

## ALIMENTOS QUE AUXILIAM NO COMBATE A DEPRESSÃO

ABREU, Tatiane Aparecida Enside de \*  
WAESSMAN, Wanessa Velozo \*\*  
Orientador(a): COSTA, Elaine Doro Mordegan

A Depressão é um distúrbio afetivo, uma doença do corpo que compromete o físico, o emocional e o psicológico que podem tornar proporções maiores ao impedir a pessoa de manter o estilo de vida. Assim objetivou-se demonstrar a importância dos alimentos no auxílio e combate da depressão e comorbidade. Para tanto, utilizou-se a Pesquisa Descritiva Bibliográfica e com os estudos pode verificar que a depressão afeta a forma como o indivíduo se alimenta e como se sente em relação si próprio. Já que os sintomas que definem uma pessoa depressiva é perceptível pela tristeza, apatia e inércia, que acaba por dificultar a maneira de viver. Há perda de energia e uma acentuada fadiga, normalmente acompanhados por insônia; pessimismo; desesperança; medo; auto crítica; sentimento de culpa; vergonha; senso de indignidade e desamparo; perda de interesse no trabalho, sexo e atividades usuais como também espontaneidade e apetite. Contudo alguns alimentos conhecidos como "agente do bom humor", ricas em nutrientes que podem ajudar a produção de serotonina encontradas nas frutas, carnes brancas entre outros alimentos. Logo os estudos apontam que, a qualidade de vida pode ser gerada com base em uma boa alimentação e os tratamentos acompanhados por profissional, e uso de medicamentos ou não, poderão ativar a serotonina e promover a sensação de bem estar, controlar o humor e a depressão.

Palavras-chave: Alimentação. Depressão. Humor. Serotonina.

---

\* FUNEC, [tatianeenside@gmail.com](mailto:tatianeenside@gmail.com)

\*\* FUNEC, [wane\\_waess@hotmail.com](mailto:wane_waess@hotmail.com)