



CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

GIOVANA VITÓRIA TRIZOTTO DAVANSO

**A CORRELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE
MENTAL NO TRANSTORNO DEPRESSIVO**

Apucarana
2025

GIOVANA VITÓRIA TRIZOTTO DAVANSO

**A CORRELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE
MENTAL NO TRANSTORNO DEPRESSIVO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Nutrição da Faculdade de Apucarana –
FAP, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profª Esp. Natália Brandão
dos Santos Lourival.

Apucarana
2025

GIOVANA VITÓRIA TRIZOTTO DAVANSO

A CORRELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL NO TRANSTORNO DEPRESSIVO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição, com nota final igual a_____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^ª. Esp. Natália Brandão dos Santos
Lourival.

Prof^º. Esp. Luciano César Ferreira

Prof^ª. Esp. Amanda Maria de Almeida
Ramalho.

Apucarana, 11 de novembro de 2025.

AGRADECIMENTOS

A conclusão deste trabalho significa finalizar um ciclo muito importante da minha vida, com isso posso dizer que com ele carrega diversas emoções, pensamentos, lágrimas, conhecimentos adquiridos, além de crescimento pessoal e profissional.

Primeiramente, agradeço a Deus, pela benção de ingressar nesta graduação e por me conceder forças em cada etapa dessa jornada, permitindo-me chegar até aqui e realizar o grande sonho de me tornar uma profissional da área da saúde, mesmo diante dos desafios e dificuldades enfrentados ao longo do caminho.

Agradeço, de forma especial, à minha tia Juliana, pelo apoio constante, pelas palavras de incentivo diárias. Foi ela quem me acolheu, me motivou e segurou minha mão em todos os momentos, sem permitir que eu desistisse e acreditando em mim até quando eu mesma duvidava.

Também sou grata à minha avó Sueli, por todo o carinho passado ao longo da minha caminhada. Com certeza me tornei uma pessoa mais forte, e determinada a superar novos desafios graças a você e todos os demais amigos e familiares que contribuíram de alguma forma durante esse processo.

Minha gratidão também às minhas amigas de faculdade: Kimberly, Laura, Maria Eloísa, Maria Angélica e Ryelli pela parceria e amizade. Juntas, tornamos essa trajetória acadêmica mais leve, divertida e repleta de aprendizado, facilitando os dias difíceis.

Agradeço com carinho às professoras Rita Ravelli e Natália Brandão que contribuíram diretamente para a construção desse trabalho. Foram fundamentais para a organização das minhas ideias, para acalmar o meu nervosismo, e para incentivar o meu melhor.

Por fim, agradeço todos os professores, que acompanharam minha evolução acadêmica e pessoal ao longo do curso. Obrigada pela dedicação e por acreditarem no meu potencial, cada ensinamento foi essencial para minha formação profissional e ética.

*“Só é livre quem domina a própria
mente.”*

Augusto Cury.

DAVANSO, Giovana Vitória Trizotto. **A correlação entre alimentação e saúde mental no transtorno depressivo.** 41p. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Graduação em Nutrição. Faculdade de Apucarana- FAP. Apucarana-PR. 2025.

RESUMO

A depressão é uma condição que afeta a saúde mental e emocional, sendo considerada um transtorno multifatorial que podem estar associados a estilo de vida inadequados, como a má alimentação. Esse distúrbio apresenta sintomas como tristeza, apatia, distúrbios do sono e alterações no apetite, que comprometem o estado nutricional do indivíduo. O presente estudo tem como objetivo analisar a influência da alimentação e da nutrição na saúde mental de indivíduos com transtorno depressivo. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter exploratório, com abordagem qualitativa, por meio da análise de artigos científicos publicados entre 2020 e 2025. A coleta de dados foi realizada nas bases Google Acadêmico, SciELO e o site oficial do Ministério da Saúde. Foram identificados artigos relacionados ao tema e considerados após a leitura completa para a construção do trabalho. Os resultados demonstraram que padrões alimentares inadequados estão associados ao agravamento da depressão, enquanto nutrientes como ômega-3, vitaminas do complexo B e D, magnésio e triptofano atuam como coadjuvantes na melhora do quadro clínico. Também se destacou a importância da microbiota intestinal e o papel dos probióticos na regulação do eixo intestino-cérebro. Conclui-se que a nutrição possui papel fundamental na saúde mental, podendo atuar como ferramenta terapêutica complementar no tratamento da depressão, além de promover melhora na qualidade de vida por meio do acompanhamento nutricional e da educação alimentar.

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

DAVANSO, Giovana Vitória Trizotto. **The correlation between diet and mental health in depressive disorder**. 41 p. Undergraduate Thesis (Monograph). Bachelor's Degree in Nutrition. Faculty of Apucarana – FAP. Apucarana-PR, 2025.

ABSTRACT

Depression is a condition that affects mental and emotional health and is considered a multifactorial disorder that may be associated with inadequate lifestyle habits, such as poor diet. This disorder presents symptoms such as sadness, apathy, sleep disturbances, and appetite changes, which can compromise an individual's nutritional status. This study aims to analyze the influence of diet and nutrition on the mental health of individuals with depressive disorders. It is a bibliographic and exploratory research with a qualitative approach, conducted through the analysis of scientific articles published between 2020 and 2025. Data collection was carried out using Google Scholar, SciELO, and the official website of the Brazilian Ministry of Health. Articles related to the topic were selected after full reading for inclusion in the study. The results showed that inadequate eating patterns are associated with the worsening of depression, while nutrients such as omega-3, B-complex and D vitamins, magnesium, and tryptophan act as adjuncts in improving the clinical condition. The study also highlighted the importance of gut microbiota and the role of probiotics in regulating the gut–brain axis. It is concluded that nutrition plays a fundamental role in mental health and can serve as a complementary therapeutic tool in the treatment of depression, as well as promote improved quality of life through nutritional monitoring and food education.

Keywords: Depression. Gut Microbiota. Behavioral Nutrition. Nutrients.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Características dos Transtornos Alimentares.....	21
Quadro 2- Análise das Pesquisas.....	25

LISTA DE SIGLAS

ASG	Antipsicóticos de Segunda Geração
BN	Bulimia Nervosa
CAP	Compulsão Alimentar Periódica
CAPs	Centro de Atenção Psicossocial
CID	Classificação Internacional de Doenças
COVID-19	Coronavírus Disease 2019
DCNT	Doença Crônica Não Transmissível
DHA	Ácido Docosahexaenóico
DSM-5	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, Quinta Edição
EPA	Ácido Eicosapentaenoico
IMC	Índice de Massa Corporal
ISNPR	Sociedade Internacional de Pesquisa em Psiquiatria Nutricional
ISRS	Antidepressivos Inibidores da Recaptação de Serotonina
MI	Microbiota Intestinal
NA	Anorexia Nervosa
OMS	Organização Mundial da Saúde

PCA	Perturbações do Comportamento Alimentar
SNC	Sistema Nervoso Central
SUS	Sistema Único de Saúde
TA	Transtorno Alimentar
TCA	Transtorno de Compulsão Alimentar
TCC	Terapia Cognitiva Comportamental
TD	Transtorno Depressivo
TGI	Trato Gastrointestinal

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS	13
2.1 Objetivo Geral.....	13
2.2 Objetivos Específicos	13
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
3.1 Depressão.....	14
3.2 Neurotransmissores	15
3.3 Microbiota Intestinal e Saúde Mental	15
3.4 Comportamento Alimentar e Estado Nutricional	17
3.5 Nutrientes e Bem-Estar Psicológico	18
3.6 Uso de Antidepressivos e Modificações no Peso Corporal	19
3.7 Nutrição Em Psiquiatria.....	20
3.8 Transtornos Alimentares.....	21
4 METODOLOGIA	23
4.1 Delineamento da Pesquisa	23
4.2 Amostra Geral	23
4.2.1 Critérios de Inclusão	23
4.2.2 Critérios de Exclusão	23
4.2.3 Coleta de Dados.....	24
4.3 Local da Pesquisa	24
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	25
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	35

1 INTRODUÇÃO

A depressão é considerada como um transtorno mental e reconhecida como uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT), se caracterizando pelos seguintes sintomas: tristeza persistente, perda de interesse nas atividades diárias, alterações no sono e no apetite, baixa autoestima, entre outros, sendo capaz de afetar milhares de pessoas (Aleixo; Yamamoto, 2020).

É resultante de questões multifatoriais, incluindo os genéticos, biológicos e ambientais, que podem ter relação com a alimentação e a adoção de um estilo de vida inadequado (Rocha; Myva; Almeida, 2020).

Segundo Valdameri (2023), além de ser considerada um problema de saúde pública, é retratada como uma das patologias neuropsiquiátricas mais predominantes, principalmente entre as mulheres. A Organização Mundial da Saúde (OMS) também demonstra que há uma maior suscetibilidade em indivíduos com baixas condições socioeconômicas (Vieira, 2022).

Pode-se afirmar que a qualidade da ingestão alimentar está vinculada diretamente à saúde mental, sendo que uma dieta desequilibrada, juntamente com o consumo insuficiente de nutrientes essenciais para um bom funcionamento do organismo é reconhecida como um fator de risco para o surgimento de alguns transtornos psiquiátricos ou o seu agravamento (Silva; Cassa; Broseghini, 2022).

O acompanhamento nutricional surge como um tratamento coadjuvante na doença, sendo reconhecido como um método não invasivo, com a intenção de fornecer suporte para a recuperação do equilíbrio mental do paciente. Além disso, pode atuar na prevenção e no tratamento, minimizando os sintomas através da prática de uma alimentação funcional (Baklizi; Bruce; Santos, 2021).

A demanda de nutrientes presente nos alimentos consumidos, assim como sua quantidade e qualidade nutricional, desempenha um papel significativo na saúde mental, onde deve ser realizado um plano alimentar individual para alcançar necessidades adequadas (Araújo; Duarte; Silva, 2024).

Portanto, é evidente que a nutrição é uma ferramenta eficaz e essencial, atuando no manejo dos padrões e comportamentos alimentares, alterações metabólicas e o surgimento das DCNTs relacionadas ao caso clínico. Reforçando a

importância de uma abordagem multidisciplinar para o cuidado e bem-estar dos pacientes (Almeida; Chaves, 2023).

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

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

2.2 Objetivos Específicos

- Discutir como os padrões alimentares podem afetar a saúde mental;
- Enfatizar o tratamento dietético, por meio da nutrição funcional, que ligam a alimentação ao funcionamento cerebral;
- Observar as mudanças no comportamento alimentar resultantes da patologia e suas alterações no estado nutricional;
- Investigar por meio de artigos científicos como determinados nutrientes podem impactar nos sintomas da doença.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Depressão

Alves (2021), destaca que os transtornos mentais, segundo a OMS possuem causas distintas, que podem como consequência, influenciar os pensamentos, emoções, percepções e comportamentos, impactando a vida social do indivíduo que apresenta a patologia. Incluindo os aspectos biológicos, genéticos, psicossociais, estresse, nutrição e os riscos ambientais.

A depressão é considerada como um transtorno mental e também reconhecida como uma DCNT, se caracteriza pelos seguintes sintomas: tristeza persistente, perda de interesse nas atividades diárias, alterações no sono e no apetite, baixa autoestima, entre outros, sendo capaz de afetar milhares de pessoas (Aleixo; Yamamoto, 2020).

Além de ser considerada um problema de saúde pública, acometendo diversos cidadãos de todas as idades, em estágios avançados pode levar ao ato de suicídio. Com o aumento do número de casos, passou a ser uma das patologias neuropsiquiátricas mais predominantes, principalmente entre as mulheres (Valdameri, 2023).

Em acréscimo no estudo de Vieira (2022), a OMS demonstra que há uma maior suscetibilidade em indivíduos com baixas condições socioeconômicas. Na monografia de Lopes (2024), é apresentada como uma das principais razões de incapacidade, mortalidade e morbidade em nível mundial.

Araújo (2024), relata que o diagnóstico do TD é realizado por um psiquiatra, com base na anamnese e no exame psíquico descrito pela DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, Quinta Edição). A anamnese inclui a aplicação de questionários, que avaliam a frequência de sintomas como humor deprimido, perda de interesse, alterações de peso e agitação. Já o exame psíquico analisa o estado mental do paciente, considerando comportamento, crenças, percepções, delírios, alucinações e funções cognitivas como atenção e memória.

A maior parte do tratamento visa os métodos farmacológicos que, quando não conseguem alcançar a eficácia tornam-se necessárias outras abordagens terapêuticas integradas ao tratamento. Dessa maneira, o acompanhamento

nutricional surge como uma alternativa complementar para auxiliar na recuperação do equilíbrio mental (Rocha; Myva, Almeida, 2020).

No entanto, Kunugi (2023) integra que a intervenção dietética possui impactos positivos, principalmente em abordagens iniciais, antes do tratamento com o uso de medicamentos, como um método menos invasivo e sem efeitos colaterais.

Além disso, estratégias de saúde pública voltadas para a alimentação podem reduzir a carga global de transtornos mentais, atuando como prevenção primária, diminuindo a dependência de fármacos e seus efeitos colaterais (Dal; Bilici, 2024).

3.2 Neurotransmissores

A depressão é uma consequência causada pelo desequilíbrio de neurotransmissores e neuromoduladores. O componente principal encontrado é a serotonina (5-HT), que modula o humor, sono e apetite, causando os sintomas da patologia (Kenhub, 2025).

Além da serotonina, a noradrenalina também é fundamental para normalizar a energia, e combate ao estresse, a queda de seus níveis levam a fadiga, dificuldades de concentração e apatia (UNIPAR, 2023).

A desregulação dopaminérgica na via mesolímbica causam alterações na mudança do humor, motivação, comportamentos de recompensa, prazer e a aprendizagem. A baixa liberação desse neurotransmissor está associada à anedonia, que é a perda de prazer e motivação (Delva; Stanwood, 2021).

Com isso, é possível compreender como a dopamina influencia nos aspectos cognitivos e emocionais, principalmente em diagnósticos tardios, manifestando-se através de apatia, prejuízos na resposta emocional e lentificação, impactando as atividades do cotidiano (Taylor; Zald; Felger, 2021).

Em acréscimo, no projeto de Kanner (2022) destaca que a redução do GABA, um neurotransmissor inibitório, pode favorecer a instabilidade emocional e ansiedade, dificultando sua regulação e agravando o quadro do paciente.

3.3 Microbiota Intestinal e Saúde Mental

A Microbiota Intestinal (MI) é formada por um conjunto de bactérias que vivem no Trato Gastrointestinal (TGI) do hospedeiro por meio de simbiose, garantindo a homeostase e benefícios à saúde. Participa do sistema imune, da absorção de nutrientes e ativação das vias neurais, realizando a comunicação com o cérebro (Tavares; Marquesani; Siliano, 2024).

Ambos estão conectados por terminações nervosas chamada eixo intestino-cérebro, então um órgão é capaz de afetar o outro diretamente. Assim, quando a função intestinal estiver prejudicada resultará em desordens cerebrais causando estresse, provocando mudanças comportamentais e cognitivas (Oliveira; Vaz; Mazur, 2020).

É observado que indivíduos com Transtorno Depressivo (TD) apresenta uma queda na variedade de microrganismos presentes na MI, após serem comparados com pessoas saudáveis. Sendo um fator resultante dessa comunicação, já que o cérebro contém capacidade de modular o intestino melhorando a motilidade, secreção e permeabilidade intestinal (Guerreiro; Charneca, 2021).

Além disso, a MI possui impacto no “comer emocional” e é modulada diante da dieta que é fornecida. O consumo exagerado de alimentos com altos índices de gorduras, açúcares refinados e carnes vermelhas, é capaz de promover alterações no equilíbrio de bactérias presentes no intestino. Todavia, fatores como, amamentação, tipo de parto, idade e medicação também são contribuintes (Faria; Gomes; Costa, 2024).

Segundo Vieira (2022), as bactérias patogênicas presentes na MI em desequilíbrio, caracterizada pelo termo “disbiose”, podem agravar os sintomas depressivos, sendo recomendada uma dieta rica em fibras para a proteção do cérebro do hospedeiro, melhorando consequentemente a qualidade de vida.

Essa alteração atrapalha na digestão e na absorção dos nutrientes, dependendo do nível de intensidade pode modificar a função de outros sistemas (Nesi; Franco; Capel, 2020). Já que, essa conexão é controlada pelos mecanismos: Neurais, imunológicos e endócrinos e 90% da serotonina é produzida pelas bactérias do TGI (Kasprowicz; Savi, 2022).

A disbiose pode aumentar a permeabilidade intestinal e reduzir a filtração de substâncias, facilitando a entrada de toxinas e o surgimento de doenças. O uso dos

probióticos é uma ótima opção para aprimorar a saúde do TGI, além de possuir efeito antidepressivo, sem resultar em efeitos colaterais (Gomes; Santos; Welter, 2020).

No entanto, os probióticos alimentam as bactérias benéficas que danificam as patogênicas, fortalecendo o sistema imunológico, melhorando o funcionamento cerebral e reduzindo o estresse (Souza; Rocha, 2020).

3.4 Comportamento Alimentar e Estado Nutricional

Diante ao estudo de Silva (2020), é necessário um conjunto de comportamentos para melhorar a qualidade de vida a longo prazo nos aspectos físicos e mentais, sendo indispensável a prática de atividade física e os hábitos alimentares como meios preventivos e terapêuticos para diversos quadros clínicos.

Alves (2021), destaca que a alimentação é influenciada por questões psicológicas e socioculturais, com isso, pode ser um hábito passado de geração em geração, afim de fortalecer vínculos sociais entre família e amigos. Em contrapartida, um indivíduo transtornado possui impactos na vida social, e comportamentos alterados, essas condições comprometem as escolhas dos alimentos e consequentemente o estado nutricional, estando correlacionadas com a desnutrição ou obesidade.

Com isso, o TD contribui para episódios de alimentação emocional e intuitiva, acometida por determinados episódios de perda de controle e impulsos. Esse ato é comparado com o uso de álcool, drogas e o tabaco nas pesquisas, apontando um comportamento disfuncional (Brisotto; Silva; Andreatta, 2022).

É considerado como um dos principais desencadeadores do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), frequentemente associado à obesidade e mais prevalente em mulheres, cerca de 10% mais casos que em homens. Observa-se nesses quadros dificuldades em manter um peso saudável e seguir a dieta, pela pressão psicológica de alcançar o corpo magro (Mattos; Machado; Hentscheke, 2020).

Por fim, uma das consequências observadas em uma menor porcentagem desse grupo é a perda de apetite que leva à perda de peso e, em casos mais graves, pode desencadear um comportamento de Anorexia Nervosa (AN). Logo, a nutrição é encontrada como tratamento indispensável para a recuperação desses pacientes (Dona; Silva, 2022).

3.5 Nutrientes e Bem-Estar Psicológico

Silva (2020), demonstra em seu trabalho que os nutrientes ingeridos na alimentação possuem capacidade na regulação de processos bioquímicos cerebrais, enfatizando alimentos ricos em ácidos graxos ômega-3 e reduzindo o consumo dos ácidos graxos saturados.

O ômega-3 possui como neuromodulador, o EPA e o DHA, que reduzem o estresse oxidativo e modulam a inflamação, melhorando a sinalização serotoninérgica e dopaminérgica (Zielínska; Luszczki; Deren, 2023).

O papel do magnésio tem se destacado, principalmente pela sua atuação como cofator enzimático em mais de 300 reações metabólicas, relacionados ao estresse, sua influência na regulação do eixo neuroendócrino e na modulação de receptores fundamentais para o equilíbrio excitatório e inibitório cerebral (JLE, 2024).

As evidências científicas revelam que a vitamina B12 é muito importante para a saúde cerebral e o sistema nervoso, em caso de carência desse micronutriente pode resultar em anemia megaloblástica e causar complicações no desenvolvimento cognitivo. Também afirma que o consumo de alimentos fontes em magnésio contém efeitos positivos nas funções cerebrais, principalmente memória e aprendizado (Gomes; Caldas; Araujo, 2024).

Em complemento Barbosa (2020), aponta que as vitaminas do complexo B podem auxiliar positivamente na prevenção de crises, também apresenta os flavonoides que atuam na sinalização de neurônios. Enfatizando o consumo insuficiente de alimentos integrais, verduras, frutas e leguminosas que levam a uma carência nutricional, causando sintomas depressivos pelo funcionamento inadequado do organismo.

Além de preservar o equilíbrio da síntese de neurotransmissores monoaminérgicos: serotonina, dopamina e noradrenalina. Reforçando a importância de manter os níveis adequados desses nutrientes (Zielínska; Luszczki; Deren, 2023).

Portanto, esse grupo apresenta dificuldades em manter uma alimentação equilibrada, devido aos sintomas de pouca energia e tristeza, nos quais, acabam aderindo a dietas pobres em aspectos nutricionais, causando um efeito negativo sobre a autoestima e afetando o funcionamento adequado do cérebro pela baixa ingestão de nutrientes (Farineli; Mattos 2023).

3.6 Uso de Antidepressivos e Modificações no Peso Corporal

Os antidepressivos, também conhecidos como psicofármacos são utilizados para aliviar os sinais e sintomas apresentados pela depressão, porém, poucos recorrem a esses métodos juntamente com a terapia, sendo fundamental torna-los mais acessíveis (Abreu, 2020).

A escolha dos medicamentos deve considerar fatores como eficácia, segurança, tolerabilidade, toxicidade, risco de superdosagem, custo e ocorrência de efeitos adversos, os mais comuns apresentados são: Náuseas, vômitos, sudorese, agitação, ansiedade, insônia e tremores (Santos; Paula; Carvalho, 2020).

Silva (2022), em sua pesquisa, observou que os medicamentos do tratamento dessa fisiopatologia podem resultar em alterações no peso corporal do indivíduo. Demonstrando que estes, causam mudanças no apetite, atuando com efeitos inibidores ou estimulantes.

Com isso, aqueles que são classificados como Antidepressivos Inibidores da Recaptação de Serotonina (ISRS), a fluoxetina e sertralina que possui efeito colateral de reduzir o desejo alimentar e em uso contínuo leva a perda de peso (Pereira; Imazu, 2021).

Na monografia de Santos (2022), essas drogas estão sendo ingeridas com outras finalidades, nas quais não estão prescritas na bula, esse ato é conhecido pelo termo “*off-label*”. Nesse sentido, o uso contém a proposta de perda de peso e requer cuidados principalmente por levar a dependência emocional e física.

Por outro lado, é visto que a fluoxetina, mesmo sendo recomendados por prescrição médica para emagrecimento em alguns casos, pode resultar em efeito rebote, fazendo com que o consumidor ganhe mais peso, já que seu mecanismo de ação associado à obesidade é um fator desconhecido. Além de mencionar a alteração do metabolismo de insulina (Lobo; Senna; Andrade, 2021).

Alguns dos psicofármacos está diretamente relacionado ao ganho de peso constando uma prevalência de obesidade em 2 a 5 vezes maior nos pacientes em conduta terapêutica quando comparados com a população geral, classificada pelo Índice de Massa Corporal (IMC) maior ou igual a 30kg/m² (Solis; Leonello; Mendes, 2022). No qual, o escitalopram possui destaque no desencadeamento de ganho de

peso observado por um aumento de 25 a 50% ao longo de um período de 12 meses (Almeida, 2023).

Entre os Antipsicóticos de Segunda Geração (ASG) disponíveis no SUS, a quetiapina e a ziprasidona demonstram eficácia superior ao placebo e são consideradas seguras como adjuvantes no tratamento (Fernandes; Barbosa, 2021).

3.7 Nutrição Em Psiquiatria

Os estudos sobre a nutrição e sua relação com a saúde mental vêm aumentando nos últimos anos, tanto pela comunidade científica quanto pelos profissionais de saúde, para uma melhor compreensão sobre a influência da qualidade nutricional no bem-estar psicológico da população, associados ao elevado número de diagnósticos (Dona; Silva, 2022).

Na tese de Pinheiro (2023), é mencionado sobre a nova área de especialização, a Neuro Nutrição que estuda a relação mental com a alimentação no decorrer da vida. Enfatizando que a dieta se encontra como uma estratégia mais acessível, principalmente quando há um acesso limitado para medicamentos e terapia, além de contribuir para o tratamento a longo prazo.

De forma complementar, Pereira (2023) relata que em 2013 foi criada a Sociedade Internacional de Pesquisa em Psiquiatria Nutricional (ISNPR), para elaborar os estudos voltados para o bem-estar psicológico, o que impulsionou o campo de Psiquiatria Nutricional.

Com isso, a dietoterapia ganha espaço no campo da psiquiatria, como um tratamento coadjuvante dos transtornos emocionais e depressivos, através de dietas equilibradas, ressaltando o padrão mediterrâneo apontado nas pesquisas, mostrando seus benefícios nas mudanças de humor e contribuindo para a redução dos sintomas (Félix; Silva; Padilha, 2022).

Afinal, a alimentação desempenha um papel fundamental no bom desempenho cerebral, através da oferta dos nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do cérebro, com competência para regular o humor e minimizar o estresse oxidativo por meio da diversidade de vitaminas e minerais (Granja; Nascimento; Barbosa, 2024).

3.8 Transtornos Alimentares

Os Transtornos Alimentares (TA), são considerados como distúrbios mentais, que se manifestam psicologicamente e fisicamente, resultante de questões multifatoriais, apresentando maior vulnerabilidade em fatores biológicos e emocionais. Nesses aspectos incluem-se a AN, Bulimia Nervosa (BN) e a CAP (Madelli; Damázio, 2024).

É possível observar as principais características dos transtornos alimentares (Quadro 1), que, de acordo com a literatura, são mais frequentes em indivíduos com diagnóstico de depressão.

Quadro 1 – Características dos Transtornos Alimentares

Transtorno Alimentar	Características
Bulimia Nervosa	Marcada por episódios recorrentes de compulsão alimentar, seguida de eventos compensatórios: vômitos autoinduzidos e jejum, afim de evitar o ganho de peso
Anorexia Nervosa	Restrição alimentar intencional por consequência da distorção de imagem e medo obsessivo de ganhar peso.
Compulsão Alimentar	Ingestão excessiva de alimentos em curto período (até 2 horas), acompanhada pela perda de controle até se sentir “desconfortavelmente cheio”.

Fonte: Adaptado de Bronzatto; Lourenceti (2024); Coppola; Santos (2023) e Sales; Camargo, (2021).

Farias e Rosa (2020), revela que os diagnósticos são definidos pela OMS, por meio da Classificação Internacional de Doenças (CID-10) em conjunto com o DSM-5, devido à complexidade, na qual exige um tratamento interdisciplinar envolvendo psiquiatras, psicólogos e nutricionistas.

A principal característica desses transtornos é o comportamento anormal atrelados a alimentação, a maior parte da população atingida são mulheres, que

carregam com si a distorção de imagem e a busca pelo corpo magro (Coppola; Santos, 2023).

Ressalta que as restrições pelos alimentos não são comuns comparadas com o comer emocional. Porém nesse cenário disfuncional causam impactos na morbidade e mortalidade, assim como, prejuízos na vida pessoal e mental do indivíduo (Barbosa; Oliveira; Sousa, 2020).

No trabalho de Sales e Camargo (2021), é informado que a etiologia dos TA, é pouco compreendida devido à sua complexidade, além da grande influência dos pensamentos negativos que aumentam as dificuldades da manutenção do peso corporal.

O surgimento desses transtornos não ocorre de forma isolada, mas sim em conjunto com as emoções presentes. No entanto, é visto que a depressão e ansiedade são cofatores na piora clínica, recomenda-se a atenção no aspecto alimentar e psicológico (Ferreira e Motta, 2023).

A pesquisa afirma que a TCC possui eficácia no tratamento dos TA, atuando na reestruturação dos pensamentos e sentimentos relacionados à ingestão de alimentos (Pereira; Santos, 2024).

4 METODOLOGIA

4.1 Delineamento da Pesquisa

O presente trabalho utilizou o método de pesquisa bibliográfica através de estudos exploratórios, que segundo Gil (2008, p. 50), “é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos”. Buscou evidências científicas relevantes sobre o assunto proposto, presente em bases de dados online e livros que fosse correspondente aos critérios de inclusão e exclusão.

A revisão da literatura elaborada de forma transversal, onde os dados foram coletados e observados em um único período e estudados com abordagem qualitativa afim de observar e compreender de forma mais aprofundada sobre o tema a ser estudado.

4.2 Amostra Geral

Foi realizada a pesquisa por meio de artigos científicos de revisão e dissertações, teses, monografias online em texto completo disponíveis em revistas e livros, que abordassem o tema sobre a nutrição em saúde mental, vinculada ao transtorno depressivo, associadas a terapia dietética, consequências no estado nutricional e comportamento alimentar.

4.2.1 Critérios de Inclusão

Artigos completos em português, publicados nos últimos 5 anos, entre 2020 e 2025, que envolvessem estudos clínicos em seres humanos adultos de ambos os sexos com a patologia depressão e direcionados a alimentação e nutrição.

4.2.2 Critérios de Exclusão

Artigos que abordavam indivíduos hospitalizados, em acompanhamento ou pós- bariátrica, estudantes universitários, atletas, gestantes, lactentes e aqueles que continham mais de três autores no projeto.

4.2.3 Coleta de Dados

Para o levantamento de dados foram selecionados artigos originais, correlacionados ao assunto de acordo com o título, metodologia e objetivo dos mesmos, avaliados conforme estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão. As coletas realizadas no período de fevereiro de 2025 até setembro de 2025, com os seguintes descritores do DeCS, na língua portuguesa: Depressão, Microbiota Intestinal, Nutrição Comportamental e Nutrientes.

A escolha dos artigos ocorreu em etapas: inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos encontrados no momento da busca, com análise da pertinência ao tema, em seguida, procedeu-se à leitura dos resumos e, por fim, à leitura integral desses textos para a construção da discussão do trabalho.

4.3 Local da Pesquisa

A pesquisa foi desenvolvida por meio das bases de dados científicas: Google Acadêmico, Revista Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, pelo banco de dados Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e o site oficial do Ministério da Saúde.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos foram selecionados com base em sua relevância para o tema da pesquisa, priorizando aqueles que evidenciam a influência da nutrição na saúde mental, com ênfase nos impactos dos hábitos alimentares no transtorno depressivo. Também foram incluídos estudos que abordassem sobre as mudanças do estado nutricional associados ao uso de antidepressivos, os transtornos alimentares desencadeados pela depressão, o impacto da disbiose intestinal no bem-estar psicológico, além de dados epidemiológicos relacionados à doença.

A seleção dos materiais atendeu aos critérios de inclusão previamente estabelecidos, evidenciando o papel da nutrição como estratégia coadjuvante no tratamento da depressão, bem como, o papel do nutricionista no manejo do comportamento alimentar e na recuperação do estado nutricional dos indivíduos. Totalizando um resultado de 112 artigos, sendo 106 do Google Acadêmico e apenas 06 do SciELO.

O delineamento da pesquisa seguiu um caráter exploratório por meio das bases de dados eletrônicas do Google acadêmico e o site oficial do Ministério da Saúde utilizando os descritores: Depressão; Alimentação; Microbiota Intestinal e Nutrientes. Foram identificados 88 artigos online publicados entre o período de 2020 a 2025, na qual foram utilizados 20 artigos para a elaboração da discussão do trabalho.

Os estudos analisados são do tipo revisão e trabalhos de campo, os quais, apontam maior prevalência de depressão e transtornos alimentares entre as mulheres, especialmente compulsão alimentar, frequentemente associadas a altos índices de obesidade, e à alimentação emocional.

Foram organizados (Quadro 2) os artigos mais relevantes utilizados ao longo do projeto, além de adicionar dois trabalhos sobre o assunto. Dessa maneira, apresentou-se as informações de forma visualmente mais acessível, afim de facilitar a compreensão e assim subsidiar a discussão.

Quadro 2- Análise das Pesquisas

Autor/Ano	Objetivo	Resultados	Conclusão
-----------	----------	------------	-----------

Baklizi; Bruce; Santos, 2025.	Analisar a relação da depressão e transtorno da ansiedade com a neuronutrição.	O aminoácido essencial L-Triptofano realiza a síntese de serotonina, promovendo bem-estar, além de ajudar no controle da compulsão alimentar.	O acompanhamento nutricional é necessário, principalmente em casos compensatórios para alívio temporário.
Brisotto; Silva; Andretta, 2022.	Avaliar as relações dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão para a Alimentação emocional e intuitiva	A análise revelou a prevalência da alimentação emocional causada pelos sintomas de estresse, seguida por depressão e pela ansiedade.	O problema central da alimentação emocional pode estar associada a dificuldade de lidar com emoções, e não nas emoções em si.
Albuquerque; Carvalho; Bahia, 2021.	Avaliar a relação da compulsão alimentar com os transtornos psicológicos em mulheres.	Foi observado altos índices de Compulsão Alimentar Periódica (CAP), vinculada a fatores emocionais em mulheres	A CAP possui relação com a imagem corporal e peso. Ambos transtornos estão relacionados, porém não é possível apontar qual se desenvolve primeiro.

Alves, 2021.	Investigar a relação da alimentação em pessoas com transtornos mentais	Um padrão alimentar mediterrâneo ou vegana possui risco reduzido, já a dieta ocidental eleva as chances do surgimento do transtorno, além de melhorar a MI.	A nutrição possui papel complementar no tratamento, além de minimizar efeitos colaterais dos medicamentos.
Barbosa, 2020	Compreender os benefícios, as vantagens e desvantagens, e no que consiste a terapia nutricional no controle de sintomas da depressão.	A alimentação contribui para a produção de neurotransmissores, utilizando nutrientes como cofatores, regulando seus níveis no organismo e podem auxiliar no combate da patologia.	Os nutrientes: ômega-3, vitaminas do complexo B e D, magnésio, zinco e triptofano, podem proteger o cérebro, melhorar a função neurológica e reduzir sintomas depressivos.
Aleixo; Yamamoto, 2020.	Avaliar o papel da microbiota intestinal e das mudanças alimentares no tratamento da depressão.	Os probióticos auxiliam no tratamento da depressão, pela regulação da microbiota e são potencializados combinados com antidepressivos ou níveis adequados de vitamina D.	A suplementação com probióticos pode reduzir os sintomas da doença, mas ainda faltam estudos padronizados e conclusivos.

Pinto; Martins; Peixoto, 2020.	Investigar o excesso de peso em pacientes com depressão, usuários do Centro de Atenção Psicossocial (CAPs), que fazem uso de medicamentos para tratamento.	A ingestão calórica média foi elevada após o uso de antidepressivos, resultando em ganho de peso e diagnóstico de obesidade em 40% do grupo, com predomínio entre as mulheres e sobrepeso nos homens.	Pacientes depressivos atendidos no CAPs apresentam excesso de peso, sugerindo controle dietético para a prevenção de DCNT.
--------------------------------	--	---	--

Fonte: Davanso; Lourival (2025).

O aumento significativo do número de casos de TD no cenário mundial, demonstra a necessidade da busca por novas estratégias coadjuvantes no tratamento. De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com o transtorno em todo o mundo, o Brasil se destaca na América Latina com maior prevalência de diagnóstico, se classificando em segundo lugar dentre as Américas segundo a OMS (Brasil, 2022).

No trabalho de Barbosa (2020), a depressão é classificada pela OMS como 4º enfermidade que mais levam a morbidade no mundo, reforçando a urgência de terapias preventivas. Nesse sentido, a alimentação saudável exerce um papel essencial na promoção da saúde mental, sendo reconhecida não apenas pela ingestão de nutrientes isolados, mas como uma prática social, cultural e prazerosa, conforme orienta o Guia Alimentar da População Brasileira.

Foi reconhecido na revisão que as Perturbações do Comportamento Alimentar (PCA), se elevou de maneira significativa após a pandemia do Coronavírus Disease 2019 (COVID-2019). Os indivíduos afetados costumam demonstrar preocupação excessiva com o peso e imagem corporal, o que leva a prática de restrição alimentar, compulsão alimentar, episódios purgativos e prática excessiva de atividade física (Mota; Monteiro e Sousa, 2023).

Quando se investiga a relação da nutrição com transtornos psicológicos, o estudo de Alves (2021), sugere que o consumo de cinco porções diárias de frutas e

vegetais contribui para a redução do sofrimento psicológico, devido às propriedades antioxidantes desses alimentos. Além disso, o autor informa uma maior prevalência dos sintomas depressivos em idosos de 60 a 64 anos (13,2%), em comparação com adultos de 18 a 29 anos (5,9%). Quanto ao gênero mulheres possuem prevalência significativa de (14,7%) e homens (5,1%).

Portanto, a pesquisa realizada para avaliar a qualidade da dieta dos brasileiros, revelou alta frequência alimentar para alimentos ultraprocessados em comparação aos alimentos in natura, sinalizando uma tendência preocupante associado à desequilíbrios nutricionais. Constatando consumo elevado em média nacional principalmente na região Sul e no estado de São Paulo, cerca de 20% das calorias totais (NUPENS/USP, 2025).

No trabalho de Alves (2025) destaca a importância da abordagem do Guia Alimentar para a População Brasileira, visto que suas práticas minimizam o risco do surgimento de DCNT. Enfatizando o baixo consumo de frutas, verduras e legumes pela população, destacando a importância de estratégias de promoção a saúde voltados para o estilo de vida dos indivíduos.

Somado a isso, verificou-se que fatores sociodemográficos, como sexo idade e renda, influenciam na adesão às recomendações do Guia Alimentar, demonstrando que mulheres e idosos possuem melhor conformidade (Fernandes, 2025).

Ainda sobre fatores ligados à patologia, Costa, Mendes e Carvalho (2023), observaram maior gravidade da doença em indivíduos sedentários, que fazem ingestão de álcool cerca de três vezes na semana, causando impacto direto na saúde mental.

A OMS ressalta que não há quantidade segura o uso, além dos prejuízos no sistema imunológico e o desencadeamento de doenças. Também informa sobre as falsas notícias que exerceram forte influência, associando o álcool como proteção contra o COVID- 19 (Garcia; Sanchez, 2020).

O consumo dessa substância psicotrópica, interfere negativamente na absorção e metabolismo de nutrientes, como vitaminas do complexo B, A D, K folato, tiamina, e minerais, magnésio, zinco e cálcio, consequentemente agravando quadros clínicos (Baklizi; Bruce; Santos, 2025).

Neste contexto, as investigações associadas aos nutrientes vêm aumentando, foi identificado uma melhora significativa dos quadros de TD severo em homens, após

suplementação de vitamina D, cuja deficiência é comum entre pacientes com a deficiência desse micronutriente (Lobão; Lima, 2022).

De maneira complementar a revisão de Carvalho e Figueiredo (2024), evidenciou benefícios do magnésio para o alívio dos sintomas depressivos, tanto de forma isolada ou em complemento com a vitamina D, principalmente em casos considerados como leve ou moderado, ressaltando que estado de hipomagnesia pode agravar o quadro clínico.

Em Viana (2021), acrescenta que o magnésio tem o papel de se ligar ao receptor de serotonina, por isso consegue contribuir ao cuidado do equilíbrio emocional. Além disso, o triptofano pode ser convertido em serotonina quando ingerido isoladamente, proporcionando tranquilidade, sono e restaurando os níveis de serotonina.

Já os baixos níveis de ômega-3 estão associados a sintomas depressivos mais intensos, com baixas concentrações de Ácido Eicosapentaenoico (EPA) e Ácido Docosaheptaenoico (DHA), constatando que seus níveis adequados possuem menor impacto da depressão nas atividades diárias (Silva; Araújo; Paz, 2024).

Destaca-se que as fontes alimentares analisadas, de acordo com o grau de evidência científica sobre seus benefícios à saúde mental, incluem ostras e mexilhões, frutos do mar, carnes e outros alimentos de origem animal, além de alface, pimentão e vegetais crucíferos. Ressalta-se que 86% dessas fontes são de origem vegetal, abrangendo hortaliças, frutas, legumes, grãos, nozes, castanhas e sementes (ILSI BRASIL, 2022).

Em uma matéria publicada no jornal da USP, uma nutricionista especialista em nutrição e saúde mental relata que a alimentação deve conter significados especiais, afetivos e culturais, sendo possível saciar a fome física e mental. Mesmo que não exista um alimento milagroso, os nutrientes principais são encontrados nas “carnes, peixes, ovos e leites; em leguminosas como o feijão e a soja; nas castanhas, nozes e cacau, além das frutas e vegetais” (Pierri, 2021).

Outra linha de estudo relevante está relacionada ao eixo intestino-cérebro. Aleixo e Yamamoto (2020), demonstraram que o uso dos probióticos reduz pensamentos negativos, níveis de estresse e peso corporal, além de promover melhora do perfil lipídico e contribuir para a saúde intestinal prejudicada pelo uso de

antidepressivos. No entanto, os autores ressaltam que, para a manutenção desses benefícios a longo prazo, são necessárias mudanças do estilo de vida.

Nesta pesquisa, defendem o uso combinado dos probióticos e polifenóis para a intervenção dietética. Estes últimos, são polímeros que realizam atividades farmacológicas, com ação anti-inflamatória, regulação dos níveis de cortisol. Presente na geleia real, araticum, frutas vermelhas, cúrcuma, alho, gengibre e proteínas derivadas do leite (Carvalho; Lopes; Almeida, 2020).

A análise confirma que os polifenóis podem atuar como agentes coadjuvantes no tratamento, sendo a isoflavona apontada como a mais eficiente. Em relação à suplementação, recomenda-se o uso de doses inferiores a 300 mg por um período aproximado de três meses, o que demonstra melhores resultados. Verifica-se ainda que o consumo alimentar de polifenóis no Brasil é baixo e está relacionado à renda da população. As principais fontes de ingestão identificadas foram, primeiramente, o café e, em seguida, o suco de laranja, rico em flavonoides (ILSI BRASIL, 2022).

A manutenção de uma MI saudável é importante para compactar o muco que protege o intestino impedindo sua degradação, evitando a hiperpermeabilidade intestinal e reduzindo os processos inflamatórios no corpo (Baklizi; Bruce; Santos, 2021).

Visto que a o intestino possui comunicação relevante com o cérebro, é indicado a administração das cepas para essa restauração. Observou-se que o uso de *Lactobacillus*, *acidophilus*, e *Bifidobacterium* diminui o score da enfermidade em 8 semanas (Charneca; Guerreiro, 2021).

Em relação ao comportamento alimentar, a pesquisa de campo realizada com um grupo de mulheres indica que não há direta entre a CAP com a classificação do IMC, embora seja mais comum em indivíduos com sobrepeso. Essa condição entre os transtornos psicológicos e TCA pode configurar um ciclo vicioso, favorecendo o desenvolvimento de DCNT (Albuquerque; Carvalho; Bahia, 2021).

Outro estudo realizado na zona sul, com a participação de 209 mulheres, com alto nível de escolaridade, identificou um escore médio de 39,35 para a alimentação emocional e de 3,8 para a alimentação intuitiva. Emoções avaliadas: ansiedade (7,75), depressão (8,39) e estresse com (14,37), apresentam correlação com o comportamento alimentar, sugerindo que o aumento dos sintomas possui tendência

no comer emocional. Já, a intuitiva não apontou quantidades significativas, sugerindo alimentação regulada e consciente (Brisotto; Silva; Andretta, 2025).

Como abordagem terapêutica relatada por Silva (2023), destaca a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) para reeducação dos padrões alimentares disfuncionais causado pela depressão direcionadas para a perda e manutenção de peso. Também recomenda o *mindfulness* promovendo um relacionamento saudável com a alimentação em diante da fome emocional.

Nesse panorama, a alimentação pode ser utilizada como recurso terapêutico, favorecendo melhorias no estilo de vida, na disposição física e na qualidade do sono, no controle de peso e na prevenção de recaídas. Em conjunto com a prática regular de atividade física, o manejo do estresse e a adoção de hábitos alimentares equilibrados, contribuindo para a prevenção e o controle da patologia para aqueles que possuem predisposição genética (Barbosa, 2020).

O nutricionista desempenha papel essencial no tratamento dos TA, contribuindo significativamente ao identificar deficiências nutricionais, desequilíbrio metabólico e hábitos alimentares disfuncionais. Sua atuação auxilia na reorganização da alimentação, na redução dos comportamentos alimentares insatisfatórios e na prevenção precoce de complicações. Além disso, exerce apoio emocional durante o processo de reabilitação (Pereira, 2022).

Em análise com 209 pacientes com depressão atendidos no CAPS de Palmeira das Missões (RS), em maioria, mulheres com baixa escolaridade e com faixa etária entre 31 a 50 anos. Observou-se ganho de peso em 85% dos pacientes após o início do tratamento com antidepressivos, resultantes de 75% de obesidade entre as mulheres e 35% do grupo relatou CAP grave (Pinto; Martins; Peixoto, 2020).

Na terapia nutricional, a dieta mediterrânea, tem se destacado com seus efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes, além do alto teor de vitaminas e fibras, ajudam a melhorar a saúde mental. Por outro lado, a dieta vegetariana também pode trazer benefícios, devido a diversidade nutricional, em contrapartida, possui riscos associados à deficiência de vitaminas como B12 e baixa ingestão de proteínas (Santos; Silva; Belfort, 2023).

Portanto, Vasconcelos (2021) afirma que o monitoramento contínuo com o nutricionista é possível ajustar o plano alimentar do vegetariano de acordo com o tipo (ovolactovegetariano, vegano, etc). No caso da B12 o profissional orienta uso de

suplementos adequados, de acordo com a avaliação dos sinais clínicos, laboratoriais e hábitos alimentares, sempre incentivando hábitos alimentares conscientes garantindo a ingestão dos macro e micronutrientes.

Por fim, Teles (2024), ressalta a importância de uma equipe multidisciplinar para garantir a adesão ao tratamento e sua eficácia em um período prolongado. Dentre os profissionais envolvidos, o nutricionista é fundamental na prevenção dos transtornos alimentares, sendo a compulsão alimentar um dos mais frequentes entre os pacientes depressivos, contribuindo para o conjunto da alimentação, psicoterapia e suporte clínico se resulte em um cuidado eficaz e sustentável.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho permitiu compreender a relação entre a nutrição e a saúde mental no contexto do transtorno depressivo. Observado por meio da revisão de literatura, que a alimentação exerce influência direta na modulação do humor, na produção de neurotransmissores e na regulação de processos inflamatórios, destacando o papel da microbiota intestinal e sua comunicação com o cérebro como fator central nesse processo.

Os resultados mostram que padrões alimentares inadequados podem contribuir para a disbiose intestinal e agravamento dos sintomas depressivos. Em contrapartida, nutrientes como o ômega-3, magnésio, triptofano, vitaminas do complexo B e D, além do uso de probióticos e polifenóis, demonstraram potencial terapêutico complementar na melhora do quadro clínico.

Também foi observado que o comportamento alimentar possui alterações significativas em decorrência da enfermidade, principalmente mudanças no apetite com episódios de compulsão alimentar voltadas para o comer emocional. Além das evidências sobre a influência dos medicamentos antidepressivos no estado nutricional.

Com isso, reforça a importância da terapia nutricional no tratamento multidisciplinar da depressão, onde a educação alimentar, juntamente com TCC mostrou-se eficaz na gestão do comportamento alimentar e prevenção da compulsão promovendo adequação do peso, autoestima e reduz risco de DCNT.

Por fim, conclui-se que a nutrição influencia a saúde mental e também pode atuar como uma ferramenta terapêutica acessível e eficaz no tratamento adjuvante da depressão. O nutricionista, profissional habilitado para realizar a prescrição dietética, contribui para o tratamento e melhoria da qualidade de vida dos pacientes por meio da terapia nutricional com condutas personalizadas.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Catarina Marques. **Antidepressivos: para além da depressão**. 18p. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) - Universidade do Algarve. Portugal. 2020.
- 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, 8p. 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.
- ALMEIDA, Lara Christi Freitas; CHAVES, Adriely Modesto. **Efeitos da nutrição psiquiátrica sobre a microbiota de pacientes com depressão e obesidade: revisão narrativa**. 23p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. 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.
- ALVES, Mabel Nilson. Estudo transversal das práticas alimentares do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Revista de Saúde Pública**, [S.l.], v. 59, p. 1-10, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/RMc4TzqfjzDxdvsR5q77KTs/>. Acesso em: 14 out. 2025.
- ARAÚJO, Evelyn. **Uso de suplementos alimentares no tratamento de depressão: uma revisão bibliográfica**. 2024.
- ARAÚJO, Pedro Henrique Gadelha; DUARTE, Arthur Oliveira; SILVA, Maria Cláudia. Influência da dieta na saúde mental e desempenho cognitivo—uma revisão da literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. Brasília, jun, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/46103> . Acesso em: 12 jan. 2025.
- 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. 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, dez, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n12-524>. Acesso em: 25 maio. 2025.

BARBOSA, Marina Rodrigues; OLIVEIRA Penaforte, Fernanda Rodrigues; SOUSA, Ana Flavia Silva. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 3, p. 118–135, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão**. Brasília: Ministério da Saúde, 22 set. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>. Acesso em: 22 set. 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.

CARVALHO, Anna Carolina Severiano; FIGUEIREDO, Hércio Serpa Júnior. Magnésio e depressão: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 1, p. 1522-1530, 2024.

CARVALHO, Poliana Ribeiro; LOPES, Poliana Caroline; ALMEIDA, Gabriela Franco. Intestino e humor: revisão bibliográfica sobre modulares intestinais associados aos polifenóis no tratamento da depressão. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 14, n. 50, p. 896-913, 2020.

CHARNECA, Sofia; GUERREIRO, Catarina Sousa. Saúde mental em perspectiva – o papel da nutrição e da microbiota intestinal. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 27, p58-62, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2021.2710>. Acesso em 05 set. 2025.

COPPOLA, Marcela de Souza Lima; SANTOS, Rita de Cássia Caraméz Saraiva. Atuação da fisioterapia nas comorbidades associadas à anorexia nervosa: revisão da literatura. **Repositório Institucional do UNILUS**, v. 2, n. 1, 2023.

COSTA, Samantha Steffnny Moraes; MENDES, Amanda Ketely Cunha; CARVALHO, Leyla Regis de Meneses Sousa. Estilo de vida ativo na redução de transtornos de depressão em adultos jovens: uma revisão integrativa. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 110, p. 327-338, 2023.

DAL, Nursel; BILICI, Savaş. Uma visão geral do papel potencial da nutrição nos transtornos mentais à luz dos avanços da nutropsiquiatria. **Current Nutrition Reports**, v. 13, p. 69–81, 2024.

DELVA, Nella; STANWOOD, Gregg. Desregulação dos sistemas dopaminérgicos cerebrais no transtorno depressivo maior. **Experimental Biology and Medicine**, v. 246, n. 9, p. 1084–1093, 2021.

DONA, Ana Paula Martins; SILVA, Leda Maria Ferraz. **Importância dos nutrientes no cuidado da depressão**, 2022.

FARIA, Lúcia Dannielly Antunes; GOMES, Luccas Paulo Oliveira; COSTA, Danilo Duarte. Eixo encéfalo-intestino: relação entre a microbiota intestinal e sintomas depressivos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v. 10, n. 10, p. 2610-2620, out, 2024. Disponível em: <https://orcid.org/0000-0002-7636-9803>. Acesso em: 02 mar. 2025.

FARIAS, Claudia Torquato Scorsafava; ROSA, Rafaela Henriques. A educação alimentar e nutricional como estratégia no tratamento dos transtornos alimentares. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 10611–10620, 2020.

FARINELLI, Jennifer Carvalho Santos Silva; MATTOS, Katya Aguilar Martinez. **Importância da alimentação saudável na prevenção e tratamento da depressão**. 29 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação de Tecnologia em Alimentos) - Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza. Marília-SP. 2023.

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.

FERNANDES, Maria Eugênia de Medeiros. Estudo Brazuca: Adesão ao Guia Alimentar da População Brasileira. **Revista de Saúde Pública**, [S.l.], v. 59, p. 1-10, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/5C5HqBvXhJfbLJYYJ8NvJZC/>. Acesso em: 14 out. 2025.

FERNANDES, Rosângela Mathias; MELO, Aurélio Barbosa. Eficácia e segurança de aripiprazol comparado a outros agentes potencializadores no tratamento da depressão refratária: revisão rápida de evidências. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás “Cândido Santiago”**, v. 7, p.46, 2021.

FERREIRA, Débora Manuela Serra; MOTTA, Ivonise Fernandes. **Aspectos psicológicos dos transtornos alimentares durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa da literatura**. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2023. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/003206414>. Acesso em: 14 out. 2025.

GARCIA, Luiz Felipe Pinto; SANCHEZ, Zila Vanessa de Almeida. Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 10, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00124520>. Acesso em: 13 out. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008. p. 50.

GOMES, Fernanda; SANTOS, Lorena Conceição; WELTER, Áurea. Modulação da microbiota intestinal por probióticos como alternativa para o tratamento da

depressão: uma revisão bibliográfica. **Singular. Saúde e Biológicas**, v. 1, n. 1, 2020.

GOMES, Hellen Vitoria Carneiro; CALDAS, Elisa Santos; ARAUJO, Tainara Pereira. Efeitos da suplementação de ômega 3, magnésio e vitamina B12 na função cognitiva de adultos. **Multidebates**, v. 8, n. 4, p. 129-138, 2024.

GRANJA, Myrna Maia Tobias; NASCIMENTO, Érika Eduarda Wsova; BARBOSA, Junia Helena Porto. O papel da alimentação na melhora da cognição e prevenção de doenças neurodegenerativas: Depressão, Alzheimer, Parkinson. **Revista Atenas Higeia**, v. 6, n. 1, p. 1-7, 2024.

GUERREIRO, Catarina Sousa; CHARNECA, Sofia. Saúde mental em perspectiva—o papel da nutrição e da microbiota intestinal. **Acta Portuguesa de Nutrição**, Lisboa, n. 27, p.58-62, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2021.2710> . Acesso em: 15 fev. 2025.

ILSI BRASIL. **O papel da nutrição na saúde mental**. ILSI em Foco, jan. 2022. Disponível em: <https://ilsibrasil.org/ils-i-em-foco-janeiro-2022-artigo/>. Acesso em: 14 out. 2025.

JLE. Suplementação oral combinada de magnésio com vitamina D alivia sintomas depressivos leves a moderados relacionados à long-COVID: um ensaio clínico randomizado, controlado e de rótulo aberto. **Magnesium Research**, 2024. DOI: 10.1684/mrh.2024.0535.

KASPROWICZ, Julia Nahir; SAVI, Daiani Cristina. O papel da microbiota intestinal nos transtornos depressivos: uma revisão sobre o tema e estudos clínicos. **VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde**, v. 34, n. 3, p. 8-19, 2022.

KUNUGI, Hiroshi. Depressão e estilo de vida: foco na nutrição, no exercício e em sua possível relevância para mecanismos moleculares. **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, v. 77, n. 8, p. 420–433, 2023.

LOBÃO, Ravena Kevlar Alencar Magalhães; LIMA, Paulo Vítor Sousa. Relação da vitamina D e a depressão: revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p31, 2022.

LOBO, Stephany Montenegro; SENNA, Vicente Antonio Junior; ANDRADE, Leonardo Guimarães. Riscos do uso de medicamentos para o emagrecimento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 9, p. 1456-1466, 2021.

LOPES, Leonor de Freitas Machado Louçano. **Eixo intestino-cérebro: relação entre a microbiota intestinal e a saúde mental**. 2024.

MANDELLI, Michael; DAMÁZIO, Louyse Sulzbach. Relação entre vegetarianismo e transtornos alimentares: uma revisão integrativa da literatura. **Revista Cientific@ Universitas**, v. 10, n. 2, p. 12–25, 2024.

MATOS, Bárbara Wolff; MACHADO, Laura Morais; HENTSCHKE, Guilherme Scotta. Aspectos psicológicos relacionados à obesidade: relato de caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 42-49, jun, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20200007> . Acesso em: 02 mar. 2025.

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.

NESI, Gabriela Antonioli; FRANCO, Mariana Ramos; CAPEL, Lígia Maria Molinari. A disbiose da microbiota intestinal, sua associação no desenvolvimento de doenças neurodegenerativas e seus possíveis tratamentos. **Brazilian journal of development**, Curitiba, v. 6, n. 8, p. 63306-63326, 2020.

NUPENS/USP. **Novo estudo do Nupens estima a ingestão de alimentos ultraprocessados nos municípios brasileiros**. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 27 jun. 2025. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/novo-estudo-do-nupens-estima-a-ingestao-de-alimentos-ultraprocessados-nos-municipios-brasileiros/>. Acesso em: 13 out. 2025.

OLIVEIRA, Ingrid Gabriela Tonini; VAZ, Diana Souza Santos; MAZUR, Caryna Eurich. Eixo intestino-cérebro: relação entre a microbiota intestinal e distúrbios mentais. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. Brasília, v. 9, n. 7, p. e499974303-e499974303, maio, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4303>. Acesso em: 15 fev. 2025.

PEREIRA, Layla Huana Mattos; IMAZU, Juliana. O uso indiscriminado de antidepressivos para o emagrecimento. **Faculdade Pitágoras: Imperatriz**, 2021.

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.

PEREIRA, Tatiana Maria Milagres. **Interação entre o eixo intestino-cérebro e saúde mental**. UNIPAC, Juiz de Fora, 2023.

PEREIRA, Thaiany de Sena Alves. Contribuições do nutricionista em casos de transtornos alimentares: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. e591111436878, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i14.36878.

PIERRI, Vitória. **Alimentação adequada pode prevenir e tratar transtornos mentais, afirma nutricionista**. Jornal da USP, 10 jun. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/campus-ribeirao-preto/alimentacao-adequada-pode-prevenir-e-tratar-transtornos-mentais-afirma-nutricionista/>. Acesso em: 13 out. 2025.

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

PINTO, Renata Damaceno; MARTINS, Ricardo Vianna; PEIXOTO, Nilce Coelho. Uso de medicamentos e excesso de peso corporal em pacientes com depressão. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 11, n. 2, p. 312-325, 2020.

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.

SANTOS, Camilla Nascimento; SILVA, Marina Georgia Lima; BELFORT, Gabriella Pinto. O padrão alimentar influencia na depressão? Uma revisão integrativa sobre as dietas mediterrânea, vegetariana e DASH. **Saúde e Desenvolvimento humano**, v. 11, n. 1, 2023.

SANTOS, Grazielle Batista da Silva. **Implicações do uso da fluoxetina como potencializador no tratamento de emagrecimento**. 30p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Anhanguera, Salvador, 2022.

SANTOS, Paulo Ricardo Pereira; PAULA, Scheyla Pereira; CARVALHO, Clézio Rodrigues. O uso de antidepressivos e sua possível influência na manifestação de comportamento suicida. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 3, n. 7, p. 676-683, 2020.

SILVA, Bruna Fernandes; CASSA, Victória Albani; BROSEGHINI, Lia Drago Riguette. **Alimentação inadequada e transtornos psiquiátricos: uma revisão integrativa de literatura**. 2022.

SILVA, Gisele Alves Xavier. **Análise das tendências de tratamento para a alimentação emocional: uma revisão de literatura dos últimos 10 anos**. 2023.

SILVA, Jamile Viana; ARAÚJO, Maria Cláudia Moura Buenos Aires; PAZ, Diego Damasceno. A relação do ômega-3 no prognóstico da depressão em adultos: Revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 13, n. 11, pág. e59131147350-e59131147350, 2024.

SILVA, Lucas Gabriel Almeida. **Uso off-label do antidepressivo fluoxetina no tratamento da perda de peso: uma revisão da literatura**. 2022.

SILVA, Lucas Godinho. **Neurociência nutricional: aspectos nutricionais na saúde mental**. UNIFACVEST, Centro Universitário. 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.

SOUZA, Daphne Almeida; ROCHA, Nathalya Roberta. **Impacto da microbiota intestinal nos sintomas da ansiedade e depressão**. 2020.

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.

TAYLOR, Warren; ZALD, David; FELGER, Jennifer. Influências da disfunção do sistema dopaminérgico na depressão. **Molecular Psychiatry**, v. 27, n. 1, p. 180–191, 2021.

TELES, Isabella Garcia Pereira. **Abordagens nutricionais para o manejo da compulsão alimentar: uma revisão da literatura**. 2024.

VALDAMERI, Bruna. **Dietoterapia como estratégia adjuvante ao tratamento dos sintomas de depressão: uma revisão sistemática**. 2023.

VASCONCELOS, Bruna Karine Bastos. A importância do profissional da nutrição na orientação de indivíduos vegetarianos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, e21112, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/21112/18761/255505>. Acesso em: 14 out. 2025.

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.

VIEIRA, Thomas Raubach Hoffmann. **Relação do eixo microbiota-intestino-cérebro nos sintomas de ansiedade e depressão com o consumo de fibras dietéticas: revisão da literatura**. 2022.

ZIELINSKA, Magdalena; LUSZCZKI, Edyta; DEREN, Katarzyna. Deficiências de nutrientes na dieta e risco de depressão. **Nutrients**, v. 15, n. 11, 2023. DOI: 10.3390/nu15112433.