O Impacto da Nutrição na Saúde Mental

Autor(res)

Bianca Cardoso Rufino
Isabela Letícia Guerreiro
Karoline Honorato Brunacio
Gabrielly Gonçalves Ribeiro

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE TAUBATÉ

Introdução

A saúde mental constitui-se como aspecto central para a qualidade de vida, a produtividade e as relações sociais. Mais do que ausência de doença, representa condição indispensável para o equilíbrio individual e coletivo, influenciando diretamente a forma como o indivíduo se relaciona com o ambiente, com o trabalho e com a família. Diversos estudos demonstraram que a alimentação não afeta apenas a saúde física, mas também exerce papel fundamental sobre aspectos psicológicos, como ansiedade e depressão.
Nesse sentido, a investigação sobre a relação entre nutrição e saúde mental tornou-se relevante no cenário científico atual. Evidências indicam que uma alimentação balanceada, rica em vitaminas, minerais e outros nutrientes, contribui para a prevenção e o manejo de transtornos mentais. Por outro lado, deficiências nutricionais estão relacionadas ao desenvolvimento e à piora dessas condições, mostrando a influência da nutrição sobre o funcionamento cerebral e a modulação do humor.
A justificativa para este estudo fundamenta-se justamente na necessidade de compreender de que forma a alimentação pode auxiliar na manutenção do equilíbrio psicológico e emocional. Considerando o crescimento expressivo dos casos de ansiedade e depressão, torna-se essencial investigar hábitos alimentares como estratégia de cuidado integral, reforçando a importância da nutrição para o bem-estar.

Objetivo

Apontar a relação entre nutrição e saúde mental, considerando aspectos nutricionais que impactam no bem-estar psicológico e emocional; analisar a ligação entre desequilíbrios nutricionais e transtornos como ansiedade e depressão; e identificar nutrientes essenciais ao funcionamento psicológico e emocional.

Material e Métodos

O tipo de pesquisa realizada foi uma pesquisa quantitativa, descritiva, por meio de uma revisão bibliográfica. A pesquisa foi realizada nas bases de dados google acadêmico e SciELO. Foram utilizadas obras publicadas nos últimos 10 anos.
Foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos. As palavras chaves utilizadas nas buscas foram: “nutrição e saúde mental”, “impacto da nutrição no bem-estar”, “nutrição e transtornos mentais”, “alimentação e

saúde emocional", entre outros.

Resultados e Discussão

A revisão bibliográfica realizada evidencia que a nutrição exerce influência significativa sobre a saúde mental, especialmente na prevenção e no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão, uma vez que deficiências de nutrientes são associadas ao surgimento e ao agravamento desses quadros clínicos (Silva et al., 2024).

As publicações analisadas indicam que a alimentação atua na modulação de neurotransmissores fundamentais para o equilíbrio do humor — como serotonina e dopamina — os quais dependem da disponibilidade de vitaminas, minerais e aminoácidos para sua síntese e ação. Ademais, padrões alimentares de qualidade, exemplificados pela dieta mediterrânea, são relacionados a menor prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, por fornecerem antioxidantes, vitaminas do complexo B e ácidos graxos ômega-3, capazes de reduzir processos inflamatórios e proteger a função cerebral (Silva et al., 2024; Rosa et al., 2017; Vidal, 2022).

Verifica-se, também, que transtornos como ansiedade e depressão mantêm relação direta com desequilíbrios nutricionais e com comportamentos alimentares influenciados pelo estresse; o estresse pode levar à perda de controle alimentar e a padrões dietéticos inadequados, os quais, por sua vez, intensificam os sintomas psicoemocionais, configurando um ciclo de retroalimentação prejudicial à saúde mental. A literatura ainda aponta maior prevalência de ansiedade entre mulheres e ressalta a composição da dieta como fator de risco ambiental modificável (Afonso; Cordeiro; Jorge, 2024; Costa et al., 2019; Vidal, 2022).

No que tange à depressão, os estudos consultados relacionam a deficiência de vitaminas do complexo B, de vitamina D, de magnésio e do aminoácido triptofano ao aumento de sintomas depressivos, enquanto a ingestão adequada desses nutrientes atua como fator de proteção ao favorecer a síntese de neurotransmissores e a regulação do humor (Araújo et al., 2020; Silva et al., 2024; Rosa et al., 2017). Essas evidências sustentam a ideia de que intervenções dietéticas, quando bem conduzidas, podem compor estratégias de cuidado e prevenção em saúde mental.

O papel dos ácidos graxos essenciais mostra-se relevante na modulação do humor: o equilíbrio entre ômega-3 e ômega-6 é apontado como determinante para a redução de processos inflamatórios associados a sintomas depressivos, sendo o consumo de ômega-3 associado a índices menores de depressão em populações estudadas (Silva et al., 2024; Rosa et al., 2017; Vidal, 2022). Dessa forma, a composição lipídica da dieta emerge como um componente nutricional chave na manutenção da saúde cerebral.

Em síntese, os achados da revisão convergem ao demonstrar que uma dieta equilibrada — rica em vitaminas do complexo B, vitamina D, triptofano, magnésio e ômega-3 — exerce papel protetor sobre o bem-estar emocional e cognitivo, contribuindo tanto para a prevenção quanto para a redução da gravidade de sintomas ansiosos e depressivos. Tais resultados respondem ao problema de pesquisa proposto, ao demonstrar mecanismos e padrões alimentares que intervêm positivamente no estado psicológico, confirmando assim os objetivos deste estudo (Silva et al., 2024; Rosa et al., 2017; Araújo et al., 2020).

Conclusão

O estudo evidenciou que a nutrição influencia diretamente a saúde mental, sobretudo nos transtornos de ansiedade e depressão. Nutrientes como vitaminas do complexo B, vitamina D, magnésio, triptofano e ômega-3 mostraram-se fundamentais para a regulação do humor. Constatou-se que padrões alimentares equilibrados, como a dieta mediterrânea, atuam na prevenção e redução de sintomas, confirmando a relevância da nutrição como estratégia de cuidado em saúde mental.

Referências

AFONSO, Matilde; CORDEIRO, António; JORGE, Rui. EFEITO DO STRESS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA. Acta Port Nutr, Porto, n. 36, p. 54-57, mar. 2024.

ALESSANDRA DA SILVA FREITAS ARAÚJO; INGRYD NATHÁLIA URBANO VIEIRA; JESSICA NAYARA FERNANDES DA SILVA; SUELY PEREIRA DE FARIA; GRACIELE LORENZONI NUNES; ADIBE GEORGES KHOURI; ÁLVARO PAULO SILVA SOUZA; MARIANA CRISTINA DE MORAIS; ALEXSANDER AUGUSTO DA SILVEIRA. Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás, [S. l.], v. 3, n. 01, p. 18–26, 2020.

COSTA, C. O. DA. et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 68, n. 2, p. 92–100, abr. 2019.

DA SILVA, Vanessa Ferreira Belo et al. Nutrição e Saúde Mental: O Papel da Alimentação nos Transtornos Depressivos e de Ansiedade-Uma Revisão de Literatura. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 5, p. 1934-1945, 2024.

ROSA, J. S.; SARAIVA JUNIOR, J. R.; REAL, A. G.; SIQUEIRA, L. Q.; ROSA, C. S. Influência dos ácidos graxos ômega 3 e vitamina D na depressão: uma breve revisão. Revista de Ciências Médicas e Biológicas, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 217–223, 2017. DOI: 10.9771/cmbio.v16i2.17896. Disponível em: https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/17896. Acesso em: 26 maio 2025.

ROSSA-ROCCOR, Verena et al. A associação entre dieta e saúde mental e bem-estar em jovens adultos dentro de uma estrutura biopsicossocial. PloS one, v. 16, n. 6, p. e0252358, 2021.

VIDAL, Viviane França de Oliveira. Qualidade de vida e alimentação saudável relacionada à depressão: contribuições da nutrição à saúde coletiva a partir de revisão da literatura. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022.