

A RELAÇÃO DO CARBOIDRATO COM A DEPRESSÃO E ESTRESSE: UM ESTUDO QUALI-QUANTITATIVO

Maria Clara Caparroz Cassioti¹, Maria Eduarda Zanardo de Carvalho¹, Natalia Barreto¹, Vivian Funari¹, Felipe Colombelli Pacca¹, Paulo Leandro Alves Bernardo¹, Mariana Mendes da Silva¹, Daniel Laguna Neto¹.

¹FACERES – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO: A depressão está frequente na área da saúde, por isso é um tema de pesquisa, com o intuito de elaborar a sua prevenção e tratamentos, podendo ser eles medicamentosos ou não. A sociedade atual está trocando hábitos saudáveis pelo sedentarismo e “fast-food”, de imediato acesso, ignorando sua maleficência, tendo como consequência o aumento da obesidade. A obesidade está relacionada a quadros depressivos, devido ao estresse do paciente, pelo aumento de cortisol e assim, predispõe distúrbios psicológicos e fisiológicos. Assim como o cortisol é uma molécula importante para o acarretamento de distúrbios psicológicos, a glicose, que é importante para a regulação do organismo, também influencia a saúde mental, humor, podendo desenvolver quadro depressivo. **OBJETIVOS:** Essa pesquisa tem como objetivo verificar a falta de carboidrato, de exercícios físicos, juntamente com os níveis de cortisol e glicose aumentados do indivíduo e relacionar com quadro de depressão em uma análise da sociedade atual. **MÉTODO:** Nossos objetivos serão analisados através de uma divisão dos participantes em 8 grupos, no qual, cada um terá uma dieta e um treino de atividade física a ser seguida, por aproximadamente 3 meses. Será feita a coleta da amostra de sangue dos participantes e repetirá ao término do período estipulado. Os resultados dos exames, que irão conter as taxas de cortisol e glicose dosadas, serão comparados entre os realizados antes do início das restrições, com os do término delas. Assim observando quais mudanças ocorreram e em quais grupos. **RESULTADOS ESPERADOS:** É esperado que os indivíduos participantes da pesquisa do grupo com restrição de carboidrato, apresentem estresse elevado, podendo ser suscetíveis a um quadro depressivo. Já os participando do grupo oposto, espera-se uma melhora do humor sem níveis altos de cortisol. Provando que a ingestão baixa do carboidrato está ligada com variação de humor e do quadro psicológico.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão; Carboidrato; Cortisol; Qualidade de vida

REFERÊNCIAS:

- 1 TENG, C. T.; HUMES, E. D. C.; DEMETRIO, F. N. Depressão e comorbidade clínicas. *Revista Psiquiatria Clínica*. 32: 11 p. 2005.
- 2 BERTOLETTI, J.; SANTOS, S.; CRISTIANE, G. Avaliação do Estresse na Obesidade Infantil. *Revista Psico*. 43 2012.
- 3 MELIM, D.; PINHÃO, S.; CORREIA, F. Estresse e sua relação com a obesidade. 19 2013.
- 4 MARGIS, R. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. 25 2003.
- 5 JURUENA, M. F.; CLEARE, A. J.; PARIANTE, C. M. O eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, a função dos receptores de glicocorticóides e sua importância na depressão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 26 2004.
- 6 DEWALL, C. N. et al. Sweetened Blood Cools Hot Tempers: Physiological Self-Control and Aggression. *Aggressive Behavior* 2011.
- 7 BARROS, P.; SILVA, F. B. N. Origem e manutenção do comportamento agressivo na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas* 2006.
- 8 LISBOA, C. S. M. Comportamento agressivo, vitimização e relações de amizade de crianças em idade escolar: fatores de risco e proteção. . Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre 2005.
- 9 _____. Estratégias de coping e agressividade: um estudo comparativo entre vítimas e não vítimas de violência doméstica. Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande Sul, Porto Alegre 2001.
- 10 BOLTON, R. Hostility in Fantasy: A Further Test of the Hypoglycemia-Aggression Hypothesis. 1976.
- 11 BUSHMAN, B. J., DEWALL, N.C., POND JR. R.S. & HANUS M.D. Low glucose relates to greater aggression in married couples.
- 12 WIDGER, T. A. Neuroticism. In Leary, M. R. & Hoyle, R. H. (Ed.) *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* 2009
- 13 BECK, A. T.; ALFORD, B. A. Depressão: causas e tratamento 2011.
- 14 WESTOVER, A. N.; MARANGELL, L. B. A Cross-National Relationship Between Sugar Consumption and Major Depression 2002.

- 15 TA., R. **A presença da filosofia e da ética no contexto profissional.** Organicom
2008.