

## Alimentos recomendados na alimentação do doente com depressão.

Origem vegetal	Origem Animal
Agrião	Ostra
Espinafre	Fígado e vísceras
Mostarda	Miúdos aves
Nabo	Ameijoa
Folhas de beterraba	Mexilhões
Alface	Polvo
Acelga	Caranguejo
Salsa, coentros e Manjeriço	Cabra
Pimentos	Atum
Abóbora	Ovas peixe
Couve Roxa	Lagosta
Couve flor	Anchova
Brócolos	Truta
Acerola	Caracol
Couve Bruxelas	Buzio
Abóbora	Salmão
Mamão	Arenque

**Nota:** As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

**Elaborado por:** Unidade de Nutrição e Dietética, Serviço de Endocrinologia e Nutrição e Serviço de Psiquiatria

**Composição:** Serviço de RP e Comunicação

**Abril 2022**



## Padrão alimentar e Depressão



Unidade de Nutrição e Dietética  
Serviço De Endocrinologia e Nutrição  
Serviço Psiquiatria

## Depressão:

A depressão é um transtorno mental comum, cuja incidência tem vindo a aumentar. É caracterizada por um comprometimento do estado físico e psicológico, com sintomas como a tristeza persistente, falta de energia, baixa auto estima, alteração do sono e apetite.

As evidências científicas sugerem que a alimentação desempenha um papel que pode ser relevante no início da depressão assim como na severidade e duração da mesma.

Uma dieta de qualidade, saudável equilibrada e variada tem sido associada a um menor risco de depressão.

As orientações alimentares para a depressão recomendam um padrão alimentar como a dieta mediterrânea baseada em alimentos frescos e naturais como os vegetais, grãos e cereais integrais, leguminosas, fruta, oleaginosas, peixe e azeite.



## Alimentos benéficos na depressão :

Algas marinhas;  
Nozes, amêndoas;  
Probióticos nomeadamente iogurtes;  
Peixe, marisco;  
Vegetais de folha verde e amarela,  
Cogumelos;  
Curcuma (açafrão);  
Alho;  
Azeite;  
Frutos vermelhos;  
Soja.

## Alimentos prejudiciais na depressão:

Açúcar;  
Carnes vermelhas;  
Gorduras saturadas e trans (margarinas, manteigas, pastelaria, enchidos);  
Fast food.

## 9 Conselhos a seguir:

1. Evite consumo bebidas açucaradas optando por aumentar a ingestão de água e tisanas sem açúcar;
2. Evite os alimentos industrializados e ultraprocessados e refinados, como salgadinhos, biscoitos e carnes processadas, que são ricos em açúcar, gordura e aditivos;
3. Evite "fast food";
4. Evite o consumo de bebidas alcoólicas, e cafeína;
5. Reduza o consumo de sal, recorrendo às especiarias e às ervas aromáticas para tempero; faça cinco refeições diárias, nunca esquecendo o pequeno-almoço;
6. Aumente a ingestão de cereais integrais, frutos, vegetais, laticínios magros, peixe gordo, leguminosas, nozes, marisco, ovos;
7. Dê preferência ao peixe, às carnes brancas e magras, em detrimento das carnes gordas e vermelhas.
8. Pratique atividade física de preferência ao ar livre;
9. Mantenha-se dentro do seu peso ideal.