



A EFETIVIDADE DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES COM DEPRESSÃO

AMANDA CRISTINA DA SILVA CAMPOS; ELIZABETH GONÇALVES DA SILVA; HÊNDIA IRACEMA RAMALHO LUCENA; RAYSSA LAYRISSE ALVES BORGES; REBECA LINS DE CARVALHO

INTRODUÇÃO: A depressão é uma doença que constitui um grave problema de saúde pública no Brasil devido a sua alta prevalência, repercussões na saúde geral e impactos biopsicossociais, sendo também uma das principais causas de suicídio e de anos vividos com incapacidade. Caracterizada por diversos sinais como, humor deprimido, perda de prazer, baixa autoestima e baixa autoconfiança, onde as mulheres são as mais acometidas. Dessa forma, hábitos alimentares saudáveis desempenham um papel promissor como agente adjuvante na melhoria da qualidade de vida, aumentando os resultados terapêuticos, assim como retardamento do aparecimento e progressão da depressão em mulheres. **OBJETIVOS:** Evidenciar a efetividade de hábitos alimentares saudáveis na saúde mental de mulheres com depressão. **METODOLOGIA:** O estudo foi realizado através da revisão de literatura na base de dados Scielo e PubMed, utilizando os seguintes descritores: depressão, saúde mental, saúde da mulher, dieta e micronutrientes. Foram selecionados para o estudo cinco artigos relacionados ao tema, publicados nos últimos cinco anos. **RESULTADOS:** Quando composta por alimentos saudáveis, os estudos demonstram que a dieta desempenha um fator protetor em relação ao desenvolvimento da depressão. A dieta mediterrânea é considerada um importante padrão alimentar na qualidade de vida de mulheres que apresentam quadros depressivos, por ter o elevado consumo de alimentos de origem vegetal, consumo frequente de pescado, redução de produtos açucarados, carnes processadas, carnes vermelhas e tem o azeite como principal fonte de gordura. Foi visto também que o consumo adequado de micronutrientes como, o ômega 3, magnésio, zinco, selênio, vitamina D, vitamina B12, complexo B, triptofano, polifenóis e antioxidantes são responsáveis por estimular o cérebro a produzir hormônios capazes de oferecer sensações importantes para a prevenção e melhora dos sintomas causados pelos transtornos depressivos. **CONCLUSÃO:** Conclui-se, portanto, que, embora os transtornos depressivos tenham inicialmente origem psicológica, sendo necessário o acompanhamento com um profissional, a nutrição tem papel fundamental, onde hábitos alimentares saudáveis, uma dieta rica em micronutrientes, antioxidantes e a implementação de estratégias nutricionais, no contexto da saúde pública, são ferramentas efetivas na prevenção e tratamento da depressão.

Palavras-chave: Depressão, Saúde mental, Saúde da mulher, Dieta, Micronutrientes.