

PRÁTICAS SAUDÁVEIS E SAÚDE MENTAL NA POPULAÇÃO ADULTA

ODS 3

Giovanna Vieira Picoloto (Universidade de Taubaté)

Giovanna Rossi Chrispim Guedes (Universidade de Taubaté)

Guilherme Gandhi Ferreira Lacerda (Universidade de Taubaté)

Lucas Armelin Azevedo (Universidade de Taubaté)

Ricardo Marcitelli (Universidade de Taubaté)

Introdução

A saúde mental representa um componente essencial do bem-estar humano, influenciando a qualidade de vida e a produtividade individual e coletiva. Estimativas da Organização Mundial da Saúde indicam que um em cada oito indivíduos apresenta algum transtorno mental, destacando a relevância de estratégias preventivas (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2025). Nesse contexto, práticas saudáveis como atividade física, sono adequado, exposição solar e alimentação equilibrada surgem como fatores de proteção amplamente estudados.

Pesquisas apontam que a adoção regular de exercícios físicos reduz sintomas ansiosos e depressivos, enquanto padrões alimentares ricos em nutrientes essenciais contribuem para o equilíbrio emocional (RODRIGUEZ-AYLLON et al., 2019; HEPSOMALI; GROEGER, 2021). Além disso, o sono regular tem impacto direto sobre a memória, o humor e a resiliência psicológica, prevenindo quadros de esgotamento e estresse crônico (WATSON, 2015). A exposição solar, por sua vez, regula o ritmo circadiano e estimula a síntese de vitamina D, associada à melhora do humor e da vitalidade (ROBERTS et al., 2019).

Diante disso, torna-se necessário desenvolver ações que incentivem tais práticas como forma de prevenção e promoção da saúde mental. Este projeto busca analisar a influência de hábitos saudáveis na saúde mental da população adulta de Taubaté, por meio de atividades educativas e de acompanhamento, contribuindo para a implementação de estratégias comunitárias alinhadas ao ODS 3 – Saúde e Bem-Estar.

Referencial Teórico

Estudos recentes evidenciam que a prática regular de atividade física promove aumento da autoestima, da satisfação com a vida e da neuroplasticidade cerebral, principalmente pelo estímulo do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) (RODRIGUEZ-AYLLON et al., 2019; SETAYESH; RAHIMI, 2023). Já o sono insuficiente relaciona-se a maior risco de depressão, irritabilidade e queda do desempenho cognitivo (DIDIKOGLU et al., 2024).

A literatura também mostra que a exposição solar matinal regula os níveis de serotonina e melhora o ritmo circadiano, refletindo diretamente no humor (ROBERTS et al., 2019; SAMEFORS et al., 2020). No campo da nutrição, padrões alimentares baseados em frutas, vegetais e alimentos integrais estão associados à redução de sintomas depressivos e ansiosos, enquanto dietas ultraprocessadas correlacionam-se a prejuízos emocionais (GAUCI et al., 2022; BUDNICK; PETERS; DOWTHWAITE, 2025).

Essas evidências reforçam a importância da integração de práticas saudáveis em políticas públicas e programas comunitários de promoção da saúde mental, especialmente em contextos urbanos onde o estresse é mais prevalente.

Metodologia

O projeto será desenvolvido na cidade de Taubaté, com duração de seis meses, envolvendo oficinas, palestras e acompanhamento semanal de 25 participantes por grupo. As atividades ocorrerão na Praça Santa Terezinha e no Campus do Bom Conselho da Universidade de Taubaté. A equipe será composta por

profissionais de saúde (médico, nutricionista, educador físico e psicólogo) e estudantes.

Serão aplicados questionários validados, como o **WHO-5 Well-Being Index**, no início, meio e fim do programa, juntamente com registros alimentares e de rotina de sono e atividade física. Os dados coletados permitirão avaliar a evolução do bem-estar psicológico e a efetividade da intervenção.

Resultados Esperados

Espera-se observar redução significativa de sintomas de ansiedade e depressão, melhora da autoestima, aumento da resiliência emocional e maior percepção de qualidade de vida nos participantes. Os resultados deverão demonstrar que práticas simples e de baixo custo podem ser integradas ao cotidiano da população como medidas preventivas em saúde mental. Além disso, pretende-se que os achados subsidiem políticas públicas locais e reforcem a importância de projetos interdisciplinares voltados à saúde comunitária.

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.

BUDNICK, S.; PETERS, M.; DOWTHWAITE, J. A Cross-Sectional Analysis of College Students' Diet, Mental Health, and Hindrances to Healthy Lifestyles. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2025.

DIDIKOGLU, A. et al. Depression in older adults and its associations with sleep and synaptic density. *Journal of Affective Disorders*, 2024.

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.

ROBERTS, R. E. et al. Morning light exposure and depressive symptoms: A cross-sectional analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 257, p. 17–23, 2019.

RODRIGUEZ-AYLLON, M. et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 22, n. 2, p. 139–146, 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.

SETAYESH, M.; RAHIMI, A. Exercise-induced BDNF expression and its impact on depression and cognition. *Neurobiology of Stress*, v. 23, p. 100539, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental Disorders. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Acesso em: 30 ago. 2025.