



EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBICO COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO REFRACTÁRIA: RELATO DE CASO

CAROLINA ALVES DE MORAES NICOLAU; GUSTAVO BARONI ARAUJO; BRUNO MARSON MALAGODI; HELIO SERASSUELO JUNIOR

Introdução: A depressão refratária representa um desafio clínico devido à falta de resposta aos tratamentos convencionais. O exercício físico aeróbico (EFA) surge como uma abordagem alternativa para complementar o tratamento farmacológico. **Objetivo:** Analisar o impacto do EFA como terapia complementar na depressão refratária. **Relato de caso:** L.A.S.S., paciente com depressão e sem respostas ao tratamento medicamentoso já instituído, sendo uma pessoa sedentária. L.A.S.S. recebeu orientação não medicamentosa para a prática de exercício aeróbico mínimo de 150 minutos semanais, intensidade moderada, divididos em 5 sessões por semana, conforme recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) como tratamento complementar da depressão. A paciente optou por realizar os EFA na esteira (caminhada em intensidade moderada) em uma academia de musculação, supervisionada por um profissional de Educação Física. A análise do caso foi realizado através do prontuário e entrevista com a paciente. Para monitorar o tempo de atividade física semanal e os sintomas da depressão, a paciente respondeu ao International Physical Activity Questionnaire (IPAQ versão curta) e a Escala de Depressão de Hamilton (HAM-D) duas vezes: antes da realização do EFA e após 8 semanas de EFA. Foram mantidas as mesmas dosagens e medicações psicofarmacológicas durante todo período. Os instrumentos e a medicação foram aplicados prescritos pela médica psiquiatra responsável. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina sob o parecer nº de CAAE: 81566824.7.0000.5231. Após 8 semanas de intervenção observou-se melhoras significativas nos sintomas depressivos da paciente. Antes da intervenção, ela apresentava uma pontuação de 51 pontos, indicando uma depressão grave. Após 8 semanas de intervenção com EFA, a pontuação diminuiu para 9 pontos, indicando uma redução significativa de sintomas depressivos. Antes da intervenção, a paciente havia sido classificada como sedentária, enquanto após as 8 semanas, passou a ser classificada como fisicamente ativa. **Conclusão:** O EFA mostrou-se uma estratégia eficaz como terapia complementar no tratamento da depressão refratária da paciente L.A.S.S. A melhoria nos sintomas depressivos e a mudança positiva no comportamento em relação ao exercício físico evidenciaram a importância dessa intervenção como tratamento complementar diante da condição clínica apresentada por L.A.S.S.

Palavras-chave: Atividade física, Transtornos mentais, Transtorno de humor, Saúde mental, Psiquiatria.