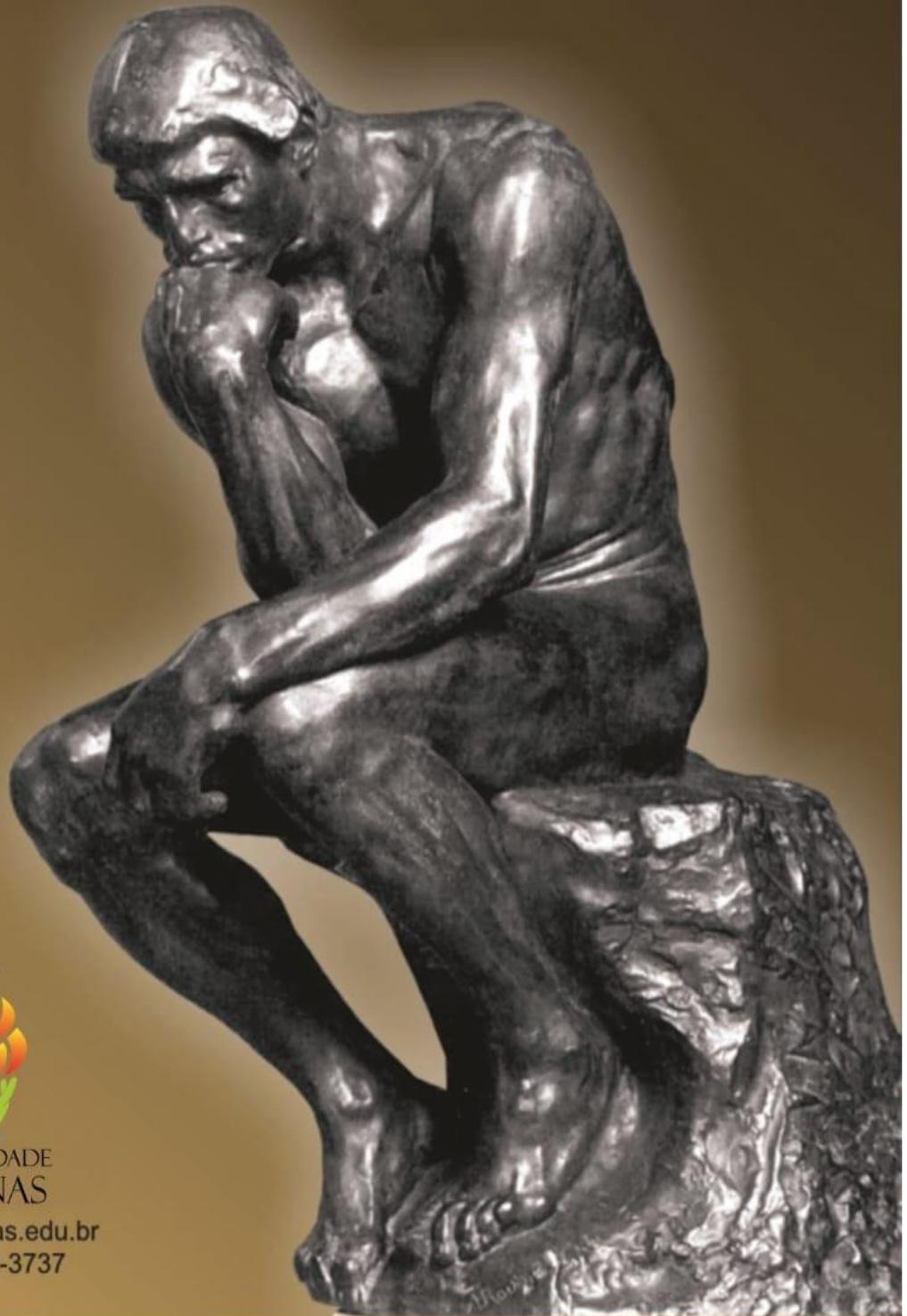


# Revista Científica

FACULDADE ATENAS- PARACATU-MG

Ano 2024, V.18, N.1



FACULDADE  
ATENAS

[www.atenas.edu.br](http://www.atenas.edu.br)

38 3672-3737

## **Psiconutrição: O efeito da alimentação na saúde mental**

Livia Mendanha Araujo  
Sarah Mendes de Oliveira Muraoka  
Rayane Campos Alves  
Paolla Algarte Fernandes  
Marcelo Porto Mendes

### **RESUMO**

A psiconutrição é um campo de estudo que explora a interligação entre a nutrição e a saúde mental. Ela reconhece a influência significativa que a alimentação tem no funcionamento do cérebro e no bem-estar psicológico. Assim, o objetivo desse estudo foi apresentar os benefícios de uma alimentação adequada, para um melhor conforto da saúde mental, efetuando uma educação alimentar no que se refere à utilização do alimento para melhora física e mental. O método utilizado foi Revisão Bibliográfica, neste intuito, utilizou-se artigos publicados entre os anos de 2007 a 2023, com exceção de dois artigos do ano de 2001 e 2005. Alguns dos principais princípios da psiconutrição incluem a importância de consumir alimentos ricos em antioxidantes, ácidos graxos ômega-3, vitaminas e minerais essenciais para função cerebral. Esses nutrientes desempenham um papel fundamental na regulação dos nutrientes desempenham um papel fundamental na regulação dos neurotransmissores e na proteção contra o estresse oxidativo, contribuindo para saúde mental. Além disso, a psiconutrição destaca a necessidade de evitar o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gorduras trans, que podem estar associados a problemas de saúde mental. A adesão a uma dieta balanceada e a prática regular de atividade física também são recomendadas para manter um equilíbrio entre a alimentação e a saúde mental. A psiconutrição enfatiza a importância da alimentação adequada como um componente vital para a saúde mental. Ela destaca como escolhas alimentares conscientes podem influenciar positivamente o humor, a cognição e a prevenção de distúrbios mentais, promovendo um melhor bem-estar psicológico.

**Palavras-Chave:** Alimentação, Saúde mental, Nutrientes

## ABSTRACT

Psychonutrition is a field of study that explores the interconnection between nutrition and mental health. She recognizes the significant influence that diet has on brain function and psychological well-being. Research into psychonutrition reveals that a balanced, nutrient-rich diet can have a positive impact on the prevention and treatment of mental disorders such as depression, anxiety and even cognitive decline. The method used was a bibliographic review, for this purpose, articles published between 2007 and 2023 were used, with the exception of two articles from 2001 and 2005. Some of the main principles of Psychonutrition include the importance of consuming foods rich in antioxidants, omega-3 fatty acids, vitamins and minerals essential for brain function. These nutrients play a fundamental role in regulating neurotransmitters and protecting against oxidative stress, contributing to mental health. Furthermore, Psychonutrition highlights the need to avoid excessive consumption of ultra-processed foods, rich in sugar and trans fats, which may be associated with mental health problems. Adherence to a balanced diet and regular physical activity are also recommended to maintain a balance between diet and mental health. In summary, Psychonutrition emphasizes the importance of adequate nutrition as a vital component of mental health. It highlights how conscious food choices can positively influence mood, cognition and the prevention of mental disorders, promoting better psychological well-being.

**Keywords:** Food, mental health, Nutrients

## 1 INTRODUÇÃO

A nutrição desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde e no funcionamento adequado do organismo como um todo. Nos últimos anos, tem havido um interesse crescente na relação entre a alimentação e a saúde mental. Diversos estudos têm demonstrado que a nutrição desempenha um papel importante no desenvolvimento e no manejo de transtornos mentais, como a ansiedade, a depressão e outros distúrbios psicológicos (SOLDÁ, 2023).

Nesse contexto, surge o campo da psiconutrição, que se dedica ao estudo da interação entre a alimentação e a saúde mental. A psiconutrição busca compreender como os nutrientes presentes nos alimentos podem afetar a função cerebral e influenciar o surgimento e a progressão de transtornos mentais (COSTA, 2021).

Quando se fala sobre saúde mental, a maioria das pessoas pensam em doença ou transtorno. No entanto, a saúde mental é muito mais do que a ausência de doenças ou de

transtornos mentais. Pessoas mentalmente saudáveis compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e potencialidades. Afinal, as pessoas reagem a determinada situação de diferentes maneiras (POLES et al., 2021).

Hoje, a depressão é reconhecida como uma prioridade de saúde pública. Segundo a OMS, cerca de 50 milhões de pessoas em todo o mundo são afetadas pela depressão maior unipolar, que é considerada a principal causa de incapacidade entre todos os problemas de saúde (LOPES, 2005).

A alimentação desempenha um papel fundamental na prevenção, como no tratamento de algumas doenças, além de benefícios inspirados para a saúde física das pessoas. Existem algumas evidências científicas que sustentam que os efeitos de um padrão alimentar saudável vão além dos benefícios físicos, pois também têm um impacto positivo na saúde mental, por exemplo, satisfazendo os sintomas de ansiedade (FREITAS et al., 2020).

Além disso, uma relação entre comida e ansiedade é claramente observada em situações que, ao motivar sintomas de ansiedade, podem provocar um desejo intenso de comer determinado tipo de alimento. Essa vontade é chamada de “vontade de comer” e ocorre porque alguns desses alimentos desejados que estão relacionados à melhora do humor, pois contêm nutrientes que estão envolvidos na formação da serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar e humor (FREITAS et al., 2020).

A forma como o indivíduo se alimenta tem um impacto significativo na saúde a longo prazo. As doenças que afetam pessoas ao redor do mundo podem ser divididas em dois grupos principais: infecciosas e degenerativas. As primeiras são transmitidas de pessoa para pessoa e estão relacionadas às condições de vida, como higiene, saneamento, moradia e abastecimento de água. A nutrição desempenha um papel fundamental na saúde geral de uma pessoa, influenciando sua capacidade de se recuperar. Pessoas com subnutrição e deficiências nutricionais são menos resistentes e tem maior dificuldade em proteger seus corpos, tornando seus sistemas imunológicos menos eficiente. As doenças degenerativas não são transmitidas de pessoa para pessoa, mas se desenvolvem ao longo da vida, dependendo dos hábitos e estilo de vida de cada indivíduo. A combinação de fatores que contribui para o desenvolvimento dessas doenças é conhecida como fatores de risco (BRASIL, 2010).

É amplamente aceito que uma dieta equilibrada desempenha um papel fundamental na manutenção da nossa saúde física, recentemente tem-se, começando a compreender melhor que a alimentação do indivíduo afeta diretamente a função cerebral e as emoções. Os alimentos fornecem nutrientes necessários para o fun-

cionamento do sistema nervoso, a produção de neurotransmissores e o equilíbrio dos hormônios que desempenham um papel importante na regulação do humor e do comportamento (TRENTIN, 2018).

Uma alimentação rica em nutrientes, como vitaminas, minerais, antioxidantes e ácidos graxos essenciais, pode ter um impacto positivo na saúde mental. Por outro lado, uma dieta pobre em nutrientes e rica em açúcares refinados e alimentos processados pode contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. O consumo excessivo de cafeína e álcool também pode afetar negativamente o equilíbrio emocional (ALVES; GARCIA, 2021).

Além disso, a relação entre o intestino e o cérebro, conhecida como o eixo intestino e cérebro, desempenham um papel significativo na psiconutrição. O micro bioma intestinal, composto por bilhões de microrganismos, desempenha um papel fundamental na regulação do sistema imunológico, na produção de neurotransmissores e na comunicação com o cérebro. Uma dieta equilibrada e rica em fibras e probióticos pode promover um micro bioma saudável, o que, por sua vez, pode ter impactos positivos na saúde mental (LÔBO; LOBO, 2018).

Além dos aspectos biológicos, a psiconutrição também aborda a influência cultural, psicológica e social da alimentação na saúde mental. Muitas vezes, os hábitos alimentares são moldados por emoções, estresse, traumas passados e influências sociais. Portanto, o tratamento da saúde mental muitas vezes envolve uma abordagem holística que inclui educação alimentar, terapia nutricional e apoio psicológico para ajudar pessoas a desenvolver uma relação saudável com a comida (CAMBRAIA, 2018).

A psiconutrição é um campo em expansão que destaca a profunda conexão entre a alimentação e a saúde mental. A dieta desempenha um papel crucial na regulação do humor, comportamento e bem-estar emocional. Portanto, uma abordagem consciente em relação à alimentação, pode promover uma melhor saúde mental e uma maior qualidade de vida. É importante lembrar que a busca por um equilíbrio entre alimentação e bem-estar emocional deve ser feita com o apoio de profissionais de saúde e nutrição, considerando a necessidade individuais de cada pessoa (CABRAL et al., 2017).

## **2 A interferência da alimentação na saúde do indivíduo**

A alimentação afeta muitos aspectos do corpo e desempenha um papel importante na saúde e bem-estar. Os alimentos fornecem nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do corpo do indivíduo; vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras são obtidos da alimentação e desempenham um papel especial nos processos metabólicos, crescimento, desenvolvimento e regeneração celular. A co-

mida é a fonte de energia do corpo do indivíduo. Macronutrientes como carboidratos são convertidos em glicose, a principal fonte de combustível para as células, sendo que a gordura também fornece energia concentrada. A energia dos alimentos é essencial para a função corporal e cognitiva e para a manutenção de todas as funções essenciais (KARCK; et al., 2020).

A hipótese da nutrição mental é baseada em estudos que mostram uma ligação entre certos nutrientes e compostos bioativos presentes nos alimentos e a regulação de processos neuroquímicos e fisiológicos no cérebro. Por exemplo, certos nutrientes, como os ácidos graxos omega-3 encontrados em peixes oleosos, são conhecidos por possuir propriedades anti-inflamatórias e são essenciais para a integridade estrutural das membranas celulares no sistema nervoso central. Esses ácidos graxos desempenham um papel crítico na função cerebral, incluindo a regulação do humor e a redução do risco de depressão (CORTES et al., 2013)

Além disso, a ingestão de vitaminas e minerais, como vitaminas do complexo B, magnésio e zinco, estão relacionadas à produção e ao equilíbrio de neurotransmissores que desempenham um papel importante na saúde mental. Deficiências nesses nutrientes podem causar desequilíbrios neuroquímicos e afetar negativamente o funcionamento cognitivo e emocional (ANJOS et al., 2023).

A alimentação desempenha um papel importante na saúde mental. Há evidências crescentes de que certos alimentos e nutrientes podem ter um impacto significativo na função cerebral e na saúde emocional. Alguns pontos-chave sobre os efeitos dos alimentos na saúde mental são importantes para discussão, como: Nutrientes essenciais: O cérebro precisa de uma variedade de nutrientes para funcionar adequadamente, isso inclui ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, vitamina D, magnésio e zinco. Deficiências desses nutrientes têm sido associadas a transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Regulação dos neurotransmissores: Os neurotransmissores são substâncias químicas responsáveis pela comunicação entre as células cerebrais e desempenham um papel fundamental no humor e nas emoções. A dieta pode afetar a produção e a atividade desses neurotransmissores (AVANCINI, 2021).

O triptofano, um aminoácido encontrado em certos alimentos, é um precursor da serotonina, que está associada ao bem-estar e ao controle do humorismo. Inflamação e saúde mental: A inflamação crônica tem sido associada a vários transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Embora alguns alimentos ricos em açúcar refinado e gordura saturada possam aumentar a inflamação no corpo outros, como frutas, vegetais e cardumes ricos em ômega-3, têm propriedades anti-inflamatórias. O profissional

nutricionista pode orientar o paciente sobre opções alimentares que reduzem a inflamação e promovam a saúde mental. A conexão entre o intestino e o encéfalo O intestino e o encéfalo estão conectados através do eixo intestino cérebro. A saúde intestinal desempenha um papel importante na saúde mental, uma vez que a disbiose intestinal (desequilíbrio microbiano) pode afetar negativamente o humorismo e a função cognitiva. Uma boa nutrição pode ajudar a melhorar a saúde intestinal e promover um ambiente propício à saúde mental (AVANCINI, 2021).

A relação entre dieta e saúde mental é complexa, porém, vários estudos mostraram que uma dieta balanceada pode impactar positivamente sua saúde mental e prevenir certas condições, como depressão e ansiedade. Alimentos ricos em ômega- 3, vitaminas B e antioxidantes podem beneficiar a saúde do cérebro (SOARES et al., 2023).

Atualmente, o número de pesquisas relacionadas à nutrição e saúde mental está em ascensão. Há alguns anos, a maioria dos estudos se concentrava na associação da depressão com certos nutrientes ou alimentos. Contudo, o efeito da nutrição na saúde é complexo e muitas vezes envolve interações entre diferentes nutrientes e uma variedade de componentes alimentares, além de outros fatores do estilo de vida. Uma dieta desequilibrada e pobre em nutrientes com alimentos altamente processados pode afetar adversamente a resposta imune e levar ao desenvolvimento de várias doenças inflamatórias. Uma dieta saudável é aquela que segue as diretrizes atuais, as quais recomendam consumir 2 a 3 frutas durante o dia, consumir ao menos 1 vegetal cru e outro cozido durante as principais refeições (almoço e jantar), cereais integrais, carnes brancas: vermelhas e alimentos lácteos com pouco teor de gordura. No entanto, a maioria das pessoas que se enquadram no subgrupo de pacientes com transtornos mentais devido a causas inflamatórias provavelmente sofre de desregulação sutil do sistema neuroimune (AVANCINI, 2023).

Há um crescente reconhecimento de que a inflamação crônica desempenha um papel importante na etiologia multifatorial da saúde mental e que a dieta é uma importante fonte de compostos bioativos com propriedades pró-inflamatórias ou anti-inflamatórias que podem influenciar a inflamação sistêmica. Mecanismos biológicos bem descritos suportam uma base causal para a saúde mental; Nutrientes dietéticos, incluindo vitaminas, minerais, gorduras poli-insaturadas e aminoácidos, são essenciais para a estrutura e funcionamento saudável do encéfalo (AVANCINI, 2023).

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais prontas para consumo, que são feitas total ou predominantemente de substâncias extraídas de alimentos, constituintes de alimentos ou ingredientes sintetizados em laboratório com base em materiais orgânicos. Em alimentos ultra processados regularmente são acrescentados

aromatizantes, emulsificantes, espessantes, corantes entre outros aditivos que dão as caracterizações de propriedades sensoriais, agindo para camuflar aspectos indesejadas do produto. Todos os processos e ingredientes para fabricação de produtos industrializados tem o intuito de criar produtos com fins lucrativos, além de vantagens com o baixo custo e uma longa durabilidade dos produtos. Tendo proveito sua conveniência, alta palatabilidade, além de promoções e marketings que dão a esses produtos grandes vantagens no mercado sobre todas as outras classes de grupo alimentares. Esses alimentos apresentam composição nutricional desequilibrada, são pobres em nutrientes e contêm baixos valores de fibras e proteínas. Podemos dizer que são “imitações de comida” (GOES; FERREIRA; FIGUEIREDO, 2022).

Muitos estudos têm mostrado associação entre o padrão alimentar ocidental, consistindo especialmente de alimentos ultraprocessados, e o aumento dos níveis de PCR, visto que as características nutricionais desses alimentos (como alta densidade energética, alta carga glicêmica e alto teor de gorduras saturadas e trans) podem estimular marcadores inflamatórios através da promoção de estresse oxidativo. Isso faz com que sejam produzidos radicais livres ou que seja suprimida a capacidade antioxidante dos alimentos, levando à hipersecreção de citosinas pró inflamatórias (GOES; FERREIRA; FIGUEIREDO, 2022).

### **3 Vantagens e benefícios da alimentação na saúde mental**

Uma alimentação completa em qualidade e quantidade suficiente desempenha um papel fundamental na saúde mental. Uma refeição equilibrada fornece os nutrientes essenciais necessários para o funcionamento adequado do cérebro. Vitaminas, minerais, ácidos graxos ômega-3, antioxidantes e outros nutrientes desempenham papéis importantes no corpo do indivíduo. Alimentos ricos em magnésio, como nozes, sementes, legumes e vegetais de folhas verdes, podem ajudar a regular o sistema nervoso e reduzir a resposta ao estresse. O estresse crônico pode afetar negativamente a saúde mental, e uma alimentação adequada pode contribuir para a redução desse impacto (VAGULA; ROQUE, 2023).

Uma alimentação balanceada, com uma combinação adequada de carboidratos complexos, proteínas e gorduras saudáveis, fornece energia sustentada ao corpo e ao cérebro. Ter energia suficiente pode ajudar a melhorar o humor, a concentração e a capacidade cognitiva. Alguns nutrientes, como os ácidos graxos ômega-3 encontrados em peixes, nozes e sementes, têm sido associados a uma melhor função cognitiva e memória. Além disso, uma alimentação balanceada evita deficiências nutricionais que

podem afetar negativamente a função cerebral (COSTA, 2021).

Uma alimentação saudável contribui para fortalecer o sistema imunológico, reduzir a inflamação e promover um equilíbrio saudável de bactérias intestinais. Esses fatores estão ligados à saúde mental e podem aumentar a resiliência do organismo aos desafios emocionais.

Os nutrientes são necessários como cofatores para centenas de enzimas diferentes; apoiar vias metabólicas, síntese de neurotransmissores, sinalização celular, manutenção da bainha de mielina, metabolismo de glicose e lipídios, função mitocondrial, prevenção de oxidação, etc. Além disso, fatores que retêm a saúde insatisfatória, como inflamação, intolerância à glicose, fluxo sanguíneo cerebral prejudicado e estresse oxidativo, também têm impacto significativo na saúde mental e estão relacionados à má alimentação. Através de estudos, constatou-se que os hábitos alimentares tiveram grande importância no desenvolvimento do cérebro humano (COSTA, 2021). Autores debatem alguns dos benefícios de uma alimentação saudável para a saúde mental, como: melhora do humor: Alimentos ricos em triptofano, como peixes, ovos e nozes, podem aumentar a produção de serotonina no cérebro, um neurotransmissor associado ao humor e ao controle do estresse. O triptofano é um aminoácido essencial que desempenha um papel crucial na produção de serotonina no cérebro. A serotonina é um neurotransmissor que está associado ao bem-estar, ao bom humor e ao controle do estresse. Quando você consome alimentos ricos em triptofano, como peixes, ovos, nozes, sementes de abóbora, tofu e carne magra (ZANELLO, 2023).

Aumento da energia e da concentração: Alimentos ricos em nutrientes, como proteínas magras, fibras, gorduras saudáveis e carboidratos complexos, liberam energia de forma gradual e constante. Isso evita os picos e quedas abruptas nos níveis de açúcar no sangue, que podem resultar em fadiga e falta de concentração. Alimentos com baixo índice glicêmico, como grãos integrais, legumes e frutas, ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue equilibrados (ZANELLO, 2023).

Reduz o estresse: Alguns alimentos têm propriedades relaxantes, como o chá de camomila e alimentos ricos em magnésio, que podem ajudar a reduzir os níveis de estresse e ansiedade. Promove a saúde do cérebro: Nutrientes como ácidos graxos ômega-3, antioxidantes e vitaminas do complexo B são essenciais para a saúde cerebral e podem melhorar a cognição e a função mental. Aumenta a resiliência: Uma dieta saudável fortalece o sistema imunológico, tornando o corpo mais capaz de lidar com o estresse e as pressões da vida diária. Melhora a qualidade do sono: Certos alimentos, como triptofano aminoácido encontrado em alimentos como peixe, leite e bananas, podem ajudar a regular o sono, promovendo uma melhor qualidade de descanso

(ZANELLO, 2023).

Previne distúrbios alimentares: Uma abordagem equilibrada à alimentação pode ajudar a prevenir distúrbios alimentares, como a compulsão alimentar e a anorexia, que podem ter um impacto negativo na saúde mental. Ter um entendimento sólido dos princípios básicos da nutrição pode ajudar as pessoas a fazerem escolhas alimentares informadas e saudáveis. Isso pode reduzir a probabilidade de adotar dietas extremamente restritivas ou desequilibradas. Ensinar a importância de ver a comida como uma fonte de nutrição e prazer, em vez de uma fonte de ansiedade ou culpa, pode ajudar a prevenir comportamentos alimentares prejudiciais. O estresse, a ansiedade e a depressão podem desempenhar um papel significativo no desenvolvimento de distúrbios alimentares. Promover estratégias de enfrentamento saudáveis, como a prática de exercícios e a busca de apoio emocional, pode ajudar a prevenir o uso da comida como uma forma de lidar com as emoções negativas (CRISTO, 2021).

É importante lembrar que a alimentação não é uma solução única para problemas de saúde mental, mas desempenha um papel significativo na promoção do bem-estar mental. Uma dieta equilibrada deve ser combinada com outras estratégias de autocuidado, como exercícios, sono adequado e apoio emocional, para garantir uma saúde mental ótima. Além disso, é aconselhável procurar orientação de um profissional de saúde ou nutricionista antes de fazer mudanças significativas na sua dieta (PERES et al., 2022).

A alimentação desempenha um papel fundamental na saúde mental e as suas vantagens e benefícios são inegáveis. Através deste conteúdo discutimos uma alimentação balanceada e rica em nutrientes essenciais (TORRES, 2022).

Em resumo, uma nutrição adequada pode ajudar a reduzir o risco de doenças mentais, como depressão e ansiedade, e melhorar a função cognitiva e a qualidade de vida. Proporciona estabilidade emocional, energia mental e resistência ao estresse. A ligação entre corpo e mente é evidente, e a alimentação saudável é parte fundamental para manter o equilíbrio nessa relação (PERES et al., 2022).

Consequentemente, investir em uma alimentação consciente e nutricional é benéfico não só para o seu corpo, mas também para a sua mente. Almoçar alimentos frescos, evitar o excesso de açúcares e gorduras saturadas e manter uma hidratação adequada são passos simples que podem fazer uma grande diferença na sua saúde mental a longo prazo. Lembre-se que a saúde mental é um aspecto essencial da nossa vida e deve ser cuidada com a mesma dedicação que dedicamos à nossa saúde física. Consequentemente, escolher uma dieta balanceada é uma decisão sábia e compassiva para promover uma mente saudável e equilibrada (CRISTO, 2021).

#### **4 O controle alimentar e a atuação do nutricionista na recuperação e manutenção da saúde mental**

O controle alimentar e a atuação do profissional nutricionista desempenham um papel fundamental na recuperação e manutenção da saúde mental. A conexão entre alimentação e saúde mental tem sido cada vez mais reconhecida, e uma dieta equilibrada e adequada pode ter um impacto significativo no bem-estar mental de uma pessoa (BRASIL, 2016).

O papel do profissional nutricionista é essencial nesse contexto. O nutricionista possui conhecimento científico sobre a relação entre alimentação e saúde mental, podendo avaliar individualmente cada paciente, identificar deficiências nutricionais e desenvolver um plano alimentar adequado às necessidades específicas de cada pessoa. Além disso, o profissional pode fornecer orientações e educação nutricional, auxiliar na modificação de hábitos alimentares e monitorar o progresso do paciente ao longo do tempo (SAMPAIO, 2012).

É importante ressaltar que a alimentação afeta diretamente o funcionamento cerebral. O acompanhamento nutricional deve ser integrado a um tratamento global para a saúde mental, envolvendo também outras abordagens terapêuticas, como psicoterapia e, em alguns casos, medicação. A colaboração entre profissionais de saúde mental e nutricionistas pode proporcionar uma abordagem abrangente e eficaz para a recuperação e a manutenção da saúde mental (DINIZ et al., 2018).

Primeiramente, é fundamental compreender que o cérebro é um órgão altamente sensível ao que consumimos. Uma alimentação adequada fornece os nutrientes essenciais para a produção de neurotransmissores, substâncias químicas que regulam o humor, o estresse e a ansiedade. Por exemplo, aminoácidos como o triptofano, presente em alimentos como carnes magras, peixe e ovos, são precursoras da serotonina, um neurotransmissor ligado à sensação de bem-estar e felicidade. Portanto, a falta de nutrientes pode afetar diretamente a produção dessas substâncias (ALANNA et al., 2021).

A atuação do nutricionista na recuperação e manutenção da saúde mental é um campo de relevância no cenário atual da saúde pública. A relação entre alimentação e saúde mental tem sido objeto de estudo e pesquisa, e cada vez mais reconhece o impacto

significativo que uma dieta balanceada pode ter prevenção e tratamento de problemas psicológicos (ALANNA et al., 2021).

Em primeiro lugar, é importante destacar que a alimentação influencia diretamente o funcionamento do cérebro. O cérebro é um órgão extremamente sensível às substâncias químicas presentes na dieta, como vitaminas, minerais e neurotransmissores. Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes essenciais, como ômega-3, vitaminas do complexo B, antioxidantes e aminoácidos, podem contribuir para o funcionamento adequado do cérebro e para a regulação do humor (BITTENCOURT, 2018).

Os nutricionistas têm um papel fundamental ao atuar com pessoas que enfrentam questões relacionadas à saúde mental, tais como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e estresse. Eles são capazes de fornecer orientação direcionada para escolhas alimentares saudáveis, planejamento de refeições e estratégias para promover o bem-estar emocional através da alimentação (MENDES, 2012).

Além disso, os nutricionistas podem ajudar a identificar e abordar comportamentos alimentares disfuncionais que podem estar relacionados a problemas de saúde mental. Transtornos alimentares, como anorexia, bulimia e compulsão alimentar, muitas vezes estão interligados com questões emocionais e psicológicas profundas. O acompanhamento nutricional é essencial para abordar essas questões de maneira holística, considerando tanto a nutrição física quanto a saúde mental (MENDES, 2012).

Os hábitos alimentares também podem afetar o sono, a energia e a capacidade de concentração, todos os quais desempenham um papel importante na saúde mental. Um nutricionista pode auxiliar a identificar alimentos que promovem um sono reparador e oferecer estratégias para melhorar a qualidade da alimentação, o que, por sua vez, pode levar a melhorias na saúde mental. Além disso, o controle alimentar também está relacionado a autoestima e à imagem corporal. Nutricionistas podem ajudar indivíduos a desenvolver uma relação mais saudável com a comida, promovendo aceitação do corpo e a auto aceitação (SOUSA et al., 2018).

Existe uma grande diferença em fome e vontade de comer o que ocorre muito quando estamos ansiosos; a “vontade de comer “ e sempre por algum motivo pode ser por, sentir um cheiro, ver pessoas comendo ao redor, pelo estresse que está ligado ao lado emocional que muitas vezes é estimulado pelo ambiente, se o desejo de comer é específico, é sinal de que não está com fome.

A fome ela sempre vem acompanhada de ronco ou pontadas no estomago e, em alguns casos tontura, fraqueza, mal estar e mau humor. Em resumo, o controle alimentar desempenha um papel significativo na saúde mental, e os nutricionistas têm a expertise necessária para ajudar as pessoas a melhorar sua relação com a comida e entender as diferentes situações que o sentimento e o alimento estão relacionados, escolher alimentos que promovam a saúde mental e aborda questões alimentares (OLIVEIRA; MARTINS , 2007).

A obesidade e o sobrepeso são fatores de risco para diversas condições de saúde mental, como a depressão. Nutricionistas também desempenham um papel importante na promoção de um peso saudável e na prevenção de doenças relacionadas à alimentação, que podem afetar negativamente a autoestima e a saúde mental das pessoas. Eles podem orientar sobre a importância de uma alimentação equilibrada, controla o consumo de açúcares e gorduras saturadas e incentivar a pratica regular de atividade física (SILVA et al., 2018).

O relacionamento entre a alimentação e a saúde mental não se limita apenas ao aspecto fisiológico. A nutrição desempenha um papel social e emocional importante, uma vez que a comida muitas vezes está associada a celebrações e momentos de convívio. Nutricionistas também podem auxiliar pacientes a desenvolverem uma relação saudável com a comida ajudando a reduzir comportamentos alimentares prejudiciais, como compulsão ou restrição, que podem desencadear ou agravar problemas de saúde mental (SOUZA et al., 2018).

A atuação do nutricionista na prevenção e manutenção da saúde mental é um componente fundamental de uma abordagem holística para o bem-estar. A alimentação adequada não é apenas essencial para saúde física, mas também desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental. A educação, a orientação e o acompanhamento fornecidos pelos nutricionistas desempenham um papel importante na prevenção e no tratamento de distúrbios mentais, melhorando a qualidade de vida dos pacientes e promovendo o equilíbrio entre corpo e mente. Portanto, a colaboração entre profissionais da saúde mental e nutricionistas é essencial para abordar as complexas questões da saúde mental de forma abrangente. Seja no tratamento de transtornos alimentares, na promoção do bem-estar mental ou na prevenção de problemas de saúde mental, a orientação e o apoio de um nutricionista são recursos valiosos que podem melhorar a qualidade de vida (PEREIRA; BERZOTTI; ALVES, 2018).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A psiconutrição, que investiga o impacto da alimentação na saúde mental, representa um campo de estudo fascinante e de crescente importância. A relação entre o que é colocado no prato e a mente é complexa e multifacetada.

Primeiramente, está claro que a qualidade da alimentação tem um impacto significativo na saúde mental. Dietas ricas em nutrientes, como vegetais, frutas, proteínas magras, grãos integrais e gorduras saudáveis, tendem a estar associadas a melhores estados de ânimo e menor risco de distúrbios psicológicos.

Além disso, determinados nutrientes desempenham um papel vital na função cerebral e na regulação do humor. Ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, antioxidantes e minerais desempenham funções essenciais na saúde mental.

A conexão entre a alimentação e a saúde mental também é evidenciada por estudos sobre inflamação crônica e a microbiota intestinal. Uma alimentação rica em alimentos anti-inflamatórios e probióticos pode ajudar a reduzir o risco de distúrbios psicológicos.

No entanto, é importante ressaltar que a psiconutrição não oferece soluções universais. Cada pessoa é única, e o que funciona para um indivíduo pode não funcionar da mesma forma para outro. Portanto, a personalização da dieta é fundamental. Em resumo, a psiconutrição destaca a importância de reconhecer a estreita relação entre alimentação e saúde mental. O que é ingerido desempenha um papel fundamental em o que é sentido pelo indivíduo, a clareza mental e a resiliência emocional. Embora a pesquisa nessa área continue evoluindo, já está claro que uma alimentação equilibrada e consciente pode ser um componente essencial do cuidado com a saúde mental. No entanto, é importante lembrar que a alimentação não é a única consideração; um enfoque holístico na saúde mental, incluindo atividade física, sono adequado, gerenciamento do estresse e apoio emocional, é essencial para o bem-estar geral. Consultar profissionais de saúde qualificados, como os nutricionistas e psicólogos, para orientação individualizada, é a chave para abordar questões de saúde mental de maneira eficaz e equilibrada.

## REFERÊNCIAS

ALANNA, Claudia vargas, . *et al.* **Saiba como cuidar e manter o seu manter seu cérebro saudável de através de uma: alimentação equilibrada.** Cartilha, p. 2-86, 20 set, 2021. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://patheon.ufrj.br/bitstream/11422/17121/1/9786500431889.pdf>. Acesso em: 18 out. 2023.

ALVES, Bianca Mendes Alves; GARCIA, Paloma Popov Custodio Garcia. **A influência dos alimentos no tratamento dos transtornos mentais: ansiedade, depressão e esquizofrenia.** Ceub, uniceub, ano 2021, p. 2-15, Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15339/1/21710068.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2023.

ALVES, Railda Fernandes Alves. **Psicologia da Saúde: teoria, intervenção e pesquisa.** Eduepb, Scielo, ano 2011, p. 21-279, 15 jun. 2023. Disponível em:<https://static.scielo.org/scielobooks/z7ytj/pdf/alves-9788578791926.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2023.

AMARAL, Ana Paula Amaral; SIMÕES, Paula Simões. **Educação para a Saúde em Idosos de Centro de Dia? Estudo piloto com base na Psiconutrição.** Edições IPC/ Inovar para Crescer, 2019, p. 1-4, 6. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/32295>. Acesso em: 19 jun. 2023.

ANJOS, Aline Sousa dos et al. **Relação dos nutrientes com a ansiedade e depressão.** Ano 2020, XVI SEMANA ACADÊMICA, p. 1-5. Disponível em: <https://doity.com.br/media/doity/submissoes/artigo.

AVANCINI, Vitoria Steffenello Avancini. **O papel da inflamação e a influência da dieta e do ômega 3 na prevenção e no tratamento dos quadros depressivos.** Bvsalud, ano 2021, p. 2-8, jun. 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblio-ref/2022/04/1367554/ar-26851.pdf>. Acesso em: 25 maio 2023.

BITTENCOURT, JOSÉ AUGUSTO. NUTRIÇÃO E SAÚDE. **Como fazer escolhas sensatas em dieta e nutrição,** Inpe.br, ano 2018. Disponível em:<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://mtc-m21c.sid.inpe.br/col/sid.inpe.br/mtc-m21c/2018/08.14.16.04/doc/Nutricaoe- Saude2018color.pdf>. Acesso em: 18 out. 2023.

BRASIL, Ministério da saúde. **Doenças infecciosas e parasitárias. Guia de bolso,** [s. l.], ed. 8, p. 11-442, 2010. Disponível em:<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas\_infecciosas\_parasitaria\_guia\_bolso.pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.

BRASIL. (Brasília-DF). **Ministério da saúde. Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável.** Saude.gov.br, Saude.gov.br, ano 2008, n. 1. 1.<sup>a</sup> reimpressão, p. 15-204. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\_alimentar\_populacao\_brasileira\_2008.pdf>. Acesso em: 23 abr 2023.

BRASIL. **Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição: Material de Apoio para Profissionais de Saúde.** Bvsms, Saude.gov, ano 2016, n. 1, p. 7-158. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf)>. Acesso em: 25 maio 2023.

CABRAL, Yasmim rodrigues; SILVA, Luhana Karolyna Roque; Peixoto, Helicinia Giordana Espíndola; Lima, Liana Patrícia Silva. **Projeto de educação em saúde multiprofissional do programa de residência em saúde mental do adulto “viva saudável”: um relato de experiência.** *ses\df*, [s. l.], p. 819-945, 2017. Disponível em: <<https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/download/987/198>>. Acesso em: 20 out. 2023.

CORTES, Matheus Lopes Cortes; CASTRO, Martha Moreira Cavalcante Castro; JESUS, Rosangela Passos de Jesus; NETO, João Araújo de Barros Neto; KRAYCHETE, Durval Campos Kraychete. **Therapy with omega-3 fatty acids for patients with chronic pain and anxious and depressive symptoms: Uso de terapêutica com ácidos graxos ômega-3 em pacientes com dor crônica e sintomas ansiosos e depressivos.** *Revista DOR pesquisa, clínica e terapêutica*, Scielo, ano 2013, p. 1-3, 14 mar. 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rdor/a/mdrG5xM86XJqvwLDXycC5Jn/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 20 maio 2023.

COSTA, ROSANGELA DA COSTA. **A alimentação como forma de prevenção e tratamento da ansiedade.** Pgsskroton, Pgsskroton.com, ano 2021. São José, p. 13-44. Disponível em: <[https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/42078/1/ROSANGELA\\_COSTA.pdf](https://repositorio.pgsskroton.com/bitstream/123456789/42078/1/ROSANGELA_COSTA.pdf)>. Acesso em: 11 maio. 2023.

CRISTO, Fabio. **Estresse, ansiedade e depressão em calouros de uma faculdade pública no Nordeste.** *Bvs*, [S. l.], ano 2021, p. 3-15, 23 out. 2021. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1451179>>. Acesso em: 29 set. 2023.

DINIZ, Amanda Alves de Abreu; SOARES, Caroline Schilling Soares; DUARTE, Luciana Cordeiro; AMARAL, Priscila Espeschit. **Instrutivo de avaliação nutricional e cálculo das necessidades energético proteicas. Material de apoio para nutricionistas da rede sus-bh**, ano 2018, p. 4-88, 2018. Disponível em: <<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/avaliacao-nutricional-final.pdf>>. Acesso em: 11 out. 2023. f2f571175418f763056c2f9883348d4c07c143c8-segundo\_arquivo.pdf>. Acesso em: 16 maio 2023.

FREITAS, Fernanda da Fonseca Freitas; SANTOS, Jéssyca Camila Carvalho Santos; MEDEIROS, Anna Cecília Queiroz de Medeiros; LOPES, Fívia de Araújo Lopes. **Benefícios da alimentação para reduzir a ansiedade em tempos de COVID-19.** *UFRN*, Ufrn.br, ano 2020, p. 3-16. Disponível em: <[https://wp-sites.info.ufrn.br/admin/wp-content/uploads/sites/4/2020/04/Cartilha\\_Beneficios\\_Alimentacao\\_Ansiedade.pdf](https://wp-sites.info.ufrn.br/admin/wp-content/uploads/sites/4/2020/04/Cartilha_Beneficios_Alimentacao_Ansiedade.pdf)>. Acesso em: 25 maio 2023.

KARCK, Ana Carolina Moreira Braido et al. **A importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar: projeto integrado. unifeob**, Google acadêmico, ano 2020, v. 2, p. 3-27. Disponível em: <<http://localhost:8080/handle/prefix/2620>>. Acesso em: 10 maio 2023.

LÔBO, CLARIANE RAMOS; LOBO, CLARIANE RAMOS. **Conhecimento prévio e interesse de gestantes acerca do aleitamento materno exclusivo em uma escola de ensino técnico em planaltina – distrito federal. sedf-secretaria de educação do distrito federal**, [s. l.], p. 301-945, 2018. Disponível em: <<https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/download/987/198>>. Acesso em: 20 out. 2023.

LOPES, Janaina Pereira Lopes. **Depressão: uma doença da contemporaneidade. Uma visão analítico-comportamental**. Uniceub, Uniceub, ano 2005, p. 7-83, jun. 2005. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/123456789/3069/2/20074556.pdf>>. Acesso em: 25 maio 2023.

OLIVEIRA, Ana Paula Alves et al. **Os alimentos e os transtornos mentais. ÂNIMA educação, Psicologia.pt**, ano 2021, p. 2-8, 18 nov. 2019. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1361.pdf>>. Acesso em: 10 maio 2023.

OLIVEIRA, Gerson de; MARTINS, Ana Claudia Alves. **O controle da Ansiedade Através de Práticas corporais para a Adequação do Peso corporal. Cartilha**, [s. l.], ano 2007, p. 161-229. Disponível em: <[chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen\\_saudavel\\_completo.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen_saudavel_completo.pdf)>. Acesso em: 17 out. 2023.

PEREIRA, ESTEFÂNIA MARIA SOARES; BERZOTTI, MARIA EDUARDA; ALVES, LUCIENE. **Comportamento alimentar de crianças após intervenção educativa. uftm, RASBRAN**, p. 278-945, 2018. Disponível em: <<https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/download/987/198>>. Acesso em: 11 out. 2023.

PERES, Bianca Cardoso; MEROLA, Carolina Oliveira; ALMEIDA, Glaucia Pummer de Almeida; FRANCO, Julia Nunes. **Psiquiatria Nutricional: Uma nova área em ascensão na Nutrição. Ecosystema**, Anhembi Morumbi, ano 2022, p. 3-27, 2022. Disponível em: <[chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30090/1/TCCPSIQUIATRIANUTRICIONAL\\_GP\\_EntregaFinal.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30090/1/TCCPSIQUIATRIANUTRICIONAL_GP_EntregaFinal.pdf)>. Acesso em: 11 out. 2023.

POLES, Kátia Poles et al. **Boas práticas em saúde mental. CartilhaSaudeMental, Praec.ufla.br**, ano 2021, p. 4-25, maio 2021. Disponível em: <<https://praec.ufla.br/images/Campanhas/CartilhaSaudeMentalUFLA.pdf>>. Acesso em: 25 maio. 2023.

SAMPAIO, Lílian Ramos Sampaio. **Avaliação Nutricional**. EDUFBA, Salvador, ano 2012, p. 16-129, 6 jun. 2023. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/16873/1/avaliacao-nutricional.pdf>>. Acesso em: 19 maio 2023.

SILVA, Bruna Marra Silva; MENDONÇA, Lais Marcielly Mendonça; ANDRADE, Maria Cristina Silva Andrade. **A importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar.** UNA, Animaeducacao.com.br, ano 2021, p. 5-22. Disponível em: <file:///C:/Users/ADM/Documents/TCC%20LIVIA/A%20IMPORT%C3%82NCIA%20DA%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20BALANCEADA%20PARA%20O%20CONTROLE%20DA%20ANSIEDADE%20E%20COMPULS%C3%83O%20ALIMENTAR.pdf>. Acesso em: 25 abr 2023.

SILVA, JULIANA COSTA E *et al.* **Atendimento nutricional: estudo comparativo entre atendimento individual e em grupo de participantes de um programa de treinamento funcional. senac-centro universitario senac,** RASBRAN, p. 151-945, 2018. Disponível em: <https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/download/987/198>. Acesso em: 11 out. 2023.

SILVA, Luciene Antônia da Silva et al. **A influência da alimentação adequada na depressão.** ANIMA educação, Animaeducacao.com.br, ano 2021, p. 2-10. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17284/1/A%20INFLU%C3%8ANCIA%20DA%20ALIMENTA%C3%87%C3%83O%20ADEQUADA%20NA%20DEPRESS%C3%83O.pdf>. Acesso em: 22 maio. 2023.

SOARES, Ana Paula da Costa *et al.* Alimentos com propriedades funcionais e de saúde: **Evidências e pretensos efeitos**, [s. l.], p. 17-425, 2023. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://repositorio.ifes.edu.br/bitstream/handle/123456789/3239/9788582636176.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 out. 2023.

SOLDÁ, Andreia Soldá. **A influência da alimentação saudável na prevenção e tratamento de transtornos mentais.** Unipar, Unipar.br, ano 2021, p. 8-29, 21 jun. 2023. Disponível em: <https://www.unipar.br/documentos/397/A\_influencia\_da\_alimentacao\_saudavel\_na\_prevencao\_e\_tratamento\_de\_transtorno\_m\_YXfsgOR.pdf>. Acesso em: 25 março. 2023.

SOUSA, ROSIELY DA SILVA *et al.* **Associação entre tempo de sono e excesso de peso em adolescentes de palmas. Relação à alimentação,** RASBRAN, p. 148- 945, 2018. Acesso em: 11 out. 2023.

SOUZA, SUZY ALICE DE *et al.* **Avaliação do grau de conhecimento do consumidor sobre a ingestão de alimentos dietéticos.** icalufmg, SOEBRAS, p. 230-945, 2018. Disponível em: <https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/download/987/198>. Acesso em: 11 out. 2023.

TORRES, Elizabeth A. F. S. **O papel da nutrição na saúde mental.** USP, [S. l.], ano 2022, p. 1-3, 9 fev. 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/?p=489995>. Acesso em: 14 out. 2023.

TRENTIN, ANGELA CORRÊA. **Consumo alimentar dos trabalhadores de uma empresa em passo fundo - rs. upf-unidade de passo fundo**, [s. l.], p. 313-945,

2018. Disponível em: <<https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/download/987/198>>. Acesso em: 20 out. 2023.

VAGULA, Julianna Matias Vagula; ROQUE, Aline Menezes Tibúrcio Roque. **Alimentação e Qualidade de Vida**. Editora e Distribuidora educacional S.A, Amazonas, ano 2019, p. 9-187. Disponível em: <[https://s3.amazonaws.com/cm-cls-content/LI-VROS\\_UNOPAR\\_AEDU/Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20e%20Qualidade%20de%20Vida.pdf](https://s3.amazonaws.com/cm-cls-content/LI-VROS_UNOPAR_AEDU/Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20e%20Qualidade%20de%20Vida.pdf)>. Acesso em: 20 abr. 2023.

ZANELLO, Diogo Rabelo de Paula. **Efeitos do L-Triptofano sobre ansiedade, compulsão e escolha alimentar**. *Uniceub*, [S. l.], ano 2012, p. 3-20. Disponível em: <<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7287/1/Diogo%20Rabelo%20de%20Paula%20Zanello.pdf>>. Acesso em: 29 set. 2023.