

Mente Sã, Hábito Saudável: O Papel da Educação Nutricional na estabilidade de
Pessoas com Transtornos Mentais

Ítalo Batista¹; André Luís Lopes dos Santos¹; Gabriel Tavares do Vale²

Universidade do Estado de Minas Gerais¹; Universidade do Estado de Minas Gerais²

italo.bebedouro1@gmail.com

Introdução: Pessoas com transtornos mentais apresentam elevada prevalência de fatores de risco para síndrome metabólica (SM) e demais doenças cardiovasculares, muitas vezes agravados por dificuldades na adesão a tratamentos nutricionais convencionais. Nesse cenário, a implementação de estratégias de educação nutricional e intervenções dietéticas específicas (como a modulação simbiótica, o desenvolvimento de habilidades culinárias e abordagens baseadas no comportamento) têm sido investigadas como ferramentas essenciais para promover a autonomia, melhorar o perfil metabólico e fortalecer a saúde física e mental desse público. **Objetivo:** Esse trabalho tem como objetivo compreender a eficácia de intervenções educacionais na melhora da nutrição e da saúde de indivíduos com transtornos mentais. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão da literatura, realizada por meio de busca nas bases de dados PubMed e Google Acadêmico. Foram utilizados os descritores "Health" AND "Education" AND "Mental disorders" AND "Nutrition", considerando artigos publicados entre 2021 e 2026, nos idiomas inglês e português, de forma que foram escolhidos 124 artigos dos quais somente 8 foram selecionados. Foram incluídos estudos originais disponíveis na Íntegra que retratavam a relação entre intervenções educacionais, nutrição, saúde e indivíduos com transtornos mentais, sendo excluídos estudos duplicados e aqueles que não se relacionavam diretamente com o tema. **Discussão:** Após a análise dos artigos, é possível observar melhorias na saúde dos indivíduos que possuem algum tipo de transtorno mental ao submeter essas pessoas a intervenções educacionais e ativas. Observa-se que se houver só conscientização e não ter um envolvimento ativo, não são constatadas melhorias relevantes na saúde das pessoas que foram monitoradas, o que pode ser explicado pela menor adesão e dificuldade de mudança comportamental. Nesse contexto, os procedimentos educacionais que envolviam ativamente os grupos analisados foram mais eficazes, promovendo redução de 27,4% de permanência de fatores de risco de SM, perda de peso, melhorias na saúde mental e, conseqüentemente, houve queda do risco cardiovascular. **Conclusão:** Diante dos achados, é evidente que intervenções educacionais ativas relacionadas à nutrição para indivíduos com transtornos mentais são eficazes e promovem mudanças comportamentais, melhoria do quadro cardiovascular e perda de peso, o que contribui para melhora na qualidade de vida.

Palavras-chaves: Educação, saúde, nutrição e transtornos mentais

Referências Bibliográficas:

C. DANON, Jessica. Feasibility and preliminary efficacy of a skill-based lifestyle intervention for enhancing cooking abilities and physical fitness in young adults with intellectual disabilities. Pubmed, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39648079/> Acessado em: 19/04/2026

Foguet-Boreu Q, Vilamala-Orra M, Vaqué-Crusellas C, Roura-Poch P, Assens Tauste M, Bori Vila J, et al. Metabolic impact of a nutrition education program for the promotion of fruit and vegetable consumption with people with severe mental disorders (DIETMENT).*

Monteiro MAM, Silva LN, Reinaldo AMS. Oficinas educativas de nutrição como estratégia para a promoção de modos de vida saudável. Caminho Aberto: Revista De extensão Do IFSC. 2022;16:1–21.

Pires LF, Barcelos ALV, Machado d’Almeida KS, Cardoso MB. Nutrição comportamental no cuidado á pessoa com transtornos mentais: relato de caso. RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento. 2022;15(93):263-269.

SEVILLIANO-JIMÉNEZ, Alfonso. Impact of high prebiotic and probiotic dietary education in the SARS-CoV-2 era: improved cardio-metabolic profile in schizophrenia spectrum disorders. Pubmed, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36510155/> Acessado em: 19/04/2026

SEVILLIANO-JIMÉNEZ, Alfonso. Nutritional Impact and Eating Pattern Changes in Schizophrenic Spectrum Disorders after Health Education Program on Symbiotic Dietary Modulation Offered by Specialised Psychiatric Nursing-Two-Arm Randomised Clinical Trial. Pubmed, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36558548/>. Acesso em: 19/04/2026

T. PTOMEY, Lauren. Weight Loss Interventions for Adolescents With Intellectual Disabilities: An RCT. Pubmed, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34413247/> Acessado em: 19/04/2026

Vilamala-Orra M, Vaqué-Crusellas C, Foguet-Boreu Q, Guimerà Gallent M, Del Río Sáez R. Applying the Stages of Change Model in a Nutrition Education Programme for the Promotion of Fruit and Vegetable Consumption among People with Severe Mental Disorders (DIETMENT). Nutrients. 19 jun 2021;13(6):2105.

.