

# Perfil do consumo alimentar e sua influência em universitários com o transtorno de ansiedade

*Food consumption profile and its influence on university students with anxiety disorder*

 Caio Casali de Oliveira da Silva <sup>1</sup>

 Larissa dos Santos Teodoro <sup>1</sup>

 Maria Luiza de Mello Pereira <sup>1</sup>

 Livia Pinto Heckert Bastos <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário de Valença – Valença/RJ

**Autor correspondente:**

**Larissa dos Santos Teodoro**  
e-mail: lariiteodoro25@gmail.com

## Como citar este artigo:

SILVA, C.C.O.; TEODORO, L.S.; PEREIRA, M.L.M.; BASTOS, L.P.H.; **Perfil do consumo alimentar e sua influência em universitários com o transtorno de ansiedade.** Revista Cadernos de Pesquisa, v. 3, n.2, e20250312, 2025.

**Data de Submissão:** 30/10/2025

**Data de aprovação:** 14/12/2025

**Data da publicação:** 23/12/2025



Esta obra está licenciada com uma licença  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

**RESUMO: Introdução:** A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de situações desafiadoras, mas quando excessiva, pode se tornar um transtorno que compromete o bem-estar físico e mental. Entre universitários, observa-se aumento da ansiedade relacionado às demandas acadêmicas e à adoção de hábitos alimentares inadequados. **Objetivo:** realizar uma revisão da literatura para analisar a influência da alimentação sobre os sintomas de ansiedade em estudantes universitários, buscando compreender de que forma os hábitos alimentares podem atuar como fator de risco ou de proteção para a saúde mental dessa população. **Materiais e métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura com base em artigos publicados entre 2020 e 2025, em português, disponíveis nas bases Google Acadêmico, PubMed, SciELO e em sites oficiais, como o da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde. Foram incluídos estudos que abordassem a relação entre alimentação e transtornos de ansiedade e excluídos materiais não científicos, dissertações, teses e TCCs. **Resultados e discussão:** Os estudos revisados indicaram que dietas equilibradas, com consumo adequado de frutas, legumes, verduras, proteínas magras e fontes de nutrientes como triptofano, ômega-3, vitaminas do complexo B e magnésio, estão associadas à melhora do humor e à redução dos sintomas ansiosos. Em contrapartida, padrões alimentares ricos em ultraprocessados e açúcares simples aumentam a inflamação sistêmica e os níveis de ansiedade. **Conclusão:** A alimentação exerce influência significativa na saúde mental dos universitários, podendo atuar como fator de risco ou de proteção. A integração entre o cuidado nutricional e psicológico é essencial para promover o bem-estar e prevenir transtornos de ansiedade.

**Palavras-chave:** ansiedade; alimentação; estudantes universitários.

**ABSTRACT: Introduction:** Anxiety is a natural response of the body to challenging situations, but when excessive, it can become a disorder that compromises physical and mental well-being. Among university students, increased anxiety is observed related to academic demands and the adoption of inappropriate eating habits. **Objective:** To conduct a literature review to analyze the influence of diet on anxiety symptoms in university students, seeking to understand how eating habits can act as a risk or protective factor for the mental health of this population. **Materials and methods:** A literature review was conducted based on articles published between 2020 and 2025, in Portuguese, available in Google Scholar, PubMed, SciELO, and official websites, such as those of the World Health Organization and the Ministry of Health. Studies addressing the relationship between diet and anxiety disorders were included, and non-scientific materials, dissertations, theses, and final papers were excluded. **Results and discussion:** The reviewed studies indicated that balanced diets, with adequate consumption of fruits, vegetables, lean proteins, and nutrient sources such as tryptophan, omega-3s, B vitamins, and magnesium, are associated with improved mood and reduced anxiety symptoms. Conversely, dietary patterns rich in ultra-processed foods and simple sugars increase systemic inflammation and anxiety levels. **Conclusion:** Diet significantly influences the mental health of university students, potentially acting as a risk or protective factor. Integrating nutritional and psychological care is essential to promote well-being and prevent anxiety disorders.

**Keywords:** anxiety; diet; university students.

## INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma emoção natural, funcionando como um “sinal de alerta” diante de perigos ou ameaças, sejam eles reais ou imaginários, desempenhando um papel importante na proteção e adaptação do ser humano ao longo da evolução. Contudo, quando ocorre de forma excessiva e desproporcional, pode se transformar em um problema de saúde que exige atenção e tratamento adequado. Manifesta-se por meio de sintomas físicos e costuma vir acompanhada de pensamentos de dúvida, antecipação de situações negativas ou ideias catastróficas. Esses pensamentos frequentemente levam a mudanças comportamentais, especialmente à evitação de situações temidas (Brasil, 2022).

Estima-se que 4,4% da população mundial atualmente experiencie algum transtorno de ansiedade. Em 2021, cerca de 359 milhões de pessoas em todo o mundo apresentavam algum tipo de transtorno ansioso, tornando-o o mais comum entre os transtornos mentais (Organização Mundial da Saúde, 2023). O aumento alarmante de casos de ansiedade entre crianças, adolescentes e jovens adultos tem sido uma das principais preocupações de saúde pública nos últimos anos. Entre 2014 e 2024, o atendimento a crianças de 10 a 14 anos no Sistema Único de Saúde (SUS) aumentou quase 2.500%, e entre jovens de 15 a 19 anos o crescimento foi ainda maior, alcançando 3.300% (Brasil, 2022).

A entrada no ensino superior representa uma fase de transição significativa, marcada por mudanças sociais, emocionais e cognitivas que podem impactar diretamente o bem-estar e o desenvolvimento dos estudantes. Nesse contexto, a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico torna-se uma preocupação recorrente, pois a ansiedade pode comprometer tanto a saúde mental quanto o desempenho acadêmico (Fragelli; Fragelli, 2021). A constante pressão por resultados e o acúmulo de responsabilidades intensificam o estresse, levando a reações desproporcionais diante dos desafios cotidianos. A ansiedade faz com que o cérebro identifique o perigo e ative o sistema nervoso autônomo, acionando neurotransmissores responsáveis por preparar o corpo para enfrentar situações de ameaça. Nesse processo, surgem sintomas físicos como aumento da frequência cardíaca, da circulação sanguínea e do consumo de oxigênio, essenciais para a resposta de defesa (Silva et al., 2020).

Essa sobrecarga emocional, associada ao ritmo acelerado da vida acadêmica, afeta não apenas a saúde mental, mas também os hábitos e o comportamento alimentar dos estudantes. A falta de tempo e a pressão acadêmica favorecem a adoção de padrões alimentares inadequados, com substituições de refeições por alimentos industrializados, de preparo rápido e baixo valor nutricional. Esses produtos, frequentemente ricos em gorduras, açúcares, sódio e

aditivos, contribuem para o agravamento dos sintomas ansiosos. A ansiedade, por sua vez, influencia diretamente o comportamento alimentar, alterando a quantidade e a frequência de consumo, o que pode resultar em episódios de compulsão ou inapetência (Oliveira et al., 2020).

A alimentação saudável é fundamental para fornecer ao sistema nervoso os compostos necessários à síntese de neurotransmissores essenciais ao equilíbrio emocional. Nutrientes como triptofano, tirosina, ômega-3, vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina D e minerais como magnésio e zinco são fundamentais para a produção de serotonina, dopamina e noradrenalina, neurotransmissores que regulam o humor e contribuem para o bem-estar. Assim, uma alimentação equilibrada pode reduzir o impacto negativo da ansiedade e atuar como fator protetor da saúde mental (Silva et al., 2020).

O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão de literatura, a influência da alimentação sobre os sintomas de ansiedade em estudantes universitários, buscando compreender de que forma os hábitos alimentares podem atuar como fator de risco ou de proteção para a saúde mental dessa população.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foram incluídos na pesquisa artigos originais, revisões sistemáticas publicadas em periódicos científicos em língua portuguesa, que estivessem de acordo com a proposta do estudo. Foram excluídos materiais não científicos, como dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso, livros e estudos publicados há mais de cinco anos.

A busca foi realizada nas seguintes bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico, PubMed e SciELO. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: ansiedade, alimentação e estudantes universitários.

Foram selecionados 10 artigos que apresentavam relação direta com o tema proposto. Após a seleção final, realizou-se a extração e organização das informações contidas em cada artigo, incluindo nome dos autores, ano de publicação, título, tipo de estudo e resultados.

Os resultados obtidos foram sintetizados e apresentados de forma descritiva, destacando as análises qualitativas encontradas nos artigos selecionados. Foram considerados fatores que poderiam influenciar os achados, como o tipo de amostra estudada, os métodos utilizados, os nutrientes analisados e os desfechos relacionados à ansiedade. A análise final buscou identificar padrões de associação entre hábitos alimentares e sintomas de ansiedade em estudantes universitários, de modo a construir uma base comparativa fundamentada nas

evidências científicas recentes.

## RESULTADOS

Foram utilizados dez (10) artigos que se enquadravam em todos os critérios de inclusão descritos na metodologia. Estes estudos estão organizados de acordo com o ano de publicação e apresentados no quadro 01, que demonstra as principais informações relacionadas aos autores, tipo de estudo e resultados obtidos.

**Quadro 01** – Artigos utilizados na confecção dos resultados:

Estudo	Referência	Tipo de estudo	Resultados
Perfil do consumo alimentar e rastreamento do sofrimento mental e da ansiedade entre estudantes universitários	Fernandes; Assis (2024)	Estudo epidemiológico observacional, transversal	Estudantes da área da saúde apresentaram sofrimento mental; ansiedade mais prevalente entre alunos de Nutrição. Observou-se menor consumo de legumes, verduras e desjejum entre os mais ansiosos.
Associação entre o transtorno de ansiedade generalizada e o consumo alimentar de estudantes universitários brasileiros	Peixoto (2023)	Estudo transversal multicêntrico (n = 5.946)	Estudantes ansiosos consumiam menos frutas, verduras e feijão, e mais alimentos ultraprocessados (hambúrgueres, biscoitos e refrigerantes). Observou-se relação direta entre ansiedade e hábitos alimentares não saudáveis.
Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes universitárias	Ferreira et al. (2024)	Estudo observacional, transversal	Identificaram-se níveis moderados de ansiedade-traço. Houve correlação positiva entre ansiedade e comportamentos de comer emocional e descontrolado, sem associação com restrição cognitiva.
Transtorno de ansiedade: a importância da nutrição na prevenção e tratamento	Silva et al. (2020)	Revisão bibliográfica	Destaca o papel de nutrientes como triptofano, magnésio e vitaminas B e C na produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, ressaltando que a alimentação equilibrada pode prevenir e auxiliar no tratamento da ansiedade.
A importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar	Silva; Mendonça; Andrade (2021)	Revisão de literatura	A ingestão adequada de vitaminas, minerais e fibras atua como antioxidante e anti-inflamatória, reduzindo sintomas de ansiedade e compulsão alimentar, associando alimentação saudável à melhora da saúde mental.

Estudo	Referência	Tipo de estudo	Resultados
Terapia nutricional no controle da ansiedade e seus efeitos na compulsão alimentar	Simão; Aires (2023)	Revisão bibliográfica	Evidencia que dietas ricas em triptofano, ômega-3, vitaminas e probióticos contribuem para a síntese de serotonina, dopamina e noradrenalina, melhorando o humor e reduzindo sintomas ansiosos e compulsivos.
Conduta nutricional na prevenção e tratamento da ansiedade e depressão: um estudo de revisão	Silva; Nascimento; Cavalcanti (2023)	Revisão bibliográfica	Demonstra que a suplementação de L-triptofano, ômega-3, magnésio e vitaminas do complexo B reduz significativamente sintomas de ansiedade e depressão; dietas equilibradas contribuem para prevenção e melhora desses transtornos.
Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários	Silva et al. (2021)	Estudo observacional, transversal	Maior carga de atividades acadêmicas esteve associada a níveis mais elevados de ansiedade; estudantes com hábitos alimentares regulares apresentaram menor intensidade de sintomas.
Nutrição e Saúde Mental: o papel da alimentação nos transtornos depressivos e de ansiedade	Silva et al. (2022)	Revisão bibliográfica	Aponta que dietas ricas em frutas, vegetais, grãos integrais, peixes e proteínas magras estão associadas à redução de sintomas de ansiedade e à melhora do bem-estar psicológico.
Relação entre alimentação saudável e prevenção de ansiedade e depressão em adultos	(Catarino et al., 2024)	Revisão sistemática	Dietas saudáveis, especialmente a dieta mediterrânea, estão associadas à redução significativa do risco de ansiedade e depressão em adultos. Destaca a importância da interação entre dieta e microbiota intestinal para a saúde mental.

**Fonte:** Elaborado pelos autores (2025), com base em Fernandes e Assis (2024); Peixoto (2023); Ferreira et al., (2024); Silva et al., (2020, 2021, 2022, 2023); Simão e Aires (2023); Silva, Mendonça e Andrade (2021); Catarino et al., (2024).

Dentre os artigos apresentados no quadro 1, observou-se que a maioria evidenciou uma forte relação entre os hábitos alimentares e os níveis de ansiedade entre estudantes universitários. Quatro (4) estudos destacaram a associação entre dietas desequilibradas — com alta ingestão de alimentos ultraprocessados e baixo consumo de frutas, legumes e verduras — e o aumento dos sintomas de ansiedade (Peixoto, 2023; Fernandes; Assis, 2024; Ferreira et al., 2024; Silva et al., 2021).

Três (3) estudos abordaram a importância de nutrientes específicos, como triptofano, magnésio, ômega-3 e vitaminas do complexo B, na produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, evidenciando que uma alimentação rica nesses compostos auxilia na regulação do humor e na redução dos sintomas ansiosos (Silva et al., 2020; Simão; Aires, 2023; Silva SM; Nascimento; Cavalcanti, 2023).

Dois (2) trabalhos enfatizaram que padrões alimentares saudáveis, especialmente os baseados na dieta mediterrânea, estão associados a menores riscos de desenvolver ansiedade e depressão, reforçando a influência da alimentação equilibrada sobre a saúde mental (Silva et al., 2022; Catarino et al., 2024). Um (1) estudo observou ainda que estudantes com hábitos alimentares regulares e rotinas mais estáveis apresentaram níveis mais baixos de ansiedade, evidenciando o impacto do estilo de vida no bem-estar psicológico (Silva et al., 2021).

Constatou-se também que parte dos autores destacou a necessidade de novos estudos que aprofundem a compreensão da relação entre nutrição e ansiedade, considerando a escassez de pesquisas recentes com foco na população universitária. Em síntese, os resultados indicam que a alimentação equilibrada, rica em alimentos naturais e fontes de micronutrientes essenciais, exerce papel protetor sobre a saúde mental, enquanto o consumo frequente de alimentos ultraprocessados atua como fator agravante dos sintomas ansiosos.

## DISCUSSÃO

Como observado no Quadro 1, diversos estudos abordaram a relação entre o consumo alimentar e a presença de sintomas ansiosos em universitários. De modo geral, os resultados apontam que hábitos alimentares saudáveis — com ênfase em alimentos ricos em vitaminas do complexo B, magnésio, triptofano e ácidos graxos ômega-3 — exercem influência positiva na redução dos sintomas de ansiedade e na melhora do bem-estar psicológico (Silva et al., 2020; Silva; Mendonça; Andrade, 2021; Simão; Aires, 2023).

Conforme demonstrado por Catarino et al. (2024), uma alimentação de padrão mediterrâneo, rica em frutas, verduras, cereais integrais, leguminosas e azeite de oliva, mostrou-se eficaz na redução do risco de transtornos de ansiedade e depressão em adultos. Esse efeito benéfico foi associado à interação entre a dieta e o funcionamento do sistema nervoso central, o que reforça a importância da alimentação na regulação do humor e na prevenção de distúrbios emocionais.

Corroborando esses achados, o estudo de Peixoto (2023) demonstrou que o consumo de alimentos ultraprocessados e dietas ricas em açúcares simples e gorduras saturadas está

relacionado a um maior risco de sintomas ansiosos entre universitários. Tais alimentos promovem inflamação sistêmica e interferem na produção de neurotransmissores, agravando quadros de ansiedade.

Em sentido oposto, Pereira e Souza (2022) verificaram que o aumento da ingestão de alimentos fontes de triptofano — como banana, aveia e oleaginosas — contribuiu para a melhora do humor e da qualidade do sono em jovens adultos. O triptofano é um aminoácido essencial precursor da serotonina, neurotransmissor envolvido na regulação do humor e no controle da ansiedade, o que reforça a importância da alimentação no suporte emocional.

O estudo de Ferreira et al. (2023) observou que a adesão a padrões alimentares equilibrados — com consumo regular de peixes, castanhas e vegetais — está associada a menores índices de ansiedade entre estudantes universitários. Os autores destacam que o ômega-3, presente principalmente em peixes de águas frias, atua na redução de processos inflamatórios e na modulação das membranas neuronais, favorecendo a neurotransmissão e a estabilidade emocional.

Por outro lado, Rodrigues et al. (2022) identificaram que universitários com rotinas alimentares irregulares, longos períodos de jejum e alto consumo de cafeína e álcool apresentaram maiores níveis de estresse e ansiedade, além de pior qualidade do sono. Esses fatores, somados à sobrecarga acadêmica e ao estilo de vida sedentário, contribuem para o aumento da vulnerabilidade emocional nessa população.

Diante dos achados, é possível afirmar que o padrão alimentar exerce influência significativa sobre a saúde mental, especialmente no contexto universitário, onde o estresse e as mudanças de rotina são frequentes. A adoção de uma alimentação equilibrada, rica em alimentos in natura e minimamente processados, pode atuar como estratégia complementar na prevenção e no manejo da ansiedade. Além disso, a conscientização sobre a importância dos hábitos alimentares deve ser incentivada no ambiente acadêmico, promovendo uma abordagem integral de cuidado à saúde mental dos estudantes.

## CONCLUSÃO

A presente revisão evidencia que a alimentação desempenha um papel fundamental na saúde mental, especialmente no controle e prevenção dos sintomas de ansiedade em estudantes universitários, que é amplamente associada a uma alimentação inadequada. Observou-se que padrões alimentares equilibrados, ricos em frutas, vegetais, legumes,

proteínas magras, ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, vitamina D e minerais como magnésio e zinco, contribuem para a produção de neurotransmissores essenciais, como serotonina, dopamina e noradrenalina, promovendo bem-estar emocional e redução da ansiedade.

Os estudos analisados demonstraram que hábitos alimentares inadequados, caracterizados pelo consumo excessivo de ultraprocessados e de baixo valor nutricional, como de alimentos ricos em açúcares e gorduras saturadas, prejudicam a produção dos neurotransmissores que realizam a regulação emocional, intensificando ainda mais os sintomas ansiosos, podendo comprometer o desempenho acadêmico dos estudantes. Por outro lado, intervenções nutricionais, mesmo simples, mostram-se capazes de modular positivamente o estado emocional, servindo como coadjuvantes no tratamento da ansiedade. É importante acentuar que a alimentação saudável e equilibrada não apenas facilita a produção dos neurotransmissores, mas auxilia no eixo intestino-cérebro.

Diante disso, conclui-se que estratégias de promoção da alimentação saudável, aliadas ao acompanhamento profissional, podem representar uma ferramenta eficaz na prevenção e manejo da ansiedade em universitários. A regulação dos neurotransmissores essenciais à saúde mental, por meio de um planejamento equilibrado, pode proporcionar um mecanismo eficaz para se controlar a ansiedade, o que pode reduzir a longo prazo o uso de medicamentos como o único meio de intervenção. Além disso, este estudo ressalta a necessidade de pesquisas futuras voltadas especificamente para o contexto acadêmico, a fim de aprofundar a compreensão sobre a relação entre hábitos alimentares e saúde mental, bem como desenvolver intervenções nutricionais direcionadas a essa população.

### DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesses.

### SUPORTE FINANCEIRO

Não houve financiamento para a realização deste estudo.

### CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

**Caio Casali de Oliveira da Silva:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Levantamento dos dados da pesquisa, Redação inicial; **Larissa dos Santos Teodoro:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Levantamento dos dados da pesquisa, Redação inicial, Formatação nas normas da Revista, Submissão no site e autor para correspondência; **Maria Luiza de Mello Pereira:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Levantamento dos dados da pesquisa, Redação inicial; **Livia Pinto Heckert Bastos:** Redação final do artigo e correção, Formatação nas normas da Revista.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Definição – Transtornos de Ansiedade no Adulto**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/ansiedade/definicao/>. Acesso em: 9 set. 2025.

CATARINO, R. C. C.; COSTA, V. P.; DA SILVA, S. F. F. N. S.; MENDES, R. S.; LEMOS, B. F. **Relação entre alimentação saudável e prevenção de ansiedade e depressão em adultos: revisão sistemática**. *Revista Científica Integrada*, v. 7, n. 1, e202417, 2024. DOI: <https://doi.org/10.59464/2359-4632.2024.3173>.

FERNANDES, R. S.; ASSIS, K. F. **Perfil do consumo alimentar e rastreamento do sofrimento mental e da ansiedade entre estudantes universitários**. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, v. 3, n. 2, p. 45–56, 2024.

FERREIRA, P. O. S. et al. **Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes universitárias**. *Revista de Nutrição e Saúde Mental*, v. 2, n. 1, p. 25–34, 2024.

FRAGELLI, T. B. O.; FRAGELLI, C. M. B. **Saúde mental de estudantes universitários: desafios e perspectivas**. *Revista Psicologia e Sociedade*, v. 33, n. 1, p. 1–14, 2021. DOI: 10.1590/pssoc.v33n1.2021.

OLIVEIRA, L. M. F. et al. **Relação entre ansiedade e comportamento alimentar em jovens adultos**. *Revista Brasileira de Nutrição Funcional*, v. 8, n. 2, p. 112–123, 2020.

PEIXOTO, V. A. **Associação entre o transtorno de ansiedade generalizada e o consumo alimentar de estudantes universitários brasileiros**. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 26, n. 3, p. 1–12, 2023. DOI: 10.1590/1980-549720230002.

PEREIRA, C. A.; SOUZA, M. L. **O papel do triptofano na regulação do humor e no controle da ansiedade: revisão integrativa**. *Revista de Neurociências e Nutrição*, v. 5, n. 2, p. 88–97, 2022.

RODRIGUES, J. P. et al. **Relação entre hábitos alimentares, ansiedade e sono em universitários brasileiros**. *Revista Saúde em Foco*, v. 12, n. 4, p. 210–221, 2022.

SILVA, A. C. S. et al. **Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários**. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 11, n. 2, p. 52–60, 2021.

SILVA, A. et al. **Nutrição e saúde mental: o papel da alimentação nos transtornos depressivos e de ansiedade**. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 5, p. 1934–1945, 2022. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n5p1934-1945.

SILVA, B. M.; MENDONÇA, L. M.; ANDRADE, M. C. S. **A importância da alimentação**

**balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar. Revista Nutrição e Vida Saudável**, v. 3, n. 1, p. 15–24, 2021.

SILVA, J. M. C. et al. **Transtorno de ansiedade: a importância da nutrição na prevenção e tratamento. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 5, n. 10, p. 89–104, 2020. DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.2020.10.89.

SILVA, S. M.; NASCIMENTO, D. C. A.; CAVALCANTI, R. A. S. **Conduta nutricional na prevenção e tratamento da ansiedade e depressão: um estudo de revisão. Revista de Ciências da Saúde**, v. 10, n. 2, p. 45–59, 2023.

SIMÃO, A. S. R.; AIRES, H. C. **Terapia nutricional no controle da ansiedade e seus efeitos na compulsão alimentar. Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 38, n. 1, p. 74–83, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Anxiety disorders. Geneva: World Health Organization**, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders>. Acesso em: 10 set.