

SILVA, Fabiana Almeida da. Atuação do nutricionista com pacientes depressivos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

## RESUMO

O presente trabalho objetivou apresentar a atuação do nutricionista com pacientes depressivos, mostrando os tipos de depressão e as comorbidades relacionadas, os tratamentos, quais as dificuldades que o paciente encontra nesse processo. Destaca a importância do nutricionista na equipe multidisciplinar, a importância da alimentação adequada para tratar ou prevenir a depressão. Mostra que a falta de alguns nutrientes pode levar a queda de serotonina, um neurotransmissor responsável por induzir sensações de bem estar, saciedade e motivador da auto-estima. Indica também quais os nutrientes necessários para estimular a produção de serotonina no cérebro, além de diminuir estresse, fadiga, mau humor entre outros. Alguns fitoterápicos também são importantes obtendo os mesmos efeitos dos nutrientes. Conclui-se que o nutricionista é importante para o acompanhamento do paciente, intervindo com uma alimentação adequada para cada tipo de dificuldade e grau da doença, indicando os nutrientes que o paciente necessita para que haja uma intervenção eficaz, além de contribuir com as pessoas que não sofrem de depressão prevenindo para que não desenvolva a doença.