# ESTUDO QUANTO A RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES E TRANSTORNOS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA

# Maíra da Costa Silva Rendon Hidalgo 1

# Ana Rita de Cassia Vieira de Moraes Moreira 2

# Caio Vinicius de Oliveira Campos 3

# Letícia de Sousa Pereira 4

# Elias Matheus da Silva bezerra 5

# Sula Cristina Diniz e Pádua 6

#  Gustavo de Souza Pedro 7

#  (Orientador) Davi Souza da Silva 8

1-Nutrição, Pós-Graduada, Universidade Federal do Acre – UFAC-Acre, [nutrimairahidalgo@gmail.com](nutrimairahidalgo%40gmail.com)

2-Curso, Mestranda, Universidade Federal do ABC – UFABC-SP, [ana.rita@ufabc.edu.br](ana.rita%40ufabc.edu.br)

3- Medicina,Graduanda, AFYA Paraíba – FCMPB, [caiocamposdeoliveira@gmail.com](caiocamposdeoliveira%40gmail.com)

4- Enfermagem, Graduanda, Universidade Federal de Catalão –UFCAT, [leticia.pereira@discente.ufcat.edu.br](leticia.pereira%40discente.ufcat.edu.br)

5- Enfermagem, Graduando, Universidade Paulista -UNIP – PB, [eliasmatheus226@gmail.com](eliasmatheus226%40gmail.com)

6- Medicina, Graduada, UNIPLAC-MG, [sulacdiniz@gmail.com](sulacdiniz%40gmail.com)

7-Medina, Graduanda, Centro Universitário de Goiatuba, [gustavosouzapedro@outlook.com](gustavosouzapedro%40outlook.com)

8-Licenciatura, Mestre, MUST-FL-USA, [davisouzasouza2014@hotmail.com](davisouzasouza2014%40hotmail.com)

**RESUMO**

Transtornos depressivos e ansiosos são um desafio global de saúde pública. Estudos sugerem a relação entre a alimentação saudável e a melhora em quadros de depressão. Este estudo recente analisou a relação entre alimentação e saúde mental. Assim, dietas não saudáveis à base de plantas se correlacionam com maior risco de depressão e ansiedade, enquanto intervenções multifatoriais, como dieta, atividade física e simbióticos, melhoraram a saúde mental. A combinação de aconselhamento nutricional e logoterapia também reduziu a ansiedade. Consumo de laticínios, grãos refinados e açúcares relacionaram-se positivamente com estresse e depressão, enquanto escolhas alimentares saudáveis tiveram associações positivas. Educação e hábitos alimentares saudáveis se entrelaçaram. Uma dieta de dois meses aliviou sintomas depressivos em idosos saudáveis. Por fim, essas descobertas ressaltam a importância da nutrição para a saúde mental e a necessidade de abordagens multidisciplinares. A compreensão aprofundada e mais pesquisas são essenciais.

**Palavras-chave:** alimentos; dieta; nutrição; saúde mental.

### 1 INTRODUÇÃO

Os transtornos depressivos e ansiosos compreendem um grupo de condições que exercem um impacto substancial na vida dos afetados e daqueles que os cercam. Esses distúrbios representam uma séria preocupação de saúde pública, sendo responsáveis por uma parcela significativa da carga global de doenças, superando outros problemas de saúde mental em sua prevalência e impacto na sociedade (ABELHA, 2014).

De acordo com Alves *et al.* (2014), a depressão é um transtorno multifatorial que influencia aspectos da saúde mental, do ambiente e do bem-estar físico do indivíduo. Os sintomas típicos englobam variações no humor, sentimentos de tristeza profunda, distúrbios do sono, sensações de dor, culpa, além de alterações no apetite, podendo manifestar-se em diferentes contextos, como perdas familiares, tratamentos com medicamentos robustos para doenças graves ou desequilíbrios hormonais.

Conforme os dados fornecidos pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), a depressão afeta 4,4% da população global, o que equivale a 322 milhões de indivíduos com diagnóstico dessa condição. No contexto brasileiro, a incidência aumenta para 5,8% da população. Quando se trata de ansiedade, as estatísticas se tornam ainda mais alarmantes, com 9,3% dos brasileiros vivenciando quadros ansiosos (BRASIL, 2017).

Diante disso, o tratamento é frequentemente baseado na medicação; no entanto, em algumas situações, os resultados esperados podem não ser alcançados. Assim, novas estratégias podem ser consideradas e integradas como complemento ao tratamento. O acompanhamento nutricional se apresenta como uma alternativa viável para auxiliar na busca pelo equilíbrio mental e no processo de recuperação (Bener; Kamal, 2013).

 Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre hábitos alimentares e saúde mental, com foco nos transtornos depressivos e ansiosos, a partir de uma revisão abrangente de estudos recentes.

**2 METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura que resultou de uma pesquisa nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (*SciELO*) e *National Library of Medicine* (*PubMed*). Nossa estratégia de pesquisa incluiu termos do Descritores em Ciências da Saúde (*DeCS*), como *"Diet, Food, and Nutrition", "Depression" e "Mental Health"*, combinados usando operadores booleanos *"OR" e "AND"*. Selecionamos estudos originais publicados nos últimos cinco anos (2018-2023), abrangendo tanto artigos de acesso gratuito quanto aqueles que requerem pagamento. Não houve restrições quanto ao idioma, e foram excluídas revisões, duplicatas e artigos não relacionados ao tema. Foi realizada uma triagem inicial dos dados por meio da plataforma *Rayyan* (https[://www](http://www.rayyan.ai/%29).r[ay](http://www.rayyan.ai/%29)y[an.ai/),](http://www.rayyan.ai/%29) onde foram analisados os títulos e resumos dos estudos. Os trabalhos selecionados passaram por uma leitura completa, sendo excluídos aqueles que não atendiam aos critérios de elegibilidade.

A análise dos artigos na íntegra resultou na extração de informações, incluindo a identificação (autor e ano de publicação), desenho do estudo, amostra e local de realização do estudo, bem como os principais resultados. Ao utilizar os descritores específicos, identificamos 27 artigos a partir dos descritores, dos quais, 6 foram selecionados para a amostra desta revisão.

**3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados encontrados nas pesquisas examinadas lançam luz sobre a interseção crucial entre alimentação e saúde mental. Um índice alimentar à base de plantas não saudável mostrou-se relacionado a um maior risco de depressão e ansiedade. Este achado destaca a importância de escolhas alimentares saudáveis como uma estratégia preventiva para problemas de saúde mental (Haghighatdoost *et al*., 2023).

Um estudo realizado por Tokarchuk *et al.* (2022), demonstrou que uma intervenção terapêutica combinada, que incorpora elementos como dieta, atividade física e simbióticos, induziu uma melhora significativa no estado psicoemocional dos estudantes, notadamente uma redução na ansiedade. Esse resultado ressalta a eficácia de abordagens multidisciplinares no manejo da saúde mental.

Além disso, a combinação de aconselhamento nutricional e logoterapia resultou em uma redução significativa nos níveis de ansiedade. Isso sugere que uma abordagem holística, que integra tanto a dimensão nutricional quanto a psicológica, pode ser benéfica para indivíduos que enfrentam transtornos de ansiedade (Raji Lahiji *et al*., 2022).

De acordo com Boutté *et al.* (2021), em relação ao papel da dieta na saúde mental de gestantes com sobrepeso, os resultados revelaram associações entre o consumo de alimentos específicos e os sintomas de estresse e depressão. O consumo de laticínios, grãos refinados e açúcares adicionados mostrou associação positiva com escores de estresse, enquanto o consumo de laticínios, grãos refinados e gorduras saturadas se relacionou positivamente com sintomas depressivos. Essas descobertas destacam a influência da alimentação nos distúrbios psicológicos.

A pesquisa desenvolvida por Gill *et al*. (2021), também enfatizou a prevalência de hábitos alimentares não saudáveis entre pacientes psiquiátricos internados. Ela indicou uma associação significativa entre níveis mais altos de escolaridade e escolhas alimentares melhores, bem como índices de massa corporal (IMC) mais baixos. Estes resultados sublinham a importância de promover hábitos alimentares saudáveis como parte do tratamento e da estabilização de pacientes em unidades de internação.

Outro estudo, sem grupo de controle, observou uma diminuição nos sintomas depressivos em voluntários idosos saudáveis após uma intervenção de dieta saudável de 2 meses. Isso ocorreu independentemente do estado inflamatório. Embora a ausência de um grupo de controle seja uma limitação, estes resultados realçam o potencial das mudanças dietéticas para melhorar a saúde mental em idosos (Bourdel-Marchasson *et al.,* 2020).

### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, os resultados apresentados neste conjunto de estudos refletem a complexa e entrelaçada relação entre alimentação e saúde mental. Eles reforçam a necessidade de abordagens abrangentes e multidisciplinares que considerem a nutrição como um componente vital na prevenção e no tratamento de transtornos psicológicos.

 No entanto, é importante ressaltar que as influências da dieta podem variar de indivíduo para indivíduo, tornando essencial a realização de pesquisas adicionais para uma compreensão mais profunda dessas interações complexas. Em última análise, a evidência apresentada aqui destaca a importância de cuidar tanto do corpo quanto da mente para promover uma saúde mental sustentável.

**REFERÊNCIAS**

ABELHA, L. Depressão, uma questão de saúde pública. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 22, n. 3, p. 223–223, set. 2014. disponível em: [https://www.scielo.br/j/cadsc/a/BLrBJNVsYBZrMk9d3wYXcCw/.](https://www.scielo.br/j/cadsc/a/BLrBJNVsYBZrMk9d3wYXcCw/.%20) Acesso em: 13 de agosto.2024.

ALVES, T. C. DE T. F. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. **Revista de Medicina**, v. 93, n. 3, p. 101–105, 2014. Disponível em: [https://revistas.usp.br/revistadc/article/view/103400.](https://revistas.usp.br/revistadc/article/view/103400.%20) Acesso em: 09 de stembro. 2024.

BENER, A.; KAMAL, M. Predict Attention Deficit Hyperactivity Disorder? Evidence -Based Medicine. **Global Journal of Health Science**, v. 6, n. 2, 2013. Disponível em: [https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1087054716646452.](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1087054716646452.%20) Acesso em: 02 de agosto. 2024.

BOURDEL-MARCHASSON, I. *et al.* Quality of Life: Psychological Symptoms-Effects of a 2-Month Healthy Diet and Nutraceutical Intervention; A Randomized, Open-Label Intervention Trial (RISTOMED). **Nutrients**, 2020. Disponível em:

[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our response/?gad\_source=1&gclid=Cj0KCQiA4L67BhDUARIsADWrl7EZJpG0eW1adIjLi7ptKnF4dSR\_pUELS\_-TihHBTIiAJ6xOjaNjIp4aAsVgEALw\_wcB.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA4L67BhDUARIsADWrl7EZJpG0eW1adIjLi7ptKnF4dSR_pUELS_-TihHBTIiAJ6xOjaNjIp4aAsVgEALw_wcB.%20) Acesso em: 11 de outubro. 2024.

BOUTTÉ, A. K. *et al.* Stress and Depressive Symptoms Are Not Associated with Overall Diet Quality, But Are Associated with Aspects of Diet Quality in Pregnant Women in South Carolina. **J Acad Nutr Diet**, p. 1785–1792, 2021. disponível em: [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33858775/.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33858775/.%20) Acesso em: 10 de agosto. 2024.

BRASIL. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo**. Brasília-DF, 2017. GILL, R. et al. Diet Quality and Mental Health Amongst Acute Inpatient Psychiatric Patients. **Cureus**, p. e12434–e12434, 2021. disponível em: [https://www.paho.org/pt/topicos/depressao.](https://www.paho.org/pt/topicos/depressao.%20) Acesso em: 02 de setembro. 2024.

HAGHIGHATDOOST, F. *et al*. The relationship between a plant-based diet and mental health: Evidence from a cross-sectional multicentric community trial (LIPOKAP study). **PLoS One**, p. e0284446–e0284446, 2023. Disponível em: [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37256886/.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37256886/.%20) Acesso em: 12 de setembro. 2024.

RAJI LAHIJI, M. *et al*. Effectiveness of logotherapy and nutrition counseling on psychological status, quality of life, and dietary intake among breast cancer survivors with depressive disorder: a randomized clinical trial. **Support Care Cancer**, p. 7997–8009, 2022. Disponível em: [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35759049/.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35759049/.%20) Acesso em: 02 de novembro. 2024.

TOKARCHUK, A. *et al.* Nutrition program, physical activity and gut microbiota modulation: a randomized controlled trial to promote a healthy lifestyle in students with vitamin D3 deficiency. **Minerva Med**, p. 683–694, 2022. Disponível em: [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35912804/.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35912804/.%20) Acesso em: 27 de setembro. 2024.