

## **PAPEL DA TERAPIA NUTRICIONAL NO CUIDADO DA DEPRESSÃO**

**INTRODUÇÃO:** A depressão é um distúrbio que ocorre no Sistema Nervoso Central e provoca sintomas físicos, psicológicos, cognitivos, entre outros. Atualmente as principais formas de tratamento são a utilização de medicamentos psicoativos e psicoterapia. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo foi mostrar a importância da terapia nutricional na depressão e os principais nutrientes que exercem esse papel terapêutico. **MÉTODO:** Para tanto, foi utilizado tais métodos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada de forma online na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) através dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Neurotransmissores”; “Nutriente”; “Depressão” com recorte temporal entre os anos de 2014 a 2020 em idioma português. Foram encontrados cinco artigos e após leitura dos resumos restaram três para realização do resumo. **RESULTADOS:** Foi observado, ao longo do estudo, que a terapia nutricional ainda não é utilizada de forma regular, entretanto, pode atuar como método complementar eficaz no tratamento da depressão. Entre os principais nutrientes auxiliares estão: vitaminas do complexo B (B6,B9,B12) e vitamina D, aminoácido triptofano, minerais como magnésio e zinco, ácidos graxos 3 e 6, além de flavonóides. Esses nutrientes atuam no metabolismo energético dos neurônios, são precursores de neurotransmissores, além de antiinflamatórios. **CONCLUSÃO:** Por fim, este estudo demonstrou que a baixa ingestão de alimentos nutritivos e alto consumo de alimentos industrializados e pobres em nutrientes afetam a produção e comunicação de neurotransmissores que regulam e mantêm o humor em equilíbrio. Portanto, a terapia nutricional é indicada como parte do tratamento contribuindo tanto na prevenção quanto na amenização dos sintomas depressivos.

### **REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, A. S. F *et al.* Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade evaluation of food consumption in patients with diagnosis of depression and / or anxiety. / **Rev. Ref. Saúde- FESGO**, Goiás, v. 03, n. 1, p. 18–26 jan/ jul. 2020.

BARBOSA, B. Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica /nutritional therapy in depression - how to nurture mental health: a literature review. **Braz. J. of Develop**, Curitiba, v. 6, n.12, p.100617-100632 dez. 2020.

SEZINI A. M.; GIL C, C. S. G. Nutrientes e depressão. **Vita et Sanitas**, Trindade-Go v. 8 n.1 p, 39-57 jan/dez.2014

PALAVRAS-CHAVE: Neurotransmissores. Nutrição. Transtorno Depressivo .