

# 7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



## PALESTRAS INFORMATIVAS DE TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS NUTRICIONAIS

Eduardo Elias da Silva CASAL<sup>1\*</sup>; Alexandre Aragão LIMA<sup>1</sup>; Luan Silva OLIVEIRA<sup>1</sup>  
Bruno Machado de Carvalho LOPES<sup>1</sup>; Lucas Gabriel Lopes PEDROSA<sup>1</sup>; Maria Luiza  
Alcantara Giraldelli MATOS<sup>1</sup>; Samyr Gabriel Bayma GOMES<sup>1</sup>; Davi de Oliveira  
FERREIRA<sup>1</sup>; Derival de Castro Marcião JUNIOR<sup>1</sup>; Kaymann Scheidd SKROCH<sup>1</sup>;

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

\*Autor correspondente: eduh13sc@gmail.com

Algumas doenças psicológicas, incluindo transtornos alimentares, depressão, ansiedade, transtornos do sono, esquizofrenia e transtornos bipolares do humor, podem estar ligadas a deficiências nutricionais e problemas físicos induzidos pela má nutrição, portanto este projeto tem como objetivo apontar de maneira direta, as relações entre bom padrão dietético e uma boa saúde mental. O estudo "A Relationship Between Diet and Mental Health: A Systematic Review" estudos que analisaram a associação entre nutrição e saúde mental em diferentes demografias e circunstâncias. De acordo com um estudo abrangente, uma dieta balanceada rica em frutas, vegetais, legumes, nozes e sementes está relacionada à melhora da saúde mental, incluindo um menor risco de depressão e ansiedade. Uma dieta ocidental rica em alimentos processados, açúcares refinados e gorduras saturadas, por outro lado, pode aumentar o risco de transtornos de saúde mental.

Métodos de pesquisa baseadas no assunto estão cada vez mais em ascensão, como um estudo de 2017 publicado pelo periódico "European Journal of Nutrition", chamado "Padrões Alimentares, Dieta Mediterrânea e Nutrientes em Relação à Depressão em uma População Norueguesa de Meia-Idade: O Estudo de Saúde de Hordaland", e de acordo com os resultados, uma dieta mediterrânea rica em frutas, legumes, grãos integrais, frutos do mar, nozes e azeite pode estar ligada a uma menor incidência de depressão. Além disso, a ingestão adequada de nutrientes, como vitamina D, ômega-3, ácido fólico e zinco, pode estar associada a uma menor incidência de depressão. Entretanto artigos e pesquisas como essa ainda são negligenciados pela população geral, visto que graças a uma falta de compreensão tanto de transtornos psicológicos, quanto da influência da sua

alimentação, acaba por desprezar essas informações. Isso pode ocorrer de várias maneiras, incluindo diferenças na qualidade educacional entre escolas públicas e privadas, acesso limitado a materiais educacionais, como livros e tecnologia moderna, e falta de oportunidades para pessoas que vivem em comunidades desfavorecidas.

Faz parte deste projeto, atender essas pessoas com pouco ou nenhum acesso a esses conceitos de forma pedagógica e notável, porque se faz importante a criação de uma base sólida para a discussão de um tema alarmante que são transtornos alimentares, mas que ao mesmo tempo não aparente “agressiva” ou impessoal, já que uma das maiores dificuldades encontradas nesse processo é a abordagem no qual esses problemas são tratados. Na maioria dos casos é criada uma barreira de banalidade entre quem apresenta o tema e quem recebe essas informações, e nesta situação o “paciente” é o indivíduo mais importante da relação e não pode se sentir deixado de lado, e deve receber uma atenção redobrada. Esses objetivos podem ser aplicados sem haver necessariamente uma perda de eficiência nas pesquisas e discussões do tema.

O tratamento de um transtorno alimentar, deve ser feito e acompanhado por um profissional da área da saúde. Entretanto, pretende-se criar uma forma de atendimento mais amplo e efetivo, que tem como função anteceder o contato individual com o profissional, este contato pode ocorrer de diversas maneiras, o projeto tem como base conferências e palestras com profissionais especializados, possibilitando uma roda de conversa. O sistema didático que será utilizado, já foi aplicado em outras áreas da saúde, o PBL (Aprendizagem baseada em problemas), no qual os primeiros pontos apresentados são as consequências e os problemas do transtorno em si, trazendo um fator de prioridade, antes de apresentar as maneiras de solução, esses encontros teriam o auxílio de meios comunicativos como as redes sociais para abrangerem um público mais amplo, e aumentar o processo de eficácia.

A relação entre nutrição e saúde mental é um tema importante que demanda mais atenção e conhecimento da sociedade. Uma alimentação saudável, segundo pesquisas, pode ser uma ferramenta preventiva e terapêutica para problemas psiquiátricos; no entanto, a falta de educação e o acesso limitado à informação podem dificultar a distribuição dessas descobertas. É vital que todos tenham acesso ao conhecimento sobre doenças transmitidas por alimentos e como preveni-las sem criminalizá-las. Além disso, é fundamental que o atendimento psicológico seja humano e personalizado, dando ao indivíduo suporte e atenção suficientes. Assim, deve-se promover uma boa educação e um ambiente propício para o tratamento e prevenção de transtornos psicológicos.

**Palavras chave:** Transtornos alimentares. Dietética. Comportamento alimentar.

### **Referências Bibliográficas:**

*ADA - American Dietetic Association. - Position of the American Dietetic Association: nutritional intervention in the treatment of anorexia nervosa, bulimia nervosa and binge eating. J Am Diet Assoc 94: 902-7, 1994.*

*YEW, Elaine H.J.. Problem-Based Learning: An Overview of its Process and Impact on Learning. Health Professions Education, 2016*

*GRIFFIN, Bruce Griffin. European Journal of Nutrition, 2017*