



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.**

1

Magnésio

DOSE*: 300 a 800 mg/dia¹.



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.

2

Vitamina B6

DOSE*: cerca de 30 mg/dia



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

3

Ômega-3

DOSE*: 1 a 4 g/dia



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

4

Vitamina B9 (ácido fólico)

DOSE*: cerca de 15 mg/dia¹



Benefícios da suplementação: melhora da função cognitiva e sintomas depressivos



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

¹ 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.

5

Vitamina D

DOSE*: 1.500 a 4.000 UI/dia



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

6

Probióticos

DOSE*: 1 a 10 bilhões UFC/dia [cepas de *Lactobacillus* e *Bifidobacterium spp.*]



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



Mecanismos: modulação da microbiota intestinal (apoando 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.**