

## Dietoterapia no tratamento da depressão: análise integrativa de ensaios clínicos

### *Diet therapy in the treatment of depression: integrative analysis of clinical trials*

Delma da Silva Magalhães Souza<sup>1</sup>, Isadora Facundes dos Santos<sup>2</sup>, Marcia Maria Hernandez de Abreu de Oliveira Salgueiro<sup>3</sup>, Jeandson Moraes da Silva<sup>4</sup>, Anselmo Cordeiro de Souza<sup>5</sup>.

#### RESUMO

**Objetivo:** Identificar a evidência disponível sobre a dietoterapia como recurso terapêutico no tratamento da depressão. **Método:** Revisão integrativa da literatura, operacionalizada em seis etapas: 1) tema e questão de pesquisa; 2) busca e definição de critérios; 3) identificação dos estudos; 4) categorização dos estudos; 5) análise e discussão dos resultados; e 6) apresentação da revisão do conhecimento. Utilizou-se a estratégia População, Interesse, Contexto (PICO): “como a dietoterapia auxilia no tratamento da depressão?”. A busca se deu nas bases de dados SciELO, PubMed e BVS. O período de investigação abrangeu os últimos dez anos, selecionando-se assim artigos (ensaio clínico randomizado) publicados desde janeiro de 2012 a dezembro de 2021, com texto completo, resumo disponível, em português ou inglês. A coleta ocorreu de julho a setembro de 2022. **Resultados:** A busca no BVS obteve cinco ocorrências, e na PubMed, 533, dentre as quais, após análise, permaneceram 11 artigos para compor a análise. Na SciELO, não foram encontrados registros. Entre os artigos do corpus da revisão: os adultos foram o público-alvo predominante, os tamanhos das amostras variaram entre 38 e 2 mil indivíduos, foram prevalentes estudos que incluíram outros fatores do estilo de vida e com desfechos associados a qualidade de vida, bem como a comparação de dietas tradicionais versus propostas personalizadas. **Conclusão:** A evidência disponível sobre o tema, ainda que limitada, indica o uso promissor da dietoterapia ao evidenciar efeitos positivos quando utilizada como recurso auxiliar no tratamento da depressão.

**Palavras-chave:** Depressão. Dietoterapia. Nutrição.

#### ABSTRACT

**Objective:** to identify the available evidence on diet therapy as a therapeutic resource in the treatment of depression. **Method:** Integrative literature review operationalized in six stages: 1) theme and research question; 2) search and definition of criteria; 3) identification of studies; 4) categorization of studies; 5) analysis and discussion of results; and 6) presentation of the knowledge review. The Population, Interest, Context (PICO) strategy was used: “how does diet therapy help in the treatment of depression?”. The search was carried out in the SciELO, PubMed and VHL databases. The investigation period covered the last ten years, thus selecting articles (randomized clinical trial) published from January 2012 to December 2021, with full text, abstract available, in Portuguese or English. Collection took place from July to September 2022. **Results:** The search in the VHL obtained five occurrences, and in PubMed, 533, among which, after analysis, 11 articles remained to compose the analysis. In SciELO, no records were found. Among the articles in the review corpus: adults were the predominant target audience, sizes of the samples ranged between 38 and 2 thousand individuals, studies that included other lifestyle factors and outcomes associated with quality of life were prevalent, as well as the comparison of traditional diets versus personalized proposals. **Conclusion:** The available evidence on the topic, although limited, it indicates the promising use of diet therapy by showing positive effects when used as an auxiliary resource in the treatment of depression.

**Keywords:** Depression. Diet therapy. Nutrition.

<sup>1</sup> Nutricionista pela Faculdade Adventista da Bahia. E-mail: delmasms1995@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3820-4557>.

<sup>2</sup> Nutricionista pela Faculdade Adventista da Bahia. E-mail: facundesdossantosisadora@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8933-3832>

<sup>3</sup> Doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo. Docente do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo. E-mail: marciasalgueiro.nutricionista@yahoo.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6349-7219>

<sup>4</sup> Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente pelo Centro Universitário Maria Milza. Docente na Faculdade Adventista da Bahia. E-mail: jmoraes@adventista.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5282-3699>.

<sup>5</sup> Mestre em Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo. Docente na Faculdade Adventista da Bahia. E-mail: anselmo.souza@adventista.edu.br. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0156-716X>.

## 1. INTRODUÇÃO

A depressão é uma doença mental reconhecida pelo comprometimento do estado físico e psicológico do indivíduo. Seus principais sintomas são: tristeza persistente, falta de energia, irritabilidade, ansiedade, perda de interesse por atividades que normalmente geravam prazer, baixa autoestima, alteração do sono e do apetite (SEZINI et al., 2014). Sua incidência chega a aproximadamente 300 milhões de pessoas no mundo; no Brasil, esse número é de cerca de 11,5 milhões com diagnóstico confirmado, das quais 15,2% se concentram na Região Sul, e 11,5% na Região Sudeste. Os demais casos estão distribuídos no Centro-Oeste (10,4%), Nordeste (6,9%) e Norte (5%) (IBGE, 2019).

O tratamento mais aplicado ao paciente depressivo costuma unir psicoterapia e terapêutica farmacológica. Uma possível solução para o problema é um tratamento alternativo ou complementar baseado em uma dieta equilibrada com nutrientes adequados e relacionada com a produção de biomoléculas e neurotransmissores, propiciando assim uma melhora no quadro da doença (LANG et al., 2015; SEZINI et al., 2014).

A nutrição influencia diretamente a microbiota intestinal, que uma vez mais parece afetar o desenvolvimento de sistemas cerebrais de neurotransmissores e modular transtornos afetivos e relacionados ao estresse e à percepção da dor. Perturbações e distúrbios da microbiota com mudanças na dieta ou prebióticos, probióticos ou antibióticos podem levar a comportamentos viciantes ou depressivos. Portanto, restaurar um microbioma intestinal que se encontra em situação desfavorável pode ser uma estratégia de tratamento desejável para a depressão, especialmente porque a maioria dos pacientes clinicamente deprimidos sofre adicionalmente de obesidade, perda ou ganho de peso, distúrbios do apetite e constipação (UNDINE et al., 2015)

O termo “dieta” (modo de vida, em grego), embora possa genericamente ser associado à restrição alimentar, inclui o conjunto de substâncias que habitualmente se ingerem como alimentos. Representa hábitos alimentares que resultam de comportamentos mais ou menos conscientes, coletivos e repetitivos que levam ao consumo de determinado alimento ou refeição como parte dos costumes sociais, culturais e religiosos influenciados por fatores geográficos, socioeconômicos e nutricionais (VARELA-MOREIRAS, 2013).

Para melhorar a saúde e o bem-estar, a dietoterapia tem como foco a promoção da alimentação saudável, especialmente de alimentos prescritos por um especialista em dieta/nutrição (MCHIZA, 2022). Ela é ainda definida como uma combinação de alimentos prescritos para curar doenças infecciosas, ganhar ou perder peso e prevenir ou retardar

doenças crônicas. Um programa de dietoterapia normalmente envolve a modificação de uma dieta regular para atender às necessidades de saúde de um indivíduo (MCHIZA, 2022).

Como parte da terapêutica, os micronutrientes e macronutrientes são manipulados conforme as necessidades de saúde do indivíduo. A dieta terapêutica pode ser temporária ou permanente, dependendo do estado de saúde da pessoa (MCHIZA, 2022). Algumas recomendações para o tratamento alternativo da depressão são sugeridas com base em evidências publicadas e discutidas com autores, os quais têm experiência substancial em pesquisa nutricional e psiquiátrica. Entre elas, destacam-se: 1) adotar os padrões alimentares “tradicionais”, como as dietas mediterrânea, norueguesa ou japonesa; 2) aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes, cereais, integrais, nozes e sementes; 3) incluir alto consumo de alimentos ricos em PUFA (sigla em inglês que significa ácidos graxos poli-insaturados) e ômega-3; 4) limitar a ingestão de alimentos processados, *fast foods*, produtos de panificação comercial e doces; e 5) substituir alimentos não saudáveis por outros, nutritivos e de maior benefício à saúde (OPIE et al., 2017).

Levando-se em consideração o contexto apresentado, este trabalho tem como principal problema investigar e comparar os efeitos da dieta em tratamentos para a depressão. Portanto, seu objetivo é identificar a evidência disponível sobre a dietoterapia como recurso terapêutico no tratamento da depressão.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Uma revisão integrativa emerge como metodologia que proporciona a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Trata-se de ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de pesquisas experimentais e não experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Combina também dados da literatura teórica e empírica, além de incorporar um vasto leque de propósitos: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências e análise de problemas metodológicos de um tópico particular (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

Diferentes autores têm proposto várias abordagens operacionais da revisão integrativa que convergem com alguma semelhança (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011; WHITTEMORE; KNAFL, 2005). O presente estudo reconhece seis fases: 1) identificação do tema e questão de pesquisa; 2) busca e definição de critérios; 3) identificação dos estudos selecionados; 4) categorização dos estudos selecionados; 5) análise e discussão dos resultados; e 6) apresentação da revisão do conhecimento. Na primeira fase, para

orientar a revisão da literatura na elaboração da questão norteadora, foi utilizado o método População, Interesse, Contexto (PICo) (SOUZA, 2022). Foi proposta a seguinte questão: Como a dietoterapia auxilia no tratamento da depressão?

Na segunda fase, foi realizada a busca das produções científicas nas principais bases de indexação de artigos de referência: Scientific Electronic Library Online, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram selecionadas palavras-chave a partir dos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS), os quais foram cruzados nos bancos de dados e tiveram como requisito possuir os seguintes critérios de inclusão: ser ensaio clínico, em inglês ou português, publicados entre janeiro de 2012 e dezembro de 2021, com resumo disponível, texto completo, gerando, para cada base de dados, uma sintaxe de busca, contendo, além dos operadores booleanos, as palavras-chave em inglês “*Depression*” AND “*Diet therapy*”. Artigos que não se encaixaram nos critérios foram excluídos.

Na terceira fase ao se cruzarem os descritores “depressão” e “dietoterapia”, foram encontrados 533 artigos no banco de dados PubMed, e 5 no BVS. No SciELO não houve nenhum registro. Restaram, para análise pelo título e resumo nas bases de dados, 142 ocorrências. A pesquisa foi feita de modo autônomo pelos pesquisadores, sendo incluídos os artigos que respondiam à questão norteadora. Finalizado o planejamento de busca, procedeu-se à tabulação dos dados numa tabela no programa *Excel* e à classificação mediante leitura completa dos artigos.

### 3. RESULTADOS

As pesquisas nos bancos de dados (PubMed, SciELO e BVS) foram realizadas com os descritores “Depressão” (descritor em inglês: “*Depression*”) e “Dietoterapia” (descritor em inglês: “*Diet therapy*”), os quais foram encontrados no DeCS. Ao se cruzarem esses descritores, foram encontrados 533 artigos no banco de dados PubMed, e 5 no BVS. No SciELO não houve nenhum registro (Quadro 1).

**Quadro 1.** Descritores e sua distribuição nos bancos de dados pesquisados.

Descritores	PubMed	SciELO	BVS
“ <i>Depression</i> ”, “ <i>Diet therapy</i> ”	533	0	5

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Em relação aos periódicos, os que mais publicaram sobre o assunto e os mais relevantes para a revisão foram os encontrados na Austrália (Quadro 2).

**Quadro 2.** Dados dos periódicos constantes da revisão integrativa.

Nº	ARTIGO	TÍTULO	PAÍS DE ORIGEM
1º	FRANCIS et al., 2019	A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults – A randomised controlled trial	Austrália
2º	JACKA et al., 2017	A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial)	Austrália
3º	OPIE et al. 2018	A modified Mediterranean dietary intervention for adults with major depression: Dietary protocol and feasibility data from the SMILES trial	Austrália
4º	CANHETA et al., 2021	Traditional Brazilian diet and extra virgin olive oil reduce symptoms of anxiety and depression in individuals with severe obesity: Randomized clinical trial	Brasil
5º	KONTOGIANNI et al., 2020	A High Polyphenol Diet Improves Psychological Well-Being: The Polyphenol Intervention Trial (PPhIT)	Reino Unido
6º	SÁNCHEZ-VILLEGAS et al., 2019	Preventing the recurrence of depression with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil. The PREDI-DEP trial: study protocol	Espanha
7º	ROCA et al., 2016	Prevention of depression through nutritional strategies in high-risk persons: rationale and design of the MoodFOOD prevention trial	Países europeus
8º	BOURDEL-MARCHASSON et al., 2020	Quality of Life: Psychological Symptoms-Effects of a 2-Month Healthy Diet and Nutraceutical Intervention; A Randomized, Open-Label Intervention Trial (RISTOMED)	Itália, Alemanha e França
9º	CIARAMBINO et al., 2012	Long term effects of low protein diet on depressive symptoms and quality of life in elderly Type 2 diabetic patients	Itália
10º	GARCIA-TORO et al., 2014	Metabolic syndrome improvement in depression six months after prescribing simple hygienic-dietary recommendations	Espanha
11º	MIKI et al., 2015	Dietary patterns derived by reduced rank regression (RRR) and depressive symptoms in Japanese employees: The Furukawa nutrition and health study	Japão

**Fonte:** Dados da pesquisa (2023).

Todos os artigos foram publicados em periódicos com *International Standard Serial Number* (ISSN, sigla em inglês para Número Internacional Normalizado para Publicações Seriadas) e tinham indexação na “Qualis” com “depressão”. Foram escritos por 107 autores que mantêm vínculo com 69 instituições situadas em vários países. Para consecução dos artigos, foram utilizadas 470 referências (Tabela 1).

**Tabela 1.** Caracterização bibliométrica de artigos empíricos sobre a dietoterapia no tratamento da depressão.

Dados bibliométricos	Quantidade
Publicações ( <i>corpus</i> da pesquisa)	11
Periódicos indexados (artigos)	-
Autores	107
Instituições (vínculos dos autores)	69
Referências citadas	470
Número de citações ( <i>Google Scholar</i> )	-

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Em relação ao objetivo, todas as investigações buscaram explicitar relatos de avaliação de programas (intervenções) da dietoterapia na depressão (Quadro 3).

**Quadro 3.** Dados do corpus da revisão em relação ao objetivo e intervenção

ARTIGO	OBJETIVO	PRINCIPAL ACHADO (CONTRIBUIÇÃO OU RESULTADO)
FRANCIS et al., 2019	Investigar se adultos jovens com sintomas de depressão elevados cumpririam uma breve intervenção dietética de três semanas, se isso poderia melhorar os sintomas e se a adesão à dieta estaria associada à melhora do quadro	De acordo com as hipóteses, foram encontradas reduções significativas nos sintomas depressivos na medida de desfecho primário para aqueles no grupo de mudança de dieta em comparação com o grupo de controle de dieta habitual. Os resultados do ECR fornecem suporte para melhorar a dieta como um tratamento adjuvante útil para reduzir os sintomas depressivos
JACKA et al., 2017	Investigar a eficácia de um programa de melhoria da dieta para o tratamento de episódios depressivos maiores	Enfatizando-se a natureza preliminar do estudo e a necessidade de replicação em estudos com amostras maiores, os resultados sugerem que a melhora da dieta orientada por um nutricionista clínico pode oferecer uma estratégia de tratamento eficaz para o manejo desse transtorno mental altamente prevalente
OPIE et al., 2018	Detalhar o desenvolvimento da dieta prescrita (dieta mediterrânea modificada ( <i>Mod i MedDiet</i> )) para indivíduos com transtornos depressivos maiores (TDMs) que foi projetada especificamente para o estudo SMILES. Apresentar dados que demonstram até que ponto essa intervenção alcançou melhorias na qualidade da dieta	Uma dieta não saudável é um dos principais fatores de risco para as doenças não transmissíveis comumente comórbidas com a depressão, enquanto essa intervenção de aconselhamento nutricional foi bem-sucedida em melhorar os hábitos alimentares dos participantes do grupo de dieta. Assim, a implementação e execução de uma intervenção de aconselhamento dietético, como o <i>Mod i MedDiet</i> , deve ser considerada como uma abordagem terapêutica potencialmente importante para o tratamento da depressão, que também pode trazer uma série de benefícios à saúde
CANHETA et al., 2021	Avaliar a eficácia de uma dieta tradicional brasileira (DieTBra) e azeite extravirgem (EVOO) sobre os sintomas de ansiedade e depressão em participantes obesos graves	Ambas as intervenções (DieTBra e azeite) foram eficazes na redução dos sintomas de ansiedade e depressão em adultos obesos graves. Elas podem ser integradas a protocolos clínicos para o tratamento desses sintomas nesses grupos

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

**Quadro 3.** Dados do corpus da revisão em relação ao objetivo e intervenção (...continuação)

ARTIGO	OBJETIVO	PRINCIPAL ACHADO (CONTRIBUIÇÃO OU RESULTADO)
<b>KONTOGIANNI et al., 2020</b>	Avaliar o efeito de um padrão alimentar rico em polifenóis em comparação com uma dieta controle em aspectos de bem-estar psicológico e estado de saúde mental, incluindo humor, qualidade de vida, percepção da imagem corporal e autoestima como resultados secundários medidos no Ensaio de Intervenção de Polifenol (PPHIT)	Os resultados do estudo RCT mostraram achados heterogêneos em relação ao efeito de um padrão alimentar rico em polifenóis em aspectos do bem-estar psicológico, com efeitos positivos demonstrados nos sintomas depressivos e nos componentes do estado de saúde física e mental do SF-36 medida de qualidade de vida. Mais estudos com impactos no bem-estar psicológico são necessários para confirmar os benefícios de um padrão alimentar rico em polifenóis
<b>SÁNCHEZ-VILLEGAS et al., 2019</b>	Determinar a eficácia de uma dieta mediterrânea enriquecida com azeite extra na redução da recorrência da depressão e na melhora dos sintomas dessa condição	O estudo fornece evidências essenciais sobre a eficácia e custo-benefício de melhorar a dieta baseada no padrão alimentar mediterrâneo para prevenir a recorrência da depressão e melhorar a qualidade de vida de pacientes com episódios anteriores da doença
<b>ROCA et al., 2016</b>	Examinar a viabilidade e eficácia de duas estratégias nutricionais diferentes para prevenir um novo episódio de TDM em pessoas com sobrepeso de alto risco com sintomas subsindrômicos de depressão	O estudo buscou obter conhecimento científico sobre a ligação entre dieta e depressão em um nível de evidência muito mais alto (nível A) do que a maioria dos estudos anteriores. Tal conhecimento das relações causais permitirá o desenvolvimento de estratégias nutricionais baseadas em evidências para a prevenção da depressão
<b>BOURDEL-MARCHASSON et al., 2020</b>	Descrever o efeito da intervenção RISTOMED na QVRS, sintomas depressivos e ansiedade em todos os participantes e, particularmente, em indivíduos pertencentes ao cluster com estado inflamatório médio-alto.	Houve melhora nos sintomas depressivos com uma intervenção de dieta saudável que visava a diminuir a inflamação e o estresse oxidativo e melhorar a microbiota
<b>CIARAMBINO et al., 2012</b>	Avaliar os efeitos em longo prazo de uma dieta pobre em proteínas (LPD) nos sintomas depressivos e na qualidade de vida em idosos diabéticos tipo 2 não são claros	Em pacientes idosos diabéticos tipo 2, os efeitos em longo prazo do regime LPD 6/7 em comparação com LPD 7/7 estão associados a um declínio semelhante na depuração de creatinina (CRCL), mas com diminuição dos sintomas depressivos e melhor qualidade de vida
<b>GARCIA-TORO et al., 2014</b>	Determinar o impacto das recomendações de exercícios e dieta em pacientes com depressão e Síndrome Metabólica	O estudo sugere que recomendações de estilo de vida sem custo, como exercícios e dieta mediterrânea, têm a capacidade de promover a saúde mental e física em uma proporção significativa de pacientes depressivos. Mais pesquisas são necessárias para confirmar ou descartar essas descobertas preliminares
<b>MIKI et al., 2015</b>	Identificar empiricamente padrões alimentares, usando regressão de classificação reduzida, e examinar suas relações com sintomas depressivos	Os resultados foram positivos quanto ao fato de que uma dieta rica em vegetais, frutas e comidas típicas japonesas, incluindo cogumelos, algas marinhas, produtos de soja e chá verde, está ligada a menor probabilidade de apresentar sintomas depressivos

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Em relação ao ano de publicação, houve predomínio de estudos em 2019 e 2020 (com dois em cada ano). O público-alvo predominante foi o de adultos, com dez artigos. Os tamanhos das amostras variaram entre 38 e 2 mil indivíduos. Após a aplicação dos critérios preestabelecidos, restaram 11 artigos para compor a revisão (Quadro 4).

**Quadro 4.** Detalhamento dos artigos constantes na revisão integrativa.

ARTIGO	PÚBLICO-ALVO	N	INTERVENÇÃO	COMPARAÇÃO	DESFECHO
<b>FRANCIS et al., 2019</b>	Adultos jovens, com pontuação $\geq 7$ na escala DASS-Depressão	40 por grupo	Intervenção dietética	Controle/ pré-pós	Depressão, ansiedade e estresse e sintomas de depressão
<b>JACKA et al., 2017</b>	Grupo paralelo no tratamento de depressão moderada a grave	67	Intervenção dietética	Controle/ pré-pós	Remissão e mudança de sintomas, humor e ansiedade
<b>OPIE et al., 2018</b>	Pessoas com transtornos depressivos e em condições de comer os alimentos prescritos	67	Intervenção dietética ( <i>Mod i MedDiet</i> )	Controle/ pré-pós	Ingestão alimentar habitual, comportamentos alimentares; histórico de dieta e peso; motivadores, barreiras e ambivalência.
<b>CANHETA et al., 2021</b>	Indivíduos com obesidade	129	Intervenção dietética (DieTBra)	Controle/ pré-pós	Ansiedade, depressão e ansiedade e depressão simultâneas no mesmo indivíduo
<b>KONTOGIANNI et al., 2020</b>	Participantes com hipertensão grau I ou grau II	1.039	Intervenção dietética	Controle/ pré-pós	Função microvascular, atividade física, <i>status</i> de peso, hábitos de fumar, uso de medicamentos
<b>SÁNCHEZ-VILLEGAS et al., 2019</b>	Participantes dos registos clínicos dos hospitais ou centros de saúde	250	Intervenção dietética	Controle/ pré-pós	Alimentação mediterrânea, qualidade de vida e melhorias nos sintomas depressivos
<b>ROCA et al., 2016</b>	Participantes interessados no estudo	1.000	Intervenção dietética	Controle/ pré-pós	Sintomas depressivos, ansiedade, comportamento alimentar, atividade física e qualidade de vida

**Fonte:** Dados da pesquisa (2023).

**Quadro 4.** Detalhamento dos artigos constantes na revisão integrativa (...continuação).

ARTIGO	PÚBLICO-ALVO	N	INTERVENÇÃO	COMPARAÇÃO	DESFECHO
<b>BOURDEL-MARCHASSON et al., 2020</b>	Idosos	144	Intervenção dietética (multicêntrica)	Pré - pós	Efeito da intervenção dietética na qualidade de vida, depressão e ansiedade
<b>CIARAMBINO et al., 2012</b>	Idosos com diabéticos tipo 2	38	Intervenção dietética	Pré - pós	Dieta pobre em proteínas (LPD), sintomas depressivos e qualidade de vida
<b>GARCIA-TORO et al., 2014</b>	Pacientes do sexo masculino e feminino com episódio depressivo	51	Intervenção dietética	Controle/ pré-pós	Mudanças no estilo de vida, episódio depressivo e síndrome metabólica
<b>MIKI et al., 2015</b>	Funcionários japoneses	2.006 funcionários	Intervenção dietética	Pré - pós	Padrão alimentar e sintomas depressivos

**Fonte:** Dados da pesquisa (2023).

## 4. DISCUSSÃO

Destaca-se, que na presente investigação houve considerável número de ocorrências de trabalhos científicos relacionados a dietoterapia como tratamento da depressão, mas, quando “filtrados” utilizando-se a combinação dos descritores e critérios já mencionados, o número cai consideravelmente. Os artigos analisados precisavam fazer menção aos descritores “Depressão” e “Dietoterapia”, visto que o objetivo principal foi identificar contribuições em que se aborda a dietoterapia como recurso terapêutico.

No banco de dados PubMed, foram selecionados 11 artigos, sendo todos ensaios clínicos randomizados, como já mencionado. Em um dos constantes na presente revisão verificou-se que embora haja elementos observacionais convincentes de uma ligação entre a qualidade da dieta e a depressão, as evidências de uma relação causal ainda são limitadas, particularmente no caso dos adultos jovens. De qualquer modo, os autores concluem que a intervenção dietética foi promissora em melhorar os sintomas de depressão em adultos jovens (FRANCIS et al., 2019). Já no artigo sobre melhoria da dieta para adultos com depressão grave, os achados indicam que essa melhoria pode fornecer uma estratégia de tratamento eficaz e acessível ao tratamento desse transtorno mental altamente prevalente, cujos benefícios poderiam estender-se ao tratamento de comorbidades comuns (JACKA et al., 2017).

No relato de Opie et al. (2018), a intervenção dietética (Mod i MedDiet) consistiu em sete sessões individuais de aconselhamento nutricional ministradas por um nutricionista qualificado. A condição controle compreendeu um protocolo de apoio social compatível com o mesmo horário e duração da visita. Melhorias significativas na qualidade da dieta foram observadas entre indivíduos randomizados para o grupo intervenção. Essas melhorias também foram associadas a mudanças nos sintomas depressivos (OPIE et al., 2018).

Outra contribuição teve como objetivo avaliar a eficácia da dieta tradicional brasileira (DieTBra) e do azeite de oliva extravirgem (EVOO) nos sintomas de ansiedade e depressão em participantes com obesidade grave. Constatou-se que essas intervenções foram eficazes na redução dos sintomas de ansiedade e depressão entre esse grupo, portanto podem ser integradas a protocolos clínicos para tratamento de tais sintomas em pessoas com esse perfil (CANHETA et al., 2021).

Destaca-se que os resultados de um ensaio clínico randomizado mostraram-se heterogêneos em relação ao efeito de um padrão alimentar rico em polifenóis nos aspectos do bem-estar psicológico, com efeitos positivos demonstrados nos sintomas depressivos e nos componentes do estado de saúde física e mental do SF-36 medida de qualidade de vida (KONTOGIANNI, et al, 2020).

Sublinha-se ainda um artigo que teve como intenção determinar a eficácia de uma dieta mediterrânea enriquecida com azeite extra na redução da recorrência da depressão e na melhora dos sintomas dessa condição. O estudo fornece evidências essenciais sobre a eficácia e o custo-benefício da melhoria da dieta baseada em um padrão alimentar mediterrâneo para prevenir a recorrência da doença e melhorar a qualidade de vida de pacientes com episódios anteriores de depressão (SÁNCHEZ-VILLEGAS et al., 2019).

Em direção semelhante, Roca et al. (2016) buscaram fornecer melhor compreensão do papel causal de nutrientes específicos, da dieta geral e da mudança de comportamento associada à alimentação em relação à incidência de episódios de transtorno depressivo maior (TDM). Os achados indicaram que o uso de estratégias nutricionais pode fornecer uma abordagem eficaz, aceitável e altamente escalável para a prevenção da depressão em adultos com excesso de peso (ROCA et al., 2016).

Nota-se que o artigo “Qualidade de vida: sintomas psicológicos – efeitos de uma dieta saudável” concluiu que, na população mais idosa, os sintomas depressivos melhoraram com uma intervenção alimentar saudável que visava a diminuir a inflamação e o estresse oxidativo e melhorar a microbiota (BOURDEL-MARCHASSON et al., 2020). Já outro trabalho constante no corpus da presente revisão teve como objetivo os efeitos a longo

prazo de uma dieta pobre em proteínas (LPD) nos sintomas depressivos e na qualidade de vida em idosos diabéticos tipo 2. Nesses pacientes, os efeitos em longo prazo do regime LPD 6/7 em comparação com LPD 7/7 estão associados a um declínio semelhante na depuração de creatinina, mas com diminuição dos sintomas depressivos e melhor qualidade de vida (CIARAMBINO et al., 2012).

Como esperado, um interessante estudo sugere que recomendações de estilo de vida sem custo, como exercícios e dieta mediterrânea, têm a capacidade de promover a saúde mental e física em uma proporção significativa de pacientes depressivos (GARCIA-TORO et al., 2014). Outro importante estudo da presente revisão foi feito com trabalhadores japoneses, e a regressão de classificação reduzida (do inglês Reduced Rank Regression - RRR) identificou um padrão alimentar associado a menor prevalência de sintomas depressivos. Esse padrão alimentar foi caracterizado por alto consumo de vegetais, cogumelos, algas marinhas, produtos de soja, chá verde, batata, frutas e pequenos peixes com espinhas, além de baixo consumo de arroz (MIKI et al., 2015).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão é uma doença de etiologia multifatorial que tem incidência mundial. Os tratamentos ofertados são a psicoterapia e a terapia farmacológica. Uma dieta equilibrada com nutrientes adequados relacionados com a produção de biomoléculas e neurotransmissores se tornou uma terapêutica frequentemente solicitada nos últimos anos devido a seus efeitos positivos relacionados aos sintomas da doença. A evidência disponível sobre o tema, ainda que em alguns aspectos limitada, indica o uso promissor da dietoterapia ao evidenciar efeitos positivos quando utilizada como recurso auxiliar no tratamento da depressão. Portanto, do ponto de vista clínico, o uso da dietoterapia em desfechos de saúde associados a depressão, tem sido uma opção associada a outras técnicas, conforme a proposta terapêutica.

## REFERÊNCIAS

- BOTELHO, L.; CUNHA, C.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, Belo Horizonte, v. 5, n. 11, p. 121-136, nov. 2011.
- BOURDEL-MARCHASSON, I. et al. Quality of Life: Psychological Symptoms-Effects of a 2-Month Healthy Diet and Nutraceutical Intervention; A Randomized, Open-Label Intervention Trial (RISTOMED). **Nutrients**, [s.l.], v. 12, n. 3, p. 800, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390%2Fnu12030800>>. Acesso em: 14 jan. 2023.

CANHETA, A. B. S. et al. Traditional Brazilian diet and extra virgin olive oil reduce symptoms of anxiety and depression in individuals with severe obesity: Randomized clinical trial. **Clinical Nutrition**, Edinburgh, v. 40, n. 2, p. 404-411, 2021.

CIARAMBINO, T. et al. Long term effects of low protein diet on depressive symptoms and quality of life in elderly Type 2 diabetic patients. **Clinical Nephrology**, [s.l.], v. 78, n. 2, p. 122-128, 2012.

FRANCIS, H. M. et al. A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults – A randomised controlled trial. **PLoS One**, [s.l.], v. 14, n. 10, e0222768, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222768>>. Acesso em: 14 jan. 2023.

GARCIA-TORO, M. et al. Metabolic syndrome improvement in depression six months after prescribing simple hygienic-dietary recommendations. **BMC Research Notes**, [s.l.], v. 7, p. 339, 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186%2F1756-0500-7-339>>. Acesso em: 14 jan. 2023.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pessoas de 18 anos ou mais que referiram diagnóstico médico de depressão e foram a todas as consultas com profissional de saúde mental, por condição em relação à força de trabalho na semana de referência e situação do domicílio**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: <<https://sidra.ibge.gov.br/tabela/7962>>. Acesso em: 14 jan. 2023.

JACKA, F. N. et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). **BMC Medicine**, [s.l.], v. 15, n. 1, p. 23, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>>. Acesso em: 14 jan. 2023.

KONTOGIANNI, M. D. et al. A High Polyphenol Diet Improves Psychological Well-Being: The Polyphenol Intervention Trial (PPhIT). **Nutrients**, [s.l.], v. 12, n. 8, p. 2445, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/nu12082445>>. Acesso em: 14 jan. 2023.

LANG, U. E. et al. Nutritional aspects of depression. **Cellular Physiology and Biochemistry**: International Journal of Experimental Cellular Physiology, Biochemistry, and Pharmacology, [s.l.], v. 37, n. 3, p. 1029-1043, 2015.

MCHIZA, Z. J. Diet Therapy and Public Health. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s.l.], v. 19, n. 14, p. 8312, 2002. Disponível em: <<https://doi.org/10.3390/ijerph19148312>>. Acesso em: 14 jan. 2023.

MIKI, T. et al. Dietary patterns derived by reduced rank regression (RRR) and depressive symptoms in Japanese employees: The Furukawa nutrition and health study. **Psychiatry Research**, [s.l.], v. 229, n. 1-2, p. 214-219, 2015.

OPIE, R. S. et al. A modified Mediterranean dietary intervention for adults with major depression: Dietary protocol and feasibility data from the SMILES trial. **Nutritional Neuroscience**, [s.l.], v. 21, n. 7, p. 487-501, 2018.

OPIE, R. S. et al. Dietary recommendations for the prevention of depression. **Nutritional Neuroscience**, [s.l.], v. 20, n. 3, p. 161-171, 2017.

ROCA, M. et al. Prevention of depression through nutritional strategies in high-risk persons: rationale and design of the MoodFOOD prevention trial. **BMC Psychiatry**, [s.l.], n. 16, 192,

2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s12888-016-0900-z>>. Acesso em: 14 jan. 2023.

SEZINI, A. M.; GIL, C. S. G. C. Nutrientes e Depressão. **Vita et Sanitas**, vol. 8, n. 1, 2014, p. 39–57, [fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/29/21](http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/view/29/21).

SÁNCHEZ-VILLEGAS, A. et al. Preventing the recurrence of depression with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil. The PREDI-DEP trial: study protocol. **BMC Psychiatry**, [s.l.], v. 19, n. 1, p. 63, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s12888-019-2036-4>>. Acesso em: 14 jan. 2023.

SOUZA, A. C. Pesquisa em capelania: alguns aspectos. In: SOUZA, A. C. Capelania Hospitalar. Indaial: UNIASSELVI, 2022.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

LANG, U. E.; BEGLINGER, C.; SCHWEINFURTH, N.; WALTER, M.; BORGWARDT, S. Nutritional Aspects of Depression. **Cellular Physiology and Biochemistry**, v. 37, n. 3, p. 1029–1043, 2015. <https://doi.org/10.1159/000430229>

VARELA-MOREIRAS, G. **White Book on Nutrition in Spain**. Madrid: Spanish Foundation on Nutrition/Spanish Agency on Food Safety and Nutrition (AESAN, MSSSI), 2013.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. A revisão integrativa: metodologia atualizada. **Revista de Enfermagem Avançada**, [s.l.], v. 52, n. 5, p. 546-553, dez. 2005.