

A IMPLICAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO EM QUADROS DE TRANSTORNOS MENTAIS: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA (APOIO SANTANDER)

Aluna: Julia Cristina Barbosa Lucoveis

Orientadora: Profa. Jemima Giron

Curso: Psicologia

Campus: Cidade Universitária

A Organização Pan-Americana da Saúde aponta que nutrição contribui para os transtornos mentais. Assim, o objetivo foi averiguar a relação entre quadros de transtornos mentais e alimentação, e traçar um panorama geral da produção acadêmica nesta área. Realizou-se uma revisão sistemática da literatura na plataforma BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), buscando artigos com os descritores: alimentação, dieta, nutrientes, neurotransmissores, transtornos mentais e saúde mental, resultando em 5.473 artigos. Destes, apenas 104 permaneceram após aplicação dos seguintes filtros: anos 2014-2019; português/inglês; estudos primários. Mediante a análise de título e resumo, da qual foram descartados artigos que desviavam do tema, somente sete estudos foram considerados. Esses trabalhos demonstram que aumentar a ingestão de frutas e vegetais está associado a uma redução do comprometimento cognitivo, risco de demência e ansiedade, sendo o baixo consumo ligado a uma piora da saúde mental. O aumento da ingestão de ácidos graxos foi associado à redução de depressão e ansiedade. Insegurança alimentar foi relacionada a uma pobre saúde mental e, alimentação seletiva, a fatores psicopatológicos e sintomas de ansiedade, depressão, déficit de atenção/hiperatividade. E, por fim, a dieta insalubre e baixo consumo de frutas aumenta o risco de depressão. Concluímos que, embora sejam necessários maiores estudos para a compreensão de que maneira isso ocorre, os artigos analisados possibilitaram cumprir o objetivo proposto de estabelecer uma relação entre alimentação e quadros de transtornos mentais, assim como o de verificar a produção acadêmica nessa área de pesquisa.