

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT1 - SAÚDE MENTAL NA
UNIVERSIDADE

**PSICONUTRIÇÃO NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: RELAÇÕES ENTRE
SAÚDE MENTAL, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PROMOÇÃO DA
SAÚDE**

Aline Moreira Rodrigues (nutri.alinesm@gmail.com)

Rosalee Santos Crespo Istoe (rosalee@uenf.br)

Gilmara Moreno Furtado Teodoro (gilmaramorenofurtado@gmail.com)

A Psiconutrição estuda a relação entre alimentação, comportamento alimentar e saúde mental. No contexto universitário, essa relação apresenta particular relevância diante das mudanças vivenciadas pelos estudantes ao ingressarem no ensino superior, como o distanciamento da família, o aumento das responsabilidades, a adaptação a uma nova rotina e a pressão por desempenho acadêmico. Esses fatores podem repercutir na saúde mental e na relação com a alimentação, favorecendo alterações nos hábitos alimentares e no comportamento diante da comida.

Estudos apontam associações entre diferentes comportamentos alimentares e aspectos da saúde mental. O comer restritivo, caracterizado pela adoção de regras alimentares rígidas para controlar o peso ou a alimentação, e o comer emocional, marcado pelo consumo de alimentos em resposta a estados emocionais, têm sido relacionados a maiores níveis de ansiedade, estresse e insatisfação com a imagem corporal. Em contrapartida, o comer intuitivo, baseado no reconhecimento e respeito aos sinais internos de fome e

saciedade, tem sido associado a indicadores mais favoráveis de bem-estar psicológico e a uma relação mais saudável com a alimentação.

A qualidade da alimentação também está relacionada à saúde mental. Nutrientes como ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B e alguns minerais desempenham funções importantes no funcionamento do sistema nervoso e em processos relacionados à síntese de neurotransmissores e à resposta inflamatória. Por outro lado, padrões alimentares caracterizados pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares têm sido associados a desfechos menos favoráveis, incluindo sintomas de ansiedade e depressão.

Nesse cenário, as universidades podem desenvolver estratégias integradas de cuidado em saúde. A atuação conjunta de nutricionistas e psicólogos pode contribuir para uma abordagem ampliada das relações entre saúde mental e comportamento alimentar. Grupos de apoio e ações psicoeducativas que integrem saúde mental e educação alimentar e nutricional podem favorecer a autoestima, o manejo da ansiedade e a construção de uma relação mais equilibrada com a alimentação.

Conclui-se que a Psiconutrição constitui uma abordagem relevante no ambiente acadêmico por possibilitar uma compreensão integrada das relações entre alimentação, comportamento alimentar e saúde mental. Ações educativas e estratégias de cuidado interdisciplinar podem contribuir para a prevenção de comportamentos alimentares disfuncionais e para a promoção do bem-estar físico e psicológico dos estudantes.

Palavras-chave: psiconutrição; saúde mental; educação alimentar e nutricional; estudantes universitários; comportamento alimentar.