



VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



INFLUÊNCIA DO VEGETARIANISMO NO HUMOR E BEM-ESTAR

Julia Santos Martins
Ana Jackeline da Silva Jaques
Lylian Militão Xavier

Introdução: Com o aumento de adeptos ao vegetarianismo, os estudos têm começado a explorar como essa escolha alimentar pode influenciar não apenas na saúde física, como também na saúde mental e conseqüentemente na longevidade. Uma dieta vegetariana, rica em vegetais, frutas, grãos e legumes, pode oferecer micronutrientes que auxiliam no equilíbrio do humor, enquanto a ausência de carne pode estar associada a diferentes respostas hormonais e metabólicas. Essa pesquisa tem como objetivo entender se há alguma relação entre uma alimentação baseada em vegetais e uma melhoria na saúde mental.

Objetivos: Este projeto visa investigar a relação entre a dieta vegetariana e a saúde mental, especificamente avaliando o impacto dessa alimentação no humor, níveis de ansiedade e sensação geral de bem-estar. Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura. Tendo sido utilizados os descritores: Dieta vegetariana (Diet, Vegetarian), Saúde mental (Mental Health), bem-estar (Well-Being) elencados ao Descritores em Ciências da Saúde (Decs). Para os critérios de inclusão foram considerados artigos originais e completos, publicados entre os anos de 2019 a 2024 e de acesso aberto. Como critérios de exclusão: Foram desconsiderados artigos de revisões bibliográficas. Resultados parciais: Ensaio clínico randomizado relataram melhorias no humor após a adoção de dietas vegetarianas equilibradas. Isso pode ser explicado pelo fato de que dietas vegetarianas, quando adequadas, são naturalmente ricas em antioxidantes (como as vitaminas A, C e E) e estão associadas a baixo estresse



VI MOSTRA CIENTÍFICA

18 À 21 DE NOVEMBRO

Participação das linhas de Pesquisa Institucionais e das Ligas Acadêmicas.



oxidativo. No entanto, alguns estudos também apontam que vegetarianos tendem a experimentar menor bem-estar subjetivo. Isso pode ser devido a fatores como estigmatização social, condições mentais subjacentes ou percepção do mundo como injusto. Portanto, embora existam evidências de benefícios potenciais das dietas vegetarianas para o humor, a relação entre vegetarianismo e bem-estar nas pesquisas é complexa e influenciada por diversos fatores como população pesquisada, idade, classe social e metodologia usada. Mais pesquisas são necessárias para elucidar completamente os mecanismos envolvidos nessa relação.

Palavras-chave: vegetarianismo, bem-estar, saúde mental.