

**UNIVERSIDADE TIRADENTES  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ERICSANDRO SANTOS OLIVEIRA  
IGOR DE SANTANA SANTOS**

**IMPACTO NUTRICIONAL EM  
UNIVERSITÁRIOS COM DEPRESSÃO E ANSIEDADE**

**ARACAJU**

**2020.2**

**ERICSANDRO SANTOS OLIVEIRA  
IGOR DE SANTANA SANTOS**

**IMPACTO NUTRICIONAL EM UNIVERSITÁRIOS COM  
DEPRESSÃO E ANSIEDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Universidade Tiradentes - Unit, como requisito  
parcial à obtenção do título de Bacharel em Nutrição  
sob orientação de Hugo Jose Xavier.

Aracaju

2020.2

## RESUMO

O impacto nutricional na depressão e ansiedade, que atualmente vem se falando muito em pessoas com transtornos psiquiátricos, como a depressão e ansiedade que são alterações nos neurotransmissores que decorrem também alterações hormonais que desencadeiam problemas nutricionais. **Objetivo** da pesquisa tem o propósito de Avaliar os aspectos nutricionais em alunos universitários com depressão e ansiedade, identificar a rotina, analisar os hábitos alimentares desses universitários, examinar aspectos hormonais de dopamina e serotonina, avaliar conduta do profissional da nutrição para tratamento e prevenção da depressão e ansiedade. **Metodologia:** A coleta de dados foi realizada no Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAPS) que é o setor responsável pelo acolhimento das demandas do corpo discente da referida IES, essa pesquisa aconteceu de forma totalmente virtualizada, através do encaminhamento desses questionários e do TCLE, através da equipe do NAPSS aos discentes, que após a concordância em participar através do aceite do TCLE respondia os questionários. Utilizamos a ferramenta formulário do google. **Resultados:** obtivemos 26 participantes, e através dos dados entre os gêneros, a prevalência foi o sexo feminino com 65,4%. Através do questionário, observamos o consumo de água que a prevalência foi de 2 a 4 copos de água por dia, e tem estudos que mostra a relação da hidratação com depressão e ansiedade.

**Palavras-chave:** Depressão; ansiedade; impacto nutricional.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 OBJETIVO .....</b>	<b>5</b>
<b>3 MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1 MATERIAIS .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1.1 TCLE .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1.2 QUESTIONÁRIO DE HUMOR .....</b>	<b>6</b>
<b>4 AS CONSTANTES MUDANÇAS NO MUNDO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE ...</b>	<b>7</b>
<b>5 RESULTADOS .....</b>	<b>9</b>
<b>5.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>5.1.1 INTERAÇÃO FARMACO X NUTRIENTE .....</b>	<b>14</b>
<b>6 CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>16</b>
<b>REFERÊNCIA.....</b>	<b>17</b>

## 1 INTRODUÇÃO

### **REDUZIR A INTRODUÇÃO, ESTA MUITO GRANDE. NO MAXIMO DUAS LAUDAS(FOLHAS)**

No contexto atual vem se falando muito em pessoas com transtornos psiquiátricos, como a depressão e ansiedade que são alterações nos neurotransmissores que decorrem também alterações hormonais que desencadeiam problemas nutricionais. Segundo dados epidemiológicos estimam-se um aumento drástico nos próximos anos desses distúrbios psiquiátricos. O tratamento é comumente na maioria dos casos tratados com medicamentos antidepressivos, além de acompanhamento de psiquiatra e muitos desses medicamentos, há efeitos colaterais indesejados. Apesar de grandes lutas com o intuito de melhorar a terapia em pacientes com depressão, cerca de 15 a 30% mostram resistência aos tratamentos mais eficazes que existem (MÖRKL, S. et al. 2020).

Entretanto apenas um terço dos pacientes com depressão conseguem se curar completamente com terapia psicofarmacológica. Estimulados pelo aumento rápido da urbanização, o estilo de vida mudou de forma exorbitante no contexto social, atividade física e dieta. Essa modificação tem-se ligado muito à alta prevalência de depressão e ansiedade, entre outros transtornos psiquiátricos em países ocidentais. De acordo com o este fato, é indiscutível o papel importante da nutrição em distúrbios somáticos e psiquiátricos (MÖRKL, S. et al. 2020).

O estilo de vida é a forma como os indivíduos vivenciam a vida, resume-se a um agrupamento de interesses que constituem atividades, atitudes e valores sociais e morais, ou seja, é o conjunto de hábitos e costumes encontrados na contemporaneidade. Estes hábitos e costumes compreendem a utilização de bebidas alcoólicas, cigarros, chá, café, hábitos dietéticos influenciados por moda através da mídia, sedentarismo, fast food, prática de exercícios físicos. Os estilos de vida interferem radicalmente no avanço da morbimortalidade, bem-estar e qualidade de vida, associado principalmente a doenças crônicas, as quais além de serem problemas físicos podem desencadear problemas emocionais (mentais), refletindo com grande impacto na saúde dos indivíduos universitários.(REFERÊNCIA)

Porque as pessoas estão cada vez mais ocupadas, sempre colocando mais tarefas em seus horários que seriam de lazer e socialização, dando a impressão que o tempo está sempre curto e isso trará a sensação as pessoas que elas estão sem tempo para elas mesmas, acarretando em uma má alimentação porque estão procurando alimentos de fácil acesso,

porém os mesmos geralmente são os mais industrializados, ricos em muito sódio, açúcar, gorduras saturadas, carboidratos com baixo teor nutricional. No entanto esses indivíduos estarão entrando em um déficit de nutrientes essenciais para melhor funcionamento das funções vitais, dentre elas é a nossa própria mente. Com esse estilo de vida, os níveis de stress, ansiedade crescem tendo uma maior probabilidade de depressão e diversos estudos vem fortalecendo a eficácia da nutrição em pacientes com esses sintomas (MÖRKL, S. et al. 2020).

Na contemporaneidade, a incansável busca pelo corpo perfeito chega a ser aterrorizante, a incidência maior engloba o público jovem, principalmente as mulheres. Onde sucede o processo de auto cobrança, o corpo passou a ser um produto de destaque nas mídias, gerando um adoecimento físico e mental nos indivíduos. (MAIRS, 2016)

Os padrões de beleza expostos pela sociedade comprometem gradativamente o estado psíquico e corporal, onde a busca por resultados rápidos com táticas mirabolantes e surreais são compartilhadas e influenciadas a todo o momento através das mídias sociais, optam por fazer dietas restritivas, uso de suplementos, cirurgias plásticas e até o uso de substâncias ilegais (anabolizantes) para alcançar o resultado almejado, deixando a saúde de lado, seguindo o que é imposto como padrão de beleza pela sociedade, sem acompanhamento de um profissional da área. Essa auto cobrança faz com que as mulheres de biótipos totalmente diferentes do que é preconizado pelos padrões pré-determinados, fiquem frustradas por insistir em se enquadrar no padrão e não conseguir atingir os resultados, alimentando cada vez mais a indústria dos produtos “milagrosos”, debilitando a saúde física e mental (TREASURE, 2020).

O estilo de vida saudável que engloba uma melhor qualidade de vida está relacionado ao bem-estar físico, mental e emocional. Para que isso ocorra intervenções são necessárias, exercícios físicos, nutrição, dieta e sono fazem parte dessas intervenções. As otimizações dessas ações mostram benefícios para saúde mental e física, além do bem-estar desempenhando papel importante contra doenças físicas e mentais, de uma forma multifatorial. O estilo de vida tem relação direta com a qualidade de vida é um conceito multidimensional, envolvendo aspectos físicos, mentais e sociais (HOSKER, 2019).

Quando vamos para o contexto de alunos universitários, baseado na literatura, diversos artigos mostram que ao passar dos anos a prevalência de alunos com sintomas de ansiedade e depressão leve, moderada e grave, vem crescendo o número cada vez mais. Um estudo em uma universidade de Hong Kong revelou que 68,5% dos entrevistados universitários apresentavam sintomas depressivos leves a graves e 54,4% apresentavam sintomas de ansiedade leves a graves, só não foi possível identificar a causa do problema.

Além de que foi possível perceber que todo depressivo teve um antecedente de ansiedade (FERNANDES, 2018).

É importante ressaltar que além da dopamina e serotonina existem outros neurotransmissores alterados em quadros depressivos e ansiosos. Outro estudo cita que o primeiro período de faculdade é o pico para transtornos mentais comuns, pressões aos alunos em relação as provas da faculdade, possíveis dificuldades financeiras, um novo mundo para aquele estudante. (AUERBACH, 2018)

A insegurança alimentar é definida como a falta de acesso contínuo a uma quantidade suficiente de alimentos saudáveis e acessíveis; no campus da universidade nos Estados Unidos, a taxa de insegurança alimentar do aluno é de até 59%. É importante ressaltar que a insegurança alimentar demonstrou estar relacionada a problemas de saúde mental, (CADY, 2014)

Existem vários aminoácidos e dentre eles o triptofano que é usado pelo cérebro, associado à vitamina B3, niacina ou niacinamida e o magnésio que produzem serotonina, esse é um neurotransmissor muito importante para a melhora do humor e sono. O ômega 3 ajuda nesse processo com um efeito antioxidante e ajuda na integridade da bainha de mielina (inibindo o estresse oxidativo) através da substância negra. (Nakamura, M.; et al. 2019).

Diversos estudos têm sugerido que a carência de alguns nutrientes e aminoácidos como ômega-3, magnésio, fibras, zinco, ferro, vitaminas C, B1, B6, B9 e B12, triptofano, essenciais é frequente em indivíduos com depressão (Ibarra, 2015). Por outro lado, padrões alimentares tradicionais e equilibrados, como por exemplo a dieta mediterrânea, têm sido implicados na diminuição do risco de depressão. Assim, diversos estudos têm procurado analisar a relação entre a alimentação e a depressão.

Uma dieta saudável, como a mediterrânea, traz nutrientes fundamentais para o cérebro, como diversos minerais, vitaminas, aminoácidos essenciais e ácidos graxos essenciais. São importantes porque têm efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e neuroprotetores, que ajudam a combater melhor as consequências negativas do estresse. Mas a carência de nutrientes essenciais tem repercussões ao cérebro das pessoas em geral. Assim, o déficit de algumas vitaminas, como o folato e a vitamina B12, se relaciona com um estado de ânimo depressivo e com a deterioração cognitiva, diz o especialista Vicente Balanzá (2018 apud ASBRAN, 2019).

Então, uma dieta rica em bons nutrientes são essenciais para um melhor funcionamento do intestino, que é responsável por produzir boa parte da serotonina (neurotransmissor

responsável pelo humor entre outros processos relacionados ao prazer) por isso a importância de uma alimentação de qualidade, como a dieta mediterrânea, rica em minerais, vitaminas, aminoácidos essenciais e ácidos graxos e com os efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes é possível reduzir os efeitos negativos do stress (WON, kyung. et al. 2020).

Diante de toda análise, porque há pessoas que insistem em ter um estilo de vida que irá comprometer sua saúde física e mental? De acordo com a mudança rápida no processo de urbanização, quais consequências isso pode provocar em uma sociedade no quesito mental e nutricional? A medida que esses problemas se desenvolvem é preciso maiores preocupações dos multiprofissionais em prevenir e tratar os problemas psiquiátricos, como a nutrição vem intervindo?



## 2 OBJETIVO GERAL

- Avaliar os aspectos nutricionais em alunos universitários com depressão e ansiedade.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analisar os hábitos alimentares desses universitários. **ATRAVÉS DE QUE?**
- Examinar aspectos hormonais de dopamina e serotonina. **PORQUE?**
- Avaliar conduta do profissional da nutrição para tratamento e prevenção da depressão e ansiedade.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

Pesquisa de caráter qualitativo é quantitativo, realizado com discentes de uma Instituição de Ensino Superior (IES) particular, sediada na cidade de Aracaju SE. A coleta de dados foi realizada no Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAPS) que é o setor responsável pelo acolhimento das demandas do corpo discente da referida IES. A pesquisa teve como critérios de inclusão, **SER UNIVERSITÁRIO COM DIAGNÓSTICO DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE ATENDIDO PELO NAPPS, MAIOR DE 18 ANOS, ASSINAR O termo de consentimento livre esclarecido (TCLE). E COM CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO, NÃO ACEITAR PARTICIPAR DESSA PESQUISA E/OU NÃO ASSINAR o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) E e qualquer condição aguda ou crônica que limite a capacidade do entrevistado para participar do estudo.** . ESSA PESQUISA FOI REALIZADA TOTALMENTE DE FORMA VIRTUAL, ~~o questionário de Humor, analisando estilo de vida e forma de lidar com os sentimentos, o qual foi realizado através do Google Forms; Universitários com depressão e ansiedade. E os critérios de exclusão Recusa assinar o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE); e qualquer condição aguda ou crônica que limite a capacidade do entrevistado para participar do estudo~~

Utilizou-se com instrumentos de coleta de dados: Essa pesquisa aconteceu de forma totalmente virtualizada, através do encaminhamento desses questionários e do TCLE, através da equipe do NAPSS aos discentes, que após a concordância em participar através do aceite do TCLE respondia os questionários. Utilizamos a ferramenta formulário do google.

#### **3.1 MATERIAIS**

##### **3.1.1 TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) (“TCLE V1 2015”)**

O TCLE tem por finalidade possibilitar aos participantes da pesquisa o mais amplo esclarecimento sobre investigação a ser realizada, seus riscos e benefícios, para que a sua manifestação de vontade no sentido de participar (ou não), seja efetivamente livre e consciente. **(ANEXO )**

### **3.1.2 QUESTIONÁRIO DE HUMOR**

Esse é um questionário para avaliar os comportamentos que o participante tem para comparar com os hábitos alimentares e identificar os impactos e alterações nutricionais de acordo com o transtorno que aquele indivíduo tem. Composto por questões, sendo elas **????????(ANEXO)**.

## 4 AS CONSTANTES MUDANÇAS NO MUNDO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE

### O QUE É ISSO????

O mundo em si passou por grandes transformações desde o século 19, culturalmente, gostos das pessoas, transição de doenças em que eram mais presentes na época e que hoje já não é mais algo tão importante, doenças que não eram tratadas como doenças e hoje a atenção é visivelmente maior devido aos vários estudos científicos, explanando a real necessidade de melhorar ou descobrir novas formas de tratamento e prevenção de patologias no geral.

Com toda essa revolução e transformação que o mundo passou, novas doenças surgiram, dentre elas está a depressão e ansiedade que hoje já é considerada o “mal do século”. Todavia essas doenças são ligadas há alterações de neurotransmissores, que se incluem a dopamina e serotonina, e essa alteração também pode causar outros tipos de distúrbios psiquiátricos. E um dos sinais e pontos de diagnóstico vem através de exames laboratoriais para testar os níveis dos neurotransmissores responsável pelo humor. A dopamina desempenha um papel essencial nos seres humanos para a coordenação dos movimentos, motivação, mecanismos de recompensa por estimulação cerebral, comportamentos de comer e beber, comportamento sexual, regulação neuroendócrina e atenção seletiva. Alterações no neurotransmissor dopamina, especificamente. (BRIGUGLIO et al., 2018, p.5).

Para o indivíduo ter perda significativa desse neurotransmissor pode ter sido por fortes emoções causando uma confusão mental, déficit de ômega 3 e aumento de ômega 6. De fato, os indivíduos diagnosticados com ansiedade e depressão apresentam taxas mais baixas de  $\omega$ 3PUFA e mais alta de  $\omega$ 6 /  $\omega$ 3PUFA no sangue e no cérebro, em comparação com indivíduos saudáveis correspondentes à idade e sexo (PARLETTA et al., 2016). Além de que se obtiveram estudos em que foi avaliado em pacientes adultos com transtorno depressivo maior, sem o uso de medicação, e pode perceber-se que o PUFA ômega 3 é de extrema importância a ser consumido para manter a integridade da bainha de mielina e os níveis de dopamina estáveis (MUIIER et al., 2015).

Fatores genéticos são fortes causas para perda da substância negra do mesencéfalo, que são os neurônios, que levam a grandes outros distúrbios neurológicos e psiquiátricos, entre eles até o próprio parkson. E o déficit de alguns nutrientes podem potencializar essa perda de neurônios, principalmente de nutrientes essenciais para o cérebro humano funcionar melhor, nutrientes como: magnésio, zinco, folato, vitamina B12, o ômega 3 (um dos mais estudados pela literatura quando se trata para melhora cognitiva).

A serotonina, 90% sintetizada no intestino, por isso muito se fala no eixo intestino

cérebro, porque tudo que comemos reflete em possíveis alterações neurológicas, em diversos estudos científicos foi possível perceber que devido a uma alimentação desregulada, sem nutrientes necessários para bom funcionamento é evidente uma alteração da composição da microbiota intestinal, mostrando está relacionada a diversas doenças, entre elas a depressão e doenças autoimunes. Ficou claro para a comunidade científica que os micróbios intestinais têm influência direta ao sistema nervoso central, administrando a produção dos neurotransmissores, como o 5-HT no intestino (MORKL, 2020).

Agora, é amplamente reconhecido que a depressão está intimamente relacionada à inflamação e uma interrupção do sistema de serotonina do corpo inteiro, incluindo o trato intestinal. De fato, no estado inflamatório, não apenas são produzidos altos níveis de citocinas pró-inflamatórias, mas também produzirá altos níveis de citocinas pró-inflamatórias. Neurotransmissores alterados no intestino, como a serotonina (um derivado do metabolismo do triptofano). Há um grande número de serotonina e células imunológicas no intestino, próximas a trilhões de micro- organismos relacionados ao intestino, o que significa que a flora intestinal provavelmente será o coordenador dessa interferência multifacetada entre serotonina e depressão (El AIDY, 2014).

Estima-se que cerca de metade dos pacientes que sofrem de ansiedade irão desenvolver quadros depressivos, e que pelo menos 2% das pessoas que sofrem de depressão desenvolverão transtorno de ansiedade em algum momento. Isso se deve ao fato de que a ansiedade costuma preceder a depressão. O problema é que, quando juntos, os sintomas da ansiedade e da depressão costumam ser mais severos, gerando um quadro mais crítico e as taxas de recaídas maiores. Os sintomas dessas duas doenças, portanto, podem ser muito parecidos e acabar se misturando (INSTITUTO DE PSIQUIATRIA, 2019).

Apesar de inúmeros estudos, sabemos que a depressão e a ansiedade são doenças silenciosas, muitas vezes incompreendidas pelos que possuem. Os indivíduos retardam a busca pelo tratamento, prevenção e muitas das vezes nem reconhecem as causas e sintomas das mesmas, sendo assim, são consideradas por muitos como o mal do século.

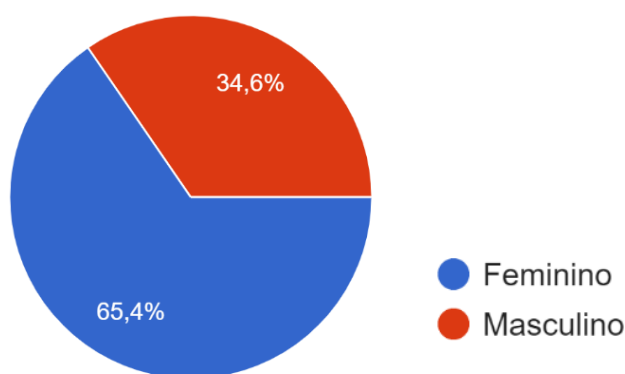
## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

~~Do total de 26 discentes atendidos em Pelo NAPPS com diagnóstico de depressão e ansiedade, retornaram 26 questionários. Em relação aos gêneros desses discentes, encontramos a seguinte realidade.~~

### 5.1 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Do total de 26 discentes atendidos em Pelo NAPPS com diagnóstico de depressão e ansiedade, retornaram 26 questionários. ~~Em relação aos gêneros desses discentes, encontramos a seguinte realidade.~~ Com aplicação do questionário, em relação ao gênero dos entrevistados é possível ver no Gráfico 1 a maior prevalência do sexo feminino, onde 65,4% são do sexo feminino, e 34,6% do sexo masculino, é notório que as mulheres tendem a ter maior preocupação e dão grande importância a cuidar mais da saúde do que os homens. Segundo dados de pesquisa do instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE), expectativa de vida ao nascer, em 2019 de 80 anos para mulheres e de 73 anos para homens. (IBGE, 2019).

**Gráfico 1: Percentual de Gênero de participação na pesquisa (2020).**



**Fonte: Questionario aplicado pelos autores no Forms, (2020).**

Tanto em fatores epidemiológicos e biológicos quanto a fatores sociais, as mulheres em quase todas as populações modernas vem assumindo a liderança no ranking de maior expectativa de vida, os homens apresentam expectativa de vida reduzida principalmente atreladas a problemas de saúde, onde a busca por uma assistência médica de forma preventiva raramente

acontece, já no sexo feminino é dada devida atenção tanto na prevenção quanto no tratamento das morbidades (ZARULLI et al, 2018). Como a depressão é uma condição multifacetada com várias causas, envolvendo várias partes do corpo, seria exagero dizer que toda a depressão é afetada pela desidratação. No entanto, em muitos casos, a desidratação pode ser um fator contribuinte que vale a pena considerar, porque a depressão está frequentemente ligada a níveis insuficientes de serotonina, ou seja, um importante neurotransmissor que determina em grande parte o humor ( PIMENTEL, 2019).

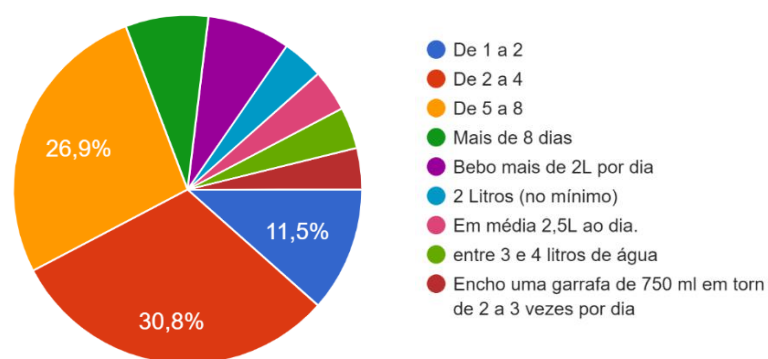
Segundo Pimentel, (2019), sobre a relação da água com a depressão:

O aminoácido triptofano é convertido em serotonina no seu cérebro. E para que isso aconteça é necessária uma quantidade adequada de água para o triptofano ser transportado através da barreira hematoencefálica. Portanto, a desidratação limita a quantidade de triptofano disponível no cérebro e, conseqüentemente, os níveis de serotonina. Além do efeito negativo da desidratação no triptofano, ele também pode afetar negativamente outros aminoácidos no corpo, contribuindo para sentimentos de desânimo, inadequação, ansiedade, irritabilidade ( DR. JULIANO PIMENTEL, 2019).

A água é essencial para a vida, é impossível sobreviver sem água por muitos dias, a água está dividida em dois espaços intracelular e extracelular, O ser humano adulto apresenta em sua composição corporal em média 65% de solvente universal (água) no espaço intracelular, já no meio extracelular encontra-se 35%, a água é um componente muito importante no corpo humano pois desempenha papéis fisiológicos consideráveis (lubrificante, solvente e meio para reações químicas, termorregulação, transporte de nutrientes e circulação sanguínea), deste modo torna-se relevante o consumo adequado da mesma a fim de manter a homeostasia e subsequentemente os sinais vitais do corpo, podendo ser consumida através da água presente nos alimentos (comidas e bebidas) ou ingerindo a água em si (ZHONGHUA, 2019).

De acordo com o Gráfico 2, grande parte dos participantes deste estudo reportaram uma ingestão hídrica diária de 2,5 L (30,8%), bebem de 5 a 8 copos de água (26,9%), 1 a 5 copos de água (11,5%). Sabe-se que mulheres possuem menor necessidade hídrica em relação aos homens, devido menor massa corporal e proporção de água corporal, nos casos de gestação os valores ficam aumentados, as necessidades de água variam com a idade, atividade física e clima.

**Gráfico 2: Percentual da Quantidade de água ingerida por dia pelos pesquisados (2020).**



**Fonte: Questionário aplicado pelos autores no Forms, (2020).**

O organismo humano possui mecanismos (sede e alterações hormonais que retém água e sal) para evitar o processo de desidratação, em resumo é quando o corpo usa ou perde mais água do que o ingerido, provocando alterações no metabolismo, causando reações adversas como tontura, boca seca, dor de cabeça entre outros.

Com os dados do questionário foi possível constatar que a grande maioria dos entrevistados (61,6%) não possuem alergia alimentar, ou medicamentosa, mas (38,4%) apresentaram ambas alergias. Muitos estudos de grande porte descobriram que o risco de depressão em pessoas com alergias graves é duas vezes maior que em pessoas sem alergias. Em 2008, pesquisadores da University of Maryland reportaram que essa conexão pode ajudar a explicar um amplamente observado porém mal compreendido aumento de suicídios durante a primavera todo ano. Analisando registros médicos, os autores viram que, em alguns pacientes, mudanças nos sintomas de alergia durante as temporadas de baixa e alta polinização se correlacionavam com mudanças em seus níveis de depressão e ansiedade (VEJA, 2011)..

Um estudo populacional finlandês de 2003 constatou uma relação entre alergias e depressão; contudo, mulheres tendiam muito mais a serem afetadas. Em 2000, um estudo com gêmeos, na Finlândia também, mostrou um risco comum de depressão e alergias, um resultado de influências genéticas, escreveram os autores (VEJA, 2011).

Alergia alimentar é uma reação inflamatória desencadeada por uma substância presente no alimento ou medicação que foi consumida, ou seja, é uma resposta anormal a um determinado alimento ou medicamento provocada por IgE (Anticorpos imunoglobulina E), nos adultos os alimentos que mais desencadeiam reações alérgicas são as oleaginosas, peixes e mariscos, trigo entre outros. Quando ocorre essa resposta anormal pode acometer irritações por todo o corpo (Mãos, pés, rosto, boca, olhos), sistema gastrointestinal e até no sistema respiratório ou cardiovascular (Quando a alergia é mais grave) (ONYINYE I IWEALA et al,



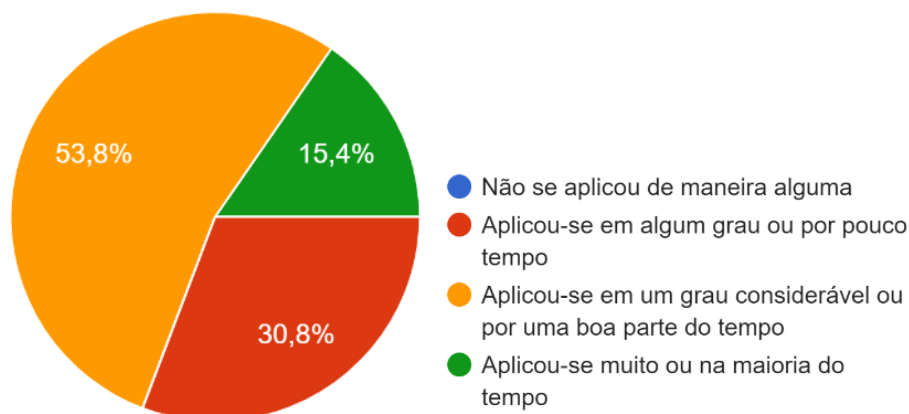
2018).

Pertinente a obsessão em busca pela beleza e o corpo perfeito, como consequência origina-se doenças, principalmente os transtornos alimentares as quais se destacam a anorexia e a bulimia, que são graves distúrbios de saúde mental e emocional que causam graves problemas a saúde física podendo levar a morte. Gerados pelo comportamento alimentar desequilibrado por atitudes perturbadas em relação ao peso e forma corporal (ALBUQUERQUE, 2020).

Compulsão alimentar é uma problemática cognitiva associada ao alto consumo de alimentos de forma descompensada mesmo sem estar com fome, onde problemas multifatoriais relacionados principalmente ao emocional estão englobados. O transtorno da compulsão alimentar é mais comum em mulheres e em indivíduos obesos.

A predominância maior observada no gráfico 3 (53,8%), aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo; onde (30,8%) aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo; sendo que 15,4% aplicou-se muito ou na maioria do tempo.

**Gráfico 3: percentual de repostas dos pesquisados quanto aos Sentimentos (2020)**



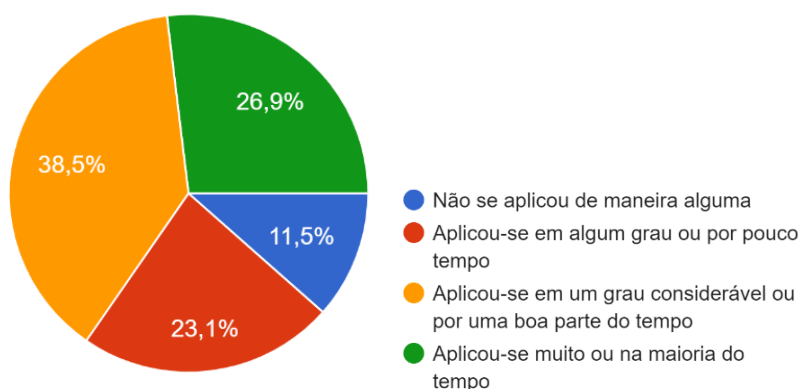
**Fonte: Questionario aplicado pelos autores no Forms, (2020).**

Diretrizes atuais apoiam o uso de terapia cognitiva – comportamental, dando foco aos níveis dos neurotransmissores, em especial a serotonina e dopamina, os quais atuam no sistema nervoso e nas funções cognitivas influenciando o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco entre outros. Quando os níveis desses neurotransmissores citados acima estão adequados, estudos comprovam a eficácia no tratamento dos transtornos de compulsão alimentar, reduzindo a frequência e aumentando a expectativa de alcançar a continência da compulsão alimentar e outras adversidades psicológicas como a depressão e ansiedade ( BROWNLEY et al, 2016).

Segundo Sougey; et.al (2001) postulam que ao sofrer de depressão, o indivíduo depara-se com sentimentos e pensamentos de pessimismo, desamparo, tristeza profunda, apatia, falta de iniciativa, descontentamento físico, dificuldade na organização e fluidez das ideias, comprometimento do julgamento cognitivo, entre outros sintomas. Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

Com os dados do questionário do gráfico 4, contabilizamos os seguintes resultados, (11,5%) Não se aplicou de maneira alguma, (23,1%) aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo, (38,5%) aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo, (26,9%) aplicou-se muito ou na maioria do tempo.

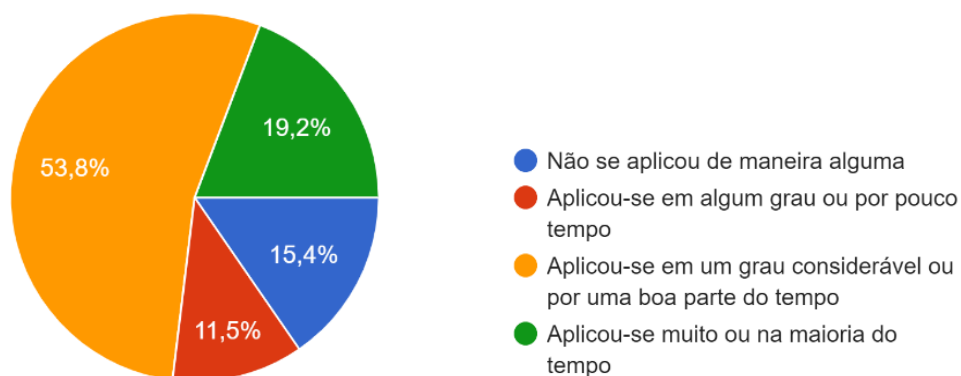
**Gráfico 4: Percentual de respostas referente ao Sentimento depressivo dos pesquisados(2020)**



**Fonte: Questionario aplicado pelos autores no Forms, (2020).**

Segundo Regina (2000), “A tristeza é um sentimento ou uma emoção, ela tem por característica a falta de ânimo para realização das atividades diversas, e a falta de alegria perante as coisas da vida e outros sentimentos de insatisfação são aspectos comuns.” Sentir que a vida não tem sentido é diagnóstico comum na depressão e na ansiedade, os dados contabilizados no gráfico 5 mostra que (19,2%) dos pesquisados se sentem assim na maioria do tempo, (53,8%) se sentem assim por uma boa parte do tempo e o restante relataram que não se aplicam ou se sentem assim por pouco tempo.

**Gráfico 5: Percentual de respostas referente ao Sentido da vida dos pesquisados(2020)**



Fonte: Questionário aplicado pelos autores no Forms, (2020).

Quando o estado emocional está afetado por sentimentos de tristeza os quais englobam a ansiedade e depressão, busca-se realizar ações atividades que nós proporcionem esquecer ou camuflar esses sentimentos negativos, sentimentos raiva, compulsão alimentar, auto culpa, sentimentos de desesperança, irritabilidade, dificuldade de concentração, sentimento de inutilidade, onde resume -se em uma válvula de escape para fugir e esquecer dos pensamentos negativos ocasionados pela angústia da ansiedade e depressão.

Segundo o Ministério da Saúde (2019), para prevenir a ansiedade e depressão é necessário controlar o estresse e compartilhar as dificuldades do dia a dia. Ler, aprender coisas novas, fazer hobbies e se divertir ajudam a manter a cabeça ativa e livre de pensamentos negativos ou preocupações excessivas. O otimismo, contornado de bom-senso, assegura o bem-estar emocional. Cuidar do organismo reflete na saúde mental. Nesse ponto, o conselho é praticar atividade física regularmente, inclusive porque estudos atestam que elas incentivam a liberação de hormônios e outras substâncias importantes para a manutenção do humor (MINISTÉRIO DA SAÚDE 2019).

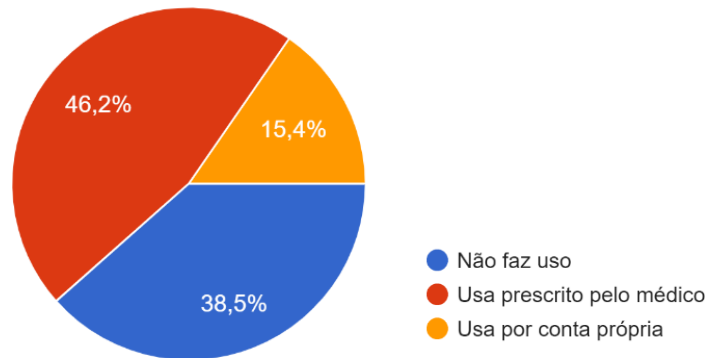
### 5.1.1 INTERAÇÃO FARMACO X NUTRIENTE

Amitriptilina, antidepressivo, A fibra diminui o efeito do farmaco, assim como a cafeína, pode ter ganho de peso e aumento da apetite especialmente para doces e maior necessidade de B<sup>12</sup>. Fluoxetina; antidepressivo, não é aconselhado a suplementação de triptofano. Segundo José, (2017):

Em pacientes que associaram a fluoxetina a l-triptofano, ocorreu uma síndrome serotoninérgica, caracterizada por alterações na consciência, hipomania, agitação psicomotora, rigidez, mioclonia, hiperreflexia, incoordenação motora, tremores, instabilidade autonômica com hipertermia, sudorese, calafrios e diarreia, evoluindo progressivamente para delirium, coma, e por vezes morte (POLBR.MED, 2019).

Dual, antidepressivo, causa o aumento da apetite ou diminuição da apetite e também pode causar hiponatremia. Hemifumarato de quetiapina, antidepressivo também está associado ao aumento de apetite.

**Gráfico 6: Percentual do Uso de Medicamentos pelos pesquisdos (2020)**



**Fonte: Questionario aplicado pelos autores no Forms, (2020).**

Apesar de vários avanços na pesquisa, os antidepressivos com estruturas químicas diferentes possuem em comum a capacidade de aumentar agudamente a disponibilidade sináptica de um ou mais neurotransmissores, através da ação em diversos receptores e enzimas específicos. Apesar de essencial, este efeito não explica a demora para se obter resposta clínica (de 2 a 4 semanas em média), sugerindo que a resolução dos sintomas da depressão requeira mudanças adaptativas na neurotransmissão. (ALBERTO, 1999, p. 25)

**Diagnóstico médico: (falta HUGO enviar )**

## **6 CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesse ínterim, foi possível notar que dentre os entrevistados a maior prevalência foi do gênero feminino, onde os sintomas de depressão e ansiedade existem por causas multifatoriais e sempre estão atrelados a distúrbios alimentares como por exemplo a compulsão alimentar afim de reverter os sentimentos de tristeza, auto culpa entre outros.

Vários pesquisadores tanto da área da nutrição quanto da medicina vêm apontando a relação de uma boa alimentação, rica em nutrientes que trazem benefícios em transtornos mentais. Lembrando que quando necessário é de suma importância associar medicamentos com uma dieta balanceada.

Então percebemos a importância de demonstrar através deste artigo, uma alimentação com nutrientes que potencializam a produção de neurotransmissores que melhoram as sensações de bem-estar e aumentam a qualidade de vida das pessoas. É primordial tanto para prevenir e quanto para tratar sintomas de depressão e ansiedade.

## 7 REFERÊNCIAS

ALBERTO, Ricardo. **Psicofarmacologia de antidepressivos**. Rev. Bras. Psiquiatr. vol.21 s.1 São Paulo May 1999.

ALBUQUERQUE, Amanda; GUIMARÃES, Maria Célia; MACEDO, Sônia Beatriz Motta. **Ditadura da beleza: conflitos do próprio eu**. E- Rac, 2020. Disponível em: <<http://www.computacao.unitri.edu.br/erac/index.php/e-rac/article/view/1463/986> />. Acesso em: 01 de jun. de 2020.

Briguglio M, Dell'Osso B, Panzica G, et al. **Neurotransmissores alimentares: uma revisão narrativa sobre o conhecimento atual**. *Nutrientes* . 2018; 10 (5): 591. Publicado em 2018, em 10 de maio. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5986471/> >. Acesso em: 23 de mai. de 2020.

Brownley KA, Berkman ND, Peat CM, et al. Transtorno da compulsão alimentar periódica em adultos: uma revisão sistemática e meta-análise. *Ann Intern Med* . 2016; 165 (6): 409-420. doi: 10.7326 / M15-2455

Depressão E Hidratação – Qual A Relação? Dr. Juliano Pimentel. 07/2019. Disponível em: <https://drjulianopimentel.com.br/artigos/depressao-e-hidratacao/> > Acesso em: 20 de out 2020

El Aidy S, Dinan TG, Cryan JF. **Immune modulation of the brain-gut-microbe axis**. *Front Microbiol*. 2014;5:146. Published 2014 Apr 7. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24778631/> > Acesso em: 25 de mai. de 2020.

EXPECTATIVA DE VIDA: PORQUE AS MULHERES VIVEM MAIS QUE OS HOMENS ?. G1, 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/02/05/expectativa-de-vida-por-que-as-mulheres-vivem-mais-do-que-os-homens.ghtml>>. Acesso em: 01, novembro de 2020.

FERNANDES, Márcia Astrês et al . Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. Rev. Bras. Enferm., Brasília , v. 71, supl. 5, p. 2169-2175, 2018 . Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672018001102169&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018001102169&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 01 dez. 2020. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>.

HOSKER DK; ELKINS RM; POTTER MP. **Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and Sleep**. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2019. Disponível em: <[https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30832951/?from\\_term=lifestyle+and+physical+and+mental+health&from\\_filter=years.2013-2020&from\\_pos=7](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30832951/?from_term=lifestyle+and+physical+and+mental+health&from_filter=years.2013-2020&from_pos=7) >. Acesso em: 02 de jun. de 2020.

**Instituto de Psiquiatria Paulista**. Ansiedade e depressão: o tratamento para os maiores problemas do século. 2019. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/ansiedade-depressao-tratamento-sintomas-problemas->

seculo/> . Acesso em: 01 de junho de 2020.

Iweala OI, Choudhary SK, Commins SP. Alergia alimentar. *Curr Gastroenterol Rep*. 2018 Abr 5;20(5):17. doi: 10.1007/s11894-018-0624-y. 29623490; PMID: PMC5940350.

Larrieu T, Layé S. **Alimento para o humor: Relevância dos ácidos graxos ômega-3 nutricionais para depressão e ansiedade.** *Physiol dianteiro* . 2018; 9: 1047. Publicado 2018 6 de agosto. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6087749/> > Acesso em: 23 de mai. de 2020.

Ma GS. [Estado de hidratação e saúde]. *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi*. 2019 Abr 6;53(4):337-341. Chinês. doi: 10.3760/cma.j.issn.0253-9624.2019.04.001. 30982263

MAIRS, Rebecca; NICHOLLS, Dasha. **Assessment and treatment of eating disorders in children and adolescents.** *Arch Dis Child*, 2016. Disponível em: < [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27381185/?from\\_term=eating+disorders&from\\_filter=years.2015-2020&from\\_pos=5](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27381185/?from_term=eating+disorders&from_filter=years.2015-2020&from_pos=5) />. Acesso em: 02 de jun. de 2020.

**Ministério da Saúde (MS).** Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. 2019. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>> acesso em: 30 de maio de 2020.

MÖRKL, S. et al. (2020). **O papel da nutrição e o eixo intestinal-cérebro na psiquiatria: uma revisão da literatura.** *Neuropsicobiologia*.2020; v.79: p.80-88 Disponível em: <<https://doi.org/10.1159/000492834>>. Acesso em: 15 de fev. 2020.

Nakamura, M.; et al. **Baixa ingestão de zinco, cobre e manganês está associada a sintomas de depressão e ansiedade na população trabalhadora japonesa: resultados do estudo sobre hábitos alimentares e bem-estar.** 2019 Abril 15. Japão, 2019. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6521019/>>, acesso em :11 de fevereiro de 2020.

**PALANQUES, Sarah.** Em estudo a alimentação e impacto na saúde mental. **ASBRAM associação Brasileira de Nutrição.2019**

Parletta N, Zarnowiecki D, Cho J, et al. **People with schizophrenia and depression have a low omega-3 index.** *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*.2016;110:42-47. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27255642/> > Acesso em: 25 de mai. de 2020.

PESQUISAS SUGEREM VÍNCULO ENTRE ALERGIAS E DEPRESSÃO. *The New York Time*, 2011. Disponível em: <<veja.abril.com.br/saude/pesquisas-sugerem-vinculo-entre-alergias-e-depressao/#:~:text=E%20é%20de%20conhecimento%20comum,ansiedade%20e%20oscilações%20de%20humor.&text=Muitos%20estudos%20de%20grande%20porte,que%20em%20pessoas%20sem%20alergias>>. Acesso em: 01, novembro de 2020.

REGINA. Ana. Transtornos de ansiedade. São Paulo. 12 de 2000. Revista Brasileira de psiquiatria . v.22. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=pt#:~:text=Ansiedade%20%C3%A9%20um%20sentimento%20vago,de%20algo%20desconhecido%20ou%20estranho.](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=pt#:~:text=Ansiedade%20%C3%A9%20um%20sentimento%20vago,de%20algo%20desconhecido%20ou%20estranho.)

JOSÉ, Paulo. Fluoxetina: Part of The International Journal of Psychiatry: Giovanni Torello. 2005. Vol.10. n12. Disponível em: <http://www.polbr.med.br/ano05/artigo1205b.php#:~:text=Em%20pacientes%20que%20associaram%20a,com%20hipertermia%2C%20sudorese%2C%20calafrios%20e>

TREASURE, Janet; DUARTE Tiago; **SCHMIDT Ulrike. Eating disorders.** Lancet. 2020. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32171414/> >. Acesso em: 02 de jun. de 2020.

WON, kyung. et al. **Associação do nível de mercúrio no sangue com o risco de depressão de acordo com o nível de ingestão de peixes na população geral coreana: resultados da Pesquisa Nacional Coreana de Saúde e Nutrição**, Gwanak-ro, Gwanak-gu, Seoul, 9 de janeiro de 2020. Disponível em:<<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/189/htm>>, acesso em 12 de fevereiro de 2020.

Zarulli V, Barthold Jones JA, Oksuzyan A, Lindahl-Jacobsen R, Christensen K, Vaupel JW. As mulheres vivem mais do que os homens, mesmo durante severas fomes e epidemias. Proc Natl Acad Sci U S A. 2018 Jan 23;115(4):E832-E840. doi: 10.1073/pnas.1701535115. Epub 2018 Jan 8. PMID: 29311321; PMCID: PMC5789901.