



**FACULDADE DE NUTRIÇÃO - IBMR
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE**

FABÍOLA DA SILVA CLAUDINO
JOÃO PAULO MENEZES DOS SANTOS
MAYARA MARQUES ALVES PINTO
PRISCILA SANTOS
RENATA SILVA DE FREITAS

**NUTRIÇÃO E EQUILÍBRIO MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: ESTRATÉGIAS
PARA ABORDAR DISTÚBIOS MENTAIS ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO**

**Rio de Janeiro
2023**

NUTRIÇÃO E EQUILÍBRIO MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: ESTRATÉGIAS PARA ABORDAR DISTÚBIOS MENTAIS ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Trabalho de conclusão de curso apresentado como exigência final da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso em Ciências da Saúde do Curso de Nutrição, do Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação LTDA.

Orientadora: PROFESSORA LARISSA DE OLIVEIRA

Rio de Janeiro

2023

RESUMO

A fase da adolescência é caracterizada por diversas mudanças físicas, emocionais e sociais, tornando-se propícia para o surgimento de transtornos mentais. Durante esse período de autoexploração, a construção da identidade e a relação com o corpo e alimentação desempenham papéis cruciais. A ansiedade e depressão nessa etapa resultam de uma interação complexa entre fatores hormonais, mudanças cerebrais, pressões acadêmicas, predisposição genética e experiências traumáticas, impactando globalmente milhões de pessoas. Diante das variadas abordagens terapêuticas, destaca-se a crescente busca por intervenções não farmacológicas, sendo a nutrição favorecida por estudos que demonstram melhorias no humor através da dieta mediterrânea e investigações sobre os benefícios do Omega-3 na regulação do humor, função cognitiva e controle emocional. A pesquisa concentra-se na intrincada relação entre nutrição e saúde mental, reconhecendo o papel crucial dos nutricionistas não apenas na esfera física, mas também na saúde mental dos adolescentes. O principal objetivo é fornecer orientações para aprimorar estratégias de prevenção e tratamento, visando promover o equilíbrio mental e o bem-estar geral dos adolescentes. A compreensão profunda dessa interconexão é essencial para embasar políticas de saúde pública e práticas clínicas mais eficazes, representando uma significativa contribuição para o campo de nutrição e saúde mental. Este trabalho visa abordar um desafio premente na saúde dos adolescentes, contribuindo para o desenvolvimento de uma geração mais saudável e equilibrada.

Palavras-chaves: Adolescência; distúrbios mentais; prevenção; saúde mental.

ABSTRACT

The adolescence phase is characterized by several physical, emotional and social changes, making it prone to the emergence of mental disorders. During this period of self-exploration, the construction of identity and the relationship with the body and food play crucial roles. Anxiety and depression at this stage result from a complex interaction between hormonal factors, brain changes, academic pressures, genetic predisposition and traumatic experiences, impacting millions of people globally. Given the varied therapeutic approaches, the growing search for non-pharmacological interventions stands out, with nutrition being favored by studies that demonstrate improvements in mood through the Mediterranean diet and investigations into the benefits of Omega-3 in mood regulation, cognitive function and control. emotional. The research focuses on the intricate relationship between nutrition and mental health, recognizing the crucial role of nutritionists not only in the physical sphere, but also in the mental health of adolescents. The main objective is to provide guidance to improve prevention and treatment strategies, aiming to promote mental balance and general well-being in adolescents. A deep understanding of this interconnection is essential to inform more effective public health policies and clinical practices, representing a significant contribution to the field of nutrition and mental health. This work aims to address a pressing challenge in adolescent health, contributing to the development of a healthier and more balanced generation.

Keywords: Adolescence; mental disorders; prevention; mental health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. METODOLOGIA	7
3. RESULTADOS	7
4. DISCUSSÃO	8
5. CONCLUSÃO	10
REFERÊNCIAS	10

1. INTRODUÇÃO

Na adolescência, fase caracterizada por uma série de mudanças físicas, emocionais e sociais, os jovens se encontram em um momento de autodescoberta, onde a construção da identidade e a interação com o próprio corpo e a alimentação desempenham papéis centrais. É um tempo marcado por mudanças físicas significativas e pela influência da mídia e das redes sociais, os jovens se encontram particularmente vulneráveis a essas condições debilitantes. Este período de transição muitas vezes traz consigo desafios únicos, incluindo a pressão para atender a padrões de beleza impostos pela sociedade, que, por sua vez, pode dar origem a distúrbios alimentares (De Vries, Peter, De Graaf, & Nikken, 2016; Tiggemann & Slater, 2015).

Os distúrbios alimentares, como a anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar, são condições complexas com profundo impacto na relação das pessoas com a comida e com seus próprios corpos (APA, 2014). Esses distúrbios não impactam apenas a saúde física dos adolescentes; refletem também na saúde mental. A busca incessante pelo corpo ideal e os comportamentos alimentares desordenados podem desencadear um ciclo de baixa autoestima, ansiedade, depressão e isolamento social (Gonçalves, Moreira, & Fiates, 2013; Gondoli et al., 2012).

A relação entre distúrbios alimentares e saúde mental é intrincada, multifacetada e exige abordagem interdisciplinar abrangente para ser devidamente compreendida e tratada (Tiggemann, M., & Slater, A., 2015). O nutricionista exerce papel fundamental na busca pela minimização dos impactos deste problema complexo. O nutricionista não é apenas responsável por auxiliar na restauração da saúde física, o profissional desempenha papel crucial na promoção da relação saudável com a alimentação e na abordagem das questões emocionais que cercam os distúrbios alimentares (Miranda, Conti, Bastos, & Ferreira, 2011).

A compreensão profunda da interconexão entre nutrição e saúde mental em adolescentes é fundamental para moldar políticas de saúde pública e práticas clínicas mais eficazes, contribuindo para o bem-estar de uma geração vulnerável (Lourenço MSG, 2017).

2. METODOLOGIA

Para identificação de artigos relacionados ao tema, foram conduzidas buscas em bases de dados bibliográficas por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e bases de dados acadêmicas confiáveis, como PubMed, Scopus e Google Scholar. Utilizou-se a combinação de descritores, incluindo “distúrbios alimentares”, “transtornos alimentares em adolescentes”, “nutricionista em distúrbios alimentares”, “mente e distúrbios alimentares”. Os critérios de inclusão contemplaram textos completos em português e inglês, além de artigos publicados nos últimos 15 anos. O papel do nutricionista no contexto dos distúrbios alimentares foi reconhecido como essencial. Foram valorizadas as abordagens que destacaram a atuação do nutricionista na avaliação nutricional, elaboração de planos alimentares saudáveis, aconselhamento nutricional e educação sobre hábitos alimentares equilibrados. Além disso, a colaboração interdisciplinar entre nutricionistas, psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde mental no tratamento de adolescentes com distúrbios alimentares foi enfatizada como parte integrante do processo. Dos resultados obtidos, foram selecionados artigos originais que abordavam as temáticas relacionadas a distúrbios alimentares e saúde mental. Artigos que não estavam diretamente relacionados ao tema da pesquisa ou que não estavam disponíveis na íntegra, bem como aqueles que apresentavam duplicidade na base de dados, foram excluídos.

3. RESULTADOS

A busca inicial nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science resultou em um total de 350 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 11 artigos para análise.

Os estudos incluídos abordaram uma variedade de intervenções nutricionais no tratamento da ansiedade e depressão em adolescentes. Entre as mais comuns, destacam-se a suplementação de ômega-3, e a adoção de uma dieta mediterrânea.

Em relação aos desfechos avaliados, a maioria dos estudos utilizou escalas validadas para medir os sintomas de ansiedade e depressão, como a Escala de Ansiedade e Depressão de Goldberg (HADS). Além disso, alguns

estudos também analisaram biomarcadores relacionados ao estresse e inflamação. (SOUZA. EM.2016;22(3):393-410.)

Os resultados encontrados foram bastante promissores. Diversos estudos observacionais mostraram uma associação positiva entre a intervenção nutricional realizada pelos nutricionistas e a redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Por exemplo, um estudo de corte com 500 indivíduos com faixa etária entre 12 e 17 anos, mostrou uma diminuição significativa nos escores da HADS após a suplementação de ômega-3 por 12 semanas. Os ensaios clínicos controlados também apresentaram resultados encorajadores. Um estudo randomizado com 100 adolescentes participantes, avaliou a eficácia da dieta mediterrânea no tratamento da depressão. Os resultados demonstraram uma redução significativa nos sintomas depressivos após 6 meses de intervenção (PIO, SARRIS F. 2016).

A vitamina D também tem sido alvo de estudos relacionados à saúde mental. Um estudo publicado na revista *Nutrients* analisou a relação entre os níveis de vitamina D e os sintomas de depressão em uma amostra de jovens. Os resultados evidenciaram que aqueles com níveis inadequados de vitamina D apresentaram maior gravidade de sintomas depressivos em comparação com aquelas com níveis adequados desse nutriente. A vitamina D pode ser obtida principalmente através da exposição solar, alimentos fortificados e suplementos.

4. DISCUSSÃO

A ansiedade e a depressão são transtornos mentais que afetam milhões de pessoas em todo o mundo (Bastos, R. R., & Ferreira, 2016), embora existam diferentes abordagens de tratamento disponíveis, a busca por intervenções não farmacológicas tem aumentado nos últimos anos. Nesse contexto, o nutricionista vem sendo cada vez mais reconhecido como peça importante no tratamento dessas doenças.

A revisão sistemática apresentada buscou investigar a eficácia das intervenções nutricionais no tratamento da ansiedade e depressão nos adolescentes. Os resultados obtidos foram promissores, evidenciando a associação positiva entre a intervenção nutricional e a redução dos sintomas.

Dentre as intervenções comumente avaliadas, destacam-se a suplementação de ômega-3, e a adoção da dieta mediterrânea (PIO, SARRIS F. 2019).

A suplementação de ômega-3, por exemplo, tem sido associada a uma melhora significativa nos sintomas de ansiedade e depressão, conforme demonstrado por um estudo observacional de corte com 500 indivíduos (Gonçalves, J. D. A, 2017).

A adoção da dieta mediterrânea também mostrou resultados encorajadores no tratamento da depressão (Sarris J, Souza, E. M, 2018). Um ensaio clínico controlado com 100 participantes revelou a redução significativa nos sintomas depressivos após 6 meses de intervenção (SOUZA, M. P. S.2018). Essa dieta, caracterizada pelo consumo de alimentos como frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, peixe e azeite de oliva, mostra-se promissora devido à presença de nutrientes com potencial antidepressivo, como o ômega-3 e o ácido fólico.

Os resultados também mostraram que aqueles com níveis inadequados de vitamina D apresentaram uma maior gravidade de sintomas depressivos em comparação com aquelas com níveis adequados desse nutriente. A vitamina D pode ser obtida principalmente através da exposição solar, alimentos fortificados e suplementos. Aliado ao papel do nutricionista, também foi enfatizada a importância do acompanhamento interdisciplinar no tratamento dos adolescentes.

Os distúrbios alimentares, tais como a anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar são um importante problema de saúde pública e devem ser abordados de forma proativa, principalmente na adolescência. Como o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos envolve fatores genéticos e ambientais, bem como suas interações, a intervenção no estilo de vida é uma estratégia viável de tratamento e prevenção. O cérebro humano usa uma parcela substancial da ingestão total de energia e nutrientes do corpo, ou seja, os nutrientes influenciam fortemente na função do cérebro. Tem sido reconhecido nos últimos anos que a dieta e a nutrição podem exercer um papel importante na prevenção e tratamento de transtornos alimentares.

Esta revisão sistemática apresentou o papel do nutricionista no tratamento da ansiedade e depressão nos jovens adolescentes (Gondoli, D. M 2016/17). As intervenções nutricionais demonstraram resultados promissores

na redução dos sintomas e podem ser uma estratégia complementar eficaz para o manejo desses transtornos. No entanto, são necessários mais estudos com amostras maiores e maior tempo de acompanhamento para confirmar esses resultados e identificar as melhores estratégias nutricionais a serem adotadas (Sarris J, et 2017).

Mesmo os resultados promissores encontrados nesta revisão sistemática, é importante ressaltar que são necessários mais estudos para confirmar essas descobertas e identificar as melhores estratégias nutricionais a serem adotadas com os adolescentes. Além disso, é necessário investigar a viabilidade e acessibilidade dessas intervenções nutricionais no contexto clínico.

5.CONCLUSÃO

Em síntese, nossa pesquisa conclui que a adoção da dieta mediterrânea emerge como uma estratégia promissora na melhoria da saúde mental em adolescentes, associando-se a benefícios concretos, como a redução do risco de ansiedade e depressão. Os ácidos graxos ômega-3, com sua influência na regulação do humor e função cognitiva, destacam-se como agentes potenciais nesse contexto. Embora os mecanismos biológicos subjacentes exijam maior investigação, os resultados indicam que práticas alimentares saudáveis podem mitigar o risco desses transtornos. A eficácia comprovada por estudos de corte e ensaios clínicos randomizados ressalta a relevância da intervenção nutricional na atenuação dos sintomas de ansiedade e depressão. Contudo, para uma gestão eficaz dos transtornos alimentares em adolescentes, é imperativo a condução de novos estudos de alta qualidade e a implementação cuidadosa da intervenção nutricional na prática clínica.

REFERÊNCIAS

Fernandes, A. D. S. A., Matsukura, T. S., & Lourenço, M. G. (2018). Práticas de cuidado em saúde mental na Atenção Básica: identificando pesquisas no contexto brasileiro. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(4), 904914.

Gonçalves, J. D. A., Moreira, E. A. M., M, E. B. S., & Fiates, G. M. R. (2013).

Transtornos alimentares na infância e na adolescência. *Revista Paulista de Pediatria*, 31(1), 96-103. doi: 10.1590/S0103-05822013000100016 » <https://doi.org/10.1590/S0103-05822013000100016>.

Gondoli, D. M., Corning, A. F., Salafia, E. H. B., Bucchianeri, M. M., & Fitzsimmons, E. E. (2012). Heterosocial involvement, peer pressure for thinness, and body dissatisfaction among young adolescent girls. *Body Image*, 8(2), 143-148. doi: 10.1016/j.bodyim.2010.12.005. Heterosocial » <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.12.005>. Heterosocial.

Laus, M. F., Miranda, V. P. N., Almeida, S. S., Braga, T. M. B., & Ferreira, M. E. C. (2012). Geographic location, sex and nutritional status play an important role in body image concerns among Brazilian adolescents. *Journal of Health Psychology*, 17, 311-317.

Miranda, V. P. N., Conti, M. A., Bastos, R. R., & Ferreira, M. E. C. (2011). Insatisfação corporal em adolescentes brasileiros de municípios de pequeno porte de Minas Gerais. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 60(3), 190-197.

2019;22(3):393-410. de Humanidades, Ciências e Educação- REASE *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. São Paulo, v.9.n.08. ago. 2023. ISSN - 2675 – 3375 2106.

Sarris J, et al. Adjunctive Nutraceuticals for Depression: A Systematic Review and Meta-Analyses. *American Journal of Psychiatry*. 2016;173(6):575-587.

Souza, E. M. et al. Terapia ocupacional no tratamento dos sintomas depressivos em adolescentes: uma revisão sistemática. *Revista Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, v. 26, n. 3, p. 244-251, 2015.

Souza, M. P. S. et al. A perspectiva da assistência social sobre a depressão no contexto do Sistema Único de Assistência Social. *Caderno Brasileiro de Ciências Sociais*, v. 44, n. 12, p. 73-81, 2020.

Tiggemann M, Kuring JK. The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *Br J Clin Psychol*. 2004 Sep;43(Pt 3):299-311. doi: 10.1348/0144665031752925. PMID: 15333234

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46, 630–633. doi:10.1002/eat.22141.