

RAMOS, Marlene Santos. O papel dos nutrientes nos transtornos emocionais, depressão, ansiedade e pânico. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

O assunto em questão ressalta a evolução tanto das doenças emocionais quanto do interesse e preocupação dos profissionais em encontrar soluções para tanto sofrimento. Houve tempos em que as pessoas não sabiam e não entendiam o porquê dos sintomas, acreditavam que estavam ficando loucas, muitos eram internados como tal. Com o avanço da medicina e várias pesquisas e testes, pôde descobrir cuidados especiais e o uso adequado de antidepressivos. Os transtornos emocionais representam um sério problema de saúde pública. A ansiedade patológica se diferencia por um sentimento desagradável de preocupação negativa com relação ao futuro, entre outros sintomas. Várias patologias levam o paciente a ficar depressivo ou ansioso. Também diversas desordens psiquiátricas estão associadas. É necessário um diagnóstico cuidadoso, para detectar os sintomas apresentados no momento em que o paciente procura atendimento. Nas crises de pânico o tratamento precoce é importante, reduz o sofrimento e previne o surgimento de complicações e comorbidades. Existem três formas de tratamento do transtorno do pânico, psicofarmacológico, psicoterapêutico e combinado. A emoção é um impulso neural que conduz o organismo para a ação. Sendo um estado psicofisiológico. O objetivo desse trabalho é ressaltar a importância do tratamento nos transtornos emocionais para assim evitar outras patologias ou fatalidades. A nutrição é fundamental para a prevenção das doenças, ela auxilia e corrige o bom e o mau humor. Os hábitos alimentares interferem no estado emocional, devido à composição dos alimentos. Os nutrientes existentes nos alimentos liberam e formam neurotransmissores enviados para o sistema nervoso central, órgão responsável pela sensação de bem estar. A alimentação é responsável pela produção de serotonina. É uma substância sedativa e calmante, melhora o humor e principalmente a depressão. Os níveis cerebrais de serotonina dependem da ingestão de alimentos que contem aminoácidos, triptofano e carboidratos. A ação do triptofano no cérebro produz serotonina que reduz a sensação de dor, relaxa e melhora o sono.