

Temporada 14

# Episódio #285

As evidências sugerem

## MECANISMO ANTIDEPRESSIVO DA ATIVIDADE FÍSICA



Vinicius  
Guapo



Já discutimos em outros episódios do PQU Podcast os ensaios clínicos que embasam a prescrição de atividade física e esportiva como medida adjuvante no tratamento de pacientes com depressão, mas qual seria o mecanismo de ação do exercício físico no funcionamento mental? Além de desvendar mecanismos fascinantes, a resposta para esta pergunta pode nos ajudar a personalizar o uso desta intervenção clínica para cada paciente, com suas particularidades, e também a persuadir um paciente deprimido, apático, sem motivação, a engajar-se em uma tarefa tão dispendiosa quanto a atividade física regular.

### Referências

Hird EJ, Slanina-Davies A, Lewis G, Hamer M, Roiser JP. From movement to motivation: a proposed framework to understand the antidepressant effect of exercise. *Transl Psychiatry*. 2024 Jul 4;14(1):273. doi: 10.1038/s41398-024-02922-y. PMID: 38961071; PMCID: PMC11222551.



PATROCÍNIO:

eLIBRÊ



Escolha seu aplicativo favorito  
ou acompanhe o PQU Podcast  
pelo site e também no YouTube

[www.pqupodcast.com.br](http://www.pqupodcast.com.br)

