

DOI: <https://doi.org/10.58871/conbrasca.v4.61>

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES COM TRANSTORNO MENTAL COMUM: UMA REVISÃO NARRATIVA

EATING BEHAVIOUR IN ADOLESCENTS WITH COMMON MENTAL DISORDERS: A NARRATIVE REVIEW

ANDREA NUNES MENDES DE BRITO

Doutoranda em Alimentos e Nutrição pela Universidade Federal do Piauí

BIANCA APARECIDA LEAL SOUSA

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Piauí.

ADRIANA DE AZEVEDO PAIVA

Doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo.

RESUMO

Objetivo: Verificar a relação entre comportamento alimentar e transtornos mentais comuns em adolescentes. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão narrativa da literatura sobre comportamento alimentar e depressão e ansiedade em adolescentes. A pesquisa foi realizada nos meses de outubro e novembro de 2023, nas seguintes fontes de informação: PubMed, SciELO e Science Direct. Os descritores usados foram: “Comportamento Alimentar” “Transtornos Mentais” “Depressão” “Ansiedade” “Adolescentes”. Os critérios de inclusão foram: artigos originais observacionais e de intervenção que correspondessem a temática do estudo, publicados em português e inglês, sem recorte temporal. Cartas ao editor, relatos de caso, relatos de experiência e artigos duplicados foram excluídos, bem como estudos fora da temática. Foram analisados 27 artigos relevantes relacionados ao tema. **Resultados e Discussão:** Os resultados destacam que o comportamento alimentar dos adolescentes é influenciado por fatores culturais, sociais e psicológicos. A família desempenha um papel crucial nesse processo. O comportamento alimentar inclui decisões relacionadas à aquisição e consumo de alimentos, afetando a qualidade de vida, bem-estar e saúde a longo prazo. Transtornos mentais comuns, como depressão e ansiedade, são prevalentes entre os adolescentes e têm impactos significativos em suas vidas. Esses transtornos estão relacionados a comportamentos alimentares de risco, como o consumo de alimentos ultraprocessados e a falta de refeições regulares. Dietas ricas em fibras e alimentos com propriedades anti-inflamatórias estão associadas a um menor risco desses distúrbios. **Considerações Finais:** A relação entre comportamento alimentar e transtornos mentais comuns é bidirecional. Políticas públicas de saúde mental voltadas para os adolescentes são fundamentais, dada a alta prevalência de transtornos mentais comuns nessa faixa etária. Intervenções e programas de educação nutricional podem ajudar os jovens a melhorarem sua relação com a alimentação e fazerem escolhas mais saudáveis e equilibradas.

Palavras-chave: adolescentes; comportamento alimentar; transtornos mentais.

ABSTRACT

Objective: To verify the relationship between eating behavior and common mental disorders in adolescents. **Methodology:** A narrative review of the literature on eating behavior and depression and anxiety in adolescents was carried out. The research was carried out in October and November 2023, in the following sources of information: PubMed, SciELO and Science Direct. The descriptors used were: "Eating Behavior" "Mental Disorders" "Depression" "Anxiety" "Adolescents". The inclusion criteria were: original observational and intervention articles that corresponded to the theme of the study, published in Portuguese and English, with no time frame. Letters to the editor, case reports, experience reports and duplicate articles were excluded, as well as studies outside the theme. A total of 27 relevant articles related to the topic were analyzed. **Results and Discussion:** The results show that adolescents' eating behavior is influenced by cultural, social and psychological factors. The family plays a crucial role in this process. Eating behavior includes decisions related to the acquisition and consumption of food, affecting quality of life, well-being and long-term health. Common mental disorders, such as depression and anxiety, are prevalent among adolescents and have significant impacts on their lives. These disorders are related to risky eating behaviors, such as the consumption of ultra-processed foods and the lack of regular meals. Diets rich in fiber and foods with anti-inflammatory properties are associated with a lower risk of these disorders. **Final considerations:** The relationship between eating behavior and common mental disorders is bidirectional. Public mental health policies aimed at adolescents are essential, given the high prevalence of common mental disorders in this age group. Interventions and nutritional education programs can help young people improve their relationship with food and make healthier and more balanced choices.

Keywords: adolescents; eating behavior; mental disorders.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta, caracterizado por um intrincado processo de crescimento e desenvolvimento. Este estágio é notável por diversas transformações corporais que conduzem à transição para a vida adulta, além de mudanças emocionais e sociais que avançam em direção a uma maior autonomia e influenciam diretamente a formação de novos hábitos alimentares (Ruiz *et al.*, 2019).

Dessa forma, a alimentação pode desempenhar um papel protetor ou não no desenvolvimento, progressão e tratamento de transtornos mentais. Uma meta-análise sobre consumo de alimentos ultraprocessados e saúde mental verificou que a ingestão desses alimentos foi positiva e transversalmente associada a depressão, ansiedade e estresse, em contrapartida, padrões alimentares mais saudáveis, caracterizados por uma maior ingestão de fruta, vegetais, cereais integrais, peixe, azeite e laticínios com baixo teor de gordura e baixo consumo de alimentos ultraprocessados, como os produtos mediterrânicos e dietas 'anti-inflamatórias' estavam associadas à redução do risco de depressão e ansiedade (Lane *et al.*, 2022).

A depressão e ansiedade são classificados como Transtornos mentais comuns (TMC)

devido sua alta prevalência. A ansiedade, uma emoção comum na vida dos jovens, torna-se patológica quando se torna excessiva e desproporcional à situação que a desencadeou, prejudicando assim a vida desses adolescentes (Cardoso *et al.*, 2020). Este transtorno afeta tanto emocional quanto fisicamente a vida dos jovens, uma vez que eles se encontram mais vulneráveis para controlar seus sentimentos e emoções nesta etapa (Santos *et al.*, 2021).

A depressão juvenil é um problema comum nessa faixa etária. Observa-se que quase 50% dos adolescentes experimentam um episódio depressivo e, em 5 anos, muitos têm recorrência (Oud *et al.*, 2019; Melo, Siebra e Moreira 2017). O agravamento da ansiedade, o medo do contato social, o bullying e a busca pela aceitação entre grupos de outros jovens são alguns dos principais fatores que contribuem para este tipo de depressão (Scarpati; Gomes 2020). Os principais sintomas dessa patologia incluem uma sensação persistente de tristeza ou irritabilidade, que também afeta o pensamento, o sono e os níveis de energia (Gleason; Thompson, 2022).

Diante do exposto, torna-se necessário compreender sobre o comportamento alimentar, a prevalência e impacto dos TMC nesses jovens, bem como entender a associação dessas duas variáveis a fim de melhorar a saúde mental dos adolescentes. Assim, esta pesquisa tem o objetivo de verificar a relação entre comportamento alimentar e TMC em adolescentes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com a seguinte pergunta de pesquisa: “O comportamento alimentar está relacionado com transtornos mentais comuns em adolescentes?”.

A pesquisa foi realizada no mês de outubro e novembro de 2023, por docentes e discentes do curso bacharelado em Nutrição da Universidade Federal do Piauí, nas seguintes fontes de informação: PubMed, SciELO e Science Direct. Os descritores usados foram: “Comportamento Alimentar” “Transtornos Mentais” “Depressão” “Ansiedade” “Adolescentes” de acordo com DeCs, conectado pelo booleano AND.

Os critérios de inclusão foram: artigos originais observacionais e de intervenção que correspondessem a temática do estudo, publicados em português e inglês, sem recorte temporal. Cartas ao editor, relatos de caso, relatos de experiência e artigos duplicados foram excluídos, bem como estudos fora da temática.

Ao todo, foram selecionados e analisados 27 artigos relevantes para o tema em estudo. A interpretação dos achados encontrados nos artigos foi embasada no nível de evidência dos estudos, levando em consideração a qualidade e a confiabilidade das informações apresentadas. Em seguida, os resultados foram categorizados e organizados para uma discussão embasada nas

principais evidências encontradas na literatura.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Comportamento Alimentar de Adolescentes

A formação dos hábitos alimentares e o comportamento alimentar humano são profundamente influenciados por fatores culturais, sociais e psicológicos, que moldam padrões e escolhas dietéticas ao longo do tempo (Skotnicka *et al.*, 2021). Esses comportamentos tendem a ser persistentes e difíceis de modificar, embora possam ser afetados por fatores do ambiente.

Desde o período de aleitamento materno e a introdução alimentar, a combinação de fatores genéticos e ambientais desempenha um papel fundamental na formação dos hábitos alimentares, impactando toda a vida. Nesse processo, a família desempenha um papel fundamental, sendo a principal influência na relação do indivíduo com a alimentação (Ribeiro *et al.*, 2020).

O comportamento alimentar, por sua vez, envolve decisões tomadas ao adquirir ou consumir alimentos, moldadas por uma variedade de fatores internos e externos que influenciam as escolhas alimentares individuais (Pereira *et al.*, 2015; Bittar; Soares, 2020) e desempenha um papel significativo na qualidade de vida, no bem-estar geral e na saúde a longo prazo. Abrange decisões, atitudes e ações regulares relacionadas a padrões e hábitos alimentares, escolhas de alimentos, preparações culinárias e quantidade consumida (Kabir *et al.*, 2018).

Silva, *et al.*, (2020) observaram que o “desinteresse pela comida” foi encontrado com maior frequência em crianças e adolescentes estróficos e com baixo peso, que apresentaram maior regulação quanto ao controle da saciedade, lentidão na alimentação e menor consumo alimentar na presença de emoções. Já os adolescentes com excesso de peso apresentam maior “interesse pela comida”, podendo ser mais responsivos à alimentação, ter maior prazer em comer e consumir mais alimentos na presença de emoções, bem como pode responder menos à saciedade e expressar maior desejo de beber, promovendo assim o ganho de peso.

Ademais, para os adolescentes, aumentar a ingestão de lanches, pular o café da manhã com mais frequência e diminuir a ingestão de frutas e vegetais são comportamentos alimentares comuns, entretanto, são importantes contribuintes para o ganho de peso durante a transição da adolescência para a idade adulta jovem (Stok, *et al.*, 2018).

Sabe-se que o excesso de peso, particularmente a obesidade está associada diretamente aos TMC. Segundo Fox, *et al.*, (2018) a depressão e/ou ansiedade podem servir como

impulsionadores do desenvolvimento de formas mais graves de obesidade ou, alternativamente, formas mais graves de obesidade podem levar à ansiedade e/ou depressão. Ambos os TMC foram altamente associados ao aumento da adiposidade.

Transtorno Mental Comum em Adolescentes

Ansiedade e depressão são os transtornos emocionais mais frequentes que afetam as áreas social, pessoal e acadêmico-ocupacional de um indivíduo e estão intimamente relacionados à automutilação e à ideação suicida (Gómez-Peresmitré, *et al.*, 2023) e são altamente prevalentes entre os adolescentes, constituindo os TMC (Ribeiro *et al.*, 2020).

A depressão na adolescência é caracterizada por sintomas persistentes, frequentemente seguindo um padrão de desenvolvimento grave e duradouro, relacionado a fatores como experiências traumáticas na infância, predisposição genética e dificuldades emocionais (Barbosa *et al.*, 2016; Antunes; Matos; Costa, 2018). Essa condição pode ter uma duração prolongada, causando impacto nas áreas social e ocupacional, afetando a qualidade de vida e aumentando a morbidade e risco de mortalidade (Argimon *et al.*, 2013).

A ansiedade, por sua vez, é um estado de preocupação excessiva com uma ampla gama de eventos ou atividades que dura mais de seis meses. O indivíduo que sofre de ansiedade tem dificuldade em controlar esse estado constante de preocupação, incluindo sintomas como inquietação e impaciência, fadiga precoce, dificuldade de concentração ou de mente vazia, irritabilidade, tensão muscular e distúrbios do sono (ASSOCIAÇÃO PSIQUIATRICA AMERICANA, 2013). Quando a ansiedade se torna intensa ou disfuncional, afeta as atividades diárias, incluindo desempenho escolar, vida social e autoestima dos adolescentes (Grolli; Wagner; Dalbosco, 2017).

Os TMC, que engloba depressão e/ou ansiedade, têm uma alta prevalência entre jovens de 10 a 24 anos globalmente, impactando o funcionamento mental e emocional (Silva; Texeira; Hallberg, 2018). No Brasil, o Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA) identificou que cerca de 30% dos adolescentes apresentavam algum TMC, com maior prevalência entre as meninas, especialmente na faixa de 15 a 17 anos (LOPES *et al.*, 2016).

O transtorno depressivo é um fator significativo de risco para suicídio e doenças crônicas, afetando aproximadamente 15% dos adolescentes globalmente. Estudo em Porto Alegre/RS destaca uma alta incidência, especialmente entre as meninas (Silva; Teixeira; Hallberg, 2018). Já o transtorno de ansiedade impacta principalmente jovens de 15 a 17 anos, devido à carga associada à busca por identidade e transição para a vida adulta. No Brasil, cerca de 9,3% da população enfrenta esse transtorno (Ribeiro *et al.*, 2020).

A etiologia dos TMC é complexa e multifatorial, envolvendo fatores genéticos, biológicos, ambientais, sociais e psicológicos, não tendo uma causa única definida (Vignola; Tucci, 2014).

Os adolescentes são particularmente vulneráveis às influências ambientais, enfatizando a importância de fornecer informações sobre alimentação e nutrição, promover o consumo alimentar saudável e identificar comportamentos de risco (Bittar; Soares, 2020). O aumento da exposição a alimentos não saudáveis, influência social e maior independência nas escolhas alimentares são desafios enfrentados por essa faixa etária (Doan, *et al.*, 2022).

A relevância dos transtornos depressivos e de ansiedade entre os adolescentes, evidencia a necessidade de abordagens eficazes de prevenção, diagnóstico e tratamento. Essas condições psiquiátricas têm um impacto substancial na vida dos jovens, afetando seu bem-estar emocional, social e acadêmico. A alta prevalência desses transtornos entre adolescentes, especialmente entre as meninas, sublinha a importância de políticas públicas de saúde mental voltadas para essa faixa etária. Além disso, a complexidade da etiologia desses transtornos ressalta a necessidade de uma abordagem multidisciplinar que leve em consideração múltiplos fatores de risco e proteção.

Relação entre Comportamento Alimentar e TMC em Adolescentes

Normalmente, os TMC estão correlacionados a comportamentos alimentares de risco, automutilação e tentativa de suicídio. Um estudo conduzido no México revelou que tanto adolescentes do sexo masculino quanto feminino manifestavam alimentação compulsiva e comportamento alimentar regular. Contudo, apenas os jovens do sexo feminino reportaram níveis elevados de culpa, vergonha ou automutilação. Além disso, elas tendem a empregar estratégias inovadoras para lidar com emoções percebidas como incômodas. (Gómez-Peresmitré, *et al.*, 2023).

Em uma pesquisa envolvendo estudantes universitários de Fortaleza, Ceará, foi constatado que cerca de metade da amostra apresentava sinais de TMC. Essa prevalência se assemelha a estudos realizados em diversas regiões do Brasil, com índices variando de 31,5% a 44,9% entre estudantes de cursos na área de saúde e 40% entre estudantes de outras áreas. Além disso, este estudo associa a propensão a TMC ao consumo excessivo de açúcar adicionado e gordura saturada, acompanhado de uma ingestão rica em fibras e sódio. O consumo de açúcar ultrapassou as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o que pode estar relacionado ao estresse e às escolhas alimentares menos saudáveis, como a ingestão frequente de *fast-food* e refeições prontas (Sousa *et al.*, 2021).

Outro estudo, também realizado com estudantes universitários no Brasil, na região do Recife, em Pernambuco, investigou a relação entre os padrões alimentares e a prevalência de transtorno de ansiedade e depressão e verificaram que a qualidade da alimentação desempenha um papel significativo na saúde mental desses jovens. Dietas que incluem uma quantidade significativa de fibras e alimentos com propriedades anti-inflamatórias estão associadas a um menor risco de desenvolvimento de TMC. Por outro lado, foi verificado que o consumo excessivo de açúcares simples, gorduras saturadas e alimentos altamente processados pode aumentar o risco desses distúrbios. (Duarte; Santos; Dantas, 2022)

Uma metanálise realizada por Zahedi *et al.* (2022) destacou que deixar de tomar o café da manhã estava positivamente relacionado às maiores probabilidades de depressão, estresse e sofrimento psicológico em todas as faixas etárias, além de ansiedade na adolescência. Isso enfatiza a relevância desta refeição para a saúde mental.

Em suma, as pesquisas citadas mostram a conexão entre hábitos alimentares e saúde mental, ressaltando a importância de uma alimentação saudável na prevenção de TMC e no bem-estar emocional. Os estudos apresentados fornecem informações sobre o comportamento alimentar e os TMC em jovens, destacando a importância de fatores psicológicos, sociais, familiares e culturais. Destaca-se a necessidade de intervenções e programas de orientação para melhorar a relação dos adolescentes com a alimentação e promover uma alimentação mais saudável e equilibrada.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão destacam que os adolescentes frequentemente adotam comportamentos alimentares inadequados, como o consumo de alimentos ultraprocessados e “pular” refeições. Esses padrões alimentares não saudáveis estão associados a uma maior chance de desenvolvimento do TMC. A relação entre alimentação e saúde mental é bidirecional, ou seja, os TMC levam a comportamentos alimentares inadequados como o consumo emocional, assim como hábitos alimentares não saudáveis contribuem para o agravamento dos TMC. Portanto, é fundamental promover uma alimentação equilibrada e saudável entre os adolescentes como parte das estratégias de prevenção e intervenção na saúde mental.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, J.; MATOS, A. p.; COSTA, J. J. Regulação emocional e qualidade do relacionamento com os pais como preditoras de sintomatologia depressiva em adolescentes.

Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, v. 6, n. 52, Coimbra, Portugal, 2018. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/83829>. Acesso em: 17 de setembro de 2023.

ARGIMON, I. I. L. *et al.* Intensidade de sintomas depressivos em adolescentes através da escala de depressão de Beck (BDI-II). **Bol. - Acad. Paul. Psicol.**, v. 33, n. 85, p. 354-372, São Paulo-SP, 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2013000200010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 12 de setembro de 2023.

BARBOSA, D. G. *et al.* Sintomas depressivos em adolescentes em situação de vulnerabilidade social. **Cad. saúde colet.**, v. 24, n. 2, São Paulo-SP, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/Nc4d66rHTK4bKn7zrtNRV8S/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 11 de setembro de 2023.

BITTAR, C; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 291-308, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/>. Acesso em: 01 de setembro de 2023.

CARDOSO, L. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. **J. bras. psiquiatr.** v. 69, n. 3, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PkBT45dVrcWb4rDxMssZZFp/?lang=pt>. Acesso em: 11 de outubro de 2023.

DOAN, N. *et al.* Duração do sono e comportamentos alimentares entre adolescentes: uma revisão de escopo. **Health Promot Chronic Dis Prev Can**, v. 42, n. 9, p. 384-397, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9559193/>. Acesso em: 2 de setembro de 2023.

FOX, C.C. *et al.* Depression, Anxiety, and Severity of Obesity in Adolescents: Is Emotional Eating the Link? *Clin Pediatr (Phila)*. **Pediatrics Clinica**, v. 55, n. 12, pág. 1120-1125, 2016. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0009922815615825?casa_token=STSMsYer0MAAAAA%3ALx7jKIyYQjfO8T8U_BgEbaCTwhBA7zUBNcGSuGBsExZldaBhwkbNUteQzpCskDr9QYMJKti7mJh4w. Acesso em: 29 de outubro de 2023

GLEASON, M. M.; THOMPSON, L. A. *et al.* Depression and Anxiety Disorder in Children and Adolescents. **JAMA Pediatr.** v. 176, n. 5, p. 532, 2022. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2790367>. Acesso em: 3 de setembro de 2023.

GÓMEZ-PERESMITRÉ, G. *et al.* GÓMEZ-PERESMITRÉ, Gilda *et al.* Avaliação psicométrica de um autoteste on-line que mede comportamento alimentar de risco, depressão, ansiedade social e automutilação em adolescentes mexicanos. **Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública**, v. 1, pág. 399, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/1/399>. Acesso em: 11 de outubro de 2023.

GROLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 9, n. 1, p. 87-103,

Passo Fundo-RS, 2017. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2123/1338>. Acesso em: 20 de setembro de 2023.

KABIR, A.; MIAH, S.; ISLAM, A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. **PloS one**, v. 13, n. 6, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6007825/>. Acesso em: 15 de setembro de 2023.

LANE, M M. et al. Ultra-processed food consumption and mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. **Nutrients**, v. 14, n. 13, p. 2568, 2022.

LOPES, C. S. *et al.* ERICA: prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros. **Rev. Saúde Pública**, v. 50, n. 1, São Paulo-SP, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/vwSmjXbN4pDgk8X7CTVdwC/?format=html&lan%20g=pt#>. Acesso em 17 de setembro de 2023.

MELO, A. K; SIEBRA, A. J; MOREIRA, V. Depressão em adolescentes: revisão da literatura e o lugar da pesquisa fenomenológica. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 37, p. 18-34, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/xxLzwTVJrHKW7fZkWhQwjJq/?lang=pt#>. Acesso em 18 de setembro de 2023.

LOUDON, M. *et al.* Effectiveness of CBT for children and adolescents with depression: A systematic review and meta-regression analysis. **European Psychiatry**, v. 57, p. 33-45, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924933818302256>. Acesso em: 14 de outubro de 2023.

PEREIRA, C. M.; SILVA, A. L.; SÁ, M. I. Fatores que influenciam os comportamentos alimentares: Questionário das escolhas alimentares dos adolescentes. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 16, n. 3, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36244846012>. Acesso em: 14 de setembro de 2023.

RIBEIRO, I. B. D. S. *et al.* Transtornos mentais comuns e situação socioeconômica em adolescentes do ERICA. **Revista de saúde pública**, v. 54, n. 4, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9586442/>. Acesso em: 11 de outubro de 2023.

RUIZ, L. D. *et al.* Adolescent obesity: diet quality, psychosocial health, and cardiometabolic risk factors. **Nutrients**, v. 12, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7020092/>. Acesso em: 10 de outubro de 2023.

SANTOS S. T. *et al.* Analisando os distúrbios funcionais do transtorno de ansiedade em adolescentes de 14 a 19 anos pela terapia ocupacional. **Recisatec: revista científica saúde e tecnologia**, v. 1, n. 2, 2021. Disponível em: <https://recisatec.com.br/index.php/recisatec/article/view/18>. Acesso em: 28 de setembro de 2023.

SCARPATI, B.; GOMES, K. M. Depressão na adolescência: causas, sintomas e tratamento. **Revista de Iniciação Científica**, v. 18, n. 2, Criciúma-SC, 2020. Disponível em:

<https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/iniciacaocientifica/article/view/6031>. Acesso em: 1 de outubro de 2023.

SILVA, E. F.; TEIXEIRA, R. C. P.; HALLBERG, S. C. M. Prevalência de depressão na adolescência: uma consulta a prontuários de uma clínica-escola em Porto Alegre. **Rev. bras. Psicoter.**, v. 20, n. 3, p. 17-29, Porto Alegre-RS, 2018. Disponível em: http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=257. Acesso em: 25 de setembro de 2023.

SILVA, T. A. et al. Assessment of eating behavior and food neophobia in children and adolescents from UBERABA-MG. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 39, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/pKjWdfPBDRq7JyRHYSYmJrh/?lang=en>. Acesso em: 02 de outubro de 2023.

SKOTNICKA, M. *et al.* Dietary Habits before and during the COVID-19 Epidemic in Selected European Countries. **Nutrients**, v. 13, n. 5, p. 1690, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8156782/>. Acesso em: 1 de outubro de 2023.

SOUSA, A. R, *et al.* Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4145-4152, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n9/4145-4152/>). Acesso em: 12 de outubro de 2023.

STOK, F. MARIJN. *et al.* Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. **Nutrients**, v. 10, n. 6, pág. 667, 2018. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/6/667>. Acesso em 28 de outubro de 2023.

VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptação e validação da escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS) para o português brasileiro. **Journal of affective disorders**, v. 155, p. 104-109, São Paulo-SP, 2014. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032713007738>. Acesso em: 21 de outubro de 2023.

ZAHEDI, H. *et al.* Consumo de café da manhã e saúde mental: uma revisão sistemática e meta-análise de estudos observacionais. **Neurociência nutricional**, v. 25, n. 6, pág. 1250-1264, 2022. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1028415X.2020.1853411?casa_token=lsfJ0nL6WnEAAAAA%3AVg26AK3M9xhEkXp1RIVRDYscl27BzmR6xNhhTnDvym_kMD0-w5gvVaS5Jhyajk6rAYhec06DMDPm6ryd. Acesso em: 06 de outubro de 2023.