

UNIVERSIDADE FEDERAL DA GRANDE DOURADOS
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE

CLARA SOLIGO FORTINI

**ASSOCIAÇÃO ENTRE TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR E SEUS SINTOMAS E
CONSUMO ALIMENTAR EM ADULTOS BRASILEIROS: PESQUISA NACIONAL
DE SAÚDE DE 2019**

DOURADOS – MS

2025

CLARA SOLIGO FORTINI

**ASSOCIAÇÃO ENTRE TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR E SEUS SINTOMAS E
CONSUMO ALIMENTAR EM ADULTOS BRASILEIROS: PESQUISA NACIONAL
DE SAÚDE DE 2019**

Exame de Defesa apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), para obtenção do título de Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde.

**Área de concentração: Alimentos, Nutrição e Saúde
Linha de Pesquisa: Nutrição e Saúde**

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Naiara Ferraz Moreira

DOURADOS-MS

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).

F742a Fortini, Clara Soligo

Associação entre Transtorno Depressivo Maior e seus sintomas e consumo alimentar em adultos brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 [recurso eletrônico] / Clara Soligo Fortini. -- 2025. Arquivo em formato pdf.

Orientadora: Naiara Ferraz Moreira.

Dissertação (Mestrado em Alimentos, Nutrição e Saúde)-Universidade Federal da Grande Dourados, 2025.

Disponível no Repositório Institucional da UFGD em:
<https://portal.ufgd.edu.br/setor/biblioteca/repositorio>

1. Saúde mental. 2. Sintomas depressivos. 3. Manifestações neurocomportamentais. 4. Ingestão alimentar. 5. Hábitos alimentares. I. Moreira, Naiara Ferraz. II. Título.

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

©Direitos reservados. Permitido a reprodução parcial desde que citada a fonte.



ATA DA DEFESA DE DISSERTAÇÃO DE MESTRADO APRESENTADA POR CLARA SOLIGO FORTINI, ALUNA DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE, ÁREA DE CONCENTRAÇÃO "ALIMENTOS, NUTRIÇÃO E SAÚDE".

Aos sete dias do mês de agosto do ano de dois mil e vinte e cinco, às oito horas e trinta minutos, em sessão pública, realizou-se na Universidade Federal da Grande Dourados, a Defesa de Dissertação de Mestrado intitulada **"Associação entre Transtorno Depressivo Maior e seus sintomas e consumo alimentar em adultos brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde de 2019"**, apresentada pela mestrande Clara Soligo Fortini, do Programa de Pós-graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde, à Banca Examinadora constituída pelos membros: Prof.^a Dr.^a Naiara Ferraz Moreira/UFGD (presidente/orientadora), Prof.^a Dr.^a Veronica Gronau Luz/UFGD (membro titular interno), Prof. Dr. Paulo Rogério Melo Rodrigues/UFGD (membro titular externo), Prof. Dr. Bruno Passos Pizzi/UFGD (membro titular externo). Iniciados os trabalhos, a presidência deu a conhecer à candidata e aos integrantes da banca as normas a serem observadas na apresentação da Dissertação. Após a candidata ter apresentado a sua Dissertação, os componentes da Banca Examinadora fizeram suas arguições. Terminada a Defesa, a Banca Examinadora, em sessão secreta, passou aos trabalhos de julgamento, tendo sido a candidata considerada aprovada. Nada mais havendo a tratar, lavrou-se a presente ata, que vai assinada pelos membros da Comissão Examinadora.

Dourados/MS, 07 de agosto de 2025.

Documento assinado digitalmente
gov.br NAIARA FERRAZ MOREIRA
Data: 08/08/2025 11:42:11-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a Dr.^a Naiara Ferraz Moreira
Presidente/orientadora

Documento assinado digitalmente
gov.br VERONICA GRONAU LUZ
Data: 08/08/2025 11:14:29-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a Dr.^a Veronica Gronau Luz
Membro Titular Interno

Documento assinado digitalmente
gov.br PAULO ROGERIO MELO RODRIGUES
Data: 07/08/2025 11:27:23-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Paulo Rogério Melo Rodrigues
Membro Titular Externo

Documento assinado digitalmente
gov.br BRUNO PASSOS PIZZI
Data: 07/08/2025 12:29:02-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Bruno Passos Pizzi
Membro Titular Externo

(PARA USO EXCLUSIVO DA PROPP)

AGRADECIMENTO

Gostaria de agradecer, primeiramente, a Deus, por me sustentar em cada etapa da minha vida, ser minha força e coragem, e a Nossa Senhora, por guiar todos os meus caminhos.

Agradeço à minha família, por todo amor, suporte e incentivo - em especial aos meus pais, Marcio Fortini e Karina Gindri Soligo Fortini, que sempre fazem o possível por mim pelo meu irmão, Marcio Victor Soligo Fortini, a quem também agradeço.

Ao meu noivo, Leandro Dias Catellan Teixeira, por caminhar comigo em todos os momentos, pela parceria, pelo incentivo e por todo amor.

A todos os meus amigos, que me incentivaram durante mais essa fase e celebraram comigo cada pequena conquista e prazo finalizado.

À minha orientadora, Prof^a. Dra. Naiara Ferraz Moreira, pela confiança, paciência e por cada contribuição ao longo do caminho.

Agradeço a todos os professores da banca de qualificação e de defesa, que contribuíram para o amadurecimento e o melhor desenvolvimento desta pesquisa – Prof^a. Dra. Verônica Gronau Luz, Prof. Dr. Bruno Passos Pizzi e, em especial, ao Prof. Dr. Paulo Rogério Melo Rodrigues, que foi de imensa ajuda para o desenvolvimento de nosso trabalho.

Aos professores do PPGANS-UFGD, alguns dos quais me acompanham desde a graduação, e que, de alguma forma, auxiliaram neste processo e no meu crescimento acadêmico. À secretaria do programa, pelo apoio atencioso e disponibilidade durante todo o curso.

Agradeço também à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo apoio financeiro através da bolsa concedida durante parte do mestrado.

Por fim, a todos aqueles que, direta ou indiretamente, torceram por mim e fizeram parte dessa jornada, o meu sincero agradecimento.

APRESENTAÇÃO

A presente dissertação foi defendida no dia 07 de agosto de 2025. O tema foi definido após a participação da discente em um resumo apresentado no Congresso Brasileiro de Nutrição (CONBRAN) de 2024, intitulado “Percepção do estado de saúde entre brasileiros segundo diagnóstico de depressão e estado nutricional: Pesquisa Nacional de Saúde (PNS 2019)”, o que despertou seu interesse pela associação entre o transtorno depressivo e fatores nutricionais.

Ao investigar estudos e artigos publicados anteriormente com a temática e, principalmente realizado com uso dos dados da PNS, o qual foi apresentado para a mestranda como possibilidade de uso em sua pesquisa, foi identificado que não havia estudos relacionando os sintomas da ferramenta Patient Health Questionnaire (PHQ-9) – utilizada para diagnóstico da depressão, presente na PNS-2019, com qualidade alimentar.

Durante todo o desenvolvimento do projeto foram realizadas buscas na literatura a fim de identificar atualizações relevantes a pesquisa. Foram avaliadas a associação entre transtorno depressivo maior (TDM) e seus sintomas e a qualidade da dieta. Para análise da qualidade alimentar foi utilizado um escore construído com base nos marcadores alimentares, conforme previamente descrito na literatura. Este escore foi composto pela soma das pontuações atribuídas aos marcadores, em que cada item recebe uma pontuação entre 0 e 7. Para os marcadores saudáveis, zero correspondeu à ausência do consumo e sete ao consumo em todos os dias da semana, enquanto para os marcadores não saudáveis a pontuação foi inversa. O resultado final variou entre 0 e 49 pontos, sendo que, quanto maior a pontuação, melhor a qualidade da dieta. Foram realizadas análises com ajuste dos dados, incluindo o controle de variáveis sociodemográficas e de estilo de vida.

O artigo resultante desta dissertação foi submetido à revista Journal of Human Nutrition and Dietetics, classificada como Qualis A (quadriênio 2017-2020), conforme previsto no inciso III do artigo 58 da Resolução nº 499, de 17 de novembro de 2022.

O presente documento está estruturado da seguinte forma: Resumo na língua vernácula, Resumo em língua inglesa, Sumário, Introdução, Revisão da literatura, Objetivos gerais e específicos, Materiais e métodos, Resultados e discussão na forma de artigo científico, e Referências. As seções necessárias para cada fase de apresentação do trabalho, bem como as normas para sua elaboração seguem o disposto na Resolução número 499 de 17 de novembro 2022, disponível link: [Resolução PPGANS/UFMG N°. 499, de 17 de novembro de 2022](#).

RESUMO

Introdução: A associação entre depressão e consumo alimentar vem sendo explorada por diferentes abordagens, e com diferentes métodos de classificação da dieta. Entretanto, a análise de seus sintomas e a alimentação, bem como a utilização de um escore que avalie a qualidade da alimentação ainda são pouco exploradas. **Objetivo:** Analisar a associação entre transtorno depressivo maior (TDM) e seus sintomas e a qualidade da dieta. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal com os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, incluindo indivíduos com idade entre 20 e 59 anos. O instrumento *Patient Health Questionnaire – 9 (PHQ-9)* avalia a presença dos sintomas do TDM nos 14 dias anteriores a entrevista, sendo eles: problemas no sono, problemas de cansaço, desinteresse, problemas de concentração, problemas com a alimentação, lentidão ou agitação, sentimento depressivo, sentimento de fracasso e pensar em se ferir. A frequência dos sintomas foi considerada alta quando as respostas foram ‘Mais da metade dos dias’ ou ‘Quase todos os dias’, e a presença do TDM para pontuações ≥ 10 . O escore de alimentação saudável foi construído com base na frequência semanal do consumo de marcadores alimentares. Os marcadores saudáveis (feijão; verduras e legumes; frutas; suco natural) pontuaram de 0 (nenhum dia) a 7 (7 dias por semana), enquanto os não saudáveis (refrigerantes; sucos artificiais; doces e; substituição do almoço por lanches), foram pontuados de forma inversa. Foram realizadas análises utilizando frequências relativas (%) para descrição das variáveis sociodemográficas, de estilo de vida, depressão e seus sintomas. Assim como a média do escore de alimentação saudável, que teve suas diferenças estatísticas avaliadas através do intervalo de confiança (IC 95%). Foram utilizando modelos de regressão linear generalizada, obtendo-se os coeficientes lineares brutos e ajustados (para variáveis sociodemográficas e de estilo de vida) para o TDM e seus sintomas foram obtidos por modelos de regressão linear generalizada. **Resultados:** Foram incluídos no estudo 63.782 indivíduos, dos quais 10,8% apresentaram TDM. O sintoma mais prevalente foi ‘problemas no sono’ (17,1%), enquanto o menos prevalente foi ‘Pensar em se ferir’ (1,7%). O sexo feminino, os estados civis ‘viúvo’ e ‘divorciados’, o tabagismo e a ausência de atividade física no lazer estiveram associados a maiores prevalências de depressão e de todos os sintomas avaliados. A média do escore de alimentação saudável foi 1,81 pontos inferior entre indivíduos com depressão, em comparação àqueles sem o transtorno. A alta frequência de todos os sintomas também se associou a pior qualidade da dieta, sendo o sintoma ‘pensar em se ferir’ aquele com maior diferença (2,69) em comparação à baixa frequência. **Conclusão:** Foi identificada uma associação entre todos os sintomas do TDM e pior qualidade da alimentação. Esses achados destacam a relevância da

relação entre saúde mental e hábitos alimentares, bem como a necessidade de estratégias integradas de cuidado nutricional e psicológico. Além disso, reforçam a importância da promoção de alimentação saudável no cuidado dos indivíduos com TDM e seus sintomas.

Palavras-chave: saúde mental; sintomas depressivos; manifestações neurocomportamentais; ingestão alimentar; hábitos alimentares.

ABSTRACT

Background: The association between depression and dietary intake has been explored through different approaches and dietary classification methods. However, the relationship between specific depressive symptoms and diet quality, as well as the use of a composite score to evaluate diet quality, remains underexplored. **Objective:** To analyze the association between major depressive disorder (MDD), its symptoms and diet quality. **Methods:** This cross-sectional analysis, based on data from the 2019 Brazilian National Health Survey, included individuals aged 20-59 years. The Patient Health Questionnaire-9 assessed the presence of MDD symptoms in the 14 days preceding the interview, including sleep disturbances, fatigue, lack of interest, concentration difficulties, eating-related problems, psychomotor changes, depressed mood, feelings of worthlessness, and thoughts of self-harm. Symptom frequency was considered high when responses were as “More than half the days” or “Nearly every day”, and MDD was defined as score ≥ 10 . The healthy eating score was constructed from the weekly frequency of food consumption markers. Healthy markers (beans, vegetables, fruits, and natural juice) were scored from 0 (none) to 7 (seven days per week), while unhealthy markers (soft drinks, artificial juices, sweets, and replacing lunch with snacks) were inversely scored. Descriptive analyses used relative frequencies (%) for sociodemographic, lifestyle, depression, and symptoms variables. The mean healthy eating score and its statistical differences were assessed using 95% confidence intervals (95% CI). Crude and adjusted linear regression models (for sociodemographic and lifestyle factors) were applied to evaluate the associations between MDD, its symptoms, and diet quality. **Results:** A total of 63,782 individuals were included, of whom 10.8% met the criteria for MDD. The most prevalent symptom was “Sleep disturbance” (17.1%), whereas “thoughts of self-harm” was the least prevalent (1.7%). Female sex, widowed/divorced marital status, smoking, and lack of leisure-time physical activity were associated with higher prevalence of MDD and all evaluated symptoms. The mean healthy eating score was 1.81 points lower among individuals with MDD compared with those without the disorder. High frequency of all symptoms was also associated with poorer diet quality, with “thoughts of self-harm” showing the largest difference (2.69 points lower) compared with low frequency. **Conclusion:** Significant associations were observed between all MDD symptoms and poorer diet quality. These findings highlight the relevance of the interplay between mental health and dietary habits, as well as the need for integrated nutritional and psychological care strategies. Moreover, they reinforce the importance of promoting health eating as a complementary approach in the care of MDD and its symptoms.

Keywords: mental health; depression; neurobehavioral manifestations; eating; feeding behaviour.