

ALIMENTAÇÃO COMO FATOR PARA O SURGIMENTO DE DOENÇAS PSICOLÓGICAS EM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

BORGES, Vinicius da Silva¹; MONTEIRO, Paulo Washington Ferreira²; MARTINS, Lucas Garcia³; SILVA, Alex Corrêa da⁴; MACHADO, Diego Ramon Silva⁵

RESUMO

Introdução: A adolescência é um período de transição marcada pelas mudanças, impulsionadas pelo desenvolvimento hormonal, mental e social. Alunos adolescentes estão propícios a alterações no processo de desenvolvimento causadas também por fatores nutricionais, os quais podem influenciar no processo cognitivo, implicar em mudanças no rendimento escolar, propiciar gatilhos para distúrbios psicológicos, entre outros. **Objetivo:** avaliar como ocorre a alimentação de alunos do ensino médio, a fim de relacionar com o possível surgimento de doenças psicológicas comum à adolescência. **Material e métodos:** o estudo ocorreu com alunos do terceiro ano do ensino médio em uma escola pública, localizada em Belém-PA. Fez-se um levantamento da alimentação servida na escola (I); da alimentação cotidiana dos alunos (II); bem como da ocorrência de doenças psicológicas (III). **Resultados:** o estudo envolveu 28 alunos com idades entre 16 e 20 anos. (I): em 3 dos 5 dias de aula serviam produtos in natura, como frutas; 2 dos 5 dias de aula serviam produtos processados, como biscoito e sucos. (II): segundo os discentes, na escola consomem na maioria das vezes lanches como salgadinhos; fora da escola, informaram que consomem mais alimentos in natura no almoço e no restante do dia consomem produtos processados, como macarrão instantâneo. (III): dos 28 alunos: 18 apontaram a ocorrência somente de ansiedade; 7 a ocorrência de ansiedade e depressão; 1 a ocorrência de ansiedade e síndrome do pânico; 3 disseram não ter ou não saber se possuem alguma doença psicológica. **Conclusão:** portanto, esse estudo mostrou brevemente que a alimentação, assim como os demais fatores biológicos, está ligada a qualidade da saúde mental destes adolescentes, podendo implicar direta e indiretamente no surgimento de doenças psicológicas. Assim, se mostra necessário estudos mais profundos para implicações da educação alimentar sobre pessoas na formação do processo cognitivo.

Palavras-chave: desenvolvimento, educação alimentar, formação cognitiva, saúde mental.

¹ Universidade Estadual do Pará, Belém, Pará. borgesvinicius360@gmail.com

² Universidade Estadual do Pará, Belém, Pará. pw_monteiro@yahoo.com.br

³ Universidade Federal Rural da Amazônia. lgm98192@gmail.com

⁴ Governo do Estado do Pará, SEDUC, Belém, Pará. bioaprendizz@hotmail.com

⁵ Universidade Estadual do Pará, Belém, Pará. diego.machado@uepa.br