**ALIMENTOS E SEUS IMPACTOS NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DA DEPRESSÃO**

1Carla Maví de Araújo; 2Wanny Ayres Sousa Araújo.

1Acadêmica de Nutrição da Universidade Federal do Piauí – UFPI, Picos, Piauí, Brasil. 2Psicóloga, Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA, Teresina, Piauí, Brasil.

**E-mail do Autor Principal:** carlamavi9472cm@gmail.com

**Eixo Temático:** Eixo Transversal

**Introdução:** A depressão e a ansiedade são patologias bem atuais que afetam grande parte da população mundial. Estudos revelam que o tipo de alimentação influencia diretamente na saúde mental, podendo ter um papel protetor no desenvolvimento e no tratamento dessas doenças. **Objetivo**: Avaliar a influência dos diversos alimentos na prevenção e no tratamento da ansiedade e da depressão. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada na Pubmed, em que foram adotados como critérios de inclusão artigos originais na íntegra, em inglês. Foram escolhidos 3 artigos publicados entre os anos de 2018 a 2023, a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs): Anxiety, Depression e Foods. Os critérios de exclusão foram resumos, trabalhos que não apresentavam relação com a temática, apresentavam como participantes animais e não atendiam aos critérios de inclusão. **Resultados e Discussão:** De acordo com a Organização Pan-Americana (OPAS), cerca de 4,4% da população mundial apresenta depressão diagnosticada. No Brasil, os dados são parecidos, 5,8% das pessoas. Quando se fala em ansiedade, o número eleva, aproximadamente, 9,3% dos brasileiros sofrem dessa patologia. Saúde mental e nutrição são estudadas a todo momento, as pesquisas mais recentes mostraram que a dieta pode ter efeitos diretos no humor. O ômega-3, por exemplo, com ácido eicosapentaenóico (EPA) e ácido docosahexaenóico (DHA) têm efeitos benéficos na saúde, pois pacientes diagnosticados com depressão têm aumento na inflamação, e a suplementação com óleo de peixe, especialmente de cavala, salmão, arenque e sardinhas, faz, justamente, o contrário, melhora a cognição, aumenta a neuroplasticidade e protege contra lesões neuronais. Inclusive, exames bioquímicos mostraram, em pacientes depressivos, que a taxa de ômega-6 (inflamatório) era bem maior quando comparada com ômega-3 (anti-inflamatório). Para esses pacientes, a Associação Americana de Psiquiatria recomenda 500 mg/dia de ômega-3 na dieta, juntamente com uma porção maior de EPA. Foi encontrada uma redução de sintomas ansiosos entre os consumidores de dietas ricas em fibras de frutas e vegetais, e em alimentos anti-inflamatórios. Um exemplo de dieta anti-inflamatória que tem sido bastante estudada é a dieta mediterrânea. Ademais, as vitaminas têm um papel muito importante, pois, quando baixas, as vitaminas B6 e B12 foram associadas ao aumento dos sintomas depressivos e ansiosos, bem como, o folato. **Considerações Finais:** Conclui-se que a adoção de uma alimentação rica em: grãos integrais, ômega-3, peixes, azeite, frutas e vegetais, pode, sim, ajudar na prevenção ou no tratamento da depressão e da ansiedade, adjunto à suplementação de folato e vitaminas B6 e B12, devendo-se evitar ao máximo o consumo de alimentos refinados e industrializados, a fim de que haja a diminuição da gravidade dos sintomas.

**Palavras-chave:** Alimentos; Ansiedade; Depressão; Prevenção; Tratamento.

**Referências**

BREMNER, J. et al. Diet, Stress and Mental Health. **Nutrients**, [S.L.], v. 12, n. 8, p. 2428-2454, 13 ago. 2020. MDPI AG. http://dx.doi.org/10.3390/nu12082428. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32823562/. Acesso em: 25 set 2023.

GIBSON-SMITH, Deborah et al. Association of food groups with depression and anxiety disorders. **European Journal Of Nutrition**, [S.L.], v. 59, n. 2, p. 767-778, 3 abr. 2019. Springer Science and Business Media LLC. http://dx.doi.org/10.1007/s00394-019-01943-4. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7058560/. Acesso em: 29 set 2023.

ROCHA, A. C. B. da .; MYVA, L. M. M. .; ALMEIDA, S. G. de . The role of food in the treatment of anxiety and depression disorders. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e724997890, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7890. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7890. Acesso em: 25 set 2023.