

## SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL

## para saúde emocional e redução do estresse

O estresse e as variações de humor fazem parte da vida humana. Porém, quando recorrentes, podem comprometer significativamente a qualidade de vida e predispor a distúrbios psicológicos como ansiedade e depressão. Abaixo, confira os nutrientes que podem contribuir para a saúde emocional e mental, podendo auxiliar no manejo do estresse.





**Benefícios da suplementação:** redução do estresse, melhora do humor e qualidade de vida, diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão.



**Mecanismos:** metabolismo energético celular, condução nervosa, estabilidade de membrana celular, diminuição da inflamação e estresse oxidativo, modulação da síntese de serotonina

¹ Contudo, o limite superior (UL) para magnésio é de 350mg/d.





**Benefícios da suplementação:** redução da irritabilidade, sintomas depressivos e cansaço, melhorias na qualidade de vida



**Mecanismos:** cofator na síntese de neurotransmissores (GABA, serotonina, dopamina), modulação de mecanismos neurobiológicos associados a transtornos de humor, propriedades redutoras do estresse, modulação dos níveis de magnésio



Benefícios da suplementação: diminui estresse e esgotamento ocupacional, bem como sintomas de ansiedade e depressão, além de auxiliar no manejo de distúrbios do sono e do declínio cognitivo relacionado à idade



**Mecanismos:** desenvolvimento e funcionamento cognitivo, diminuição da inflamação





**Benefícios da suplementação:** melhora da função cognitiva e sintomas depressivos



**Mecanismos:** regulação da produção de neurotransmissores (dopamina, norepinefrina e serotonina), diminuição da inflamação

<sup>1</sup> Essa é uma dose muito acima do limite superior (UL) para vitamina B9, sendo este de 1000 mcg para pacientes adultos. Em uso de tal dosagem, o acompanhamento médico é crucial.





**Benefícios da suplementação:** melhora de sintomas depressivos (incluindo depressão perinatal), aumento da saúde mental em crianças



**Mecanismos:** regulação do humor, funcionamento neuroendócrino, modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, efeitos anti-inflamatórios, imunomoduladores e neuroprotetores







**Benefícios da suplementação:** melhora do humor, função cognitiva, estresse, e sintomas de ansiedade e depressão



**Mecanismos:** modulação da microbiota intestinal (apoiando o eixo intestino-cérebro), diminuição da inflamação, modulação do cortisol plasmático

\*Todas as doses são direcionadas para pacientes adultos. As doses indicadas podem promover benefícios emocionais e psicológicos de acordo com a literatura científica. Certifique-se de individualizar a suplementação conforme as demandas de seu paciente.

Referências 1. Eby, G. A., Eby, K. L., & Murk, H. Magnesium and major depression. National Center for Biotechnology Information. 2. Gląbska D, Kotota A, Lachowicz K, Skolmowska D, Stachoń M, Guzek D. The Influence of Vitamin D Intake and Status on Mental Health in Children: A Systematic Review. Nutrients. 2021 Mar 16;13(3):952. doi: 10.3390/nu13030952; PMID: 33809478; PMID: PMC7999324. 3. Harvard Health Publishing [2023, March]. Probiotics may help boost mood and cognitive function. 4. Liwinski T, Lang UE. Folate and Its Significance in Depressive Disorders and Sucidality: A Comprehensive Narrative Review. Nutrients. 2022 Sep 4;15(17):3859; doi: 10.3390/nu15/73859; PMID: 37868891; PMID: PMC109031. 5. Longs, 5.-1, 8. Benton, D. (2013). Effects of Vitamin and Mineral Supplementation on Stress, Mild Psychiatric Symptoms, and Mood in Nonchinal Samples. Psychosomatic Medicine, 10.1016/j.ynstr. 2021. 100924. PMID: 33511285; PMCID: PMC1816019. 7. McCabe D, Lisy K, Lockwood C, Colbeck M. The impact of essential fatty acid, B vitamins, vitamin C, magnesium and zinc supplementation on stress levels in women: a systematic review. JBI Database System Rev Implement Rep. 2017. PMC1979300. 9. Mental Health America. Folate. 10. Muscartioli M. The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature. Front Nutr. 2021 Mar 8;8:656290. doi: 10.3389/fmut.2021.860290. PMID: 3379786779/fm. 101. 9. PMID: 39797861; PMC197-PMC9792301. 9. Mental Health America. Folate. 10. Muscartioli M. The Impact of Nutrients on Mental Health and well-Being: Insights From the Literature. Front Nutr. 2021 Mar 8;8:656290. doi: 10.3389/fmut.2021.865290. DMID: 337978615; DMID: