



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
Camille Blandino Viana Azevedo
Ana Caroline Pereira Gomes
Jéssica Soares Da Silva

Categoria do Trabalho

1

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 distúrbios psicológicos. 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.

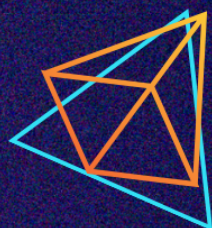
Referências

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