

A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL NO TRANSTORNO DEPRESSIVO

Autoria: DAVANSO, G. V. T.¹; LOURIVAL, N. B. S.²

Palavras-Chaves: Depressão. Microbiota Intestinal. Nutrição Comportamental. Nutrientes.

INTRODUÇÃO

A depressão é classificada como um transtorno mental e também como uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT), manifestando sintomas como tristeza persistente, perda de interesse, alterações no sono e apetite, além de baixa autoestima, afetando milhares de pessoas em todo o mundo (Aleixo; Yamamoto, 2020). Sua origem é multifatorial, englobando fatores genéticos, biológicos, ambientais e de estilo de vida, como a alimentação inadequada (Rocha; Myva; Almeida, 2020).

A relação entre saúde mental e alimentação é evidente: dietas desequilibradas e pobres em nutrientes essenciais aumentam o risco de transtornos psiquiátricos, enquanto o acompanhamento nutricional atua como tratamento coadjuvante e preventivo, auxiliando no equilíbrio mental (Baklizi; Bruce; Santos, 2021).

O tratamento é frequentemente farmacológico, mas terapias complementares, como a nutrição, são cada vez mais integradas. Nesse contexto, a microbiota intestinal se destaca, já que influencia diretamente o cérebro através do eixo intestino-cérebro, sendo capaz de modular humor e comportamento (Tavares; Marquesani; Siliano, 2024).

O comportamento alimentar, influenciado por fatores psicológicos e socioculturais, é diretamente impactado pela depressão, que pode desencadear compulsão alimentar, obesidade ou, em menor frequência, anorexia nervosa (Brisotto; Silva; Andreatta, 2022).

Embora antidepressivos sejam amplamente utilizados, podem alterar o peso corporal, com alguns promovendo perda e outros causando ganho significativo (Almeida, 2023). Muitos psicofármacos estão associados a maior prevalência de obesidade em pacientes em tratamento (Solis; Leonello; Mendes, 2022).

¹Giovana Vitória Trizotto Davanso. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025.

²Natália Brandão dos Santos Lourival. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana – PR. 2025.

O campo da Psiquiatria Nutricional, ainda recente, reforça o papel da alimentação no tratamento de transtornos mentais. Dietas como a mediterrânea têm mostrado benefícios na regulação do humor e redução de sintomas depressivos (Félix; Silva; Padilha, 2022). A nutrição, portanto, assume papel central no manejo clínico, especialmente pela acessibilidade e pelo efeito positivo a longo prazo (Pinheiro, 2023).

O impacto da pandemia aumentou a prevalência dessas perturbações, marcadas por distorção de imagem, restrição alimentar e compulsão, trazendo sérios riscos à saúde mental e física (Mota; Monteiro; Sousa, 2023). Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e o acompanhamento nutricional são apontados como estratégias eficazes (Pereira; Del Col; Silva, 2024).

OBJETIVO

Analisar como a nutrição pode influenciar na saúde mental do indivíduo, com ênfase nos hábitos alimentares sobre o transtorno depressivo.

METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica de caráter exploratório e abordagem qualitativa, fundamentada em livros e artigos científicos (Gil, 2008). A revisão da literatura foi realizada de forma transversal, entre fevereiro e setembro de 2025, utilizando descritores como “Depressão”, “Microbiota Intestinal”, “Nutrição Comportamental” e “Nutrientes”. Foram incluídos artigos completos em português, publicados entre 2020 e 2025, que envolvessem estudos clínicos com adultos diagnosticados com depressão e relacionados à nutrição, excluindo pesquisas com hospitalizados, atletas, gestantes, lactentes e pós-bariátricos. A amostra reuniu 112 artigos, sendo 106 do Google Acadêmico e 6 do SciELO, além de teses, dissertações e monografias, garantindo a seleção de evidências relevantes sobre nutrição e saúde mental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa identificou 88 artigos dos quais 11 foram utilizados para a discussão, selecionados por meio de leitura de títulos, resumos e textos completos. Entre os achados, estudos apontam que o L-Triptofano favorece a síntese de serotonina e o controle da compulsão alimentar (Baklize; Bruce; Santos, 2025). Padrões alimentares como o mediterrâneo e o vegetariano mostraram efeito protetor, enquanto a dieta ocidental elevou o risco de TD (Alves, 2021).

Em Viana, (2021), nutrientes, como ômega-3, magnésio, vitaminas do complexo B, D e zinco foram relacionados à melhora de sintomas depressivos, e a suplementação de vitamina D e magnésio se mostrou eficaz em casos leves a moderados. Já a deficiência de ômega-3 foi associada a quadros mais graves (Silva; Araújo; Paz, 2024).

O papel da microbiota intestinal também foi amplamente discutido, destacando o uso de probióticos e polifenóis na redução de sintomas, embora sejam necessários mais estudos padronizados (Aleixo; Yamamoto, 2020).

No comportamento alimentar, pesquisas evidenciaram a forte ligação entre depressão, compulsão alimentar periódica e alimentação emocional, configurando um ciclo de risco para doenças crônicas não transmissíveis (Albuquerque; Carvalho; Bahia, 2021).

Intervenções como Terapia Cognitiva Comportamental e mindfulness foram sugeridas para reeducar padrões alimentares (Silva, 2023). A alimentação pode atuar como recurso terapêutico no tratamento da depressão, melhorando sono, disposição e prevenção de recaídas, sobretudo quando associada à atividade física, controle do estresse e suporte psicoterápico (Barbosa, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho evidenciou que a nutrição exerce influência direta na saúde mental, especialmente no transtorno depressivo, por meio da modulação do humor, produção de neurotransmissores e regulação inflamatória, com destaque para o papel da microbiota intestinal. Verificou-se que padrões alimentares inadequados agravam os sintomas, enquanto nutrientes como ômega-3, magnésio, triptofano, vitaminas do complexo B e D, além de probióticos e polifenóis, apresentam efeito terapêutico complementar. Alterações no comportamento alimentar, como compulsão e comer emocional, e o impacto dos antidepressivos no estado nutricional reforçam a

necessidade da terapia nutricional. Assim, conclui-se que a nutrição, integrada ao tratamento multidisciplinar, é ferramenta eficaz e acessível no manejo da depressão, contribuindo para a qualidade de vida dos pacientes.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Andradina Lima; CARVALHO, Fernanda Candido Bahia; COSTA Maynard Dayanne. Compulsão alimentar: uma análise da relação com os transtornos psicológicos da depressão e ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. e380101623982-e380101623982, 2021.

ALEIXO, Marcus Vinicius Alves Paiva; YAMAMOTO, Mark Prado. **Importância da microbiota intestinal e modificação do padrão alimentar no tratamento de ansiedade e depressão**. 25p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário De Brasília. Brasília. 2020.

ALMEIDA, Beatriz Martinez. **Efeitos colaterais do uso prolongado de escitalopram no tratamento da depressão: uma revisão sistemática**. 2023.

ALVES, Bianca Mendes. **A influência dos alimentos no tratamento dos transtornos mentais: ansiedade, depressão e esquizofrenia**. 19p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília. Brasília. 2021.

BAKLIZI, Gabriela Silva; BRUCE, Beatriz Carvalho; SANTOS, Ana Cristina de Castro Pereira. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. Brasília, v. 10, n. 17, p. dez, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/24454> . Acesso em: 25 jan. 2025.

BARBOSA, Barbara Postal. Terapia nutricional na depressão—como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**. Mato Grosso, v. 6, n. 12, p. dez, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n12-524>. Acesso em: 25 maio. 2025.

BRISOTTO, Marina; SILVA, Myllena Diessy; ANDRETTA, Ilana. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 153-160, dez, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20220013>. Acesso em: 27 maio. 2025.

FÉLIX, Rafaela Pereira de Araújo; SILVA, Alyne Cristine Souza da; PADILHA, Fabrícia Michelline Queiroz de Holanda. **Os hábitos alimentares como adjuvantes na prevenção e no tratamento dos transtornos depressivos: uma revisão sistemática**. Faculdade Pernambucana de Saúde. 2022.

MOTA, Daniela; MONTEIRO, Ana Carolina; SOUSA, Jéssica. Tecnologias digitais no tratamento das perturbações do comportamento alimentar – revisão baseada na evidência. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 32, p. 66–74, 2023. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.21011/apn.2023.3211>. Acesso em: 22 set. 2025.

PEREIRA, Marina Rocha; DEL COL, Denise Rossi Foresto; SILVA, Wanderson Roberto. Relação entre comportamento alimentar e alimentação emocional: revisão integrativa. **Anais do fórum de iniciação científica do UNIFUNEC**, v. 15, n. 15, 2024.

PINHEIRO, Isabelle Pereira. **O impacto da dieta no controle da depressão e ansiedade: uma revisão de literatura**. 2023.

TAVARES, Katharina Sophia Oliveira; MARQUESANI, Thainá Carneiro; SILIANO, Priscila Reina. Eixo intestino-cérebro: o papel da microbiota intestinal na neurofisiologia da saúde mental. **Unisanta BioScience**, v. 13, n. 3, p. 156-165, 2024.

ROCHA, Ana Carolina Borges; MYVA, Livia Mithye Mendes; DE ALMEIDA, Simone Gonçalves. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e724997890-e724997890, 2020.

SOLIS, Eric Augusto; LEONELLO, César de Magalhães Rocha; MENDES Gomes, Joyce. Alteração de peso em pacientes em tratamento com antidepressivos: Revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 12, p. e425111234904-e425111234904, 2022.

VIANA, Isabelle Reis. **Relação da ansiedade e depressão com a nutrição**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade Pitágoras de Teixeira de Freitas – BA, 2021.