



ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNEA COMO TRATAMENTO ADJUVANTE NA FASE DEPRESSIVA DO TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

LEATRÍCIA GUEDES NERI; REBECA CATARINA CORRÊA SOUZA COSTA

Introdução: O Transtorno Afetivo Bipolar (TAB) atinge cerca de 140 milhões de pessoas no mundo e vai muito além de oscilações de humor: ele afeta profundamente a qualidade de vida, as relações sociais e até a autonomia do indivíduo. Diante da alta prevalência de padrões alimentares ocidentais pró-inflamatórios entre pacientes bipolares — ricos em ultra-processados, açúcares e gorduras saturadas — a Dieta Mediterrânea tem despertado interesse por oferecer uma alternativa acessível, saborosa e cientificamente embasada, capaz de atuar como aliada no cuidado à saúde mental. **Objetivo:** Analisar, por meio de uma revisão narrativa, como a Dieta Mediterrânea pode ser utilizada como tratamento adjuvante na fase depressiva do Transtorno Afetivo Bipolar, destacando seus compostos bioativos e os efeitos sobre o cérebro, os neurotransmissores e os efeitos adversos de medicamentos. **Material e Métodos:** Foi realizada uma revisão narrativa de estudos publicados entre 2013 e 2023, com base em 25 fontes científicas extraídas de bases como PubMed, SciELO e sites governamentais. Os critérios de inclusão envolveram pesquisas sobre a Dieta Mediterrânea, saúde mental, micronutrientes e TAB, com foco em adultos. Os tipos de estudos variaram entre revisões sistemáticas, metanálises, estudos qualitativos e quantitativos. **Resultados:** Os achados reforçam que a Dieta Mediterrânea — rica em peixes, azeite de oliva, frutas, vegetais, cereais integrais e oleaginosas — contém nutrientes como ômega-3, vitamina D, B6, B12, ácido fólico, magnésio, zinco e compostos fenólicos, que contribuem para o equilíbrio do sistema nervoso central. Esses compostos atuam na síntese de serotonina, na proteção contra o estresse oxidativo, na regulação do humor e até na atenuação dos efeitos colaterais de estabilizadores de humor e antipsicóticos, como ganho de peso, sedação e alterações metabólicas. A dieta também influencia positivamente a microbiota intestinal, elemento-chave na saúde mental. **Conclusão:** A Dieta Mediterrânea não é apenas uma tendência nutricional: é uma ferramenta terapêutica que pode transformar o cuidado com o paciente bipolar. Seus efeitos protetores e restauradores tornam-na uma alternativa viável e complementar à farmacoterapia, promovendo saúde mental de forma holística, acessível e baseada em evidências. Esta abordagem reforça o papel fundamental da nutrição no tratamento dos transtornos mentais e na promoção do bem-estar integral.

Palavras-chave: **ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL; BIPOLARIDADE; DEPRESSÃO;**