


Depressão e sua relação com o consumo alimentar e imagem corporal

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.006-011>

Maria Laiana Viríssimo Sousa de Oliveira

E-mail: marialaiana@hotmail.com

Regilda Saraiva dos Reis Moreira Araújo

E-mail: regilda@ufpi.edu.br

Carulina Cardoso Batista

E-mail: carulina.nutri@gmail.com

RESUMO

A depressão é um transtorno mental que compromete a saúde física e psicológica do indivíduo, podendo atingir pessoas de qualquer idade, cerca de 300 milhões de pessoas e quando esse transtorno permanece por muito tempo, pode levar ao suicídio. O aumento da prevalência da depressão está relacionado com a adoção de um estilo de vida moderno, representado pelo sedentarismo, mudanças alimentares e privação de sono, ambiente com estresse, ritmo acelerado e baixa qualidade da dieta consumida. A imagem corporal pode ser definida como uma ampla gama de experiências psicológicas. Ela engloba não só o conceito de aparência física, mas as atitudes em relação ao corpo, abarcando pensamentos, comportamentos, convicções, emoções e ações e ao longo dos anos, a sociedade tem promovido um padrão estético que privilegia corpos magros ou musculosos e definidos associados a beleza e ao sucesso, e isso é promovido principalmente através dos meios de comunicação. Em algumas modificações de humor, o consumo alimentar pode aumentar, com maior interesse em consumir alimentos de alto valor calórico, como os ultraprocessados. Esses alimentos aumentam a produção de serotonina no organismo, proporcionando sensação de prazer imediato e, conseqüentemente, torna-se um ciclo vicioso. Portanto, a promoção da alimentação saudável, com alimentos fonte de nutrientes antioxidantes é importante na prevenção e tratamento da depressão além do cuidado humanizado, com equipe multidisciplinar.

Palavras-chave: Depressão, Transtornos alimentares, Consumo alimentar, Imagem corporal.



1 INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental que compromete a saúde física e psicológica do indivíduo, podendo atingir pessoas de qualquer idade, cujos sintomas são tristeza por um longo período, baixa autoestima, fadiga crônica, desânimo, insônia, irritabilidade e alteração de apetite (MS, 2005). Mundialmente, mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofrem de depressão e quando esse transtorno permanece por muito tempo, pode levar ao suicídio, cerca de 800 mil mortes por ano (OPAS, 2018).

Uma alimentação saudável é de suma importância para o equilíbrio do organismo, pois ele necessita de todos os nutrientes e vitaminas para um bom funcionamento. A deficiência de alguns nutrientes como o zinco, magnésio, vitaminas A, C, D, E e complexo B está associada à depressão. Os benefícios desses micronutrientes estão intrínsecos no desenvolvimento e regulação de apetite, transmissão de impulsos nervosos, melhora no sistema imunológico e produção de neurotransmissores como a serotonina, cuja função é regular o humor, sono e apetite (Rocha et al., 2020).

O aumento da prevalência da depressão está relacionado com a adoção de um estilo de vida moderno, representado pelo sedentarismo, mudanças alimentares e privação de sono, ambiente com estresse, ritmo acelerado e baixa qualidade da dieta consumida (Sousa et al., 2024).

Na sociedade atual, ocorre uma valorização intensa do corpo e uma busca incessante pela beleza magra e a mídia tem sido um importante veículo para divulgação e formação da imagem corporal idealizada, influenciando como o indivíduo deve moldar-se aos padrões de beleza considerados aceitáveis no meio social. Dessa maneira, ocorre a insatisfação pelo corpo, desejo constante em estar e ser magro, repercutindo negativamente na saúde mental do sujeito, adquirindo distúrbios psicológicos como a depressão e transtornos alimentares (Barros, 2019).

De acordo com Lacerda e Assumpção, (2018), a imagem corporal é formada desde a infância, com a autopercepção das crianças em reconhecerem seu próprio corpo, amadurecendo seus comportamentos e aparência de acordo com os parâmetros sociais que lhe são apresentados, no decorrer do tempo. Quando isso ocorre de maneira distorcida, a criança desenvolve uma insatisfação com o próprio corpo, baixa autoestima e propensão a alguns transtornos psíquicos devido aos padrões de beleza estabelecidos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 DEPRESSÃO

A depressão é classificada como um transtorno do humor, sendo muitas vezes confundida com uma tristeza, mas caracteriza-se pela perda de interesse e prazer; energia e atividade reduzida; cansaço marcante após esforços leves especialmente quando de longa duração e com intensidade moderada ou grave. A depressão pode se tornar uma crítica condição de saúde. Outros sintomas associados são:

apetite diminuído, sono perturbado, ideias de culpa, e reduzidas: autoestima, concentração e atenção (OMS, 1993; WHO, 2015).

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram de transtornos depressivos, o que pode resultar em problemas de relações familiares, de amizades, além do desempenho no trabalho e nos estudos. Em casos extremos esse transtorno pode levar ao suicídio. As estatísticas indicam que mais de 800 mil pessoas tiram sua vida por ano (ALBUQUERQUE, 2021).

Diversos são os campos na neurociência que buscam explicar essa doença. Do ponto de vista neuroquímico, as pesquisas se concentram nos neurotransmissores monoaminas (dopamina, serotonina, epinefrina). Do ponto de vista neuro anatômico do cérebro observa-se anormalidades estruturas em áreas como o hipocampo e diferentes regiões corticais do cérebro. Já quando há um olhar para a depressão do ponto de vista neuro cognitivo, observa-se que está associada a alterações no processamento de informações, atenção e memória (ALBUQUERQUE, 2021).

O transtorno depressivo revela-se como um fenômeno crescente, afetando diversos grupos sociais sem distinção entre sexo, classe econômica ou faixa etária. Além disso, está associado como comorbidade a outras doenças, e é frequentemente referido como “o mal do século XXI” (OMS, 2001). Trata-se de um transtorno resultante de múltiplos fatores, e está relacionado a pensamentos desadaptativos, os quais podem se manifestar em situações de complexa compreensão. Os pensamentos desadaptativos influenciam a interpretação dos pensamentos em relação a si mesmo, aos outros e ao futuro, frequentemente desencadeando situações de difícil enfrentamento (SILVA, GONÇALVES, SILVA, 2017).

No que diz respeito aos pensamentos depressivos em relação a si, muitos deles fazem relação com a incapacidade de resolver problemas, pensamentos de rejeição e perda; a partir da utilização de instrumentos, passa a ser possível planejar intervenções que se pautem na prevenção não só da depressão, mas também de suicídio, antes dos sintomas se agravarem (SILVA, GONÇALVES, SILVA, 2017).

Sabe-se que os pensamentos são considerados pela terapia cognitiva como parte fundamental para o tratamento da depressão, e pressupõe que a percepção negativa que o sujeito tem de si, dos outros e do futuro interfere diretamente em sua vulnerabilidade cognitiva, sendo que quanto mais disfuncional os pensamentos, maior a gravidade do episódio (CARNEIRO E BAPTISTA, 2012).

2.2 DEPRESSÃO ASSOCIADA A IMAGEM CORPORAL

Imagem Corporal (IC) pode ser definida como uma ampla gama de experiências psicológicas. Ela engloba não só o conceito de aparência física, mas as atitudes em relação ao corpo, abarcando pensamentos, comportamentos, convicções, emoções e ações (SANTOS, 2021).

Segundo Yazdani *et al* (2018), a Imagem corporal pode envolver três dimensões: a dimensão perceptiva, que diz respeito a percepção do sujeito com sua aparência física; a dimensão subjetiva, que envolve aspectos emocionais e afetivos do indivíduo, incluindo seu nível de satisfação com a aparência física; e a dimensão comportamental, que se relaciona aos comportamentos adotados pela pessoa como resultado de sua percepção corporal, como evitar situações que exijam exposição do corpo devido ao desconforto sentido em relação a ele (SANTOS, 2021; CASH, 2003).

Ao longo dos anos, a sociedade tem promovido um padrão estético que privilegia corpos magros ou musculosos e definidos associados a beleza e ao sucesso, e isso é promovido principalmente através dos meios de comunicação. Como resultado tem-se visto uma preocupação excessiva com a aparência, além de sentimentos de inferioridade em indivíduos que não se encaixam nesse padrão. Essa pressão estética aumenta consideravelmente o risco do surgimento de depressão, ansiedade e problemas relacionados a alimentação (CARDOSO *et al.*, 2020).

O estudo de Fernandes (2019), realizado com 647 estudantes de graduação da Universidade Federal de Ouro preto (UFOP), com o objetivo de avaliar os impactos das mídias sociais sobre a insatisfação corporal e os riscos de Transtornos da alimentação e sintomas de depressão, encontrou correlação positiva entre a insatisfação corporal e os níveis de estresse, ansiedade depressão e riscos de transtornos alimentares, sendo o público feminino o mais acometido.

Esse fato é mais evidente em cursos cuja a Imagem Corporal é vista essencial para o futuro profissional. O estudo de Lima *et al.* (2018), feito na Universidade Federal do Piauí/Brasil com estudantes universitários de Educação Física, verificou que 70% dos estudantes apresentavam insatisfação corporal. Supõe-se que essa alta insatisfação seja atribuída as exigências da própria profissão do curso, às demandas físicas, estéticas e a aparência, vistas como essenciais para o sucesso. É válido destacar que não foi encontrada relação estatisticamente significativa da insatisfação corporal e a depressão. Entretanto, sentir-se insatisfeito com o próprio corpo pode iniciar um ciclo negativo de pensamentos e emoções, prejudicando significativamente o bem-estar emocional e mental. E quando não tratado adequadamente, pode desencadear uma série de questões emocionais, sendo a depressão uma delas. '

2.3 DEPRESSÃO E CONSUMO ALIMENTAR

A alimentação é considerada uma determinante ambiental que desempenha um papel importante na saúde do indivíduo. Uma dieta saudável pode ter um papel protetor no desenvolvimento, progressão e no tratamento de alguns transtornos mentais e sua adesão está inversamente relacionada aos sintomas depressivos e sua gravidade, pois quando ocorre uma carência nutricional pode ocasionar alterações séria de marcadores inflamatórios (Costa *et al.*, 2020).

Em algumas modificações de humor, o consumo alimentar pode aumentar, com maior interesse em consumir alimentos de alto valor calórico, como os ultraprocessados. Esses alimentos aumentam a produção de serotonina no organismo, proporcionando sensação de prazer imediato e, conseqüentemente, torna-se um ciclo vicioso, esses desejos estão diretamente associados a uma diminuição de resposta dos neurotransmissores (Araújo, 2017; Franco et al., 2023).

Alguns nutrientes, como os ácidos graxos poli-insaturados, exercem função moduladora, como o ômega 3 que desempenha uma ação anti-inflamatória para a melhora do quadro de depressão. Dentre os minerais, cabe ressaltar o magnésio, por estar envolvido nas reações de neurotransmissores, hormônios e membrana neuronal. Além disso, a sua ingestão está associada a menores níveis de marcadores de inflamação que impactam no desenvolvimento da doença (Rocha et al, 2020).

A vitamina D está relacionada com a síntese de alguns neurotransmissores e possui papel crucial no sono e ritmos circadianos que em desequilíbrio pode estar associado com o quadro de depressão. Vitaminas do complexo B exercem importante função na síntese de neurotransmissores do Sistema Nervoso Central (SNC), auxiliando na reconstrução de tecidos do cérebro e sistema nervoso (Anjos; Moraes; Costa, 2020).

O consumo excessivo de carboidratos, gorduras saturadas, sódio e álcool aumenta a prevalência de sintomas depressivos e, além disso, pode desencadear processos inflamatórios, formação de radicais livres, desequilíbrio dos neurotransmissores, podendo provocar alterações na microbiota intestinal e, conseqüentemente, induzir o agravo do quadro clínico do paciente depressivo (Neres et al., 2022).

A qualidade da dieta afeta positivamente na saúde do indivíduo e contribui de forma impactante na melhora do quadro depressivo. Portanto, a promoção da alimentação saudável, com alimentos fonte de nutrientes antioxidantes é importante na prevenção e tratamento da depressão além do cuidado humanizado, com equipe multidisciplinar para melhora da qualidade de vida do indivíduo.



REFERÊNCIAS

COSTA, M. D. et al. Consumo alimentar e ingestão da idade adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v.9, n.11, 2020.

LACERDA, M.R.P.; ASSUMPCÃO, A.A. Tratamento cognitivo-comportamental para mulheres com a imagem corporal distorcida pela depressão. *Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 3, n. 6, 2018.

ROCHA, A. C. B. et al. O papel dos alimentos no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão. *Research, Society and Development - RSD*, v. 9, n. 9, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>, 2024.

ALBUQUERQUE F. C. S. Depressão e seus Impactos na Fisiologia e Desempenho Acadêmico de Universitários. TCC (Graduação em Ciências Biológicas) - Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa – PB, p. 311, 2021.

CARDOSO L., NIZ L. G., AGUIAR H. T. V., et al. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em estudantes universitários. *Jornal Bras. Psiquiatr.*, v. 69, n.3, p. 156-64, Minas Gerais, 2020.

CARNEIRO, A. M.; BAPTISTA, M. N. Desenvolvimento e propriedades psicométricas da Escala de Pensamentos Depressivos - EPD. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 74-84, dez. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872012000200002&lng=pt&nr=iso>. Acesso em: 03 abr. 2019.

CASH T.F. Body Image: past, presente, and future. *Editorial - Body Image*. v.11, p 1-5, 2004.

FERNANDES K. Impacto das mídias sociais sobre a insatisfação Corporal e risco de Transtornos Alimentares e Depressão em estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto. TCC (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Ouro Preto. Ouro Preto- MG, p. 95, 2019.

LIMA L. S. O., NOGUEIRA M. A. S., VIEIRA C. M. S. et al. Nível de satisfação com a imagem corporal, sintomas de ansiedade e depressão de estudantes do curso de Educação Física em Teresina/PI. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 17, n.4, p. 223-228, 2018.

OMS - Organização Mundial da Saúde. Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10: Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas. Porto Alegre: Artmed, 1993.

OMS - Organização Mundial da Saúde. Informe sobre la salud en el mundo 2001 - Salud Mental: Nuevos Conocimientos, Nuevas Esperanzas. Ginebra: OMS, 2001. Disponível em: <<http://www.searo.who.int/en/Section1174/Section1199/Section1567/Section1826.htm>>. Acesso em 27 fev. 2024.

SANTOS C. S. R. Dificuldades de Regulação Emocional, Imagem Corporal Positiva, Depressão, Ansiedade e Stress. Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia – Universidade do Porto/Portugal. 2021.



SILVA, K. K. S.; GONÇALVES, T. M. F.; SILVA, E. C.. Avaliação de pensamentos depressivos em pacientes com leucemias agudas acompanhados no hospital de hematologia da fundação HEMOPE. Revista Eletrônica Estácio Recife. v. 3, n. 2 - dezembro, 2017.

YAZDANI, N., et al. Relationship between body image and psychological well-being in patients with morbid obesity. International Journal of Community Based Nursing & Midwifery. 6(2), p 175-184, 2018.