

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



### INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

**Elidiangela Martins da Silva<sup>1</sup>, Francisco Welington de Sousa Junior<sup>1</sup>,  
Roberta Larissa Rolim Fidelis<sup>1</sup>, Ana Clara Militão Sales<sup>1</sup>, Waldeir de Souza  
Ferreira Junior<sup>1</sup>**

**Francisco Jacinto Silva<sup>1</sup>, Maria Íris Lara Saraiva de Figueirêdo<sup>1</sup>, Miquéias  
Oliveira dos Santos<sup>1</sup>, Thayná Bezerra de Luna<sup>2</sup>**

**Resumo:** A depressão é uma doença crônica que pode afetar pensamentos, humor e saúde geral, é caracterizada por mau humor, falta de energia, tristeza, insônia e incapacidade de aproveitar a vida. Os adolescentes são comumente acometidos por essa doença e o crescimento do número de casos tem se mostrado alarmante, principalmente pelas consequências negativas que podem implicar em sua qualidade de vida. O objetivo desse estudo é identificar a influência da alimentação no desenvolvimento de sintomas depressivos em adolescentes. Trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa realizada por meio da consulta às bases de dados SciELO, Lilacs e Pubmed. Foram utilizados os MeSH Terms: "Feeding", "Depression" e "Adolescent", com o auxílio do operador booleano "and". Foram incluídos artigos publicados nos últimos 5 anos, disponíveis na íntegra e nos idiomas português, inglês e espanhol. A pesquisa foi realizada durante o mês de setembro de 2019. Na etapa de identificação dos estudos, foram encontrados 1.490 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e filtragem por meio da análise do título e resumo, 7 artigos atenderam aos critérios e foram utilizados para compor este estudo. Constatou-se que sintomas depressivos mais altos estão associados ao consumo de alimentos hipercalóricos, industrializados com adição de açúcar, gordura e sal, menor consumo de frutas e vegetais, maior prevalência de comportamento sedentário e comportamentos alimentares desordenados dentre eles a compulsão alimentar e obesidade. Outro aspecto analisado, foi o consumo do café da manhã. Adolescentes com o hábito regular de pular o café da manhã apresentam menos sintomas depressivos e melhor qualidade de vida do que aqueles que tomam um café da manhã de péssima qualidade. Em contrapartida uma boa alimentação promove intensas alterações nos níveis de acetilcolina, insulina, serotonina, glutamato e cortisol, e o consumo de cereais e laticínios, está associado a uma melhor qualidade de vida e menores níveis de estresse e sintomas depressivos. A adoção de hábitos alimentares saudáveis e equilibrados por adolescentes colaboram para um melhor estado de saúde mental, atitudes mais positivas em relação à vida, taxas mais baixas de depressão do que aqueles que possuem

<sup>1</sup> Faculdade de Juazeiro do Norte, email: [elimartins154@gmail.com](mailto:elimartins154@gmail.com)

<sup>2</sup> Centro Educacional São Camilo

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: *“Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”*



maus hábitos alimentares e baixos níveis de atividade física. Com isso se faz necessário um acompanhamento nutricional adequado e individualizado a fim de evitar o desenvolvimento e a complicação a estes adolescentes acometidos a depressão.

**Palavras-chave: Depressão, Alimentação, Adolescente.**