**IMPACTOS DA ALIMENTAÇÃO NA GÊNESE DA DEPRESSÃO**

**Beatriz Araújo Costa Simões**

Graduanda em Medicina e Saúde pela Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO

**Brendha Castro Milazzo**

Graduanda em Medicina e Saúde pela Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO

**Cintia da Silva Andrade**

Graduanda em Medicina e Saúde pela Faculdade Estácio de Castanhal Castanhal-PA

**Gabriel de Medeiros Jardim Pacheco**

Graduando em Medicina e Saúde pela Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO

**Maria Eduarda Araujo Tassara Moraes**

Graduanda em Medicina e Saúde pela Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO

**Maria Fernanda Barros Trindade Bailão**

Graduanda em Medicina e Saúde pela Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO

**Victoria Faria de Oliveira**

Graduanda em Medicina e Saúde pela Universidade de Rio Verde – UNIRV,Goiânia, GO

**Introdução:** Estratégias alimentares inadequadas podem acarretar no desenvolvimento de depressão devido à influência nutricional na química cerebral. Dessa forma, tendo em vista os impactos gerados pela má alimentação, torna-se fundamental o aprimoramento da consciência alimentar para evitar a gênese da depressão. A alimentação influencia a saúde mental e pode afetar o risco de depressão. Nutrientes essenciais como ômega-3 e vitaminas do complexo B promovem a saúde cerebral, enquanto dietas ricas em alimentos processados aumentam o risco de depressão. Compreender essa relação ajuda em intervenções preventivas e no tratamento da depressão. **Objetivo**: O estudo tem a finalidade de avaliar trabalhos científicos que contemplem a relação do aparecimento da sintomatologia de depressão nos indivíduos a partir da alimentação da população afetada. **Metodologia:** Na revisão integrativa aplicaram-se os descritores em ciências da saúde (DeCS): “Alimentação”, “Depressão”, “Disbiose” e “Saúde mental” para pesquisa nas bases de dados Scielo, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram selecionados ao todo 21 artigos, sendo utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos compreendidos entre o período de 2010 a 2023, artigos originais e disponíveis sem custos, nos idiomas português e inglês. **Resultados**: Estudos mostram que a interatividade entre os microrganismos intestinais e o hospedeiro que podem desequilibrar ações neurológicas. Dessa forma, alterações na dieta podem ocasionar mudanças expressivas na microbiota entérica, assim, uma alimentação rica em gorduras e com carências nutricionais podem induzir uma inflamação sistêmica com a diminuição da microbiota saudável importante para a proteção da barreira intestinal, o que inicia mecanismos de sinalização que afetam os circuitos neuronais envolvidos no comportamento mental, assim como a diminuição dos níveis de serotonina, o estabilizador natural do humor. Outrossim, há formas de prevenir esse desequilíbrio da interação intestino-cérebro, como o uso de probióticos e uma alimentação rica em nutrientes, principalmente derivados de frutas e vegetais. **Considerações finais:** Nesse sentido, a disbiose originada pela má alimentação pode induzir a diminuição da serotonina e desregular a conexão intestino-cérebro, o que pode acarretar na gênese da depressão. A alimentação saudável é crucial para a saúde mental, podendo prevenir e tratar a depressão. Dietas ricas em nutrientes essenciais protegem contra a depressão, enquanto dietas pobres aumentam o risco. Investir em uma dieta equilibrada pode melhorar a qualidade de vida e complementar tratamentos médicos.

**Palavras-chave:** Alimentação; Depressão; Microbiota.

**E-mail do autor principal:** beatriz\_biacs@me.com

**REFERÊNCIAS:**

JACKA, Felice N.; MAES, Michael; PASCO, Julie A.; WILLIAMS, Lana J.; NICHOLSON, Geoffrey C.; BERGER, Kaspar; WOLFE, Rob; O’REILLY, Sharon L. Nutrient intakes and the common mental disorders in women. **Journal of Affective Disorders**, v. 141, n. 1, p. 79-85, 2012.

LIU, Cynthia H.; ZHANG, Erli; TAO, Ran; NIE, Qi; SUN, Xiaoyan; MA, Yifan. The effects of diet on depression: Insights into the correlation between dietary factors and mental health**. Journal of Affective Disorders**, v. 313, p. 98-112, 2022.

O'NEIL, Adrienne; QUINN, Carlie; REES, Clare; ITSIKOSSI, Christos; SKOUTAS, Eleni; BERGER, Greg; JACKA, Felice N. Mediterranean diet and depression: a longitudinal study. **Nutritional Neuroscience**, v. 21, n. 3, p. 196-202, 2018.