

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

LUCIANA PEREIRA COSTA
LUIZ HENRIQUE JOSÉ DO NASCIMENTO
TAYNÁ LUANA SILVA DO NASCIMENTO

**EFICÁCIA DA DIETOTERAPIA NO TRATAMENTO
DO TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR.**

RECIFE-PE

MARÇO, 2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

LUCIANA PEREIRA COSTA

LUIZ HENRIQUE JOSÉ DO NASCIMENTO

TAYNÁ LUANA SILVA DO NASCIMENTO

**EFICÁCIA DA DIETOTERAPIA NO TRATAMENTO
DO TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR.**

Projeto de pesquisa apresentado como requisito parcial, para conclusão do curso de bacharelado em Nutrição do Centro Universitário Brasileiro, sob Orientação do professor _____ e co-orientação do professor _____.

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

S586e Costa, Luciana Pereira
Eficácia da dietoterapia no tratamento do transtorno depressivo maior. /
Luciana Pereira Costa, Luiz Henrique José do Nascimento, Tayná Luana
Silva do Nascimento. Recife: O Autor, 2022.

21 p.

Orientador(a): Maria Hellena Araújo Barreto Campello.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2022.

Inclui Referências.

1. Dietoterapia. 2. Ansiedade. 3. Depressão. I. Nascimento, Luiz
Henrique José do. II. Nascimento, Tayná Luana Silva do. III. Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 612.39

RECIFE-PE
MARÇO, 2022
RESUMO

O transtorno depressivo maior é uma doença de caráter psicológico que atinge uma grande parte da população brasileira, uma vez que diagnosticado por um profissional. E são vistos na maioria das vezes como uma patologia única e exclusivamente ligada a fatores psiquiátricos, atualmente não há nenhum teste diagnóstico definitivo (p. exemplo., testes sanguíneos, testes genéticos ou mapeamento cerebral.) Tornando difícil convencer o indivíduo acometido e o seu ciclo social que ele apresenta uma patologia e que necessita de tratamento. É um desafio explicar que os fatores que alteram os relacionamentos e que causam problemas de produtividade são por vezes, de origem médica ou bioquímica. A depressão ainda não possui sua etiologia bem definida e é demonstrada por meio da teoria monoaminérgica da depressão, essa teoria propõe que a depressão se inicie devido a uma menor disponibilidade de aminas biogênicas cerebrais, como a serotonina, noradrenalina e dopamina. A terapia nutricional dessa patologia apresenta uma série de benefícios melhorando os sintomas e oferecendo qualidade de vida por meio do ajuste de nutrientes para necessidade de cada paciente. Este trabalho tem como objetivo mostrar que a dietoterapia é importante na prevenção e tratamento de tais patologias, ajustando de forma individual cessando ou diminuindo as respostas biológicas para cada paciente, trazendo um alívio dos sintomas emocionais, cognitivos, motivacionais e físicos. Observou-se que a qualidade da alimentação pode estar relacionada com transtornos psiquiátricos, vistos que nutrientes como triptofano, vitamina D, ômega-3 e vitaminas do complexo B colaboram para a produção de neurotransmissores. Destacou-se a dieta do mediterrâneo e a importância do zinco e magnésio na prevenção e tratamento da depressão, tão qual a deficiência de vitaminas e minerais.

Palavras-chave: Dietoterapia. Ansiedade. Depressão

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 REFERENCIALTEÓRICO.....	7
2.1 Importância da terapia nutricional nos transtornos mentais.....	7
2.2 Relação intestino cérebro.....	9
2.3 Nutrientes no comportamento cognitivo.....	11
3 DELINIAMENTO METODOLÓGICO.....	12
4 RESULTADOS E DISCUÇÕES.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21

1. INTRODUÇÃO

A depressão é uma patologia mental, caracterizada por ser incapacitante, que pode estar associada a uma alimentação de baixa qualidade e a um estilo de vida inadequado (ROCHA et.al, 2020). Segundo Filho & Silva 2013, a doença em questão tem caráter multifatorial, ou seja, ela é causada por fatores genéticos, biológicos e ambientais.

Ao longo dos anos, as definições dadas a depressão/melancolia variaram de diversas formas, desde causas ligadas a demônios e raiva dos deuses e figuras místicas idolatradas na época, até castigos divinos. Somente por volta do século 14, quando se vivia o período chamado Renascimento, foi quando se passou a acreditar que esse transtorno poderia ser uma patologia psiquiátrica, teoria que se prevalece até os tempos atuais (PEREIRA, 2016).

A relação com pessoas que sofrem com transtornos psicológicos reflete de forma clara um isolamento social e insegurança. Diante dessa afirmação, sabe-se que as emoções fazem parte das necessidades básicas do ser humano, portanto, entende-se que a depressão está ligada diretamente ao estado emocional do indivíduo, de forma que gere mudanças fisiológicas e prejudique o funcionamento do Sistema Nervoso (OLIVEIRA; BATISTA, 2015).

De acordo com Rufino et al., 2018 a depressão pode afetar as pessoas em qualquer fase da vida e, embora a incidência seja mais alta nas idades médias, vem crescendo também durante a adolescência e no início da vida adulta. Embora a depressão se caracterize como um transtorno de humor, existem quatro conjuntos de sintomas comuns. Além dos sintomas emocionais (tristeza, perda de prazer) existem sintomas cognitivos (visão negativa de si mesmo, desesperança, enfraquecimento da concentração e memória), motivacionais (passividade, falta de iniciativa e de persistência) e físicos (mudança do apetite e sono, fadiga, aumento de dores e mal-estar nas atividades).

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. Essa patologia em questão está cada vez mais frequente nos últimos anos entre a população, e de acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS, a patologia em questão está em 4º lugar das doenças que mais causam morbidade em âmbito global (PEREIRA, 2016).

Sabe-se que uma ingestão de nutrientes adequada é de suma importância para a saúde mental. Para entender a relação da ingestão adequada de nutrientes e a depressão, é de suma importância compreender quais são os mecanismos de atuação desses nutrientes na perspectiva psiquiátrica. O cérebro tem uma alta taxa metabólica, conseqüentemente exige muitos nutrientes e energia. Dessa forma, se houver uma nutrição insuficiente, o cérebro não irá funcionar de forma satisfatória. Além disso sabe-se que os fatores neurotróficos, importantes para plasticidade e manutenção neural, são influenciados pelo consumo de nutrientes (MARTÍNEZ; GONZÁLEZ, 2017).

Já foi constatado que há uma grande relação entre deficiências nutricionais e os transtornos mentais. A exemplo disso está a deficiência de ácido graxo Ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos, que estão diretamente ligados a ocorrência de sintomas e desenvolvimento de episódios depressivos (SEZINI et.al, 2014).

O tratamento nutricional tem a importante vantagem de não ocasionar efeitos colaterais que não são desejáveis nos pacientes. No entanto a terapia nutricional não costuma ser uma opção a ser agregada ao tratamento tradicional (LAKHAN, VIEIRA, 2008)

A partir disto levanta-se o questionamento de quais abordagens nutricionais seriam mais eficazes para o manejo da patologia supracitada. Logo, o presente trabalho buscou através de uma revisão bibliográfica a relação destes transtornos mentais com o estado nutricional e a ação da dietoterapia destinada a este público visando a melhoria do quadro clínico.

2.REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Importância da terapia nutricional nos transtornos mentais.

A Saúde psicológica é responsável por uma grande quantidade de mortes e casos de invalidez. Estatísticas mostram que a cada 4 pessoas no mundo, uma sofrerá de uma condição de saúde mental na sua vida (OMS,2013).

Além da terapia a base acompanhamento psicológico, exercícios físicos e o uso de medicamentos, é de suma importância reforçar os cuidados nutricionais, tendo em vista que os problemas mentais estão na maioria das vezes interligados a causa química que se baseia na queda das aminas biogênicas cerebrais, dentre essas aminas se encontra a Serotonina, responsável pelo estado ansioso, compulsivo e obsessivo, A noradrenalina responsável pela perda do interesse a vida e falta de energia, e a Dopamina que reduz a atenção e motivação (ARAÚJO, et al.,2020).

A alimentação é um importante fator para a produção de neurotransmissores, a partir de nutrientes (BARBOSA, 2020). Alimentos pró-inflamatórios como doces, farinhas refinadas, produtos gordurosos, carnes vermelhas e ultra processados estão relacionados a um maior risco de sintomas depressivos (LJUNGBERG; BONDZA; LETHIN, 2020). Desta forma, a intervenção nutricional na intenção da prevenção ou diminuição das crises mostra as possibilidades de uma alimentação adequada e balanceada de forma individualizada para cada situação. É importante frisar o consumo de hortifrúteis, cereais integrais, leguminosas, oleaginosas, frutas e os alimentos de origem animal como carnes, ovos, laticínios e pescados (SENRA, 2017).

Estudos transversais relacionaram a adesão a dieta mediterrânea, em pacientes saudáveis, sendo esta rica em grãos, vegetais, feijões, nozes, sementes e alimentos ricos em ômega 3, a um menor risco de desenvolvimento de depressão (MUELLER; GANESH; BONNES, 2020).

A prescrição de prebióticos, probióticos e suplementos nutricionais tem se mostrado efetiva complementando o tratamento tradicional, assim como dietas que reduzem a inflamação do organismo, criando um ambiente mais

propício para uma microbiota mais saudável e eficiente, melhorando o bem estar geral dos pacientes.

Uma alimentação desequilibrada resulta em carências de vitaminas e minerais e pode ser um motivo para o desenvolvimento dessas patologias, causando desordem no sistema nervoso. A Sociedade Internacional de Pesquisa em Psiquiatria Nutricional definiu em 2015 os nutrientes relevantes na prevenção da depressão, que engloba ácidos graxos com ômega 3, vitaminas do complexo B, S-adenosilmetionina, triptofano, magnésio, zinco e probióticos (MARTÍNEZ; GONZÁLEZ, 2017).

Dentre esses nutrientes foi observado que o magnésio é ingerido de forma inadequada por esses indivíduos devido as escolhas de alimentos pobres desse mineral, que é encontrado na banana, beterraba, amêndoas, abacate, quiabo e nozes e que podem ser introduzidos na dieta de forma simples, a recomendação diária fica em torno de 300 e 400mg (SEZINI, GIL, 2014).

Outro mineral que se mostrou importante foi o zinco, responsável pelas enzimas do organismo, síntese proteica e divisão celular (AMANI et al, 2010). Ele atua nas vesículas sinápticas dos neurônios, e influencia neuro trófico no cérebro (SEZINI, GIL, 2014). Pode-se encontrar zínco nos seguintes alimentos; carne vermelha, leite e derivados, amêndoas, castanha de caju e feijões. A ingestão nacional é desse mineral fica em torno de 7mg por dia (ZARY e AAZAMI, 2011).

Além dos minerais, destacam-se o aminoácido Triptofano, que é precursor de serotonina, a ingestão adequada desse aminoácido é indispensável no tratamento da depressão, podemos encontra-lo nos seguintes alimentos; banana, peixes, laticínios, grão de bico, mel, entre outros. A ingestão recomendada seria de 1 a 6 gramas, de acordo com a necessidade do paciente (SEZINI; GIL, 2014).

Destacam-se também, a atuação dos ácidos graxos Ômega- 3 e Ômega- 6, da classe dos poli-insaturados essenciais, não são produzidos de forma endógena pelo organismo, sendo necessário a ingestão adequada pela dieta, o que torna fácil a deficiência dos mesmos. Eles atuam na constituição da

membrana celular, se fazem presentes no cérebro e retina, atua na membrana neuronal em locais de sinapse e também no córtex frontal (SEZINI; GIL, 2014).

Podemos encontrar nos peixes de água fria como salmão, arenque, cavala, sardinha e atum, além das carnes e óleos de soja e girassol. A recomendação diária desses nutrientes é de 2 a 4g (SEZINI; GIL, 2014).

A função estrutural, nutricional e reguladora desses ácidos graxos poli-insaturados tem uma grande importância nas funções fisiológicas do organismo. Os ácidos graxos são essencialmente importantes para o desenvolvimento e manutenção dos neurônios e têm ação antioxidante, protegendo as membranas das células (BARBOSA, 2020). Dentre as vitaminas do complexo B, a vitamina B9, vitamina B12 e vitamina B6 têm impacto positivo na função cognitiva e nos sintomas da depressão (MOORE et al., 2018). A deficiência de folato (vitamina B9) estaria relacionada a sintomas depressivos. Por este motivo, a deficiência desses nutrientes pode ocasionar um QI baixo do seu potencial, memória fraca, cansaço, tonturas, falta de concentração, falta de motivação e depressão (VITOR; PINHÃO, 2014).

2.2 Relação intestino- cérebro.

Em recentes pesquisas tornou-se evidente que a microbiota intestinal pode influenciar o eixo intestino-cérebro sendo capaz de alterar funções cerebrais e de comportamento. Essa descoberta se deu por meio de estudos com animais tratados com probióticos, prebióticos e antibióticos e transplante fecal.

Um dos distúrbios intestinais mais frequentes em pacientes que sofrem de depressão é a disbiose, esse distúrbio atua causando alteração na microbiota intestinal, fazendo com que a predominância de bactérias no intestino sejam das patogênicas, esse desequilíbrio afeta totalmente o humor e bem estar do indivíduo devido a diminuição de serotonina, dificultando a absorção de nutrientes encarregados por esse neurotransmissor (YOGI; LOMEU; SILVA, 2018).

Foi reconhecido 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 comportamentais associados a uma resposta estressora e de depressão. A microbiota de pessoas depressivas parece se mostrar diferentes da microbiota de pessoas saudáveis. (J BRAS PSIQUIATR, 2020).

Pacientes com síndrome do intestino irritável (SII) e outras doenças inflamatórias do trato gastrointestinal costumam ter mais ansiedade e depressão como comorbidades. Isso teria relação com uma possível falha no metabolismo do triptofano.

O fato da dieta ser capaz de alterar a microbiota tem gerado discussões na comunidade científica, pois foi observado que a dieta tem ligação direta com as mudanças de padrões nas reações bioquímicas que acontecem no lúmen intestinal. Existe uma sinalização que opera para duas direções, entre o trato gastrointestinal e o cérebro, ela é regulada nos níveis neural, imunológico e hormonal. Essa conexão é conhecida como eixo cérebro-intestino e é responsável por manter a homeostase (GOODMAN et al, 2011).

Um intestino saudável é importante para o desenvolvimento e maturação dos sistemas imunes e endócrinos, fatores esses que mantêm a sinalização do sistema nervoso central. (GRENHAM et al 2011). Estudos mostram que a ausência de uma microbiota padrão leva a redução dos comportamentos semelhantes a ansiedade, assim como as alterações na neuroquímica central (NEUFELD et al, 2010).

Além de uma dieta equilibrada em nutrientes, o uso de probióticos tem mostrado exercer um papel importante no desenvolvimento de uma microbiota saudável, dependendo do efeito metabólico, eles podem desempenhar um efeito na mucosa intestinal, como efeitos de barreira, conseqüentemente efeitos no sistema imune, no cérebro, no epitélio e geniturinário. Apesar dos diversos probióticos disponíveis, poucos são eficazes em seres humanos.

O microbioma humano é capaz de produzir uma quantidade imensa de compostos neuro ativos, que são parte do comportamento inconsciente do sistema regulador e que tem um impacto sobre a função cognitiva e padrões comportamentais, como interação social e o controle do estresse. Na ausência

ou desequilíbrio desses microrganismos, a neuroquímica é alterada consideravelmente (DINAN et al, 2015).

A dieta dos indivíduos ocidentais em geral tem-se caracterizado por uma alimentação pobre em frutas e vegetais, contribuindo para uma possível deficiência em vitaminas e minerais.

Isso se torna considerável, pois há evidências que as deficiências nutricionais se correlacionam com transtornos mentais (CORDÁS, KACHANI e cols 2010).

A relação do bem-estar sistêmico na saúde mental e o estado ecossistema entérico do colón, tem sido apoiado por recentes pesquisas. A busca dos substratos neurobiológicos do medo e da ansiedade teve um sucesso ressonante ao longo de décadas de pesquisa, não deixando dúvidas de que os processos cognitivos e emocionais são meramente um ramo de um circuito sistêmico integrado, incluindo a microbiota intestinal (STEPHANI, HARRIET, 2016).

2.3 NUTRIENTES NO COMPORTAMENTO COGNITIVO

Visando prevenir um declínio na função cognitiva, é de extrema importância realizar uma ingestão adequada de macro e micronutrientes. A desnutrição cerebral é uma grande responsável por distúrbios neuropsicológicos, prejuízo da memória e capacidade mental. (MOURA, 2013). Estudos mostram uma relação entre o estado nutricional e a função cerebral, como por exemplo, um indivíduo com uma dieta com baixa ingestão de vitaminas e baixo consumo de proteínas, possivelmente tem um baixo rendimento de aprendizado, pois esses componentes são considerados construtores neurais (PÓVOA, 2005).

Os minerais podem trazer benefícios a nível cognitivo, como o ferro, presente na hemoglobina do sangue que é fundamental no transporte de oxigênio para as células e a sua deficiência compromete a memorização. Suas principais ações estão no desenvolvimento mental, envolvidas no processo de mielinização, síntese e função de neurotransmissores (dopamina, serotonina,

catecolaminas e GABA.) (MOURA, 2013). Os alimentos abundantes em Triptofano ajudam na produção e controle da serotonina no organismo, conseqüentemente aumentando a sensação de bem estar (MACHADO; MEDEIROS; 2018).

Considerando que os nutrientes tem a capacidade de modificar estruturas cerebrais, destaca-se a importância dos carboidratos que são considerados combustíveis para o sistema nervoso central e para o organismo. Uma ingestão insuficiente desse macronutriente pode ocasionar danos consideráveis (PINHEIRO; PORTO; MENEZES, 2005). Enfatizar o consumo moderado de carboidratos é de suma importância, pois o excesso desse macronutriente juntamente com o excesso de alimentos ricos em gordura, podem ocasionar danos irreversíveis a saúde, física e mental, prejudicando as conexões neurológicas, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, aumenta o risco de depressão e o estresse (RIBEIRO, 2015). É incontestável que uma alimentação no padrão mediterrâneo, traz diversos benefícios, mas não podemos esquecer do papel importante dos microrganismos benéficos os chamados probióticos, que influenciam na prevenção dos processos inflamatórios e produzem triptofano, auxiliando no processo da saúde mental (REINBERGER, 2012).

3.DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente trabalho baseou-se no levantamento bibliográfico, caracterizando-se como um estudo de revisão, com o objetivo de investigar os estudos realizados com o respectivo tema. Esse modelo de pesquisa foi elaborado e realizado por meio de trabalhos executados por outros autores, que por sua vez possui os mesmos interesses conferidos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante

quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010, p.

Para realização do levantamento bibliográfico fez-se uso das bases de dados: PubMed, Google acadêmico e Scielo, com a utilização dos seguintes descritores: Ansiedade, Depressão, Alimentos responsáveis pela produção de Neurotransmissores.

Os critérios de inclusão da utilização dos artigos foram: 1) estudos publicados do recorte temporal de 2018 a 2020; 2) possuir descritores no título ou no resumo; 3) artigos encontrados em língua Inglesa e portuguesa 3) estudos realizados em humanos. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) não possuir os descritores no resumo ou no título; 2) estudos indisponíveis na integra.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a elaboração do trabalho, foram levantados 83 artigos e após os critérios de elegibilidade e de exclusão foram levantados 52 na base SCIELO, PUBMED, MEDLINE e GOOGLE ACADEMICO. Após a leitura criteriosa, foram excluídos aqueles que não estavam de acordo com o objetivo proposto e artigos duplicados também. No total foram selecionados para o desenvolvimento do trabalho apenas 6 artigos estando apto para compor o trabalho por inteiro e compor o quadro abaixo.

Quadro 1: Descrição dos artigos selecionados para revisão. (Brasil), 2022

AUTOR	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
ALINE SOUSA DOS ANJOS CARLOS MANUELL FONTE NELE PAULINO DA	Buscar relacionar e compreender o papel da alimentação na prevenção e auxílio da ansiedade e depressão	BIBLIOGRAFICO	Homens e Mulheres em geral	QUALITATIVA	Observou-se que a qualidade na alimentação pode estar relacionada com tais transtornos, visto que nutrientes como triptofano, vitamina D,

COSTA . ET AL					ômega 3 e vitaminas do complexo B colaboram para produção de neurotransmissores e sua deficiência está relacionada a fisiopatologia dessas doenças.
LUCIENE ANTONIA DA SILVA HELENA CRISTINA SILVA CARDO SO 1 DIEGO VALEN TIM CRESC	Este trabalho teve como objetivo avaliar mediante uma revisão bibliográfica a influência de uma alimentação balanceada e	BIBLIOGRÁFICO	Consiste em uma pesquisa exploratória referente ao tema, consultando-se artigos científicos, livros e	QUALITATIVA	De modo a avaliar, a influência da Dieta mediterrânea no quadro depressivo, bem como realizar um levantamento dos nutrientes benéficos em seu tratamento, tal como o

ENTE. ET AL.	personaliza da, do ponto de vista nutricional, como também a relação dos nutrientes com o quadro clínico de depressão.		monografias,		magnésio, o zinco, o triptofano, os ácidos graxos e as algumas vitaminas
EDUARDA APARECIDA FRANCO DE ANDRADE, NATALIE DE CASTRO ALMEIDA, IVONILCE VENTURA	O objetivo deste trabalho foi investigar o potencial ansiolítico do L-triptofano, ômega 3, magnésio e das vitaminas do complexo B em estudantes universitárias com	BIBLIOGRAFICO	Composto por 16 estudantes que foram divididas em dois grupos, o grupo controle (GC) que recebeu o tratamento e o grupo placebo	QUALI-QUANTITATIVA	Em relação ao GP observou-se que antes do tratamento nenhuma das estudantes foi classificada com improvável ansiedade e após o tratamento 57% (p

RE, ET AL.	ansiedade. O estudo teve caráter experimental clínico		(GP) que recebeu apenas ômega 3.		
ANA CAROLINA BORGES DA ROCHA, LIVIA MITHY E MENDES MYVA, SIMON E GONÇALVES DE ALMEIDA	Este estudo teve como objetivo compreender, por meio de uma revisão de literatura, o papel da alimentação e fitoterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão na população	BIBLIOGRAFICO	Seleção de artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, no período de 2010 a 2020	QUALITATIVO	Constatou-se que a qualidade da dieta afeta o estado clínico geral do paciente e contribui de forma impactante na melhora da saúde das patologias estudadas. Destacou-se o exemplo da suplementação de micronutrientes como zinco, magnésio, vitaminas A,

	adulta e idosa.				<p>C, D, E e do complexo B, além da inclusão de fontes alimentares contendo triptofano e ômega 3 para uma resposta benéfica no perfil de depressão. Assim, o cuidado nutricional é indicado, pois as evidências apontam para uma relação direta entre uma boa alimentação e a saúde mental.</p>
MILEN A DE ANDRA	Revisar na literatura a correlação		Foram analisados um		A análise dos estudos realizada

DE LIMA, MARINA SILVA TRE DE SOUZA ALMEIDA FEITOSA	entre a deficiência da vitamina D e depressão, esclarecendo de que modo os neurotransmissores envolvidos com o distúrbio atuam na função cerebral.	BIBLIOGRAFICA	estudo caso-controle, dez estudos transversais e três estudos de coorte com um total de 31.424 participantes.	QUALITATIVO	evidencia uma correlação entre a hipovitaminose D e o desenvolvimento da depressão, devido a disfunção dos neurotransmissores envolvidos.

Ao analisar criteriosamente os artigos, foram listados os principais achados. Ao longo das buscas dos estudos nas bases de dados, observou-se o interesse dos autores sobre a temática de escolhas alimentares. Dentre os artigos previamente selecionados seguindo os critérios de inclusão e exclusão definidos para a revisão desse estudo, identificou-se duas categorias para discussão: Dietas ricas em açúcar, gordura saturada e gordura trans associadas a depressão e Dietas ricas em frutas e vegetais associadas ao bem-estar e a redução da depressão, além de suplementação e sua eficácia.

Quadro 2: Distribuição e subdivisão dos conteúdos temáticos para discussão (Brasil), 2022

Categoria 1: Dietas ricas em açúcar, gordura saturada e gordura trans associadas a depressão					
Artigos Utilizados					
1	2	3	4	5	6
x		x		x	

Categoria 2: Dietas ricas em frutas e vegetais associadas ao bem estar e a redução da depressão					
Artigos Utilizados					
1	2	3	4	5	6
		x	x		X

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados apresentados neste trabalho atentam para a relevância da dietoterapia na prevenção e tratamento da depressão, considerando uma dieta adequada na quantidade de ácidos graxos, vitaminas e minerais. Além de observar a importância da relação intestino cérebro e o uso de probióticos, podendo melhorar a absorção dos nutrientes necessários a nível cognitivo, trazendo qualidade de vida para o paciente.

Uma alimentação balanceada e variada, que supra a quantidade de ômega-3, vitaminas do complexo B, vitamina B9, vitamina B12 e vitamina B6 e os minerais. Sendo necessário suplementação em alguns casos, visando a melhora do tratamento do indivíduo.

A nutrição se mostra importante no tratamento de doenças psiquiátricas, podendo reduzir ou erradicar o uso de medicamentos, assim como, tem relevância em diversas outras patologias e na garantia de qualidade de vida para todos.

REFERÊNCIAS

Alessandra Lima Bispo Da Silva, Alicia Matias Walfall, Celine De Carvalho Furtado. Psicobióticos: uma ferramenta para o tratamento no Transtorno da ansiedade e depressão. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 15, n. 40, jul./set. 2018. Disponível em:< <http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/1039>>

Aline Sousa dos Anjos, Carlos Manuel Fontenele Paulino da Costa, Cássia Taiane Viana de Moraes, Cristhyane Costa Aquino. Relação Dos Nutrientes Com A Ansiedade E Depressão. **Conexão Unifametro**, 2020. Disponível em:< https://doity.com.br/media/doity/submissoes/artigo-f2f571175418f763056c2f9883348d4c07c143c8-segundo_arquivo.pdf>

Ana Carolina Borges da Rocha, Lívia Mithye Mendes Myva, Simone Gonçalves de Almeida. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, e724997890, 2020. Disponível em:<
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7890>

Barbara Postal Barbosa. Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: uma revisão Bibliográfica. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n.12, p.100617100632 dec. 2020. Disponível em:
<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/21966>

Eduarda Aparecida Franco de Andrade, Lina Cláudia Sant'Anna et. Al. L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. **Id on Line Rev. Mult. Psic.** V.12, N. 40. 2018. Disponível em:
<<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/download/1165/1717>>

Feitosa, M. S. de S. A., & Lima, M. D. A. (2021). EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINA D NA DEPRESSÃO E ALGUNS NEUROTRANSMISSORES ENVOLVIDOS. *SEMPESq - Semana De Pesquisa Da Unit - Alagoas*, (9). Recuperado de https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/15132

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LAKHAN, S. E.; VIEIRA, K. F. Nutricional therapies for mental disorders. *Nutr. Journal*, Los Angeles, v.7, n.2, jan. 2008.