

A IMPORTÂNCIA DOS NUTRIENTES NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO NO PÚBLICO INFANTO-JUVENIL

CONCEIÇÃO, Harpia Cleide Reis da ¹

SANTOS, Rafaela Silva²

CALEMAN NETO, Agostinho³; CANIATTO, Giuliane Mirela Monteiro Pauli ³

ADAMI, Laís Bravo ³

A depressão é uma doença muito debilitante que pode levar à morte nos casos mais extremos. Esta morbidez está afetando um número crescente de pessoas em todo o mundo. Os distúrbios geralmente são caracterizados por mudanças de humor, mudanças de peso, distúrbios de apetite, baixa autoestima, pensamentos acelerados, baixa energia e sono frequente, sentimentos de inutilidade ou culpa, dificuldade em pensar, concentrar ou tomar decisões e, em casos severos, pensamentos suicidas recorrentes ou tentativas de suicídio. Através de estudos, é possível afirmar que existe depressão no público infanto-juvenil, caracterizada pelo afastamento social, o desinteresse pelas atividades diárias, a baixa autoestima, a irritabilidade, entre outros. Nas crianças, o problema está principalmente relacionado à obesidade, dieta pobre, excesso de alimentos processados, refrigerantes e doces. É um fato pouco conhecido que a nutrição desempenha um papel decisivo não apenas na promoção da saúde e na prevenção desta doença, mas também em seu tratamento. Um corpo nutricionalmente equilibrado é mais resistente e menos suscetível a doenças. Uma dieta adequada, que fornece os níveis necessários de minerais, ácidos graxos e vitaminas, tem o potencial de reduzir os sintomas depressivos e até mesmo inibir episódios depressivos. Este resumo tem como objetivo esclarecer e proporcionar conhecimento sobre a os nutrientes no tratamento de depressão no público infanto-juvenil, através de pesquisas disponíveis na literatura. Deste modo, o método de buscas foi através de artigos científicos publicados no Google Acadêmico sobre o tema escolhido. Os nutrientes estão diretamente envolvidos na fisiopatologia da doença, o aminoácido triptofano regula a serotonina; o mineral magnésio desempenha um papel importante na regulação iônica do cérebro, o zinco atua sobre o sistema imunológico. As vitaminas do complexo B, se houver carência está ligada a sintomas como desatenção e dificuldade em pensar logicamente (que corresponderia a uma falta de vitamina B12), deficiência na síntese de serotonina (falta de vitamina B6) e na síntese de neurotransmissores (falta de vitamina B9 e D). Os ácidos graxos tem o potencial de reduzir os processos inflamatórios. E também a suplementação de Omega-3 é recomendada para prevenção e tratamento, assim como a adoção da dieta mediterrânea, aumento do consumo de grãos integrais, frutas, vegetais, legumes, nozes e sementes, e redução do consumo de alimentos processados, produtos assados comerciais e doces. Portanto é possível afirmar que a falta de certos nutrientes pode contribuir para o fato de que a pessoa que sofre de depressão levar mais tempo para se recuperar. Uma nutrição adequada estimula a uma redução dos sintomas depressivos e pode até inibir os episódios da doença. Portanto, uma dieta saudável em estado depressivo é necessária, pois ajuda a controlar os episódios decorrentes da patologia regulando os sintomas e equilibrando o sistema nervoso central.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. harpiaCleideReisdaconceicao@alunos.faip.edu.br

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. rafaelasilvasantos@alunos.faip.edu.br

³ Docentes do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão; Nutrientes; Infanto-Juvenil.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. harpiacleidereisdaconceicao@alunos.faip.edu.br

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. rafaelasilvasantos@alunos.faip.edu.br

³ Docentes do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista.