

# **Suplementação de Triptofano e Saúde Mental: Revisão Narrativa**

**Autores: Carlos Dionizio Peres Freire, Luiz Eduardo Martins Freire - Faculdade Mogana Potrich**

## **Objetivo**

Este estudo tem como objetivo revisar a literatura sobre a relação entre a suplementação de triptofano e a saúde mental, com foco nos efeitos sobre o humor e a qualidade do sono. A revisão explora as evidências científicas recentes que apontam o triptofano como precursor da serotonina, neurotransmissor que desempenha papel central na regulação emocional e nos distúrbios do sono.

## **Método**

Foi realizada uma revisão narrativa com pesquisa bibliográfica nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science. Foram considerados artigos publicados a partir de 2021 que abordassem o impacto da suplementação de triptofano na saúde mental, com ênfase em estudos clínicos e revisões sistemáticas.

## **Resultados**

Os estudos analisados indicam que a suplementação de triptofano pode melhorar a qualidade do sono e reduzir sintomas de depressão e ansiedade, especialmente em indivíduos com deficiência basal de serotonina. Os efeitos positivos estão relacionados ao aumento da produção de serotonina e melatonina, mediadores fundamentais na regulação do ritmo circadiano e na estabilidade emocional.

## **Conclusão**

A suplementação de triptofano surge como uma abordagem potencial para o manejo de distúrbios do humor e do sono, especialmente em populações vulneráveis a transtornos depressivos e ansiosos. Entretanto, a heterogeneidade dos estudos e a variação nas dosagens utilizadas indicam a necessidade de mais pesquisas para consolidar protocolos terapêuticos baseados na modulação do metabolismo serotoninérgico.