**INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL: REVISÃO INTEGRATIVA**

Maria Eduarda de Sá Bonifácio Rocha autor1 Hosana Maria Araújo Rêgo couator2  Felipe da Cruz Bezerra coautor3 Clayton Eduardo Wege coautor4 Caio Meireles Nunes coautor5 Ana Carla Marçal coautor6  Renan Ítalo Rodrigues Dias coautor7

**Introdução**: A relação entre alimentação e saúde mental é complexa e tem sido um tópico de crescente interesse e pesquisa. A dieta desempenha um papel fundamental no funcionamento do cérebro e no equilíbrio das substâncias químicas cerebrais, como neurotransmissores. **Objetivo**: Compreender a relação entre a saúde mental e a alimentação. **Metodologia**: Foi realizada uma revisão integrativa durante o mês de novembro de 2023, utilizando as bibliotecas virtuais da *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), empregando os descritores em saúde (DECs) controlados e combinando-os através do operador booleano *AND*: “Nutrologia”**,** “Alimentos” e “Saúde Mental”. Foram incluídos os artigos disponíveis na íntegra, que abordassem a temática, publicados entre os anos de 2016 a 2020, nos idiomas inglês, português e espanhol. **Resultados**: A influência dessa relação engloba neurotransmissores, como triptofano, ômega-3, são precursores de neurotransmissores importantes, como a serotonina, que desempenha papel fundamental na regulação do humor e contribui para controle da depressão. A inflamação crônica no corpo tem sido associada a condições de desfavoráveis a saúde mental, incluindo depressão e ansiedade. Uma dieta rica em antixoxidantes, fibras e anti-inflamatórios reduz inflamação e por consequência ajuda na saúde mental. Assim como açúcar e processados afetam humor e energia devido elevados níveis de açúcar no sangue. Deficiências nutricionais também levam a depressão e ansiedade, como falta de vitaminas do complexo B, ferro, magnésio e zinco. **Conclusão**: Ao analisar os artigos, conclui-se que adotar um estilo de vida alimentar saudável pode desempenhar um papel complementar e de grande importãncia no tratamento e na prevenção de problemas de saúde mental. O consumo regular de frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis pode promover o bem-estar mental. É de extrema relevância consultar um profissional especializado para orientação personalizada e adequada, já que cada indivíduo apresenta suas peculiaridades alimentares. Assim, essa problemática pode ser aos poucos minimizada.

**Palavras-Chave:** Alimentação; Saúde Mental; Dieta.

**E-mail autor principal:** eduarda454290@gmail.com

**REFERÊNCIAS**

MATTOS, A. C. E.; ROCHA, L. DA S.; RODRIGUES, L. Dialogando sobre alimentação e nutrição na saúde mental: Ações promotoras de saúde por meio de oficinas de horticultura. Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN, v. 9, n. 2, p. 17–24, 27 dez. 2018.

PRADO, S. D. et al. Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede, vol. 5. 2016.

ROCHA, A. C. B. DA; MYVA, L. M. M.; ALMEIDA, S. G. DE. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. Research, Society and Development, v. 9, n. 9, p. e724997890–e724997890, 5 set. 2020.

1Enfermagem, Acadêmica pelo Centro Universitário UniFacid Wyden, Teresina PI, [eduarda454290@gmail.com](mailto:eduarda454290@gmail.com) 2Enfermagem, Acadêmica pela Universidade Federal do Piauí, Teresina PI, [hosanamarego@gmail.com](mailto:hosanamarego@gmail.com) 3Medicina, Médico pela Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa PB, felipecruz7991@gmail.com 4Medicina, Médico com Pós Graduação em Psiquiatria e Saúde Mental pela Universidade Brasil, Fernandópolis SP, wegeclayton@gmail.com 5Medicina, Acadêmico pelo Centro Universitário Unifacisa, Campina Grande PB, drcaioomn@gmail.com 6Medicina, Médica pela Universidad Privada Abierta Latino Americana, Cochambamba BO, anacarla.mc@hotmail.com 7Mestrando em Educação pelo Instituto Educacional de Assis, Assis SP, renan\_20\_90@hotmail.com