

Evento: XVIII Jornada de Extensão

A DEPRESSÃO E O NÃO COMER: REVISÃO DE LITERATURA A PARTIR DE EXPERIÊNCIA EM ESTÁGIO¹
DEPRESSION AND NOT EATING: REVIEW OF LITERATURE FROM INTERNSHIP EXPERIENCE

Maria Cristina Roppa Garcia², Maristela Borin Busnello³

¹ Artigo de revisão de literatura desenvolvido na disciplina de Estágio em Saúde Coletiva II do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI.

² Aluna de graduação em Nutrição da UNIJUI

³ Docente do curso de Nutrição da UNIJUI

INTRODUÇÃO

A depressão é uma doença, que se caracteriza por uma tristeza profunda e duradoura. Vários fatores biológicos e psicológicos podem contribuir para seu aparecimento, como *stresse* ou conflito que persiste mesmo após a superação da dificuldade. Pesquisas mostram que na depressão há um desequilíbrio no cérebro, com alterações de neurotransmissores, principalmente da noradrenalina e da serotonina, assim sendo, o tratamento da depressão se faz atualmente com a combinação de medicamento antidepressivo e com psicoterapia (MOTTA, et al., 2017).

Fatores psicológicos são grandes influenciadores do comportamento alimentar da população, sintomas como depressão, ansiedade e sentimentos de tensão e culpa, mudam o padrão alimentar a ponto de criar compulsões ou rejeições alimentares (FRANÇA, 2012).

Ao se analisar os fatores psicológicos e os aspectos emocionais que rodeiam o ato de se alimentar, percebe-se a grande interferência que existe na manutenção de hábitos alimentares saudáveis, sentimentos negativos concomitam com uma menor adesão à boa alimentação. Ao sentir-se tristeza, raiva, depressão, ansiedade, dificuldades no relacionamento familiar, baixa autoestima e avaliação negativa da imagem corporal, há uma desestimulação a se alimentar, praticar exercícios físicos e cuidar de si mesmo (FRANÇA, 2012).

Este trabalho tem como objetivo pontuar as relações que existem entre a depressão e o processo do não comer, por meio de uma revisão de literatura.

METODOLOGIA

A formulação deste artigo se deu por uma vivência, em campo de estágio da matéria: Estágio de Saúde Coletiva II, do curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul- UNIJUI, em uma ESF do município de Ijuí/RS, onde em uma visita domiciliar encontrava-se um idoso acamado por estar em grau elevado de depressão, com perda total da visão a cerca de 30 anos e rejeitando a alimentação ofertada pela família á dias, assim estando em desnutrição, tendo tentado o suicídio por 2 vezes.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

Ao despertar em nós alunos a necessidade de se saber mais sobre a relação que existe entre a depressão e o não sentir-se confiante para se alimentar, se objetivou a escrita deste trabalho.

O processo metodológico envolveu análise de conteúdo de artigos publicados nos periódicos: LILACS, SCIELO e CAPES, sendo a busca feita entre os dias 05 e 15 de junho de 2017 considerando as palavras-chave: Transtornos Mentais, Dietoterapia e Fenômenos Fisiológicos da Nutrição. Diante do quantitativo de 7 artigos encontrados, seguiu-se no refinamento dos termos utilizados para a pesquisa, sendo selecionados então seis artigos discutidos nesta revisão de bibliografia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prevalência de depressão é maior em pessoas com história de eventos estressores na vida, percepção de baixa qualidade de vida e condições de saúde, aqueles com alguma limitação funcional, e os acometidos por doenças crônicas e comorbidades (HELLWIG et al., 2016). A depressão muitas vezes não é diagnosticada corretamente, pois é comum pacientes receberem tratamento de médicos gerais e não buscarem serviços de especialistas, assim, apesar dos casos de depressão serem cada vez maiores, esta ainda é uma doença de diagnóstico negligenciado (SEZINI E GIL, 2014).

A depressão e as demências são os transtornos mentais mais frequentes na população brasileira, a prevalência de transtornos depressivos em populações idosas brasileiras varia de 19,8% até 38,5%, os quadros depressivos geriátricos têm características que torna o diagnóstico um pouco mais difícil, exigindo um diagnóstico especial (CLEMENTE et al., 2011).

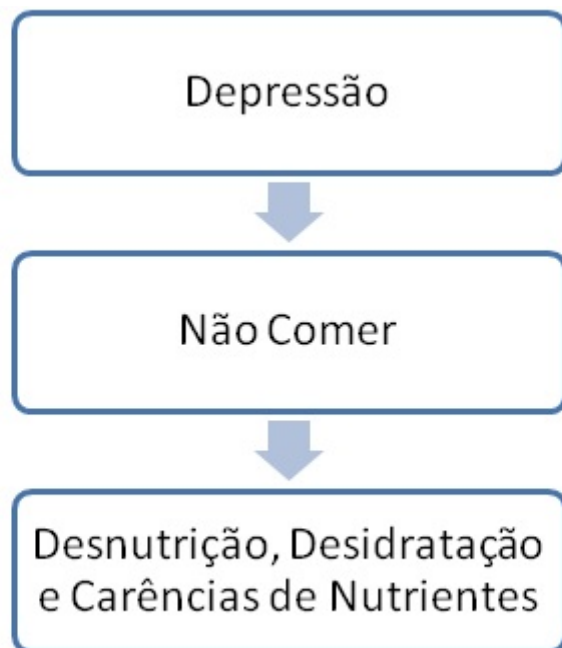
O envelhecimento é um processo natural do seres humanos, traz limitações funcionais e cognitivas, por esses motivos a presença dos transtornos mentais podem ser percebidas mais tardiamente, as manifestações são interpretadas como parte inevitável do envelhecimento, possivelmente em uma situação de desassistência, pode ocorrer agravo (CLEMENTE et al., 2011).

Os tratamentos para o paciente depressivo, une a psicoterapia e os medicamentos, entretanto a medicação tem efeitos colaterais, como sonolência, náuseas e tontura (SEZINI E GIL, 2014), o que pode contribuir para um estado de distorção da realidade e recusa da alimentação.

A terapia nutricional é um tratamento complementar, visto que determinados nutrientes tem um papel fundamental na depressão, propiciando uma melhora global na saúde do indivíduo, ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B (B1 Tiamina, B2 Riboflavina, B3 Niacina, B5 Ácido Pantotênico, B6 Piridoxina, B7 Biotina, B9 Ácido Fólico, B11 Folacina e B12 Cobalamina), minerais e aminoácidos (precursores de neurotransmissores) são as carências nutricionais mais comumente observadas em pacientes depressivos (LAKHAN E VIEIRA, 2010). O paciente além de entrar em quadro de desnutrição também pode enfrentar a desidratação e a carência de macro e micro minerais, agravando o quadro e tornando a saúde mais frágil ainda, pelo comprometimento do sistema imune.

Evento: XVIII Jornada de Extensão

Figura 1- Esquema de desfecho nutricional da depressão



Fonte: Autores deste artigo

Assim, salienta-se que embora a depressão seja um fator muito importante a impactar a intensidade de utilização dos serviços de saúde, a promoção de hábitos de vida mais saudáveis, a prática de esportes e uma alimentação equilibrada podem ser medidas que auxiliem à promoção de vida melhor. Ainda é preciso que os serviços de saúde pública e demais políticas sociais considerem esta problemática nos seus programas, alocando recursos humanos e financeiros para o cuidado em saúde mental, auxiliando assim indivíduos que sofrem com depressão, familiares, cuidadores de modo a contribuir para promoção da saúde de toda a sociedade (MÁXIMO, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pessoas em depressão, tendem a apresentar um processo alimentar prejudicado, sendo que no envelhecimento este quadro se complexifica de modo a serem mais frequentes os distúrbios nutricionais, como a desnutrição.

O processo do não comer é bastante complexo, estando relacionado As características da doença mental em curso e da força com que se abateu sobre a pessoa. Entretanto o cuidado nutricional deve ocorrer em consonância ao trabalho do restante da equipe de saúde na busca da melhoria das condições nutricionais da pessoa favorecendo a autonomia na alimentação e a recuperação do

Evento: XVIII Jornada de Extensão

seu estado nutricional.

O cuidado nutricional precisa considerar o uso de diferentes estratégias para chegar a esses pacientes e conseguir melhoria do quadro, pois em alguns momentos poderemos nos deparar com situações em que o primeiro contato será da equipe de nutrição, portanto o profissional deve estar capacitado para enfrentar a situação e ajudar o paciente da melhor maneira.

Conclui-se que também nas condições como o sofrimento mental como a depressão, o trabalho em equipe - equipe básica de saúde, psicoterapia, nutrição com a terapia nutricional - articulado ao apoio social considerando a família e quadro de amigos, potencializa o cuidado nutricional prestado contribuindo para estabilização e ou recuperação do estado de saúde dos indivíduos nessa condição.

Palavras-chave: Transtornos Mentais; Dietoterapia; Fenômenos Fisiológicos da Nutrição;

Keywords: Mental Disorders; Diet therapy; Physiological Phenomena of Nutrition;

AGRADECIMENTOS

Agradeço a ESF do Bairro Thomé de Ijuí, bem como todos os colaboradores que lá trabalham, pelo grande apoio nas atividades, agradeço também as demais colegas do grupo de estágio, Mariangela, Claires, Patricia, Bruna, Tais e Daniele e a professora Maristela pela parceria, coleguismo e auxílio.

REFERÊNCIAS

CLEMENTE, Adauto Silva; FILHO, Antônio Ignácio Loyola; FIRMO, Josélia Oliveira Araújo. **Concepções sobre transtornos mentais e seu tratamento entre idosos.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 27(3):555-564, mar, 2011.

FRANÇA, Cristineide Leandro; BIAGINNI, Marina; MUDESTO, Ana Paula Levindo; ALVES, Elíoenai Dornelles. **Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar.** Estudos de Psicologia, Psicologia, nutrição e comportamento alimentar. 17(2), 337-345, 2012.

HELLWIG, Natália ; MUNHOZ, Tiago Neuenfeld; TOMASI, Elaine. **Sintomas depressivos em idosos: estudo transversal de base populacional.** Ciência & Saúde Coletiva, 21(11):3575-3584, 2016.

LAKHAN, Shaheen E.; VIEIRA, Karen F. **Terapias nutricionais para transtornos mentais/**

Evento: XVIII Jornada de Extensão

Nutritional therapies for mental disorders. Nutr. Journal, Los Angeles, v.7, n.2, jan. 2010.

MÁXIMO, Geovane da Conceição. **Aspectos sociodemográficos da depressão e utilização de serviços de saúde no Brasil.** Faculdade de Ciências Econômicas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

MOTTA, Cibele Cunha Lima da; MOREÍ, Carmen Leontina Ojeda Ocampo; NUNES, Carlos Henrique Sancineto da Silva. **O atendimento psicológico ao paciente com diagnóstico de depressão na Atenção Básica/Psychological assistance provided to patients diagnosed with depression in primary care.** Ciência & Saúde Coletiva, 22(3):911-920, 2017.

SEZINI, Angela Maria; GIL, Carolina Swinwerd Guimarães do Coutto. **Nutrientes e depressão.** Vita et Sanitas, Trindade-Go, n.08, jan-dez./2014.