

## FUNÇÃO DA ALIMENTAÇÃO NO COMBATE À DEPRESSÃO

Congresso Online Acadêmico de Nutrição, 1ª edição, de 20/06/2022 a 22/06/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-65-9

**SANTOS; Priscila Antão dos<sup>1</sup>, SANTOS; Maria Victória Carvalho Antão dos<sup>2</sup>, CABRAL; Poliana Coelho<sup>3</sup>, MORAIS; Marcos Garcia Costa<sup>4</sup>, LOPES; Camila Costa<sup>5</sup>, PIRES; Ana Luiza Rabelo<sup>6</sup>**

### RESUMO

**Introdução:** De acordo com dados publicados no último ano em média, 11,3% dos brasileiros relataram ter recebido um diagnóstico médico de depressão. A frequência foi maior entre as mulheres em comparação com os homens. Segundo a Organização Mundial da Saúde a depressão é um transtorno, muito sério, que interfere na rotina diária, na qualidade de vida, na capacidade de trabalhar, na rotina do sono, na concentração para estudar e principalmente na alimentação. Tem suas causas na combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. No aspecto fisiológico, a depressão é provocada por um erro nos neurotransmissores responsáveis pela síntese dos hormônios como noradrenalina, dopamina e 5-hidroxitriptofano, que contribuem para sensação de bem-estar. Estes, neurotransmissores são aminoácidos que são obtidos parte pela alimentação saudável e outra parte produzida pelo nosso organismo. **Objetivo:** Foi buscar correlacionar a falta de nutrientes ao quadro de depressão. **Método:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que adotou como método a revisão narrativa da literatura. Foram selecionados estudos publicados entre 2018 a 2022, nas bases de dados Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Algumas das palavras-chave estabelecidas encontraram-se indexadas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), respectivamente: Alimentação, Nutrição, Nutrientes, Depressão. Estas foram utilizadas de maneira combinada em português com o buscador booleano AND. Por conseguinte, foram escolhidos um total de 6 artigos para compor a revisão integrativa. **Resultados:** Os estudos relatam que pessoas com depressão tem preferência em consumir produtos industrializados no lanche como bolachas, bolos, pudim, sorvetes, salgados e outros. O excesso de consumo de alimentos industrializados como doces e refrigerantes está associada à gravidade dos sintomas da depressão. Resultados significativos quanto a diminuição do quadro depressivo foi demonstrada em pacientes que tiveram um maior consumo de grãos integrais, vegetais e baixa ingestão calórica. A qualidade nutricional da dieta favorece de forma impactante a condição na saúde da pessoa portadora de depressão. Em evidência tem-se a suplementação de vitaminas A, C, D, E e complexo B, zinco e magnésio, atrelado a essa temática deve-se incluir na dieta fontes alimentares contendo triptofano e ômega-3. Algumas pesquisas abordam a habilidade das bactérias intestinais de liberar metabólitos, toxinas e neurohormônios que interferem no humor e nos hábitos alimentares, ou seja, o equilíbrio da microbiota intestinal tem um papel fundamental para a depressão. É sugerida a utilização de probiótico para auxiliar no desempenho das funções das células imunes e das células epiteliais intestinais e o uso de prebiótico para contribuir na manutenção da microbiota em homeostase. **Conclusão:** Dessa forma, o presente estudo possibilitou evidenciar que uma alimentação saudável traz benefícios à saúde por auxiliar a produção de neurotransmissores que são responsáveis pelas atividades psicomotoras, apetite, humor e sono, através da liberação da serotonina e dopamina que promovem o combate a depressão. Quando necessário, deve-se fazer suplementação com vitaminas, minerais e aminoácidos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação, Nutrição, Nutrientes, Depressão

<sup>1</sup> Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, priscilantao@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pernambuco, victoriaantao@gmail.com

<sup>3</sup> Professora Associada do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, poliana.cabral@gmail.com

<sup>4</sup> Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, nutrimarcosgarcia@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pernambuco, camila319costa@gmail.com

<sup>6</sup> Universidade Federal de Pernambuco, alupires12@gmail.com

<sup>1</sup> Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, priscilantao@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pernambuco, victoriaantao@gmail.com

<sup>3</sup> Professora Associada do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, poliana.cabral@gmail.com

<sup>4</sup> Centro Universitário Mauricio de Nassau - UNINASSAU, nutrimarcosgarcia@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pernambuco, camila319costa@gmail.com

<sup>6</sup> Universidade Federal de Pernambuco, alupires12@gmail.com