

RESUMO EXPANDIDO ESTRUTURADO - EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO EM
SAÚDE – METODOLOGIAS INOVADORAS, ENSINO INTERPROFISSIONAL,
EXTENSÃO E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

**EFICÁCIA DO PROTOCOLO MIND (DIETA DA MENTE) COMO
INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE E NO
APRIMORAMENTO DA QUALIDADE DE VIDA**

Glaucia Laís Alves Pinto (glaucialaisalvespinto@gmail.com)

Antonio Wislley Pedrosa Cavalcante (wislleypedrosa@hotmail.com)

José Américo Azarias Reis (americonutricionista@gmail.com)

INTRODUÇÃO: A ansiedade é uma resposta natural do corpo que é caracterizada por uma variedade de sintomas, como preocupação constante, medo de situações sociais ou de desempenho, ataques de pânico repentinos ou desencadeados, que ao longo vêm em uma crescente em termos epidemiológicos, deixando assim a população futura mais propensa à empecilhos quando relacionados a saúde cerebral (Balaram et al. De acordo com Royal College of Psychiatrists, cerca de uma em cada dez pessoas é afetada por transtornos de ansiedade, como o transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de ansiedade social (Dean, 2016). Embora seja normal se sentir ansioso em situações desafiadoras, ela pode se tornar um transtorno quando é intensa, podendo ser necessário diferentes tipos de tratamentos, que incluem terapias comportamentais, técnicas de relaxamento, medicamentos, mudança de hábitos e até mesmo a alimentação podem contribuir para seu controle (Bear, et al. 2020). Dentro dessa conjectura a Dieta Mind (DMD) surge como uma alternativa, a estratégia foi criada em 2015 pela epidemiologista

nutricional Martha Clare Morris, da Rush University Medical Center, em Chicago com o objetivo principal de proteger a parte cognitiva do cérebro, sendo descoberto posteriormente que auxiliaria nos sintomas da ansiedade. Na tradução literal Mind está associado à mente, dieta da mente que combina elementos da dieta Dash com a dieta do mediterrânea, além de incluir alimentos ricos em certas vitaminas, carotenoides e flavonoides que supostamente ajudam a reduzir o risco do declínio cognitivo (Morris, et al. 2015). Dada a propensão a distúrbios metabólicos em pessoas com ansiedade e transtorno bipolar, é crucial encorajá-las a adotar hábitos alimentares saudáveis, que abrangem a inclusão regular de frutas, vegetais, frutos do mar e cereais integrais em sua dieta (Gabriel et al. 2023). A partir da análise do impacto da DMD nos sintomas de ansiedade, surge a questão central: qual a associação entre a adoção dessa dieta e a redução dos sintomas ansiosos? Diante disso, pode-se formular a hipótese de que a dieta MIND contribui para amenizar tais sintomas, reduzindo a inflamação e promovendo a saúde intestinal, uma vez que se trata de um protocolo alimentar anti-inflamatório com benefícios comprovados para a saúde cerebral. OBJETIVO: Avaliar a efetividade do protocolo Mind nas manifestações dos sintomas de pacientes com ansiedade. METODOLOGIA: A população analisada compõe a área de abrangência de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de Juazeiro do Norte, município do cariri cearense. A pesquisa foi efetuada por meio de ligação telefônica e teve como critérios de inclusão pessoas de ambos os sexos com idades entre 18 e 65 anos que foram diagnosticados com ansiedade pela equipe médica da UBS. Os critérios de exclusão foram pacientes grávidas, pessoas que não fizessem parte do território de abrangência da UBS ou pacientes com alguma doença demencial ou neurodegenerativa. Os pacientes foram avaliados de forma virtual em duas etapas, sendo essas etapas denominadas de Pré-protocolo e Pós-protocolo em um intervalo de 20 dias, tendo um acompanhamento individualizado semanalmente. A avaliação física foi composta através das medidas de peso, estatura, Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência da Cintura (CC), cada participante foi triado por um profissional de educação física para verificação dessas medidas e posteriormente avaliados com base nos parâmetros estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (Silveira, E. 2020) Para os dados socioeconômicos foi utilizado um questionário sociodemográfico semi-estruturado que continham informações que avaliaram: idade, sexo, estado civil, nível educacional, ocupação, renda mensal, tipo de moradia e quantas pessoas residem na casa adaptado com base no apresentado por Ribeiro

(2006) e o Inventário de Ansiedade de Beck (1995) que consiste em classificar a ansiedade através de 21 sintomas percebidos durante a semana, com uma pontuação que varia de 0 a 63 pontos, sendo de 0 a 10 classificada como ansiedade mínima, de 11 a 19 pontos classificada como ansiedade leve, de 20 a 30 a ansiedade moderada e 30 a 63 pontos classificada como ansiedade grave. Os planos alimentares de todos os participantes foram elaborados com base nos alimentos do quadro qualitativo e quantitativo sugerido pelo protocolo Mind Lil. X (2021). Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Uninassau de Juazeiro do Norte – CE sob o parecer de nº 7.149.890. RESULTADOS E DISCUSSÃO: Para análise e desenvolvimento dos resultados foram avaliados os dados de 3 pacientes que aceitaram participar da pesquisa. Todos os participantes da pesquisa eram do sexo feminino e possuíam renda que variava entre um salário mínimo (66%) e 3 salários mínimos (33%). O protocolo foi aplicado durante um período de 21 dias, sendo possível analisar que os objetivos com relação ao peso foram atingidos, inicialmente 66% das participantes apresentaram obesidade e 33% eutrofia, após aplicação do protocolo 33% apresentaram obesidade, 33 % encontraram-se em sobrepeso e 33 % em eutrofia havendo melhora significativa dos dados. Consequentemente o IMC também obteve respostas positivas de acordo com as necessidades das participantes, reduzindo os riscos clínicos associados a obesidade. De acordo com Casasnovas (1998) outros fatores podem advir da obesidade, como por exemplo, risco cardiovascular, diabetes, hipertensão ou dislipidemia, nesse sentido a correção do peso é de extrema importância para ter uma melhor qualidade de vida, consequentemente uma redução do IMC. Para Brown (2000) um IMC elevado pode ocasionar hipertensão e doenças cardiovasculares devido um desequilíbrio nos perfis lipídicos. Levando em consideração a circunferência de cintura resultados positivos foram observados quando comparados aos achados anteriores a aplicação do protocolo. Resultados pré-protocolo demonstraram que 33% apresentaram risco elevado para doenças cardiovasculares, 33% risco moderado e 33% sem risco, após seguimento do protocolo houve redução do risco moderado para sem risco, caracterizando o grupo em 33% risco moderado e 66% sem risco. Os dados referentes a avaliação pelo inventário de ansiedade de Beck coletados pré-protocolo demonstraram que os sintomas mais recorrentes identificados foram formigamento nas mãos, respiração ofegante e palpitação e sono ruim. Dados coletados pós-protocolo demonstram uma melhora mais significativa observada na qualidade do sono (66%) na maioria dos avaliados, sendo apontados como

impacto positivo na redução do consumo alimentar o que corrobora com os resultados apresentados por Fusco (2020), que descreve que adultos que apresentam uma menor qualidade do sono tendem a demonstrar comportamentos de compulsão alimentar. Ainda analisando a aplicação da escala de Beck, destaca-se que a participante 1 passou do nível de ansiedade moderada para leve; a participante 2 apresentou melhora mais expressiva, evoluindo de ansiedade leve para mínima; enquanto a participante 3 mesmo com a manutenção de algumas sintomatologias obteve pontuação de mudanças de escala de moderada para leve. CONCLUSÃO: Observa-se, portanto, que este estudo evidencia a relação entre o protocolo MIND, os sinais e sintomas da ansiedade e a melhora na qualidade de vida, destacando que mesmo em um curto espaço de tempo protocolos que trazem alimentos potencialmente benéficos/saudáveis proporcionam melhora em sintomas relacionados a ansiedade. Os dados encontrados ressaltam a importância do desenvolvimento de estratégias nutricionais e comportamentais embasadas na literatura científica, que considerem o bem-estar, as preferências alimentares e a evolução positiva do quadro clínico. Nesse contexto, o protocolo nutricional MIND demonstrou ser um aliado na atenuação da doença nos pacientes avaliados, sendo fundamental que o tratamento seja individualizado e encarado como um projeto de vida, a fim de alcançar resultados mais eficazes e duradouros. Ademais, muitos indivíduos desse grupo social enfrentam dificuldades para acessar um nutricionista na atenção básica, o que reforça a relevância da nutrição como parte essencial no cuidado integral a saúde dessa população.

Palavras-chave: dietoterapia; qualidade de vida.