



Depressão e sua relação com os nutrientes

Autor(res)

Gabriela Messias Matesco

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

A depressão é uma condição de saúde mental prevalente em todo o mundo, afetando milhões de pessoas e impactando sua qualidade de vida e bem-estar emocional. No Brasil, o país mais impactado pela depressão e ansiedade na América Latina, a Organização Mundial de Saúde (OMS) relatou que mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão, e ela é a segunda causa principal de óbito entre os jovens. Diante desse cenário alarmante, uma abordagem complementar tem ganhado destaque nos últimos anos: a relação entre a depressão e a deficiência de nutrientes essenciais. Estudos apontam que a falta de certos nutrientes pode desempenhar um papel significativo na etiologia e gravidade da depressão, bem como na resposta ao tratamento. Ácidos graxos ômega-3 e vitaminas, como a vitamina D e as do complexo B, exercem papéis cruciais na regulação dos sintomas depressivos. Além disso, a deficiência de nutrientes pode causar ou agravar sintomas depressivos, muitas vezes confundindo-se com depressão clínica.

Objetivo

O objetivo deste estudo são: revisar a literatura científica quanto aos resultados que a intervenção nutricional pode proporcionar em prol da saúde de indivíduos com depressão, investigar a relação entre a deficiência nutricional e os sintomas depressivos, compreender a necessidade da avaliação nutricional em casos de depressão e descrever os benefícios que uma boa alimentação.

Material e Métodos

O método de pesquisa adotado para este estudo consistiu em uma Revisão de Literatura, que envolveu a investigação de livros, dissertações e artigos científicos criteriosamente selecionados por meio de busca eletrônica em renomados bancos de dados e plataformas acadêmicas, como Google Acadêmico, Scielo, Portal Capes e PubMed. A escolha desses recursos foi estratégica para garantir a abrangência e atualidade das informações obtidas. A pesquisa foi delimitada aos trabalhos publicados nos últimos cinco anos, proporcionando uma análise contemporânea das contribuições mais recentes à literatura científica sobre o tema em questão. A restrição temporal permitiu a identificação de tendências, avanços e mudanças nas perspectivas ao longo desse período, refletindo o estado atual do conhecimento acadêmico. Assim, a abordagem metodológica adotada, baseada em uma revisão de literatura utilizando ferramentas de busca eletrônica, permite um exame aprofundado e contemporâneo do tema de pesquisa.



Resultados e Discussão

A deficiência de nutrientes pode desempenhar um papel significativo na etiologia e gravidade da depressão. Certos nutrientes, como ácidos graxos ômega-3 e vitaminas, são cruciais para regular os sintomas depressivos. A avaliação abrangente da saúde nutricional é essencial para diagnosticar e tratar a depressão. Estudos científicos sugerem que a intervenção nutricional pode ser uma abordagem mais segura e eficaz em comparação com medicamentos controlados, melhorando o bem-estar emocional e a qualidade de vida das pessoas com depressão. Uma revisão sistemática e meta-análise mostrou que as intervenções dietéticas reduzem significativamente os sintomas depressivos. Estudos recomendam uma dieta equilibrada, com aumento do consumo de frutas, grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura e fontes magras de proteína, enquanto se reduz o consumo de alimentos processados e ricos em gordura.

Conclusão

Este estudo destaca a interligação crucial entre depressão e deficiência de nutrientes, ressaltando o papel fundamental da nutrição na prevenção e tratamento global dessa condição. Apesar de reconhecer que a nutrição não é o único fator influenciador da saúde mental, a conscientização sobre o papel dos nutrientes oferece uma alternativa segura e eficaz aos tratamentos convencionais, promovendo avanços na saúde mental global e aprimorando o bem-estar emocional e a qualidade de vida.

Referências

PAPAKOSTAS, George I., et al., Nutritional approaches to augmenting the treatment of depression. *Current Psychiatry Reports*, v. 17, n. 10, p. 1–8, 2015.

SMITH, K., et al., *Nutrition and Mental Health*, 1. ed. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2018.