

PRÁTICAS SAUDÁVEIS E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

ODS (3)

João Pedro Fafá Guimarães (Universidade de Taubaté)

Giovanna Rossi Chrispim Guedes (Universidade de Taubaté)

Juliana Givisiez Alves (Universidade de Taubaté)

Roseane Corrêa Lima (Universidade de Taubaté)

Fernanda da Costa Zöllner (Universidade de Taubaté)

Ricardo Marcitelli (Universidade de Taubaté)

Introdução

A saúde mental é reconhecida como um dos pilares fundamentais do bem-estar humano e tem recebido crescente atenção devido ao aumento da prevalência de transtornos como depressão, ansiedade e estresse crônico (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022). Estudos recentes têm demonstrado que hábitos saudáveis desempenham papel essencial na prevenção e promoção da saúde mental (RODRIGUEZ-AYLLON et al., 2019; REBAR et al., 2015). A atividade física regular, o sono de qualidade, a exposição à luz solar e a alimentação equilibrada mostram-se associados à regulação do humor, redução de sintomas depressivos e melhora da cognição (PEARCE et al., 2022; WATSON; BADR, 2015).

Além disso, a privação do sono e a desregulação do ritmo circadiano contribuem para o surgimento de quadros de ansiedade e humor deprimido (WALKER et al., 2020). Da mesma forma, a alimentação rica em alimentos integrais, antioxidantes e fibras desempenha papel protetor, especialmente pela atuação no eixo intestino-cérebro, reduzindo processos inflamatórios e promovendo estabilidade emocional (HEPSOMALI; GROEGER, 2021). Portanto, compreender a relação entre estilo de vida e saúde mental é fundamental para propor estratégias acessíveis, sustentáveis e de baixo custo que contribuam para a qualidade de vida da população.



Referencial Teórico

Diversas evidências reforçam a influência de práticas saudáveis na saúde mental. A atividade física, por exemplo, está associada à liberação de endorfinas e ao aumento do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que favorece a neuroplasticidade e melhora funções cognitivas (MARTINOWICH; MANJI; LU, 2007; YARROW et al., 2010). Uma meta-análise recente aponta que mesmo níveis moderados de atividade física reduzem em até 25% o risco de depressão (PEARCE et al., 2022).

O sono adequado é outro pilar essencial. A literatura recomenda de 7 a 9 horas por noite para adultos, sendo a má qualidade do sono associada ao desenvolvimento de transtornos depressivos e redução da resiliência psicológica (DIDIKOGLU et al., 2024; XU et al., 2023).

A exposição solar, especialmente nas primeiras horas do dia, contribui para a regulação do ritmo circadiano, estimula a produção de serotonina e favorece níveis adequados de vitamina D, fatores relacionados ao humor e à estabilidade emocional (SAMEFORS et al., 2020; CZEISLER et al., 1986).

Por fim, a alimentação integral apresenta impactos diretos sobre a saúde mental. Dietas baseadas em frutas, vegetais e fibras estão associadas à redução de sintomas depressivos e melhor desempenho cognitivo (HEPSOMALI; GROEGER, 2021; GAUCI et al., 2022). A exclusão de nutrientes essenciais, como ferro e vitamina B12, pode, por outro lado, contribuir para quadros de ansiedade e depressão (DOBERSEK et al., 2021).

Metodologia

A população de estudo para esta pesquisa será composta por estudantes universitários, com idade entre 18 e 25 anos, devido à sua acessibilidade e por ser um grupo que frequentemente enfrenta desafios relacionados à saúde mental. A amostragem será realizada por conveniência, convidando os participantes através de canais digitais e informativos no campus. Para garantir o poder estatístico da análise, o objetivo é obter uma amostra final de aproximadamente 300 participantes válidos, que preencham os critérios de inclusão (estar matriculado na universidade e concordar em participar) e não tenham



diagnósticos psiquiátricos graves prévios, o que permitiria uma análise mais focada na correlação entre os hábitos diários e o bem-estar mental.

Para conduzir esta pesquisa, serão utilizadas ferramentas de coleta de dados já validadas e reconhecidas internacionalmente. A Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) será empregada para rastrear sintomas de ansiedade e depressão, enquanto o Índice de Bem-Estar Mental da OMS (WHO-5) medirá o bem-estar subjetivo geral dos participantes. Para avaliar o estilo de vida, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) quantificará os níveis de exercício e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) analisará a qualidade do sono, complementado por um questionário simplificado para hábitos alimentares. A utilização dessas escalas e questionários validados garante a precisão e a comparabilidade dos resultados com outros estudos científicos.

Resultados Esperados

Espera-se demonstrar que a adesão a práticas saudáveis está associada a melhores indicadores de saúde mental, incluindo a redução de sintomas depressivos e ansiosos, maior resiliência ao estresse e melhor qualidade de vida. Os resultados também devem reforçar a relevância de estratégias integradas de promoção da saúde que sejam acessíveis e sustentáveis, apoiando a implementação de políticas públicas voltadas para prevenção em saúde mental.

Referências

- AMORIM, B. B. et al. Saúde mental do estudante de Medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 7, n. 2, p. 245, 2018.
- CZEISLER, C. et al. Bright light resets the human circadian pacemaker independent of the timing of the sleep-wake cycle. *Science*, v. 233, n. 4764, p. 667–671, 1986.
- DIDIKOGLU, A. et al. Depression in older adults and its associations with sleep and synaptic density. *Journal of Affective Disorders*, 2024.
- DOBERSEK, U. et al. Meat and mental health: A meta-analysis of meat consumption, depression, and anxiety. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, v. 63, n. 19, p. 1–18, 2021.



GAUCI, S. et al. Dietary patterns in middle age: effects on concurrent neurocognition and risk of age-related cognitive decline. *Nutrition Reviews*, v. 80, n. 5, p. 1129–1159, 2022.

HEPSOMALI, P.; GROEGER, J. A. Diet, Sleep, and Mental Health: Insights from the UK Biobank Study. *Nutrients*, v. 13, n. 8, p. 2573, 2021.

MARTINOWICH, K.; MANJI, H.; LU, B. New insights into BDNF function in depression and anxiety. *Nature Neuroscience*, v. 10, n. 9, p. 1089–1093, 2007.

PEARCE, M. et al. Association between Physical Activity and Risk of Depression: a Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, v. 79, n. 6, 2022.

REBAR, A. L. et al. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, v. 9, n. 3, p. 366–378, 2015.

RODRIGUEZ-AYLLON, M. et al. Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, v. 49, n. 9, p. 1383–1410, 2019.

SAMEFORS, M.; TENGBLAD, A.; ÖSTGREN, C. J. Sunlight Exposure and Vitamin D Levels in Older People—An Intervention Study in Swedish Nursing Homes. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 2020.

WALKER, W. H. et al. Circadian rhythm disruption and mental health. *Translational Psychiatry*, v. 10, n. 1, 2020.

WATSON, N. F.; BADR, M. S. Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement. *Sleep*, v. 38, n. 6, p. 843–844, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental Disorders. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Acesso em: 18 set. 2025.