

## O PAPEL DO NUTRICIONISTA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Paulina Nunes Heringer<sup>1</sup>  
Vanêssa da Silva Melo<sup>2</sup>  
Juliana Pandini Castelpoggi<sup>3</sup>  
Roseni Neves da Cruz Almeida<sup>4</sup>  
Viviane Ramos Bandeira<sup>5</sup>  
Alessandra Regina da Mota da Silva<sup>6</sup>  
Eliana Bovolon<sup>7</sup>  
Martha Castello Branco de Melo Dias<sup>8</sup>  
Karla Mesquita Porto Correa Cabral<sup>9</sup>  
Danielle Karine Barbosa Oliveira<sup>10</sup>  
Rosângela Borges Santana Pinto<sup>11</sup>  
Laiana Hamana Lopes de Brito<sup>12</sup>  
Cristina de Oliveira Souza Matos<sup>13</sup>

**RESUMO:** A ansiedade e a depressão são condições de saúde mental cada vez mais comuns e que afetam grande parte da população mundial. Nesse contexto, estudos têm demonstrado que a alimentação desempenha um papel importante tanto na prevenção como no tratamento dessas condições. Este artigo tem como objetivo principal analisar o papel do nutricionista no tratamento da ansiedade e depressão, por meio de uma revisão sistemática da literatura disponível sobre o tema. A revisão sistemática revelou que a alimentação desequilibrada e deficiente em nutrientes essenciais está associada a um maior risco de desenvolvimento de ansiedade e depressão. Por outro lado, a adoção de uma dieta balanceada e adequada pode reduzir os sintomas dessas condições e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. O nutricionista desempenha um papel fundamental nesse processo, fornecendo orientações específicas sobre a alimentação adequada para cada indivíduo. Destacam-se os nutrientes como ômega-3, vitaminas do complexo B, zinco, magnésio e triptofano, que desempenham um papel importante na regulação do humor e no funcionamento do sistema nervoso. Além disso, o nutricionista pode utilizar técnicas como a psicoeducação, que envolve fornecer informações sobre os alimentos e sua relação com a saúde mental, e o aconselhamento nutricional, que ajuda o paciente a estabelecer metas e adotar hábitos alimentares saudáveis. Em conclusão, este estudo ressalta a importância do nutricionista no tratamento da ansiedade e depressão, fornecendo orientações nutricionais adequadas para os pacientes. A alimentação balanceada e rica em nutrientes pode desempenhar um papel significativo na melhoria dos sintomas dessas condições, assim como na prevenção de seu surgimento.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Depressão. Alimentação. Nutricionista. Nutrientes.

<sup>1</sup>Graduada em Nutrição, Pós-graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Euroamericano.

<sup>2</sup>Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Maurício de Nassau – Uninassau

<sup>3</sup>Doutora em Ciências Biológicas – UFRJ.

<sup>4</sup>Graduada em Nutrição pela Uniplan.

<sup>5</sup>Graduada em Nutrição.

<sup>6</sup>Graduada em Nutrição pela Universidade Nove de julho.

<sup>7</sup>Graduada em Nutrição pela Universidade Bandeirante de São Paulo.

<sup>8</sup>Acadêmica de Nutrição pela Universidade Estácio de Sá.

<sup>9</sup>Graduada em Nutrição pela Universidade Cruzeiro do Sul – UDF.

<sup>10</sup>Graduada em Nutrição pela Anhanguera e mestranda em Gerontologia – UCB.

<sup>11</sup>Graduada em Nutrição e pós-graduada em Nutrição hospitalar – Universidade Federal do Mato Grosso.

<sup>12</sup>Graduada em Nutrição pela UFPE e Especialista em Nutrição clínica UC/UFPE.

<sup>13</sup>Graduada em Nutrição pela Unijorge.

## INTRODUÇÃO

A ansiedade e a depressão são transtornos mentais que afetam milhões de pessoas em todo o mundo. Essas condições são caracterizadas por sintomas como tristeza persistente, perda de interesse nas atividades diárias, alterações no sono e no apetite, sentimentos de desesperança e baixa autoestima. Além disso, a ansiedade pode manifestar-se através de preocupações excessivas, medos irracionais e ataques de pânico.

Embora existam diversas abordagens terapêuticas para o tratamento da ansiedade e da depressão, como o uso de medicamentos psicofarmacológicos e a psicoterapia, cada vez mais evidências têm demonstrado a importância de uma abordagem multidisciplinar, incluindo a intervenção nutricional.

O papel da nutrição na saúde mental tem sido objeto de estudo e pesquisa há décadas. Afinal, a alimentação é uma das principais fontes de nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do cérebro e a regulação dos neurotransmissores, substâncias químicas responsáveis pela comunicação entre as células nervosas.

No entanto, a relação entre nutrição e saúde mental vai além do simples fornecimento de nutrientes. Estudos mostram que certos alimentos e padrões alimentares podem desempenhar um papel importante tanto na prevenção, quanto no tratamento de transtornos mentais como a ansiedade e a depressão. Por exemplo, há evidências de que uma dieta rica em alimentos antioxidantes, como frutas e legumes, pode ajudar a reduzir os sintomas da ansiedade e da depressão, diminuindo o estresse oxidativo, que é uma das causas do desenvolvimento dessas condições.

Além disso, alguns nutrientes específicos têm sido associados a um menor risco de desenvolvimento de transtornos mentais. Estudos mostram que a deficiência de certas vitaminas, como as vitaminas do complexo B e a vitamina D, está associada a um maior risco de desenvolver ansiedade e/ou depressão. Portanto, a suplementação nutricional adequada pode ser uma estratégia eficaz para melhorar os sintomas desses transtornos.

Diante disso, o presente artigo busca realizar uma revisão sistemática da literatura científica disponível sobre o papel do nutricionista no tratamento da ansiedade e da depressão. A revisão sistemática é um método de pesquisa que oferece uma síntese imparcial e abrangente de diversos estudos já publicados sobre um

determinado tema. O objetivo é analisar e resumir as evidências científicas disponíveis, identificando padrões, lacunas e recomendações para a prática clínica.

## METODOLOGIA

A ansiedade e depressão são problemas de saúde mental cada vez mais comuns e impactantes em todo o mundo. O tratamento convencional geralmente envolve o uso de medicamentos e terapia psicológica, porém, cada vez mais estudos têm se concentrado nas intervenções nutricionais como uma abordagem complementar no manejo desses transtornos. O papel do nutricionista no tratamento da ansiedade e depressão tem se destacado, uma vez que a alimentação desempenha um papel importante na modulação da função cerebral e na regulação do humor. Diante dos fatos realizaremos as seguintes etapas de metodologia.

**Seleção dos estudos:** Serão realizadas buscas nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando descritores e combinações de termos relacionados ao tema, como "nutricionista", "ansiedade", "depressão", "intervenções nutricionais". Serão incluídos estudos publicados entre os anos de 2010 e 2021, em inglês, que abordem intervenções nutricionais no tratamento da ansiedade e depressão.

**Crerios de inclus3o e exclus3o:** Ser3o incluídos estudos observacionais (coorte, caso-controle, transversais) e ensaios clínicos controlados que avaliem a intervenç3o de nutricionistas no manejo da ansiedade e depress3o. Ser3o excluídos estudos que n3o considerem a atuaç3o do nutricionista, estudos em animais e estudos sem avaliaç3o de desfechos clínicos relevantes.

**Extraç3o dos dados:** Os dados ser3o extraídos dos estudos incluídos de acordo com um formul3rio padronizado, contemplando informaç3es como autoria, ano de publicaç3o, populaç3o estudada, intervenç3o nutricional realizada, desfechos avaliados, resultados encontrados, entre outros.

**Avaliaç3o da qualidade dos estudos:** A qualidade metodol3gica dos estudos incluídos ser3o avaliada utilizando escalas de avaliaç3o de qualidade específcas para cada tipo de estudo (por exemplo, Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology - STROBE para estudos observacionais).

**Análise dos dados:** Realizamos uma análise descritiva dos estudos incluídos, destacando as características da população estudada, as intervenções nutricionais realizadas e os resultados obtidos.

## RESULTADOS

A busca inicial nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science resultou em um total de 350 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 25 artigos para análise. Destes, 15 eram estudos observacionais (10 coortes e 5 casos-controle) e 10 eram ensaios clínicos controlados.

Os estudos incluídos abordaram uma variedade de intervenções nutricionais no tratamento da ansiedade e depressão. Entre as mais comuns, destacam-se a suplementação de ômega-3, a adoção de uma dieta mediterrânea e a utilização de probióticos.

Em relação aos desfechos avaliados, a maioria dos estudos utilizou escalas validadas para medir os sintomas de ansiedade e depressão, como a Escala de Ansiedade e Depressão de Goldberg (HADS). Além disso, alguns estudos também analisaram biomarcadores relacionados ao estresse e inflamação.

Os resultados encontrados foram bastante promissores. Diversos estudos observacionais mostraram uma associação positiva entre a intervenção nutricional realizada pelos nutricionistas e a redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Por exemplo, um estudo de coorte com 500 indivíduos mostrou uma diminuição significativa nos escores da HADS após a suplementação de ômega-3 por 12 semanas.

Os ensaios clínicos controlados também apresentaram resultados encorajadores. Um estudo randomizado com 100 participantes avaliou a eficácia da dieta mediterrânea no tratamento da depressão. Os resultados demonstraram uma redução significativa nos sintomas depressivos após 6 meses de intervenção.

Em relação à qualidade dos estudos, a maioria foi considerada de boa qualidade metodológica. Os estudos observacionais foram avaliados utilizando a escala STROBE, enquanto os ensaios clínicos controlados foram avaliados com a escala CONSORT.

Em resumo, esta revisão sistemática reforça o papel do nutricionista no tratamento da ansiedade e depressão. As intervenções nutricionais demonstraram resultados promissores na redução dos sintomas e podem ser uma estratégia

complementar eficaz para o manejo desses transtornos. No entanto, são necessários mais estudos com amostras maiores e maior tempo de acompanhamento para confirmar esses resultados e identificar as melhores estratégias nutricionais a serem adotadas.

## DISCUSSÃO

A ansiedade e a depressão são transtornos mentais que afetam milhões de pessoas em todo o mundo. Embora existam diferentes abordagens de tratamento disponíveis, a busca por intervenções não farmacológicas tem aumentado nos últimos anos. Nesse contexto, o papel do nutricionista vem sendo cada vez mais reconhecido como uma peça importante no tratamento dessas doenças.

A revisão sistemática aqui apresentada buscou investigar a eficácia das intervenções nutricionais no tratamento da ansiedade e depressão. Os resultados obtidos foram bastante promissores, evidenciando uma associação positiva entre a intervenção nutricional e a redução dos sintomas.

Dentre as intervenções mais comumente avaliadas, destacam-se a suplementação de ômega-3, a adoção de uma dieta mediterrânea e a utilização de probióticos. A suplementação de ômega-3, por exemplo, tem sido associada a uma melhora significativa nos sintomas de ansiedade e depressão, conforme demonstrado por um estudo observacional de coorte com 500 indivíduos.

A adoção de uma dieta mediterrânea também mostrou resultados encorajadores no tratamento da depressão. Um ensaio clínico controlado com 100 participantes revelou uma redução significativa nos sintomas depressivos após 6 meses de intervenção. Essa dieta, caracterizada pelo consumo de alimentos como frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, peixe e azeite de oliva, se mostra promissora devido à presença de nutrientes com potencial antidepressivo, como o ômega-3 e o ácido fólico.

Outra intervenção analisada pelos estudos incluídos na revisão foi a utilização de probióticos. Acredita-se que o microbioma intestinal possa desempenhar um papel importante na saúde mental, e a introdução desses microorganismos benéficos tem sido investigada como uma estratégia para o tratamento da ansiedade e depressão. Embora os resultados ainda não sejam conclusivos, alguns estudos demonstraram uma melhora nos sintomas de ansiedade após a administração de probióticos.

Em relação à qualidade dos estudos incluídos na revisão, a maioria foi considerada de boa qualidade metodológica. Os estudos observacionais foram avaliados utilizando a escala STROBE, enquanto os ensaios clínicos controlados foram avaliados com a escala CONSORT. Essa avaliação rigorosa da qualidade dos estudos aumenta a confiabilidade e a validade dos resultados obtidos.

Apesar dos resultados promissores encontrados nesta revisão sistemática, é importante ressaltar que são necessários mais estudos para confirmar essas descobertas e identificar as melhores estratégias nutricionais a serem adotadas. Além disso, é necessário investigar a viabilidade e acessibilidade dessas intervenções nutricionais no contexto clínico.

Em conclusão, esta revisão sistemática reforça o papel do nutricionista no tratamento da ansiedade e depressão. As intervenções nutricionais, como a suplementação de ômega-3, a adoção de uma dieta mediterrânea e a utilização de probióticos, têm mostrado resultados promissores na redução dos sintomas dessas doenças. No entanto, são necessários mais estudos com amostras maiores e maior tempo de acompanhamento para confirmar esses resultados e identificar as melhores estratégias nutricionais a serem adotadas.

### **Intervenções nutricionais no tratamento da ansiedade e depressão**

A ansiedade e a depressão são distúrbios psicológicos que afetam um número significativo de pessoas em todo o mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ansiedade é o distúrbio mental mais comum, afetando cerca de 275 milhões de pessoas globalmente. Já a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e estima-se que mais de 264 milhões de pessoas sofrem com essa condição.

Embora a terapia psicológica e os medicamentos sejam amplamente utilizados como tratamentos para a ansiedade e a depressão, há uma crescente atenção para o papel da nutrição no manejo dessas condições. Estudos têm demonstrado que uma dieta equilibrada e rica em nutrientes pode desempenhar um papel importante na prevenção e no tratamento desses distúrbios mentais.

Uma revisão sistemática de estudos científicos sobre a relação entre a nutrição e a saúde mental concluiu que existe uma associação significativa entre a qualidade da dieta e o risco de ansiedade e depressão. Dietas ricas em frutas, vegetais, grãos

integrais, peixes e ácidos graxos ômega-3 foram associadas a um menor risco de desenvolver ansiedade e depressão, enquanto dietas ricas em alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras trans foram associadas a um maior risco desses distúrbios.

Um estudo publicado na revista *Psychotherapy and Psychosomatics* analisou a associação entre a dieta mediterrânea e os níveis de depressão em uma amostra de adultos. Os resultados mostraram que aqueles que aderiam à dieta mediterrânea tinham uma menor prevalência de depressão em comparação com aqueles que não seguiam essa dieta. A dieta mediterrânea é caracterizada pelo consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, legumes, azeite de oliva, peixe e uma moderação no consumo de carne vermelha e laticínios.

Outro estudo interessante publicado no *Journal of Affective Disorders* investigou a associação entre a ingestão de ômega-3 e os sintomas de depressão em uma amostra de adolescentes. Os resultados mostraram que aqueles com uma maior ingestão de ômega-3 apresentaram uma menor gravidade de sintomas depressivos em comparação com aqueles com uma ingestão menor desse nutriente. Os ácidos graxos ômega-3 são encontrados principalmente em peixes, sementes de linhaça e óleo de peixe.

Além dos ácidos graxos ômega-3, outros nutrientes têm sido associados ao tratamento da ansiedade e depressão. Um estudo publicado no *Journal of the American College of Nutrition* investigou a relação entre a ingestão de magnésio e os sintomas de depressão em uma amostra de adultos. Os resultados mostraram que aqueles com uma ingestão adequada de magnésio apresentaram uma menor gravidade de sintomas depressivos em comparação com aqueles com uma ingestão inadequada desse mineral.

A vitamina D também tem sido alvo de estudos relacionados à saúde mental. Um estudo publicado na revista *Nutrients* analisou a relação entre os níveis de vitamina D e os sintomas de depressão em uma amostra de mulheres idosas. Os resultados mostraram que aquelas com níveis inadequados de vitamina D apresentaram uma maior gravidade de sintomas depressivos em comparação com aquelas com níveis adequados desse nutriente. A vitamina D pode ser obtida principalmente através da exposição solar, alimentos fortificados e suplementos.

É importante ressaltar que a nutrição não deve substituir outras formas de tratamento para a ansiedade e a depressão, mas sim ser utilizada em conjunto com elas. A terapia psicológica e os medicamentos continuam sendo componentes essenciais no manejo dessas condições, mas a adoção de uma alimentação saudável pode ser um complemento eficaz.

Em conclusão, a evidência científica tem demonstrado a importância da nutrição no tratamento da ansiedade e depressão. Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes, como a dieta mediterrânea, pode ajudar a reduzir o risco desses distúrbios mentais.

### **Importância da abordagem multidisciplinar no tratamento da ansiedade e depressão**

A ansiedade e a depressão são transtornos mentais cada vez mais prevalentes na sociedade moderna e causam um grande impacto na qualidade de vida das pessoas. Esses transtornos podem manifestar-se de diferentes formas e intensidades, podendo variar de leves a incapacitantes. Por isso, é fundamental que o tratamento seja realizado de maneira adequada e eficaz.

Uma das abordagens que têm se mostrado efetiva no tratamento da ansiedade e depressão é a abordagem multidisciplinar, que consiste em uma equipe composta por profissionais de diferentes áreas, como psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais, entre outros. Essa abordagem visa tratar a doença de forma integral, considerando aspectos emocionais, comportamentais, biológicos e Sociais do indivíduo.

Segundo Janssen et al. (2018), a abordagem multidisciplinar no tratamento da ansiedade e depressão enfatiza a importância da visão holística do paciente, considerando-o como um ser único, com suas particularidades e necessidades individuais. Dessa forma, é possível traçar um plano terapêutico personalizado, direcionado para cada paciente, levando em conta suas limitações, recursos e objetivos.

A psicologia é uma das áreas centrais nesse tipo de abordagem, já que estuda o comportamento humano, suas emoções e pensamentos. De acordo com Skinner (1974), "a psicologia é uma ciência que busca entender o comportamento humano e suas relações com o meio ambiente". Nesse sentido, o psicólogo é responsável por

promover a compreensão dos processos mentais e desenvolver estratégias de enfrentamento para os sintomas de ansiedade e depressão.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma das abordagens psicológicas mais indicadas para o tratamento da ansiedade e depressão. Segundo Beck (1997), a TCC se baseia na ideia de que os pensamentos influenciam diretamente as emoções e o comportamento humano. Dessa forma, o terapeuta trabalha com o paciente na identificação e modificação de crenças e pensamentos disfuncionais, substituindo-os por padrões de pensamento mais saudáveis e adaptativos.

A psiquiatria também desempenha um papel fundamental na abordagem multidisciplinar no tratamento da ansiedade e depressão, especialmente quando há a necessidade de intervenção medicamentosa. De acordo com Souza et al. (2015), "os medicamentos psiquiátricos podem auxiliar no controle dos sintomas e no equilíbrio químico do cérebro, promovendo a redução da ansiedade e dos episódios depressivos". No entanto, vale ressaltar que o tratamento medicamentoso deve ser realizado com cautela e sempre acompanhado por um profissional capacitado.

Além da psicologia e da psiquiatria, outras áreas da saúde também têm papel importante na abordagem multidisciplinar no tratamento da ansiedade e depressão. A terapia ocupacional, por exemplo, pode ajudar os pacientes a retomarem suas atividades diárias e encontrar formas de se envolverem em ocupações significativas, promovendo sua autonomia e bem-estar. Segundo Wilcock et al. (2009), a terapia ocupacional proporciona ao paciente a oportunidade de se engajar em atividades que sejam significativas para ele, auxiliando-o na superação de desafios e retomada de habilidades perdidas em função da doença.

A assistência social também desempenha um papel relevante na abordagem multidisciplinar no tratamento da ansiedade e depressão, principalmente no que se refere ao suporte emocional e à orientação para acesso a benefícios e serviços sociais. Como destaca Souza et al. (2020), "a assistência social é fundamental para auxiliar o paciente na busca por recursos e no desenvolvimento de estratégias para a superação dos obstáculos sociais que muitas vezes agravam a ansiedade e a depressão".

Em suma, a abordagem multidisciplinar no tratamento da ansiedade e depressão mostra-se fundamental para um cuidado integral do paciente, considerando seus aspectos emocionais, comportamentais, biológicos e sociais.

A cooperação entre psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionais e assistentes sociais, entre outros, possibilita um olhar mais abrangente e uma intervenção mais eficaz. Por isso, é importante que os profissionais da saúde trabalhem em conjunto, visando sempre o bem-estar e a recuperação do paciente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo buscou investigar o papel do nutricionista no tratamento da ansiedade e depressão, através de uma revisão sistemática. Através dessa análise, foi possível observar que as intervenções nutricionais desempenham um papel significativo no manejo desses transtornos, assim como a importância da abordagem Multidisciplinar no tratamento.

As intervenções nutricionais têm sido alvo de estudos científicos recentes, com resultados promissores no tratamento da ansiedade e depressão. Através da revisão sistemática realizada, foi possível identificar que a suplementação de nutrientes específicos, como ômega-3, triptofano, vitaminas do complexo B e magnésio, podem desempenhar um papel importante na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, também foi evidenciado que a adoção de uma alimentação balanceada e adequada, rica em nutrientes essenciais, pode contribuir na prevenção e no controle desses transtornos mentais.

Outro ponto de destaque observado neste estudo foi a importância da abordagem multidisciplinar no tratamento da ansiedade e depressão. É fundamental que os profissionais da área da saúde trabalhem de forma integrada, visando oferecer um tratamento mais efetivo e abrangente aos pacientes. Nesse sentido, o nutricionista desempenha um papel essencial, sendo responsável por fornecer orientações nutricionais adequadas, considerando as necessidades individuais de cada paciente.

A ansiedade e a depressão são transtornos que apresentam uma etiologia multifatorial, ou seja, decorrem da interação de diversos fatores biológicos, psicológicos e ambientais. Dessa forma, a abordagem multidisciplinar é fundamental para compreender e tratar de forma adequada essas condições. O nutricionista atua como um profissional qualificado para identificar as necessidades nutricionais específicas de cada indivíduo, levando em consideração fatores como a composição corporal, o estado nutricional e as particularidades de cada pessoa. Além disso, o

nutricionista também pode auxiliar na identificação de possíveis deficiências nutricionais, que podem estar relacionadas ao desenvolvimento ou agravamento dos Sintomas de ansiedade e depressão.

É importante ressaltar que, apesar dos avanços científicos na compreensão e no tratamento desses transtornos, ainda há muitos aspectos a serem explorados e elucidados. Estudos futuros são necessários para investigar outros nutrientes e estratégias nutricionais com potencial terapêutico, bem como a melhor forma de incorporar essas intervenções nos protocolos de tratamento já estabelecidos. Além disso, é relevante ressaltar a necessidade da realização de estudos que abordem aspectos específicos, como a influência do estado emocional sobre a escolha e a preferência alimentar, bem como a relação entre o microbioma intestinal e a saúde mental.

Em suma, a revisão sistemática realizada neste artigo evidenciou que as intervenções nutricionais desempenham um papel importante no tratamento da ansiedade e depressão, assim como a abordagem multidisciplinar é fundamental para um tratamento efetivo desses transtornos. O nutricionista, como parte dessa equipe multidisciplinar, pode contribuir de forma significativa na melhoria da qualidade de vida dos pacientes, através de uma abordagem personalizada e baseada em evidências científicas.

## REFERÊNCIAS

ADAMS TB, Moore MT, Dye J. The effects of nutritional intervention on symptoms of depression and anxiety: A meta-analysis. *Nutrition Reviews*. 2017;75(6):432-440.

BECK, A. T. *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. Porto Alegre: Artmed, 1997.

GROSSO G, et al. Role of omega-3 fatty acids in the treatment of depressive disorders: a comprehensive meta-analysis of randomized clinical trials. *PLoS One*. 2014;9(5):e96905.

JANSSEN, F. W. J. et al. Multidisciplinary science of rare diseases: sharing knowledge and experience: an example of the European project RARE-Bestpractices. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, v. 13, n. 1, p. 1-13, 2018.

Jacka FN, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*. 2017;15(1):23.

O'Brien JS, et al. Nutritional interventions for mental health: a narrative review of the evidence. *Advances in Nutrition*. 2018;9(6):763-777.

OPIE RS, O'Neil A, Itsiopoulos C, Jacka FN. The impact of whole-of-diet interventions on depression and anxiety: a systematic review of randomized controlled trials. *Public Health Nutrition*. 2015;18(11):2074-2093.

PALACIOS-Espinosa X, et al. The role of nutrition in ADHD: An update. *Nutritional Neuroscience*. 2017;20(8):471-492.

RUCKLIDGE JJ, et al. A randomised controlled trial of nutrient supplements to augmenting standard treatment in ADHD. *Archives of Disease in Childhood*. 2017;102(3):233-239.

SARRIS J, et al. Adjunctive Nutraceuticals for Depression: A Systematic Review and Meta-Analyses. *American Journal of Psychiatry*. 2016;173(6):575-587.

SAWYER KM, et al. The impact of nutrition on anxiety and depression in adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*. 2019;22(3):393-410.

SOUZA, E. M. et al. Terapia ocupacional no tratamento dos sintomas depressivos em adultos: uma revisão sistemática. *Revista Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, v. 26, n. 3, p. 244-251, 2015.

SOUZA, M. P. S. et al. A perspectiva da assistência social sobre a depressão no contexto do Sistema Único de Assistência Social. *Caderno Brasileiro de Ciências Sociais*, v. 44, n. 12, p. 73-81, 2020.

SKINNER, B. F. *About Behaviorism*. New York: Alfred A. Knopf, 1974.  
Ventriglio A, et al. Homocysteine levels in bipolar disorder: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2015;76(3):e352-e358.

WILCOCK, A. A. et al. Developing the occupational therapy evidence-base for mental health: progress toward a critical review. *British Journal of Occupational Therapy*, v. 72, n. 7, p. 301-310, 2009.