

**Autor(res)**

Danielle Fernandes Alves

Victor Augusto Damasceno Moraes E Moura

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

A pesquisa aborda o poder das escolhas alimentares na predisposição, ocorrência e gravidade da depressão, destacando a interconexão entre dieta e saúde mental. O objetivo geral é investigar como uma alimentação balanceada pode impactar a prevenção e o tratamento de doenças mentais, como a depressão. A metodologia utilizada envolve a revisão de estudos recentes sobre o tema, considerando tanto aspectos genéticos quanto psicossociais. Os resultados destacam a relevância de uma alimentação balanceada para promover o bem-estar emocional e prevenir transtornos mentais. Conclui-se que uma dieta saudável não apenas auxilia na prevenção ou tratamento de várias doenças, incluindo a depressão, mas também tem o potencial de melhorar o humor e reduzir o estresse. Assim, a pesquisa ressalta a importância de uma abordagem integrada que considere tanto fatores nutricionais quanto psicológicos na promoção da saúde mental e na prevenção de doenças como depressão e ansiedade. A integração de recomendações nutricionais em programas de saúde mental pode potencializar os resultados terapêuticos, promovendo uma visão holística do cuidado com o indivíduo. Dessa forma, a pesquisa aponta para a necessidade de políticas públicas que incentivem hábitos alimentares saudáveis como parte das estratégias de prevenção e tratamento da depressão.