

---

# SAÚDE MENTAL E INSEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL: DESAFIOS PSICOLÓGICOS E ALIMENTARES NO ENSINO MÉDIO TÉCNICO INTEGRADO DO IFG

**DIAMANTINO, Maytê Barros 1**

<sup>1</sup>IFG/Câmpus Goiânia Oeste/Técnico Integrado em Nutrição e Dietética - PIBIC,  
[maytebarros261@gmail.com](mailto:maytebarros261@gmail.com)

**RABELO, Elisa Freitas 2 RABELO, Elisa Freitas 2**

<sup>2</sup>IFG/Câmpus Goiânia Oeste/Técnico Integrado em Nutrição e Dietética -PIBIC,  
[Elisa1307fr@gmail.com](mailto:Elisa1307fr@gmail.com)

**DIAS, Nicole Cardoso 3 DIAS, Nicole Cardoso 3**

<sup>3</sup>IFG/Câmpus Goiânia Oeste/Técnico Integrado em Nutrição e Dietética -PIBIC,  
[nicolecardosodia@gmail.com](mailto:nicolecardosodia@gmail.com)

**ALVES, Letícia Nogueira de Moura 4**

<sup>4</sup>Câmpus Goiânia Oeste/ Servidora Laboratório de Nutrição e Dietética,  
[leticia.moura@ifg.edu.br](mailto:leticia.moura@ifg.edu.br)

**FREITAS, Jullyana Borges 5**

<sup>4</sup>IFG/Câmpus Goiânia Oeste/Docente, [jullyana.freitas@ifg.edu.br](mailto:jullyana.freitas@ifg.edu.br)

**KOGAWA, Camilla Botêga Aguiar 6**

<sup>5</sup>IFG/Câmpus Goiânia Oeste/Docente, [camilla.aguiar@ifg.edu.br](mailto:camilla.aguiar@ifg.edu.br)

---

A insegurança alimentar e nutricional ocorre quando não há o acesso regular e permanente a alimentos em quantidade e qualidade suficientes para garantir uma vida saudável e ativa. Isso pode acontecer por falta de renda, dificuldade de acesso a alimentos saudáveis, desigualdade social ou ausência de políticas públicas eficientes. Assim, uma dieta desequilibrada, pobre em nutrientes essenciais, também configura insegurança alimentar e nutricional. Esta insegurança pode agravar transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão e estresse,

impactando o desempenho acadêmico e o bem-estar dos estudantes. Esta pesquisa teve como objetivo descrever os desafios associados à alimentação e à saúde mental, vivenciados por estudantes do ensino médio integrado do Instituto Federal de Goiás. Trata-se de uma pesquisa descritiva, quantitativa e de caráter transversal com aplicação de questionário online aos estudantes regularmente matriculados no Ensino Médio Integrado integral dos Câmpus Goiânia Oeste, Itumbiara e Águas Lindas. Foram excluídos os alunos que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, bem como aqueles que enviaram respostas incompletas ou duplicadas. No total, 401 estudantes participaram da pesquisa, sendo 43,6% do primeiro ano do ensino médio. A maioria possuía entre 14 e 16 anos (54,6%), era do sexo feminino (62,1%), e se autodeclarava de raça branca (38,4%) ou parda (44,1%). Os dados revelaram que 93,8% dos participantes relataram algum tipo de mal-estar psicológico, enquanto 86,8% faziam uso de medicamentos para dormir, tratar ansiedade ou regular o humor. Além disso, 24,2% afirmaram já ter se envolvido em comportamentos de risco ou automutilação, e 44,4% se sentiam sobrecarregados com as atividades escolares. No aspecto alimentar, 73,1% perceberam mudanças no peso corporal nos últimos seis meses. Muitos relataram o aumento do consumo de alimentos em momentos de ansiedade (48,9%) ou como forma de conforto emocional (42,4%). A maioria (85,9%) apontou alterações nos hábitos alimentares devido ao estresse, falta de tempo e dificuldade de acesso a refeições equilibradas. Ainda, 76% declararam consumir refrigerantes com frequência. Os resultados evidenciam a necessidade de políticas públicas interdisciplinares voltadas à segurança alimentar e nutricional, ao apoio psicológico, e à promoção da saúde mental e alimentar dos estudantes, entre eles os do ensino médio integrado integral, no ambiente escolar do IFG.

### Palavras-chave

adolescentes, saúde mental, ensino médio integrado integral, insegurança alimentar, desafios.

### Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Goiás. Agradecemos ao CNPq pela bolsa concedida.