

NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL: ASPECTOS EPIDEMIOLÓGICOS

Bianca Aparecida Leal Sousa¹;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

Helen Cristina Lima Costa²;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

Vitória Ribeiro Mendes³;

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina, Piauí.

Regina Márcia Soares Cavalcante⁴.

Universidade Federal do Piauí (UFPI), Picos, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3272448488233781>

RESUMO: A saúde mental é fundamental para o bem-estar individual e social, afetando pensamentos, sentimentos e ações. Problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, são comuns e frequentemente resultam em estigmatização e discriminação, impactando negativamente a produtividade e a qualidade de vida. Em 2019, cerca de 970 milhões de pessoas no mundo tinham alguma perturbação mental, com uma alta prevalência em países de baixa e média renda. Estudos mostram que os transtornos mentais comuns (TMC), como depressão e ansiedade, afetam uma grande parte da população, com diferenças de prevalência entre gêneros e faixas etárias. Fatores socioeconômicos desempenham um papel crucial na vulnerabilidade a esses transtornos. A nutrição também está fortemente ligada à saúde mental, com dietas saudáveis associadas a uma menor incidência de TMCs. Este capítulo buscou uma maior compreensão das relações e destacar a importância de abordagens integradas para a saúde mental.

PALAVRAS-CHAVES: Epidemiologia. Saúde Mental. Nutrição.

NUTRITION AND MENTAL HEALTH: EPIDEMIOLOGICAL ASPECTS

ABSTRACT: Mental health is fundamental to individual and social well-being, affecting thoughts, feelings and actions. Mental health problems, such as anxiety and depression, are common and often result in stigmatization and discrimination, impacting productivity levels and quality of life. In 2019, around 970 million people worldwide had some mental disorder, with a high prevalence in low- and middle-income countries. Studies show that common mental disorders (CMD), such as depression and anxiety, affect a large part of the population,

with differences in prevalence between genders and age groups. Socioeconomic factors play a crucial role in vulnerability to these disorders. Nutrition is also strongly linked to mental health, with healthy diets associated with a lower incidence of CMDs. The literature review sought to better understand these relationships and highlight the importance of integrated approaches to mental health.

KEY-WORDS: Epidemiology. Mental Health. Nutrition.

INTRODUÇÃO

Uma boa saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar geral. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde mental como “um estado de bem-estar em que cada indivíduo realiza seu potencial, é capaz de lidar com as tensões da vida, pode trabalhar de forma produtiva e útil e pode contribuir para sua sociedade (WHO, 2013).

A saúde mental é essencial para a vida de todas as pessoas, influenciando pensamentos, sentimentos e ações. Sustenta a capacidade de tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo ao nosso redor (WHO, 2022). É um direito humano básico, crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e econômico de uma sociedade (Dallari, 2009). Com uma boa saúde mental, indivíduos lidam com o estresse da vida, reconhecem suas próprias capacidades, aprendem e trabalham de forma eficaz, e contribuem ativamente para suas comunidades. Isso facilita a conexão, o funcionamento, a superação de desafios e o florescimento pessoal (Romeiro et al, 2024)

Contudo, pessoas com problemas de saúde mental enfrentam estigmatização, rejeição e discriminação, tendo seus direitos básicos negados, incluindo o acesso a cuidados essenciais. Esse estigma causa isolamento social, interrupção educacional e desemprego. Cerca de 15% da população ativa mundial sofre de uma perturbação mental em algum momento, impactando a produtividade e o desempenho econômico. A saúde mental está intrinsecamente ligada aos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, influenciando e sendo influenciada por essas metas globais (WHO, 2022).

Além disso, a saúde psicológica não deve ser vista de forma binária, mas como um continuum que varia desde um bem-estar ótimo até estados de grande sofrimento. As condições mentais se manifestam de formas diversas, afetando cada pessoa de maneira única, desde períodos curtos de sofrimento leve até condições graves e duradouras. É importante destacar que em 2019, antes da pandemia, estimava-se que 970 milhões de pessoas no mundo viviam com uma perturbação mental, sendo 82% delas em países de baixa e média renda. Entre 2000 e 2019, houve um aumento de 25% no número de pessoas com essas condições, mantendo a prevalência pontual estável em cerca de 13% devido ao crescimento populacional (WHO, 2022).

Globalmente, estima-se que 322 milhões de pessoas são afetadas pela depressão, 50 milhões pela demência, 45 milhões pelo transtorno bipolar e 20 milhões pela esquizofrenia,

representando uma parcela significativa da deficiência global (GBD,2018; WHO,2017). Estatísticas adicionais revelam que, em 2016, 283 milhões de pessoas tinham transtornos por uso de álcool; em 2019, 36 milhões tinham transtornos por uso de drogas; 55 milhões tinham demência; e, em 2015, 50 milhões viviam com epilepsia. Esses números incluem pessoas com esquizofrenia, transtornos depressivos, ansiedade, bipolaridade, autismo, déficit de atenção/hiperatividade, transtornos alimentares e outras condições mentais. A gestão dessas condições é um desafio global, especialmente em países com menos recursos, onde os sistemas de saúde mental precisam ser fortalecidos para atender à demanda crescente. (WHO,2022).

Problemas psicológicos, como ansiedade, depressão, mal-estar psicológico e atraso mental, são frequentes na sociedade, inclusive no Brasil. Qualquer pessoa pode ser afetada por esses problemas em algum momento da vida, independentemente da gravidade. Indivíduos enfrentando esses desafios frequentemente encontram incompreensão e exclusão devido a conceitos equivocados que precisam ser esclarecidos. Embora não exista uma definição oficial para saúde mental, a Organização Mundial da Saúde (OMS) relaciona o termo à forma como uma pessoa reage às demandas, desafios e mudanças da vida, e, principalmente, à maneira como harmoniza suas ideias e emoções, (Ministério da Saúde, 2022).

Segundo Firth et al(2023) evidências mostraram que várias condições psiquiátricas, incluindo esquizofrenia, transtorno bipolar, depressão, ansiedade e condições relacionadas ao estresse, estão associados a comportamentos prejudiciais à saúde, como má alimentação, baixos níveis de atividade física, altas taxas de tabagismo e padrões inadequados de sono. Nessa perspectiva se faz de grande importância uma maior compreensão sobre a saúde mental e seus principais determinantes, destacando pontos importantes de sua epidemiologia.

TRANSTORNOS MENTAIS MAIS COMUNS

Desde a introdução de critérios diagnósticos específicos para transtornos mentais na década de 1970, houve uma rápida expansão no número de pesquisas em saúde mental em larga escala que fornecem estimativas populacionais da prevalência combinada de transtornos mentais comuns (mais comumente envolvendo transtornos de humor, ansiedade e uso de substâncias). Os Transtornos Mentais Comuns (TMC) referem-se a condições clínicas caracterizadas por sintomas como ansiedade, depressão, tristeza, fadiga, insônia, estresse, irritabilidade e queixas somáticas, como anorexia, dispneia e cefaleia. Os mais comuns incluem depressão e ansiedade. (Sacramento et al., 2021)

Evidências têm confirmado que os TMC são altamente prevalentes globalmente, afetando pessoas em todas as regiões do mundo. Pesquisa realizada no período de 1980 a 2013 mostrou que aproximadamente uma em cada cinco pessoas experimentou um transtorno mental comum dentro de um período de 12 meses, em 155 inquéritos populacionais gerais realizados em 59 países. A prevalência de transtornos mentais comuns

ao longo da vida foi estimada em 29,2% a partir de 85 inquéritos realizados em 39 países. Apesar da grande heterogeneidade entre as pesquisas, os resultados identificaram um efeito de gênero robusto com mulheres apresentando maiores prevalências de transtornos do humor e ansiedade (Steele et al, 2014).

No Brasil, são escassos os estudos representativos sobre saúde mental em nível regional e nacional. No entanto, estimativas indicam que uma em cada dez pessoas pode estar enfrentando um transtorno mental atualmente e que uma em cada quatro desenvolverá algum tipo de transtorno mental ao longo da vida (Orellana et al., 2020)

A depressão é caracterizada por falta de afeto positivo, mau humor e uma variedade de sintomas emocionais, cognitivos, físicos e comportamentais. A prevalência da depressão é alta em todo o mundo, afetando pessoas independentemente de idade, gênero ou condição socioeconômica. (Barros et al., 2021) Estima-se que os TMC, que incluem a depressão, afetem de 9% a 12% da população mundial e de 12% a 15% da população brasileira. No Brasil, a prevalência varia significativamente, chegando a afetar até 43,7% da população, indicando uma necessidade crítica de serviços de saúde mental. (Coledam et al., 2022)

A ansiedade engloba diversos transtornos, como fobias, transtorno de ansiedade generalizada, pânico, ansiedade social, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático (Galvão, 2023). A prevalência global desses transtornos é alta, afetando entre 17,6% a 29,2% da população em algum momento da vida. Isso resulta em significativos impactos sociais, ocupacionais e de saúde física, além de uma maior taxa de mortalidade. (Coledam et al., 2022).

INCIDENCIA E PREVALENCIA DE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS

Estima-se que 3,6% da população global, aproximadamente 264 milhões de pessoas, vivam com transtornos mentais comuns (TMCs), e que quase um terço da população mundial em algum momento da vida seja afetado por transtornos mentais (Coledam et al., 2022). Depressão e transtornos de ansiedade são mais frequentes em mulheres do que em homens. A depressão pode surgir em crianças e adolescentes, mas é mais prevalente em adultos, afetando mais de 7,5% das mulheres e 5,5% dos homens entre 55 e 74 anos. Já a prevalência de transtornos de ansiedade é relativamente constante entre diferentes idades, sendo menos comum em idosos. (Dal; Bilici, 2024)

Estudos de epidemiologia psiquiátrica têm consistentemente demonstrado uma associação entre desigualdade social e TMCs. Indivíduos em situação socioeconômica desfavorável são mais vulneráveis devido a sentimentos de insegurança, falta de esperança e risco aumentado de violência. No Brasil, os TMCs estão se tornando mais prevalentes na população adulta, especialmente entre mulheres, negros e pessoas com estado civil “divorciado” ou em relacionamentos conflituosos. Esses transtornos também estão associados a eventos estressantes, falta de suporte social, condições precárias

de trabalho, desemprego, baixa escolaridade e renda, posse limitada de bens duráveis e condições habitacionais inadequadas. (Ribeiro et al., 2020)

A saúde mental é fortemente influenciada pela situação econômica e social das pessoas. Indivíduos em desvantagem enfrentam mais dificuldades nesse aspecto. Problemas como ansiedade e depressão muitas vezes estão ligados a condições econômicas desfavoráveis. O tipo de trabalho desempenhado também influencia nesses transtornos, como: empregos que oferecem não apenas um salário, mas também um senso de propósito e estrutura na vida, ajudam a manter uma boa saúde mental, como também, problemas nessa área podem resultar na exclusão do mercado de trabalho. (Katikireddi; Niedzwiedz; Popham, 2016)

ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS DE VIDA

O termo “saúde mental” descreve a experiência de preocupação, apreensão ou nervosismo, frequentemente acompanhada por sintomas físicos, cognitivos e comportamentais. As associações entre nutrição e TMC 's, são mútuas, uma vez que fatores nutricionais podem influenciar a saúde mental, e a saúde mental pode afetar a alimentação (Van Der Pols, 2018).

De acordo com Grajek et al.(2022) a nutrição é considerada um fator importante no desenvolvimento da função cerebral e dos transtornos mentais no contexto das mudanças climáticas, do crescimento urbano, das mudanças culturais e tecnológicas e da industrialização e processamento excessivo de alimentos.

Intervenções dietéticas, como a dieta mediterrânea e suplementos de óleo de peixe, têm mostrado melhorias em indivíduos com depressão. Padrões alimentares que reduzem o potencial inflamatório, como a dieta mediterrânea, estão associados a um menor risco de depressão. Essas dietas incluem alta ingestão de frutas, vegetais, peixes, grãos integrais, legumes e azeite de oliva, e baixa ingestão de alimentos processados, carne vermelha e doces. (Dal; Bilici, 2024).

A dieta é um fator de risco modificável para os sintomas de transtornos mentais, assim, melhorias na dieta podem reduzir a carga dos transtornos depressivos. Estudos epidemiológicos mostram que padrões alimentares saudáveis estão associados a menos sintomas depressivos. (Kris-Etherton et al., 2020). A modificação da dieta pode ajudar a prevenir problemas de saúde mental ou reduzir seus sintomas, considerando que os distúrbios de saúde mental são comuns e seu fardo é crescente. Nutrientes influenciam a estrutura e função cerebral, a plasticidade neuronal, o sistema imunológico e o sistema de defesa antioxidante, o que sugere que fatores alimentares podem impactar a saúde mental. (Van Der Pols, 2018)

Nutrientes como niacina, riboflavina, vitamina B6, cobre e zinco são essenciais na produção de ATP e na manutenção da função mitocondrial. Polifenóis como resveratrol,

curcumina e quercetina também demonstraram melhorar as funções mitocondriais. O eixo microbiota-intestino-cérebro é outra área onde a nutrição influencia a saúde mental. A microbiota intestinal afeta diretamente o metabolismo dos neurotransmissores e tem impactos na função do sistema nervoso central. Uma microbiota saudável está associada à modulação do fator neurotrófico derivado do cérebro, neurotransmissão da serotonina e resposta ao estresse. Alterações na microbiota intestinal têm sido observadas em transtornos depressivos e de ansiedade, com padrões alimentares influenciando esses efeitos. Dietas ricas em fibras, prebióticos e probióticos modulam positivamente a microbiota intestinal, enquanto a dieta mediterrânea e outros padrões alimentares saudáveis estão associados a uma maior diversidade microbiana. (Dal; Bilici, 2024)

Além dos padrões alimentares, é essencial considerar a relação entre o estado emocional e comportamentos alimentares, como o “comer emocional”, que está diretamente vinculado à utilização da alimentação como um meio de lidar com sentimentos negativos. Essa interação é complexa podendo resultar em comportamentos compensatórios e evoluir para transtornos alimentares mais graves, além disso, à importância do contexto social, indica que comer em companhia, especialmente com amigos, está associado a menores sintomas de depressão e ansiedade. (Sangouni et al., 2022)

A sensação de pertencimento durante refeições em grupo revela-se mais significativa do que refeições em família, sublinhando a influência do ambiente social nos hábitos alimentares e na saúde mental dos adolescentes. A falta de participação em refeições sociais pode intensificar sentimentos de isolamento, agravando sintomas de TMC. O comportamento alimentar social está associado a uma menor incidência de sintomas de ansiedade e depressão. (Jacka et al., 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental é um pilar fundamental para o bem-estar geral dos indivíduos, influenciando suas decisões, relacionamentos e capacidade de contribuição para a sociedade. Apesar disso, muitas pessoas com problemas de saúde mental enfrentam estigmatização, discriminação e falta de acesso a cuidados essenciais, o que agrava o impacto negativo dessas condições em suas vidas. Estudos revelam que a prevalência de transtornos mentais comuns é significativa em todo o mundo, com depressão e ansiedade sendo os mais comuns. De forma geral estes transtornos são mais comuns em adultos, com maior incidência e prevalência em mulheres. As evidências também mostraram que há importantes associação entre desigualdade social e TMCs. No Brasil, os TMCs estão se tornando mais prevalentes na população adulta, especialmente entre mulheres, negros e pessoas com estado civil “divorciado” ou em relacionamentos conflituosos.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem, financeira, comercial, política, acadêmica e pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, M. B. DE A. et al. Association between health behaviors and depression: findings from the 2019 Brazilian National Health Survey. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 24, n. suppl 2, 2021.

COLEDAM, D. H. C. et al. Prevalence of common mental disorders among Brazilian workers: systematic review and meta-analysis. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 2, p. 579–591, fev. 2022.

DAL, N.; BILICI, S. An Overview of the Potential Role of Nutrition in Mental Disorders in the Light of Advances in Nutripsychiatry. *Current Nutrition Reports*, 8 fev. 2024.

DALLARI, S. G.. A construção do direito à saúde no Brasil. *Revista de Direito Sanitário*, n. 3, pp. 9-34, 2009. <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9044.v9i3p9-34>.

FIRTH, J. et al. A meta-review of “lifestyle psychiatry”: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry* 2020; 19 (3): 360-80. <https://doi.org/10.1002/wps.20773> GALVÃO, T. F. Mental suffering and the Brazilian National Health System. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 32, n. 1, 2023.

GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2018;392(10159):1789–858, 2018. 10.1016/S0140-6736(18)32279-7

GRAJEK, M. et al.. Nutrition and mental health: a review of current knowledge about the impact of diet on mental health. *Front Nutr*. 2022;9:943998, 2022. doi: 10.3389/fnut.2022.943998

JACKA, F. N. et al. A Prospective Study of Diet Quality and Mental Health in Adolescents. *PLoS ONE*, v. 6, n. 9, p. e24805, 21 set. 2011.

KATIKIREDDI, S. V.; NIEDZWIEDZ, C. L.; POPHAM, F. Employment status and income as potential mediators of educational inequalities in population mental health. *European Journal of Public Health*, v. 26, n. 5, p. 814–816, 1 out. 2016.

KRIS-ETHERTON, P. M. et al. Nutrition and Behavioral Health disorders: Depression and Anxiety. *Nutrition Reviews*, v. 79, n. 3, 24 maio 2020.

ORELLANA, J. D. Y. et al. Mental disorders in adolescents, youth, and adults in the RPS Birth Cohort Consortium (Ribeirão Preto, Pelotas and São Luís), Brazil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, p. e00154319, 31 jan. 2020.

RIBEIRO, I. B. DA S. et al. Common mental disorders and socioeconomic status in adolescents of ERICA. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, p. 4, 21 jan. 2020.

ROMEIRO et al. A relação entre estresse e saúde mental: abordagens terapêuticas e prevenção. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciência e Educação-REASE*, v. 10, n. 1, 2024.

SACRAMENTO, B. O. et al. Symptoms of anxiety and depression among medical students: study of prevalence and associated factors. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 45, n. 1, 2021.

SANGOUNI, A. A. et al. Association between dietary behaviors and depression in adolescent girls. *BMC Public Health*, v. 22, n. 1, 11 jun. 2022.

STEEL, Z., et al. (2014). The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980-2013. *International journal of epidemiology*, 43(2), 476–493, 2014. <https://doi.org/10.1093/ije/dyu038>

VAN DER POLS J. C. (2018). Nutrition and mental health: bidirectional associations and multidimensional measures. *Public health nutrition*, 21(5), 829–830, 2018. <https://doi.org/10.1017/S1368980017003974>

WORLD HEALTH ORGANIZATION-WHO. Investing in mental health. In: Evidence for action 2013. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87232/9789241564618_eng.pdf?sequence=1

WORLD HEALTH ORGANIZATION-WHO. Depression and other common mental disorders. In: Global health estimates. 2017. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/254610/W?sequence=1>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care, 2022**. Disponível em:

<<https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>>.