

A ALIMENTAÇÃO COMO ESTRATÉGIA COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO PSICOLÓGICO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Lucas Rodrigues NICOLETTI*

Marina Rocha PEREIRA**

Denise Rossi FORESTO-DEL COL***

RESUMO

Introdução: A ansiedade e a depressão figuram entre os transtornos psicológicos mais prevalentes e impactam significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Esses quadros demandam do psicólogo clínico uma escuta ampliada, capaz de integrar fatores externos que podem influenciar a saúde mental. Nesse contexto, a alimentação tem sido apontada como estratégia complementar no tratamento psicológico, considerando sua relação com o humor, a cognição e o bem-estar. **Objetivo:** Analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, de que forma os hábitos alimentares podem contribuir como estratégia complementar no tratamento psicológico da ansiedade e da depressão. **Metodologia:** Revisão integrativa realizada nas bases SciELO e BVS Saúde, priorizando artigos publicados nos últimos cinco anos em português e inglês. Após a triagem de 52 estudos encontrados, 10 foram incluídos na análise, de acordo com critérios de relevância e disponibilidade. **Resultados:** Os resultados evidenciam que padrões alimentares inadequados, especialmente o consumo elevado de ultraprocessados, estão associados à intensificação dos sintomas ansiosos e depressivos. Em contrapartida, dietas equilibradas, ricas em frutas, vegetais, grãos integrais e nutrientes como triptofano e ômega-3, mostraram efeito protetivo sobre a saúde mental. A literatura também aponta o papel da microbiota intestinal na modulação emocional, reforçando a complexidade das interações entre alimentação e sofrimento psíquico. Do ponto de vista clínico, a alimentação emerge como recurso de psicoeducação e como indicador de padrões emocionais relevantes, embora não configure campo de intervenção direta do psicólogo. **Conclusão:** Conclui-se que considerar os hábitos alimentares durante a escuta clínica amplia a compreensão do paciente e potencializa os efeitos da psicoterapia, desde que respeitados os limites éticos da profissão e mantida a articulação interdisciplinar.

Palavras-chave: psicologia clínica; ansiedade; depressão; alimentação; psicoeducação.

* Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. lucasrdnicoletti@gmail.com

** Coorientadora, Discente do Programa de Pós Graduação de Alimentos, Nutrição e Engenharia de Alimentos (PPG-ANEA) da Unesp. marina.rocha-pereira@unesp.br

*** Orientadora, Mestre, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. denise.forestodelcol@unesp.br