

INTERFACE ENTRE NUTRIÇÃO, CORPO E MENTE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

ODS 3, 4

Laryssa Campos Sales Moreira da Silva (Universidade de Taubaté), Aline Liz de Faria, Jaqueline Girnos Sonati; Ariane Nunes Novais Calisto

A saúde mental tem se destacado como um grave desafio na saúde pública. O Brasil apresenta a maior prevalência de depressão e também de distúrbios alimentares na América Latina. A saúde mental ainda é cercada por estigmas que dificultam a busca por ajuda, especialmente entre homens e populações vulneráveis. O preconceito social contribui para o atraso no diagnóstico e para o agravamento dos quadros clínicos. O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre nutrição, imagem corporal e transtornos mentais, com foco em depressão e distúrbios alimentares. Foi realizada uma revisão de literatura, nas bases de dados Pubmed, Scielo e BVS, nos meses compreendidos entre agosto e setembro de 2025, utilizando as palavras-chave: Nutrição, Saúde Mental e Imagem corporal. Como critérios de inclusão, optou-se por artigos em português e em inglês, com no máximo dez anos de publicação. Como critérios de exclusão: artigos publicados há mais de dez anos e em outros idiomas. Como resultados, constatou-se que a nutrição desempenha um papel fundamental na modulação do humor, com dietas saudáveis, como a mediterrânea, mostrando-se eficazes na redução do risco de transtornos depressivos, enquanto o consumo de alimentos ultraprocessados agrava esse quadro. A insatisfação corporal, impulsionada pelas mídias digitais, contribui para o desenvolvimento de transtorno dismórfico corporal e distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia, condições essas que apresentam alta relação com a depressão e a saúde mental como um todo. O acompanhamento nutricional surge como uma intervenção promissora e baseada em evidências, e sua integração nos sistemas de saúde pública precisa ser implementada com brevidade. Desta forma, conclui-se que o cuidado em saúde mental deve adotar uma abordagem interdisciplinar que integre o tratamento psicológico e nutricional.

Palavras-chave: Nutrição; Saúde Mental; Imagem Corporal.

Referência:

275 palavras