

## **A INFLUÊNCIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA SAÚDE DE JOVENS EM FASE DE DESENVOLVIMENTO**

ODS 3

Agatha Menezes Santos, Guilherme Vilela dos Santos Rodrigues, Julianne de Souza Efigênio Moreira, Júlia de Oliveira Ribeiro, Kamilly Kawany Alvin dos Santos, Mariana Letícia Marcondes Silva, Pedro Henrique de Souza Lopes, Rhayssa de Souza Assunção, Vitor Moreira de Souza (E. E Alfredo Pujol Dr.)

Este estudo aborda a influência dos hábitos alimentares na saúde mental de adolescentes e jovens adultos, com foco nos transtornos alimentares e de ansiedade. O objetivo geral foi analisar essa relação por meio de revisão bibliográfica de artigos publicados na última década. Os objetivos específicos incluíram identificar nutrientes e padrões alimentares associados à melhora ou agravamento da ansiedade e depressão, discutir a alimentação saudável como estratégia preventiva, além de contribuir para a psiquiatria nutricional e políticas públicas. A metodologia adotada foi uma pesquisa bibliográfica descritiva, dedutiva e quantitativa, com análise crítica de artigos científicos obtidos via Google Acadêmico. Por se tratar de uma pesquisa documental, não houve necessidade de aprovação ética. Os resultados indicam que a adolescência é um período vulnerável para transtornos alimentares e de ansiedade, agravados por padrões alimentares inadequados, ricos em ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas. Essa má alimentação provoca desequilíbrios neuroquímicos, inflamação e disbiose intestinal, afetando neurotransmissores essenciais para o humor. Transtornos como anorexia e bulimia têm início precoce e forte vínculo psicossocial. Em contrapartida, dietas equilibradas, ricas em ômega-3, triptofano, magnésio e vitaminas do complexo B, atuam como fatores protetores, comprovados por ensaios clínicos recentes. Conclui-se que a relação entre alimentação e saúde mental é um fenômeno biopsicossocial que requer políticas públicas para promoção de hábitos alimentares saudáveis, educação nutricional e suporte familiar, com a psiquiatria nutricional como campo promissor para intervenções integradas.

Palavras-chave: Adolescência; Saúde Mental; Alimentação; Ansiedade; Psiquiatria Nutricional.