

# APORTE ENERGÉTICO E DE MACRONUTRIENTES E SUA CORRELAÇÃO COM A SAÚDE MENTAL

Andreia Barbosa<sup>1</sup>; Ana Maria Pereira<sup>1,2</sup>; António Fernandes<sup>1,2</sup>

1 – Instituto Politécnico de Bragança

2 – Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança



## INTRODUÇÃO

A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doença. Estudos tem vindo a demonstrar que a dieta e a saúde mental poderão estar relacionadas, por vezes numa relação bidirecional.

## OBJETIVO

Avaliar a ingestão energética e de macronutrientes e a sua correlação com sintomas de ansiedade, depressão e stress, numa amostra da população adulta portuguesa.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### TIPO DE ESTUDO

Transversal

Analítico

Observacional

Quantitativo

### QUESTIONÁRIO

Dados Sociodemográficos

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

Questionário de Frequência Alimentar (QFA)

### RECOLHA DE DADOS

junho-julho de 2021  
Google Forms  
Redes Sociais

### AMOSTRA

Não probabilística, do tipo bola de neve

Inquiridos 210 indivíduos, após aplicação dos critérios exclusão, obteve-se uma amostra de 144 portugueses.

A análise estatística foi feita através da utilização do programa IBSS SPSS Statistics versão 27.0, disponível para o Windows. Para estudar a correlação entre a ingestão energética e de macronutrientes com a sintomatologia de ansiedade, depressão e stress utilizou-se o teste de Spearman.

## RESULTADOS

		Feminino			Masculino		
		D	A	S	D	A	S
Hidratos de Carbono Complexos	Ró	0,140	0,197	0,194	0,197	0,145	0,311*
	p-value	0,218	0,082	0,086	0,116	0,250	0,012
Açúcares	Ró	0,226*	0,186	0,231*	0,10	-0,072	-0,019
	p-value	0,045	0,100	0,040	0,935	0,569	0,881
Gordura Total	Ró	-0,002	0,073	0,042	0,288*	0,163	0,282*
	p-value	0,985	0,522	0,715	0,020	0,194	0,023
Gordura Polinsaturada	Ró	-0,054	0,079	0,016	0,278*	0,176	0,256*
	p-value	0,637	0,488	0,887	0,025	0,160	0,040
Gordura Saturada	Ró	0,072	0,101	0,094	0,335*	0,218	0,338*
	p-value	0,530	0,374	0,408	0,006	0,081	0,006
Gordura Monoinsaturada	Ró	-0,028	0,031	-0,004	0,246*	0,130	0,236
	p-value	0,803	0,783	0,970	0,048	0,303	0,058

\*Existe correlação ao nível de significância de 5%; D - Depressão; A - Ansiedade; S - Stress

Verificaram-se correlações estatisticamente significativas, no género feminino, entre a ingestão de açúcares e sintomas de depressão e stress. No sexo masculino, verificou-se uma correlação entre o consumo de macronutrientes e sintomas de distúrbios psicológicos, nomeadamente: hidratos de carbono complexos com stress, gordura total com depressão e stress, gordura saturada com depressão e stress, gordura saturada com depressão e stress e, por fim, gordura monoinsaturada com depressão.

## CONCLUSÃO

Constatou-se uma correlação entre o consumo de hidratos de carbono e gorduras com a saúde mental, reiterando-se a importância da existência de equipas de saúde multidisciplinares na promoção de saúde.

## BIBLIOGRAFIA

Anthony, J., Arole, R., Baingana, F., Bale, C., Banerjee, S., Barry, M., ... Murray, M. (2004). Promoting Mental health. In *WHO Library*. <https://doi.org/10.5840/ncha201616462>  
Lasserre, A. M., Strippoli, M. P. F., Marques-vidal, P., Williams, L. J., Jacka, F. N., Vandeleur, C. L., ... Preisig, M. (2021). Dietary patterns are differentially associated with atypical and melancholic subtypes of depression. *Nutrients*, 13(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu13030768>  
Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 229–239. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.102014>  
Lopes, C. M. de M. (2000). Alimentação e Enfarte Agudo do Miocárdio Estudo caso-controlo de base comunitária. Porto.