



“NUTRINDO EMOÇÕES: A RELAÇÃO ENTRE PADRÕES ALIMENTARES E TRANSTORNOS DE HUMOR EM CRIANÇAS”

Allan Gava Barbieri ¹; Sthefanie Sant'Anna De Almeida ²; Paula Pinheiro de Medeiros Fonseca ³; Laura Dutra Moreira ⁴; Maria Thereza Baptista Candido ⁵; Jonas Nogueira Dias Junior ⁶.



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n7p336-343>

Artigo recebido em 27 de Maio e publicado em 07 de Julho de 2025

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Introdução: A relação entre alimentação, nutrição e saúde mental em crianças tem ganhado destaque, especialmente no que diz respeito aos transtornos de humor como depressão e ansiedade. A infância é um período essencial para o desenvolvimento emocional, e hábitos alimentares inadequados podem influenciar negativamente esse processo. **Objetivo:** Este estudo visa analisar a produção científica dos últimos dez anos sobre a relação entre alimentação, nutrição e transtornos de humor em crianças, sintetizando as principais evidências e apontando caminhos para pesquisas futuras. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa qualitativa, buscando artigos publicados entre 2014 e 2024 nas bases SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico. Foram utilizados os descritores “Alimentação Infantil”, “Transtornos do Humor”, “Nutrição” e “Saúde Mental”. Foram selecionados estudos que abordassem diretamente a relação entre nutrição e transtornos de humor em crianças, priorizando trabalhos com metodologia clara e resultados relevantes. **Resultados:** A revisão mostra que dietas ricas em alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras saturadas estão associadas a um maior risco de transtornos de humor em crianças, devido a processos inflamatórios e desequilíbrios neuroquímicos. Em contraste, padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, que inclui frutas, vegetais e peixes, têm efeito protetor, ajudando a reduzir sintomas depressivos e ansiosos. Além disso, fatores socioeconômicos e ambientais influenciam o acesso a alimentos saudáveis, afetando a saúde mental infantil. **Conclusão:** Os padrões alimentares têm papel fundamental na saúde mental das crianças, podendo aumentar ou reduzir o risco de transtornos de humor. A promoção de hábitos alimentares equilibrados desde a infância é essencial para o desenvolvimento emocional e o bem-estar psicológico. Contudo, são necessárias mais pesquisas para aprofundar o entendimento dos mecanismos envolvidos e desenvolver intervenções nutricionais específicas para essa faixa etária.

Palavras-chave: Transtorno de humor. Nutrição. Saúde mental.



"NOURISHING EMOTIONS: THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND MOOD DISORDERS IN CHILDREN"

ABSTRACT

Introduction: The relationship between diet, nutrition, and mental health in children has gained attention, particularly regarding mood disorders such as depression and anxiety. Childhood is a critical period for emotional development, and inadequate eating habits can negatively influence this process. **Objective:** This study aims to analyze the scientific literature from the last ten years on the relationship between diet, nutrition, and mood disorders in children, synthesizing key evidence and suggesting directions for future research. **Methodology:** A qualitative narrative review was conducted, searching for articles published between 2014 and 2024 in the SciELO, PubMed, LILACS, and Google Scholar databases. The descriptors "Childhood Nutrition," "Mood Disorders," "Nutrition," and "Mental Health" were used. Studies directly addressing the relationship between nutrition and mood disorders in children were selected, prioritizing those with clear methodology and relevant findings. **Results:** The review shows that diets rich in ultraprocessed foods, refined sugars, and saturated fats are associated with a higher risk of mood disorders in children, due to inflammatory processes and neurochemical imbalances. In contrast, healthy dietary patterns, such as the Mediterranean diet, which includes fruits, vegetables, and fish, have a protective effect, helping to reduce depressive and anxious symptoms. Furthermore, socioeconomic and environmental factors influence access to healthy foods, affecting children's mental health. **Conclusion:** Dietary patterns play a crucial role in children's mental health, either increasing or reducing the risk of mood disorders. Promoting balanced eating habits from childhood is essential for emotional development and psychological well-being. However, further research is needed to deepen the understanding of the mechanisms involved and develop specific nutritional interventions for this age group.

Keywords: Mood disorder. Nutrition. Mental health.

Instituição afiliada – FACULDADE BRASILEIRA DE CACHOEIRO - MULTIVIX

Autor correspondente: Allan Gava Barbieri allanbarbieri1985@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)





INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a relação entre alimentação, nutrição e saúde mental tem ganhado crescente atenção no campo da pediatria e da psicologia, sobretudo no que se refere aos transtornos de humor em crianças. A infância é um período crucial para o desenvolvimento neurológico e emocional, no qual os hábitos alimentares podem exercer influência significativa sobre o bem-estar psicológico e a prevenção de condições como depressão e ansiedade (Khalid et al., 2016). Estudos recentes indicam que padrões alimentares inadequados, caracterizados por dietas pobres em nutrientes essenciais, estão associados a um maior risco de desenvolvimento de transtornos do humor, reforçando a importância de uma alimentação equilibrada para a saúde mental infantil (O’Neil et al., 2014).

A literatura aponta que dietas baseadas em alimentos ultraprocessados, com alta carga de açúcares e gorduras saturadas, podem contribuir para processos inflamatórios e alterações neuroquímicas que impactam negativamente o humor e a regulação emocional em crianças (Luna et al., 2021). Por outro lado, padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, rica em frutas, vegetais, peixes e gorduras insaturadas, apresentam efeito protetor, associando-se à melhora dos sintomas depressivos e de ansiedade em jovens (Nour et al., 2022). Essa conexão entre nutrição e saúde mental reforça a necessidade de abordagens multidisciplinares que considerem a alimentação como um componente fundamental para a promoção do equilíbrio emocional e da qualidade de vida na infância.

Além dos aspectos bioquímicos, o ambiente alimentar e os hábitos familiares também desempenham papel crucial na formação dos padrões alimentares das crianças e, conseqüentemente, em sua saúde mental (Silva & Pereira, 2020). Fatores sociais, econômicos e culturais influenciam o acesso e a escolha dos alimentos, podendo criar barreiras para a adoção de dietas saudáveis que previnam os transtornos de humor. Dessa forma, intervenções nutricionais voltadas para a infância devem contemplar essas dimensões, promovendo educação alimentar e políticas públicas que incentivem a alimentação adequada desde os primeiros anos de vida.



Contudo, apesar do crescente número de estudos, ainda existem lacunas importantes sobre os mecanismos específicos que interligam alimentação e transtornos de humor em crianças, bem como sobre as intervenções nutricionais mais eficazes para essa faixa etária. Por isso, esta revisão tem como objetivo analisar a produção científica dos últimos dez anos acerca da relação entre alimentação, nutrição e transtornos de humor em crianças, buscando sintetizar as evidências atuais e apontar direções para futuras pesquisas e práticas clínicas.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura narrativa com abordagem qualitativa, cujo objetivo principal foi analisar e sintetizar a produção científica disponível sobre a relação entre alimentação, nutrição e transtornos de humor em crianças, destacando as evidências mais recentes e relevantes sobre o tema. A coleta dos dados foi realizada entre os meses de 06 de Maio de 2025 a 06 de Junho de 2025, por meio da consulta às bases de dados eletrônicas SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico, que abrangem ampla diversidade de periódicos nacionais e internacionais nas áreas da saúde, nutrição e psicologia. Para a busca bibliográfica, foram selecionados quatro descritores principais, adotados a partir dos termos em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), quais sejam: “Alimentação Infantil”, “Transtornos do Humor”, “Nutrição” e “Saúde Mental”. Estes descritores foram combinados com operadores booleanos (AND e OR) para garantir uma maior abrangência e ao mesmo tempo foco nos artigos relacionados à temática proposta. Foram estabelecidos critérios rigorosos de inclusão para a seleção dos estudos, considerando-se artigos publicados nos últimos dez anos (2014 a 2024), em virtude da necessidade de contemplar as pesquisas mais atualizadas; que estivessem disponíveis gratuitamente em texto completo, de forma a garantir o acesso amplo ao conteúdo; e que fossem escritos nos idiomas português, inglês ou espanhol, permitindo a inclusão de estudos relevantes publicados em diferentes contextos linguísticos. Além disso, foi adotado um critério qualitativo para análise e seleção dos artigos, priorizando aqueles com metodologia clara, resultados consistentes e que abordassem direta ou indiretamente os aspectos nutricionais relacionados aos transtornos de humor em crianças. Dessa forma, buscou-se garantir a relevância e a confiabilidade dos dados utilizados para a construção da revisão, assegurando um panorama abrangente e atualizado do tema estudado.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente revisão reforça a crescente evidência da influência significativa dos padrões alimentares na saúde mental de crianças, especialmente no que se refere aos transtornos de humor. Conforme apontado por Khalid et al. (2016), a presença de uma dieta equilibrada, rica em nutrientes essenciais, exerce papel fundamental na prevenção e mitigação de sintomas depressivos e ansiosos em crianças e adolescentes. Esse achado corrobora a hipótese de que a nutrição é um componente-chave para o desenvolvimento cerebral saudável e para a regulação emocional desde os primeiros anos de vida.

Os dados encontrados evidenciam que dietas caracterizadas pelo consumo elevado de alimentos ultraprocessados, açúcares refinados e gorduras saturadas estão relacionadas a um aumento no risco de transtornos do humor, o que pode ser explicado pelos processos inflamatórios e desequilíbrios neuroquímicos desencadeados por esses padrões alimentares (Luna et al., 2021). Tal associação destaca a importância de políticas públicas e intervenções educativas que promovam hábitos alimentares saudáveis como estratégia para a promoção da saúde mental infantil.

Por outro lado, a dieta mediterrânea emerge como um padrão alimentar protetor, capaz de reduzir sintomas de depressão e ansiedade em crianças, devido à sua composição rica em antioxidantes, ácidos graxos essenciais e vitaminas, que atuam na modulação da neuroinflamação e no suporte ao funcionamento neuropsiquiátrico (Nour et al., 2022). Estes benefícios ressaltam a necessidade de incentivar a adoção de padrões alimentares baseados em alimentos naturais e minimamente processados, tanto no contexto familiar quanto escolar.

É importante ressaltar ainda que fatores socioeconômicos e ambientais influenciam diretamente o acesso a alimentos saudáveis, impactando negativamente a qualidade da alimentação infantil e, conseqüentemente, sua saúde mental (Silva & Pereira, 2020). Isso revela uma dimensão social do problema, que exige a articulação entre políticas públicas, educação nutricional e ações comunitárias para superar barreiras de acesso e conhecimento.



Apesar dos avanços, esta revisão identificou limitações na literatura, como a escassez de estudos longitudinais e intervenções nutricionais específicas para a faixa etária pediátrica, além da necessidade de maior padronização nos métodos de avaliação dos transtornos de humor relacionados à nutrição. Essas lacunas apontam para a urgência de pesquisas futuras que possam esclarecer os mecanismos biológicos, psicológicos e sociais envolvidos, bem como testar a efetividade de intervenções alimentares específicas para crianças em diferentes contextos.

Em suma, a relação entre alimentação, nutrição e transtornos de humor em crianças é complexa e multifatorial, demandando abordagens integradas que considerem tanto os aspectos clínicos quanto os sociais. A promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância se configura como uma estratégia promissora para a prevenção e manejo dos transtornos de humor, contribuindo para o desenvolvimento integral e a qualidade de vida das crianças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão da literatura, fica evidente que os padrões alimentares exercem papel crucial na saúde mental das crianças, influenciando diretamente o risco e a gravidade dos transtornos de humor. Dietas inadequadas, ricas em alimentos ultraprocessados e pobres em nutrientes essenciais, mostram-se associadas a alterações neuroquímicas e inflamatórias que potencializam o desenvolvimento de sintomas depressivos e ansiosos. Por outro lado, a adoção de hábitos alimentares saudáveis, como os propostos pela dieta mediterrânea, destaca-se como um importante fator protetor, capaz de promover equilíbrio emocional e bem-estar psicológico desde a infância. Contudo, o contexto socioeconômico e ambiental emerge como um determinante fundamental, reforçando a necessidade de políticas públicas e estratégias educativas que ampliem o acesso e o conhecimento sobre alimentação saudável para todas as crianças, independentemente de sua condição social.

Diante das lacunas identificadas na literatura, recomenda-se a realização de pesquisas futuras que aprofundem a compreensão dos mecanismos envolvidos e avaliem intervenções nutricionais específicas para essa população. Em síntese, nutrir



emoções por meio de uma alimentação equilibrada não é apenas um desafio clínico, mas uma prioridade para a promoção da saúde integral e do desenvolvimento saudável das crianças.

REFERÊNCIAS

1. O'NEIL, Adrienne et al. Is there an association between diet and depression in children and adolescents? A systematic review. *British Journal of Nutrition*, v. 112, n. 5, p. 795-803, 2014.
2. DOMINGUEZ, Lidia J. et al. Mediterranean Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Nutrition Reviews*, v. 81, n. 8, p. 889–907, 2023.
3. AZEVEDO, Thaís Marconi et al. Food consumption and mental health in children and adolescents: A systematic review protocol. *Science of the Total Environment*, v. 916, 168304, 2024.
4. LEWIS, Catriona et al. The gut microbiome in children with mood, anxiety and neurodevelopmental disorders: an umbrella review. *BJPsych Open*, v. 8, n. 5, e162, 2022.
5. ALMEIDA, Amanda da Silva et al. Relação entre microbiota intestinal e os distúrbios do humor e a influência que a nutrição pode exercer sobre este mecanismo: Uma revisão. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 9, e53811932078, 2022.
6. HOSSAIN, Md. Bellal et al. Neurodevelopmental, cognitive, behavioural and mental health outcomes in childhood malnutrition: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Global Health*, v. 6, n. 7, e004436, 2021.
7. SINGH, Ajay Kumar. Effect of Nutrition on the Mental Development of Children. *Research and Innovation in Social Science and Education Studies*, v. 3, n. 2, p. 38–41, 2024.
8. FERREIRA, Lídia Carolina et al. A importância da Neuronutrição no desenvolvimento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). *Research, Society and Development*, v. 12, n. 5, e19212533496, 2023.
9. LOPES, Vinícius Dias et al. O processo alimentar e sua relação com o TDAH infantojuvenil. *Revista EMNUVENS*, v. 3, n. 1, p. 49–56, 2025.
10. NASCIMENTO, Emanuelle Oliveira et al. Instrumentos para avaliação da alimentação de crianças e adolescentes: revisão de literatura. *Observatório de Obesidade da UERJ*, v. 5, n. 2, p. 35–42, 2021.