

A INFLUÊNCIA DA DIETA NA SAÚDE MENTAL: REVISÃO DAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

THE INFLUENCE OF DIET ON MENTAL HEALTH: A REVIEW OF SCIENTIFIC
EVIDENCE

Ciências da Saúde • 18/03/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/773814938](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/773814938)

José Suwa de Oliveira¹
Neicy Arraes Suwa²
Ronan Sales Farias³
Dandara Garcia Menezes Régis⁴
Ricardo Felipe Melo de Oliveira⁵
Josilene Soares Costa⁶
Jandervam Figueiredo Régis Júnior⁷
Farney Fabrício Menezes de Araújo⁸
Sivone Costa de Araújo⁹
Sueven Rick Carneiro Ribeiro¹⁰
Alana Alves da Silva¹¹
Luís Fernando da Silva Leal¹²
Priscilla de Araújo Costa de Sousa¹³
Dirceu Fernandes¹⁴
Jana Caroline Lopes Marques¹⁵
Ellen Thamyris Pinho de Paula¹⁶
Paula Naynne Chaves Silva¹⁷

RESUMO

A relação entre dieta e saúde mental tem sido amplamente estudada nas últimas décadas, com a alimentação e a microbiota intestinal demonstrando impactos significativos no funcionamento cerebral e nas condições psíquicas. Dietas ocidentais, ricas em alimentos ultra-processados, têm sido associadas ao aumento de sintomas de depressão e ansiedade, enquanto dietas mediterrâneas e nórdicas, que são mais equilibradas e ricas em nutrientes, como o ômega-3, têm efeitos protetores contra doenças neurodegenerativas e na modulação do humor. O eixo intestino-cérebro também desempenha um papel central, sendo desequilíbrios na microbiota intestinal frequentemente associados a distúrbios emocionais e cognitivos. Além disso, o ômega-3 se destaca como um nutriente fundamental para a saúde cerebral, ajudando a melhorar a função cognitiva e a tratar a depressão. O exercício físico, por sua vez, contribui para a neuroplasticidade e a resiliência do cérebro, melhorando a saúde mental, especialmente quando combinado com uma dieta balanceada. Este artigo revisa as evidências científicas sobre esses temas e propõe a combinação de abordagens dietéticas e comportamentais como estratégias eficazes para a prevenção e tratamento de transtornos mentais e doenças neurodegenerativas.

Palavras-chave: Nutrição, Saúde Mental, Eixo Intestino-Cérebro, Dieta Mediterrânea, Ômega-3, Doenças Neurodegenerativas, Microbiota Intestinal, Exercício Físico.

ABSTRACT

The relationship between diet and mental health has been widely studied in recent decades, with diet and gut microbiota having significant impacts on brain function and mental conditions. Western diets, rich in ultra-processed foods, have been associated

with an increase in depression and anxiety symptoms, while Mediterranean and Nordic diets, which are more balanced and nutrient-rich, including omega-3, have protective effects against neurodegenerative diseases and mood modulation. The gut-brain axis also plays a central role, with imbalances in gut microbiota frequently associated with emotional and cognitive disorders. Moreover, omega-3 stands out as a crucial nutrient for brain health, helping to improve cognitive function and treat depression. Physical exercise, in turn, contributes to neuroplasticity and brain resilience, improving mental health, especially when combined with a balanced diet. This article reviews the scientific evidence on these topics and proposes the combination of dietary and behavioral approaches as effective strategies for the prevention and treatment of mental disorders and neurodegenerative diseases.

Keywords: Nutrition, Mental Health, Gut-Brain Axis, Mediterranean Diet, Omega-3, Neurodegenerative Diseases, Gut Microbiota, Physical Exercise.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental tem sido um campo de crescente interesse nas últimas décadas, com muitos estudos apontando uma forte ligação entre os hábitos alimentares e o bem-estar emocional. A alimentação, aliada à microbiota intestinal, tem sido reconhecida por sua influência direta no funcionamento cerebral e nas condições psíquicas, impactando diretamente a cognição, o humor e os transtornos psiquiátricos (Lane *et al.*, 2022). O conceito do eixo intestino-cérebro destaca a comunicação entre esses dois sistemas, indicando como os desequilíbrios na microbiota podem levar a distúrbios emocionais e cognitivos. A dieta ocidental, por exemplo,

rica em alimentos ultraprocessados, tem sido associada a um aumento nos sintomas de depressão e ansiedade (Jacka *et al.*, 2015).

A relação entre dieta e saúde mental é complexa e multifacetada, envolvendo tanto os efeitos diretos dos alimentos na função cerebral quanto a modulação da microbiota intestinal. Dietas como a mediterrânea e a nórdica, caracterizadas por alimentos frescos e ricos em nutrientes, têm mostrado efeitos protetores contra doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer (Krzynarić *et al.*, 2021). Já a alimentação rica em açúcares e gorduras saturadas, comum nas dietas ocidentais, parece contribuir para a inflamação e o estresse oxidativo no cérebro, favorecendo o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos (Larrieu; Layé, 2018). O consumo de alimentos ricos em ômega-3, por outro lado, tem se mostrado benéfico para a saúde cerebral, com efeitos positivos na modulação do humor e na prevenção do declínio cognitivo (Freeman; Rapaport, 2011).

Além disso, o papel da microbiota intestinal como moduladora da saúde mental tem sido amplamente investigado. Estudos recentes indicam que um desequilíbrio na composição da microbiota pode desencadear processos inflamatórios que afetam diretamente o sistema nervoso central, levando ao agravamento de sintomas de ansiedade e depressão (Limbana *et al.*, 2020). Essa comunicação bidirecional entre o intestino e o cérebro abre novas possibilidades terapêuticas, como o uso de probióticos para melhorar a saúde mental (Souzedo *et al.*, 2020). A crescente evidência sugere que a alimentação não apenas impacta o cérebro diretamente, mas também influencia a microbiota, alterando sua composição e função de maneiras que podem promover ou prevenir doenças mentais.

A importância do exercício físico na saúde mental também não pode ser subestimada. Pesquisas indicam que a prática regular de atividades físicas não apenas melhora a saúde física, mas também exerce efeitos positivos sobre o cérebro, promovendo a neuroplasticidade e reduzindo os níveis de estresse e ansiedade (Arida; Machado, 2021). O exercício pode, assim, ser considerado uma ferramenta complementar no tratamento de transtornos mentais, ajudando a melhorar o humor e a cognição, especialmente quando combinado com uma dieta balanceada.

Além disso, a prevalência de doenças mentais tem aumentado globalmente, o que coloca ainda mais em evidência a necessidade de abordagens preventivas. Dietas equilibradas e a incorporação de hábitos saudáveis de vida, como a prática de exercícios e o controle do estresse, são vistas como estratégias fundamentais para a promoção da saúde mental. Embora as intervenções farmacológicas sejam eficazes, a nutrição e os hábitos de vida podem atuar como coadjuvantes no tratamento de distúrbios mentais, proporcionando benefícios a longo prazo sem os efeitos colaterais comuns de medicamentos (Lima *et al.*, 2022).

O uso de intervenções dietéticas e comportamentais tem mostrado resultados promissores, especialmente quando se busca tratar doenças neurodegenerativas e transtornos de humor. A combinação de uma dieta rica em nutrientes essenciais, a manutenção de uma microbiota intestinal equilibrada e a prática de atividades físicas podem resultar em uma melhor qualidade de vida para indivíduos que sofrem de transtornos mentais (Pereira, 2023). Com isso, as intervenções alimentares se tornam uma área promissora de estudo, com potencial para transformar a abordagem dos cuidados com a saúde mental.

Este artigo tem como objetivo revisar as evidências científicas sobre a influência da dieta na saúde mental, analisando a relação entre a alimentação, a microbiota intestinal e os transtornos psiquiátricos. Além disso, busca-se avaliar os efeitos das dietas ocidentais, mediterrâneas e nórdicas, o impacto dos alimentos ultra-processados e o papel dos nutrientes, como o ômega-3, na modulação da saúde cerebral e mental. O estudo também explora a importância do exercício físico como um fator complementar no tratamento e prevenção de doenças neurodegenerativas e transtornos mentais.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Nos últimos anos, a pesquisa sobre os efeitos da dieta na saúde mental tem se intensificado, com destaque para a influência da alimentação sobre doenças psiquiátricas e neurodegenerativas. Vários estudos investigam o impacto das dietas ocidentais e de estilo de vida na saúde do cérebro. A alimentação rica em alimentos ultra-processados, rica em açúcares refinados e gorduras saturadas, está associada a um aumento da inflamação cerebral, um fator importante para o desenvolvimento de transtornos mentais como depressão e ansiedade (Sofi *et al.*, 2008). Isso é corroborado por estudos que mostram que dietas de baixo valor nutricional alteram o equilíbrio neuroquímico e favorecem condições como a síndrome metabólica, que está frequentemente relacionada à depressão (Schuster *et al.*, 2015).

A dieta mediterrânea, por outro lado, tem se mostrado um fator protetor importante para a saúde cerebral. Estudos demonstram que a adesão a essa dieta, rica em frutas, vegetais, peixes e gorduras saudáveis, como o azeite de oliva, está associada à redução do risco

de doenças neurodegenerativas como Alzheimer e demência (Sofi *et al.*, 2008). A combinação de antioxidantes presentes em alimentos como frutas vermelhas, vegetais e azeite de oliva promove um efeito anti-inflamatório no cérebro, o que pode proteger contra o estresse oxidativo e a neurodegeneração (Liu *et al.*, 2021). Isso reforça a ideia de que uma dieta equilibrada pode reduzir os fatores de risco para doenças mentais, melhorando o funcionamento cognitivo e emocional.

Além da dieta mediterrânea, a ingestão de alimentos ricos em ácidos graxos ômega-3 tem sido altamente recomendada para a saúde do cérebro. Pesquisas indicam que o ômega-3, encontrado principalmente em peixes gordurosos, como o salmão, pode melhorar a função cognitiva e ajudar a tratar transtornos como a depressão (Freeman; Rapaport, 2011). O ômega-3 exerce um efeito positivo ao melhorar a plasticidade neuronal e regular a função neurotransmissora, especialmente nos casos de transtornos afetivos, como a depressão (Vasques & Fonseca, 2018). Isso tem levado a recomendações clínicas de suplementação com ômega-3 como parte do tratamento para doenças neuropsiquiátricas.

Além dos ácidos graxos, a microbiota intestinal também desempenha um papel fundamental na saúde mental. A comunicação entre o intestino e o cérebro é mediada por várias vias biológicas, incluindo o sistema nervoso e as células imunes (Limbana *et al.*, 2020). Estudos recentes apontam que a alteração na composição da microbiota intestinal, muitas vezes causada por dietas desequilibradas, pode afetar negativamente o funcionamento do cérebro, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos mentais como ansiedade e depressão (Souzedo *et al.*, 2020). A ingestão de alimentos probióticos e prebióticos tem mostrado um

impacto positivo na modulação dessa microbiota, trazendo benefícios para a saúde mental (Limbana *et al.*, 2020).

O exercício físico também está emergindo como um complemento importante no tratamento de transtornos mentais. A prática regular de atividades físicas estimula a produção de neurotrofinas, como o BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), que são essenciais para a neuroplasticidade e a resiliência do cérebro (Arida & Machado, 2021). A prática de exercício não só melhora a saúde física, mas também reduz os níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse, e melhora a qualidade do sono, fatores que contribuem diretamente para a saúde mental (Puri *et al.*, 2023). Dessa forma, a combinação de exercício físico e alimentação saudável representa uma abordagem eficaz e complementar para a prevenção e o tratamento de transtornos mentais.

Além disso, a importância de uma alimentação rica em fibras, antioxidantes e vitaminas para a saúde mental é amplamente reconhecida. Estudos demonstram que dietas que incluem alimentos frescos, como frutas e vegetais, contribuem para a proteção cerebral contra o estresse oxidativo, um dos fatores subjacentes ao desenvolvimento de transtornos mentais (Grajek *et al.*, 2022). O consumo adequado de fibras, encontrado em alimentos como grãos integrais, também é benéfico para a saúde mental, ajudando a regular a microbiota intestinal e reduzindo o risco de inflamação cerebral (Lima *et al.*, 2022). Esses achados reforçam a ideia de que a nutrição é um fator crucial não apenas para a saúde física, mas também para a saúde emocional e cognitiva.

3. METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão de literatura sobre a influência da nutrição na saúde mental, com foco específico na interação entre a alimentação, a microbiota intestinal e os transtornos psicológicos. A pesquisa foi conduzida a partir de artigos científicos publicados nos últimos 10 anos, priorizando estudos experimentais, ensaios clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises. A busca foi realizada em plataformas de indexação científica renomadas, incluindo PubMed, Google Scholar, Scopus, SciELO e Web of Science, com o objetivo de garantir uma cobertura abrangente e atualizada sobre o tema.

As palavras-chave utilizadas na busca foram: “nutrição e saúde mental”, “eixo intestino-cérebro”, “dieta mediterrânea”, “alimentos ultra-processados e saúde mental”, “ômega-3 e doenças neurodegenerativas”, além de termos relacionados a intervenções dietéticas e suas implicações em transtornos como Alzheimer, depressão e ansiedade. As bases de dados selecionadas abrangem artigos de diferentes tipos de estudo, com ênfase em revisões sistemáticas e ensaios clínicos randomizados, para fornecer uma visão detalhada sobre as evidências científicas existentes.

Foram incluídos artigos que tratam das relações entre alimentação e microbiota intestinal, com foco nas influências dessas interações sobre doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer, e transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade. Além disso, a pesquisa incluiu estudos que discutem intervenções dietéticas eficazes para o tratamento e a prevenção desses distúrbios, com ênfase em dietas específicas, como a mediterrânea, e o impacto de nutrientes como o ômega-3 e probióticos.

A seleção dos artigos seguiu critérios de relevância, qualidade metodológica e rigor científico, sendo priorizados estudos com amostras grandes, dados robustos e metodologias validadas. O processo de revisão também considerou a diversidade de abordagens de diferentes áreas, como neurociência, psicologia, nutrição clínica e microbiologia, garantindo uma análise holística sobre os impactos da dieta na saúde mental.

Além disso, foi realizada uma análise crítica da literatura para identificar as principais lacunas no conhecimento atual e as áreas que ainda necessitam de mais investigação, como os mecanismos biológicos específicos que conectam a alimentação, a microbiota intestinal e os transtornos mentais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da revisão indicam que dietas ricas em alimentos ultra-processados têm um impacto negativo na saúde mental, com diversos estudos associando tais dietas ao aumento de sintomas de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais. A ingestão excessiva de alimentos industrializados, ricos em açúcares e gorduras saturadas, tem sido associada a processos inflamatórios no cérebro, o que pode contribuir para disfunções cognitivas e emocionais (Lane *et al.*, 2022; Jacka *et al.*, 2015). Essa relação é respaldada por evidências de que o consumo de alimentos ricos em aditivos químicos pode alterar a composição da microbiota intestinal, exacerbando o risco de transtornos psiquiátricos (Limbana *et al.*, 2020).

Em contraste, dietas como a mediterrânea e nórdica, que incluem alimentos frescos, com altas concentrações de antioxidantes, fibras e

ácidos graxos essenciais, como o ômega-3, têm mostrado efeitos benéficos na prevenção de doenças neurodegenerativas e na modulação do humor. Estudos demonstram que a adesão a essas dietas está associada à redução do risco de Alzheimer e à melhora nos sintomas de depressão (Krznarić *et al.*, 2021; Parletta *et al.*, 2017). Além disso, essas dietas promovem a saúde cardiovascular, o que, por sua vez, beneficia a saúde cerebral, visto que a circulação sanguínea eficiente é fundamental para a manutenção da função cognitiva (Sofi *et al.*, 2008; Reichelt *et al.*, 2018).

A microbiota intestinal também desempenha um papel central nesse processo, com desequilíbrios microbiológicos podendo afetar a função cerebral e contribuir para transtornos psiquiátricos. Estudos sugerem que a ingestão de alimentos probióticos e prebióticos pode ajudar a restaurar o equilíbrio microbiológico, promovendo uma comunicação saudável entre o intestino e o cérebro. Isso pode resultar em melhorias significativas no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão (Limbana *et al.*, 2020; Souza *et al.*, 2022). O eixo intestino-cérebro é, portanto, uma via crucial para entender como a dieta influencia a saúde mental, já que modificações na microbiota intestinal podem afetar diretamente a produção de neurotransmissores essenciais para o equilíbrio emocional.

O ômega-3, encontrado em peixes gordurosos e algumas fontes vegetais, é um nutriente essencial para a saúde cerebral, mostrando efeitos positivos no tratamento de depressão e na prevenção do declínio cognitivo. A suplementação com ácidos graxos ômega-3 tem sido amplamente estudada, com estudos demonstrando que esse nutriente pode reduzir a inflamação cerebral e melhorar a função cognitiva, especialmente em idosos e pacientes com

transtornos do humor (Freeman; Rapaport, 2011; Vasques; Fonseca, 2018). O ômega-3 é capaz de modular a atividade dos neurotransmissores e melhorar a plasticidade neural, fatores cruciais para a saúde mental a longo prazo.

Além disso, o exercício físico tem se mostrado eficaz na promoção da saúde cerebral e na redução de sintomas de transtornos mentais. A prática regular de atividade física estimula a produção de fatores neurotróficos, como o BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), que são essenciais para a neuroplasticidade e a resiliência do cérebro (Arida; Machado, 2021). Estudos também apontam que o exercício físico pode reduzir os níveis de estresse, melhorar a qualidade do sono e promover o bem-estar geral, fatores que contribuem para o equilíbrio mental. A combinação de dieta adequada e exercício físico tem, portanto, um efeito sinérgico na melhoria da saúde mental, ajudando a prevenir e tratar transtornos como a depressão e a ansiedade.

O impacto da dieta na saúde mental também se reflete em estudos que mostram como a ingestão de alimentos ricos em nutrientes como fibras, antioxidantes e vitaminas pode proteger o cérebro contra o estresse oxidativo e a inflamação, fatores que estão frequentemente associados ao desenvolvimento de transtornos mentais. Dietas ricas em frutas, vegetais, grãos integrais e legumes têm mostrado benefícios para a função cognitiva, melhorando a memória e a capacidade de aprendizagem (Grajek *et al.*, 2022; Dauncey, 2012). Esses alimentos promovem a saúde das células nervosas, aumentando a proteção contra os danos celulares causados por radicais livres.

Além disso, a relação entre a dieta e os transtornos de humor, como a depressão, tem sido amplamente investigada. Estudos recentes apontam que a alimentação rica em alimentos frescos e naturais, como as dietas mediterrânea e nórdica, pode ser uma ferramenta importante na gestão da depressão, principalmente quando associada a terapias convencionais, como a psicoterapia e o uso de antidepressivos (Larrieu & Layé, 2018; Marshall *et al.*, 2022). Essas dietas são capazes de melhorar a função neuroquímica, reduzindo os sintomas depressivos e proporcionando uma melhor qualidade de vida aos pacientes.

Por fim, a abordagem de saúde mental centrada na alimentação e na microbiota intestinal oferece uma perspectiva inovadora e promissora para a prevenção e o tratamento de doenças neurodegenerativas e transtornos de humor. É essencial continuar investindo em pesquisas sobre os mecanismos biológicos que conectam a dieta à saúde mental, para que novas intervenções dietéticas possam ser desenvolvidas para melhorar o bem-estar emocional e cognitivo de indivíduos em risco de transtornos mentais (Limbana *et al.*, 2020; Puri *et al.*, 2023).

5. CONCLUSÃO

A nutrição desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde mental e cerebral, com um número crescente de evidências apontando para os benefícios de uma dieta equilibrada na prevenção e tratamento de doenças psiquiátricas e neurodegenerativas. Dietas ricas em alimentos frescos e nutrientes essenciais, como o ômega-3, demonstram ter um impacto positivo na modulação do humor e na função cognitiva, além de reduzir o risco de condições como a depressão e o Alzheimer. A interação

entre a alimentação e a microbiota intestinal se revela cada vez mais relevante, com estudos indicando que o equilíbrio microbiológico é crucial para a saúde cerebral e o bem-estar emocional.

Além disso, o exercício físico se apresenta como uma ferramenta complementar importante no tratamento de transtornos mentais, contribuindo para a neuroplasticidade e a resiliência do cérebro, o que favorece uma melhor resposta aos desafios psicológicos. A combinação de intervenções dietéticas e comportamentais pode resultar em abordagens mais eficazes para a promoção da saúde mental e para a prevenção de doenças neurodegenerativas, destacando a necessidade de uma abordagem integrada e holística.

É imprescindível dar continuidade à investigação sobre os mecanismos biológicos que conectam a dieta, a microbiota intestinal e a saúde mental, a fim de desenvolver intervenções mais precisas e personalizadas. A nutrição e o estilo de vida saudável têm o potencial de transformar o cuidado com a saúde mental, proporcionando tratamentos mais acessíveis e com menos efeitos colaterais, o que é especialmente relevante diante da crescente prevalência de doenças mentais globalmente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARIDA, R. M.; MACHADO, L. T. The Contribution of Physical Exercise to Brain Resilience. **Frontiers Behavioral Neuroscience**, v. 14, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.626769>.

DAUNCEY, M. J. Recent Advances in nutrition, Genes and Brain Health. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 71, n. 4, p. 581–591, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/s0029665112000237>.

FREEMAN, M. P.; RAPAPORT, M. H. Omega-3 fatty acids and depression: From cellular mechanisms to clinical care. **The Journal of Clinical Psychiatry**, v. 72, n. 2, p. 258–259, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.4088/jcp.11ac06830>.

GRAJEK, M.; KRUPA-KOTARA, K.; BIAŁEK-DRATWA, A. *et al.* Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health. **Frontiers in Nutrition**, v. 9, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.943998>.

JACKA, F. N.; CHERBUIN, N.; ANSTEY, K. J.; SACHDEV, P.; BUTTERWORTH, P. Western diet is associated with a smaller hippocampus: a longitudinal investigation. **BMC Medicine**, v. 13, n. 1, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12916-015-0461-x>.

KRNZARIĆ, Ž.; KARAS, I.; KELEČIĆ, D. L.; BENDER, D. V. The Mediterranean and Nordic Diet: A Review of Differences and Similarities of Two Sustainable, Health-Promoting Dietary Patterns. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.683678>.

KRZNARIĆ, Ž.; KARAS, I.; KELEČIĆ, D. L.; BENDER, D. V. The Mediterranean and Nordic Diet: A Review of Differences and Similarities of Two Sustainable, Health-Promoting Dietary Patterns. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.683678>.

LANE, M. M.; GAMAGE, E.; TRAVICA, N. *et al.* Ultra-Processed food consumption and mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. **Nutrients**, v. 14, n. 13, p. 2568, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu14132568>.

LARRIEU, T.; LAYÉ, S. Food for Mood: Relevance of Nutritional Omega-3 Fatty Acids for Depression and Anxiety. **Frontiers in Physiology**, v. 9, p. 1047, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01047>.

LIMA, M. E. M.; SOUZA, L. de S.; SILVA, D. L.; FREITAS, F. M. N. de O.; LOBO, R. H. Relação Entre Microbiota Intestinal E Doença Mental: A Depressão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 12, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i12.34886>.

LIMBANA, T.; KHAN, F.; ESKANDER, N. Gut Microbiome and Depression: How Microbes Affect the Way We Think. **Cureus**, v. 12, n. 8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.7759/cureus.9966>.

PARLETTA, N.; ZARNOWIECKI, D.; CHO, J. *et al.* A Mediterranean-style Dietary Intervention Supplemented with Fish Oil Improves Diet Quality and Mental Health in People with Depression: A Randomized Controlled Trial (HELFIMED). **Nutritional Neuroscience**, v. 22, n. 7, p. 474–487, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1028415x.2017.1411320>.

PEREIRA, T. M. M. **Interação Entre O Eixo Intestino-Cérebro E Saúde Mental**. UNIPAC, Juiz de Fora, 2023. Disponível em: <https://www.unipac.br>.

REICHELT, A. C.; STOECKEL, L. E.; REAGAN, L. P. *et al.* Dietary Influences on Cognition. **Physiology & Behavior**, v. 192, p. 118–126, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.04.019>.

SOUZA, L. de S.; LIMA, M. E. M.; CAVALCANTI, C. S. A. *et al.* Eixo intestino-cérebro e transtornos mentais: uma revisão crítica. **Revista**

Brasileira de Terapias Complementares, v. 7, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2176-2049.2022v7i1.0232>.

SOUZEDO, F. B.; BIZARRO, L.; PEREIRA, A. P. A. de. O Eixo Intestino-Cérebro e Sintomas Depressivos: Uma Revisão Sistemática dos Ensaio Clínicos Randomizados com Probióticos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 4, p. 269–276, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000285>.

VASQUES, M. A. A.; FONSECA, E. D. B. M. Estresse oxidativo, Exercício Físico e Saúde Encefálica. **Revista de Medicina e Saúde de Brasília**, v. 7, n. 1, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3496875>

¹ Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Amazonas – UFAM. Manaus/Amazonas/Brasil. E-mail: jose_suwa@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1430-6145>.

² Especialista em Captação, Doação e Transplante de Órgãos pela Faculdade Iguaçú. Manaus/Amazonas/Brasil. E-mail: neicyarraes_suwa@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3262-0365>.

³ Mestre em Saúde e Biodiversidade pela Universidade Federal de Roraima – UFRR. Boa Vista/Roraima/Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-9003-773X>.

⁴ Mestranda em Saúde e Biodiversidade pela Universidade Federal de Roraima – UFRR. Boa Vista/Roraima/Brasil. E-mail: daragarcia1@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-3142-5480>.

- ⁵ Graduado em Medicina. Centro Universitário Barão do Rio Branco. Rio Branco/Acre/Brasil. E-mail: contatoricardopsi@gmail.com. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5842-3140>.
- ⁶ Graduanda em Nutrição. Universidade Federal do Pará – UFPA. Belém - PA, Brasil. E-mail: josilene.costa@ics.ufpa.br. ORCID: <http://orcid.org/0009-0008-7535-829X>.
- ⁷ Especialização em Odontologia para Pacientes com Necessidades Especiais Faculdade Unibf. E-mail: jander.regis@gmail.com.
- ⁸ Mestre em Saúde e biodiversidade pela Universidade Federal de Roraima – UFRR. Boa Vista/Roraima/Brasil. E-mail: farneyfabricio@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4507-9686>.
- ⁹ Mestra em Saúde e Biodiversidade pela Universidade Federal de Roraima – UFRR. Boa Vista/ Roraima/ Brasil. E-mail: sivone.sc@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0996-6296>.
- ¹⁰ Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Roraima – UERR. Boa vista/Roraima/Brasil. E-mail: sueven.ribeiro@alunos.uerr.edu.br.
- ¹¹ Pós-graduação em Educação Física e Psicomotricidade pela Faculdade Bookplay Ltda. Universidade Estadual de Roraima – UERR. Boa Vista/Roraima/Brasil. E-mail: alanaalvez@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-2668-1616>.

¹² Pós-graduação em Educação Infantil e o Desenvolvimento da Criança por meio de jogos. Instituto Federal de Roraima – IFRR. Boa Vista/Roraima/Brasil. E-mail: atletaluisfernando55@gmail.com.

¹³ Mestre em Ciências da Saúde – PROCISA. Universidade Federal de Roraima – UFRR. Boa Vista/Roraima/Brasil. E-mail: priscillaaraujo.edfisica@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7842-0668>.

¹⁴ Especialista em Alta Performance e Prescrição de Exercício. Instituto Mackenzie. Boa Vista/Roraima/Brasil. E-mail: di_fer_ro@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-5095-7491>.

¹⁵ Mestre em Saúde e Biodiversidade – PPGSBio. Universidade Federal de Roraima – UFRR. Boa Vista/Roraima/Brasil. E-mail: janaclmarques@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-2102-0189>.

¹⁶ Especialista em Nutrição e Saúde pela Minas Faculdades. Boa Vista/Roraima/Brasil. E-mail: ellenthamyris.rr@gmail.com.

¹⁷ Mestre em Saúde e Biodiversidade – PPGSBio. Universidade Federal de Roraima – UFRR. Boa Vista/Roraima/Brasil. E-mail: paulanayne@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2336-3387>.