

## NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL: A IMPORTÂNCIA DOS NUTRIENTES EM TRATAMENTOS DE TRANSTORNOS MENTAIS

Davy dos Santos SILVA\*  
Edson MACHADO NETO\*\*  
Gustavo Marcel Alves SANTOS\*\*\*  
Gustavo Santos BARCELOS\*\*\*\*  
Anelisa Doretto FREITAS\*\*\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** Transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade, estão se tornando cada vez mais frequentes na população, e a nutrição tem um papel importante na promoção da saúde mental, bem-estar emocional e cognitivo. Pesquisas sugerem que uma prescrição dietética adequada, bem como a suplementação de certos nutrientes, pode contribuir para a redução dos sintomas associados a esses transtornos. A ligação entre a alimentação e a saúde mental é uma área de crescente interesse. **Objetivos:** Este estudo visa disseminar informações sobre como a nutrição pode auxiliar no tratamento de pacientes com transtornos mentais, como ansiedade e depressão. O objetivo é destacar a importância de certos nutrientes na modulação de processos bioquímicos que afetam o humor e o comportamento, explorando o papel que uma dieta balanceada pode desempenhar na gestão desses transtornos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão da literatura científica atual, baseada em estudos que investigaram a relação entre suporte nutricional adequado e a melhora nos sintomas de transtornos psicológicos. Incluindo pesquisas que levantaram hipóteses sobre o impacto de determinados nutrientes na saúde mental e avaliaram os benefícios de sua inclusão na dieta de pacientes que sofrem de ansiedade e depressão. **Resultados:** As evidências sugerem que a ingestão de alguns micronutrientes, como ômega-3, vitaminas do complexo B, vitamina D e certos aminoácidos essenciais, estão associadas à possível redução dos sintomas de depressão e ansiedade. Esses nutrientes são reconhecidos por melhorar o funcionamento químico do cérebro e servir como precursores na produção de neurotransmissores como dopamina, serotonina e noradrenalina, fundamentais para o equilíbrio emocional. **Conclusão:** Conclui-se que há evidências de que um suporte nutricional adequado pode ser benéfico no tratamento e na redução dos sintomas de transtornos mentais. Contudo, é necessário um aprofundamento maior nas pesquisas para esclarecer as hipóteses existentes, consolidando a nutrição como uma aliada no tratamento de distúrbios psicológicos.

**Palavras-chave:** nutrição; saúde mental; transtorno psicológicos; micronutrientes.

---

\* Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul – Unifunec. davysantos200413@gmail.com

\*\* Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul - Unifunec.machadoedson209@gmail.com

\*\*\* Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul - Unifunec.gustavomarcel2018@gmail.com

\*\*\*\* Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul - Unifunec.Gustavo.6337@gmail.com

\*\*\*\*\*Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul – Unifunec. anelisaengal@yahoo.com.BR