



PRODUÇÃO DE PROBIÓTICO NATURAL (KEFIR) À BASE DE CAJU NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO

Laryssa Ferreira Sousa; Nicole Santana Tavares Moreno¹; Lilian Daniele Duarte²

ALUNOS¹
ORIENTADORA²



INTRODUÇÃO

Atualmente, pesquisas tem enfatizado a relação da microbiota gastrointestinal com o desenvolvimento de diversas doenças, dentre elas, distúrbios mentais e de comportamento como depressão e ansiedade. Essa conexão entre o intestino e o cérebro e suas vias conhecidas como eixo intestino – cérebro, inclui cérebro, glândulas, intestino, células que participam do sistema imune a microbiota do trato gastrointestinal (Kawashita, 2018).

O trato gastrointestinal concentra o maior número e diversidade de bactérias que colonizam o corpo humano. Esta microbiota pode contribuir em vários processos fisiológicos como a digestão, transporte e absorção de nutrientes, metabolismo, imunomodulação e proteção contra agentes patogênicos. A grande diferença entre probióticos e prebióticos é que um deles é a própria bactéria e o outro é o alimento dela.

Assim, os probióticos são microrganismos, como bactérias, que estão no intestino para ajudar na digestão de alimentos fibrosos (prebióticos). O probiótico natural (kefir) à base de caju é produzido de forma natural, e de baixo custo, sendo assim acessível, auxiliando o tratamento de depressão, diante do acompanhamento médico com psiquiatras, psicólogos e gastroenterologistas.

Doenças psicológicas, como depressão e ansiedade, causadas por problemas relacionados a microbiota e saúde intestinal.

PROBLEMATICA

SISTEMAS NERVOSO DIGESTÓRIO

OBJETIVOS

GERAL

ESPECÍFICOS

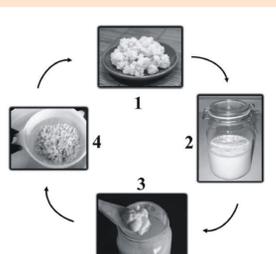
Melhorar o funcionamento da flora intestinal e a saúde mental através do uso do kefir à base de caju.

Produzir um kefir com textura e sabor agradável, utilizando grãos de kefir e a polpa do caju.

Mostrar que a flora intestinal, estando saudável, interfere na saúde mental, não apenas física.

METODOLOGIA

Kefir de Caju à base de leite.



CULTIVO DOS GRÃOS



TikTok



Acesso à Informação

O INTESTINO É O 2º CÉREBRO

2ª FASE

Patenteiar a ideia. Qualificar o produto em parceria com a Universidade.

Kefir de Caju à base de leite

Os grãos de kefir são cultivados em leite, posteriormente são misturados a polpa natural de caju.

Caju

Rico em Vitamina C e B6, selênio, zinco e ferro, que ajuda na absorção de serotonina no corpo.

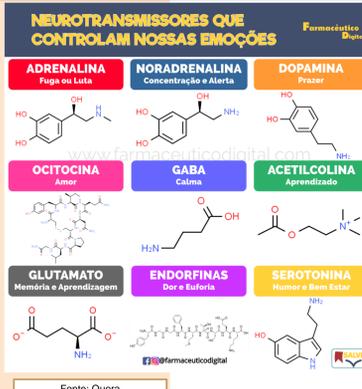


Fonte: Integrantes do Projeto

Fonte: Integrantes do Projeto



Foi escolhido o caju porque é uma fruta rica em vitamina C, magnésio, ferro, ômega 3, potássio. Além disso pode auxiliar no tratamento da depressão, porque possui aminoácido triptofano, este aminoácido estimula a produção de serotonina, um hormônio responsável por nos trazer sensações de felicidade, prazer e bem-estar.



Fonte: Quora

RESULTADOS E DISCUSSÕES



Fonte: Psicoefeito



Fonte: Integrantes do Projeto



Gráfico 01: Qual a sua idade?

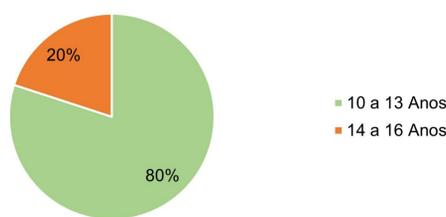


Gráfico 02: Você sabe o que é microbiota?

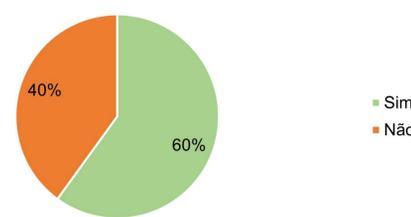


Gráfico 03: Você sabe o que é kefir?

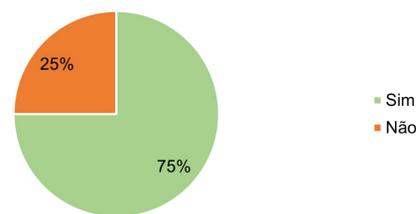


Gráfico 04: Você acha que a saúde da flora intestinal afeta sua saúde mental?

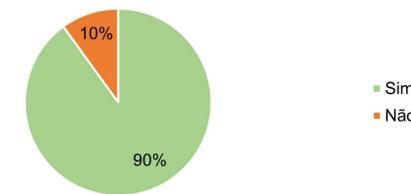
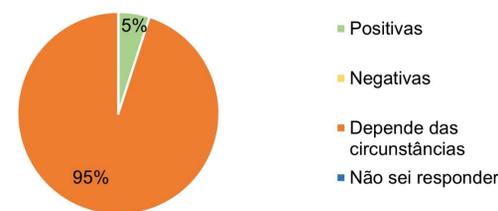


Gráfico 05: Na sua concepção, as bactérias elas podem ser:



Fonte: Integrantes do Projeto

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O consumo de kefir de caju, associado a suas propriedades funcionais e tratamento medicamentoso quando necessário, melhora a situação emocional de pessoas ansiosas ou depressivas. Assim, é preciso incentivar o hábito do consumo deste produto, inserido em uma dieta nutricional saudável, através da divulgação das informações dos benefícios que o kefir de caju proporciona à saúde física e emocional. Uma flora intestinal saudável trabalha a nível metabólico e nutricional, exercendo função imunológica, antibacteriana e agindo como protetora da mucosa do intestino. Diante do que foi exposto, conclui-se que o kefir é uma boa fonte alimentar para tratamento natural devido ao seu baixíssimo custo, sendo benéfico na prevenção e tratamento da ansiedade e depressão pela sua atuação junto ao sistema digestório e ao cérebro.

REFERÊNCIAS

Associação da microbiota intestinal com o transtorno da ansiedade e depressão. Disponível em: <file:///C:/Users/Pedro%20Duarte/Downloads/14316-Article-187464-1-10-20210417.pdf>Acessado em: 15 de Abril de 2023

Envolvimento da flora intestinal na modulação de doenças psiquiátricas. Revista de Ciências da Saúde. 29 (1): 64-82. 10.14295/vittalle.v29i1.6413 Cavalcante, L. G. C., & Brito, A. N. M. (2021).

Jornal da USP. Desequilíbrio na microbiota intestinal pode aumentar estados depressivos e de ansiedade. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/desequilibrio-na-microbiota-intestinal-pode-aumentar-estados-depressivos-e-de-ansiedade/> Acessado em: 22 de Maio 2023.



CONTATO
@kefirdecaju12