

A IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

THE IMPORTANCE OF THE NUTRICIONAL APPROACH IN THE TREATMENT OF DEPRESSION

Letícia Kelly de Jesus Cordeiro Oliveira¹

Luiz Cláudio Gagliardo²

Resumo: Os transtornos depressivos constituem um grave problema de saúde pública devido a sua alta prevalência, repercussões na saúde geral e impacto psicossocial e se apresenta como uma das principais causas de incapacitação no mundo, limitando o funcionamento físico, pessoal e social. Esses transtornos são causados em decorrência de falhas na comunicação de neurotransmissores com o Sistema Nervoso, os quais atuam nas atividades psicomotoras, apetite, sono e humor. O tratamento aplicado ao paciente com depressão costuma unir psicoterapia e terapêutica farmacológica, no entanto, a terapia nutricional não costuma ser uma opção a ser agregada ao tratamento tradicional ainda, porém cada vez mais vem sendo divulgados estudos que salientam a possibilidade de tratamentos alternativos e/ou complementares, baseados na nutrição, sendo assim, surge-se o questionamen-

1 Aluna de Graduação do Curso de Nutrição da Universidade Unigranrio Campo Duque de Caxias.

2 Professor da Disciplina do Projeto Curricular Articulado VIII – Professor Orientador Trabalho de Conclusão de Curso, ano 2022.



to acerca do porquê a terapia nutricional ainda é pouco utilizada no controle da depressão e dos sintomas associados e a importância da sua execução para uma recuperação adequada do estado de saúde. O objetivo geral desse trabalho foi compreender de forma clara o impacto que consiste a terapia nutricional no controle de sintomas da depressão, além de buscar formas de como evitá-los, por tratar de uma doença de grande incidência atualmente, especialmente pelo decorrer da pandemia, a depressão é um tema que deve ser tratado minuciosamente, apontando de forma clara e concisa seus sintomas comuns e as maneiras eficazes para seu controle. O presente estudo é um projeto para uma revisão narrativa a ser desenvolvido no Trabalho de Conclusão do Curso, realizada no período de janeiro a dezembro de 2022, por meio de

uma revisão bibliográfica sistematizada acerca da influência da ciência da nutrição no tratamento e controle do transtorno depressivo.

Palavras-chaves: depressão; nutrição; terapêutica;

Abstract: Depressive disorders are a serious public health problem due to their high prevalence, general health repercussions and psychosocial impact, and are one of the main causes of disability in the world, limiting physical, personal and social functioning. These disorders are caused as a result of failures in the communication of neurotransmitters with the Nervous System, which act in psychomotor activities, appetite, sleep and mood. The treatment applied to patients with depression usually combines psychotherapy and pharmacological



therapy, however, nutritional therapy is not usually an option to be added to traditional treatment yet, but more and more studies have been published that emphasize the possibility of alternative treatments and / or complementary, based on nutrition, thus, the question arises about why nutritional therapy is still little used in the control of depression and associated symptoms and the importance of its execution for an adequate recovery of the health state. The general objective of this work was to understand clearly the impact that nutritional therapy consists of in the control of symptoms of depression, in addition to finding ways to avoid them, as it deals with a disease with a high incidence today, especially during the course of the disease. pandemic, depression is a topic that must be treated in detail, clearly and concisely poin-

ting out its common symptoms and effective ways to control them. The present study is a project for a narrative review to be developed in the Course Completion Work, carried out from January to December 2022, through a systematic literature review about the influence of nutrition science in the treatment and control of the disorder. depressive.

Keywords: depression; nutrition; therapy;

Introdução

Os transtornos depressivos constituem um grave problema de saúde pública devido a sua alta prevalência, repercussões na saúde geral e impacto psicossocial e se apresenta como uma das principais causas de incapacitação no mundo, limitando o funcionamento físico, pessoal



e social. Se trata de uma patologia associada ao comprometimento do estado físico e mental do indivíduo, onde a pessoa encontra-se em um estado de melancolia, privando-se de viveres essenciais, a qual afeta uma boa parte da população, e pode ser desencadeada por diversos fatores como biológicos, alimentares, aparência física, convívio social e até o estilo de vida. Dentre seus principais sintomas estão: anedonia, que classifica como interesse diminuído ou perda de prazer para realizar as atividades de rotina; sensação de inutilidade ou culpa excessiva; dificuldade de concentração: habilidade frequentemente diminuída para pensar e concentrar-se; fadiga ou perda de energia; distúrbios do sono: insônia ou hipersonia praticamente diárias; problemas psicomotores: agitação ou retardo psicomotor; perda ou ganho

significativo de peso, na ausência de regime alimentar; idealização suicida assim como tentativas de suicídio e morte (GONÇALVES et.al. 2018).

Esses transtornos são causados em decorrência de falhas na comunicação de neurotransmissores com o Sistema Nervoso, os quais atuam nas atividades psicomotoras, apetite, sono e humor. Os principais neurotransmissores associados a depressão são a serotonina e dopamina. A alimentação adequada nesses casos, auxilia na produção e liberação desses neurotransmissores tendo os nutrientes como matéria prima (chamados cofatores), regulando suas quantidades no organismo e podendo promover o combate aos sintomas e o quadro de depressão. Os cofatores de maior destaque são vitaminas, aminoácidos e minerais. A causa química da de-



pressão se baseia na diminuição das aminas biogênicas cerebrais, dentre elas estão principalmente a Serotonina, responsável pelo estado ansioso, obsessivo e compulsões, a Noradrenalina, responsável pela perda de energia e interesse a vida, e a Dopamina, que reduz a atenção e motivação (ARAÚJO et al., 2020).

De acordo com os dados da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), 4,4% da população mundial, ou seja, 322 milhões de pessoas, apresentam diagnóstico de depressão. No Brasil, o número amplia para 5,8% da população e, ao falar de ansiedade, os valores são ainda mais preocupantes: 9,3% dos brasileiros estão em quadro de ansiedade. Cerca de 800 mil pessoas vão a óbito por suicídio a cada ano, sendo essa uma das principais causas de morte entre indivíduos jovens, visto que mais 300

milhões de pessoas sofrem com o transtorno no mundo. No Brasil 11,5 milhões de pessoas são atingidas pela doença sendo caracterizado como o país mais ansioso e estressado do Continente Latino-Americano, enfatizando sua maior prevalência em pessoas do sexo feminino. (BRASIL, 2017).

O tratamento aplicado ao paciente com depressão costuma unir psicoterapia e terapêutica farmacológica. Alguns efeitos colaterais dos fármacos são: sonolência, ganho de peso, náuseas, tontura, taquicardia, constipação, anorexia, entre outros. Devido a esses efeitos, assim como dificuldades de manter uma rotina com os horários das medicações prescritas, muitos pacientes não aderem ao tratamento farmacológico de forma eficaz. Em sua maioria, não possuem condições socioeconômicas para darem início ao tratamento multidisciplinar sen-



do estes os que apresentam maior risco de cometerem suicídio ou se tornarem pacientes institucionalizados.

Nesse sentido, cada vez mais pesquisas e estudos mostram a forte relação entre deficiências nutricionais e desordens mentais. As deficiências de ácido graxo ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos são as mais frequentemente vistas em pacientes com depressão, sendo assim, uma dieta rica em ômega-3 é efetiva na diminuição dos sintomas da doença. A vantagem do tratamento nutricional é a de melhorar a qualidade de vida do paciente sem gerar efeitos colaterais negativos.

Muitos nutrientes estão diretamente envolvidos na fisiopatologia da doença, tais como o aminoácido triptofano, o mineral magnésio, as vitaminas do complexo B e, principalmente, o

ácido graxo ômega-3, pois são indispensáveis para a ligação de receptores de serotonina, portanto sua ação antidepressora é baseada em sua interação com receptores serotoninérgicos, noradrenérgicos e dopaminérgicos. Dessa forma, sabe-se que boa parte dos fármacos antidepressivos potencializam o aumento de Mg^{2+} cerebral, sendo razoável afirmar que a suplementação desse mineral é benéfica a maioria dos pacientes deprimidos. Conforme NASCIMENTO et al. (2018), quimicamente a depressão é causada por uma diminuição nas aminas biogênicas cerebrais sendo ela a 5-HT, responsável pelo estado ansioso, obsessivo e compulsões, noradrenalina (NA), responsável pela perda de energia e interesse pela vida, e dopamina (DA) diminuída, pela redução da atenção motivação e perda de prazer.

O tratamento nutricional



nal tem a importante vantagem de não causar efeitos colaterais indesejáveis nos pacientes. No entanto, a terapia nutricional não costuma ser uma opção a ser agregada ao tratamento tradicional ainda, porém cada vez mais vem sendo divulgados estudos que salientam a possibilidade de tratamentos alternativos e/ou complementares, baseados na nutrição (LAKHAN, VIEIRA, 2008).

A partir do tema apresentado neste projeto, surge-se o questionamento acerca do porquê a terapia nutricional ainda é pouco utilizada no controle da depressão e dos sintomas associados e a importância da sua execução para uma recuperação adequada do estado de saúde. A intervenção nutricional para pacientes com depressão é um tratamento complementar, que traz diversos benefícios a vida

do indivíduo, além de ser livre de efeitos colaterais, diferentemente de intervenções farmacológicas. Com a atenção e busca pela alimentação saudável, focando no tratamento e controle a depressão, o indivíduo pode obter um melhor estilo de vida, melhorando também toda sua rotina, e auxiliando na manutenção de peso caso necessário, além de proporcionar maior disposição à realização de atividades diárias, algo que pacientes deprimidos sentem grande dificuldade.

Neste sentido, o objetivo desse trabalho foi compreender de forma clara o impacto que consiste a terapia nutricional no controle de sintomas da depressão, além de buscar formas de como evitá-los.

Metodologia

Essa monografia foi um



projeto para uma revisão narrativa a ser desenvolvido no Trabalho de Conclusão do Curso, realizada no período de janeiro a dezembro de 2022, por meio de uma revisão bibliográfica sistematizada acerca da influência da ciência da nutrição no tratamento e controle do transtorno depressivo. As bases de referência de dados foram Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online – Scielo. A busca se caracteriza pelos descritores: “depressão e nutrição”, “terapêutica nutricional na depressão”, “carência nutricional na depressão” e “depressão e nutrientes” presentes nos artigos encontrados. Foram selecionadas as publicações de todas as áreas de conhecimento da saúde, que resultaram em uma revisão de 22 materiais com embasamento científico sólido sobre o assunto.

A amostra de estudo será constituída por artigos nas

línguas português e inglês, com publicação entre 2008 e 2022, completos e disponíveis nas plataformas citadas acima.

Revisão de Literatura

Conforme estabelecido como procedimentos metodológicos, foi observado ao longo da presente revisão de literatura, diversos artigos científicos publicados e relacionados com o tema proposto. Desta forma, foram selecionados 21 materiais para revisão, sendo eles 17 artigos científicos e 5 fontes de informações epidemiológicas do governo indexados, que apresentaram no seu escopo uma maior relação com o tema estudado.

Após a busca e seleção dos artigos científicos disponíveis nas plataformas pesquisadas, na etapa seguinte, foi empreendida uma leitura minuciosa dos res-



pectivos conteúdos, momento em que foi observado que a maior parte dos artigos selecionados estavam relacionados ao tema.

Em relação aos objetivos, dos 22 materiais escolhidos, 17 demonstraram com clareza que se tratava da “associação entre sintomatologia de depressão e a importância do estudo nutricional na prevenção e auxílio no tratamento e melhora dos sintomas”, quatro evidenciaram especificamente a importância dos nutrientes nesse processo, e um relataram o impacto do consumo de antidepressivos no estado nutricional dos indivíduos.

O termo Depressão, que deriva do latim depressus, é utilizado para denominar o transtorno mental que tem como característica uma tristeza recorrente e a redução do interesse a atividades variadas, ocasionando uma impossibilidade da realização de

atividades diárias durante tempos superiores a duas semanas (OPAS, 2017).

Dependendo do número e da gravidade dos sintomas, um episódio depressivo pode ser classificado como leve, moderado ou grave. Um indivíduo com um episódio depressivo leve terá alguma dificuldade em continuar com o trabalho normal e atividades sociais, mas provavelmente não deixará de funcionar completamente. Durante um episódio depressivo grave, é muito improvável que o sofridor seja capaz de continuar com o social, trabalho ou atividades domésticas, senão de modo muito limitado. Ambos os tipos podem ser crônicos, durante um período prolongado de tempo, com recaídas, especialmente se não forem tratados (WHO, 2016).

Outro fator importante é que existem subdivisões no diag-



nóstico de depressão, podendo estas serem classificadas, sendo as mais comuns:

- Transtorno Depressivo Maior (ou “depressão unipolar”) - quadros isolados, sem relação a uma outra condição mental ou física, podendo ocorrer de forma grave, moderada ou leve;
- Depressão Bipolar - os quadros de depressão variam com quadros maníacos;
- Depressão Psicótica - podem ocorrer sintomas psicóticos durante o quadro de depressão de qualquer natureza;
- Depressão Ansiosa - o quadro depressivo aparece associado ao quadro de ansiedade, ou aos seus sintomas;
- Depressão Secundária ou Orgânica - quadro depressivo decorrente de uma patologia clínica.

Estes quadros depressi-

vos podem estar ligados a fatores orgânicos, psicológicos e ambientais, apresentando sintomas comuns na depressão, tais como: angústia, perda de interesse, choro persistente, rebaixamento de humor, apatia, sentimento de impotência, perda de energia e do prazer a vida (SESA, 2018).

Inicialmente, as bases biológicas dos transtornos depressivos são explicadas por meio da teoria monoaminérgica da depressão. Essa proposição propõe que a depressão seja consequência de uma menor disponibilidade de amins biogênicas cerebrais, particularmente de serotonina, noradrenalina e/ou dopamina. foi reforçada pelo conhecimento do mecanismo de ação dos anti-depressivos, os quais promovem o aumento da disponibilidade desses neurotransmissores na fenda sináptica, seja pela inibição do processo de receptação,



ou através da inibição da enzima responsável pela degradação da monoamino oxidase (MAO). No entanto, a eficácia desses medicamentos não atinge 100% dos indivíduos que possuem depressão e também não são eficazes agudamente, o que sugere que apenas a deficiência na sinalização de monoaminas não seja suficiente para explicar as causas da depressão (PEREIRA, 2015).

Durante a pesquisa, foi observado que estudos epidemiológicos conduzidos nas últimas duas décadas têm proporcionado uma compreensão mais ampla da ocorrência e do curso dos transtornos mentais, além de permitir que se avaliem consequências diretas e indiretas das doenças, como prejuízo no funcionamento individual, familiar e social. Essas informações servem como uma base para decisões políticas em saúde mental, bem como para

a avaliação do acesso à assistência médica e uso de serviços de saúde.

De acordo com a OMS, a depressão situa-se em 4º lugar entre as principais causas de ônus, respondendo por 4,4% dos ônus acarretados por todas as doenças durante a vida. Ocupa 1º lugar quando considerado o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%). A época comum do aparecimento é o final da 3ª década da vida, mas pode começar em qualquer idade. Estudos mostram prevalência ao longo da vida em até 20% nas mulheres e 12% para os homens. Estima-se que a depressão afete 350 milhões de pessoas no mundo. No Brasil, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (2013), 7,6% das pessoas de 18 anos de idade ou mais receberam o diagnóstico de depressão por um profissional de saúde mental, repre-



sentando 11,2 milhões de pessoas (WHO, 2016). A maior prevalência de depressão é em mulheres, com 10,9% contra 3,9% nos homens. Pessoas entre a faixa etária de 60-69 anos de idade apresentaram a maior proporção com 11,1%, enquanto o menor percentual foi obtido entre a faixa etária de 18-29 anos de idade, 3,9% (BRASIL, 2013).

Foi entendido que para pacientes em tratamento depressivo, a atenção nutricional complementar, com inclusão de determinados nutrientes, pode apresentar papel fundamental na gênese da depressão, tendo ainda como fator positivo a não existência de efeitos colaterais, o que propicia uma melhora global na saúde do indivíduo. Nestes casos as carências nutricionais que estão relacionadas à evolução da patologia são a deficiência de ômega 3, magnésio, zinco, tripto-

fano, calciferol e flavonoides.

É de amplo conhecimento que a qualidade da dieta está relacionada ao estilo de vida adotada por um indivíduo, e, certamente quando adequada pode desempenhar um papel fundamental para a recuperação de pacientes enfermos e diagnosticados com transtornos depressivos. Dentro desse contexto Tolkien; Bradbun; Murgratoyd (2019), descreveram que o consumo alimentar inadequado, aumentam as sintomatologias de depressão, e pode ocasionar diversos processos inflamatórios, haja vista que esse transtorno altera o comportamento cognitivo do indivíduo, ocasionando também alterações no comportamento alimentar e, obviamente, provoca interferência no metabolismo, potencializando a possibilidade de ocorrência do desenvolvimento de doenças crônicas não trans-



missíveis como hipertensão, diabetes, entre outros.

Em outras palavras, foi verificado que uma alimentação “pró inflamatória” encontrada principalmente em matérias primas utilizadas em alimentos ultraprocessados, a exemplo de biscoitos recheados, doces, salgadinhos entre outros, em comparação a uma alimentação “in natura”, considerada anti-inflamatória, pode agravar o quadro clínico de um indivíduo com transtorno psiquiátrico, ou mesmo, pode contribuir para o desenvolvimento da ocorrência de transtornos psíquicos.

Outra observação realizada durante essa pesquisa foi a ênfase sobre a importante análise sobre o eixo cérebro-intestino, e sua influência na terapia nutricional do paciente em depressão.

O sistema nervoso entérico (SNE) é encontrado ao lon-

go de todo trato gastrointestinal, e se estende do esôfago ao reto, além estar presente no pâncreas e na vesícula biliar. O controle neural da função gastrointestinal é predominantemente regido pelos neurônios intrínsecos do sistema nervoso entérico, embora possa haver modulação por parte de neurônios extrínsecos provenientes do sistema nervoso simpático, parassimpático e neurônios sensoriais, e é composto principalmente por células gliais, as células da glia entérica (CGE) e por neurônios entéricos. Estes tipos celulares fazem parte de uma complexa rede que controla a motilidade gastrointestinal, secreção, absorção de nutrientes, o fluxo sanguíneo e processos inflamatórios.

A microbiota intestinal consiste no conjunto de microrganismos que residem no intestino humano, encontrando-se



em comunicação com o Sistema Nervoso Central através do eixo intestino-cérebro. Essa comunicação é bidirecional, em que um pode influenciar na atividade do outro, por meio da interação entre sinapses do Sistema Nervoso Entérico com o Sistema Nervoso Central, através do nervo vago (Landeiro, 2016).

Existem ainda evidências que mostram que a microbiota também pode desempenhar um papel importante para o início de patogêneses, através de mecanismos como inflamação e liberação de toxinas, por metabólitos e neuro-hormônios produzidos pelos microrganismos presentes no intestino, onde na ausência de microbiota intestinal saudável, o cérebro não se desenvolve normalmente (Alam, Abdolmaleky & Zhou, 2017).

De acordo com American Psychiatric Association

(2014), reconhece-se atualmente a relevância do eixo intestino-cérebro para a compreensão de comportamentos e doenças mentais ou psiquiátricas. A microbiota intestinal é capaz de influenciar circuitos neurais e comportamentos associados com uma resposta estressora, e patologias como a depressão estão associadas a mudanças na microbiota. A composição da microbiota intestinal de pessoas com depressão parece diferir da microbiota de indivíduos saudáveis, apresentando menor diversidade na microbiota intestinal, bem como maiores níveis de marcadores inflamatórios. Pacientes com síndrome do intestino irritável (SII) e outras doenças inflamatórias do trato gastrointestinal costumam ter ansiedade e depressão como comorbidades, possivelmente por desregulações no metabolismo do triptofano.

A depressão envolve



alterações em regiões cerebrais específicas, como o hipotálamo, o hipocampo, a amígdala e o córtex pré-frontal. Algumas pessoas apresentam depressão subclínica, isto é, apresentam alguns sintomas dessa psicopatologia, porém não se encaixam por completo no diagnóstico de depressão maior (DM).

Como outro fator predisponente para a depressão, as altas taxas de insatisfação corporal podem ser esclarecidas pelo processo a partir do qual as pessoas passam a seguir padrões inadequados de alimentação e atividade física, contribuindo assim para o aumento do peso e consequente insatisfação com o corpo. Para as mulheres, a vontade de melhorar sua imagem e deixar de ser alvo da sociedade por estar fora dos padrões são as principais motivações que levam à busca pela mudança em seus

corpos, normalmente querendo ser/parecer mais magra. Entre os homens, esta insatisfação pode ser explicada pela pressão que propõem o padrão de corpo musculoso e atlético (Camargo et al., 2019). eixo microbiota-intestino-cérebro é um conjunto de vias neurais e gânglios, que vão envolver diversos sistemas, o Sistema Nervoso Central (SNC), o Sistema Nervoso Entérico (SNE), o Sistema Nervoso Autônomo (SNA), o de vias neurais aferentes e eferentes, sistema imune e sistema endócrino, com o objetivo de relacionar os controles cognitivos e emocionais do cérebro com os gânglios do SNE, assim, o funcionamento de um irá depender em conjunto com o outro, sendo um eixo de sinalização bidirecional (Zorzo, 2017)

Observou-se que maior parte da serotonina corporal, cerca de 95%, é produzida no trato



gastrointestinal pelas células enteroendócrinas ou enterocromafins, no intestino, e pelos neurônios serotoninérgicos do sistema nervoso entérico. Quando há um desequilíbrio da microbiota intestinal ocorre redução na síntese de AGCC; redução da produção de muco que reveste o epitélio intestinal; e elevação da síntese de zonulina (substância que quebra as ligações entre os enterócitos).

Com isso ocorre o aumento da permeabilidade intestinal e inflamação. Nessas condições, o intestino não tem capacidade de sintetizar a quantidade adequada de serotonina.

A tabela abaixo, mostra a relação de alguns artigos de maior destaque para o tema estudado:



Artigo	Ano publicação	Autores	Objetivos do artigo	Resultados encontrados
Impacto da microbiota intestinal no Eixo cérebro-intestino.	2017	Renato Augusto Zorzo	Revisar o conhecimento científico atual sobre as relações do microbioma intestinal com o funcionamento do Eixo.	Revela que a microbiota intestinal exerce importante influência na comunicação do Eixo cérebro-intestino, e alterações no seu perfil estão implicadas na gênese de morbidades mentais, como depressão, além da resposta exacerbada ao estresse
A importância da alimentação adequada na depressão.	2018	Luciene da Silva, Cristina Cardoso, Valentim Crescente Cara, Cândido Nahas	Estudar a influência de uma alimentação balanceada e personalizada, do ponto de vista nutricional, como também a relação dos nutrientes com o quadro clínico de depressão	Foram encontrados alimentos que estimulam a secreção de neurotransmissores, como ômega-3, magnésio, fibras, zinco, ferro, além das vitaminas C, B1, B9 e B12 e sua interação com medicamentos antidepressivos, ansiolíticos e antipsicóticos comumente utilizados pela psiquiatria.
Nutrientes e depressão	2014	Angela Sezini e Carolina Swimmer de Guimarães Couto Gil	Analisar o papel que determinados nutrientes exercem na etiologia e tratamento da doença assim como suas interações com os fármacos	Foi compreendido a composição nutricional de alimentos que reduzem os sintomas do quadro de depressão em seus diferentes tipos, analisando seus efeitos no estímulo de produção de neurotransmissores.



O sistema nervoso entérico.	2016	Ana Bon Frauches, Márcia Sanae Mizuno, Juliana M Coelho-Aguiar, Ana Lúcia Tavares Gomes, Rossana Soletti, Carmem Gotfried, Patrícia Casteluc i, Vivaldo Moura Neto	Apresentar o funcionamento e organização do sistema nervoso entérico e sua interação com diversas patologias	Foi realizado uma análise sobre o sistema nervoso entérico e suas reações químicas acompanhando a produção dos neurotransmissores e suas falhas de comunicação.
Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família	2017	Angela Maria Corrêa Gonçalves, Maria Teresa B u s t a m a n t e Teixeira, Jair o Roberto de Almeida Gama, Claudia Souza Lopes Gulna r Azevedo e Silva, Carmen Justina Gamarra, Kristiane de Castro Dias Duque, Mari a Lucia Salim Miranda Maachado	Avaliar a prevalência de depressão e os fatores associados em mulheres de 20 a 59 anos de áreas cobertas pela Estratégia de Saúde da Família de município da Zona da Mata Mineira	Esse estudo apontou para a necessidade de um cuidado especial na atenção primária à saúde às mulheres com baixa escolaridade, que trabalham, apresentam doença mental e não praticam exercícios físicos, visando derivar em benefícios consideráveis para a redução do sofrimento e promoção de saúde.



O American Psychiatric Association (2014) ressalta ainda que, conforme pode ser observado nos artigos selecionados, que as práticas alimentares inadequadas adotadas por pacientes com depressão, podem levar a uma inflamação acentuada, uma vez que essa patologia pode levar a um maior estresse oxidativo.

Avaliando as referências acima, pode-se verificar que o tema escolhido é relevante para a população em questão, por se tratar de uma patologia de grande incidência. Por isso, conforme compreendido nesse estudo, a ingestão adequada de alimentos traz consigo um grande suporte na eficácia de medicamentos utilizados para conter os efeitos da doença, tornando assim um processo menos complexo e potencializando os efeitos de melhorias no paciente. A alimentação é um dos hábitos mais afetados

devido a sentimentos negativos causados por transtornos depressivos, o que acaba desencadeando diversas outras patologias, além de possíveis transtornos alimentares que surgem no decorrer da doença.

Considerações Finais

Essa monografia, apresentou os aspectos relacionados ao comportamento alimentar de pacientes diagnosticados com o transtorno depressivo, baseados em diversos artigos científicos selecionados na literatura a partir das plataformas estabelecidas, no intuito de agregar conhecimentos relativos à temática.

Os resultados apresentados nos artigos científicos selecionados evidenciaram entre outros aspectos, a importância do profissional Nutricionista como indutor de um tratamento coadju-



vante para auxiliar na recuperação e no bem-estar dos pacientes diagnosticado com depressão.

Mostrou também que, uma alimentação que supra as necessidades diárias de magnésio, zinco, triptofano, ácidos graxos poliinsaturados, vitaminas B6, B9, B12 e D propicia uma melhoria em diversos aspectos do indivíduo, e quando não for possível suprir todos esses compostos pela alimentação, faz-se necessário a suplementação. Dentro dos aspectos abordados, foi evidenciada a importância do consumo dos macros e micronutrientes dentro dos requisitos nutricionais diários estabelecidos, haja vista que os mesmos estão envolvidos na produção de importantes neurotransmissores associados aos sintomas de depressão;

Por fim, é importante ressaltar a necessidade da condução cada vez maior de pesquisas

associadas ao tema abordado na presente monografia, e, obviamente a continuidade de publicação de artigos científicos que abordem essa temática e tragam consigo novos conhecimentos a respeito de um tema que se reveste de grande importância para a atualidade e que possa enfatizar a importância do profissional Nutricionista nas respectivas equipes multidisciplinares no enfrentamento da depressão.

Referências Bibliográficas

Alam, R., Abdolmaleky, H. M. & Zhou, J. Microbiome, inflammation, epigenetic alterations, and mental diseases. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 174(6), 651 – 660, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28691768/> Acesso em 17 de outubro de 2022.



American Psychiatric Association. DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Porto Alegre: Artmed; 2014.

ARAÚJO, A. S. F.; VIEIRA, I. N. U.; SILVA, J. N. F.; FARIA, S. P.; NUNES, G. L.; KHOURI, A. G.; SOUZA, A. P. S.; MORAIS, M. C.; SILVEIRA, A. A. Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. Revista Referencias em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás – RRS-FESGO. Goiás. Vol.03, n.1, pp. 18-26, jan./jul. 2020.

BARBOSA, Barbara. Terapia Nutricional na Depressão – Como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. Brazilian Journal of Development. Vol. 6, nº 12. 2020.

BERNARDI, M. D. L. MARTINS, J. V. C. P. TREVIZAN. A. R. VEDOVATO, K. ZANONI, J. M. ZUCOLOTO, C. N. O EIXO INTESTINO-CÉREBRO E O PAPEL DA SEROTONINA. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v. 18 n. 1, p. 33-42, jan./abr. 2014.

Bon, A. F.; TAVARES, A. L.; GOTTFRIED, C.; COELHO-AGUIAR, J. M.; SANAÉ, M. M.; SOLETTI, S.; MOURA, N. Sistema nervoso entérico. São Paulo: Edgard Blucher, 2016.

BRASIL. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. Brasília, DF, 2017.

CARA, D. V. C., CARDOSO, H. C. S., NAHAS, P. C., SILVA, L. A. A importância da alimentação



- adequada na depressão. Centro Universitário UNA. Goiás, Brasil, 2018.
- DOMINGUEZ, N. L. PORTO, E. B. S. A DEPRESSÃO E SUA RELAÇÃO COM OS NUTRIENTES. CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE. Brasília, 2016.
- GONÇALVES, et. Al. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. J Bras Psiquiatr. 2018;67(2):101-9. Rio de Janeiro, Brasil. 2018.
- LAKHAN, S. E.; VIEIRA, K. F. Nutritional therapies for mental disorders. Nutr. Journal, Los Angeles, v.7, n.2, jan. 2008.
- LELIS, Karen de Cássia Gomes et al. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Porto, n. 23, p. 9-14, jun. 2020.
- BRASIL, Ministério da Saúde; IBGE; Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>. Acesso: 06 de setembro de 2022.
- MOHAMMAD-ZADEH, L. F.; MOSES, L.; GWALTNEY-BRANT, S. M. Serotonin: a review. J. Vet. Pharmacol. Ther. v. 31, n. 3, p. 187-99, 2013.
- MORITZ, B.; MANOSSO, L. Nutrição Clínica Funcional - Neurologia. São Paulo: VP, 2013.
- NASCIMENTO, L. C.; SALVI, J. O. Ansiedade, depressão e



Medicamentos Psicotr3picos em Idosos Institucionalizados\ Município de Ji-Paraná, Rond3nia, 2018.

ORGANIZAÇAO MUNDIAL DE SAUDE. Relatório sobre a saude no mundo 2001: Saude mental: nova concepçao, nova esperanca. Genebra, 2001.

PIMENTEL, C. Nutrientes importantes para o tratamento da depressao: voce sabe quais sao?. Disponível em: <<https://www.carolinapimentel.com.br/nutrientes-importantes-para-otratamento-da-depressao-voce-sabe-quais-sao/>>. Acesso: 07 de setembro de 2022.

SANTANA, S. A. SOUZA, M. F. C. Uso do omega-3 na depressao. Universidade Cat3lica de Bras3lia. Bras3lia, 2013.

SEZINI, Angela Maria; GIL, Carolina Swinwerd Guimarães do Coutto. Nutrientes e depressao. Vita et Sanitas, Trindade, GO, n. 08, Jan-dez./2014.

Tolkien, K., Bradburn, S., & Murgatroyd, C. Na anti-inflammatory diet as a potential Intervention for depressive disorders: A systematic review and metaanalysis. Clinical Nutrition. Esc3cia, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression, 2016. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en>>. Acesso: 06 de setembro de 2022.

Zorzo, R. A. Impacto do microbioma intestinal no Eixo C3rebro-Intestino. International Journal of Nutrology, 10(1), 298S – 305S. Marçao, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/>



g/10.1055/s-0040-1705652 Aces-
so em: 19 de outubro de 2022.

