

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE GOIÁS – UNIGOIÁS
SUPERVISÃO DA ÁREA DE PESQUISA CIENTÍFICA – SAPC
CURSO DE BIOMEDICINA

**IMPACTOS DAS ESCOLHAS NUTRICIONAIS NA ESTABILIDADE EMOCIONAL
E NOS TRANSTORNOS CONTEMPORÂNEOS**

JÉSSICA SOUSA NUNES
RAFAELA ALEXANDRIA TEIXEIRA
WILLIAM CESAR DE SOUSA
ORIENTADOR/PROFESSOR: DANÚBIA SILVA DOS SANTOS

GOIÂNIA – GOIÁS
Dezembro/2025.

IMPACTOS DAS ESCOLHAS NUTRICIONAIS NA ESTABILIDADE EMOCIONAL E NOS TRANSTORNOS CONTEMPORÂNEOS

Jéssica Sousa Nunes¹
 Rafaela Alexandria Teixeira²
 William Cesar de Sousa³
 Danúbia Silva dos Santos⁴

Resumo: A saúde mental tem se consolidado como um dos maiores desafios contemporâneos, com a depressão e a ansiedade entre as principais causas de incapacidade global. Nesse contexto, a alimentação surge como fator relevante para o equilíbrio emocional, uma vez que nutrientes e padrões alimentares influenciam processos neurobiológicos e sociais relacionados ao bem-estar. Este estudo tem como objetivo analisar de que forma a alimentação saudável influencia a saúde mental, destacando mecanismos biológicos, impactos de dietas inadequadas e o papel da insegurança alimentar. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter exploratório e descritivo, realizada entre 2013 e 2025, em bases como SciELO, PubMed, LILACS, BDENF e Google Acadêmico, incluindo revisões, estudos observacionais e ensaios clínicos que relacionassem dieta e desfechos emocionais, e excluindo relatos de caso e pesquisas sem foco direto em saúde mental. As evidências revisadas indicaram que padrões alimentares ricos em fibras, ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, magnésio e zinco estão associados a melhor autorregulação do humor, enquanto dietas baseadas em ultra processados e açúcares livres se relacionam a piores desfechos emocionais. Ensaios clínicos ainda sugerem que intervenções dietéticas podem atuar como adjuvantes no manejo de sintomas ansioso- depressivos. Conclui-se que a alimentação saudável constitui fator modificável e de baixo custo, com potencial de proteção à saúde mental, sendo necessária sua inclusão nas práticas de cuidado multiprofissional e o estímulo a estudos longitudinais.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Saúde mental. Insegurança alimentar. Eixo intestino-cérebro. Bem-estar emocional.

IMPACTS OF NUTRITIONAL CHOICES ON EMOTIONAL STABILITY AND CONTEMPORARY DISORDERS

Abstract: Mental health has established itself as one of the greatest contemporary challenges, with depression and anxiety among the leading causes of global disability. In this context, nutrition emerges as a relevant factor for emotional balance, as nutrients and dietary patterns influence neurobiological and social processes related to well-being. This study aims to analyze how healthy eating influences mental health, highlighting biological mechanisms, the impacts of inadequate diets, and the role of food insecurity. This is an integrative literature review, exploratory and descriptive in nature, conducted between 2013 and 2025 in databases such as SciELO, PubMed, LILACS, BDENF, and Google Scholar, including reviews, observational

¹ Discente do curso de Biomedicina do Centro Universitário de Goiás – UNIGOIÁS. E-mail: 202253192@souunigoias.com.br

² Discente do curso de Biomedicina do Centro Universitário de Goiás – UNIGOIÁS. E-mail: 202253290@souunigoias.com.br.

³ Discente do curso de Biomedicina do Centro Universitário de Goiás – UNIGOIÁS. E-mail: willcesarsousa@gmail.com

⁴ Professora do Centro Universitário de Goiás – UNIGOIÁS. Doutora em Ciências pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Mestra em Ciências Biológicas / Fisiologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0488173666253869> Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7278-7143>. E-mail: danubia.santos@unigoias.com.br

studies, and clinical trials that linked diet and emotional outcomes, and excluding case reports and research not directly focused on mental health. The evidence reviewed indicated that dietary patterns rich in fiber, omega-3 fatty acids, B vitamins, magnesium, and zinc are associated with better mood self-regulation, while diets based on ultra-processed foods and free sugars are associated with worse emotional outcomes. Clinical trials also suggest that dietary interventions can act as adjuvants in the management of anxiety-depressive symptoms. The conclusion is that healthy eating is a modifiable, low-cost factor with the potential to protect mental health. Its inclusion in multidisciplinary care practices and the encouragement of longitudinal studies are crucial.

Keywords: Healthy eating. Mental health. Food insecurity. Gut-brain axis. Emotional well-being.

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se consolidado como um dos maiores desafios da atualidade. Estima-se que quase um bilhão de pessoas em todo o mundo convivam com algum transtorno psicológico, sendo a depressão uma das principais causas de incapacidade global, com repercussões que transcendem a esfera e afetam as relações sociais, acadêmicas e profissionais (WHO, 2022). Diante desse cenário, torna-se indispensável a adoção de abordagens integradas que contemplem fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Nos últimos anos, a alimentação tem emergido como um fator-chave nesse contexto, sendo reconhecida por sua influência direta sobre o bem-estar emocional. Em situações de estresse, é comum a adoção de padrões alimentares inadequados, como maior consumo de ultraprocessados ou omissão de refeições, que impactam tanto o funcionamento corporal quanto o equilíbrio emocional (Adjibade et al., 2019). Diversos nutrientes, como o triptofano, os ácidos graxos ômega-3, o magnésio, o zinco e as vitaminas do complexo B, participam da síntese de neurotransmissores, como serotonina e dopamina, fundamentais para a regulação do humor e da resposta ao estresse (Gómez-Pinilla et al., 2018; Wang. et al., 2018).

Em contrapartida, dietas caracterizadas pelo consumo excessivo de açúcares, gorduras saturadas e ultraprocessados têm sido associadas a processos inflamatórios e à desregulação do eixo microbiota-intestino-cérebro, favorecendo o surgimento de sintomas ansiosos e depressivos (Dinan; Cryan, 2017; Lassale et al., 2019). Esse quadro se agrava em situações de insegurança alimentar, nas quais as famílias recorrem a alimentos de baixo custo e reduzido valor nutricional, ampliando a vulnerabilidade emocional. Evidências apontam que essa condição está associada a maior risco de ansiedade e depressão, sobretudo entre mulheres com filhos pequenos (Adjibade et al., 2019)

Compreender a relação entre alimentação e saúde mental é, portanto, fundamental, visto que se trata de um fator modificável, de baixo custo e com alto potencial preventivo e terapêutico. Além disso, a adoção de hábitos alimentares saudáveis pode contribuir para o bem-estar físico e emocional e reduzir a sobrecarga sobre os serviços de saúde. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar de que forma a alimentação saudável influencia o bem-estar emocional, considerando mecanismos biológicos, os efeitos das dietas inadequadas e condicionantes sociais, como a insegurança alimentar.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa, exploratória e descritiva, cujo objetivo foi sintetizar e analisar produções científicas que abordam a relação entre alimentação, nutrientes e saúde mental. Sendo assim, permite que haja reunião, comparação e discussão de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, possibilitando uma compreensão ampla, crítica e aprofundada do fenômeno investigado, conforme descrito por Whitemore e Knafl (2005).

As buscas foram realizadas nas bases Scientific Electronic Library Online (SciELO), United States National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e Google Acadêmico (Google Scholar), com o objetivo de ampliar a abrangência e a representatividade das evidências identificadas.

Foram incluídos artigos publicados em português, inglês e espanhol, disponíveis em texto completo, que abordassem diretamente a relação entre dieta, nutrientes e saúde mental, que permitiu a inclusão de estudos observacionais, ensaios clínicos, revisões de literatura e artigos teóricos, desde que apresentassem desfechos emocionais, como sintomas de ansiedade, depressão ou bem-estar psicológico. Foram excluídos artigos duplicados, resumos de eventos científicos, editoriais, relatos de caso isolados, estudos com animais e publicações que não apresentavam relação direta com a temática proposta.

O recorte temporal compreendeu o período de 2013 a 2025, de modo a contemplar produções científicas recentes e estudos conceituais relevantes. Não houve delimitação geográfica, buscando-se integrar evidências nacionais e internacionais, de forma a oferecer um panorama mais abrangente das relações entre nutrição, fatores sociais e saúde mental.

Após a triagem inicial, os artigos selecionados foram submetidos à leitura crítica e à categorização temática e os achados foram organizados em três eixos analíticos: (1) nutrientes

associados ao bem-estar emocional; (2) efeitos negativos de dietas inadequadas; (3) impactos da insegurança alimentar sobre a saúde mental. Essa estratégia possibilitou identificar convergências, divergências e lacunas do conhecimento, além de limitações metodológicas dos estudos incluídos.

Essa revisão foi escolhida por possibilitar a compreensão do estado do conhecimento sobre a relação entre alimentação e saúde mental de forma ampla e integrada, sem a necessidade de envolvimento direto de seres humanos ou animais. Assim, o estudo encontra-se dispensado de apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

1 REVISÃO DE LITERATURA

A relação entre alimentação e saúde mental tem despertado crescente interesse nas ciências da saúde, principalmente por envolver aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. A Organização Mundial da Saúde destaca que os transtornos mentais, como depressão e ansiedade, estão entre as principais causas de incapacidade global, afetando milhões de pessoas em todo o mundo (WHO, 2022). Nesse contexto, a alimentação vem sendo cada vez mais reconhecida como um fator importante para o equilíbrio emocional, uma vez que os nutrientes ingeridos influenciam diretamente os processos químicos e hormonais do cérebro (Gómez-Pinilla et al., 2018; Yang et al., 2023).

A conexão entre corpo e mente ocorre por meio do eixo intestino-cérebro, da microbiota intestinal e do metabolismo de nutrientes, os quais desempenham papéis essenciais na regulação do humor e das funções cognitivas. Assim, compreender como as escolhas alimentares afetam o funcionamento cerebral e o estado emocional é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental (Dinan; Cryan, 2017).

1.1 Nutrientes e mecanismos neurobiológicos do bem-estar emocional

Pesquisas recentes indicam que determinados nutrientes exercem papel direto na regulação do humor e na saúde cerebral. Entre os mais importantes destacam-se o triptofano, os ácidos graxos ômega-3, as vitaminas do complexo B e minerais como o magnésio, o zinco e o selênio (Wang et al., 2018; Ejtahed et al., 2024).

O triptofano, por exemplo, é um aminoácido essencial presente em leguminosas e oleaginosas. Ele atua como precursor da serotonina - neurotransmissor que está diretamente ligado à sensação de bem-estar, ao sono e ao apetite. A carência desse nutriente pode contribuir

para sintomas de irritabilidade e desânimo (Lassale et al., 2019).

Da mesma forma, os ácidos graxos poli-insaturados ômega-3, especialmente o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA), são componentes essenciais das membranas neuronais e desempenham funções importantes na regulação da neuroinflamação e na plasticidade sináptica, fatores fundamentais para a manutenção da saúde cerebral. Pesquisas sugerem que esses lipídios influenciam a fluidez das membranas celulares, facilitando a comunicação entre neurônios e contribuindo para a eficiência da transmissão sináptica, além de modularem processos inflamatórios no sistema nervoso central que se associam a transtornos emocionais como depressão e ansiedade. Revisões científicas também apontam que o EPA e o DHA exercem efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes, favorecendo mecanismos que promovem a neuroproteção e auxiliam na regulação do humor e das funções cognitivas. Esses achados reforçam a importância de fontes alimentares ricas em ômega-3, como peixes de águas frias e sementes como linhaça e chia, como parte de uma estratégia nutricional para apoio à saúde mental (Grosso et al., 2014; Devassy et al., 2016; Cutuli, 2017; Serefko et al., 2024).

As vitaminas do complexo B também desempenham funções cruciais. Em especial, as vitaminas B9 e B12 estão envolvidas na síntese de neurotransmissores e na prevenção de sintomas depressivos e de fadiga mental (Tardy et al., 2020). Já o magnésio e o zinco contribuem para a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, modulando a resposta ao estresse e reduzindo a liberação de cortisol (Ejtahed et al., 2024).

Além disso, compostos antioxidantes como flavonoides e polifenóis - presentes em frutas, verduras e outros alimentos de origem vegetal - auxiliam na proteção do tecido cerebral contra o estresse oxidativo, um dos principais mecanismos associados ao desenvolvimento de doenças neuropsiquiátricas (Colombage et al., 2025).

Em síntese, a literatura científica evidencia que uma alimentação equilibrada e variada atua como um fator protetor natural da saúde mental, fortalecendo o sistema nervoso e reduzindo o risco de alterações emocionais.

1.2 Padrões alimentares e seus efeitos sobre a saúde emocional

Mais do que nutrientes isolados, é o padrão alimentar diário que parece influenciar o equilíbrio emocional. Estudos demonstram que dietas ricas em alimentos naturais e minimamente processados estão associadas à redução dos sintomas de depressão e ansiedade (Jacka et al., 2018).

A dieta mediterrânea, por exemplo, é amplamente reconhecida por seus benefícios à

saúde mental. Composta por azeite de oliva, peixes, frutas, legumes e cereais integrais, ela fornece gorduras insaturadas e compostos antioxidantes que reduzem processos inflamatórios no cérebro e contribuem para maior estabilidade emocional (Lassale et al., 2019). De forma semelhante, a dieta DASH - originalmente desenvolvida para o controle da hipertensão - tem apresentado efeitos positivos sobre o bem-estar psicológico, especialmente devido ao seu alto teor de fibras, cálcio e magnésio (Jacka et al., 2018).

Em contrapartida, o padrão alimentar ocidental, caracterizado pelo elevado consumo de fast-food, refrigerantes e ultraprocessados, tem sido associado a piores desfechos emocionais (Samuthpongton et al., 2023; Grau-Del Valle et al, 2023). Esse tipo de alimentação favorece processos inflamatórios, altera a composição da microbiota intestinal e prejudica a comunicação entre intestino e cérebro (Dinan; Cryan, 2017). Por outro lado, mudanças simples na alimentação - como incluir frutas, verduras e alimentos integrais - podem promover melhora significativa do humor em poucas semanas (Mengist et al, 2025).

Essas evidências reforçam que a qualidade da alimentação constitui um dos principais determinantes da saúde emocional, devendo ser considerada tanto em estratégias preventivas quanto em programas de tratamento.

1.3 A microbiota intestinal e o eixo intestino-cérebro

Um dos campos de maior relevância na atualidade é o estudo da microbiota intestinal. Ela representa o conjunto de microrganismos que habitam o trato gastrointestinal e exercem funções importantes, inclusive na produção de neurotransmissores (Yang et al., 2023).

Dietas ricas em fibras, frutas e alimentos fermentados ajudam a manter a diversidade da microbiota, o que se reflete positivamente na saúde mental. Já o consumo excessivo de gorduras e açúcares pode causar desequilíbrio intestinal (disbiose), reduzindo a presença de bactérias benéficas e estimulando processos inflamatórios (Parada-Venegas et al., 2019).

Pesquisas indicam que indivíduos com depressão apresentam menor quantidade de *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, bactérias capazes de produzir substâncias com efeito ansiolítico e antidepressivo (Tremaroli et al., 2012). Esses achados reforçam que o cuidado com o intestino, vai além da digestão e também influenciam diretamente o comportamento, o humor e a resposta ao estresse, por isso, o equilíbrio da microbiota deve ser visto como um componente essencial para o bem-estar psicológico.

1.4 Insegurança alimentar e vulnerabilidade emocional

Além dos fatores biológicos, é fundamental considerar o papel dos determinantes sociais da saúde. A insegurança alimentar, definida como dificuldade de garantir o acesso contínuo a alimentos de qualidade, está fortemente associada a maiores índices de sofrimento emocional (Adjibade et al., 2019).

Estudos realizados no Brasil demonstram que famílias em insegurança alimentar moderada ou grave apresentam o dobro de risco de manifestar sintomas de ansiedade e depressão, principalmente entre mulheres chefes de família (Myers, 2021). Essa condição frequentemente leva ao consumo predominante de alimentos ultraprocessados, mais acessíveis economicamente, porém pobres em nutrientes, o que contribui para deficiências nutricionais e piora do estado emocional (Adjibade et al., 2019, Morgenstern et al., 2023).

Em crianças, a restrição no acesso a uma alimentação adequada está associada a prejuízos significativos no aprendizado, na autoestima e no desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Evidências apontam que a insegurança alimentar na infância compromete funções executivas, rendimento escolar e habilidades socioemocionais, além de aumentar a vulnerabilidade a transtornos mentais ao longo da vida (Pérez-Escamilla et al., 2012; WHO, 2021).

Dessa forma, torna-se evidente que a promoção da alimentação saudável extrapola o âmbito das escolhas individuais, estando diretamente relacionada às condições socioeconômicas e à implementação de políticas públicas eficazes que garantam o direito humano à alimentação adequada, conforme preconizado por organismos internacionais de saúde e nutrição (FAO; UNICEF; WHO, 2023).

2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A síntese das evidências demonstra convergência quanto ao papel protetor de padrões alimentares de qualidade e à plausibilidade biológica da influência da dieta sobre o humor. Observa-se que tanto nutrientes isolados quanto padrões alimentares completos modulam vias inflamatórias, hormonais e neuronais, contribuindo para a prevenção e redução de sintomas depressivos e ansiosos. Embora haja heterogeneidade metodológica entre ensaios clínicos e estudos observacionais, coortes prospectivas mostram associação consistente entre dietas de baixa qualidade — especialmente com alto consumo de ultraprocessados — e maior risco de sintomas depressivos, enquanto intervenções dietéticas estruturadas apresentam resultados promissores na redução de sintomas (Jacka et al., 2017; Lassale et al., 2019; Lane et al., 2022).

2.1 Nutrientes e regulação do humor

Diversos estudos têm aprofundado a compreensão sobre o papel dos nutrientes na regulação neuroquímica e na prevenção de distúrbios emocionais. Pesquisas recentes demonstram que a ação dos nutrientes vai além de efeitos isolados, envolvendo interações sinérgicas que atuam sobre neurotransmissão, plasticidade neural e modulação inflamatória (Wang et al., 2018; Gómez-Pinilla et al., 2018). Essa abordagem indica que o equilíbrio nutricional favorece o controle de estresse, melhora a cognição e reduz vulnerabilidades emocionais (Quadro 1).

Quadro 1 – Nutrientes e seus efeitos sobre o bem-estar emocional.

Nutriente	Fonte Alimentar	Efeito sobre a saúde mental	Referências
Triptofano	Leguminosas, castanhas	Precursor da serotonina; regula humor e sono	Estudos analisados indicam associação entre ingestão adequada de triptofano e melhor autorregulação emocional (Strasser et al., 2016).
Ômega-3 (EPA/DHA)	Peixes, linhaça, chia	Reduz inflamação cerebral; melhora plasticidade neural	Evidências integradas da literatura apontam relação entre maior ingestão de ômega-3 e redução de sintomas depressivos (Serefko et al., 2024).
Vitaminas B6, B9, B12	Grãos, vegetais folhosos	Síntese de neurotransmissores; prevenção de sintomas depressivos	Estudos observacionais demonstram menor prevalência de sintomas depressivos em indivíduos com maior consumo dessas vitaminas (Ferriani et al., 2022).
Magnésio e Zinco	Sementes, vegetais verdes	Regulação do eixo HPA; controle de estresse	Achados da literatura sugerem associação entre níveis adequados desses minerais e menor vulnerabilidade emocional (Wang et al., 2018).
Flavonoides/ Polifenóis	Frutas e verduras	Ação antioxidante; proteção contra estresse oxidativo.	Evidências provenientes dos estudos incluídos indicam efeitos benéficos desses compostos sobre o humor e a saúde mental (Colombage et al., 2025).

Fonte: Própria (2025)

Os ácidos graxos poli-insaturados ômega-3, especialmente o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA), destacam-se como um dos componentes

nutricionais mais investigados na interface entre alimentação e saúde mental. A síntese das evidências provenientes de estudos observacionais, ensaios clínicos e meta-análises indica que a suplementação com ômega-3 pode contribuir para a redução de sintomas depressivos, com resultados mais consistentes quando há maior proporção de EPA na formulação utilizada (Liao et al., 2021; Zhang et al., 2020).

Ademais, estudos populacionais demonstram que dietas caracterizadas por baixa ingestão desses ácidos graxos estão associadas a maior risco de sintomas depressivos e a perfis inflamatórios desfavoráveis, reforçando a plausibilidade biológica dessa relação (Lassale et al., 2019). Entretanto, a análise integrada dos estudos evidencia limitações metodológicas, como heterogeneidade das populações avaliadas, variações nas doses administradas e diferenças no tempo de acompanhamento, o que aponta para a necessidade de maior padronização metodológica em pesquisas futuras.

2.2 Padrões alimentares

Evidências recentes mostram que, mais do que nutrientes isolados, padrões alimentares completos modulam vias neuroendócrinas, inflamatórias e antioxidantes relacionadas à saúde emocional. Dietas diversificadas e ricas em frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas e gorduras insaturadas estão associadas à redução de sintomas depressivos, em parte pela melhora da inflamação sistêmica, do estresse oxidativo e da integridade neuronal (Wu et al., 2023; Sánchez-Villegas et al., 2009).

Entretanto, padrões alimentares ocidentais, marcados pelo consumo excessivo de ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas, apresentam associação consistente com maior vulnerabilidade emocional, aumento de inflamação e pior estado psicológico ao longo do tempo (Quadro 2) (Lane et al., 2022; Zhang et al., 2020). Estudos observacionais mostram aumento significativo de risco depressivo em indivíduos com maior ingestão de ultraprocessados, enquanto ensaios clínicos demonstram que mudanças simples, como aumento de alimentos integrais, podem reduzir sintomas em poucas semanas (Jacka et al., 2018).

Quadro 2 - Padrões alimentares e impactos na saúde emocional.

Padrão Alimentar	Características	Impacto na saúde mental	Referências
Mediterrânea	Azeite, peixes, frutas, legumes, cereais	Redução de sintomas de depressão e ansiedade	Estudos analisados indicam menor incidência de depressão em indivíduos com maior adesão ao padrão alimentar mediterrâneo (Altun et al., 2019).

Padrão Alimentar	Características	Impacto na saúde mental	Referências
DASH	Fibras, cálcio, magnésio	Melhora bem-estar emocional	Evidências integradas da literatura sugerem associação entre adesão ao padrão DASH e melhor saúde mental (Tan, 2023).
Ocidental/ Ultraprocessada	Fast food, refrigerantes, açúcares, gorduras trans.	Aumento de inflamação, risco de depressão e ansiedade	Estudos analisados indicam associação consistente entre elevado consumo de alimentos ultraprocessados e pior estado emocional (Tian, 2023).

Fonte: própria (2025)

É importante destacar que estudos observacionais, apesar de robustos, estão sujeitos a confusão residual. Ensaios clínicos randomizados fornecem evidências mais fortes de causalidade, porém são geralmente menores e de curta duração. Portanto, a triangulação entre diferentes desenhos metodológicos constitui a base mais sólida para compreensão atual do tema (Sae-Jie et al., 2023).

2.3 Microbiota intestinal e eixo intestino-cérebro

Dinan e Cryan (2017) destacam que o eixo intestino-cérebro constitui uma complexa rede de comunicação entre os sistemas nervoso, imunológico e endócrino, sendo essencial para mediação da relação entre dieta e comportamento emocional.

Dietas ricas em fibras e alimentos fermentados aumentam a diversidade microbiana e favorecem a produção de neurotransmissores e metabólitos reguladores da inflamação, como o GABA, serotonina e ácidos graxos de cadeia curta (Cryan et al., 2019).

Por outro lado, o consumo excessivo de açúcares e gorduras processadas causa disbiose, aumenta a permeabilidade intestinal e ativa vias inflamatórias relacionadas à depressão e ansiedade (Dinan; Cryan, 2017). Além disso, alterações na microbiota modulam o eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal), influenciando o risco de disfunções emocionais (Myers, 2021).

2.4 Insegurança alimentar e vulnerabilidade emocional

Pesquisas mostram que a insegurança alimentar é um importante determinante social de sofrimento emocional. Mulheres e famílias em situação de insegurança alimentar apresentam maior risco de ansiedade e depressão, além de pior qualidade alimentar (Adjibade et al., 2019; Myers, 2021). No contexto brasileiro, a elevação da insegurança alimentar tem sido acompanhada por maior dependência de ultraprocessados e piora dos indicadores emocionais (Meller et al., 2023).

Esses achados reforçam que a relação entre alimentação e saúde mental não se limita às escolhas individuais, mas envolve condições sociais, econômicas e estruturais. Políticas públicas que assegurem o acesso contínuo a alimentos nutritivos representam estratégia essencial para promoção da saúde mental e redução das desigualdades sociais.

2.5 Avanços científicos e perspectivas futuras

A psiquiatria nutricional emerge como uma área interdisciplinar que integra conhecimentos de nutrição, biomedicina e neurociência. Intervenções dietéticas apresentam potencial terapêutico complementar para redução de sintomas depressivos e ansiosos, trazendo impacto positivo na qualidade de vida (Suárez-López et al., 2023). No entanto, desafios persistem, como a heterogeneidade metodológica, ausência de biomarcadores nutricionais consolidados e número reduzido de ensaios clínicos de longa duração.

Pesquisas recentes em genômica, metabolômica e microbioma têm buscado identificar assinaturas metabólicas associadas à vulnerabilidade emocional, apontando para o potencial de estratégias nutricionais personalizadas na modulação do eixo microbiota-intestino-cérebro. Nesse contexto, a alimentação deve ser compreendida não apenas como um fator de prevenção de doenças físicas, mas como uma abordagem central para a promoção do equilíbrio emocional e da saúde integral (Dinan et al., 2017; Cryan et al., 2019).

CONCLUSÃO

A análise dos estudos revisados evidencia que a alimentação exerce influência decisiva sobre a saúde mental, configurando-se como um componente essencial da promoção do bem-estar e da prevenção de transtornos emocionais. A interação entre nutrientes, microbiota intestinal e funcionamento cerebral revela uma rede complexa de mecanismos biológicos que modulam o humor, a cognição e a resposta ao estresse.

Constata-se que padrões alimentares equilibrados, baseados em alimentos naturais e ricos em compostos antioxidantes e anti-inflamatórios, contribuem para estabilidade emocional e para a manutenção da saúde mental. Em contrapartida, hábitos alimentares marcados pelo consumo excessivo de ultraprocessados e deficiências nutricionais favorecem a inflamação sistêmica e aumentam a vulnerabilidade a distúrbios psicológicos.

Além dos aspectos biológicos, o contexto social emerge como fator determinante, uma vez que a insegurança alimentar compromete o acesso a dietas saudáveis e impacta diretamente a saúde emocional. Assim, a nutrição deve ser compreendida não apenas como um ato individual, mas como um direito coletivo que depende de políticas públicas eficazes e

de ações interdisciplinares.

Em síntese, este estudo reforça que a nutrição é um pilar essencial da saúde integral, capaz de fortalecer a resiliência emocional, reduzir sintomas de ansiedade e depressão e promover melhor qualidade de vida. Dessa forma, profissionais de saúde, educadores e formuladores de políticas públicas devem considerar a alimentação saudável como ferramenta estratégica para a promoção do equilíbrio emocional e a prevenção de transtornos contemporâneos.

REFERÊNCIAS

ADJIBADE, M. *et al.* Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort. **BMC Medicine**, London, v. 17, n. 1, p. 78, abr. 2019. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30982472/>. Acesso em: 28 out. 2025.

ALTUN, A. *et al.* The Mediterranean dietary pattern and depression risk: A systematic review. **Neurology, Psychiatry and Brain Research**, [s. l.], v. 33, p. 1-10, set. 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0941950018302896>. Acesso em 29 nov. 2025.

COLOMBAGE, R. L.; Barfoot, K. L; Lamport, D. J. Effects of Dietary Flavonoids on Mood and Mental Health: A Systematic Review. **Nutrition Reviews**, [s. l.], nuafl88, nov.2025. Disponível em: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/advance-article/doi/10.1093/nutrit/nuafl88/8323383>. Acesso em: 29 nov. 2025.

CRYAN, J. F., *et al.* The Microbiota-Gut-Brain Axis. **Physiol Rev.**, [s. l.], v. 99, n. 4, p. 1877-2013, out. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31460832/>. Acesso em: 18 nov. 2025.

CUTULI, D. Functional and Structural Benefits Induced by Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids During Aging. **Curr Neuroparmacol.** [s. l.], v. 15, n. 4, p. 534-542, maio, 2017. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5543674>. Acesso em: 13 dez. 2025.

DEVASSY, J.G. *et al.* Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Oxylipins in Neuroinflammation and Management of Alzheimer Disease. **Adv Nutr.**, [s. l.], v. 15, n. 5, p. 905-16, set. 2016. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5015035>. Acesso em: 13 dez. 2025.

DINAN, T. G., CRYAN, J. F. Brain-Gut-Microbiota Axis and Mental Health. **Psychosom Med**, [s. l.], v. 79, n. 8, p. 920-926, out. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28806201/>. Acesso em: 18 nov.2025.

DINAN, T. G., CRYAN, J.F. The Microbiome-gut-brain axis in health and disease. **Gastroenterology Clinics of North America**, [s. l.], v. 46, ed. 1, p. 77-89, mar. 2017. Disponível em: <https://www.gastro.theclinics.com/article/S0889-8553%2816%2930082-6/abstract>. Acesso em: 28 out. 2025.

EJTAHED, H.S. *et al.* Association between junk food consumption and mental health problems in adults: a systematic review and meta-analysis. **BMC Psychiatry**, London, v. 24, n.1, p. 438, jun. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38867156/>. Acesso em: 14 dez. 2025.

FERRIANI L.O., *et al.* Associations of depression and intake of antioxidants and vitamin B complex: Results of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). **J Affect Disord.** [s. l.], v. 297, p. 259-268, jan.2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34695501/>. Acesso em: 29 nov. 2025.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (FAO); UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND (UNICEF); WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). The State of Food Security and Nutrition in the World 2023. **FAO**, Roma, Itália, p. 316, 2023. Disponível em: <https://openknowledge.fao.org/items/445c9d27-b396-4126-96c9-50b335364d01> Acesso em: 14 dez. 2025.

GÓMEZ-PINILLA, F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function **Nature Reviews Neuroscience**, [s. l.], v. 9, n.7, p. 568-578, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18568016/>. Acesso em: 28 out. 2025.

GRAU-DEL VALLE, C. *et al.* Association between gut microbiota and psychiatric disorders: a systematic review. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 3, n. 14, p. 1215674, ago. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37599717/>. Acesso em: 15 nov. 2025.

GROSSO G. *et al.* Omega-3 fatty acids and depression: scientific evidence and biological mechanisms. **Oxid Med Cell Longev** [s. l.], e-pub mar. 2014. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3976923/>. Acesso em: 13 dez. 2025.

JACKA, F. *Net al.* Correction to: A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial) . **BMC Medicine**, London, v. 16, n. 1, p. 236, dez. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30591046/>. Acesso em: 14 dez. 2025.

LANE, M. M. *et al.* Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. **Nutrients**, [s. l.], v. 14, n.13, p. 2568, jun. 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/13/2568>. Acesso em: 14 dez. 2025.

LASSALE, C. *et al.* Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. **Molecular Psychiatry**, London, v. 24, n. 7, p. 965-986, jul. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30254236/>. Acesso em: 23 set. 2025.

LIAO, Y. *et al.* Efficacy of omega-3 PUFAs in depression: A meta-analysis. **Transl Psychiatry**. v. 5, ed. 9, n. 1, p. 190, ago. 2019. Erratum in: **Transl Psychiatry**. [s. l.], v. 7, ed. 11, n. 1, p. 465, set. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31383846/>. Acesso em: 14 dez. 2025.

MELLER, F. O. *et al.* Insegurança alimentar domiciliar antes e durante a pandemia de COVID-19 e sua associação com o estresse percebido: estudos populacionais. **Cadernos de Saúde Pública**, Brasil, v. 39, n.1, jan2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36651379/>. Acesso em: 14 dez. 2025.

MENGIST, B. *et al.* The risk associated with ultra-processed food intake on depressive symptoms and mental health in older adults: a target trial emulation. **BMC Medicine**, London, v. 23, p. 172, mar. 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11934811/>. Acesso em: 14 dez. 2025.

MORGENSTERN D. *et al.* Alimentação e saúde mental: a importância da atuação do nutricionista na prevenção e tratamento de transtornos psicológicos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo, , in. *Saúde Mental: Interfaces, Desafios E Cuidados Em Pesquisa - Volume 3*, cap. 1, p. 9-21, nov. 2023. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/alimentacao-e-saude-mental-a-importancia-da-atuacao-do-nutricionista-na-prevencao-e-tratamento-de-transtornos-psicologicos>. Acesso em: 14 dez. 2025.

MYERS, C. A. Insegurança alimentar e sofrimento psicológico: uma revisão da literatura recente. **National Center for Biotechnology Information**, Bethesda, v. 9, n.2, p. 107–118, jun2021. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7282962/>. Acesso em: 28 out. 2025.

PARADA-VENEGAS, D. *et at.* Corrigendum: Short Chain Fatty Acids (SCFAs)-Mediated Gut Epithelial and Immune Regulation and Its Relevance for Inflammatory Bowel Diseases. *Front Immunol.* 2019 Jun 28, n.10, p1486. **Erratum for: Front Immunol.** v. 11, n. 10, p. 277, mar. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31316522/>. Acesso em: 14 dez. 2025.

SAE-JIE, W. *et al.* Triangulating evidence from observational and Mendelian randomization studies of ketone bodies for cognitive performance. **BMC Med**, [s. l.], v. 21, n. 1, p. 340, set. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37667256/> Acesso em: 18 nov. 2025.

SAMUTHPONGTORN, C. *et al.* Consumption of ultra-processed foods and risk of depression. **JAMA Network Open**, Chicago, v. 6, n. 9, p. 2334770, set. 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10512104/>. Acesso em: 23 set. 2025.

SEREFKO, A. *et al.* Ácidos graxos poliinsaturados ômega-3 na depressão. **Revista Internacional de Ciências Moleculares**, [s. l.], v. 25, n. 16, p. 8675, ago. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39201362/>. Acesso em: 13 dez. 2025.

STRASSER, B.; GOSTNER, J. M.; FUCHS, D. Mood, food, and cognition: role of tryptophan and serotonin. **Curr Opin Clin Nutr Metab Care**. [s. l.], v. 19, p. 55-6, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26560523/>. Acesso em: 29 nov. 2025.

SUÁREZ-LÓPEZ, L. M.; BRU-LUNA, L. M.; MARTÍ-VILAR, M. Influence of Nutrition on Mental Health: Scoping Review. **Healthcare**, [s. l.], v. 11, n. 15, p. 2183, ago. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37570422/>. Acesso em: 15 nov. 2025.

TAN, J.; WANG, C.; TOMIYAMA, A. J. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet and mental well-being: a systematic review. *Nutr Rev.*, [s. l.], v. 82, n. 1, p. 60-75, , dez. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37085157/>. Acesso em: 29 nov.2025.

TARDY, A. L. *et al.* Vitamins and Minerals for Energy, Fatigue and Cognition: A narrative review of the biochemical and clinical evidence. **Nutrients**, Basileia, v. 12, n. 1, p. 228, jan. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31963141/>. Acesso em: 15 nov. 2025.

TIAN Y. R. *et al.* Ultra-processed food intake and risk of depression: a systematic review. **Nutr Hosp**, [s. l.], v. 40, n. 1, p.160-176, fev. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36537321/>. Acesso em: 29 nov. 2025.

TREMAROLI, V.; BÄCKHED, F. Interações funcionais entre a microbiota intestinal e o metabolismo do hospedeiro. **Nature**, [s. l.], v. 489, n. 7415, p. 242–249, set. 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22972297/>. Acesso em: 15 nov. 2025.

WANG, J. *et al.* Zinc, magnesium, selenium and depression: a review of the evidence, potential mechanisms and implications. **Nutrients**, Basileia, v. 10, n. 5, p. 584, maio, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29747386/>. Acesso em: 02 nov. 2025.

WHITTEMORE, R; KNAFL K. The integrative review: updated methodology. **J Adv Nurs**, v. 52, n. 5, p. 546-53, dez. 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16268861/>. Acesso em: 11 nov. 25.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Guideline on school health services. **World Health Organization**, Geneva, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240029392>. Acesso em: 14 dez. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Relatório mundial sobre saúde mental: transformando a saúde mental para todos. **World Health Organization**, Geneva, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 23 set. 2025.

WU, H. *et al.* Relação entre padrão alimentar e sintomas depressivos: um estudo multicêntrico internacional. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, London, v. 20, n. 74, jun. 2023. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-023-01461-x>. Acesso em: 02 nov. 2025.

YANG, Y. *et at.* Prebiotics for depression: how does the gut microbiota play a role?. **Frontiers in Nutrition**, China, n. 10, p. 1206468, jul. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37485386/>. Acesso em: 15 nov. 2025.

ZHANG, M.M. *et al.* The efficacy and safety of omega-3 fatty acids on depressive symptoms in perinatal women: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. **Transl Psychiatry**, [s. l.], v. 10, n.1, p. 193, jun. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32555188/>. Acesso em: 14 dez. 2025.