajudar no

tratamento desses transtornos. Ademais, o e-book também é voltado para pessoas leigas que queiram aprender mais sobre o tema, cujo o intuito é entender esse processo e posteriormente utilizar essas informações no dia-a-dia.

Com o público-alvo estabelecido, organizou-se os temas a serem desenvolvidos no livro. Primeiramente, foi feita uma roteirização dos assuntos, onde os primeiros capítulos explicariam objetivamente, o que são depressão e ansiedade. Logo após, criou-se um roteiro acomodasse todos os tópicos seguindo uma ordem pré-estabelecida para fácil entendimento. Após arranjar essa sequência, os títulos de cada capítulo foram definidos, sendo respectivamente:

Introdução

Capítulo 1: A conexão entre alimentação e emoções

Capítulo 2: Nutrientes essenciais para o equilíbrio mental

Capítulo 3: Alimentos aliados contra a ansiedade e depressão

Capítulo 4: Mitos e verdades: transtornos alimentares e transtornos mentais

Capítulo 5: Nutrição na prática: Como a comida pode transformar seu humor

Considerações finais

Referências bibliográficas

Posto isso, fora iniciada a produção dos textos nos quais demonstrou-se as informações que o e-book desejava passar ao público. Finalizado os conteúdos escritos dos capítulos, a próxima etapa era sobre a diagramação e o design gráfico.

Inicialmente, estabeleceu-se o título e o subtítulo do produto. Em seguida, a capa, com atenção especial para a tomada de decisão das cores. Pelo fato de o tema envolver depressão e ansiedade, fora decidido tons de roxo e com o objetivo de evitar uma estética pesada — mais relacionada a cores escuras — buscou-se utilizar variações mais claras, como lilás, que transmite leveza, melhora e acolhimento. Cores mais escuras foram usadas somente de modo específico, para o estabelecimento de contraste quando necessário.

Posto a conclusão da capa, arquitetou-se a escolha das fontes das letras, layout das páginas e padronização dos elementos gráficos, estando sempre de acordo com a proposta estética selecionada. Após o término do design, os textos foram acrescentados nas páginas de modo a assegurar uma leitura confortável e leve. Em

seguida, o próximo passo foi a seleção das imagens que ilustrariam cada capítulo de acordo com o conteúdo abordado, escolhidas minuciosamente para deixar a leitura mais atraente.

Finalizada esta etapa, elaborou-se o sumário, onde as páginas foram numeradas e os capítulos organizados seguindo sua ordem de apresentação. Após a conclusão do ebook, deu-se início ao processo de divulgação. Os pesquisadores entraram em contato com a Equipe editorial da escola ETEC São Sebastião, a qual interessou-se em publicar o produto na revista institucional. Depois de uma entrevista realizada entre os pesquisadores e a Equipe, acordaram que o e-book seria divulgado na próxima edição da revista.

Assim, o processo de criação baseou-se principalmente em planejamento detalhado, administração dos conteúdos, produção textual, construção estética e estratégias de divulgação, gerando em um material informativo e acessível para o público.

2.2 Resultados e Discussões

Com o passar dos anos, as pessoas preferem ler livros cada vez menores pela vida corrida e também pela ansiedade, então, cada vez mais, as pessoas estão escolhendo ler ebooks em vez de ler livros, já que o ebook é digital e são livros considerados menores.

Nessa obra, foi definido como um dos objetivos auxiliar o leitor ao saber mais sobre a relação da alimentação saudável para o Bem-Estar, e que a nutrição não vai ser só o que leva para boca, mas sim, algo excepcionalmente importante para o nosso físico e mental.

Escolheu-se uma linguagem simples sem muita utilização de termos técnicos, justamente para não ficar cansativo de ler e fazer o leitor abandonar a leitura, decorou-se bem o ebook para chamar atenção inclusive de adolescentes, que é o público alvo do trabalho, desejou-se transmitir algo simples, porém com muito significado, e que esse ebook ajude muitas pessoas que estão passando por momentos difíceis, ou aqueles que querem saber mais do assunto.

A princípio, foi dado um breve resumo sobre o que são esses transtornos mentais conforme o DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais). Logo após, foi-se explicado a relação desses transtornos com o Cortisol e a

Serotonina, que foi o hormônio esteroide conhecido como "hormônio do estresse" e o neurotransmissor popularmente conhecido como "hormônio da felicidade". Ao longo da pesquisa, descobriu-se que a depressão é uma doença que tem várias causas possíveis e, até hoje, sua origem exata ainda está sendo estudada. Entre as hipóteses, a mais aceita é a de que ela acontece por causa dos baixos níveis de monomaniacs no corpo, que são neurotransmissores.

Essa teoria surgiu porque estudos mostraram que pessoas com depressão apresentavam níveis reduzidos de serotonina, dopamina, norepinefrina e epinefrina. Sendo assim, a serotonina foi escolhida como foco porque, além de estar ligada diretamente ao humor, é um dos neurotransmissores mais conhecidos e estudados, depois da dopamina.

Um maior foco na serotonina foi dado uma vez que a mesma possui uma grande influência na regulação do humor, do sono, do apetite e de outras funções importantes do corpo. Mesmo não sendo a causa direta da depressão e da ansiedade, muitos estudos mostram que quando os níveis de serotonina estão desequilibrados, os sintomas dessas condições podem piorar bastante.

Por conseguinte, escolheu-se também o Cortisol, em virtude de fugir do foco da maioria das pesquisas que é a "dopamina" e dar ênfase em outras coisas, esse homônimo vai ter como função a maneira de como o corpo do ser humano vai responder ao estresse, sendo produzido pelas glândulas suprarrenais, ele é essencial para a sobrevivência do organismo em situações de estresse, o cortisol pode ser dividido em baixo e alto, então irá ser explicado a diferença eles e como eles afetam o dia a dia.

Para concluir o capítulo, foi falado um pouco mais sobre o DSM-5, ao mesmo passo em que o link dele foi disponibilizado para quem tiver interesse em se aprofundar no assunto conseguisse acessar.

- **Conexão Entre Alimentação e Emoções**

Trata-se de esclarecer a forma como nos alimentamos estão ligados não só às necessidades do corpo, mas também ao estado emocional. Evidentemente, as emoções como ansiedade, tristeza ou estresse podem levar ao comer em excesso ou à perda de apetite. Desse modo, alimentos podem ativar neurotransmissores (como a serotonina), trazendo sensação de prazer e bem-estar, então o foco desse capítulo

será a relação da alimentação com as emoções

- Nutrientes para o Equilíbrio Mental

Esse capítulo foi elaborado para explicar os sobre nutrientes que são importantes para o funcionamento do cérebro. O equilíbrio mental depende de nutrientes que atuam diretamente no sistema nervoso central. Dessa maneira, eles participam da execução de neurotransmissores (serotonina), do controle da inflamação e da proteção contra o estresse oxidativo. A proposta do capítulo foi explicar cientificamente por que determinados alimentos podem reduzir sintomas de ansiedade e depressão, reforçando a importância de uma dieta equilibrada.

Alguns exemplos de nutrientes importantes, incluem as vitaminas de complexo B, vitamina D, ácidos graxos ômega-3, magnésio, zinco e triptofano.

- Alimentos Aliados Contra a Ansiedade e a Depressão

Além dos nutrientes, os hábitos alimentares como um todo influenciam na saúde mental. Por conseguinte, neste capítulo foi citado alguns alimentos naturais e minimamente processados que ajudam no controle dos sintomas dos respectivos transtornos. Desse modo, eles ajudam a diminuir os sintomas de ansiedade e depressão, enquanto ultraprocessados e açúcares em excesso podem agravá-los.

Alguns exemplos de alimentos são:

Peixes de água fria (salmão, sardinha, cavala); oleaginosas e sementes (nozes, castanhas, chia, linhaça); frutas cítricas e vermelhas (laranja, acerola, morango, mirtilo); vegetais verde-escuros (espinafre, couve, brócolis); leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha); cereais integrais (aveia, arroz integral, quinoa); chocolate amargo (70% cacau ou mais); chás (camomila, erva-cidreira, passiflora).

- Importância de uma dieta saudável para o Bem-Estar emocional

Logo após a compreender sobre a importância da alimentação para termos uma vida saudável e equilibrada, e como ela pode servir de ajuda para a saúde mental, o ebook retrata qual a importância da alimentação saudável para o Bem-Estar.

- Mitos e verdades: Transtornos Alimentares X Transtornos Mentais

Nesse capítulo, o foco foi relacionar os dois temas e falar as diferenças e os mitos e verdades sobre eles. Os transtornos alimentares são um tipo específico de transtorno mental, sendo assim, eles muitas vezes estão associados a outros transtornos, como depressão, ansiedade e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). O tratamento geralmente envolve acompanhamento multiprofissional (psiquiatra, psicólogo, nutricionista).

- Nutrição na prática: Como a alimentação impacta no seu humor

Já no capítulo 5, escolhemos o título "Nutrição na prática: Como a alimentação impacta o seu humor ". Para isso, iremos trazer dados que comprovam que a alimentação pode sim, ser uma grande aliada para a melhora do humor, e que dependendo do que for ingerido, consegue ser uma forma de ajuda na prática na melhora do estilo de vida. Também iremos explicar, como que uma má alimentação pode impactar em quem tem depressão e ansiedade, já que os níveis dos hormônios e neurotransmissores estão descontrolados, junto com exemplos de alimentos que podem servir de ajuda ou atrapalhar.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo realizado permitiu entender de maneira clara e consistente a importância da alimentação visando o equilíbrio do hormônio cortisol e do neurotransmissor serotonina, fundamentais para a preservação da saúde mental. A revisão da literatura mostrou que certos nutrientes, como triptofano, ômega-3, vitaminas do complexo B, magnésio e zinco, têm um papel importante na regulação do humor, na resposta ao estresse e na diminuição dos sintomas relacionados à depressão e à ansiedade. Da mesma forma, constatou-se que padrões alimentares inadequados, destacados pelo elevado consumo de ultraprocessados, gorduras e açúcares, potencializam os efeitos prejudiciais desses transtornos e contribuem para seu agravamento.

A elaboração desta pesquisa também destacou a relevância de tornar esse conhecimento acessível, especialmente para os adolescentes, um grupo que lida com uma alta prevalência de problemas emocionais e que frequentemente não tem consciência do efeito da alimentação no seu bem-estar. Nesse contexto, a elaboração do ebook revelou-se uma tática eficiente de divulgação científica, permitindo a

apresentação de informações complexas de forma simples, visualmente atraente e de fácil entendimento.

O desenvolvimento do material, que incluiu pesquisa, seleção de conteúdo, redação e diagramação, destacou a função da nutrição como um recurso adicional no cuidado com a saúde mental. A alimentação adequada, embora não substitua o acompanhamento psicológico e médico, contribui de maneira significativa para a melhoria da qualidade de vida.

Sendo assim, entende-se que uma alimentação saudável não só ajuda a manter o equilíbrio do corpo, mas também desempenha um papel fundamental na estabilidade emocional. Portanto, espera-se que este estudo e o ebook criado possam ajudar os leitores a entender melhor sua relação com a comida, promover escolhas mais conscientes e expandir o acesso à educação em saúde de maneira acolhedora, informativa e transformadora.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Eduarda Aparecida Franco de et al. *Id on Line Rev. Mult. Psic.* V.12, N. 40. 2018. Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. **Id On Line**: revista multidisciplinar e de psicologia, v. 12, n. 40, p. 119-1138. 30 maio 2018. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1165/1717>. Acesso em: 30 nov. 2025.

ANJOS, Aline Sousa dos et al. **Relação dos nutrientes com a ansiedade e depressão**. In: CONEXÃO UNIFAMETRO 2020 – XVI Semana Acadêmica; VIII Encontro de Iniciação à Pesquisa, 2020, Teresina. Disponível em: https://grcmlesydpdcd.objectstorage.sa-saopaulo-1.oci.customer-oci.com/p/OQwcvnO-c63O08Gc2Kv4OTbJttj5ik60dquiDIyyQ0wuo5SWn-iHOLW9wNbylNqI/n/grcmlesydpdcd/b/dtysppobjmntbkbp01/o/media/doity/submissoes/artigo-f2f571175418f763056c2f9883348d4c07c143c8-segundo_arquivo.pdf. Acesso em: 15 jun. 2025.

BAKLIZI, Gabriela Silva; BRUCE, Beatriz Carvalho; SANTOS, Ana Cristina de Castro Pereira. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/24454/21344/288537>. Acesso em: 30 jul. 2025.

BRAZILIAN JOURNALS. **Impacto da COVID-19 na saúde mental**. 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/21966>. Acesso em: 30 nov. 2025.

BRITISH JOURNAL OF INTERDISCIPLINARY HEALTH SCIENCES. **Dificuldades enfrentadas por profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2182/2423>. Acesso em: 30 nov. 2025.

BRITISH JOURNAL OF INTERDISCIPLINARY HEALTH SCIENCES. **Impacto da COVID-19 na saúde mental dos profissionais de saúde**. 2020. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/5798>. Acesso em: 30 nov. 2025.

BURLA, Rogério da Silva et al. Anatomofisiologia do estresse e o processo de adoecimento. **Vértices**, v. 20, n. 2, 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/6257/625767156009/625767156009.pdf>. Acesso em: 30 jul. 2025.

CHESNEY, Edward; GOODWIN, Guy M.; FAZEL, Seena. Risks of all-cause and suicide mortality in mental disorders: a meta-review. **World Psychiatry**, v. 13, n. 2, p. 153-160, jun. 2014. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20128>. Acesso em: 01 jul. 2025.

CORTES, Matheus Lopes et al. Therapy with omega-3 fatty acids for patients with chronic pain and anxious and depressive symptoms. **Rev Dor**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 48-51, jan. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/mdrG5xM86XJqvwLDXycC5Jn>. Acesso em: 30 nov. 2025.

DEPRESSÃO - NUTRIENTES. 2020. Disponível em: <https://repositorio2.uniftc.edu.br/items/f90235ac-d745-4ad3-8c00-ddaf1682eaea>. Acesso em: 30 nov. 2025.

DEPRESSÃO E EXERCÍCIO FÍSICO: mente e corpo em conexão. **Revista Arco**. Disponível em: <https://share.google/IURcjyz2UHesWqmwj>. Acesso em: 1 jul. 2025.

LINDSETH, Glenda; HELLAND, Brian; CASPERS, Julie. The Effects of Dietary Tryptophan on Affective Disorders. **Arch Psychiatr Nurs**, North Dakota, v. 29, n. 2, p. 102-107, abr. 2015. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4393508/pdf/nihms-651813.pdf>. Acesso em: 01 jul. 2025.

MACHADO, Nicole Carreira et al. A segurança do paciente e o cuidado centrado no indivíduo: contribuições da Atenção Primária à Saúde. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 10, p. 1–12, 2023. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/download/2182/2423/5123>. Acesso em: 15 jun. 2025.

MAGNESIUM SUPPLEMENTATION IN CHILDREN WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER. **ScienceDirect**, 2020. Disponível em: <https://share.google/IS3jLb36nbdDXoo31>. Acesso em: 30 nov. 2025.

MINHA VIDA SAÚDE. **Serotonina**: o que é, para que serve e como aumentar. 2025. Disponível em: https://www.minhavidasaude.com.br/materias/materia-22159?utm_source=. Acesso em 11 dez. 2025.

NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION. **COVID-19: o que precisamos saber**. 2020. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538239/>. Acesso em: 30 nov. 2025.

NATIONAL CENTER FOR BIOTECHNOLOGY INFORMATION. **Aspectos psicológicos da pandemia de COVID-19**. 2020. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545168/>. Acesso em: 30 nov. 2025.

NERES, Cristiane souza et al. A relação dos nutrientes com a depressão e ansiedade para os adolescentes. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**. v. 3, n. 1, p. 1-12. 2022. Disponível em:

<https://recima21.com.br/recima21/article/view/2452>. Acesso em: 1 jul. 2025.

NILO, Alice Oliveira; SILVA, Tainá de Carvalho da. **A influência do estresse e da ansiedade na alimentação**. TCC (Nutrição) — Centro Universitário AGES, Paripiranga, 2022. Disponível em:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/22d88fdf-4995-41fd-b90c-d20019361791/download>. Acesso em: 30 jul. 2025.

NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O EQUILÍBRIO MENTAL. **Ansiedade – Nutrientes**. 2020. Disponível em:

<https://revistas.unilago.edu.br/index.php/ulakes/article/view/730>. Acesso em: 30 nov. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Plano de ação global para a segurança do paciente 2021–2030: em prol de uma atenção segura e livre de danos**.

Brasília: OPAS, 2021. Disponível em:

<https://www.sbponline.org.br/arquivos/9789240049338-eng.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. 2022. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 30 jul. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Saúde mental dos adolescentes**.

Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>.

Acesso em: 30 jul. 2025.

SEZINI, Angela Maria; GIL, Carolina Swinwerd Guimarães do Coutto. Nutrientes e Depressão. **Vita Et Sanitas**, Trindade/Go, v. 8, n. 1, p. 39-57, jan. 2014. Disponível em:

<https://unigoyazes.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/29>.

Acesso em: 30 jul. 2025.

VARGAS, Alanna Rodrigues de Souza et al. Saiba como cuidar e manter o seu cérebro saudável através de uma alimentação equilibrada: cartilha de orientação nutricional. Rio de Janeiro: UFRJ, Instituto Josué de Castro, 2021. Disponível em:

<https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/17121/1/9786500431889.pdf>. Acesso em: 30 jul. 2025.

VAINER, Alessandra Meyer; ROCHA, Victória Silvino; JUVENALE, Michelangelo. Melatonina e sistema imune: uma relação com duas vias regulatórias. **Brazilian Journal Of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 2906-2929, jan. 2021. Disponível em: : <https://share.google/2XuRCjohEGerPpDlr>. Acesso em: 30 nov. 2025.

VEJA SAÚDE. **Serotonina: o que é e como aumentar o “neurotransmissor da felicidade”**. 2025. Disponível em: https://saude.abril.com.br/medicina/serotonina/?utm_source. Acesso em: 11 dez. 2025.

VITAMIN B12 DEFICIENCY RESULTS IN SEVERE OXIDATIVE STRESS, LEADING TO MEMORY RETENTION IMPAIRMENT IN CAENORHABDITIS ELEGANS. **ScienceDirect**, 2020. Disponível em: <https://share.google/LbxseTp4Xbko3uQAO>. Acesso em: 30 nov. 2025.

WILEY ONLINE LIBRARY. **The role of nutrients in the treatment of depression**. 2008. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2885.2008.00944.x>. Acesso em: 30 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact: **scientific brief**, 2 March 2022. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://share.google/leQrCjU2cuEbNszql>. Acesso em: 1 jul. 2025.