

DEPRESSÃO: INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA E HÁBITOS ALIMENTARES QUE AUXILIAM NO TRATAMENTO

Tatiane Aparecida Enside de ABREU¹
Wanessa Velozo Waessman TANIGAWA²
Rosangela Fátima da COSTA³

RESUMO

A depressão é confundida como uma tristeza normal, seus sintomas podem passar despercebidos, pois não existem marcas aparentes de possível diagnóstico. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a depressão é a quarta principal causa de incapacitação em todo o mundo e de acordo com as projeções, será o mal mais prevalente do planeta. A depressão afeta a forma como o indivíduo se alimenta e dorme, como se sente em relação a si próprio e seus pensamentos sobre o ambiente. Diante desse quadro, é importante considerar fatores nutricionais que auxiliam na prevenção e no tratamento da pessoa depressiva. Na depressão, há uma redução de nutrientes na corrente sanguínea ocasionando a queda de produção de neurotransmissores como a serotonina. Pessoas com diminuição da serotonina são consideradas vulneráveis a transtornos afetivos. Existem evidências da relação entre alimentação e emoção. Esta pesquisa que é de cunho bibliográfico, tem por objetivo apresentar a possibilidade de associação de uma dieta nutricional com a intervenção psicológica no tratamento da depressão. A qualidade da alimentação consumida pelo indivíduo deprimido é importante no processo da terapia psicológica. Parece que a compreensão da relação da depressão, hábitos alimentares com a terapia cognitivo comportamental expressa ser mais promissora do que estudar a sua relação com nutrientes isolados.

Palavras-chave: Depressão. Alimentação. Intervenção psicológica.

¹ Graduanda do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, tatianeenside@gmail.com

² Graduanda do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, wane_waess@hotmail.com

³ Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, rgcosta2@hotmail.com