

RESENHA: UMA ABORDAGEM NUTRICIONAL NO QUE TANGE A DEPRESSÃO

Data de aceite: 01/04/2024

Ana Evelyn Tavares do Nascimento

Acadêmica do Curso de Nutrição da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade. Cultural e Educacional do Interior Paulista

Ricardo Alessandro Bôscolo

Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista

RESUMO: A depressão é uma patologia de caráter físico e mental. Que tem por sintomas tristeza persistente, falta de energia irritabilidade, impaciência, insônia ou sono em excesso, alterações no apetite, ansiedade e baixa autoestima. Podendo ser causada por vários fatores como biológicos, alimentares, aparência física, convívio social e hábitos de vida. O tratamento é um acompanhamento multidisciplinar incluem -se o acompanhamento médico, psicológico e também a terapia nutricional. O objetivo geral do trabalho foi entender de forma objetiva os benefícios, às vantagens e desvantagens e no que consiste a terapia nutricional bem como controle de sintomas da depressão além de formas de tentar

preveni-los. Como objetivo específico foi quais os principais sintomas aqueles de maior incidência em pessoas com depressão? e como esses sintomas agredem o organismo tanto fisicamente quanto psicologicamente? O método utilizado foi uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e qualitativo. O desenvolvimento do presente trabalho possibilitou a análise em relação ao transtorno depressivo, bem como a influência da nutrição na sua prevenção, controle e amenização de sintomas. A terapia nutricional associado à depressão é um tratamento alternativo complementar, devendo ser associada a outros tratamentos para que em conjunto possam atuar na melhoria do transtorno depressivo.

TÍTULO DO ARTIGO RESENHADO

TERAPIA NUTRICIONAL NA DEPRESSÃO -COMO NUTRIR À SAÚDE MENTAL: Uma Revisão bibliográfica
21/12/2020

CONCLUSÕES

A depressão é uma patologia que afeta o sistema nervoso central gerando desordens psicológicas e acontece devido a diminuição de aminas biogênicas cerebrais responsáveis principalmente pelos Estados de humor da pessoa. No que se refere à alimentação entende-se que um organismo em equilíbrio de nutrientes é menos provável ao desenvolvimento de transtornos mentais.

Além disso, o consumo regular adequado de alguns nutrientes podem contribuir para a redução de processos de neurodegeneração aumentando assim, a proteção oxidativa bem como estimulando a sobrevida do surgimento, ou até do agravamento de sintomas depressivos é um tratamento alternativo complementar devendo, ser associado a outros tratamentos para assim em conjunto, melhorar o quadro depressivo.

CRÍTICAS

O artigo da autora Bárbara postal na época graduanda em nutrição nos permite fazer uma reflexão importante à cerca da depressão. Uma vez que, esta como mencionado no artigo deve ser interpretada como uma doença psicológica de caráter físico e mental. Além disso, conforme dito no trabalho o tratamento consiste em um acompanhamento multidisciplinar.

Ademais, a alimentação conforme abordado na revisão é uma das coisas mais afetadas uma vez que, causa sintomas negativos gerados por transtornos depressivos, o que acaba desenvolvendo muitas outras doenças, além de distúrbios alimentares. A partir da temática apresentada no artigo surge o questionamento no que tange à cerca da, terapia nutricional ser pouco usada no controle da depressão? no que diz respeito à, tratamentos relativos à distúrbios mentais, normalmente são medicamentos e psicoterápicos deixando de considerar o tratamento nutricional.

RECOMENDAÇÃO

O, artigo é recomendado para todos os profissionais da área da saúde tendo em vista, que o tratamento da depressão é multidisciplinar.

O, contexto social no qual ela escreveu o, artigo foi durante a pandemia da covid 19.período no qual o, sistema único de saúde entrou em colapso .

REFERÊNCIAS

- TENG, C. T.; HUMES, E. C.; DEMETRIO, F. N. Depressão e comorbidades clínicas. *Rev. Psiq. Clín.*, São Paulo, 32 (3); 149-159, março/2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpc/v32n3/a07v32n3.pdf>. Acesso em: 30 set. 2020.
- VISMARI, Luciana; ALVES, Glaucie Jussilane; NETO, João Palermo. Depressão, antidepressivos e sistema imune: um novo olhar sobre um velho problema. *Ver. Psiq. Clín.*, São Paulo, v. 35, n. 5, p. 196-204, mai. 2008.
- YARI, T.; AAZAMI, S. Dietary intake of zinc was inversely associated with depression. *Rev. Biol. Trace. Elem. Res.*, Hesarak, v. 145, p. 286-290, Set. 2011.
- YOGI, Cintia Midori; LOMEU, Fernanda Laurides Ribeiro de Oliveira; SILVA, Roberta Ribeiro. Alimentação, Depressão e Ansiedade: entenda a relação. 2018. 32 p. Nível – Docência livre – Nutrição. Universidade Federal de Alfenas, Minas Gerais, 2018. Disponível em: <https://docplayer.com.br/104955159-Alimentacao-depressao-e-ansiedade-entenda-a-relacao.html>. Acesso em: 18 set. 2020.
- ZHAO, G.; FORD, E. S.; LI, C.; GREENLUND, K. J. B.; BALLUZ, L. S. Use of folic acid and vitamin supplementation among adults with depression and anxiety: a cross-sectional, population-based survey. *Rev. Nutr. Journal, Atlanta*, v. 10, n. 102, Set. 2011.
- 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 Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás – RRS-FESGO*. Goiás. Vol. 03, n. 1, pp. 18-26, jan./jul. 2020.
- ASSUMPÇÃO, G. L. S.; OLIVEIRA, L. A.; SOUZA, M. F. S. Depressão e suicídio: uma correlação. *Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*. Minas Gerais. v. 3, n. 5; 312-333, jan./jun. 2018.
- COUTINHO, M. P. L.; GONTIÊS, Bernard; ARAÚJO, L. F.; SÁ, R. S. N. Depressão, um sofrimento sem fronteira: representações sociais entre crianças e idosos. *Rev. Psico-USF*, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 183-192, Jul./Dez. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pusf/v8n2/v8n2a10.pdf>. Acesso em: 30 set. 2020.
- EBY III, G. A.; EBY, K. L. Magnesium for treatment-resistant depression: A review and hypothesis. *Rev. Medical Hypotheses Journal*, Austin, v. 74, p. 649-660, Out. 2009.
- FIGUEIREDO, R. M. S. Influência do ômega 3 na depressão. 2009. 53f. Monografia (Ciências da Nutrição e Alimentação) – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto, 2009.
- FLESCH, B. D.; HOUVÉSSOU, G. M.; MUNHOZ, T. N.; FASSA, A. G. Episódio depressivo maior entre universitários do sul do Brasil. *Rev. Saúde Pública*, Pelotas-RS, v. 54, n. 11, p. 1-11, fev./jun. 2019. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/rsp/2020.v54/11/pt>. Acesso em: 18 set. 2020.
- FRANÇA, Cristineide Leandro; BIAGINI, Marina; MUDESTO, Ana Paula Levindo; ALVES, Elieonai Dornelles. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. *Revista Estudos de Psicologia*, Brasília, v. 17, n. 2, p. 337-345. Mai/Ago. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/epsic/v17n2/19.pdf>. Acesso em: 12 out. 2020.
- GONSALEZ, Elizangela; LOURENÇÃO, Luciano; TEIXEIRA, Priscila; ROTTA, Daniela; GAZETTA, Claudia; PINTO, Maria. Ansiedade e depressão entre profissionais de programas de aprimoramento profissional. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, São Paulo, n. 18, v. 18, pp 51-58, dez. 2017.
- GOUVEIA, Amanda; DIAS, Andreza; MERCEDES, Bruna; SALVADOR, Jamille; JÚNIOR, José Carlos; PEIXOTO, Luana; MORAIS, Raissa. Detecção precoce dos sintomas depressivos pela equipe de saúde na atenção básica na região norte do país: revisão de literatura. *Revista Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 6, n. 6, p. 38093-38103, Jun/2020.
- GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. *Revista de Psicologia da IMED*, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 87-103, nov. 2017. Disponível em: <https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2123>. Acesso em: 30 set. 2020.
- LEMGRUBER, R. 12 alimentos para combater a depressão. *MINHA VIDA*. 2013. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/galerias/13084-12-alimentos-para-combater-a-depressao>. Acesso em: 09 out. 2020.
- Brazilian Journal of Development Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 12, p. 100617-100632 dec. 2020. ISSN 2525-8761 100631
- LIMA, A. F. B. S.; FLECK, M. P. A. Qualidade de vida e depressão: uma revisão da literatura. *Rev. Psiquiatr. Rio Grande do sul*, 2009.
- MARTINEZ, Silvia. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção e qualidade de vida nas organizações. *Revista O mundo Saúde*, São Paulo, v. 37, n. 2, p. 201-207. Abri./Mai. 2013. Disponível em: http://www.saocamillo-sp.br/pdf/mundo_saude/102/9.pdf. Acesso em: 12 out. 2020.
- MEURER, S. T.; BORGES, L. J.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Associação entre sintomas depressivos, motivação e auto-estima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, v. 34, n. 3, p. 683-695, jul./set. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n3/v34n3a11.pdf>. Acesso em: 19 ago. 2020.
- MORITZ, B.; MANOSSO, L. Nutrição Clínica Funcional - Neurologia. São Paulo: VP, 2013.
- OLIVEIRA, Alessandro; BATISA, Jefferson Issac. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Rev. Corpo Consciência*, Cuiabá-MT,

vol. 19, n. 03, p. 01-10, set./dez. 2015. PEREIRA, J. G. P. M. Depressão na infância e na adolescência: Revisão na literatura. 2015/2016. 40 p. Tese de mestrado integrado em medicina - Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto. Portugal, 2016. RAMOS, F. P.; SILVA, S. C. da; FREITAS, D. F. de; GANGUSSU, L. M. B.; BICALHO, A. H.; SOUSA, B. V. de O.; RAMETTA, Z. M. de J.; RAMETTA, F. de J.; RAMETTA, F. de J.; RAMETTA, L. P. M.; NASCIMENTO, C. I. C.; SANTOS, S. H. S.; GUIMARÃES, T. A. Fatores associados à depressão em idoso. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 19, p. e239, 9 jan. 2019. SARAIVA, F. R. S.; CARVALHO, L. M. F.; LANDIM, L. A. S. R. Depressão e disbiose. 2019, Revista Nutrição Brasil, Teresina-PI, n. 18, v. 3, p. 175-181. Nov./Dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/nb.v18i3.3522>. Acesso em: 12 out. 2020. SENRA, Inês. Alimentação e depressão. 2017. 25 p. Doutorado – Nutrição. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Portugal, 2017. SEZINI, Angela Maria; GIL, Carolina Swinwerd Guimarães do Coutto. Nutrientes e depressão. Vita et Sanitas, Trindade, GO, n. 08, Jan-dez./2014. SILVA, G. A. C.; ALA, G. R.; PINA, G. C.; TEIXEIRA, L. S.; JORGE, L. A.; JUNIOR, J. M. N. S. Causas de depressão em crianças e adolescentes. Revista de Educação em Saúde – RESU. Anápolis – Goiás, v. 7, n. 1, pp. 189-199. Mai. 2019. Disponível em: <https://core.ac.uk/reader/234552450>. Acesso em: 30 set. 2020. STÜRMEER, Jaqueline; SEIBEL, Raquel; SILVA, Bruna Alves; NASCIMENTO, Karine Bueno; GARCES, Solange Beatriz Billig; BIANCHI, Patrícia Dall’Agnol; KRUG, Marília de Rosso; HANSEN, Dinara; BRUNELLI, Ângela Vieira; ROSA, Carolina Böettge. Depressão e risco nutricional em idosos. 2011. 4 p. XVI Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão, XVI Mostra de iniciação científica, IX Mostra de extensão. Projeto de pesquisa (Curso de Nutrição) – UNICRUZ, Universidade de Desenvolvimento Regional, Cruz Alta, RS, 2011. <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/12/21/casos-e-mortes-por-coronavirus-no-brasil-em-21-de-dezembro-segundo-consorcio-de-veiculos-de-imprensa.ghtml>