

## Terapia de estilo de vida, incluindo assessoria nutricional e atividade física, é tão eficaz quanto a terapia tradicional na redução da depressão leve a moderada

Um novo estudo realizado pela Deakin University's Food and Mood Centre descobriu que a terapia de estilo de vida, que inclui assessoria nutricional e atividade física, é tão eficaz quanto a terapia tradicional na redução da depressão leve a moderada.

Os pesquisadores dizem que as descobertas mostram que dietistas e fisioterapeutas podem ser treinados e redistribuídos para fazer parte da força de trabalho de saúde mental, ajudando a amenizar a escassez de pessoal.

### Método do estudo

Os pesquisadores atribuíram aleatoriamente 182 pessoas com depressão leve a moderada a participar de terapia de estilo de vida ou terapia cognitivo-comportamental (TCC). Como o estudo foi conduzido durante a pandemia, essas sessões **f1 bwin** grupo foram entregues online.

### Terapia de estilo de vida

Cada sessão de terapia de estilo de vida foi entregue por um dietista e um fisioterapeuta, que deram aos participantes conselhos baseados **f1 bwin** evidências sobre como se mover mais cada dia e melhorar **f1 bwin** ingestão alimentar de acordo com uma dieta mediterrânea modificada. Os participantes também receberam um Fitbit para incentivar o rastreamento de saúde.

### Terapia cognitivo-comportamental (TCC)

O outro grupo recebeu TCC, considerada a melhor prática na assistência à saúde mental, entregue por dois psicólogos. A terapia incluiu métodos para gerenciar pensamentos e comportamentos nocivos, e os participantes também receberam cadernos de trabalho e produtos de automoderção, como bolas de estresse.

### Resultados

No final de oito semanas, os participantes da terapia de estilo de vida experimentaram uma redução de 42% **f1 bwin** seus sintomas depressivos **f1 bwin** comparação com uma redução de 37% **f1 bwin** sintomas depressivos entre os participantes da terapia psicológica.

### Análise de custos

O relatório também incluiu uma análise de custos que mostrou que o programa de estilo de vida era ligeiramente mais barato de ser executado devido à diferença na taxa horária de dietistas e fisioterapeutas **f1 bwin** comparação com psicólogos.

Autor: symphonyinn.com

Assunto: f1 bwin

Palavras-chave: **f1 bwin - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-03