

## NUTRIENTES QUE AUXILIAM NA PREVENÇÃO DAS DOENÇAS MENTAIS

Rayssa Pereira Barreto<sup>1</sup>; Maiara Silva Santos<sup>1</sup>; Paloma Souza da Conceição<sup>1</sup>; Angélica Fagundes Carneiro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduandas no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), rayeluansantana@hotmail.com; mai\_ssantos@hotmail.com; palomaconceicao19@outlook.com; <sup>2</sup>Mestre em Ciências Agrárias (UFRB), FAMAM, angelica.nfc@hotmail.com.

Os transtornos mentais incluem as alterações de pensamento, emoções e/ou comportamento. O adoecimento psíquico é considerado um grande impasse na sociedade atual, esses transtornos constituem uma das causas mais importantes de absenteísmo e acarreta um aumento da demanda na saúde pública. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma em quatro pessoas será afetada por um distúrbio mental em uma determinada fase da sua vida e projeta que essas alterações serão o segundo maior problema de saúde pública em 2020. Partindo desse pressuposto, o presente trabalho teve como objetivo conhecer e identificar os nutrientes capazes de prevenir e melhorar as doenças mentais, detectando suas ações e benefícios para o organismo. Trata-se de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, conduzida através de pesquisas em livros, monografias, revistas e artigos científicos, publicados de 2014 até 2019. As bases de dados: Google Acadêmico, *Pubmed*, Scielo (Scientific Electronic Library Online), foram utilizadas como instrumento para levantamento de dados, sendo encontrados 15 artigos publicados em língua portuguesa, entretanto apenas 7 publicações foram consideradas por corresponderem ao estudo. A busca foi realizada utilizando descritores como: alimentos funcionais e doenças mentais, neurotransmissores e doenças mentais, manifestações neurológicas, deficiência de vitamina. Assim, constatou-se que uma alimentação saudável e equilibrada é essencial no processo de prevenção de doenças mentais, pois está envolvida diretamente com a produção de serotonina no cérebro, um dos neurotransmissores responsáveis pelo humor e pela sensação de bem-estar. Os nutrientes participam das reações como cofatores fundamentais para a produção de neurotransmissores, como exemplo, o triptofano, magnésio, niacina e vitamina B6. Uma boa alimentação auxilia na eliminação da tensão, controla o nervosismo e a neurastenia, além de diminuir a ansiedade, o cortisol e melhorar a qualidade do sono, estando envolvidos nesse processo o selênio, cálcio, ácido fólico, vitamina C, vitamina D, entre outros. As evidências científicas mostram que uma alimentação saudável e equilibrada, rica em compostos bioativos podem auxiliar e reduzir os sintomas e características das doenças mentais, além de ajudar em uma melhor ação farmacológica, potencializando o tratamento e prognóstico das pessoas diagnosticadas com as doenças mentais, configurando-se como elemento essencial para a obtenção de bons resultados.

**Palavras-chave:** Nutrição. Alimentos funcionais. Nutrientes. Prevenção. Doenças mentais.