

CAROLINE RUOTOLO & LUCIANA GARCIA

EBOOK

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

COLEÇÃO CÉREBRO NUTRIDO



SUMÁRIO

- **Introdução**
- **O que é depressão?**
- **O que é ansiedade?**
- **Alimentação**
 - **Últimos estudos**
 - **Como a alimentação ajuda?**
 - **Receitinhas**
- **O que fazer?**
 - **Depressão**
 - **Ansiedade**

INTRODUÇÃO

Sabemos da grande dificuldade das pessoas em lidar de forma saudável com a alimentação, principalmente no que diz respeito a uma alimentação que nutre não apenas o corpo, mas também o cérebro. Quando falamos de nutrientes para o cérebro, quais são seus primeiros sentimentos e pensamentos? Ansiedade, confusão? Se isso passou pela sua cabeça, não se assuste, a alimentação e a cognição tem essa característica de gerar dúvida.

Você sabia que se alimentar incorretamente pode gerar consequências negativas nos seus processos cognitivos e emocionais? Durante muito tempo os cientistas acreditaram que seria impossível melhorar a depressão e a ansiedade através de mudanças na alimentação. No entanto, é possível melhorar e prevenir alterando o cardápio. Em poucas semanas, você poderá comprovar benefícios significativos em sua vida diária, pois a nutrição exerce profundo impacto no desenvolvimento das estruturas e funções cerebrais.

Se você busca um melhor desempenho do seu cérebro, precisa fornecer o combustível certo de que ele necessita. Para que nosso cérebro funcione da melhor forma possível, é necessário nutri-lo corretamente. Sim, estamos falando de alimentação para o cérebro e o que esses nutrientes e super alimentos podem auxiliar no desempenho da depressão e ansiedade.

O CÉREBRO:

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

DEPRESSÃO

MULHERES SÃO ACOMETIDAS DE 1,5 A 3 VEZES MAIS QUE HOMENS.

INÍCIO, MUITAS VEZES, NA ADOLESCÊNCIA.

CRIANÇAS PODEM APRESENTAR DEPRESSÃO.

Quando falamos em Transtornos Depressivos, falamos em um espectro que contém diversos transtornos: transtorno disruptivo de desregulação do humor, distimia, transtorno disfórico pré-menstrual, entre outros.

Todos eles têm características em comum: “presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhados de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo”, segundo o DSM-5.

Aqui neste e.book, vamos falar do Transtorno Depressivo Maior, que é a condição clássica desse grupo de transtornos.

TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR

IMPORTANTE:

Esses sintomas não podem ser atribuíveis a efeitos de medicamentos, uso de substâncias ou outras condições médicas.

**EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES O HUMOR
PODE SER IRRITÁVEL EM VEZ DE TRISTE!!**

Os sintomas são:

- Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias;
- Diminuição do interesse e prazer nas atividades;
- Redução ou aumento de apetite;
- Insônia ou hipersonia;
- Agitação ou retardo psicomotor;
- Fadiga/perda de energia;
- Sentimentos de inutilidade ou culpa;
- Indecisão;
- Falta de concentração;
- Pode haver pensamentos recorrentes de morte.

FATORES DE RISCO



Temperamentais

Afetividade negativa (neuroticismo)



Ambientais

Experiências adversas na infância, eventos estressantes na vida.



Genéticos e fisiológicos

Familiares de primeiro grau que apresentam histórico de depressão. A herdabilidade é de aproximadamente 40%.



Modificadores do curso

Condições médicas crônicas, uso de substâncias, doenças prevalentes.

DIFERENÇA ENTRE DEPRESSÃO E TRISTEZA

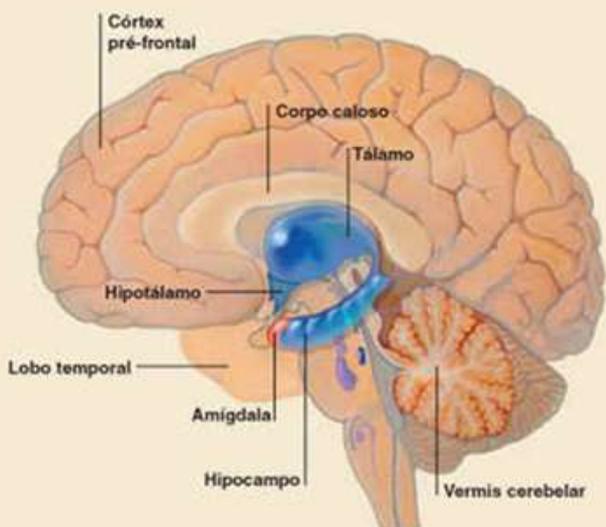
A tristeza é uma reação normal a algumas situações de nossas vidas. A tristeza é uma emoção básica e universal que nos ajuda a refletir sobre a situação e a nossa vida quando nos recolhemos.

A diferença primordial é que a tristeza passa, melhora e a depressão não. Além disso, a depressão representa uma grande mudança em relação ao funcionamento anterior em diversos aspectos da vida do sujeito.

CÉREBRO E DEPRESSÃO

Algumas alterações bioquímicas podem ser encontradas nos cérebros das pessoas deprimidas:

- níveis diminuídos de serotonina (hormônio da felicidade)
- aumento das enzimas monoamino oxidase
- perdas de células do hipocampo (memória)
- padrões anormais de funcionamento da amígdala (emoção e aprendizagem)
- padrões anormais de funcionamento em partes do córtex pré-frontal dorso lateral (memória, atenção e planejamento temporal).



ANSIEDADE

Os Transtornos de Ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos e situações que induzem medo, ansiedade, esquiva ou ideação cognitiva associada.

Ocorre com maior frequência em mulheres (2:1)

Os transtornos de ansiedade também incluem vários transtornos com características semelhantes, como: medo, preocupação excessiva e perturbações comportamentais.

São eles: Ansiedade de Separação, Mutismo Seletivo, Fobias Específicas, Ansiedade Social, Transtorno de Pânico, Agorafobia, Ansiedade Generalizada, entre outros.

Trataremos aqui do Transtorno de Ansiedade Generalizada

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA - TAG

DORES DE CABEÇA E BARRIGA SÃO SINTOMAS COMUNS.

OS SINTOMAS TRAZEM SOFRIMENTO CLÍNICO SIGNIFICATIVO E PREJUÍZO NO FUNCIONAMENTO SOCIAL, PROFISSIONAL E/OU OUTRAS ÁREAS.

- Ansiedade e preocupação excessivas, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos 6 meses;
- Preocupação de difícil controle;
- Inquietação ou sensação de estar com os nervos “à flor da pele”;
- Fatigabilidade;
- Dificuldade de concentração ou “brancos”;
- Tensão muscular;
- Irritabilidade;
- Perturbação do sono.

DIFERENÇA ENTRE MEDO E ANSIEDADE

Medo, assim como a tristeza, é uma emoção universal básica, ou seja, todos sentem medo. O medo tem função protetiva de nos livrar dos perigos. É a resposta emocional a ameaça eminente real ou percebida.

Já a ansiedade, por sua vez, é a antecipação de uma ameaça futura, é preocupação.

NO CORPO, ANSIEDADE E MEDO TAMBÉM SÃO DIFERENTES:

01

MEDO

- Excitabilidade autonômica aumentada
- Pensamentos de perigo imediato
- Reação de luta e fuga

02

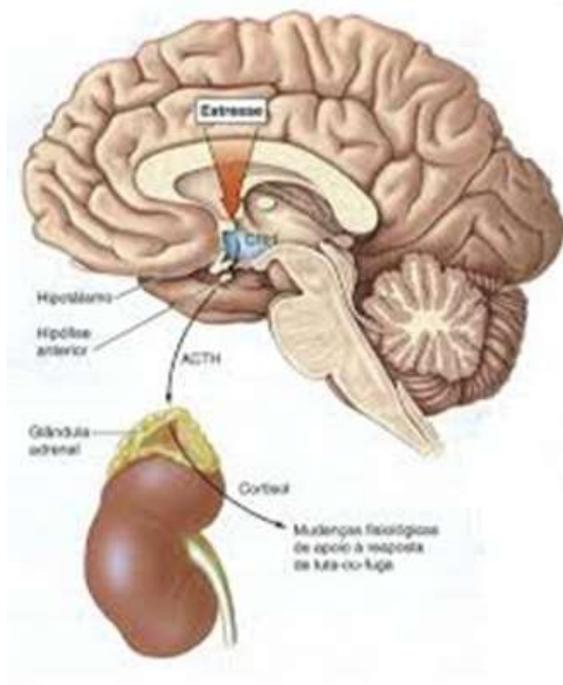
ANSIEDADE

- Tensão muscular
- Vigilância em preparação para perigo futuro
- Comportamentos de cautela e esquiva

CÉREBRO E DEPRESSÃO

-O hipotálamo estimula a hipófise a produzir o hormônio adrenocorticotrópico (ACTH), que induz a produção de adrenalina e cortisol que, por sua vez, estimulam a resposta de “LUTA/FUGA”

- Essa resposta de LUTA/FUGA produzem efeitos generalizados no corpo, como as já descritas anteriormente: tremor, frio na barriga, taquicardia, respiração rápida e falta de ar, entre outros.



ALIMENTAÇÃO

COMO ELA PODE TE AJUDAR?

O QUE DIZEM OS ESTUDOS

Uma variedade de estudos epidemiológicos, incluindo estudos prospectivos de alta qualidade, ligaram a adesão a padrões alimentares saudáveis com menor risco de ansiedade e/ou depressão. Os resultados desses estudos indicam que a nutrição pode fornecer uma camada de resiliência muito significativa. Os tamanhos de efeito sugerem um valor clinicamente relevante, não apenas estatístico. (Schestatsky, Pedro,2018)

Em suma, a relação entre dieta, função cerebral e risco de transtornos mentais tem sido objeto de pesquisas intensas nos últimos anos. Os achados relacionados à nutrição e à saúde mental são um dos fatores mais relevantes da atualidade. (Schestatsky, Pedro,2018)



A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTOS INFLAMATÓRIOS E SINTOMAS DEPRESSIVOS

Mulheres cuja dieta inclui mais alimentos inflamatórios, como bebidas açucaradas, refrigerantes, grãos refinados, carne vermelha e margarina, além de pobres em alimentos anti-inflamatórios, como vinho, café, azeite de oliva e verduras e vegetais verdes e amarelos têm um risco maior de sofrer com depressão. É o que afirma um estudo realizado por pesquisadores da Harvard School of Public Health (EUA). O trabalho foi publicado online em 01 outubro de 2013 na revista *Brain, Behavior, and Immunity*.

Por mais de 12 anos, os pesquisadores conduziram um estudo de 43.685 mulheres com idades entre 50 e 77 anos, e descobriram que essas mulheres eram de 29% a 41% mais propensas de ser deprimidas do que aquelas que fizeram uma dieta menos inflamatória.



DIETAS RICAS EM ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS AUMENTAM O RISCO DE DEPRESSÃO.

Um estudo realizado por uma equipe de pesquisadores da University College London, na capital britânica, indica que dietas ricas em alimentos industrializados aumentam o risco de depressão.

Em contrapartida, afirmam os pesquisadores, pessoas que comem legumes, verduras, frutas e peixe em abundância apresentam riscos menores de sofrer da condição.

O estudo, descrito na revista científica *British Journal of Psychiatry*, analisou informações sobre a dieta de 3,5 mil funcionários públicos britânicos e, cinco anos mais tarde, monitorou a ocorrência de depressão no grupo.

"Esse estudo se soma a um conjunto já sólido de pesquisas que mostram associações fortes entre o que comemos e nossa saúde mental", diz o diretor da entidade britânica Mental Health Foundation, Andrew McCulloch.

"Estudos como esse são cruciais porque são a chave para que tenhamos uma compreensão melhor da doença mental."

(https://www.bbc.com/portuguese/ciencia/2009/11/091102_depression_processedfoods_mv)



ÔMEGA 3: GRANDE ALIADO NOS SINTOMAS DA DEPRESSÃO

Uma meta-análise publicada na revista científica Nature revisou 26 estudos desde 2017, com mais de 2.160 participantes, e chegou a uma conclusão surpreendente.

Uma suplementação rica no componente EPA (ácido eicosapentaenoico), presente no ÔMEGA 3, teve efeitos positivos sobre os sintomas da depressão, superiores ao placebo. E o melhor: sem efeitos colaterais, algo que é muito comum no tratamento medicamentoso da depressão.

Principais fontes na alimentação: Sardinhas e peixes gordos, óleo de linhaça e linhaça



MUDANÇA NA ALIMENTAÇÃO PROMOVEU QUEDA DE 26% NOS SINTOMAS DEPRESSIVOS ENTRE HOMENS

Padrões dietéticos saudáveis caracterizados por uma ingestão equilibrada de proteínas, vegetais e frutas foram recentemente associados a um menor sintomas de depressão.

Este estudo teve como objetivo a associação de proteínas por 1794 trabalhadores do sexo masculino japoneses, entre idade de 18 a 69 anos, com sintomas depressivos.

Os achados sugerem que a baixa ingestão de proteínas e conseqüentemente um baixo consumo de vitamina B12, ferro e magnésio, podem estar associada à prevalência de sintomas depressivos, tendo em vista a melhora de 26 % dos sintomas após os novos hábitos alimentares.



(Consumo de macronutrientes e sintomas depressivos entre trabalhadores japoneses do sexo masculino: O Estudo de Nutrição e Saúde da Furukawa, agosto de 2014, PubMed)

ALIMENTAÇÃO:

**3 PASSOS
FUNDAMENTAIS
AOS SINTOMAS DE
ANSIEDADE E
DEPRESSÃO**

1º PASSO

CUIDAR DA SAÚDE DO INTESTINO, MELHORANDO O EIXO INTESTINO-CÉREBRO

Existem em nosso intestino, trilhões de bactérias que fazem parte da nossa microbiota intestinal. Sabia que existem mais bactérias vivendo em nosso intestino que células em nosso corpo? Por isso, é tão importante ter uma boa saúde intestinal.

Mais uma curiosidade... Nosso intestino possui inúmeros neurônios e cerca de 40 tipos de neurotransmissores, além de uma ampla gama de hormônios, operando reflexos nervosos, se comunicando diretamente com o cérebro através do nervo vago. O termo “enfezada,” vem justamente por causa dessa relação entre intestino e cérebro.

ALGUNS HORMÔNIOS RESPONSÁVEIS PELAS SENSAÇÕES DE PRAZER E BEM ESTAR ASSOCIADOS AO NOSSO INTESTINO

DOPAMINA: Sensação de prazer e recompensa. Também atua no intestino como uma molécula sinalizadora, transmitindo mensagens entre os neurônios que coordenam a contração dos músculos do cólon.

SEROTONINA: Importante neurotransmissor cerebral. É produzida no intestino, podendo ter seus níveis influenciados pela microbiota intestinal.

CORTISOL: Ajuda o organismo a controlar o estresse. Em situações de alto estresse, há o aumento da liberação de cortisol pelas glândulas adrenais, comprometendo a ação de serotonina, reduzindo níveis de aminoácido glutamina, gerando aumento de permeabilidade da parede intestinal, uma vez que deixa as junções do intestino “frouxas”, as chamadas tight junctions

ALIMENTOS PARA A SAÚDE DO EIXO INTESTINO-CÉREBRO - PREBIÓTICOS, PROBIÓTICOS E PSICOBÍÓTICOS

PROBIÓTICOS :

São alimentos que possuem bactérias saudáveis. Precisamos consumir esses alimentos, tendo em vista que a cada 48 horas, nossa microbiota é povoada por novas bactérias. Algumas fontes:

Iogurtes, Kefir, leites fermentados, kombucha, chucrute, chucrute, legumes fermentados.



ALIMENTOS PARA A SAÚDE DO EIXO INTESTINO-CÉREBRO - PREBIÓTICOS, PROBIÓTICOS E PSICOBÍÓTICOS

PREBIÓTICOS:

São alimentos ricos em fibras e servem como alimento às bactérias intestinais. Algumas fontes:

Cereais integrais, aveia, psyllium, vegetais folhosos (couve, chicória, espinafre, endívia, taioba, acelga, agrião, alface) frutas com casca, legumes e leguminosas (feijão, grão de bico, ervilha, amendoim), biomassa de banana verde



ALIMENTOS PARA A SAÚDE DO EIXO INTESTINO-CÉREBRO - PREBIÓTICOS, PROBIÓTICOS E PSICOBÍÓTICOS

PSICOBÍÓTICOS:

São PROBIÓTICOS capazes de produzir e transportar substâncias neuroativas como o GABA (neurotransmissor desacelerador da atividade cerebral/neurotransmissor da calma e relaxamento), a SEROTONINA e a DOPAMINA. Algumas fontes:

Frutas, oleaginosas (castanha do Pará, castanha de caju, nozes, macadâmia, amêndoas, pistache) e todos os alimentos considerados probióticos.



2° PASSO

CONSUMIR NUTRIENTES FUNDAMENTAIS PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Alguns NUTRIENTES são FUNDAMENTAIS para que possamos exercer certas funções cerebrais. Sem o aporte necessário e com uma dieta carente em nutrientes, o organismo acaba por não conseguir promover a síntese de hormônios e substâncias responsáveis pelas SENSACIONES DE PRAZER E BEM ESTAR, gerando e aumentando quadros de ANSIEDADE e DEPRESSÃO. Você vai entender os mecanismos que envolvem esses nutrientes e sua importância em consumi-los...

VITAMINAS DO COMPLEXO B

Atuam na produção (biossíntese) de neurotransmissores importantes para a regulação do humor, como SEROTONINA, DOPAMINA, ACETILCOLINA E GABA

As carência em vitaminas do complexo B, em especial B12 (cobalamina), podem levar a distúrbios como ansiedade, estresse, depressão e alterações do humor, além de manias, psicose e delírios paranóicos. Deficiência em B8 (colina) podem agravar o Pânico e o TOC.

Alimentos fontes: Carnes, fígado, peixes, aves e ovos, levedo de cerveja, cereais integrais, sementes, vegetais verdes escuros, frutas como banana e abacate, aveia, batata e milho.



TRIPTOFANO

Provavelmente você já ouviu falar dele... Mas, o que é e para que serve?

O **TRIPTOFANO** é um aminoácido essencial, ou seja, nosso corpo não produz, precisamos consumir alimentos fontes.

Ele é precursor da **SEROTONINA**. Isso quer dizer que juntamente com a **VITAMINA B3** (niacina) e o **MAGNÉSIO** produzem a serotonina (hormônio do bem estar e do prazer). Portanto, sem consumir alimentos fontes de vitamina B3, magnésio e triptofano, seu organismo **NÃO** vai produzir o hormônio do prazer. Entendeu a relação entre alimentação e bem estar?

Alimentos fontes em TRIPTOFANO: Banana, aveia, cacau 70%, abacate, semente de girassol e abóbora, chia, linhaça, oleaginosas, arroz integral



MAGNÉSIO

Precisamos consumir alimentos fontes de magnésio para que ocorra síntese de triptofano, precursor da serotonina (hormônio do prazer e bem estar)

MAGNÉSIO > TRIPTOFAN > SEROTONINA

Principais fontes: Vegetais folhosos, legumes, produtos marinhos, semente de abóbora, nozes, cereais e derivados do leite



VITAMINA C

Antioxidante natural, ajuda a reduzir o estresse, uma vez que controla os níveis de CORTISOL no sangue e facilita a produção de SEROTONINA e GABA

VITAMINA C > CORTISOL > SEROTONINA

Principais fontes: Suco de laranja, Suco de limão, acerola, mamão papaya, manga palmer, goiaba, melancia, morango, cajú.



SELÊNIO

Atua em enzimas que diminuem o estresse oxidativo dos neurônios por meio das selenoproteínas P, principal fornecedora de selênio para o cérebro.

Há estudos em ratos que apontam a deficiência deste mineral como uma das causas de surtos de mau humor.

Principais fontes: 2 unidades diárias de castanha do Pará fornecem a quantidade adequada. Sardinha e atum enlatados e fígado de boi também são boas fontes.



FERRO

O ferro está envolvido no funcionamento cerebral, contribuindo para a correta mielinização dos neurônios e cofator para as enzimas envolvidas na formação do TRIPTOFANO (necessário para a SEROTONINA) e TIROSINA (necessário para a NOREPINEFRINA E DOPAMINA)

FERRO > TRIPTOFANO > SEROTONINA

FERRO > TIROSINA > DOPAMINA

Principais fontes: Carnes vermelhas, fígado de boi, mariscos no vapor, semente de abóbora, pistache



ALIMENTOS QUE MERECEM DESTAQUE

CAFÉ

A cafeína do café tem vários efeitos positivos no cérebro, podendo aumentar neurotransmissores como a Serotonina, o que permite a sensação de prazer.

CÚRCUMA

Aumenta os níveis de Serotonina e Dopamina, melhorando os sintomas de humor.

Estudos apontam que a curcumina melhora sintomas de depressão em níveis de antidepressivos ao longo de seis semanas.

CHOCOLATE ACIMA DE 70%

As altas concentrações de flavonóides do cacau aumentam a memória e o humor, aumentando os sentimentos positivos

CHÁ VERDE

Contém o aminoácido L-teanina, no qual atravessa a barreira hematoencefálica e aumenta a atividade do neurotransmissor GABA, ajudando a reduzir a ansiedade e permitindo maior relaxamento. (FONTE: Psaltopoulou et al., 2013; Pham et al., 2014)

3° PASSO

EVITAR ALGUNS ALIMENTOS

Evitar o consumo de alimentos com muito açúcar, ultraprocessados, como embutidos, bolachas, salgadinhos, pratos congelados, macarrão instantâneo, temperos artificiais, sucos industrializados e produtos com alto teor de gorduras saturadas e trans, pois aumentam a produção de citocinas, moléculas que geram características PRÓ INFLAMATÓRIAS, inibindo a ação e síntese dos neurotransmissores e hormônios. Invista em alimentos saudáveis! Invista em você!



RECEITINHAS

GRANOLA SALGADA PARA COLOCAR NA SALADA

INGREDIENTES

1 xícara de semente de abóbora

1 xícara de semente de girassol

½ xícara de gergelim (preto ou branco)

½ xícara de chia

½ xícara de goji berries ou cranberries ou passas (se gostar de agridoce)

Misture tudo e conserve em pote de vidro na geladeira.

Coloque 1 colher de sopa na salada.

juntamente com fios de azeite de oliva extravirgem. Fica crocante e nutritiva!



SNACK DE BANANA, CACAU E CASTANHAS

INGREDIENTES:

2 bananas médias

8 colheres de castanhas trituradas no mixer ou liquidificador (pode usar castanha de caju, castanha do Pará, nozes, amêndoas, pistache)

1 barra pequena de chocolate 70

% derretida em banho maria ou no micro-ondas

Massa:

Amasse a banana, coloque as castanhas trituradas e misture

Coloque no micro-ondas em um recipiente de vidro por 2 minutos e misture até ficar homogêneo

Coloque a massa em forminhas de cupcake ou empadinhas e deixe com aproximadamente 1 cm de altura. Leve ao congelador por 1 hora

Cobertura:

Coloque o chocolate derretido ainda quente sobre a massa congelada.

Volte novamente ao congelador .

Desenforme e sirva

**COMO
LIDAR COM A
DEPRESSÃO E A
ANSIEDADE?**

ANSIEDADE E DEPRESSÃO

TUDO ORIENTADO POR PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS

Em ambos os casos, uma combinação de fatores têm sido indicados para tratamento:

- Alimentação Balanceada
- Exercícios Físicos
- Psicoterapia
- Medicação
- Meditação/Mindfulness

EXERCÍCIOS

A maneira como interpretamos as situações cotidianas ficam distorcidas em ambos os transtornos. Alguns exercícios podem ajudar a ver a vida com outras lentes:

Pote da Gratidão: consiste em, diariamente, escrever num pedaço de papel, algo pelo qual possa agradecer naquele dia. Pode agradecer a sua casa, família, ter comida, trabalho ou qualquer situação mais específica. Quando o desânimo bater, sente-se com calma e abra todos os papéis. Veja quanta coisa boa acontece na sua vida!!!

2. Coisas boas: esse exercício da psicologia positiva ajuda a mudar o foco, já que pessoas ansiosas ou deprimidas tendem ao pessimismo. Para cada coisa negativa ou ruim que contar a alguém, diga ou escreva 3 coisas boas que lhe aconteceram.

Ex: O pneu do carro furou, mas a média conseguiu me atender em outro horário, meu marido foi buscar meu filho no colégio e meu cabelo acordou ótimo hoje!!!!

Vale qualquer coisa positiva!!!!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association (2014). DSM-5: Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais. Porto Alegre: Artmed.
- Carter, R. (2012). O livro do cérebro. Rio de Janeiro: Agir.
- COZZOLINO. Silvia M Franciscato. Biodisponibilidade de nutrientes. 5 ed. rev. e atual. Barueri, SP: Manole, 2016
- PEREIRA. Murilo. GOUVEIA. Flavia. Modulação intestinal: fundamentos e estratégias práticas. Brasília: Editora Trato, 2019
- SCHESTATSKY. Pedro. REVISTA SAÚDE. Nutrição e Psiquiatria. Ano 28 • N° 81 • Dezembro 2017 • - Revista Essencial Pharma, 14ª edição, 2019
- https://www.bbc.com/portuguese/ciencia/2009/11/091102_depression_processedfoods_mv. Acesso em 01/10/2020 - Consumo de macronutrientes e sintomas depressivos entre trabalhadores japoneses do sexo masculino: O Estudo de Nutrição e Saúde da Furukawa, ,agosto de 2014, PubMed)

SOBRE AS AUTORAS:

Caroline Ruótolo

 @CAROL_RUOTOLO

**Graduanda em nutrição (UMC)
Modulação Intestinal (cursando)
Advogada Graduada em Direito
(UNIFESO/RJ)
Ex-servidora pública do Tribunal
de Justiça do Estado de São Paulo**



Luciana Garcia

 @PSICO.LUCIANA.GARCIA

**Graduada em Psicologia (UMC)
Especialista em Psicopedagogia
(PUC-SP), Neuropsicologia (USP),
Neurologia Clínica (Einstein),
Avaliação Psicológica (IPOG).
Mestre em Semiótica,
Tecnologias da Informação e
Educação (UBC). Doutoranda em
Neurologia (HC-FM-USP).**



OBRIGADA!

