



Nutrição e bem-estar emocional - A influência da nutrição na prevenção e tratamento dos transtornos mentais

Autor(res)

Maria Clara Da Silva Goersch
Gabriel Galeno Neri De Sousa
Ana Caroline Pereira Gomes
Camille Blandino Viana Azevedo
Jéssica Soares Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

O presente artigo busca discutir os impactos da alimentação relacionados a transtornos psicológicos e como uma alimentação equilibrada pode ser um importante aliado para a saúde mental. Os transtornos mentais abrangem uma ampla variedade de condições que afetam o humor, o pensamento e o comportamento de uma pessoa, influenciando significativamente sua capacidade de viver uma vida plena e produtiva.

Objetivo

Este artigo tem como objetivo indicar como a nutrição está diretamente relacionada com o bem-estar emocional e ressaltar a importância e a influência da alimentação adequada no tratamento e prevenção de transtornos mentais.

Material e Métodos

A metodologia utilizada para o desenvolvimento deste artigo foi de caráter qualitativo com revisão bibliográfica, buscando dados que associam a influência da nutrição na prevenção e tratamento dos transtornos mentais. A pesquisa foi realizada por meio de artigos científicos e meios digitais que abordam assuntos relacionados ao nosso tema principal: Nutrição e bem-estar emocional. Realizamos uma revisão da literatura, baseados em artigos que abordam assuntos relacionados à nutrição e saúde mental. Escolhemos um artigo que fala sobre a influência da alimentação saudável no tratamento dos transtornos psicológicos, outro que fala sobre os alimentos e os transtornos mentais, dentre outros. Ao longo desta pesquisa, abordaremos e discorreremos mais sobre o tema.

Resultados e Discussão

Diversos estudos indicam que a alimentação desempenha um papel crucial na saúde mental e na prevenção de doenças, como explica Rodrigues (2015). Padrões alimentares saudáveis podem prevenir a depressão, enquanto hábitos alimentares inadequados e comportamentos podem influenciar os sintomas depressivos. O Brasil, segundo a BBC News Brasil, é o país com a maior população depressiva da América Latina, com até 15,5% da população podendo sofrer de depressão ao longo da vida. As causas de patologias psicológicas são variadas,



3^a MOSTRA CIENTÍFICA





incluindo fatores genéticos, comportamentais e de estilo de vida, como alimentação saudável, atividade física e sono regular. O tratamento dessas doenças frequentemente requer uma abordagem multiprofissional, incluindo médicos, psicólogos e nutricionistas, pois distúrbios como depressão e bipolaridade são mais comuns em pessoas com deficiências nutricionais, conforme apontado por Reinberger (2012).

Conclusão

A pesquisa destaca a influência da alimentação na saúde mental, comparando sua importância à saúde física, adotar um estilo de vida saudável incluindo alimentos funcionais, é essencial para prevenir e tratar desordens psicológicas. A nutrição e o bem-estar estão interligados com alimentos ricos em triptofano ajudando no equilíbrio do humor e prevenindo a depressão, enquanto ômega 3 e vitamina B12 reduzem sintomas de ansiedade.

Referências

OLIVEIRA. Ana Paula, MOLEIRO. Isabel, PESSOA. Sheila, CALDEIRA. João. Os alimentos e os transtornos mentais. Universidade Federal de Rondônia 2019. Disponível em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1361.pdf>. Acesso em: 18.11.2019.

BARBIERO. Guilherme. SÃO PAULO: Universidade Federal de São Paulo - UNICAMP, Impactos da pandemia Covid 2019 – Alimentação e saúde mental. 2022. Disponível em: <https://www.prp.unicamp.br/inscricaocongresso/resumos/2022P19389A36768O4761.pdf>. Acesso em: 2022.

SOLDA. Andreia. A influência da alimentação saudável no tratamento dos transtornos psicológicos. Cascavel-Paraná – 2021. Disponível em: https://www.unipar.br/documentos/397/A_influencia_da_alimentacao_saudavel_na_prevencao_e_tratamento_de_transtorno_m_YXfsgOR.pdf. Acesso em: 2022

3ª MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera