

## EFEITOS DO ÔMEGA 3 NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Erica Gonçalves da Silva Almeida<sup>1</sup>; Wanessa Karine Silva<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição (UNIMAM), ericagincalvesj7@gmail.com; <sup>2</sup>Mestre em Microbiologia Agrícola, na área de alimentos, wanessakarinedasilvalima@gmail.com

As constantes mudanças ocorridas no mundo moderno e as pressões atuais, tem influenciado a vida das pessoas e desencadeando diversas emoções negativas, destacando-se a ansiedade. Esse transtorno, causando prejuízos psíquicos na vida pessoal e profissional, o tratamento ocorre através de intervenção de um profissional adequado, como psicólogo e psiquiatra e com alguns fármacos combinados com a psicoterapia. O padrão alimentar atrelado a atividade física regular é um dos fatores determinantes para o sucesso do tratamento, através da inclusão de alimentos ricos em nutrientes como magnésio, triptofano, vitamina c, destacando o ômega 3, que é um ácido graxo poli-insaturado que tem um papel fundamental para amenizar sintomas desse transtorno. O presente estudo tem como objetivo geral realizar uma revisão de literatura sobre os efeitos do ômega 3 no tratamento da ansiedade e como objetivos específicos: avaliar como ômega 3 auxilia no controle da ansiedade; investigar como ômega 3 contribui para a redução dos processos inflamatórios; identificar alimentos que contém ômega; e verificar os efeitos da suplementação do ômega 3. Para isso será realizada uma revisão integrativa, com pesquisas realizadas nas bases de dados *Scielo*, *Pubmed* e *Science Direct*. Serão incluídos estudos realizados entre 2012 e 2022, em idioma português e inglês, e que abordem a temática escolhida. Serão excluídos artigos de revisão, duplicados ou que não se encaixem na temática. Os estudos selecionados serão lidos na íntegra e tabulados em um quadro com as principais informações para posterior discussão. Espera-se compreender a importância do ômega 3 no tratamento do transtorno de ansiedade, sendo de suma importância para gerar subsídios para a atuação de nutricionistas e de equipe multidisciplinar em saúde.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares. Transtornos psicológicos. Ácidos graxos poli-insaturados. Suplementação.