

DEPRESSÃO SOB UM VIÉS NUTRICIONAL

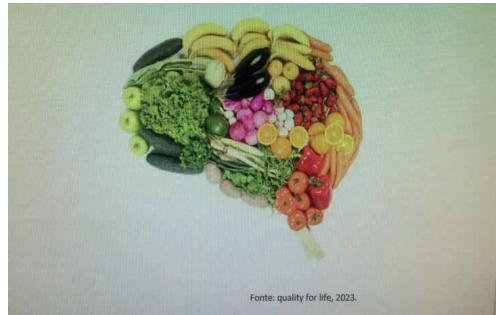
Data de aceite: 02/10/2023

Ana Evelyn Tavares do Nascimento

Ricardo Akio Takaoka

INTRODUÇÃO

A depressão é uma patologia de caráter mental, afetando também as condições biológicas dos indivíduos, manifestada por sintomas de tristeza persistente, irritabilidade, impaciência, insônia ou sono em excesso, alterações no apetite, ansiedade e baixa autoestima. De origem multifatorial, tais como, relações instáveis; dificuldades financeiras; ausência de convívio social; alimentação inadequada; síndromes emocionais, dentre outros. A terapêutica para esta patologia segue em acompanhamento psicológico, terapia nutricional e psiquiátrico, em busca da estabilidade e qualidade de vida. O presente estudo tem por objetivo uma revisão da literatura.



MATERIAIS E MÉTODOS CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo tem por objetivo uma revisão da literatura, identificando o consumo frequente de alimentos ultraprocessados que permite o predomínio de sintomas depressivos a fim de evitá-los e que uma alimentação anti-inflamatória contendo: frutas, verduras e legumes possa fortalecer o estado de humor. Este contexto é um forte aliado ao tratamento.

RESULTADOS

Sob esse viés, o acompanhamento e busca pela alimentação saudável, além de ajudar na regulação de níveis nutricionais,

contribui para à saúde mental e dietética do organismo, o que possibilita um novo estilo de vida, onde à própria mente se beneficia com a alimentação saudável.

Portanto, a terapia nutricional associada à depressão é um tratamento alternativo complementar devendo ser associada para melhorar o quadro emocional.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Isadora Paneago; SANTA CATARINA, Viviane; DE ALMEIDA, Simone Gonçalves. O comportamento alimentar e os desdobramentos da depressão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. e2411931434-e2411931434, 2022.

BARBOSA, Barbara Postal. Terapia nutricional na depressão—como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 12, p. 100617-100632, 2020.

SEZINI, Angela Maria; DO COUTTO GIL, Carolina Swinwerd Guimarães. Nutrientes e depressão. **Vita et Sanitas**, v. 8, n. 1, p. 39-57, 2014.