

A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Maryane Mendes Batista¹
Caciane Queiroz Rosa Mendes¹
Kênia Pereira Lemos Bastos²
Ananda Nunes Pereira³
Isabela Queiroz Perígolo Lopes⁴

isabelaperigololopes@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: saúde mental; alimentação saudável; nutrição; transtornos emocionais; microbiota intestinal.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se tornado uma prioridade em saúde pública, diante do aumento expressivo dos casos de ansiedade, depressão e outros transtornos emocionais. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (2022), essas condições afetam mais de 970 milhões de pessoas no mundo, representando um desafio clínico. Diante da complexidade desses quadros, tem crescido o interesse por estratégias integrativas de cuidado, com destaque para a alimentação, como aliada na prevenção e tratamento dos transtornos mentais. Mais do que fonte de energia e nutrientes, a alimentação atua em processos neuroquímicos, inflamatórios e hormonais que influenciam o funcionamento cerebral e o equilíbrio emocional (Muscaritoli, 2021). Estudos apontam que padrões alimentares ricos em frutas, vegetais, leguminosas, peixes e gorduras saudáveis estão associados a menor risco de sintomas depressivos e ansiosos. Por outro lado, dietas ricas em ultraprocessados, açúcares simples e gorduras saturadas tendem a intensificar processos inflamatórios e desequilíbrios neuroquímicos, favorecendo o adoecimento mental (Suárez-López *et al.*, 2023; Santos *et al.*, 2025). A microbiota intestinal tem se destacado por sua influência sobre o sistema nervoso central por meio do eixo intestino-cérebro. Sua composição, modulada pela dieta, afeta a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, com impacto direto na regulação do humor (Bonato *et al.*, 2025; Grajek *et al.*, 2022). Nutrientes como triptofano, vitaminas do complexo B, vitamina D, magnésio, zinco e ácidos graxos ômega-3 são essenciais para a síntese e modulação desses neurotransmissores (Muscaritoli, 2021; Fenton *et al.*, 2024). Compreender a relação entre alimentação e saúde mental é essencial para o desenvolvimento de

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

² Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica Esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó

³ Nutricionista, Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Sericita e Rio Casca, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

⁴ Nutricionista, Mestre em Nutrição e Saúde. Nutricionista clínica da Unimed Vertente do Caparaó, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

estratégias de cuidado mais abrangentes. A literatura aponta que ajustes na dieta, como a inclusão de alimentos anti-inflamatórios e fontes de micronutrientes, podem atuar na prevenção e no tratamento de transtornos emocionais. Isso reforça o papel do nutricionista e a importância de abordagens interdisciplinares baseadas em evidências (Alvarenga *et al.*, 2025). Este estudo tem como objetivo revisar a literatura atual sobre a relação entre alimentação e saúde mental, com ênfase nos principais nutrientes, padrões alimentares e mecanismos fisiológicos envolvidos.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, conforme Gil (2002), voltada à análise de publicações científicas recentes sobre a relação entre alimentação e saúde mental. A busca foi realizada nas bases *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e PubMed, utilizando combinações controladas dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) nos idiomas português e inglês, com o operador booleano “AND”. Foram identificados 8.482 artigos; após aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados 10 artigos gratuitos, disponíveis na íntegra, publicados entre 2020 e 2025. Os critérios de exclusão foram: artigos indisponíveis gratuitamente e trabalhos que não se adequaram ao tema proposto. Todos os estudos incluídos foram lidos integralmente, avaliados criticamente e utilizados para fundamentar o referencial teórico e a discussão deste trabalho.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura destaca três frentes principais na relação entre alimentação e saúde mental: os padrões alimentares, os nutrientes-chave e a microbiota intestinal. Dietas como a mediterrânea e a *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) têm sido associadas à menor ocorrência de sintomas depressivos e ansiosos. A primeira prioriza frutas, vegetais, leguminosas, oleaginosas, peixes e azeite de oliva. A segunda estimula o consumo de vegetais, grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura e oleaginosas, com menor ingestão de sódio, açúcares e gorduras saturadas. Ambas limitam alimentos ultraprocessados e têm sido relacionadas à melhora de marcadores inflamatórios e à proteção da saúde mental (Suárez-López *et al.*, 2023; Santos *et al.*, 2025). Em contraste, a dieta ocidental, baseada no consumo excessivo de ultraprocessado, foi associada a maior risco de transtornos emocionais e prejuízos cognitivos (Araújo; Duarte; Silva, 2024). Entre os nutrientes mais estudados na relação com a saúde mental estão o triptofano (precursor da serotonina), as vitaminas do complexo B, a vitamina D, o magnésio, o zinco e os ácidos graxos ômega-3. Esses componentes participam da síntese e regulação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e ácido gama-aminobutírico (GABA), fundamentais para o equilíbrio do humor e da cognição (Muscaritoli, 2021; Fenton *et al.*, 2024). A deficiência desses nutrientes pode comprometer o funcionamento cerebral, contribuindo para sintomas de ansiedade, depressão e irritabilidade. Em contrapartida, a ingestão adequada tem sido associada a efeitos protetores e suporte complementar no tratamento clínico, favorecendo a melhora do bem-estar psicológico (Grajek *et al.*, 2022). O eixo intestino-cérebro também tem ganhado destaque na saúde mental. A composição da microbiota intestinal influencia processos inflamatórios e a produção de neurotransmissores, afetando diretamente o estado emocional. Dietas com maior teor de fibras, prebióticos e compostos bioativos favorecem a diversidade microbiana e estão associadas a menor prevalência de transtornos mentais. Em contraste, padrões alimentares pró-inflamatórios contribuem para a disbiose e piora de sintomas

como ansiedade e depressão (Bonato *et al.*, 2025; Grajek *et al.*, 2022). Além dos aspectos fisiológicos e nutricionais, um dos estudos ressalta a importância da importância de uma escuta sensível e qualificada do nutricionista. O estudo reforça que, para além dos fatores nutricionais, o nutricionista deve estar atento aos significados simbólicos e afetivos da alimentação. Esse olhar é especialmente importante em contextos de sofrimento psíquico ou em transtornos alimentares, nos quais o alimento pode assumir funções simbólicas (Alvarenga *et al.*, 2025). Os achados reforçam a necessidade de integrar a nutrição às estratégias de cuidado em saúde mental e de ampliar as evidências que embasam sua atuação nesse campo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão evidenciou que a alimentação possui influência direta sobre a saúde mental, tanto pela oferta de nutrientes essenciais ao funcionamento do cérebro quanto pela modulação da microbiota intestinal. Padrões alimentares com maior presença de alimentos *in natura*, fibras e compostos bioativos têm sido associados à melhora do humor e à redução de sintomas como ansiedade e depressão. A atuação do nutricionista nesse contexto exige sensibilidade clínica e compreensão das múltiplas dimensões do comer, integrar esse olhar ao trabalho clínico não significa apenas prescrever alimentos, mas compreender o comer como parte do sofrimento e da cura. Ao mesmo tempo, é essencial que novas pesquisas aprofundem e fortaleçam a presença do nutricionista nesse campo, ainda em expansão, mas cada vez mais necessário.

5 REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle dos Santos et al. Nutrição em saúde mental e transtornos alimentares. **Revista de Nutrição, Campinas**, v. 38, e240092, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202538e240092>. Acesso em: 08 jul. 2025.

ARAÚJO, Pedro Henrique Gadelha de; DUARTE, Arthur Oliveira; SILVA, Maria Cláudia da. Influência da dieta na saúde mental e desempenho cognitivo: uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 6, e11013646103, jun. 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v13i6.46103>. Acesso em: 07 jul. 2025.

BONATO, V. L. T. P. et al. Sono, exercício e nutrição na saúde mental: uma revisão integrativa sobre estratégias para a prevenção e tratamento de transtornos psiquiátricos. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 8, n. 2, p. 1–14, mar./abr. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n2-192>. Acesso em: 08 jul. 2025.

FENTON, A. et al. Nutrition for mental health: guidance for clinical practice. **Nutrition & Primary Care Journal**, [s.l.], 2024. Disponível em: [https://doi.org/10.1555/S1555-4155\(24\)00285-X](https://doi.org/10.1555/S1555-4155(24)00285-X). Acesso em: 08 jul. 2025.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GRAJEK, M. et al. Nutrition and mental health: a review of current knowledge about the impact of diet on mental health. **Frontiers in Nutrition**, [s.l.], v. 9, p. 943998, 22

ago. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.943998>. Acesso em: 07 jul. 2025.

MUSCARITOLI, M. The impact of nutrients on mental health and well-being: insights from the literature. **Frontiers in Nutrition**, [s.l.], v. 8, p. 656290, 8 mar. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.656290>. Acesso em: 08 jul. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Mental health: strengthening our response**. Geneva, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 8 jul. 2025.

SANTOS, Karina Mathede dos et al. O impacto da alimentação na saúde mental: relação entre dieta e transtornos psiquiátricos. **Revista Contemporânea**, [S.l.], v. 5, n. 4, p. e7955, 23 abr. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.56083/rcv5n4-070>. Acesso em: 07 jul. 2025.

SUÁREZ-LÓPEZ, Lara María *et al.* Influence of Nutrition on Mental Health: scoping review. **Healthcare**, v. 11, n. 15, p. 2183, 1 ago. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10418505/>. Acesso em: 18 jul. 2025.