

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MENTAL

Ana Karolina Venâncio Guedes, Nicole Beatriz Vieira, Alexsander Patry.

Instituto Educacional Ribeiro Goulart-Escola Máximu's, Rua Isaac Newton, 37, Jardim Oriente - 12236-240 - São José dos Campos-SP, Brasil, karolvenancio1402@gmail.com, nicolebea.vieira.sjc@gmail.com, alex_patry@outlook.com.

Resumo

Este trabalho teve como objetivo analisar a relação entre hábitos alimentares e saúde mental em estudantes do Ensino Médio. Foi realizada pesquisa exploratória e descritiva, combinando revisão bibliográfica em bases científicas (2015-2025) e aplicação de questionário a alunos do 9º ano e do Ensino Médio da Escola Máximu's. Os resultados mostraram que 60,8% dos participantes avaliaram sua saúde mental como "boa" ou "muito boa", embora apenas 48,9% mantivessem refeições regulares e o consumo de frutas e verduras fosse irregular. Observou-se ainda que 20% recorrem a doces ou salgadinhos em situações de estresse, caracterizando a fome emocional. Conclui-se que há lacunas entre o conhecimento sobre nutrição e a prática alimentar, sendo necessárias intervenções educativas. Como produto final, elaborou-se um e-book com orientações acessíveis sobre alimentação saudável e saúde mental.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Saúde mental. Transtornos mentais. Nutrientes. Políticas públicas.

Curso: Ensino Médio.

Introdução

Atualmente o Brasil está enfrentando um aumento no perfil de transtornos mentais e doenças físicas entre crianças e adolescentes. Esse aumento está ligado ao estilo de vida da comunidade que a cada dia fica mais escasso de conscientização que a alimentação se relaciona com o bem-estar não apenas físico, mas também mental. Refletindo a situação da saúde da comunidade.

A internet tornou-se uma parte inegociável do cotidiano dos jovens, promovendo uma relação íntima entre quem publica os conteúdos e quem os consome (MATTOS, 2024). O uso da internet, mais precisamente das redes sociais, como fonte de busca por informações, vem crescendo conjuntamente com a introdução cada vez maior das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) na vida dos indivíduos. Assim sendo cada vez mais comum os influenciadores terem mais destaque na área da saúde do que os profissionais nutricionistas.

Nota-se que nos últimos anos o consumo de ultra processados têm aumentado e o consumo de alimentos saudáveis tem diminuído (POPKIN; CORVALAN; GRUMMER-STRAWN, 2020; MONTEIRO et al., 2018). Essa tendência tem se tornado cada dia mais preocupante por conta da relação entre a alimentação e a saúde mental, acompanhado de uma dieta ruim, a falta de exercícios físicos agrava os sintomas dos transtornos mentais. Esse estilo de vida tem se tornado cada vez mais comum, podendo ser passado de geração em geração.

Com o aumento de doenças relacionadas com a alimentação, como a obesidade, a autoestima do indivíduo também é afetada, podendo agravar os sintomas de transtornos mentais. Nesse contexto, é necessário a conscientização da comunidade para disponibilizar melhor qualidade de vida pensando não apenas na saúde física, mas também a mental, pois para ter um corpo saudável é preciso ter uma mente saudável, assim superando modelos educativos tradicionais e adotando estratégias inclusivas para incentivar hábitos saudáveis desde a infância e adolescência.

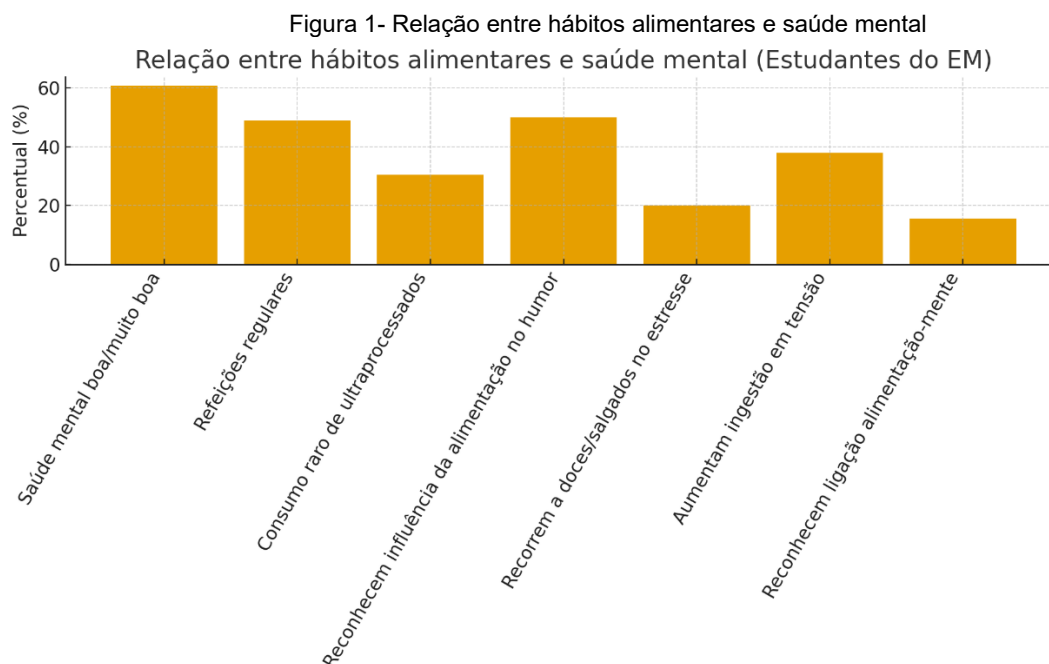
Metodologia

O presente estudo é de caráter exploratório e descritivo, adotando abordagem mista. Inicialmente, foi realizada uma revisão bibliográfica em bases acadêmicas reconhecidas, como SciELO, CAPES e Google Acadêmico, abrangendo artigos e livros publicados entre 2015 e 2025, em português e inglês. As produções selecionadas foram analisadas de forma temática, possibilitando a identificação de conceitos, discussões e evidências sobre a relação entre alimentação e saúde mental, que serviram como fundamento para a análise dos dados.

Na etapa empírica, aplicou-se um questionário digital (Google Forms) a alunos do 9º ano e do Ensino Médio da Escola Máximu's. O instrumento continha questões demográficas (idade, série, gênero) e itens fechados voltados a hábitos alimentares e percepção de saúde mental, sendo previamente validado em um pré-teste com 10 estudantes. As respostas foram analisadas estatisticamente e relacionadas aos achados teóricos. Com base nos resultados, foi desenvolvido o e-book "Alimente sua mente: como a nutrição pode melhorar seu bem-estar emocional", que apresenta informações práticas em linguagem acessível, constituindo-se como produto final do projeto e recurso educativo para a comunidade escolar.

Resultados

A análise evidenciou a relação entre alimentação e saúde mental. Verificou-se que 60,8% dos participantes avaliaram sua saúde mental como "boa" ou "muito boa", embora apenas 48,9% mantivessem o consumo regular de refeições principais. Além disso, 30,4% relataram ingerir ultraprocessados raramente, o que está em consonância com pesquisas que associam dietas minimamente processadas à redução de transtornos mentais. Metade dos estudantes reconheceu a influência direta da alimentação no humor, mas o consumo de frutas e verduras mostrou-se irregular, sugerindo distanciamento entre conhecimento e prática. Conforme demonstrado na figura 1.



Fonte: Os autores, 2025

No eixo do estresse, identificou-se que 20% recorrem a doces ou salgados em situações de ansiedade, caracterizando a fome emocional, enquanto 37,8% aumentam a ingestão alimentar em contextos de tensão. Apenas 15,6% afirmaram reconhecer claramente a ligação entre alimentação e saúde mental, o que revela uma dissonância entre consciência e comportamento. Esses resultados, representados no gráfico acima, reforçam a necessidade de intervenções educativas que integrem aspectos nutricionais e psicológicos, incentivando mudanças reais de hábitos.

Discussão

Os resultados obtidos reforçam a relação entre hábitos alimentares e saúde mental, conforme já evidenciado por Monteiro et al. (2018), ao apontar que dietas minimamente processadas contribuem para menor prevalência de transtornos. A percepção positiva de saúde mental (60,8%) entre os participantes, entretanto, contrasta com o baixo consumo diário de frutas e verduras (23,9%), revelando divergência entre conhecimento teórico e prática.

Quanto ao estresse, observou-se que 20% recorrem a alimentos específicos, principalmente doces e salgados, comportamento compatível com a “fome emocional” descrita por Jacka et al. (2017). Além disso, 37,8% aumentam a ingestão alimentar nesses contextos, enquanto apenas 15,6% reconhecem a ligação entre alimentação e saúde mental, sugerindo dissonância entre saber e agir. Essas lacunas apontam para a necessidade de estratégias integradas que ultrapassem a mera transmissão de informação. A literatura ressalta a importância de micronutrientes, como magnésio e vitamina D, na prevenção de distúrbios de humor (Philippi, 2016), mas a baixa adesão prática reforça a necessidade de programas de educação nutricional aliados a suporte psicológico.

Essas lacunas apontam para a necessidade de estratégias integradas que ultrapassem a mera transmissão de informação. A literatura ressalta a importância de micronutrientes, como magnésio e vitamina D, na prevenção de distúrbios de humor (Philippi, 2016), mas a baixa adesão prática reforça a necessidade de programas de educação nutricional aliados a suporte psicológico.

Conclusão

A pesquisa evidenciou que a alimentação exerce papel fundamental no equilíbrio emocional e cognitivo dos adolescentes, confirmando a associação entre nutrientes essenciais e a prevenção de transtornos psicológicos. Os resultados também apontaram um descompasso significativo entre o conhecimento sobre nutrição e sua aplicação prática no cotidiano, especialmente no que se refere ao consumo regular de frutas, verduras e refeições equilibradas. Esse achado revela a importância de se compreender que a promoção da saúde mental vai além da informação teórica, sendo necessário estimular a construção de rotinas alimentares sustentáveis e acessíveis aos jovens.

Como produto educacional do projeto, foi desenvolvido o e-book “Alimente sua mente: como a nutrição pode melhorar seu bem-estar emocional”, concebido como ferramenta de democratização do conhecimento científico em linguagem simples e acolhedora. O material busca não apenas informar, mas também sensibilizar os leitores sobre a relação entre escolhas alimentares e bem-estar psicológico. Ao ser disponibilizado gratuitamente, o e-book amplia seu alcance e fortalece o papel da escola como espaço de formação integral, estimulando a reflexão crítica e a adoção de hábitos saudáveis dentro e fora do ambiente escolar.

Além disso, recomenda-se a continuidade de iniciativas complementares, como oficinas, palestras e campanhas interativas, capazes de aproximar a teoria da prática e de envolver ativamente estudantes, famílias e educadores nesse processo de conscientização. A integração entre orientação nutricional e suporte psicológico mostra-se, portanto, essencial para consolidar a educação alimentar como estratégia de cuidado integral. Dessa forma, reforça-se a relevância de projetos interdisciplinares que unam saúde e educação, promovendo não apenas a prevenção de doenças, mas também a construção de uma cultura de bem-estar físico, mental e social.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

. Acesso em: 13 jun. 2025.

GÓMEZ-PINILLA, F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, v. 9, n. 7, p. 568-578, 2008.

JACKA, F. N. et al. Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women. *American Journal of Psychiatry*, Washington, v. 167, n. 3, p. 305–311, 2010. Disponível em:

<https://ajp.psychiatryonline.org>

. Acesso em: 25 jun. 2025.

LOPES, F. S.; BERTOLINI, S. M. Relação entre hábitos alimentares e saúde mental: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Nutrição Clínica, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 121–130, 2023.

MONTEIRO, C. A. et al. NOVA: a estrela brilha. World Nutrition, v. 9, n. 2, p. 28-38, 2018.

PHILIPPI, S. T. (Org.). Nutrição e técnica dietética. 4. ed. Barueri: Manole, 2016.