

# A NUTRIÇÃO E O IMPACTO NO BEM-ESTAR EMOCIONAL E PSICOLÓGICO

Bruna Terezinha Ferreira<sup>1</sup>

Mauro Françoso de Ávila<sup>1</sup>

Douglas Roberto Guimarães Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduandos do curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo Neves, São João Del Rei - MG.

<sup>2</sup>Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Tancredo Neves, São João Del Rei - MG.

## Resumo

A relação entre nutrição e saúde mental é uma área de crescente interesse, dada a influência significativa que a dieta pode exercer sobre o bem-estar emocional e psicológico. Hábitos alimentares inadequados têm sido associados a uma série de problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e distúrbios do humor. Este trabalho tem como objetivo investigar a complexa interação entre nutrição e saúde mental, enfocando a nutrição como causa e a psicologia como consequência dos hábitos alimentares inadequados. Pretende-se compreender como a alimentação inadequada pode afetar a saúde mental e emocional das pessoas. A metodologia adotada foi bibliográfica, através da revisão de estudos científicos e artigos relevantes sobre o tema, buscando compreender as diversas facetas da relação entre nutrição e saúde mental. Os resultados obtidos destacam a importância de uma alimentação equilibrada para a promoção do bem-estar emocional e psicológico. Evidências indicam que dietas ricas em nutrientes, como vitaminas, minerais e ácidos graxos ômega-3, estão associadas a uma melhor saúde mental. Conclui-se que a nutrição desempenha um papel fundamental no bem-estar emocional e psicológico das pessoas, sendo essencial promover uma alimentação saudável para prevenir e tratar problemas de saúde mental. A compreensão dessa relação pode orientar intervenções eficazes para melhorar a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Nutrição, saúde mental, bem-estar emocional, hábitos alimentares, psicologia.

## 1. Introdução

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo, afetando mais de 300 milhões de pessoas, sendo que o Brasil ocupa a quinta posição na lista dos países com maiores casos diagnosticados de depressão, além disso, estima-se que a ansiedade seja um dos transtornos mentais mais comuns, com uma prevalência global de aproximadamente 3,6% da população. (OMS, 2017). Ambos os transtornos têm sido associados a padrões alimentares inadequados, sugerindo que a promoção de uma alimentação saudável pode representar uma estratégia eficaz na prevenção e no tratamento desses problemas de saúde mental.

A relação entre transtornos alimentares e saúde mental tem sido amplamente discutida na literatura científica, com diversos estudos evidenciando os impactos emocionais e psicológicos associados a esses transtornos. Ferreira (2018) aponta que, além de afetar o comportamento alimentar, transtornos como a compulsão alimentar geram sentimento de culpa, vergonha e ansiedade. A atividade física também é vista como uma intervenção benéfica para a saúde mental de indivíduos com transtornos alimentares, conforme destacado por Blanchet et al. (2018).

Ansiedade e depressão, por sua vez, influenciam de forma significativa os hábitos alimentares. Araújo (2017) observou que esses transtornos psicológicos podem estar relacionados a comportamentos alimentares disfuncionais, como o comer emocional. Machado, Perin e Benvegnú (2019) complementam essa visão ao destacar a influência de quadros depressivos no consumo inadequado de nutrientes, contribuindo para a piora do estado emocional e mental.

Além dos transtornos alimentares, a má nutrição também desempenha um papel importante no desenvolvimento de distúrbios psicológicos. Andrade et al. (2019) e Costa et al. (2019) identificaram que deficiências nutricionais, como a falta de ácidos graxos ômega-3 e vitaminas do complexo B, estão associadas à ansiedade. De maneira similar, Zhou, Cong e Liu (2020) ressaltam a relação entre a deficiência de ácido fólico e a depressão, demonstrando a importância de uma nutrição adequada para o equilíbrio emocional.

Os mecanismos bioquímicos e fisiológicos que interligam nutrição e saúde mental são complexos. Estudos como o de Machado, Perin e Benvegnú (2019) destacam a carência de nutrientes essenciais como um fator que afeta diretamente a regulação emocional. Além disso, a prática de atividade física, como proposto por Blanchet et al. (2018), pode modular a liberação de neurotransmissores, ajudando a controlar tanto a compulsão alimentar quanto a ansiedade.

Por fim, estratégias integradas que combinam intervenções psicológicas e nutricionais são fundamentais para promover mudanças de hábitos alimentares e melhorar o bem-estar emocional. Estudos mostram que abordagens como a terapia cognitivo-comportamental, mindfulness e uma alimentação balanceada podem ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, reforçando a importância de um tratamento holístico para esses transtornos.

Diante desse contexto, este estudo teve como objetivo investigar a relação entre a nutrição e o bem-estar emocional e psicológico, destacando a influência da

má alimentação como causa de insatisfações, ansiedade e depressão, e evidenciando o papel da psicologia como consequência desses hábitos alimentares inadequados.

## **2. Materiais e métodos**

Para explorar o tema "A Nutrição e o Impacto no Bem-Estar Emocional e Psicológico", é fundamental adotar uma metodologia bibliográfica robusta que permita uma análise abrangente e embasada. O período e local de estudo abrangeram os últimos 07 anos de pesquisa sobre nutrição e saúde mental, com foco principalmente em estudos realizados em países ocidentais desenvolvidos. Conforme salientado por Gil (2019), a delimitação temporal e geográfica auxilia na identificação de tendências e padrões emergentes dentro do tema de pesquisa.

O público-alvo deste estudo são os profissionais da saúde, incluindo nutricionistas, psicólogos, psiquiatras, médicos e outros interessados na interseção entre nutrição e saúde mental. Marconi e Lakatos (2017) enfatizam a importância de definir claramente o público-alvo de uma pesquisa para direcionar a busca por informações relevantes e garantir a aplicabilidade dos resultados.

A busca de dados e identificação dos estudos foi realizada principalmente por meio do Google Acadêmico, utilizando descritores de busca como "nutrição e saúde mental", "alimentação e bem-estar emocional", "dieta e saúde psicológica",. A seleção de artigos foi baseada em critérios de inclusão, como relevância para o tema e atualidade dos estudos. Artigos em idiomas que o pesquisador domine foram preferencialmente selecionados, seguindo as diretrizes de Gil (2019) sobre critérios de inclusão.

Por outro lado, foram excluídos estudos que não estavam relacionados diretamente ao tema proposto, que apresentem metodologias inadequadas ou que tenham sido publicados em fontes não confiáveis. A aplicação de critérios de exclusão rigorosos é essencial para manter a integridade e a validade da revisão bibliográfica, conforme recomendado por Marconi e Lakatos (2017).

A análise de dados foi realizada de forma sistemática, utilizando métodos qualitativos e/ou quantitativos, dependendo da natureza dos estudos incluídos. Foram identificados padrões, tendências e lacunas na literatura, permitindo uma compreensão mais profunda do impacto da nutrição no bem-estar emocional e

psicológico. Marconi e Lakatos (2017) ressaltam a importância de uma análise cuidadosa e imparcial dos dados para evitar viés e garantir a validade dos resultados. Gil (2019) destaca a importância de uma conduta ética irrepreensível em todas as etapas da pesquisa científica.

### **3. Resultados e Discussão**

Os resultados apresentados neste trabalho evidenciam a interação entre nutrição e bem-estar emocional, destacando a importância dos nutrientes na regulação da saúde mental. Diversas pesquisas abordam essa complexa relação, investigando desde os transtornos alimentares até os efeitos de nutrientes específicos no estado emocional. A seguir, é apresentado o quadro que sintetiza os principais estudos revisados e suas conclusões:

### Quadro 1 – Principais estudos sobre nutrição e bem-estar emocional

<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Principais Conclusões</b>
Araújo	2017	transtornos psicológicos podem estar relacionados a comportamentos alimentares disfuncionais
Cordeiro et al.	2024	A endometriose afeta a saúde física e emocional das mulheres, destacando a necessidade de uma abordagem holística para melhorar a qualidade de vida.
Ferreira	2018	Transtornos alimentares estão associados a sintomas psíquicos, como culpa, vergonha e ansiedade, reforçando a ligação entre alimentação e saúde mental.
Andrade et al.	2019	A ansiedade é uma condição prevalente, com forte impacto nos padrões alimentares, o que reforça a necessidade de abordagens integradas entre nutrição e saúde mental.
De Souza et al.	2017	A relação entre alimentação e ansiedade é bidirecional, sugerindo que alterações no estado emocional podem influenciar o consumo alimentar e vice-versa.
Machado, Perin e Benvegnú	2019	A deficiência de zinco em indivíduos com transtornos depressivos pode comprometer a regulação do humor, destacando a importância desse nutriente na saúde mental.
Souza, Lima Verde, Landim	2021	O papel benéfico da serotonina no tratamento do transtorno de ansiedade.
Zhou, Cong e Liu	2020	O ácido fólico mostrou potencial no tratamento de comportamentos depressivos, reforçando a importância de nutrientes na regulação emocional.

Fonte: Bruna Terezinha Ferreira e Mauro França de Ávila

A interação entre nutrição e bem-estar emocional e psicológico é um campo de estudo cada vez mais explorado, refletindo a crescente compreensão da importância da alimentação na saúde mental. Diversas pesquisas têm abordado essa relação complexa, investigando desde os efeitos dos transtornos alimentares até a influência de nutrientes específicos no estado emocional e psicológico dos indivíduos.

Cordeiro et al. (2024) destacam a relação entre endometriose e qualidade de vida das mulheres, ressaltando não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e psicológicos. Esta pesquisa evidencia a necessidade de uma abordagem holística na compreensão dos impactos da nutrição no bem-estar emocional, considerando não apenas a ingestão de nutrientes, mas também fatores emocionais e psicológicos.

Transtornos alimentares, como destacado por Ferreira (2018), são frequentemente associados a sintomas psíquicos, evidenciando a complexa interação entre alimentação e saúde mental. A compreensão desses transtornos não se limita apenas aos aspectos comportamentais, mas também à investigação das características psicológicas subjacentes, que podem influenciar tanto a alimentação quanto o bem-estar emocional dos indivíduos.

Além dos transtornos alimentares, a ansiedade emerge como um tema relevante na discussão sobre nutrição e bem-estar emocional, a relação bidirecional entre ansiedade e alimentação.

Machado, Perin e Benvegnú (2019) investigaram a relação entre transtornos depressivos, avaliação antropométrica e consumo de zinco, demonstrando a complexidade das interações entre nutrientes e saúde mental. Esta pesquisa destaca a importância de uma abordagem integrada na compreensão dos mecanismos subjacentes aos distúrbios emocionais relacionados à nutrição, considerando não apenas os aspectos psicológicos, mas também os fatores nutricionais específicos.

Souza, Lima Verde, Landim (2021) relata a importância do consumo dos alimentos ricos em triptofano para que o seu efeito na liberação da serotonina no organismo traga seus devidos benefícios, como por exemplo, na prevenção e tratamento ansiedade, depressão, humor, controle de impulsos, vigilância, sono, alimentação, memória, libido e aprendizagem e que quando estão em deficiência o organismo pode manifestar diversos sinais e sintomas na saúde física e mental.

Por fim, Zhou, Cong e Liu (2020) contribuem para a discussão ao investigar os efeitos do ácido fólico no comportamento depressivo em um modelo animal. Esta pesquisa ressalta a importância dos nutrientes na regulação do bem-estar emocional,

evidenciando o potencial das intervenções nutricionais na prevenção e tratamento de distúrbios emocionais.

A diversidade de estudos apresentados nesta discussão destaca a complexidade das interações entre nutrição e bem-estar emocional e psicológico. A compreensão dessas relações requer uma abordagem integrada, que considere não apenas os aspectos nutricionais, mas também os fatores emocionais e psicológicos subjacentes.

Embora o estudo tenha produzido *insights* importantes, ele apresenta algumas limitações. O tamanho da amostra, por exemplo, pode ter restringido a generalização dos resultados para populações mais amplas. Além disso, o uso de dados autorrelatados sobre o bem-estar emocional pode ter introduzido vieses de resposta. Outra limitação inclui a falta de controle de variáveis como estilo de vida e nível de atividade física, que também podem influenciar tanto a nutrição quanto o bem-estar emocional.

Futuras pesquisas devem explorar a relação entre nutrição e saúde mental em populações maiores e mais diversas, incluindo variáveis como condições socioeconômicas e culturais. Além disso, é necessário investigar intervenções nutricionais específicas, como suplementação de triptofano, zinco e ácido fólico, em grupos com transtornos emocionais diagnosticados, para avaliar sua eficácia no manejo de condições como ansiedade e depressão. Estudos longitudinais também poderiam fornecer uma compreensão mais clara dos efeitos a longo prazo da má alimentação no bem-estar emocional.

#### **4. Conclusão**

É possível concluir que os objetivos delineados foram alcançados em grande medida, proporcionando uma compreensão mais ampla da interação entre a alimentação e o estado emocional e psicológico. A pesquisa abordou de forma abrangente as conexões entre a ingestão de nutrientes e o equilíbrio mental, destacando a importância de uma dieta balanceada não apenas para a saúde física, mas também para o bem-estar emocional.

As contribuições para a área de estudo foram significativas, fornecendo *insights* valiosos sobre como determinados nutrientes podem influenciar os processos cognitivos, as emoções e até mesmo condições psicológicas como a depressão e a

ansiedade. Além disso, a pesquisa evidenciou a importância de uma abordagem holística no cuidado com a saúde, integrando aspectos nutricionais e psicológicos para promover um bem-estar mais completo.

No entanto, há espaço para novos resultados e pesquisas que possam aprimorar ainda mais nossa compreensão sobre o tema. Por exemplo, estudos longitudinais que acompanhem a relação entre padrões alimentares e saúde mental ao longo do tempo podem fornecer *insights* mais detalhados sobre causas e efeitos. Além disso, investigações sobre intervenções específicas, como a implementação de programas de educação alimentar em conjunto com terapias psicológicas, podem oferecer estratégias mais eficazes para melhorar o bem-estar emocional e psicológico. Outro aspecto a ser explorado são os fatores socioculturais que influenciam as escolhas alimentares e sua relação com a saúde mental, considerando as diferentes realidades e contextos sociais.

Novas pesquisas e abordagens inovadoras são essenciais para expandir nosso conhecimento e desenvolver estratégias mais eficazes para promover a saúde mental e emocional através da alimentação.

## **5. Referências Bibliográficas**

ANDRADE, João Vitor; PEREIRA, Luiza Possa; VIEIRA, Patrícia Antonieta; SILVA, José Victor Soares da; SILVA, Amanda de Macedo; BONISSON, Marina Barbosa; CASTRO, Juliana Viana Rodrigues de. Ansiedade: um dos problemas do século XXI. Revista de Saúde Reages, 2019.

ARAÚJO, Adiene Silva; DE SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino; DE MORAIS LÚCIO, Jordânia. Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. 2017.

ARAÚJO, Alessandra da Silva Freitas et al. Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás, v. 01, p. 18-26, 2020.

ARAÚJO, Andrey Hudson Interamnense de. Influências de quadros de ansiedade e depressão no consumo alimentar em adultos jovens saudáveis. Dissertação (Mestrado em Ciências e Tecnologias em Saúde). Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

BARBOSA, Bárbara Postal. Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. Revista Brasileira de Desenvolvimento, v. 6, n. 12, p. 100617-100632, 2020.

BLANCHET, C. et al. A systematic review of physical activity interventions in individuals with binge eating disorders. Current Obesity Reports, 2018.

CORDEIRO, Mikaelly Costa et al. A endometriose e os seus impactos na qualidade de vida das mulheres: aspectos físicos, emocionais, tratamento e apoio psicológico. Contribuciones a las Ciencias Sociales, v. 17, n. 3, p. e5394-e5394, 2024.

COSTA, Camila Oleiro et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, 2019; 68(2): 92-101.

DE SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino; DE MORAIS LÚCIO, Jordânia; ARAÚJO, Adiene Silva. Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. 2017.

DOS ANJOS, Ivan Lucas Picone Borges et al. Distúrbio alimentar, compulsivo e afetivo: uma revisão bibliográfica acerca da associação. Revista de Saúde, v. 11, n. 2, p. 60-64, 2020.

FERREIRA, Talita Dantas. Transtornos alimentares: principais sintomas e características psíquicas. Uningá, v. 55, n. 2, p. 169-176, 2018.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2019.

GOMES, Carolina Oliveira et al. Fatores nutricionais associados à depressão. Revista Brasileira de Desenvolvimento, v. 8, n. 10, p. 70396-70410, 2020.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: Atlas, 2017.

MACHADO, Caroline; PERIN, Janaíne; BENVENEGNÚ, Dalila Moter. Avaliação antropométrica e consumo alimentar de zinco em indivíduos com transtornos depressivos. Revista de Medicina e Saúde de Brasília, v. 7, n. 2, 2019.

OMS. Depression and other common mental disorders. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>.

SERSON, Breno. Transtornos de ansiedade, estresse e depressões: conhecer e tratar. MG Editores, 2016.

SOUSA JÚNIOR, D. T.; LIMA VERDE, T. F. C.; LANDIM, L. A. S. R. Alimentos ricos em triptofano e seu efeito na liberação da serotonina e possíveis benefícios no

transtorno de ansiedade. Revista Brasileira de Nutrição Clínica, v. 36, n. 2, p. 120-130, 2021.

UNIFESP, Departamento de Comunicação Institucional. Disponível em:  
<https://dci.unifesp.br/publicacoes-dci/entreteses/ed8-depressao-e-a-maior-cao-de-incapacitacao-no-mundo>.

ZHOU, Yue; CONG, Yu; LIU, Huan. Folic acid ameliorates depression-like behaviour in a rat model of chronic unpredictable mild stress. BMC Neuroscience, v. 21, n. 1, p. 1-8, 2020.