

## NUTRIÇÃO NA DEPRESSÃO

Aline Sayuri Saito<sup>1</sup>

Carolina Lisboa<sup>1</sup>

Luciane Nobres<sup>1</sup>

Melissa Londero Scopel<sup>1</sup>

Marina Satie Taki<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

<sup>2</sup>Nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

**Introdução:** A depressão, um transtorno mental complexo e multifatorial, representa uma das principais causas de incapacidade global, afetando milhões de indivíduos. Embora as abordagens terapêuticas convencionais, como a farmacoterapia e a psicoterapia, sejam pilares no manejo da depressão, a nutrição e os padrões alimentares emergem como um campo de pesquisa de crescente relevância, consolidando a disciplina da psiquiatria nutricional. **Objetivos:** Conscientizar e incentivar os profissionais da educação, sobre a importância de uma alimentação adequada como uma aliada na prevenção e no tratamento da depressão, atuando como um complemento ao tratamento médico e psicológico. **Métodos:** Foi realizada uma coleta de dados através de anamnese e posteriormente, uma entrevista com o coordenador Aly Baddauhy, via Zoom a fim de identificar o perfil dos educadores de uma escola de inglês. Ademais houveram consultas em bases de dados eletrônicas como PubMed e Scielo. Foram priorizados artigos de revisão sistemática, estudo de coorte e metanálises que abordassem a relação entre aspectos nutricionais e a depressão em populações humanas. Após identificarmos o perfil dos profissionais e compreendermos como eles veem a alimentação, fomos ao local e apresentamos em forma de slide fatores relacionados entre a depressão e a alimentação, quais alimentos contêm compostos bioativos que atuam na melhora do humor, juntamente com a distribuição de um kit contendo esses alimentos. **Resultados:** Os resultados obtidos através dos profissionais da educação, demonstraram a ligação com altos níveis de estresse, mostrando índices elevados de sintomas depressivos, associados muitas vezes a hábitos alimentares inadequados, como grande consumo de alimentos ultraprocessados e à deficiência de nutrientes essenciais. Após realizarmos a atividade no local da apresentação do slide e da entrega do kit “anti depressivo” pudemos observar que muitos aprenderam com o que foi explicado e entenderam como a alimentação está relacionada ao tratamento da depressão. **Conclusão:** Com os estudos e pesquisas realizados para elaboração deste projeto, concluímos que com uma alimentação balanceada rica em frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, peixes e gorduras boas como ômega 3, é possível contribuir para prevenção, manejo e até uma melhora significativa dos sintomas depressivos, essa mesma alimentação não substitui o tratamento médico e psicológico, mas que pode ser um método bastante importante para cuidar da saúde mental. Após os conhecimentos levados aos profissionais da educação, puderam perceber como é importante cuidar da alimentação e colocar em prática bons hábitos alimentares e como o consumo de industrializados, açúcar, café, álcool, podem prejudicar no tratamento, nos sintomas e na condução da doença e sua melhora.

**Palavras-chaves:** Alimentação, Depressão, Nutrição, Saúde Mental.