

IMPACTOS POSITIVOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM ADOLESCENTES: uma revisão de literatura

Geórgia De Moraes Pessoa Rocha

Lorena dos Santos Tinoco

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a alimentação saudável e a saúde mental de adolescentes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), por meio de uma revisão de literatura narrativa. Foram analisados artigos publicados entre 2014 e 2024, evidenciando que a alimentação equilibrada, rica em nutrientes como vitaminas do complexo B, ômega-3 e minerais essenciais, pode contribuir significativamente para o equilíbrio neuroquímico, a regulação do humor e a redução dos sintomas ansiosos. Além disso, destaca-se a influência de padrões alimentares inadequados, como o consumo de alimentos ultraprocessados, que podem intensificar a ansiedade e dificultar o manejo clínico do TAG. Conclui-se que a alimentação saudável constitui uma estratégia complementar de baixo custo e acessível para a promoção da saúde mental em adolescentes com TAG, reforçando a importância de políticas públicas, como iniciativas governamentais que incentivem práticas alimentares adequadas e promovam o bem-estar psicológico, além de intervenções educativas nessa área.

Palavras-Chave: Transtorno de Ansiedade Generalizada. Adolescentes. Alimentação Saudável. Saúde Mental.

POSITIVE IMPACTS OF HEALTHY EATING ON GENERALIZED ANXIETY DISORDER IN ADOLESCENTS: a literature review

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between healthy eating and the mental health of adolescents diagnosed with Generalized Anxiety Disorder (GAD) through a narrative literature review. Articles published between 2014 and 2024 were analyzed, showing that a balanced diet rich in nutrients such as B vitamins, omega-3s, and essential minerals can significantly contribute to neurochemical balance, mood regulation, and reduced anxiety symptoms. Furthermore, the influence of inadequate dietary patterns, such as the consumption of ultra-processed foods, can worsen anxiety

and complicate the clinical management of GAD. It is concluded that a healthy diet constitutes a low-cost, accessible complementary strategy for promoting mental health in adolescents with GAD, reinforcing the importance of public policies and educational interventions in this area.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder. Adolescents. Healthy Eating. Mental Health.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder. Adolescents. Healthy Eating. Mental Health.

¹Discente em Nutrição no Centro Universitário do Rio Grande do Norte -UNI-RN. Email: georgiapessoanutri@gmail.com

²Docente do curso Nutrição no Centro Universitário do Rio Grande do Norte -UNI-RN. Email: lorenatinoco@unirn.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa repleta de transformações tanto no corpo quanto nas emoções, e, para muitos jovens, o dia a dia pode ser permeado por sentimentos de apreensão, estresse e inquietação (DA SILVA GOMES, Edna Lara Vasconcelos et al., 2021). Quando se trata do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), essas emoções se tornam ainda mais intensas e persistentes, influenciando diretamente a forma como o adolescente se relaciona com os outros e consigo mesmo (FROTA, Ilgner Justa et al., 2022).

Nessas situações, as preocupações constantes e a antecipação de eventos negativos ultrapassam os limites do que seria considerado uma ansiedade comum, comprometendo o bem-estar emocional e dificultando a realização das atividades cotidianas desses jovens (BENETON, Emanueli Ribeiro; SCHMITT, Marina; ANDRETTA, Ilana, 2021).

No Brasil, esse cenário torna-se ainda mais preocupante, já que o país apresenta uma das maiores prevalências de transtornos de ansiedade no mundo: cerca de 9,3% da população — o equivalente a aproximadamente 18 milhões de pessoas — convivem com algum tipo de transtorno ansioso (OMS, 2022). Entre os adolescentes, a situação é ainda mais crítica, pois essa fase da vida é fundamental tanto para o desenvolvimento de hábitos saudáveis quanto para a construção da saúde mental (ALONSO, Jordi et al., 2018).

Para lidar com os episódios intensos de ansiedade, muitos adolescentes acabam buscando formas rápidas de amenizar o desconforto causado pelo transtorno. Nesse

contexto, a alimentação se destaca como uma alternativa que oferece alívio quase imediato, sendo frequentemente utilizada como uma espécie de "refúgio emocional" (BENETON, Emanueli Ribeiro; SCHMITT, Marina; ANDRETTA, Ilana, 2021). Em momentos de ansiedade, o ato de comer pode gerar uma sensação momentânea de bem-estar, já que estimula a liberação de dopamina no cérebro — neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e recompensa (Guyton & Hall, 2022). Por outro lado, esse alívio é temporário e pode se tornar uma armadilha: à medida que o efeito prazeroso passa, a ansiedade tende a retornar, muitas vezes de forma mais intensa, alimentando um ciclo de dependência emocional da comida (SOUZA DE MELO PONTES, Ana Beatriz; FILIPE TAVARES, José, 2024).

Esta busca por alívio imediato pode acabar desencadeando, entre os adolescentes, uma relação disfuncional com a alimentação. Muitos passam a desenvolver o chamado "comer emocional", em que a comida deixa de ser apenas uma fonte de energia para o corpo e passa a desempenhar o papel de consolo diante de emoções difíceis (LIMA, Laurineide Rocha et al., 2020). Ao longo do tempo, esta prática de usar a alimentação como forma de amenizar o sofrimento emocional pode sair do controle, levando ao aumento do consumo alimentar e, conseqüentemente, ao ganho de peso e a um maior risco de obesidade (FUSCO, Suzimar de Fátima Benato et al., 2020). Esses comportamentos, por sua vez, costumam vir acompanhados de sentimento de culpa e insatisfação com a própria imagem corporal, o que acaba agravando ainda mais a ansiedade e perpetuando um ciclo de compulsão alimentar e sofrimento psicológico (FORTES, Leonardo de Sousa et al., 2015).

Assim, com o fito de quebrar esse ciclo, é fundamental incentivar hábitos alimentares mais saudáveis entre os jovens, com uma alimentação equilibrada que não apenas beneficie o corpo, mas também atue como uma forma de estabilizar a mente e reduzir os sintomas de ansiedade (FRANCIS, Deanna, 2016). A formação de um relacionamento positivo com a alimentação pode ser um fator protetor importante, ajudando os adolescentes a desenvolverem uma base de resiliência emocional e promovendo o bem-estar a longo prazo (MUNHOZ, Paula Gulart et al., 2021).

A ausência de uma alimentação equilibrada pode levar a desequilíbrios neuroquímicos, afetando a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, fundamentais para a regulação do humor e do bem-estar. Além disso, padrões alimentares inadequados, como o consumo excessivo de ultraprocessados e açúcares refinados,

podem agravar quadros ansiosos e depressivos, criando um ciclo prejudicial onde a alimentação ruim intensifica o sofrimento psíquico, e este, por sua vez, leva a escolhas alimentares ainda menos saudáveis (DA SILVA GOMES, Edna Lara Vasconcelos et al., 2021). Assim, compreender a relação entre nutrição e saúde mental é essencial para a promoção de intervenções que visem o desenvolvimento emocional saudável dos adolescentes.

3 METODOLOGIA

Após a triagem inicial dos artigos, realizou-se uma análise crítica e narrativa, buscando identificar padrões, convergências e lacunas de conhecimento acerca da influência da alimentação na saúde mental de adolescentes com Transtorno de Ansiedade Generalizada. Foram incluídos estudos que apresentavam evidências científicas sobre a relação entre alimentação e sintomas ansiosos, considerando a relevância metodológica e o foco na população adolescente. Este estudo foi desenvolvido sob a forma de uma pesquisa bibliográfica de caráter narrativo, com enfoque qualitativo. O principal objetivo metodológico foi reunir, analisar e interpretar criticamente publicações científicas que exploraram a relação entre os impactos positivos de uma alimentação saudável no Transtorno de Ansiedade Generalizada, em adolescentes. Optou-se pelo método narrativo porque pela flexibilidade na análise interpretativa e pela possibilidade de sintetizar diferentes perspectivas teóricas sobre o tema. As buscas por materiais foram realizadas por meio de levantamento em bases de dados reconhecidas, como: Google Acadêmico, SciELO, PubMed e Bireme.

Foram incluídos estudos que apresentaram evidências científicas ou revisões sistemáticas que abordaram os efeitos da alimentação sobre sintomas ansiosos. Os critérios de inclusão contemplaram publicações entre os anos de 2014 e 2024, idiomas Português, Inglês ou Espanhol, estudos com recorte etário correspondente à adolescência (segundo a OMS: 10 a 19 anos), trabalhos que trataram de forma direta a relação entre alimentação saudável e ansiedade. Foram excluídos artigos que abordaram exclusivamente outras condições psicológicas ou psiquiátricas sem relação com o TAG, bem como estudos com populações fora da faixa etária delimitada.

Foram utilizados os seguintes descritores na pesquisa bibliográfica: “transtorno de ansiedade”, “ansiedade”, “adolescentes”, “alimentação saudável” e “TAG”, combinados por operadores booleanos como “AND” / “E” e “OR” / “OU”, para otimizar o refinamento dos resultados.

A análise dos artigos ocorreu por meio de uma abordagem qualitativa com interpretação narrativa dos achados. Esta análise permitiu a categorização dos principais temas e padrões identificados nos artigos, bem como a comparação entre os resultados dos estudos selecionados. Foram 89 artigos, dos quais 42 foram selecionados para leitura completa. Dentre eles, somente 39 atenderam os critérios estabelecidos. A narrativa construída buscou integrar os dados de forma coerente e reflexiva, favorecendo a compreensão do papel da alimentação no enfrentamento do TAG em adolescentes.

A síntese dos dados foi estruturada em subtemas, de modo a facilitar a organização e a discussão dos resultados. Os principais eixos temáticos abordados incluíram: (a) o impacto dos alimentos ricos em nutrientes reguladores do humor (como triptofano, magnésio, ômega-3 e vitaminas do complexo B) na modulação da ansiedade; (b) o papel das dietas equilibradas na prevenção de transtornos psiquiátricos em adolescentes; (c) o impacto do consumo de ultraprocessados e açúcares refinados na exacerbação da sintomatologia ansiosa; e (d) a necessidade de estratégias nutricionais complementares ao tratamento convencional do TAG.

Como se trata de uma pesquisa bibliográfica sem envolvimento direto com seres humanos ou coleta de dados primários, este estudo esteve isento da necessidade de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Mesmo assim, foram rigorosamente seguidos os princípios éticos da integridade acadêmica, incluindo a citação correta de todas as fontes consultadas conforme as normas da ABNT, o respeito aos direitos autorais e o comprometimento com a veracidade e fidelidade das informações analisadas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 transtorno de ansiedade em adolescentes

O transtorno de ansiedade é uma das condições psiquiátricas mais prevalentes na adolescência, caracterizando-se por sentimentos persistentes de medo, preocupação excessiva e comportamentos de esquiva que afetam negativamente o funcionamento diário do indivíduo (Rapee et al., 2023). Os principais tipos de transtornos de ansiedade nessa faixa etária incluem a ansiedade generalizada, fobia social, transtorno do pânico e transtorno de ansiedade de separação (American Psychiatric Association, 2014).

Fatores genéticos, ambientais e neurobiológicos estão envolvidos na etiologia desses transtornos (Sadock; Sadock; Ruiz, 2016). Eventos estressores, como bullying, conflitos familiares, pressão escolar e uso excessivo de redes sociais, podem atuar como gatilhos importantes (DE ALMEIDA, Jorge Salvador Pinto. 2014). Além disso,

adolescentes com transtornos de ansiedade têm maior risco de desenvolver depressão, abuso de substâncias e dificuldades acadêmicas, o que reforça a importância da detecção precoce e do tratamento adequado (DE ALMEIDA, Jorge Salvador Pinto. 2014).

No TAG, observa-se um desequilíbrio entre neurotransmissores como GABA, serotonina, noradrenalina, dopamina e glutamato. A baixa atividade do GABA reduz a inibição neuronal, favorecendo a hiperatividade da amígdala, que está diretamente relacionada a alterações nos níveis de neurotransmissores, principalmente a serotonina relacionada ao humor e sono, que quando diminuída, contribui para a preocupação excessiva (Sadock; Sadock; Ruiz, 2016). O tratamento farmacológico busca restaurar esse equilíbrio neuroquímico. Inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS) e de serotonina/noradrenalina (IRSN) aumentam os níveis desses neurotransmissores na fenda sináptica, favorecendo a diminuição dos sintomas ansiosos (Goodman & Gilman, 2020).

4.2. Comportamento alimentar na adolescência

O comportamento alimentar na adolescência é influenciado por uma série de fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais, que tornam essa fase especialmente vulnerável a práticas alimentares inadequadas. Durante esse período de intensas transformações físicas e emocionais, a alimentação assume não apenas um papel nutricional, mas também simbólico e relacional (Souza, 2022).

Os adolescentes tendem a apresentar maior autonomia na escolha dos alimentos, o que pode resultar em padrões alimentares irregulares, como o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, dietas restritivas ou jejum prolongado (Silva et al., 2022). O autor destaca também que os hábitos alimentares são fortemente condicionados pelo ambiente social e familiar, sendo a mídia, os pares e os padrões estéticos importantes influenciadores.

Na adolescência muitas vezes observa-se uma dieta baseada em alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gorduras saturadas, podendo aumentar a inflamação sistêmica e alterar a microbiota intestinal, fatores que contribuem para o agravamento de sintomas ansiosos (Campsi, 2024). Além disso, para Neves et al. (2020), os comportamentos alimentares de risco, como compulsão alimentar ou restrição alimentar, podem estar associados a distúrbios psicológicos, como a ansiedade e a depressão, exigindo atenção multidisciplinar na promoção da saúde dos adolescentes. Ou seja, uma abordagem integrada que envolve diferentes áreas da saúde para tratar não apenas os sintomas físicos ou nutricionais, mas também os aspectos emocionais, comportamentais

Revista UNI-RN, Natal, v. __, n. __/x, mês. / mês. Ano.

e sociais. Desta forma, promover hábitos alimentares saudáveis desde cedo é essencial para garantir um melhor equilíbrio emocional e mental.

4.3. Alimentação e TAG na adolescência

Estudos apontam uma forte relação entre a qualidade da dieta e o bem-estar emocional, destacando a importância de um consumo equilibrado de nutrientes para a prevenção e o manejo de transtornos como a ansiedade (Teasdale, 2019). Uma dieta equilibrada para adolescentes é aquela que fornece todos os nutrientes essenciais nas quantidades adequadas para apoiar o crescimento, desenvolvimento e as mudanças hormonais típicas dessa fase da vida. Ela deve ser rica em alimentos in natura, ou seja, aqueles que não passaram por processos de industrialização e conservação que alteram suas propriedades nutricionais (Lima et al., 2020).

Uma alimentação adequada também contribui para o bem-estar mental, pois alguns alimentos in natura, são ricos em substâncias como vitaminas do complexo B, triptofano, magnésio e ácidos graxos ômega-3, que ajudam na regulação do humor e na prevenção de transtornos como ansiedade e depressão, condições comuns entre os adolescentes. (SIMÕES, Bárbara dos Santos et al., 2018). Uma dieta balanceada, rica em frutas, verduras, grãos integrais e fontes saudáveis de proteína, fornece os micronutrientes essenciais para o funcionamento adequado do sistema nervoso, com impacto direto na regulação do humor (LIMA, 2018). O ômega-3, encontrado principalmente em peixes gordurosos, sementes e oleaginosas, é um ácido graxo essencial que compõe as membranas dos neurônios, contribuindo para a fluidez e a comunicação entre as células nervosas. Além disso, possui propriedades anti-inflamatórias e estimula a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, que são fundamentais para o equilíbrio emocional e a sensação de bem-estar (LIMA, Laurineide Rocha et al., 2020).

Na adolescência, as vitaminas do complexo B exercem papel fundamental na produção e no metabolismo de neurotransmissores, contribuindo para a regulação do humor e o bem-estar mental. Para a tiamina (vitamina B1), a ingestão diária recomendada (RDA) para meninos de 14 a 18 anos é de 1,2 mg e para meninas da mesma faixa etária, 1,0 mg (Office of Dietary Supplements, 2023). Boas fontes alimentares incluem 100 g de carne de porco magra, que fornecem cerca de 0,90 mg (Mayo Clinic, 2025); uma fatia de pão integral (30 g) traz em torno de 0,20 mg; e meia xícara (90 g) de feijão carioca cozido, aproximadamente 0,27 mg (Office of Dietary Supplements, 2023). Consumir diariamente, por exemplo, 100 g de carne de porco no almoço, uma fatia de pão integral no café da manhã e ½ xícara de feijão no jantar atende a mais de 100 % da RDA para meninas e 90 % para meninos.

A piridoxina (vitamina B6) tem recomendação diária de 1,28 mg para meninos de 13 a 15 anos e 1,08 mg para meninas da mesma idade, valores que se estendem para 1,3 mg e 1,2 mg, respectivamente, na faixa etária de 14 a 18 anos (Institute of Medicine, 2003). Entre os principais alimentos ricos em B6 estão 100 g de salmão cozido (0,81 mg), 100 g de grão-de-bico cozido (0,55 mg), 100 g de peito de frango grelhado (0,50 mg), uma banana média (118 g) com 0,43 mg, um ovo cozido grande (50 g) com cerca de 0,09 mg e uma porção de 100 g de peito de frango grelhado (0,50 mg) (Office of Dietary Supplements, 2023). Assim, incluir porções dessas fontes ao longo do dia — por exemplo, 85 g de salmão no almoço, uma banana como lanche, 100 g de peito de frango no jantar e um ovo cozido no café da manhã — supre confortavelmente a necessidade diária dessa vitamina, essencial para a produção de neurotransmissores e para a regulação do humor.

O folato (vitamina B9) apresenta RDA de 400 µg DFE (Dietary Folate Equivalents) para adolescentes de 14 a 18 anos (Office of Dietary Supplements, 2022). Fontes naturais incluem meia xícara (90 g) de espinafre cozido (131 µg DFE), meia xícara (100 g) de lentilhas cozidas (180 µg DFE), meia xícara (100 g) de feijão carioca ou preto cozido (115 µg DFE) e 100 g de abacate (81 µg DFE) (Office of Dietary Supplements, 2022). Além disso, 30 g de cereal matinal fortificado pode fornecer de 100 a 200 µg DFE. Dessa forma, uma combinação diária de espinafre no almoço, feijão e lentilhas no jantar, e cereal no café da manhã alcança facilmente a RDA, colaborando para o adequado desenvolvimento do sistema nervoso e para a produção de neurotransmissores importantes no equilíbrio do humor.

Para a cobalamina (vitamina B12), a RDA é de 2,4 µg ao dia para adolescentes de ambos os sexos na faixa de 14 a 18 anos (National Academy of Medicine, 1998). Grandes concentrações encontram-se em 85 g de fígado de boi (70,7 µg), em 85 g de salmão cozido (4,9 µg), em uma xícara de leite integral (244 g; 1,2 µg), em 85 g de peito de frango cozido (0,3 µg) e em um ovo inteiro (50 g; 0,6 µg) (National Academy of Medicine, 1998). Assim, a ingestão de uma porção de salmão, de peito de frango ou de um ovo diário já ajuda a atingir ou superar as necessidades diárias de vitamina B12, nutriente essencial para a saúde neurológica e para a formação de células vermelhas do sangue.

Em geral, uma dieta equilibrada composta por carnes magras, peixes, leguminosas, grãos integrais, frutas e verduras supre as necessidades de vitaminas B1, B6, B9 e B12 sem necessidade de suplementação. Por outro lado, em casos de dietas

restritivas, sintomas clínicos de deficiência ou baixos níveis sanguíneos demonstrados em exames, pode-se considerar suplementação com complexo B, respeitando-se o limite máximo seguro (UL) de 80 mg/dia para vitamina B6 em adolescentes (Office of Dietary Supplements, 2023). Estudos indicam melhora modesta de sintomas ansiosos com altas doses de B6 (até 80 mg/dia) após 8 a 12 semanas, embora o acompanhamento multiprofissional envolvendo nutricionista, médico, psicólogo e psiquiatra, seja imprescindível (Lomte, 2022).

O ômega-3 tem sido amplamente estudado como um nutriente-chave na regulação da resposta inflamatória e neuroquímica relacionada ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em adolescentes. Ácidos graxos de cadeia longa, como o EPA (ácido eicosapentaenoico) e o DHA (ácido docosahexaenoico), atuam na composição das membranas neuronais, melhorando a fluidez da bicamada lipídica e favorecendo a sinalização sináptica de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina (O'NEIL et al., 2014). Ensaios clínicos em jovens demonstraram que suplementações de pelo menos 2 g/dia de EPA + DHA ao longo de 8 a 12 semanas resultaram em reduções significativas nos escores de ansiedade em comparação a placebo (RAMSDEN et al., 2019; CHANG; SU, 2020).

Meta-análises recentes corroboram esses achados, sugerindo que doses entre 1 g e 3 g/dia de ômega-3 podem promover melhora moderada nos sintomas ansiosos, com segurança e mínima ocorrência de efeitos adversos (LIAO et al., 2024). Além do efeito direto sobre neurotransmissores, há evidências de que o ômega-3 modula a microbiota intestinal, reduzindo marcadores inflamatórios e fortalecendo o eixo intestino-cérebro, o que auxilia na estabilização emocional (REBOUÇAS et al., 2022). Portanto, a inclusão de peixes gordurosos (como salmão e sardinha), sementes de linhaça e oleaginosas na dieta, ou mesmo a suplementação controlada de EPA + DHA, pode ser recomendada como estratégia complementar no manejo do TAG em adolescentes (RAMSDEN et al., 2019; LIAO et al., 2024).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é altamente prevalente na adolescência, manifestando-se por preocupação excessiva e hiperatividade da amígdala, associadas à disfunção de neurotransmissores como serotonina e GABA (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2016), com consequências como depressão, uso de substâncias e dificuldades escolares (DE ALMEIDA, 2014). Além dos fatores genéticos e ambientais, como bullying e pressão social (DE ALMEIDA, 2014), destaca-se o impacto da alimentação sobre a saúde mental. Padrões alimentares pobres em nutrientes, ricos em Revista UNI-RN, Natal, v. __, n. __/x, mês. / mês. Ano.

ultraprocessados e inflamatórios, agravam sintomas ansiosos e alteram a microbiota intestinal (CAMPISI, 2024; SOUZA, 2022). Dietas equilibradas, ricas em vitaminas do complexo B, ômega-3, triptofano e magnésio, demonstram efeito protetor, atuando na regulação do humor e na produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina (SIMÕES et al., 2018; LIMA et al., 2020). Suplementações controladas, como de ômega-3 e vitamina B6, apresentam resultados promissores na redução dos sintomas ansiosos (RAMSDEN et al., 2019; LIAO et al., 2024), reforçando a importância de uma abordagem nutricional integrada à saúde mental de adolescentes com TAG.

5 CONCLUSÃO

A análise das fontes científicas selecionadas revelou que a adoção de uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes anti-inflamatórios e antioxidantes, pode contribuir de maneira significativa para a regulação do humor, a melhora da função cognitiva e a redução dos sintomas ansiosos em adolescentes.

Dentre os principais achados, destaca-se o papel de alimentos ricos em triptofano, magnésio, ômega-3, vitaminas do complexo B e fibras, que atuam na modulação do eixo intestino-cérebro e na manutenção do equilíbrio neuroquímico, favorecendo uma resposta emocional mais estável. Além disso, a exclusão ou redução de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares refinados, gorduras saturadas e aditivos artificiais, mostrou-se essencial para a prevenção de inflamações sistêmicas e do agravamento de sintomas psiquiátricos.

Por isso, esta revisão evidenciou que estratégias nutricionais podem ser integradas de maneira complementar ao tratamento convencional do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), favorecendo não apenas a redução dos sintomas, mas também o aprimoramento do desenvolvimento psicossocial. Reconhece-se, no entanto, a limitação inerente a estudos de revisão, que não permitem inferências de causalidade. Ademais, a heterogeneidade metodológica entre os estudos incluídos e a escassez de pesquisas longitudinais em adolescentes dificultam a generalização dos resultados.

Assim, conclui-se que a promoção de uma alimentação saudável constitui uma estratégia promissora, de baixo custo e acessível, para a prevenção e manejo dos sintomas de ansiedade generalizada em adolescentes. Sua incorporação em políticas públicas de saúde e em programas escolares pode representar um importante avanço no enfrentamento das demandas crescentes por saúde mental na juventude.

REFERÊNCIAS

ALONSO, Jordi et al. Treatment gap for anxiety disorders is global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries. *Depression and Anxiety*, v. 35, n. 3, p. 195–208, 2018.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5. ed. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2014.

BENETON, Emanuelli Ribeiro; SCHMITT, Marina; ANDRETTA, Ilana. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. *Revista da SPAGESP*, v. 22, n. 1, p. 145–159, 2021.

CAMPSI, T. S.; SILVA, R. H. R. A influência de alimentos ultraprocessados na inflamação sistêmica e na microbiota intestinal e suas repercussões nos sintomas de ansiedade em adolescentes. *Revista de Nutrição Clínica, Curitiba*, v. 10, n. 1, p. 45–56, 2024.

CHANG, J. P.; SU, K. P. Nutritional neuroscience as mainstream of psychiatry: the evidence-based treatment guidelines for using omega-3 fatty acids as a new treatment for psychiatric disorders in children and adolescents. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience: The Official Scientific Journal of the Korean College of Neuropsychopharmacology*, v. 18, n. 4, p. 469–483, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.9758/cpn.2020.18.4.469>. Acesso em: 20 maio 2025.

DA SILVA GOMES, Edna Lara Vasconcelos et al. O impacto do desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes: uma revisão. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, p. e92101421648-e92101421648, 2021.

DE ALMEIDA, Jorge Salvador Pinto. A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação. Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco, 2014.

FORTES, Leonardo de Sousa et al. Autoestima, insatisfação corporal e internalização do ideal de magreza influenciam os comportamentos de risco para transtornos alimentares? *Revista de Nutrição*, v. 28, p. 253–264, 2015.

FRANCIS, Deanna. The relationship between children's reading ability and emotional health. 2016. Tese (Doutorado) — Macquarie University, Sydney, 2016.

FROTA, Ilgner Justa et al. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. *Journal of Health & Biological Sciences*, v. 10, n. 1, p. 1–8, 2022.

FUSCO, Suzimar de Fátima Benato et al. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, p. e03656, 2020.

GOODMAN, Louis S.; GILMAN, Alfred. As bases farmacológicas da terapêutica. Porto Alegre: AMGH, 2020.

LIAO, X. et al. Efficacy and safety of omega-3 fatty acids supplementation for anxiety symptoms: a dose-response meta-analysis. *BMC Psychiatry*, v. 24, p. 5881, 2024.

LIMA, Laurineide Rocha et al. Association between ultra-processed food consumption and lipid parameters among adolescents. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 4055–4064, 2020.

MUNHOZ, Paula Gulart et al. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. *Revista de Gestão em Sistemas de Saúde*, v. 10, n. 1, p. 21–44, 2021.

OFFICE OF DIETARY SUPPLEMENTS. Omega-3 fatty acids. Bethesda, MD: National Institutes of Health, 2022. Disponível em: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>. Acesso em: 20 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Adolescência: uma fase da vida com necessidades específicas. Genebra: OMS, 2022.

O'NEIL, A. et al. Relationship between diet and mental health in children and adolescents: a systematic review. *American Journal of Public Health*, v. 104, n. 10, p. e31–e42, 2014.

RAMSDEN, C. E. et al. A pilot randomized controlled trial of omega-3 supplementation for anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Clinical Psychiatry*, v. 80, n. 3, p. 439–446, 2019.

REBOUÇAS, F. C.; BARBOSA, L. L.; NASCIMENTO, L. F.; FERREIRA, J. C.; FREITAS, F. M. N. O. A influência da nutrição no tratamento e prevenção dos transtornos mentais: ansiedade e depressão. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, e57111537078, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37078>. Acesso em: 16 mar. 2025.

RAPEE, Ronald M. et al. Anxiety disorders in children and adolescents: a summary and overview of the literature. *Behaviour Research and Therapy*, v. 168, p. 104376, 2023.

SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A.; RUIZ, Pedro. *Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica*. Porto Alegre: Artmed Editora, 2016.

SIMÕES, Bárbara dos Santos et al. Consumption of ultra-processed foods and socioeconomic position: a cross-sectional analysis of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 34, p. e00019717, 2018.

SOUZA DE MELO PONTES, Ana Beatriz; FILIPE TAVARES, José. Compulsão alimentar e autoimagem na adolescência: uma revisão. Revista Foco (Interdisciplinary Studies Journal), v. 17, n. 7, 2024.

TEASDALE, S. B. et al. Dietary intake, food addiction and nutrition knowledge in young people with mental illness. Nutrition & Dietetics, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12550>. Acesso em: 16 mar. 2025.