

TRANSTORNO DE ANSIEDADE: A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Jessyka Mariane Cruz Silva ¹
Iago Alexandre da Silva ²
Paulo Fernando da Silva ³
Fernanda Silva Galdino ⁴
Bruno Menezes de Carvalho ⁵

RESUMO

O ser humano possui um instinto de sobrevivência natural que o guia em situações que apresentem perigo, e foi esse instinto que permitiu que os nossos antepassados perdurassem frente a tantas dificuldades. Neste contexto, pode-se afirmar que há uma ansiedade saudável, que leva o homem a evitar aquilo que possa colocá-lo em risco. Porém, há pessoas que sofrem com uma preocupação demasiada, onde há uma generalização de sentimentos e sentidos que despertam medos surreais e sintomas físicos capazes de privá-la de uma vida saudável, atingindo uma ansiedade de nível patológico. Paralelamente ao aumento no número de casos de indivíduos que sofrem com o transtorno de ansiedade, a vida moderna vem impondo mudanças nos hábitos alimentares e estilo de vida das pessoas, e tais acontecimentos possuem correlação, uma vez que uma boa alimentação fornece, em pontos de vista fisiológico e bioquímico, os compostos bioativos, os macro e os micronutrientes necessários na produção dos neurotransmissores responsáveis por promover o bem-estar emocional. Deste modo, é muito importante que o ser humano, enquanto saudável, atente à sua alimentação como medida preventiva e, caso já sofra de alguma patologia, recorra ao acompanhamento nutricional, capaz de fornecer um melhor desempenho metabólico que possibilite otimizar o seu tratamento, sem ocasionar efeitos colaterais como a dependência provocada por medicamentos.

Palavras-chave: Transtorno de ansiedade, Alimentação saudável, Nutrição funcional.

INTRODUÇÃO

O ser humano possui um instinto de sobrevivência natural que o guia em situações que apresentem perigo, e foi esse instinto que permitiu que os nossos antepassados perdurassem frente a tantas dificuldades. Neste contexto, pode-se afirmar que há uma ansiedade saudável, que leva o homem a evitar aquilo que possa colocá-lo em risco. Porém, há pessoas que sofrem com uma preocupação demasiada, onde há uma generalização de sentimentos e sentidos que

¹ Graduanda do Curso de Nutrição da Faculdade São Francisco da Paraíba - FASP, jessykamelacruz@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Farmácia da Faculdade São Francisco da Paraíba - FASP, iagoalexandredasilva@gmail.com;

³ Doutor pelo Curso de Nutrição da Faculdade São Francisco da Paraíba - FASP, cap_fernando12@hotmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Farmácia da Faculdade Santa Maria - FSM, galdinofernanda02@gmail.com;

⁵ Professor orientador: Graduado pelo Curso de Filosofia pela Faculdade de Ciências e Letras de Cajazeiras - FAFIC, brunomenezes1978@gmail.com.

despertará medos surreais e sintomas físicos capazes de privá-la de uma vida saudável, atingindo uma ansiedade de nível patológico.

A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo. Tais reações exageradas ao estímulo ansiogênico se desenvolvem, mais comumente, em indivíduos com uma predisposição neurobiológica herdada (Castillo *et al.*, 2000).

O termo ansiedade provém do grego *Anshein*, que significa oprimir, sufocar. Angústia ou ansiedade são termos correlatos, que exprimem a experiência subjetiva e são sempre associadas a manifestações de sintomas corporais. Esse transtorno acompanha a maior parte das pessoas no processo existencial (Barros, 2003).

A ansiedade é um sentimento de medo vago e desagradável que se manifesta como um desconforto ou tensão decorrente de uma antecipação do perigo, de algo desconhecido (Guimarães *et al.*, 2015).

Ansiedade pode ser definida como uma resposta psicológica e física à ameaça do autoconceito, caracterizada por um sentimento subjetivo de apreensão, percebido pela consciência, e grande atividade do sistema nervoso autônomo (Spielberger, 1989).

Transtornos de ansiedade são considerados grande problema para a população mundial, estando associados a elevado sofrimento e limitações (Combs, 2014).

De acordo com dados fornecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), 18,6 milhões de brasileiros são afetados por distúrbios relacionados a ansiedade. Tal número equivale a 9,3% da população e confere ao país o primeiro lugar no ranking dos países com maior número de pessoas que sofrem com este problema.

Para melhor entendimento, é como se fosse um processo alérgico, em que o organismo da pessoa produz um elevado índice de hormônios próprios no combate da absorção de substâncias estranhas. Um indivíduo que não possua nenhuma alergia possivelmente poderá reagir com um espirro, por exemplo, enquanto uma pessoa altamente alérgica poderá até mesmo sofrer um choque anafilático e morrer asfíxiado caso não tome um medicamento eficaz na inibição destes sintomas em tempo hábil. Do mesmo modo, quando um indivíduo não sofre de ansiedade em nível elevado, o seu organismo, num momento de tensão, irá liberar hormônios que o façam perceber o perigo e o ajude a reagir de modo adequado à situação, e após o momento de exposição o organismo irá se estabilizar gradativamente, diferente de quem sofre

com transtorno de ansiedade, pois o seu organismo irá ativar os hormônios em quantidade muito maior e ao passo do momento de crise será necessário que se tome alguma medida externa para que o organismo dele volte ao normal.

Quando se inicia um tratamento medicamentoso, leva-se um tempo, como em alguns casos de medicamentos que levam duas semanas, até que o organismo produza novos receptores para que sua ação se torne efetiva, ocasião na qual uma dieta saudável poderá auxiliar nessa produção.

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

METODOLOGIA

O referido estudo consiste em uma revisão sistemática da literatura nacional e internacional, de natureza descritiva.

Foram realizadas pesquisas, no decorrer do mês de junho de 2019, nas bases de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, onde se buscaram informações acerca da ansiedade e da importância de uma boa alimentação no tratamento de transtorno de ansiedade.

Os critérios de inclusão abrangeram os estudos de cunho científico e recentes, capazes de fornecer informações mais fiéis ao cenário atual, e os critérios de exclusão compreenderam informações que não continham fontes de confiança ou estudos antigos, ao passo que foram selecionados cinco artigos e um livro, dentre outras citações, como base para o desenvolvimento e produção.

Também foram pesquisados dados epidemiológicos, onde encontramos dados recentes publicados pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

DESENVOLVIMENTO

São múltiplos os motivos que podem levar o indivíduo a desenvolver o transtorno de ansiedade. Em crianças pode surgir a partir do modo com o qual os medos e as preocupações se manifestam, pois estas não conseguem discernir quando estes sentimentos deixam de ser normais e atingem patamares descomunais, e suas causas são geralmente desconhecidas e provocadas por diversos fatores, como hereditariedade e condições ambientais. Caso não seja reconhecido e tratado de forma adequada, este transtorno pode se tornar crônico e acompanhar a criança ao longo de sua vida.

Em adolescentes, a ansiedade pode tomar níveis preocupantes por motivos como o receio de se expor ao público, o medo de não conseguir atingir notas satisfatórias na escola, exposição ao estresse e episódios traumáticos, entre outros. Nos adultos, o transtorno de ansiedade também pode se desenvolver por inúmeros fatores, como o medo de ficar desempregado, o fim de um relacionamento ou o acúmulo de frustrações.

Fatores como o tempo de duração dos episódios e a relação são determinantes na diferenciação entre a ansiedade normal e a patológica, além de características como o sentimento de medo e apreensão estimulados pela preocupação excessiva com o futuro ou antecipação de situações estranhas. Porém, há casos em que o indivíduo sofre de sintomas ansiosos desenvolvidos por outras condições psiquiátricas, como no caso da depressão, sem que sofra de fato com o transtorno da ansiedade, bem como a possibilidade de ele sofrer de comorbidades, apresentando mais que um destes distúrbios.

Diante de situações de risco real ou mesmo imaginário, a ansiedade faz com que o cérebro identifique o perigo e ative o sistema nervoso autônomo, do qual não temos controle, acionando neurotransmissores responsáveis por preparar o nosso corpo para tais situações. É neste momento que se iniciam os sintomas físicos, cujos efeitos como o aumento da circulação sanguínea e do oxigênio são tidos como necessários para que se possa enfrentar o perigo. Ao fim do episódio, o corpo necessita voltar ao normal, e em alguns casos é necessário o uso psicofármacos.

A grande disponibilidade de produtos industrializados associada a diminuição do tempo disponível para a preparação de alimentos em casa fez com que muitas pessoas adaptassem sua dieta sem pensar nas consequências, que prejudicam o nosso corpo inteiro, principalmente o cérebro, em decorrência do contato demasiado com aditivos alimentares, agrotóxicos e toxinas.

A nutrição funcional, fundada em estudos e evidências científicas, proporciona a prevenção de patologias desde a gestação e permite a recuperação de indivíduos que sofram com tais. Ela dá foco no paciente, não na doença, e se inicia com uma apuração acerca dos

sinais e sintomas que ele sente ou já sentiu no passado, levando em conta informações relativas ao seu estilo de vida e a fatores ambientais que podem ter influência no seu quadro atual.

Embora existam fatores genéticos que predisponham o indivíduo a desenvolver distúrbios psicológicos, a ciência vem comprovando que maior parte dos fatores determinantes do desenvolvimento diz respeito ao estilo de vida, podendo então afirmar que, mesmo que tenha um histórico familiar da doença, o indivíduo pode evitá-la através de práticas de vida saudável, e é também através dessas práticas que se faz possível a diminuição dos impactos negativos provocados pelo meio ambiente, dos quais não temos nenhum controle.

De acordo com a escritora e bióloga norte-americana Rachel Carson, o uso imoderado de pesticidas em plantações expõe o ser humano a grandes perigos, pois altera os processos celulares das plantas, atinge a fauna de forma negativa e coloca a saúde do homem em risco. Tal afirmação serve como alerta para a necessidade do consumo de produtos orgânicos.

O indivíduo acaba por se expor a disruptores endócrinos que podem afetar sua saúde hormonal. Para reverter este quadro, o nosso organismo possui um mecanismo que realiza a detoxificação, no qual são expulsos os xenobióticos, que são substâncias estranhas presentes no nosso corpo, absorvidas através de alimentos ricos em agrotóxicos, aditivos alimentares e até mesmo substâncias como o Bisfenol A, presente em plásticos nos quais armazenamos comida. Porém, para que essa detoxificação aconteça é necessário a presença de diversos nutrientes, como aminoácidos e as vitaminas B2, B3, B6, B9 e B12, o que exige uma alimentação saudável e balanceada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Embora os quadros de desnutrição tenham sido substituídos pela obesidade, a população se encontra desnutrida pois sua alimentação é pobre em nutrientes, e além de a obesidade provocar inúmeras consequências na saúde, ela ainda pode colaborar no desenvolvimento de distúrbios psicológicos, como a própria ansiedade.

Diante um quadro de transtorno de ansiedade, muitos pacientes reclamam que os medicamentos não fazem efeito, que o seu quadro não muda. Acontece que o objetivo destes medicamentos é possibilitar que a serotonina tenha acesso ao cérebro, porém é necessário que o paciente esteja se alimentando de forma saudável para que o seu organismo produza a serotonina, necessária para a ação do fármaco.

Uma boa alimentação fornece aos neurônios os elementos necessários para a produção dos neurotransmissores, que são responsáveis pela transmissão de mensagens e é fundamental para o bom funcionamento do corpo inteiro. São eles que tecem a imaginação e a compreensão dos eventos que rodeiam o ser humano.

Dentre os principais neurotransmissores, podemos citar a dopamina, a adrenalina e a noradrenalina que são responsáveis pela motivação, a serotonina que é responsável pelo humor e se relaciona a sentimentos como felicidade e satisfação, e o ácido gama-aminobutírico, também chamado de Gaba, que é responsável por desacelerar as intensas respostas de medo ou raiva, dando inteligência à nossas emoções.

Quando o indivíduo se expõe a sobrecargas emocionais, seu organismo produz o cortisol, um hormônio relacionado ao estresse e que destrói a serotonina, que, como já mencionado anteriormente, é responsável por sentimentos de satisfação, e culmina por prejudicar o organismo como um todo, inibindo também a produção de melatonina que auxilia no sono e neutraliza os radicais livres presentes no corpo inteiro.

Para que as células produzam energia, é necessário que suas mitocôndrias recebam glicose, porém, quando há um elevado nível de cortisol na corrente sanguínea de forma permanente, cria-se um obstáculo que impede a entrada da glicose nas células cerebrais, que ficam sem os elementos necessários para gerar a energia e passa a produzir uma quantidade maior de radicais livres em decorrência da falta de energia adequada fornecida pela glicose. Sabendo que o cérebro é o órgão de maior gasto energético, supõe-se todos os prejuízos que sofre quando não recebe a energia necessária para o seu funcionamento.

Após a produção excessiva destes radicais livres, ocorre uma evasão dos tais que atacam o núcleo dos neurônios e atinge o DNA, impossibilitando a síntese das substâncias necessárias para o bom desempenho do cérebro, ocasionando uma degeneração dos chamados “circuitos cerebrais”. Este acontecimento pode servir de gatilho para que o indivíduo desenvolva fobias.

Uma boa alimentação, além de fornecer os elementos necessários para a sintetização das proteínas regeneradoras, também proporciona melhor qualidade no sono, que é o principal momento em que age as tais proteínas.

Deste modo, é essencial que o paciente procure um tratamento nutricional adequado que possa suprir todas as necessidades que seu corpo apresente.

Diets devem ser elaboradas a partir de alimentos orgânicos, *in natura* e minimamente processados, dando preferência aos alimentos que forneçam os nutrientes essenciais para o bom funcionamento do seu corpo, e, em especial, o seu cérebro.

Alimentos como músculo bovino, gema de ovo, lentilha, castanha-do-pará e banana são ricos em triptofano, aminoácido essencial, que, quando associado as vitaminas B6, B9 e C, cálcio (Ca), ferro (Fe), magnésio (Mg) e zinco (Zn), é utilizado pelo cérebro para produzir a serotonina. Alimentos como o ovo, maçã, abacate, chá verde, melancia e cacau fornecem a tirosina, necessária para a produção de dopamina.

A vitamina D, como vimos, é essencial para o funcionamento ideal do nosso organismo, e pode ser encontrada em alimentos como a ostra, sardinha, atum, ovo de galinha cozido e carne bovina.

Todos estes alimentos acima citados, dentre inúmeros outros, podem fornecer ao paciente um melhor desempenho metabólico que possibilite otimizar o seu tratamento, sem ocasionar efeitos colaterais como a dependência provocada por ansiolíticos.

Em contrapartida, alimentos industrializados ricos em aditivos alimentares, sódio e açúcares, dentre outros que afetam a saúde humana, como o refrigerante, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, devem ser evitados o máximo possível.

Em relação aos alimentos ricos em agrotóxicos, é aconselhável que se procure sempre as frutas da época, pois as que são cultivadas fora de sua época convencional requerem uma quantidade maior de agrotóxicos. É preferível que, quando possível, sejam consumidos os produtos orgânicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que uma alimentação saudável é um ponto crucial para que se tenha uma vida de qualidade, e bem mais que isso, ela também traz grandes benefícios no tratamento de diversas patologias, em especial o transtorno de ansiedade, que vem acometendo muitas pessoas.

Livre de efeitos colaterais, uma boa alimentação garante o bom funcionamento do corpo de modo a fornecer todos os elementos necessários para que ele se regenere dos mais diversos fatores capazes de provocar danos que podem até ser irreversíveis.

O *Guia alimentar para a população brasileira* recomenda que sejam incluídos no cardápio alimentos *in natura* e os minimamente processados, limitando o consumo dos processados e evitando o consumo de alimentos ultraprocessados.

Deste modo, é muito importante que o ser humano, enquanto saudável, atente à sua alimentação como medida preventiva e, caso já sofra de alguma patologia, recorra ao acompanhamento nutricional para que possa ter de volta a sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BARROS, A. L. B. L.; HUMEREZ, D. C.; FAKIH, F. T.; MICHEL, J. L. M. 2003. Situações geradoras de ansiedade e estratégias para seu controle entre enfermeiras: estudo preliminar. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 11(5): 585-592.

BRASIL. Ministério da Saúde. secretaria de atenção à saúde. departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : ministério da saúde, 2014. 156 p. : il.

CASTILLO, A. R. G. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30 de junho de 2019.

COMBS, H.; MARKMAN, J. Anxiety disorders in primary care. *Med Clin North Am*. [Internet] 2014; 98(5) Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.mcna.2014.06.003>>. Acesso em: 30 de junho de 2019.

GUIMARÃES, A. M. V.; SILVA NETO, A. C.; VILAR, A. T. S.; ALMEIDA, B. G. C.; ALBUQUERQUE, C. M. F.; FERMOSELI, A. F. O. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. *Semina*[Internet]. 2015 Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/index.php/fitsbiosaude/article/view/2611/1497>> Acesso em: 30 de junho de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Depression and other common mental disorders: global health estimates[Internet]. Geneva: WHO; 2017. Disponível em: <<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>>. Acesso em: 30 de junho de 2019.

SAVIOLI, G. Estresse, Ansiedade e Depressão: Como prevenir e tratar através da nutrição. Editora Canção Nova, Cachoeira Paulista, SP, Brasil, 2019.

SEZINI, A. M.; GIL, C. S. G. C. Nutrientes e depressão. Vita et Sanitas, Trindade-Go, n.08, jan-dez./2014. Disponível em:

<<http://www.fug.edu.br/2018/revista/index.php/VitaetSanitas/article/download/29/21>>.

Acesso em: 30 de junho de 2019.

SPIELBERGER, C. D. State-trait anxiety inventory: a comprehensive bibliography. 2ª ed. Flórida: Consulting Psychologists Press; 1989.