



**DIETOTERAPIA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO:  
O QUE SE SABE?**

*DIETATERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN:  
¿LO QUE SE SABE?*

**DIET THERAPY IN THE TREATMENT OF DEPRESSION:  
WHAT IS KNOWN?**

**Isadora Facundes Dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8933-3832>

UNIAENE – Centro Universitário Adventista do Nordeste

E-mail: [facundesdossantosisadora@gmail.com](mailto:facundesdossantosisadora@gmail.com)

**Delma da Silva Magalhães Souza**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3820-4557>

UNIAENE – Centro Universitário Adventista do Nordeste

E-mail: [delmasms1995@gmail.com](mailto:delmasms1995@gmail.com)

**Jeandson Moraes da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5282-3699>

Escola de Saúde, Docente da Faculdade Adventistada Bahia. Cachoeira, Bahia, Brasil.

Email: [jmoraes@adventista.edu.br](mailto:jmoraes@adventista.edu.br)

**Anselmo Cordeiro de Souza**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0156-716X>

Escola de Saúde, Docente da Faculdade Adventistada Bahia. Cachoeira, Bahia, Brasil.

Email: [anselmo.souza@adventista.edu.br](mailto:anselmo.souza@adventista.edu.br)

Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6349-7219>

Centro Universitário Adventista de São Paulo, BrasilE-mail:

[marciasalqueironutricionista@yahoo.com.br](mailto:marciasalqueironutricionista@yahoo.com.br)

**Eixo temático:** Ciências saúde.



## RESUMO EXPANDIDO

### 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 em torno de 300 milhões de pessoas no mundo, sendo no Brasil cerca de 11,5 milhões de pessoas atingida por essa doença, tendo uma concentração nas regiões Sul e Sudeste com 15,2% e 11,5%, Centro-Oeste (10,4%), Nordeste (6,9%) e Norte (5%) (IBGE, 2020).

Diante este cenário, destaca-se que a direta influência da nutrição na microbiota intestinal, pode influenciar o desenvolvimento de sistemas cerebrais de neurotransmissores e modular distúrbios afetivos e relacionados ao estresse e percepção da dor. Logo, perturbações e distúrbios da microbiota com mudanças na dieta podem levar a comportamentos viciantes ou depressivos. Em consequência, restaurar um microbioma intestinal perturbado 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 (LANG et al., 2015).

### Objetivo

Identificar na literatura científica dos últimos dez anos as contribuições sobre a dietoterapia no tratamento da depressão.

### Método

Trata-se de uma 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.



Na primeira fase, para orientar a revisão da literatura, na elaboração da questão norteadora, foi utilizado o método PICo (ARECO, 2016). Foi proposta a seguinte questão: Quais contribuições da dietoterapia no tratamento da depressão, na literatura científica recente?

Na segunda fase, foi realizada a busca das produções científicas numa das principais bases de indexação de artigos de referência internacional e nacionais, cujo levantamento de dados foi realizado nas bases: Scielo e Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram selecionadas palavras chaves a partir do Descritores em Ciência da Saúde (DeCS). Os descritores foram cruzados nos bancos de dados e tinham como requisito possuir os seguintes critérios de inclusão: Artigos, em inglês ou português, publicados entre janeiro de 2012 a 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 os quais não se encaixaram nos critérios foram excluídos.

Na terceira fase, de pré-seleção, restaram, para análise pelo título e resumo nas bases de dados, 22 ocorrências. No banco de dados PubMed ao cruzar os descritores depressão, dieta saudável e dietoterapia foram encontrados 0 artigos; ao cruzar os descritores depressão, ômega 3 e nutrientes foram encontrados 0 artigo. No banco de dados Scielo ao cruzar os descritores depressão, dieta saudável e dietoterapia foram encontrados 0 artigos; ao cruzar os descritores depressão, ômega 3 foram encontrados 0 artigo. No banco de dados BVS ao cruzar os descritores depressão, dieta saudável e dietoterapia foram encontrados 4 artigos; ao cruzar os descritores depressão, ômega 3 e nutrientes foram encontrados 4 artigo. Dados estão demonstrados no quadro 1. A pesquisa foi feita de modo autônomo pelos pesquisadores, sendo incluídos os artigos que respondiam à questão norteadora da pesquisa.

Finalizado o planejamento de busca, procedeu-se à tabulação dos dados numa tabela no programa Excel e à classificação por meio de leitura completa dos artigos definidos.



## Resultados

No banco de dados PubMed, ao cruzar os descritores depression e diet therapy foram encontrados na pesquisa ampla 534 artigos. No banco de dados Scielo ao cruzar os descritores depressão e dietoterapia foram encontrados na pesquisa ampla 0 artigos. No banco de dados da BVS cruzar os descritores depressão dietoterapia foram encontrados na pesquisa ampla 5 artigos. Dados estão demonstrados no quadro 1.

**Quadro 1** – Resultados das buscas

	<i>PubMed</i>	<i>Scielo</i>	<i>BVS</i>
Depressão e Dietoterapia (descriptor em inglês: Depression; Diet therapy)	534	0	5

**Fonte:** Elaboração própria, 2023.

Em relação ao ano de publicação houve predomínio de estudos no ano de 2019 com dois estudos, seguido por 2020 com dois estudos. O público-alvo predominante foi adultos, com dez artigos. Os tamanhos das amostras variaram entre trinta e oito e dois mil. Em relação aos tipos de trabalhos encontrados, foram onze artigos que corresponde a ensaio clínico randomizado (100%). Após a aplicação dos critérios pré-estabelecidos restaram para 11º artigos para compor a seguinte revisão.



**Quadro 2 – Caracterização do corpus da revisão.**

Nº	ARTIGO	ANO	PÚBLICO-ALVO	TAMANHO DA AMOSTRA
1º	FRANCIS, et al, 2019	2019	Adultos jovens com humor deprimido, com pontuação $\geq 7$ na escala DASS-Depressão um critério de inscrição.	40 por grupo.
2º	JACKA, et al, 2017	2017	Grupo paralelo no tratamento de depressão moderada a grave.	67
3º	OPIE, et al, 2018	2018	Pessoas com transtorno depressivos e que fossem capazes de comer os alimentos prescritos.	67
4º	CANHETA, et al, 2021	2021	Indivíduos com obesidade.	129
5º	KONTOGIANNI MD, et al, 2020	2020	Participantes com hipertensão grau I ou grau II.	1039
6º	SÁNCHEZ-VILLELGAS A, et al, 2019	2019	Participantes dos registos clínicos dos hospitais ou centros de saúde.	250
7º	ROCA M, et al, 2016	2016	Participantes interessados no estudo.	1000
8º	BOURDEL-MARCHASSON, et al, 2020	2020	Idosos	144
9º	CIARAMBINO, et al, 2012	2012	Idosos com diabéticos tipo 2	38
10º	GARCI-TORO, et al, 2014	2014	Pacientes do sexo masculino e feminino com episódio depressivo.	51
11º	MIKI, et al, 2015	2015	Funcionários japoneses	2.006 funcionários

**Fonte:** Elaboração própria, 2023.

Todos os artigos foram publicados em periódicos com O ISSN (International Standard Serial Number), sigla em inglês para Número Internacional Normalizado para Publicações Seriadas, e possuíam indexação na “Qualis” com depressão. Os artigos foram escritos por 107 autores que possuem vínculo com 69 instituições localizadas em vários países. Para consecução destes artigos foram utilizadas 470 referências.



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

Dados bibliométricos	Quantidade
Publicações (corpus da pesquisa)	11
Periódicos indexados (artigos)	0
Autores	107
Instituições (vínculos dos autores)	69
Referencias citadas	470
Número de citações (Google Scholar)	falta

**Fonte:** Elaboração própria, 2023

## Conclusões

Os tratamentos ofertados a pacientes depressivo são as psicoterapias, terapêutica e farmacológica. Uma dieta equilibrada com nutrientes adequados relacionado com a produção de biomoléculas e neurotransmissores se tornou um tratamento mais solicitado nos últimos anos devido seus efeitos positivos relacionados sintomas da doença. Ainda que os artigos disponíveis apresentem resultados limitados, uma dieta equilibrada se mostrou uma ferramenta promissora no tratamento e diminuição dos sintomas da depressão.

**Descritores:** Depressão, Dietoterapia, Tratamento nutricional, Promoção da Saúde.

## Referências

WHITTEMORE, Robin; KNAF, Kathleen. The integrative review: updated methodology. *METHODOLOGICAL ISSUES IN NURSING RESEARCH, USA*, ano 2005, n. 52, 6 fev. 2005. *Journal of Advanced Nursing*, p. 546–553.

BOTELHO, Louise; CUNHA, Cristiano; MACEDO, Marcelo. O MÉTODO DA REVISÃO INTEGRATIVA NOS ESTUDOS ORGANIZACIONAIS. *gestão e sociedade, belo horizonte - mg*, v. 5, ed. 11, p. 121-136, 7 nov. 2011.

Lang, U. E., Beglinger, C., Schweinfurth, N., Walter, M., & Borgwardt, S. (2015). Nutritional aspects of depression. *Cellular physiology and biochemistry: international journal of experimental cellular physiology, biochemistry, and pharmacology*, 37(3), 1029–1043.

Sampaio, R., & Mancini, M. (2007). Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 11(Braz. J. Phys. Ther., 2007 11(1)), 83–89.