

## IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE À DEPRESSÃO EM PESSOAS OBESAS

### THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN COMBATING DEPRESSION IN OBESE PEOPLE

Marcos Vinicius de Santana Silva<sup>1</sup>

Ruan Yago Marques dos Santos<sup>2</sup>

Talita da Silva Almeida<sup>3</sup>

Tiago Campos de Freitas<sup>4</sup>

#### RESUMO

O presente estudo aborda a atividade física como uma importante ferramenta no combate à depressão, em indivíduos obesos. Ainda, faz uma análise do perfil das pessoas obesas que apresentam quadro de depressão em comorbidade. Busca identificar de que forma a prática regular de atividade física está associada com a redução do quadro de depressão e obesidade. Para tanto, utiliza como metodologia, o estudo de revisão integrativa, dos artigos em português, disponibilizados na íntegra, nas bibliotecas virtuais da Scielo e Bireme, observando-se os critérios de inclusão e não inclusão. A prática regular de atividade física é essencial para o desenvolvimento das capacidades físicas e cognitivas, sendo essencial o estímulo a esta prática no sentido de minimizar os efeitos relacionados aos transtornos mentais decorrentes da obesidade. Os estudos voltados à prática de atividade física no combate à depressão são fundamentais, visto a sua associação com a redução dos efeitos relacionados aos transtornos mentais.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Obesidade. Depressão. Transtornos Mentais.

<sup>1</sup> Professor, Mestre em Saúde, Ambiente e Trabalho, da UniFTC,

<sup>2</sup> Aluno do curso de Educação Física da UniFTC, 8° semestre.

<sup>3</sup> Aluna do curso de Educação Física da UniFTC, 8° semestre.

<sup>4</sup> Aluno do curso de Psicologia da UniFTC, 8° semestre.

## ABSTRACT

The present study addresses physical activity as an important tool in combating depression in obese individuals. It also analyzes the profile of obese people who have comorbid depression. It seeks to identify how the regular practice of physical activity is associated with the reduction of depression and obesity. Therefore, it uses as a methodology, the study of integrative review, of articles in Portuguese, available in full, in the virtual libraries of Scielo and Bireme, observing the inclusion and non-inclusion criteria. The practice of regular physical activity is essential for the development of physical and cognitive abilities, and it is essential to encourage this practice in order to minimize the effects related to mental disorders resulting from obesity. Studies focused on the practice of physical activity in the fight against depression are fundamental, given its association with the reduction of the effects related to mental disorders

**Keywords:** Physical activity. Obesity. Depression. Mental Disorders.

## 1. INTRODUÇÃO

A literatura aponta que a atividade física desempenha um papel decisivo no combate aos sintomas da depressão e está associada à saúde e qualidade de vida de pessoas que apresentam algum transtorno mental, sendo sua prática altamente recomendada pela equipe multidisciplinar de saúde, desde que observadas as condições do praticante (PEREIRA, 2016). Além disso, estudos demonstram que a prática da atividade física melhora o humor, reduz as respostas fisiológicas ao estresse, proporciona efeitos positivos na imagem corporal, no funcionamento cognitivo e na autoestima, além de melhorar a qualidade do sono e a maior satisfação com a vida, consagrando-se como elemento essencial à vida humana (HYPÓLITO, 2021).

Pode-se considerar a atividade física, ainda, como recurso para a diminuição de fatores de risco à saúde, principalmente quando associada à alimentação saudável. É importante considerar que as pessoas mais vulneráveis economicamente e com baixa escolaridade, estão entre aquelas que não praticam atividade física regularmente, além disso, há de se considerar as que são obesas e não têm condições financeiras ou psicológicas para enfrentar a presente patologia (DUMITH et al., 2019).

As pessoas que sofrem com transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade, tendem a abandonar a rotina de treinos e a negligenciar a alimentação saudável, chegando a um quadro de obesidade, muitas vezes, e piorando ainda mais sua condição física e mental. Nesses casos, a literatura recomenda que seja aplicado ao obeso um tratamento medicamentoso e/ou não medicamentoso, observando-se caso a caso, devido à complexidade pontual da situação. Pode-se considerar que os

sintomas depressivos aparecem frequentemente em comorbidade com outras patologias, o que faz com que, aos olhos de muitos, não seja percebido com tanta clareza, ou seja, entendido de maneira abstrata e inofensiva (MANCINI, 2002).

Recorda-se que existem transtornos de cunho psicológico desde 400 AC, nessa época, ainda não havia um diagnóstico de depressão, mas os poetas e filósofos já buscavam entender a natureza desses transtornos mentais (PEREIRA, 2016). Os distúrbios psicológicos, incluindo depressão, distúrbios alimentares, imagem corporal distorcida e baixa autoestima, estão associados ao sobrepeso e à obesidade, sendo importante a prática da atividade física, pois, entende-se ser esta, responsável pela integração do indivíduo com a sociedade e a preservação da integridade física (CAVALCANTI et al., 2011).

A depressão é fatal quando não é diagnosticada nem tratada adequadamente, principalmente em pessoas que apresentam algum grau de obesidade ou que não estão satisfeitas com o próprio corpo, por estar acima do peso. Sendo assim, acredita-se que o estímulo à prática de atividade física seja fundamental para contribuir com a melhora do quadro de obesidade e depressão (TENG; HUMES; DEMÉTRIO, 2005).

Registre-se que pessoas obesas e sedentárias apresentam maior risco de morte e de contrair transtornos mentais, como a depressão e ansiedade. É importante recordar que há relação entre o crescimento dos níveis de humor da pessoa com obesidade e depressão quando ela pratica alguma atividade física (HYPÓLITO, 2021).

Com base no exposto, a pesquisa busca responder à seguinte questão norteadora: De que forma a prática de atividades físicas pode combater a depressão em pessoas com obesidade?

O presente estudo busca identificar a relação entre a prática regular de atividade física e a redução do quadro de depressão e obesidade.

## **2. METODOLOGIA**

Foi realizada uma revisão integrativa, de natureza qualitativa e caráter exploratório, através da utilização das palavras-chave: "atividade física", "depressão" "obesidade", e a busca de artigos científicos nas bases de dados virtuais da Scielo e Bireme. A metodologia utilizada para o desenho do estudo foi o PRISMA - Principais Itens para Relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises.

Foram realizadas a leitura dos títulos e análise da relevância ao tema, a leitura dos resumos e classificação dos estudos por ordem de relevância, por fim, a leitura dos textos na íntegra, e seleção dos artigos que seriam incluídos para compor a pesquisa.

Como critérios de inclusão foram considerados os artigos científicos publicados entre os anos de 2017 e 2022, em português, e em base de dados disponíveis na internet, gratuitamente, cujos materiais serão disponibilizados na íntegra. Foram incluídos também os estudos que propõem revisão teórica a partir dos artigos originais, disponibilizados na íntegra. Foram excluídos materiais que não estejam nas bases de dados das bibliotecas digitais, em língua estrangeira ou que não atendam aos critérios de inclusão.

De acordo com a resolução 166/12 do Conselho Nacional de Saúde, o presente trabalho não necessita ser submetido ao comitê de ética, uma vez que não envolve pesquisas com seres humanos ou animais.

A busca realizada na Scielo revelou 4 artigos a partir da utilização dos descritores “atividade física” and “obesidade” and “depressão”, sendo apenas 1 deles em português; já a busca na biblioteca virtual da Bireme foram 382, sendo encontrados 19 estudos disponíveis integralmente, sendo 14 deles relacionados ao tema, 5 excluídos após a leitura dos títulos; em seguida, a partir da leitura dos resumos, optou-se por eliminar 8 estudos de revisão de literatura por tratar-se da relação de obesidade com os impactos da maternidade durante a infância, que fugia do escopo do trabalho, sendo assim, considerou-se 6 artigos para análise dos resultados e discussão, conforme Tabela 1.

## RESULTADOS

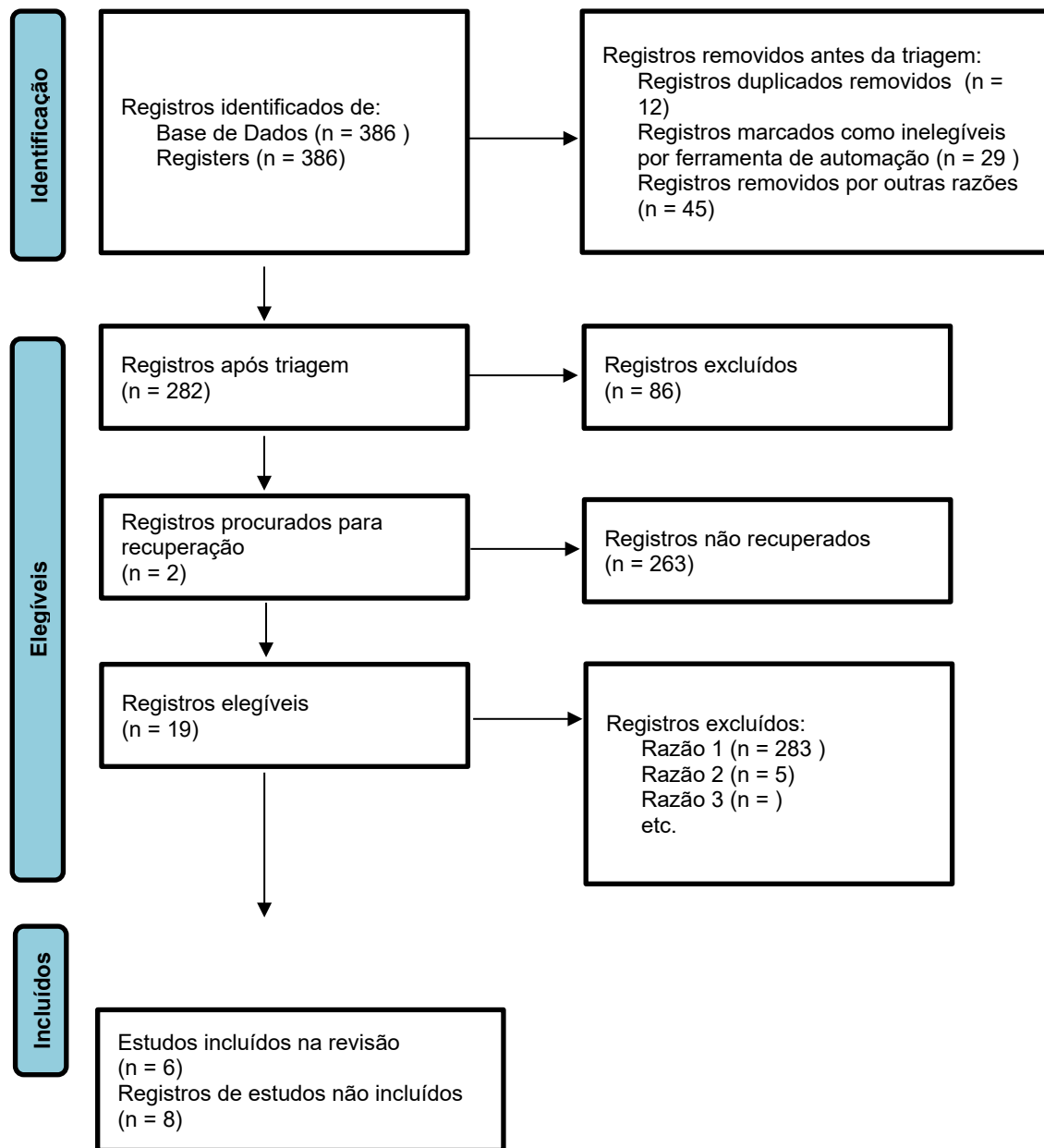
**Tabela 1.** Revisão Sistemática de Literatura

Autor/Ano	Título	Tipo de Estudo	Objetivo	Resultados	Conclusão
MARQUES ;KOIKE; SANCHES, 2022.	Qualidade de vida da população com sobrepeso na Atenção Básica de Saúde	Estudo transversal	Analisar a qualidade de vida (QV) da população com sobrepeso referenciada ou assistida pela Atenção Básica de Saúde (ABS), evidenciando fatores clínicos e sociodemográficos associados aos aspectos da QV	De acordo com os resultados do presente estudo, é possível afirmar que entre as oito dimensões analisadas apenas a dimensão “vitalidade” apresentou dados significativos baixo entre os participantes. O que significa dizer que neste aspecto (dimensão vitalidade), a energia e vigor despendidos na realização das tarefas diárias estão abaixo do esperado, o que leva ao cansaço e ao esgotamento físico	O estudo apontou que, entre as oito dimensões analisadas, apenas a dimensão “vitalidade” apresentou dados significativamente baixos entre os participantes, sendo possível identificar variáveis sociodemográficas que se correlacionaram, tendendo a diminuir aspectos ou dimensões da qualidade de vida: obesidade grave, fazer uso de medicação, apresentar estado civil viúvo, não realizar atividades físicas regularmente, apresentar sintomas de ansiedade, depressão e compulsão alimentar periódica em nível grave.
HYPÓLITO , T.M, 2021.	Associação entre excesso de peso, depressão, ansiedade e dieta: efeitos sobre absenteísmo e despesas em saúde em indivíduos adultos residentes no município de São Paulo (SP) de 2003 a 2015	Estudo de caso – análise de dados	Avaliar associações entre excesso de peso, depressão, ansiedade e dieta e sua relação com absenteísmo e gastos em saúde em indivíduos adultos residentes no município de São Paulo (SP) entre 2003 e 2015.	Excesso de peso, ocorrência de transtornos psicológicos, presença de ao menos uma doença crônica e renda, foram fatores positivamente associados aos gastos em saúde.	As evidências contribuem para melhorias na elaboração e implementação de estratégias de políticas públicas para refrear avanços da prevalência de sobrepeso e obesidade, buscando reduzir risco para doenças crônicas não transmissíveis (DSNT) na população do município de São Paulo (SP)

Autor/Ano	Título	Tipo de Estudo	Objetivo	Resultados	Conclusão
DUMITH et al., 2019	Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil	Estudo transversal	Analisar os preditores da AF moderada (AFM) e da AF vigorosa (AFV), separadamente, bem como alguns desfechos de saúde relacionados a cada intensidade	Sexo masculino, idade de 20 a 39 anos, cor de pele branca, ausência de tabagismo, maior escolaridade e maior índice de bens foram associados a maiores prevalências de AFV. Com relação aos desfechos de saúde, a AFM conferiu proteção para estresse, enquanto a AFV constituiu fator protetor para obesidade, hipertensão e diabetes	Verificou-se que tanto os preditores quanto os desfechos de saúde diferiram conforme a intensidade da AF
ALEGRINI et al., 2018	Avaliação do perfil psicológico (critérios de Beck) e da frequência alimentar de pacientes submetidos à cirurgia bariátrica	Estudo transversal	Avaliar a prevalência e identificar o perfil psicológico do transtorno depressivo em pacientes submetidos à cirurgia bariátrica, caracterizando a população estudada segundo dados epidemiológicos <sup>55</sup>	Os sinais que evidenciaram a maior prevalência na população em estudo foram: autoacusações, irritabilidade, perda de apetite, perda de peso e perda de libido	A depressão é um sintoma frequentemente encontrado entre os pacientes selecionados para a cirurgia bariátrica. Os índices encontrados neste trabalho demonstram que a depressão está intimamente relacionada à obesidade, uma vez que no pós-operatório, com a redução do peso, foram encontrados níveis de depressão mínimos ou leves. Assim, a perda de peso proveniente da cirurgia sugere uma melhora da imagem corporal, ansiedade, autoestima e da condição psíquica do paciente.
FRANCO et al., 2018	Compulsão alimentar periódica: aspecto negligenciado na abordagem de pacientes com síndrome metabólica	Estudo transversal	o objetivo do presente estudo foi avaliar a presença da compulsão alimentar periódica em mulheres com síndrome metabólica e a possível associação com parâmetros sociodemográficos, clínicos e comportamentais.	a média de idade das participantes foi 41±10,9 anos e a totalidade da amostra apresentava obesidade abdominal, com média da circunferência da cintura de 110±11,0 cm, 70% eram hipertensas, com média de pressão arterial sistólica de 133±13,0 mmHg e pressão arterial diastólica de 89±11,0 mmHg. Além disso, 95% eram sedentárias, 7% eram fumantes, 12% faziam uso nocivo do álcool, 98% declararam insatisfação com a imagem corporal e 62% apresentavam depressão.	a presença de compulsão alimentar periódica foi achado frequente em mulheres mais jovens com síndrome metabólica, associada com pior qualidade de vida. Estes achados alertam para a importância do rastreio da compulsão alimentar periódica em indivíduos com síndrome metabólica para contribuir para manejo clínico mais adequado desta população

Fonte: Próprios Autores (2022)

Figura 1. Fluxograma Prisma



A atividade física é considerada uma possibilidade viável na melhora da qualidade de vida das pessoas com transtornos mentais (ADAMOLI; AZEVEDO, 2009), além de ser eficaz na restauração da saúde integral e na minimização dos efeitos nocivos, maximizados pela rotina estressante de estudo e trabalho que, também, são as principais causas do sedentarismo.

Franco et al. (2018) concluem que um dos problemas mais comuns na obesidade é a presença da compulsão alimentar periódica. O estudo também entende que as mulheres mais jovens apresentam maiores índices de síndrome metabólica e

presença de compulsão alimentar periódica, resultando em uma pior qualidade de vida e acometimento de doenças crônicas como depressão e obesidade, ressaltada pela insatisfação da imagem corporal. Os autores supracitados consideraram a síndrome metabólica como um fator importante no descontrole do apetite e aumento da obesidade e analisaram os parâmetros comportamentais: nível de atividade física, consumo de álcool, imagem corporal, sintomas depressivos e qualidade de vida.

Para Barreto et al. (2018) a obesidade tem impacto relevante nos distúrbios psicológicos, incluindo depressão, distúrbios alimentares, imagem corporal distorcida e baixa autoestima, dessa forma, a discussão dessa temática na literatura é relevante, uma vez que a obesidade é uma patologia que está sempre associada em comorbidade com outras patologias e atinge a públicos diversos, podendo ocorrerem qualquer faixa etária, sexo ou condição social, justificando, assim, o estudo direcionado ao seu tratamento adequado em cada situação.

Hypólito (2021) alerta que a obesidade é um problema mundial, atingindo cerca de 4% da população, correspondendo a mais de 320 milhões de pessoas. Para a autora, existe associação entre obesidade e depressão, sendo necessário a intervenção no sentido de minimizar os elevados índices de mortalidade desta população, em decorrência deste fato. No Brasil, os transtornos mentais ganham destaque, apresentando dados alarmantes (5,8% das pessoas estão com depressão e 9,3% com ansiedade, sendo recordista mundial neste último aspecto), há de se considerar que uma patologia pode desencadear outra, assim como a pesquisadora supra ensina, ao associar a depressão com os três tipos de obesidade (abdominal, síndrome metabólica e obesidade grau III), pontuando a obesidade abdominal como a mais aguda, carecendo de maior atenção.

Para Costa (2017), os sintomas de depressão, sedentarismo e obesidade são mais frequentes nos idosos, além de representar um perigo à saúde da população senil. Segundo a autora, a prática irregular de atividade física pode levá-lo a esses sintomas ou a adquirir outras patologias em comorbidade.

Dumith et al. (2019) apontam que a inatividade física pode trazer risco à saúde e é caracterizado como um dos dez principais fatores de mortalidade. Em contrapartida, os autores refletem quanto à necessidade de praticar a atividade física regular que, além de trazer diversos benefícios à saúde, pode prevenir doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, diabetes e a hipertensão. Os autores supra, ainda, verificaram a eficácia da atividade física na redução ao estresse, controle da hipertensão e diabetes, redução de peso saudável, minimização dos sintomas da



depressão e aumento na autopercepção da saúde. Os autores ainda analisaram os benefícios da regularidade da atividade física, e classificaram em moderada e vigorosa, chegando à conclusão de que, enquanto a atividade moderada contribui com a redução do estresse, a vigorosa é importante no combate à obesidade, hipertensão e diabetes.

O estudo de Alegrini et al. (2018), sobre o perfil psicológico a partir dos de Beck de pacientes submetidos à bariátrica, bem como sua frequência alimentar, revela que a maioria desses pacientes são mulheres, casadas, com ensino superior completo, classificadas com obesidade em grau II e III. Os autores concluíram que a cirurgia bariátrica contribui para a redução dos níveis de depressão apresentados no pré-operatório, associando, portanto, a obesidade à depressão, sendo bastante promissor na reconstrução da imagem corporal e aumento da autoestima. Já para Cremasco e Ribeiro (2017) apesar de a bariátrica ser fundamental para a perda de peso, ainda que acompanhada de atividade física regular, pode apresentar problemas relacionados às questões psíquicas, sendo, assim, fundamental que um acompanhamento psicológico e até psiquiátrico seja realizado pelo indivíduo pós bariátricos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo é resultado da inquietação dos autores quanto aos aspectos relacionados à saúde da pessoa com algum grau de obesidade e que apresentam quadro de depressão, pois acredita-se que a mortalidade nesses casos é consequência da negligência das patologias em comorbidade. Nesse contexto, foram observados os estudos que tratam da atividade física, depressão e obesidade, de forma integrada, fazendo adiscussão dos artigos para entender como a associação desses elementos pode contribuir com a evolução da cura das pessoas com obesidade e depressão.

A obesidade pode ser prevenida com a participação de atividades físicas regulares. Além disso, a literatura entende ser possível a redução dos níveis de transtornos mentais ocasionados por esta patologia. A prática da atividade física é, portanto, recomendada a todos que almejam uma saúde equilibrada. Recordar-se neste interstício a necessidade de orientar as pessoas obesas quanto à prática correta.

A bariátrica, apesar de ser o sonho de muitos obesos, traz, em alguns casos, o questionamento a respeito da continuidade da cirurgia, os medos e anseios que circundam o paciente. No entanto, há de se convir que a cirurgia exige uma série de cuidados no pré e pós-operatório e que, portanto, a prática de atividade física não pode ser negligente.

A atividade física está associada a fatores fundamentais para aquisição de qualidade de vida e melhora na imagem corporal da pessoa com obesidade, além disso, é responsável pelo aumento dos níveis de humor e satisfação pessoal, sendo ainda recomendada no pré e pós-cirúrgico de procedimentos como a bariátrica, cirurgia comum entre os obesos, melhorando a mobilidade em pacientes, além da melhora da capacidade cardiorrespiratória. Sendo assim, estudos voltados ao tratamento da obesidade e depressão a partir de métodos não-medicamentosos, como a atividade física, devem ser estimulados.

A pesquisa se limitou a não considerar a idade das pessoas obesas que apresentavam depressão em comorbidade, nem considerou um comparativo entre gênero ou classe social, de forma que estudos futuros atendendo a essas variáveis, revelam-se fundamentais para que outras formas de tratamento sejam pensadas pela equipe multidisciplinar de saúde para a evolução da cura das pessoas que estiverem nessas condições.

## REFERÊNCIAS

ADAMOLI, Angélica Nickel; AZEVEDO, Mario Renato. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14, p. 243-251, 2009.

ALEGRINI et al. Avaliação do perfil psicológico (critérios de Beck) e da frequência alimentar de pacientes submetidos à cirurgia bariátrica. *Rev. Cuid. Arte Enfermagem*, vol. 12, n. 2, p. 218-222, 2018

BENTO AAC, HIGINO MHPC, FERNANDES AGO, RAMINELLI, TC. Factors related to depressive symptoms in university students. *Aquichan*, vol. 21, n. 3, 2021.

BARRETO, Bruno Leandro de Melo et al. Atividade física, qualidade de vida e imagem corporal de pacientes candidatos a cirurgia bariátrica. *ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo)*, v. 31, 2018.

CAVALCANTI, Christiane Leite et al. Programa de intervenção nutricional associado à atividade física: discurso de idosas obesas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, p. 2383-2390, 2011.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. Revista do Departamento de Psicologia. UFF, v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007.

COSTA, M. J. M. Sintomas depressivos, atividade física e obesidade de idosos residentes no município de São Paulo – Estudo SABE: Saúde, Bem-estar e Envelhecimento. Tese (Doutorado em Saúde Pública). Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, 2017.

CREMASCO, Maria Virginia Filomena; RIBEIRO, Camila Chudek. Quando a Cirurgia Falha: Implicações da Melancolia na Cirurgia da Obesidade. Psicologia: Ciência e Profissão [online]. v. 37, n. 2, pp. 258-272, 2017.

DUMITH, Samuel Carvalho et al. Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil. Revista Brasileira de Epidemiologia [online], v. 22, e190023, 2019.

FRANCO et al. Compulsão alimentar periódica: aspecto negligenciado na abordagem de pacientes com síndrome metabólica. HU Revista, Juiz de Fora, v. 44, n. 2, p. 165-173, abr./jun., 2018.

FREITAS, Anderson Rodrigues et al. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 22, p. 332-336, 2014.

GUMARÃES, Joanna Miguez Nery; CALDAS, Célia Pereira. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 9, p. 481-492, 2006.

HYPÓLITO, T.M. Associação entre excesso de peso, depressão, ansiedade e dieta: efeitos sobre absenteísmo e despesas em saúde em indivíduos adultos residentes no município de São Paulo (SP) de 2003 a 2015. Tese Programa de Nutrição em Saúde Pública. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, 2021.

Mancini, Marcio C. e Halpern, Alfredo Tratamento Farmacológico da Obesidade. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia [online]. 2002, v. 46, n. 5 [Acessado 28 Outubro 2022] , pp. 497-512. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0004-27302002000500003>>. Epub 29 Jan 2003. ISSN 1677-9487. <https://doi.org/10.1590/S0004-27302002000500003>.

MARCO, Paula Lobo et al. Systematic review: Symptoms of parental depression and anxiety and offspring overweight. Revista de Saúde Pública [online], v. 54, n. 49, 2020.

MARQUES, E.L.L.; KOIKE, M.K.; SANCHES, A.M. Qualidade de vida da população com sobrepeso na Atenção Básica de Saúde. Rev Bras Promoç Saúde, vol.35, n.12716, 2022.

MORAES, Helena et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 29, n. 1, p. 70-79, 2007.

PEREIRA, Diogo Fagundes. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. Corpoconsciência, p. 22-28, 2016.

RENTZ-FERNANDES, Aline R. et al. Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. Revista de salud pública, v. 19, p. 66-72, 2017.

SANTOS, Viviane Ribeiro dos; BATISTA, Nicolly Janine. Benefícios da atividade física para o tratamento da depressão em pessoas idosas. Caderno Intersaberes, v. 11, n. 31, p. 126-144, 2022.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, p. 115-120, 2010.

TENDAIS, Iva et al. Atividade física, qualidade de vida e depressão durante a gravidez. Cadernos de Saúde Pública, v. 27, n. 2, p. 219-228, 2011.

TENG, Chei Tung; HUMES, Eduardo de Castro; DEMETRIO, Frederico Navas. Depressão e comorbidades clínicas. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo) [online], v. 32, n. 3, pp. 149-159, 2005.