

SAÚDE MENTAL E CONSUMO ALIMENTAR EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO TÉCNICO INTEGRADO DO IFG

DIAS, Nicole Cardoso¹; RABELO, Elisa Freitas¹; DIAMANTINO, Maytê Barros¹; FREITAS, Jullyana Borges¹; KOGAWA, Camilla Botega Aguiar^{1,*}

¹Instituto Federal de Goiás, Câmpus Goiânia Oeste,* camilla.aguiar@ifg.edu.br

Um consumo alimentar inadequado pode estar associado à depressão e ansiedade, dentre outras doenças de saúde mental. Os alunos do ensino médio integrado, em tempo integral, podem estar em insegurança alimentar e nutricional, com hábitos alimentares inadequados, principalmente pelo consumo de processados e ultraprocessados. O objetivo foi avaliar a saúde mental e o consumo alimentar de estudantes do ensino médio integrado. Trata-se de uma pesquisa quantitativa e descritiva, utilizando questionário on-line para coleta de dados. Participaram 149 estudantes, sendo: 54,6% com idade entre 14 e 16 anos; 76,5% do sexo feminino; e 90% declarando-se brancos ou pardos. Em relação ao bem-estar psicológico e à saúde mental individual, 96,6% dos estudantes já experimentaram alguma sensação de mal-estar psicológico, provocadas pelo desânimo, falta de vontade de realizar atividades cotidianas, irritabilidade, tristeza, solidão, vontade de se isolar, falta de energia, insônia ou excesso de sono, com sintomas frequentes (56,4%). Do total de participantes: 15,4% usam medicação para dormir, melhorar o humor e/ou aliviar a ansiedade; 26,2% prática ou já se envolveu em comportamentos de risco que possam ter afetado sua saúde mental (como o uso de cigarro, maconha, álcool ou outras substâncias, se ferir de propósito, outros); 77,9% já relataram que testemunharam, praticaram ou foram vítima de situações de bullying, preconceito, discriminação, perseguição ou assédio no ambiente escolar. O impacto das redes sociais na saúde mental foi positivo e negativo para 65,8%. O apoio no IFG é útil (32,2%), sendo que 30,2% o fizeram com psicólogo e 12,1% apenas com professores. De acordo com a percepção dos alunos, 80,5% notaram alteração no peso corporal nos últimos 6 meses: 42,3% aumentou de peso e 26,8% diminuíram; sendo que 60,4% disseram comer muito quando ansiosos e 50,1% buscar a comida como conforto emocional. Destacaram ainda: alimentar-se de muito alimento em pouco tempo (79,2%); e ficar sem se alimentar por um dia inteiro (59,1%); uso de métodos para perder peso (16,8%); mudança nos hábitos alimentares diários dos participantes após ingresso no curso, com aumento do consumo de alimentos industrializados, como: doces e guloseimas (78,5%); refrigerantes (68,5%); sorvetes (63,8%). Na adolescência, é comumente observado um elevado consumo de alimentos processados e ultraprocessados, prática motivada pela praticidade, o que pode diminuir o consumo alimentar de refeições que requeiram mais tempo de preparo. Destaca-se aqui que a propensão a hábitos alimentares inadequados e sedentarismo é oportunizada na rotina dos estudantes do ensino médio integrado, o que pode afetar a qualidade de vida e contribuir para o surgimento ou agravamento dos problemas relativos à saúde mental. Estudos indicam associações prospectivas

entre a contribuição dietética de alimentos ultraprocessados e doenças crônicas, incluindo transtornos mentais, como o aumento em 42% o risco de desenvolver humor deprimido, falta de prazer ou energia para atividades cotidianas. Os resultados mostram que o ambiente escolar influencia os hábitos alimentares e comportamentais e indicam necessidade de intervenções para promoção de ambiente educacional saudável e inclusivo, considerando o impacto da saúde mental no aprendizado e desenvolvimento dos adolescentes.

Palavras-chaves. Adolescentes; Ensino Integral; Saúde Mental; Consumo alimentar; Ultraprocessados.

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Goiás (n° 18/2023). Kogawa, Camilla agradece ao CNPq pela bolsa concedida.