

DEPRESSÃO X ALIMENTAÇÃO

EDIÇÃO 05 - ANO 2021



O QUE É DEPRESSÃO?

A depressão é um transtorno comum, mas sério, que interfere na vida diária: capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida.

É causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. Algumas pesquisas genéticas indicam que o risco de depressão resulta da influência de vários genes que atuam em conjunto com fatores ambientais ou outros.

E QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

- Humor depressivo ou irritabilidade;
- Ansiedade e angústia;
- Desânimo, diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis;
- Sentimentos de medo;
- Baixa autoestima, sensação de falta de sentido na vida;
- Interpretação distorcida e negativa da realidade;
- Insônia entre outros.



VOCÊ SABIA?

Os transtornos mentais são causados em decorrência de falhas na comunicação de neurotransmissores com o Sistema Nervoso, os quais atuam nas atividades psicomotoras, apetite, sono e humor.

Os principais neurotransmissores associados a depressão são:

- Serotonina: regula o ânimo, o sono e a sensação de bem estar e felicidade;
- Dopamina: regula o humor e a sensação de prazer e satisfação.

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL

A ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde. Igualmente importantes para a saúde são os alimentos específicos que fornecem os nutrientes, que atuam na estimulação e aceleração de produção de neurotransmissores responsáveis por transmitir impulsos nervosos.

O planejamento alimentar saudável e equilibrado é um tratamento alternativo ou complementar, já que determinados alimentos desempenham funções fundamentais, proporcionando inúmeros benefícios no tratamento, controle e prevenção da depressão, e dessa forma, melhorando a saúde global do indivíduo.

EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

A diminuição de alimentos *in natura* e minimamente processados nas refeições permite a prevalência de sintomas depressivos e causam desequilíbrio intestinal devido às deficiências nutricionais.

Assim, prejudicam a absorção do aminoácido **Triptofano**, um dos responsáveis pela produção de serotonina no organismo, afetando o bom funcionamento do sistema nervoso central.



ALGUNS ALIMENTOS QUE AUXILIAM NA SAÚDE MENTAL

- **Vitamina Complexo B:** Carne bovina, suínos, peixes, aves e ovos, banana, laranja, hortaliças;
- **Vitamina D:** Peixes, gema de ovo, leite e derivados;
- **Ácidos Graxos Ômega 3:** Atum, sardinha, semente de linhaça e óleos de canola e soja;
- **Triptofano:** Arroz integral, feijão, lentilha, soja, carne bovina, peixe, aves, ovos, abóbora, banana, manga, abacate, abacaxi, chocolate amargo, linhaça, aveia, castanha do brasil;
- **Magnésio:** Banana, abacate, beterraba, quiabo, amêndoas e nozes;
- **Zinco:** Carne vermelha, leites e derivados, feijão, castanha de caju e amêndoas.

DICAS PARA MANTER A SAÚDE MENTAL

- Pratique atividade física regularmente;
- Não faça dietas restritivas sem necessidade;
- Mantenha o equilíbrio nas suas refeições;
- Inclua ao menos um alimento fonte de proteína animal ou vegetal nas suas refeições;
- Consuma diariamente frutas, legumes, leguminosas e verduras;
- Prefira cereais integrais;
- Faça suas refeições em lugares tranquilos;
- Não fique longos períodos sem se alimentar, fome gera irritabilidade;
- Evite bebidas alcoólicas, fast food, refrigerantes, biscoitos recheados entre outros;
- Sempre que possível, prefira comer acompanhado;
- Tenha momentos de lazer;
- Tome banho de sol diariamente;
- Priorize uma boa noite de sono.

Referências:

Guia Alimentar da População Brasileira, 2014
SENINI, A.M, Gil C.S.G, Nutrientes e depressão. Vita et Sanitas 2014;(8).
SENRA, I. Alimentação e depressão. 2017. 25 p. Doutorado – Nutrição. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Portugal, 2017.
LAKHAN, S. E.; VIEIRA, K. F. Terapias nutricionais para transtornos mentais. Los Angeles, v.7, n.2, jan. 2010
MACHADO, A. C. P; et al. Alimentos ricos em triptofano: segredo da felicidade? Ciência Viva. MG, 2018.
MINISTÉRIO DA SAÚDE. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Disponível em: <http://saude.gov.br/saude-deaz/depressao>. Acesso em: 23 jun. 2021.
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: 21 jun. 2021