

Alimentos no Combate a Depressão: Triptofano e Vitamina D Aliados a Uma Dieta Saudável

FULANO C. SILVA¹, AUTOR², AUTOR³, AUTOR⁴
(Times New Roman, 11, Centralizado, Máximo quatro autores)

¹ Graduando em Tecnologia de Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Bolsista PIBIFSP, IFSP, Câmpus Cubatão, fulanocsilva@ifsp.edu.br

²

³

⁴

Área de conhecimento (Tabela CNPq): Sistemas de 1.06.00.00-0 Informação

Apresentado no
10^o Congresso de Inovação, Ciência e Tecnologia do IFSP ou no 4^o Congresso de Pós-Graduação do IFSP

27 e 28 de novembro de 2019- Sorocaba-SP, Brasil

RESUMO: A atividade desenvolvida por estudantes do PIBID abordou as relações estabelecidas entre a alimentação e propensão ao desenvolvimento da depressão, e foi aplicada em uma disciplina eletiva a qual trata de problemáticas relacionadas ao psicológico dos alunos. A aplicação da atividade se deu com 42 alunos (com faixa etária entre 14 e 17 anos) de Escola Estadual com apresentação motivadora sobre a temática e aplicação de um quiz sobre alimentação saudável com avaliação de níveis de alimentação. A devolutiva dos alunos sobre a atividade foi muito positiva.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação saudável; atividade de aprendizagem; PIBID

Foods to Fight Depression: Tryptophan and Vitamin D Allied to a Healthy Diet

ABSTRACT: The activity developed by PIBID students addressed the relationships established between diet and propensity to develop depression, and was applied in an elective which deals with problems related to the psychological of students. The activity was applied to 42 students (aged 14 to 17 years) from State School With motivating presentation about the theme and application a quiz about healthy eating with assessment dietary levels. The feedback of student about the activity was very positive.

KEYWORDS: food healthy; learning activity; PIBID.

INTRODUÇÃO

Os transtornos depressivos constituem um grupo de patologias com alta e crescente prevalência na população geral (BAHLS, 1999). O prejuízo causado pelas doenças medido pela Disability Adjusted Life Years mostra que a depressão será segunda causa no ano 2020, só perdendo para as doenças cardíacas (MURRAY, 1996). Na infância e adolescência a depressão começou a ser mais estudada a partir da década de 60, porém não se pode afirmar que este transtorno não ocorresse na população antes disto (KASHANI, et al, 1981). Na adolescência a depressão é uma das principais causas de mortalidade, associada a dificuldades nas relações interpessoais, a déficits no desempenho acadêmico e ao aumento do risco para o abuso de substâncias, comportamento agressivo, atividade sexual inadequada e comportamento suicida (BROCHADO & BROCHADO, 2008). No âmbito escolar, os professores não são os responsáveis pelo diagnóstico, uma vez que não possuem formação para tal, porém podem contribuir através da identificação dos sintomas, encaminhando o aluno para um diagnóstico clínico (HEMERY, 2008). A depressão é uma doença crônica mental cujos sintomas estão presentes em cerca de 5,8% da população brasileira (OPAS, 2017). A utilização de

medicamentos é a forma mais comum de terapia em nossa sociedade, porém existem problemas de saúde relacionados (DALL'AGNOL, 2004). Fatores como a alimentação e o estilo de vida têm sido implicados na depressão (IBARRA, 2015). Nutrientes como o magnésio, zinco, vitamina B6, B12 e D aparentam diminuir o risco de depressão, entretanto com a ingestão de alimentos com índice glicêmico elevado pode evoluir o risco da doença. Porém, consumindo alimentos ricos em Triptofano associado a uma dieta saudável, pode regredir o seu risco (TEITELBAUM, 2001). O Triptofano, um aminoácido essencial, é o único precursor da serotonina e sua concentração plasmática é determinada pelo balanço entre a ingestão dietética e sua remoção do plasma para síntese proteica.

O objetivo desse trabalho foi elaborar e apresentar uma aula sobre alimentos, seus benefícios e suas influências no combate à depressão, além de conscientizar os alunos a terem uma alimentação saudável.

MATERIAL E MÉTODOS

A atividade ocorreu na Escola Francisco Pereira da Silva na disciplina eletiva “Saúde da Alma”, com 42 alunos, ministradas por uma professora de filosofia e uma de Português. Está vinculada ao PIBID - Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência, organizado por graduandos em Química do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, Campus São José dos Campos. Esta eletiva aborda temas referentes ao bullying, drogas, pré-conceito e a depressão. Estudou-se a respeito da incidência da depressão entre os adolescentes e também em âmbito escolar, assim como investigou-se as diferenças entre os sintomas da depressão e de outras doenças como a anemia ou uma tristeza passageira. Neste contexto a atividade foi preparada trazendo contribuições sobre a composição química dos alimentos e quais substâncias poderiam contribuir para prevenir contra a depressão. Inicialmente foram apresentados slides no Power Point de forma muito interativa e participativa dos alunos com muitas imagens de alimentos e estruturas químicas dos nutrientes, vitaminas e substâncias como o Triptofano, evidenciando a importância da alimentação saudável e de sua contribuição para a prevenção de doenças. Em seguida foi aplicado um quiz com perguntas variadas sobre alimentação, com valores de resposta de zero a 3. Ao final das respostas a somatória de pontos atribuídos pelos alunos foi comparada a uma tabela com gradientes que indicam o quão saudável está a alimentação (CAVALHEIRO, 2017). A avaliação da atividade foi pela devolutiva dos alunos que fizeram um relato sobre sua opinião sobre a aula.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pela observação no decorrer da atividade, pode-se constatar que os alunos não sabiam que alimentos saudáveis podem contribuir para a cura de algumas doenças e melhorar o estado de depressão. Não conheciam o Triptofano e tão pouco sua presença no peixe e no chocolate amargo. Uma aluna relatou nunca ter experimentado uma fruta in natura, consumindo somente o suco da mesma. No quiz, observou-se que a alimentação deles está bastante diversificada tendendo a consumir muito refrigerante e fast food e poucos alimentos saudáveis. Tendem também a pular refeições e substituí-las por lanches,

No final da atividade, pedimos para que os alunos preparassem uma devolutiva sobre a apresentação conforme mostrado na Figura 1.

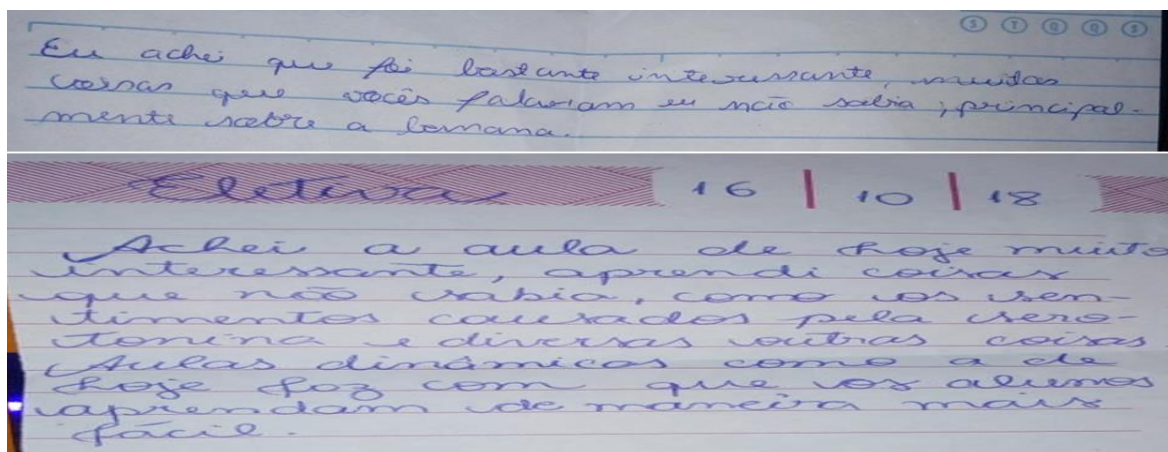


Figura 1: Relatos de dois alunos sobre a atividade desenvolvida: alimentos no combate a depressão

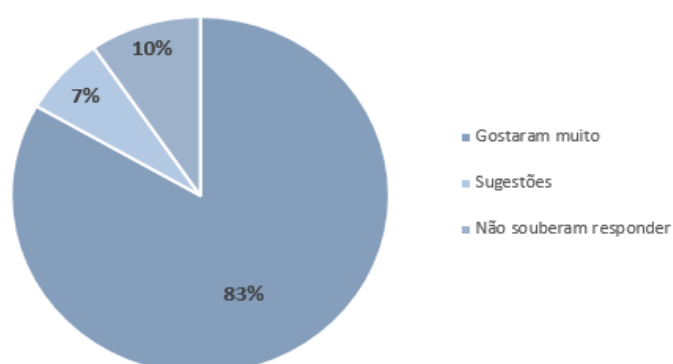


Figura 2: Gráfico do percentual da devolutiva dos alunos sobre a atividade Alimentos no combate à depressão.

Fonte: acervo do autor

CONCLUSÕES

A realização do trabalho sobre alimentos e a depressão, foi bastante delicado necessitando de muita atenção e cuidado para falar sobre esse tema aos jovens. Acredita-se que os alunos adquiram maior consciência sobre uma alimentação saudável, mas é necessário um trabalho contínuo sobre o tema, principalmente nas escolas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e ao PIBID (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência) pela bolsa concedida e à Escola Francisco Pereira da Silva.

REFERÊNCIAS

BAHLS S-C. Depressão: uma breve revisão dos fundamentos biológicos e cognitivos. *InterAção* 1999;3:49-60. Disponível em: <file:///C:/Users/Aluno/Downloads/7660-21465-1-PB.pdf>. Acesso em 03 de Out. de 2018.

BROCHADO, F., & BROCHADO, A. (2008). Estudo da presença de sintomatologia depressiva na adolescência. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 26(2), 27-36. Disponível em: <https://www.ensp.unl.pt/dispositivos-de-apoio/cdi/cdi/sector-de-publicacoes/revista/2000-> Acesso em 25 Agosto de 2019.

CAVALHEIRO, V. 23 DE Nov. 2017. Ativo Saúde. Acesso em 14 de Set. de 2018. Disponível em: <<https://www.ativosaude.com/alimentacao-saudavel/alimentacao-saudavel-teste-descubra/>>

DALL'AGNOL, R. S. A. Identificação e quantificação dos problemas relacionados com medicamentos em pacientes que buscam atendimento no serviço de emergência do HCPA. 2004. Dissertação (pós-graduação nível mestrado). Porto Alegre, 2004.

Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/6451/000441879.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 30 de Agos. de 2018.

HEMERY, Jean-Jacques Roger. Depressão infantil. Revista do Professor – n. 80 <<http://www.projetospedagogicosdinamicos.com/artigo11.htm>>

IBARRA O, GILI M, ROCA M, VIVES M, SERRANO MJ, PAREJA A, et al. The Mediterranean diet and micronutrient levels in depressive patients. *Nutricion hospitalaria*. 2015; 31(3). Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/106793/2/207183.pdf>>. Acesso em: 02 de Set. de 2018.

KASHANI, J. H.; HUSAIN, A; SHEKIM, W. O; HODGES, K. K.; CYTRYN, L. E MCKNEW, D. H. (1981). Current Perspectives on Childhood Depression: Na Overview. *American Journal of Psychiatry* 138 (2): 143 - 153

MURRAY CJL, LOPEZ AD. The global burden of disease and injury series. The global burden of disease (Summary). Cambridge: Harvard University Press; 1996.

TEITELBAUM JE, WALKER WA. Review: The role of omega 3 fatty acids in intestinal inflammation *J Nutr Biochem*. 2001; 12(1):21-32. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000600013>. Acesso em 26 de Set. de 2018.

OPAS) ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE. Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. 23/02/2017. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839>. Acesso em: 20 de Set. de 2018.