

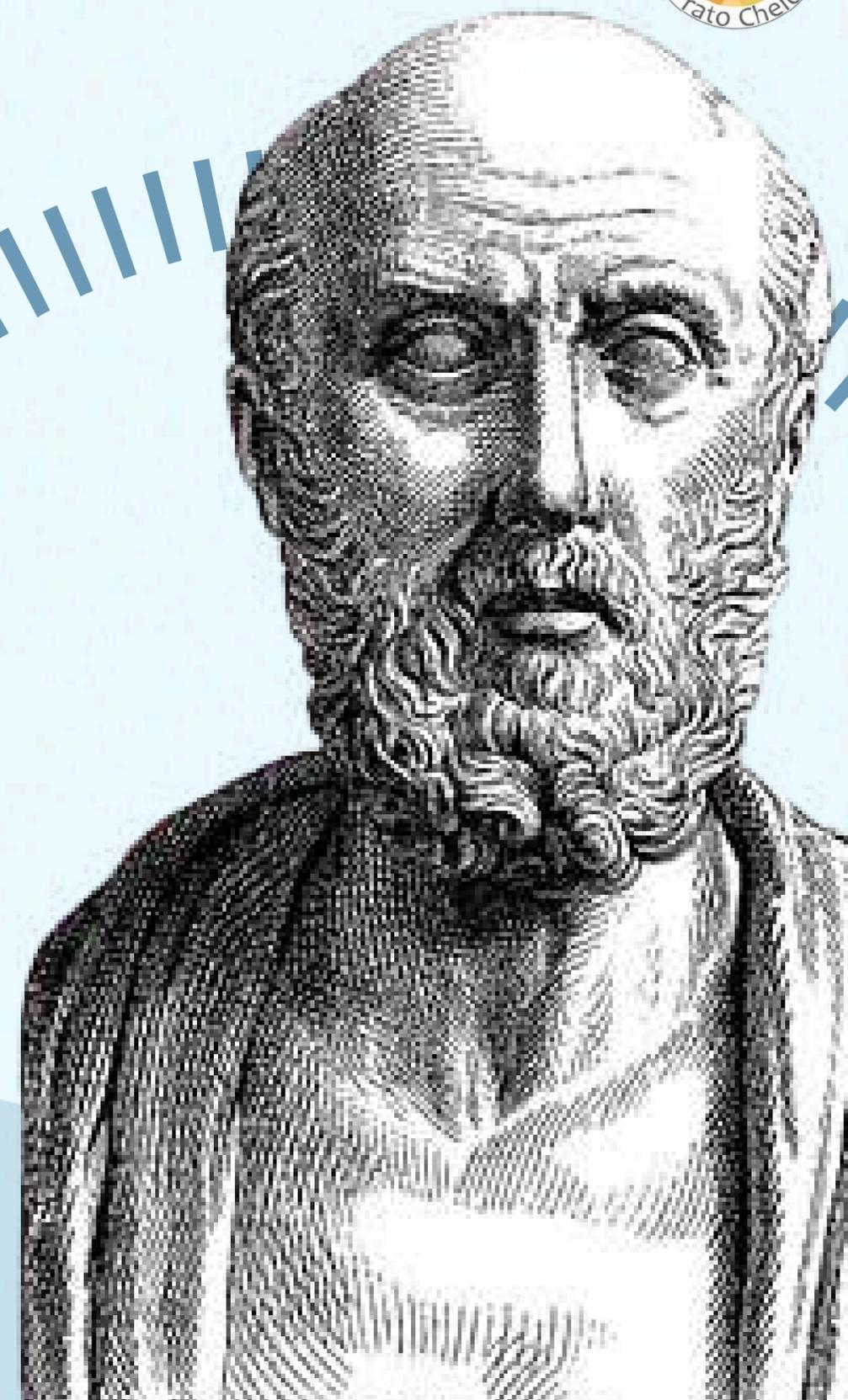
ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

**Papel da nutrição na saúde
mental e bem-estar**



*“Que teu alimento seja
teu remédio e que teu
remédio seja teu
alimento”*

Hipócrates



O QUE É SAÚDE MENTAL?

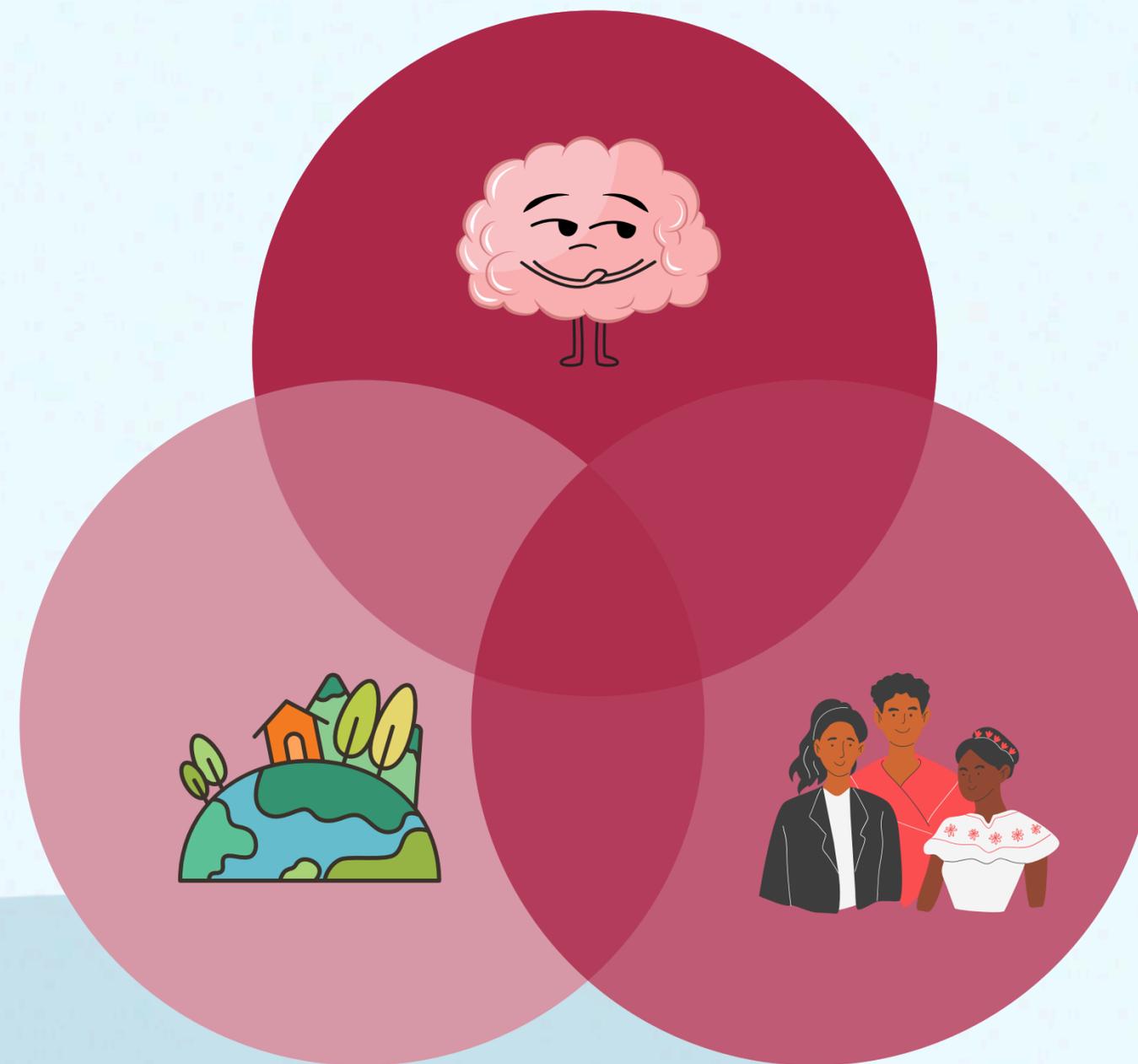


- *“Estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, consegue lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para sua comunidade”- OPAS*
- *Direto humano e é essencial para o desenvolvimento do indivíduo*

ASPECTOS QUE INFLUENCIAM

COMPLEXA

- não depende apenas de aspectos individuais, mas da saúde física, apoio social, condições de vida
- Não existe de forma isolada
- Resultado da interação de fatores ambientais, biológicos, psicológicos e sociais.
- Temos um papel importante em cuidar do bem-estar de todos



BEM-ESTAR



- Expressão utilizada com frequência
- Incluído no conceito de saúde de acordo com a **OMS**: *estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou de enfermidades.*
- **Envolve vários agentes**



PANORAMA



**Quase um bilhão de
pessoas no mundo
viviam com um algum
transtorno mental em
2019**

-OMS, 2022



PAPEL DA NUTRIÇÃO



- **Alimentação:** fundamental na **formação e desenvolvimento do sistema nervoso**
- **Na gestação:** alimentação da mãe oferece nutrientes para o início da formação do encéfalo
- Nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento do cérebro:
 - proteínas, ômega-3, ferro, zinco, iodo e o folato

PAPEL DA NUTRIÇÃO



- **Deficiências nutricionais** no período da **gestação**: sérios problemas no desenvolvimento cerebral do feto
- **A amamentação e saúde cerebral do bebê**
 - Promove o crescimento e melhora o desenvolvimento cognitivo. Risco menor de DCNT
 - Recomendações do Ministério da Saúde

 **Desenvolvimento cognitivo adequado** →
+ capacidade cognitiva; menor ocorrência de transtornos psiquiátricos e maior bem-estar



PAPEL DA NUTRIÇÃO



- **ÔMEGA 3**

O **DHA** é um componente estrutural essencial das membranas celulares do cérebro --> proteção contra doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer. Já o **EPA** tem propriedades anti-inflamatórias e neuroprotetoras → protege contra danos e inflamação

FONTES:

**Sardinha, atum, salmão; nozes, chia, linhaça,
(ômega 3 vegetal)**



PAPEL DA NUTRIÇÃO



VITAMINAS DO COMPLEXO B

- **VITAMINA B12:** essencial para a formação de uma substância que protege os neurônios e para a transmissão dos sinais nervosos
- **VITAMINA B6:** participa na produção de neurotransmissores como a serotonina, dopamina e noradrenalina, que desempenham papéis no humor e na função cerebral.

FONTES



FONTES



PAPEL DA NUTRIÇÃO



VITAMINAS DO COMPLEXO B

- **VITAMINA B9:** fundamental para a formação de novas células, incluindo neurônios. Age no desenvolvimento fetal e manutenção da função cognitiva ao longo da vida

FONTES

Feijão, espinafre, beterraba, fígado

FERRO

Papel no transporte de oxigênio no sangue e para o metabolismo energético das células cerebrais. A sua deficiência pode levar a diminuição da função cognitiva, fadiga e dificuldade de concentração

FONTES

Gema de ovo cozida, fígado bovino e de frango, sementes de abóbora, cacau em pó, aveia

PAPEL DA NUTRIÇÃO



ZINCO

Envolvido em processos de memória, aprendizagem e a regulação de humor. Proteção contra o **estresse oxidativo** no cérebro, contribuindo para uma boa saúde mental e cognição adequada

FONTES

Carne bovina, sementes de abóbora, gergelim, amêndoa

PROTEÍNAS

Essenciais para a construção e reparo de tecidos, incluindo os neurônios. O consumo adequado é importante para manter a função cerebral e a saúde cognitiva

FONTES

Carnes, leguminosas (grão de bico, soja, lentilha, feijão, amendoim), laticínios

PAPEL DA NUTRIÇÃO

NUTRIENTES ANTIOXIDANTES:

Como as vitaminas C e E e os polifenóis, que são compostos bioativos, encontrados em frutas e vegetais. Proteção do cérebro contra o estresse oxidativo e a inflamação, promovendo a saúde cognitiva

FONTES

Vitamina C: frutas cítricas/acerola

Vitamina E: Amendoim, manga, azeite de oliva, semente de girassol

POLIFENÓIS: morango, amora, framboesa, chás, café, vegetais, soja, cereais



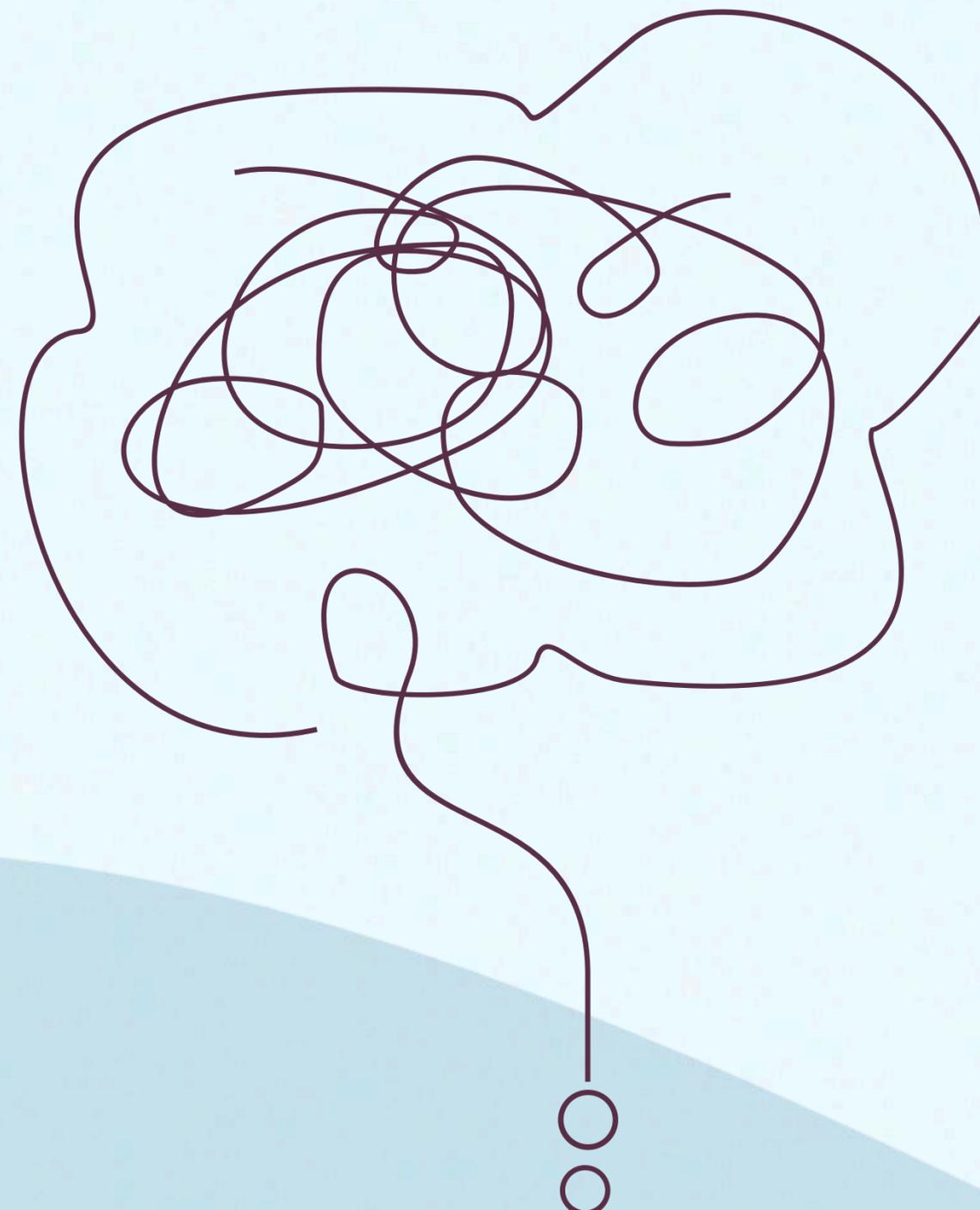
PAPEL DA NUTRIÇÃO

nos distúrbios psicológicos



A **relação entre nutrição e distúrbios psicológicos** é bem **complexa**. São vários fatores que influenciam na existência dessas patologias

A alimentação pode ser possível promotora na melhora do quadro ou tendo efeito inverso, dependendo da qualidade da alimentação



PAPEL DA NUTRIÇÃO

nos distúrbios psicológicos



Uma dieta rica em alimentos processados, gorduras saturadas e açúcares **pode levar a um estado de inflamação crônica** e estresse oxidativo no organismo.

Muitos nutrientes são importantes para a saúde do nosso cérebro, como o ômega 3, vitaminas do complexo B, e suas deficiências podem afetar a função cerebral e a regulação do humor



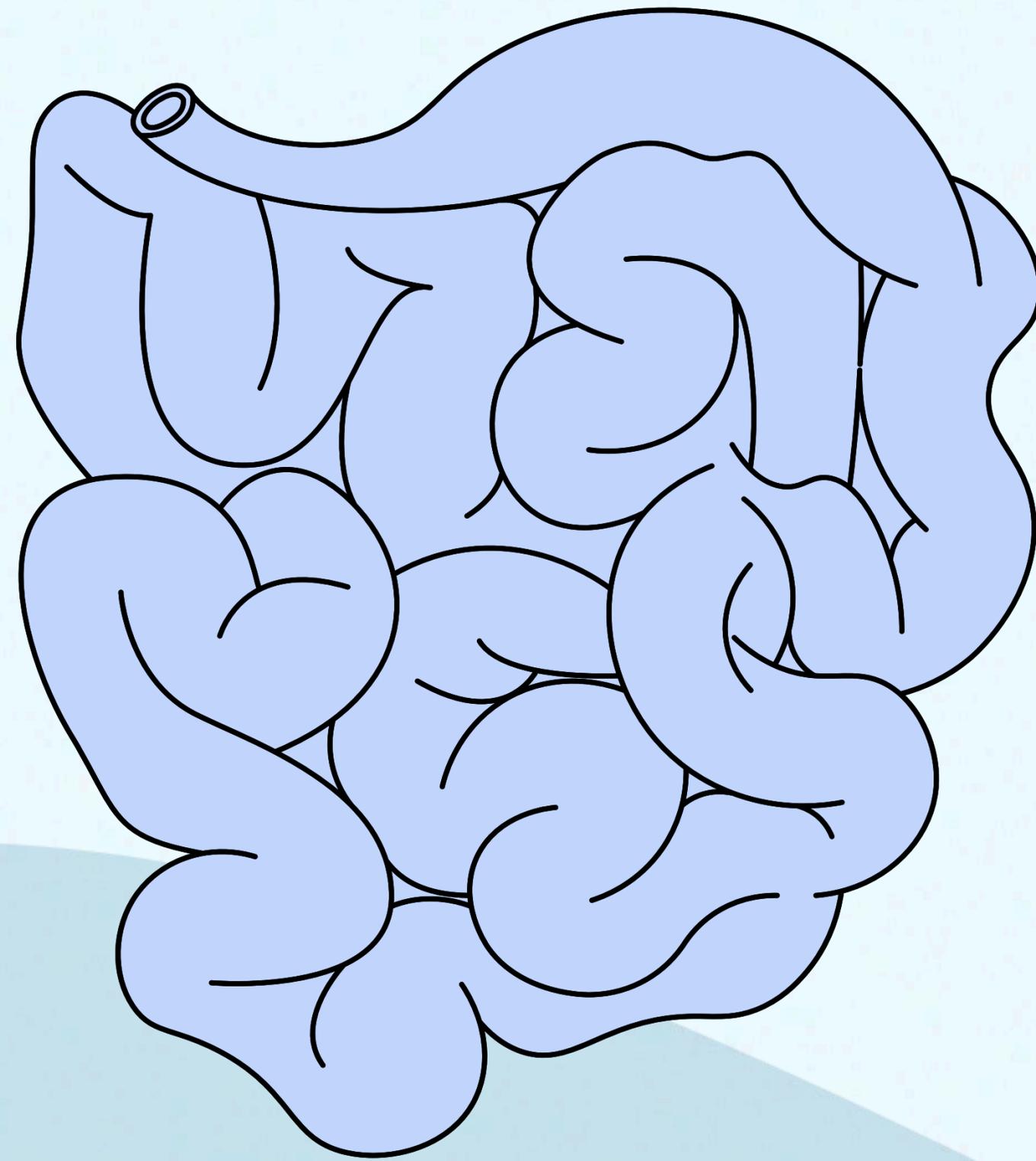
PAPEL DA NUTRIÇÃO

nos distúrbios psicológicos



Microbiota intestinal: uma dieta pobre em fibras e rica em alimentos processados pode prejudicar a diversidade da microbiota intestinal

A disbiose intestinal, que pode ser induzida por uma alimentação desequilibrada: pode estar associada a distúrbios psicológicos, incluindo a ansiedade e a depressão.



PAPEL DA NUTRIÇÃO

O NOSSO ESTADO MENTAL INFLUENCIA O PADRÃO DE ALIMENTAÇÃO!

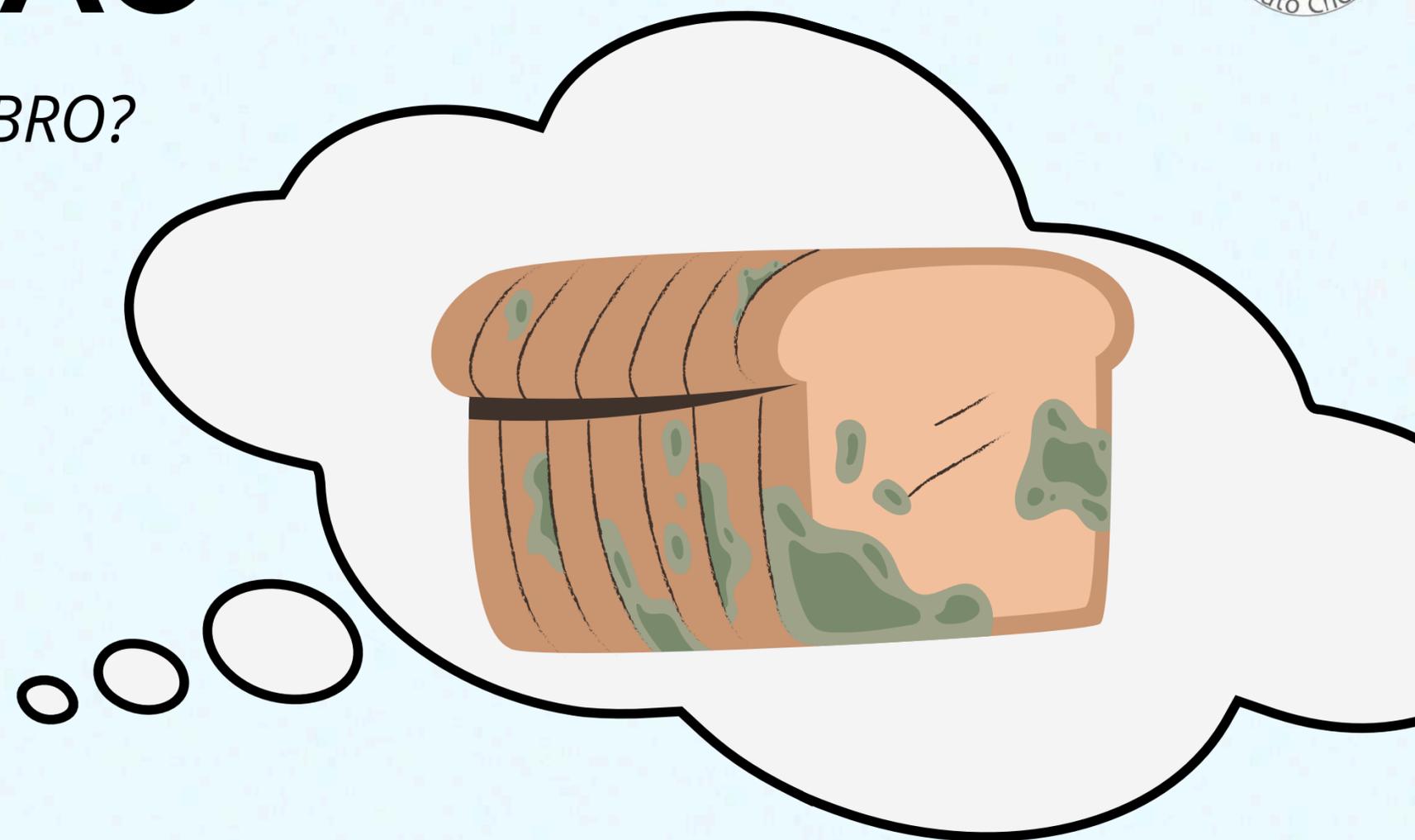
O estresse crônico, a ansiedade e a depressão podem levar a mudanças nos padrões alimentares como escolhas alimentares menos saudáveis.

Isso, por sua vez, **pode agravar os sintomas desses transtornos mentais**, criando então um **ciclo muito complexo**



PAPEL DA NUTRIÇÃO

O INTESTINO É NOSSO SEGUNDO CÉREBRO?



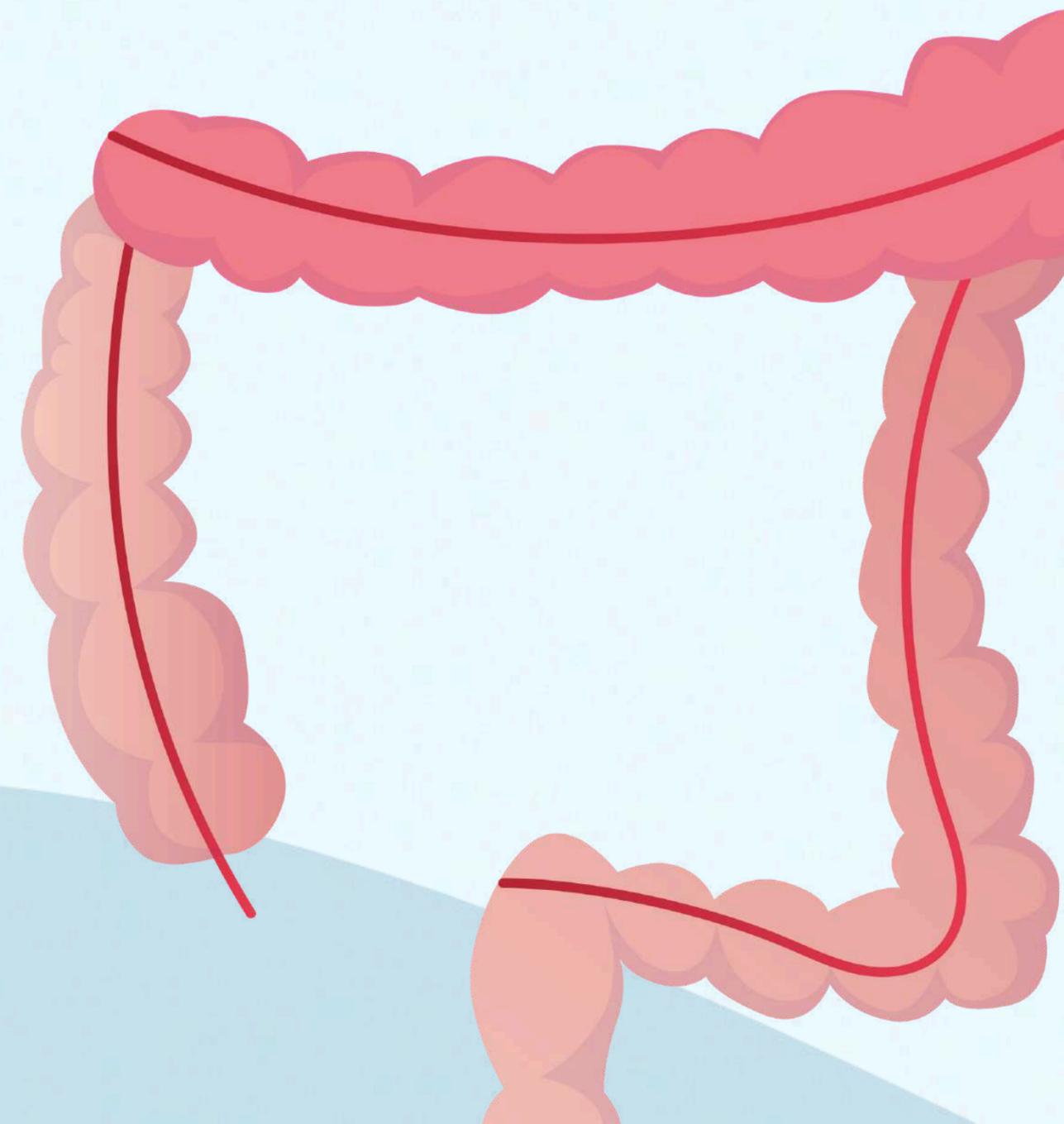
existe uma comunicação entre o intestino e o cérebro

PAPEL DA NUTRIÇÃO



O INTESTINO É NOSSO SEGUNDO CÉREBRO?

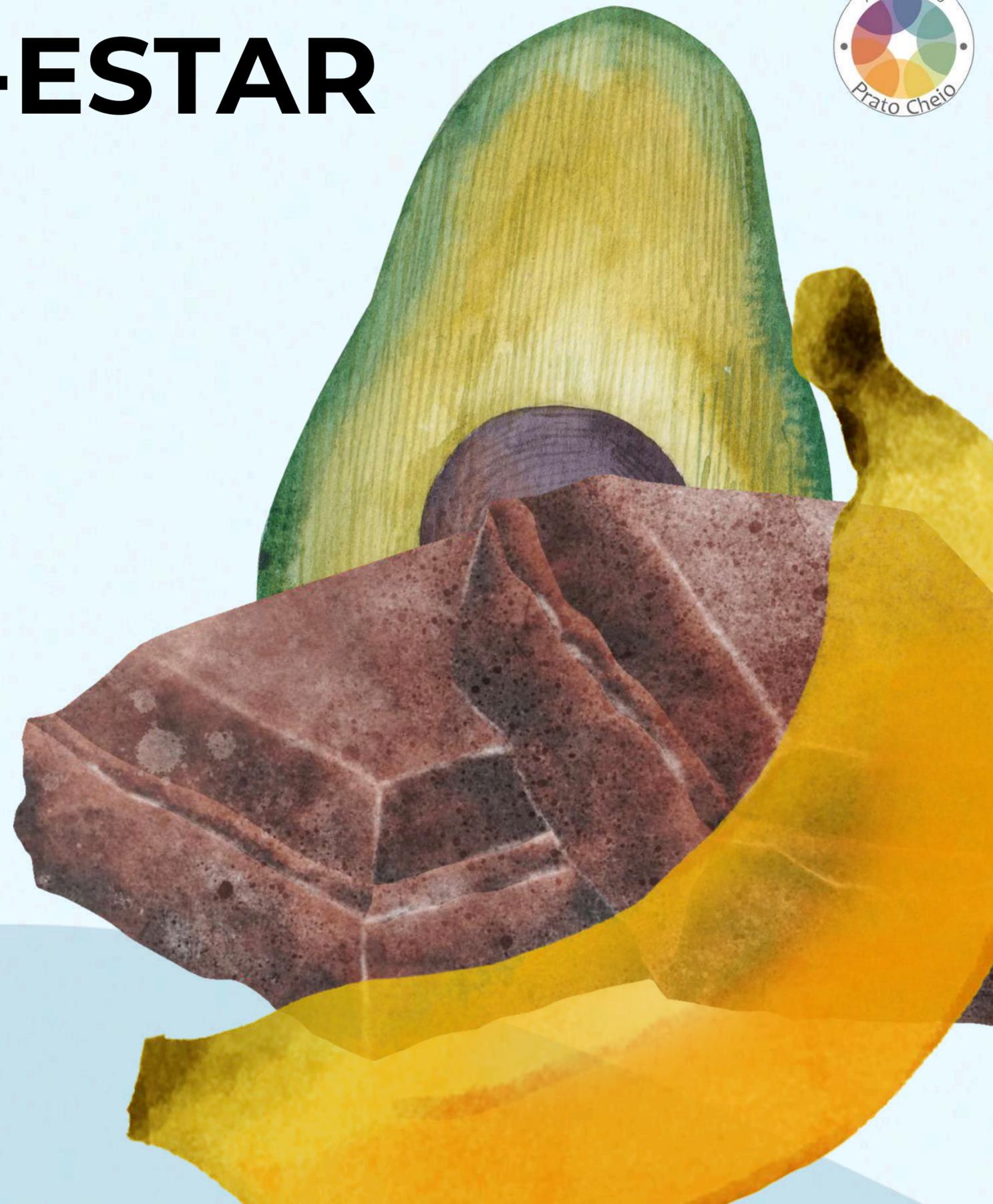
- **O intestino possui milhões de neurônios.** A relação entre a microbiota intestinal e a função cerebral é conhecida como o eixo intestino-cérebro.
- **Cerca de 90% da serotonina**, um neurotransmissor associado ao bem-estar e regulação do humor, é produzida no intestino.
- **Disbiose:** estado de inflamação crônica de baixo grau no organismo; associada então a distúrbios neurológicos, como depressão, ansiedade



TRIPTOFANO E BEM-ESTAR



Aminoácido essencial.
Usado para a síntese de
serotonina,
neurotransmissor
envolvido na regulação do
humor, sono e apetite



REFERÊNCIAS



ALVARENGA, M. DOS S. et al.. Nutrição em saúde mental e transtornos alimentares. Revista de Nutrição, v. 38, p. e240092, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/ZymhxPp8npBDZxnXJYchCFS/>

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Alimentação Saudável. [S. l.], 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 14 jul. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Saúde Mental. [S. l.], [s.d]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,e%20contribuir%20com%20a%20comunidade>. Acesso em: 14 jul. 2025.

World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em 14 de jul. de 2025

FARAH , José Carlos Simon. Conceito de bem-estar mudou ao longo dos anos. Jornal da USP, [S. l.], 8 abr. 2019. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/conceito-de-bem-estar-mudou-ao-longo-dos-anos/>. Acesso em: 14 jul. 2025.

PROJETO INFORMA EM AÇÃO. A importância do bem-estar na saúde. [S. l.: s. n.], [2018-2020]. Disponível em: https://www.fcsh.unl.pt/static/documentos/informacao/Importancia_do_bem_estar_na_saude_PT.pdf. Acesso em: 14 jul. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Amamentação. [S. l.], [s.d]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>. Acesso em: 14 jul. 2025.

ZANIN, Tatiana. 30 alimentos mais ricos em zinco. 2024. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-zinco/>. Acesso em: 14 de jul. 2025

LEAL, Karla. 21 alimentos ricos em ácido fólico (e ingestão recomendada). 2025. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-acido-folico/>. Acesso em: 14 de jul. de 2025

LEAL, Karla. 27 alimentos ricos em ferro (e principais benefícios), 2024. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-ferro/>. Acesso em: 14 de jul. de 2025

ZANIN, Tatiana. 22 alimentos ricos em vitamina B6 (Piridoxina), 2022. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alimentos-ricos-em-vitamina-b6/>. Acesso em: 14 de jul. de 2025

WANG, Xiaofei et al. "Dietary Polyphenol, Gut Microbiota, and Health Benefits." Antioxidants (Basel, Switzerland) vol. 11,6 1212. 20 Jun. 2022, doi:10.3390/antiox11061212. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9220293/>. Acesso em: 14 de jul. de 2025

REFERÊNCIAS



JOKELA, Markus. Why is cognitive ability associated with psychological distress and wellbeing? Exploring psychological, biological, and social mechanisms, *Personality and Individual Differences*, Volume 192, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886922000964>. Acesso em: 15 de jul. de 2025

Araújo, Pedro & Duarte, Arthur & Silva, Maria. (2024). Influência da dieta na saúde mental e desempenho cognitivo – uma revisão da literatura. *Research, Society and Development*. 13. e11013646103. 10.33448/rsd-v13i6.46103.

TORRES, Elizabeth A. F. S. et al. O papel da nutrição na saúde mental. *Jornal da USP*, [S. l.], 9 fev. 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/o-papel-da-nutricao-na-saude-mental/>. Acesso em: 14 jul. 2025.

RUDER, Debra Bradley. *The Gut and the Brain*. [S. l.], 2017. Disponível em: <https://hms.harvard.edu/news-events/publications-archive/brain/gut-brain>. Acesso em: 14 jul. 2025.

ARAÚJO, Pedro & DUARTE, Arthur & SILVA, Maria. (2024). Influência da dieta na saúde mental e desempenho cognitivo – uma revisão da literatura. *Research, Society and Development*. 13. e11013646103. 10.33448/rsd-v13i6.46103. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/381711312_Influencia_da_dieta_na_saude_mental_e_desempenho_cognitivo_-_uma_revisao_da_literatura. Acesso em: 14 de jul. de 2025

GRAJEK, Mateusz et al. "Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health." *Frontiers in nutrition* vol. 9 943998. 22 Aug. 2022, doi:10.3389/fnut.2022.943998. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9441951/>. Acesso em: 14 de jul. de 2025

FLEMING, Mark A 2nd et al. "The Enteric Nervous System and Its Emerging Role as a Therapeutic Target." *Gastroenterology research and practice* vol. 2020 8024171. 8 Sep. 2020, doi:10.1155/2020/8024171. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32963521/>. Acesso em: 14 de jul. de 2025

SOUSA JÚNIOR, D. T.; VERDE, T. F. C. L.; LANDIM, L. A. S. R. Foods rich in tryptophan and its effect on serotonin release and possible benefits in anxiety disorder. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 14, p. e471101422190, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.22190. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22190>. Acesso em: 14 jul. 2025.

AUGUSTIN Scalbert, GARY Williamson. Dietary Intake and Bioavailability of Polyphenols, *The Journal of Nutrition*, Volume 130, Issue 8, 2000, Pages 2073S-2085S, ISSN 0022-3166, <https://doi.org/10.1093/jn/130.8.2073S>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316622143804>. Acesso em: 14 de jul. de 2025