

A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NOS TRANSTORNOS MENTAIS: ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESQUIZOFRENIA.

Júlia Rangel de Souza, Lorrane Brasil Prado, Luísa Silva Machado, Daniela Santos Silva, Marco Aurélio Mendonça Novaes.

Colégio Técnico "Antônio Teixeira Fernandes", Rua Paraibuna, 78. Jardim São Dimas- 12245-020 - São José dos Campos-SP, Brasil, julia.rangel.souza@gmail.com, brasillorrane10@gmail.com, luisa.smachado08@gmail.com, danielass@univap.br, marconovaes@univap.br.

Resumo

O objetivo deste artigo é analisar a influência da alimentação nos transtornos mentais, com foco em ansiedade, depressão e esquizofrenia, buscando compreender a relação entre padrões alimentares e processos biológicos e mentais envolvidos. A metodologia consistiu em pesquisas realizadas em sites como Google Scholar e SciELO, utilizando, somente, estudos publicados nos últimos dez anos que tivessem relação com nutrientes, dietas, saúde mental e vitaminas. Os resultados indicam que uma alimentação balanceada, composta por frutas, verduras, legumes, grãos e gorduras insaturadas, está associada à redução de sintomas e à prevenção, e tratamento, dessas doenças, enquanto o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas aumenta a chance de tê-las. Conclui-se que a alimentação exerce papel significativo na prevenção e no tratamento de transtornos mentais, sendo necessário aprofundar os estudos sobre o tema a fim de melhorar a saúde e as estratégias terapêuticas de tratamento.

Palavras-chave: Alimentação. Depressão. Ansiedade. Esquizofrenia.

Curso: Técnico em Análises Clínicas.

Introdução

A alimentação desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde física e mental, influenciando diversos processos biológicos e hormonais (World Health Organization, 2022). Estudos indicam que uma dieta balanceada, composta por frutas, verduras, cereais integrais e gorduras insaturadas, contribui para a prevenção e controle de problemas de saúde mental, por outro lado, o consumo excessivo de açúcares simples e gorduras saturadas está diretamente relacionado ao aumento do risco de desenvolvimento dessas doenças, contudo a alimentação exerce influência direta sobre a saúde mental, afetando funções cognitivas, humor e resposta ao estresse (Santos *et al.*, 2021). Estudos recentes apontam que desequilíbrios nutricionais podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos como depressão e ansiedade (Martins; Silva, 2021). Pesquisas também indicam que nutrientes específicos, como ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B e polifenóis, desempenham papel crucial na regulação de neurotransmissores e na redução de processos inflamatórios, mecanismos diretamente relacionados à saúde mental (Lach *et al.*, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, os transtornos mentais afetam cerca de 1 bilhão de pessoas no mundo, sendo a depressão e a ansiedade alguns dos distúrbios mais prevalentes e incapacitantes (World Health Organization, 2022). No Brasil, estima-se que quase 10% da população sofra de depressão, enquanto os transtornos de ansiedade atingem aproximadamente 9,3%, esses números reforçam a relevância de investigar fatores associados à prevenção e manejo dessas condições, entre eles, os hábitos alimentares (Brasil, 2023). A ligação entre a saúde mental e a dieta pode ser justificada através dos mecanismos de modulação da microbiota intestinal, do gerenciamento de neurotransmissores e da diminuição de processos inflamatórios sistêmicos, compreender a alimentação como um fator que vai além da nutrição básica abre espaço para novas perspectivas terapêuticas e estratégias de saúde pública, no entanto, mesmo diante dos avanços científicos, permanece a necessidade de investigar como padrões alimentares distintos podem impactar transtornos específicos, como depressão, ansiedade e esquizofrenia (Lach *et al.*, 2020).

A metodologia combinou análise quantitativa e qualitativa, reunindo dados de estudos científicos e destacando fatores como a microbiota intestinal, dietas e neurotransmissores, portanto, levando-se em consideração a importância desse assunto.

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo analisar a influência da alimentação no desenvolvimento e no manejo das doenças mentais, com foco em depressão, ansiedade e esquizofrenia.

Metodologia

Analisar a influência da alimentação nos transtornos mentais, tais como: esquizofrenia, depressão e ansiedade, buscando identificar padrões nutricionais referentes a dieta e mecanismos biológicos associados, com o intuito de contribuir para protocolos de prevenção e diagnóstico. A revisão bibliográfica foi realizada com base nos dados obtidos em bibliotecas públicas virtuais, como, Google Scholar e SciELO, com ponto de corte de dez anos de data de publicação. Necessariamente tais estudos deveriam abordar a relação entre dieta, nutrientes, saúde mental e vitaminas. Foram empregadas palavras-chave como “alimentação”, “transtornos mentais x alimentação”, “dieta mediterrânea”, “ansiedade”, “depressão” e “esquizofrenia”. A metodologia combinou análise quantitativa e qualitativa, reunindo dados de estudos científicos e destacando fatores como a microbiota intestinal, dietas e neurotransmissores, portanto, levando-se em consideração a importância desse assunto e as pesquisas ainda muito recentes, é clara necessidade de continuar com estudos relacionados à alimentação e sua influência na saúde mental.

Resultados

Com o estudo, pode-se demonstrar que a alimentação pode influenciar diretamente os transtornos mentais, tais como depressão, ansiedade e esquizofrenia, tendo como principal consideração o crescimento contínuo do consumo nas últimas décadas, de alimentos ultraprocessados industrialmente. Pesquisas têm avançado e vêm sendo realizadas para compreender a relação direta entre a dieta e o impacto no funcionamento cerebral. Estudos apontaram que o cérebro é um dos principais órgãos que necessitam de uma constante nutrição para que tenham um bom funcionamento. Uma conduta alimentar repleta de alimentos naturais, com ênfase em fontes de triptofano, ômega-3, magnésio, zinco e vitaminas do complexo B, estão vinculadas ao controle especificamente da ansiedade, em oposição, padrões nutricionais com elevados níveis de consumo de açúcares refinados, gorduras trans e ultraprocessados, podem agravar o estresse oxidativo e processos inflamatórios, potencializando sintomas de ansiedade. Da mesma forma, dados do Google Scholar mostraram que a suplementação de zinco, magnésio, vitaminas A, C, D, E e complexo B, juntamente da introdução de alimentos que possuam triptofano e ômega-3, resultam em uma resposta positiva no tratamento da depressão. No transtorno da esquizofrenia, a nutrição tem papel como terapia complementar, com intervenção ou não de suplementação. A alimentação também possui uma função essencial na sua prevenção e tem impacto na fase adulta do indivíduo além da fase pré-natal. Onde uma nutrição adequada, com a ingestão de ácidos graxos poli-insaturados (AGPI) das séries n-3 e n-6, vitamina D, além de determinados aminoácidos e minerais, podem estar relacionadas a redução da incidência e do risco de esquizofrenia. Minerais como, ferro (Fe), selênio (Se), manganês (Mn), cobre (Cu), zinco (Zn), e cálcio (Ca), são contribuintes para preservar o equilíbrio bioquímico do organismo, onde os seus níveis estão alterados em pacientes com o transtorno de esquizofrenia, dessa forma, sendo essencial seu monitoramento.

Discussão

Concorda-se com as autoras Alves e Garcia (2021), ao ressaltarem que diversos fatores contribuem para o avanço dos transtornos mentais. A dieta, entretanto, configura-se como um elemento de grande impacto, podendo tanto agravar quanto atenuar os sintomas. É, portanto, de extrema importância enfatizar a necessidade de mais estudos neste campo, uma vez que padrões alimentares e nutrientes específicos influenciam diretamente a função cerebral, reforçando que a alimentação desempenha um papel crucial no funcionamento do cérebro e na prevenção de transtornos mentais (Granero; Guillazo-Blanch, 2025). Dessa forma, a integração entre nutrição e saúde mental configura-se como

uma área promissora, que demanda aprofundamento científico para consolidar estratégias eficazes de prevenção e tratamento.

Conclusão

O trabalho conseguiu, de forma eficiente, evidenciar e analisar o impacto da alimentação em doenças mentais. As revisões bibliográficas revelaram que padrões alimentares saudáveis e com altos níveis de nutrientes específicos estão associados a uma melhora na saúde mental, além da sua relevância como estratégia complementar de prevenção e tratamento. Novos estudos deverão demonstrar definitivamente a relação entre alimentação saudável e saúde mental.

Referências

ALVES, B. M.; GARCIA, P. P. C. A influência dos alimentos no tratamento dos transtornos mentais: ansiedade, depressão e esquizofrenia. **Repositório Uniceub** - Brasília, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15339/1/21710068.pdf>. Acesso em: 09 ago. 2025.

BARROS, M. B. A.; NOGUEIRA, J. D. História da nutrição e sua relação com a saúde. **Revista Brasileira de História da Ciência**, v. 11, n. 2, p. 145-160, 2018. Disponível em: <https://rbhciencia.emnuvens.com.br/revista/issue/view/7>. Acesso em: 18 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão e ansiedade: dados e estratégias de enfrentamento no Brasil. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental/saude-mental-em-dados>. Acesso em: 01 ago. 2025.

GRANERO, R.; GUILLAZO-BLANCH, G. Nutrition and dietary patterns: effects on brain function. **Nutrients**, v. 17, n. 7, p. 1169, 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/7/1169>. Acesso em: 18 ago. 2025.

LACH, G.; SCHEEPERS, M.; VAN OS, J.; GUNNELLS, J. Nutrition and mental health: The role of the gut–brain axis and inflammation. **Frontiers in Psychiatry**, v. 11, p. 1-12, 2020. DOI: 10.3389/fpsy.2020.00042. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00042/full>. Acesso em: 02 ago. 2025.

MARTINS, F.; SILVA, R. Influência da nutrição na saúde mental: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Nutrição e Saúde**, v. 15, n. 1, p. 22-35, 2021. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/issue/view/25>. Acesso em: 18 ago. 2025.

SANTOS, L. M.; OLIVEIRA, R. A.; SILVA, J. F. Padrões alimentares e sua relação com a saúde mental: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Nutrição em Saúde**, v. 13, n. 2, p. 45-59, 2021. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/issue/view/25>. Acesso em: 07 ago. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health and nutrition: evidence and policy implications. **Geneva**: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240039872>. Acesso em: 09 ago. 2025.