



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Shelly Cristine Santos Abreu  
Vânia Lopes Batista da Silva**

**INFLUÊNCIA DAS ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS EM  
JOVENS UNIVERSITÁRIOS DE CURSOS DE SAÚDE EM  
RELAÇÃO À INGESTÃO ALIMENTAR**

**Pindamonhangaba – SP  
2022**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Shelly Cristine Santos Abreu  
Vânia Lopes Batista da Silva**

**INFLUÊNCIA DAS ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS EM  
JOVENS UNIVERSITÁRIOS DE CURSOS DE SAÚDE EM  
RELAÇÃO À INGESTÃO ALIMENTAR**

Monografia escrita em forma de artigo e apresentada como parte dos requisitos para obtenção do diploma de Bacharel em Nutrição, pelo curso de Nutrição do Centro Universitário FUNVIC.

Orientador: Prof.º Esp. José Renato S. Delgado

**Pindamonhangaba – SP  
2022**

Abreu, Shelly Cristine Santos; Silva, Vânia Lopes Batista; Delgado, José Renato Silva.  
Influência das Alterações Psicológicas da Juventude na Ingestão Alimentar /  
Shelly Cristine Santos Abreu; Vânia Lopes Batista da Silva; José Renato Silva  
Delgado / Pindamonhangaba-SP : UniFUNVIC Centro Universitário FUNVIC,  
2022.

24f.

Monografia (Graduação em Nutrição) UniFUNVIC-SP.

Orientador: Prof.º Esp. José Renato S. Delgado

1.Alimentação 2.Psicológico. 3.Nutrição.

I Influência das Alterações Psicológicas da Juventude na Ingestão Alimentar II Shelly  
Cristine Santos Abreu; Vânia Lopes Batista da Silva; José Renato Silva Delgado



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Shelly Cristine Santos Abreu  
Vânia Lopes Batista da Silva**

**INFLUÊNCIA DAS ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS EM JOVENS  
UNIVERSITÁRIOS DE CURSOS DE SAÚDE EM RELAÇÃO À INGESTÃO  
ALIMENTAR**

Monografia escrita em forma de artigo e apresentada como parte dos requisitos para obtenção do diploma de Bacharel em Nutrição, pelo curso de Nutrição do Centro Universitário FUNVIC.

Orientador: Prof.º Esp. José Renato S. Delgado

Data: \_\_\_\_\_

Resultado: \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

Prof . \_\_\_\_\_ Centro Universitário FUNVIC

Assinatura \_\_\_\_\_

Prof . \_\_\_\_\_ Centro Universitário FUNVIC

Assinatura \_\_\_\_\_

Prof . \_\_\_\_\_ Centro Universitário FUNVIC

Assinatura \_\_\_\_\_

Este trabalho foi escrito em forma de artigo científico e submetido à Revista Ciências e Saúde online, cujas normas acadêmicas estão no Anexo I.

# INFLUÊNCIA DAS ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS DA JUVENTUDE NA INGESTÃO ALIMENTAR

## INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL CHANGES IN YOUTH ON FOOD INTAKE

Shelly Cristine Santos Abreu<sup>1</sup>, Vânia Lopes Batista da Silva<sup>2</sup>, José Renato Silva Delgado<sup>3\*</sup>

1 Acadêmica do Curso de Nutrição do UniFUNVIC/Centro Universitário FUNVIC, Pindamonhangaba - SP, Brasil.

2 Acadêmica do Curso de Nutrição do UniFUNVIC/Centro Universitário FUNVIC, Pindamonhangaba - SP, Brasil.

3 Nutricionista, Docente do Curso de Nutrição do UniFUNVIC/Centro Universitário FUNVIC, Pindamonhangaba - SP, Brasil.

\*prof.josedelgado.pinda@unifunvic.edu.br

### Resumo

O número de pessoas afetadas por diversas alterações psicológicas aumentou no decorrer dos anos, decorrente as diversas mudanças de vida e rotina, mas principalmente devido as pressões que o mundo tem sofrido de forma geral com mais cobranças e novos padrões de estilo de vida, que tem atingido diversas pessoas do mundo inteiro. Por meio deste trabalho foi possível apresentar a importância da alimentação como fator essencial na vida de jovens estudantes, para melhorar seu desempenho nos estudos acadêmicos. Foi realizado um estudo transversal, sendo elaborado um questionário online, com perguntas sobre a idade, área do curso, relação do psicológico com a alimentação e sobre os alimentos consumidos diariamente. A amostra foram os jovens universitários da UNIFUNVIC, estudantes na área da saúde. A pesquisa foi realizada com 41 estudantes com faixa etária de 18 a 24 anos. 100% da amostra afirma acreditar que o alimento tem relação com seu estado emocional, 56,1% relatou recorrer à comida em momentos de ansiedade e 70,7% afirmou que em sua situação atual precisa de um acompanhamento nutricional. Conclui-se que, na atualidade, os jovens estão propensos a sofrer com algum tipo de alteração psicológica, que pode acarretar em mudanças nos hábitos alimentares. Ainda foi possível compreender que quando não há um acompanhamento nutricional adequado, independentemente da situação em que o jovem se encontre, seu estado emocional pode ser afetado de forma significativa, uma vez que a ação bioquímica do cérebro depende também de uma boa alimentação para o bom funcionamento.

Palavras-chave: Alimentação. Psicológico. Nutrição.

### Abstract

The number of people affected by various psychological alterations has increased over the years, due to the various changes in life and routine, but mainly due to the pressures that the world has been suffering in general with more demands and new lifestyle patterns, which have reached many people around the world. Through this work it was possible to present the importance of food as an essential factor in the lives of young students, to improve their performance in academic studies. A cross-sectional study was carried out, with an online questionnaire being prepared, with questions about age, area of the course, psychological relationship with food and about the foods consumed daily. The sample was university students from UNIFUNVIC, students in the health area. The survey was conducted with 41 students aged 18 to 24 years. 100% of the sample said they believe that food is related to their emotional state, 56.1% reported resorting to food in times of anxiety and 70.7% said that in their current situation they need nutritional monitoring. It is concluded that, nowadays, young people are likely to suffer from some kind of psychological alteration, which can lead to changes in eating habits. It was still possible to understand that when there is no adequate nutritional monitoring,

regardless of the situation in which the young person finds himself, his emotional state can be significantly affected, since the biochemical action of the brain also depends on good nutrition for good health. operation.

Keywords: Food. Psychological. Nutrition.

## Introdução

O número de pessoas afetadas pela ansiedade e depressão aumentou no decorrer dos anos, sobretudo, após algumas alterações de vida e rotina. Estudantes universitários se deparam com desafios que abrangem não só a formação acadêmica, como também circunstâncias sociais, afetivas e psicológicas, tornando-os propensos ao desenvolvimento de transtornos mentais. O hábito alimentar das pessoas pode ter certa ligação com a alteração psicológica, levando a crer que a ansiedade e depressão somadas a fatores pessoais e sociais, podem ter contribuição significativa, levando jovens estudantes a terem hábitos alimentares prejudiciais a sua saúde. <sup>1</sup>

A porcentagem de indivíduos com transtorno depressivo teve um aumento de 18% entre os anos de 2005 e 2015 e em 2018, havia em média, 322 milhões de pessoas com depressão no mundo. No Brasil, esse transtorno chega a atingir 5,8% da população. Constituindo-se como a principal causa de incapacidade no mundo inteiro, a depressão tem uma importante colaboração na carga global de doenças. Os sintomas da depressão se manifestam de maneira sorrateira, de forma que a maioria das pessoas não se dão conta no princípio. A depressão pode atingir pessoas de qualquer faixa etária, mas principalmente os jovens, por haver maior transformação biológica, social e principalmente psíquica, o que pode afetar a forma como eles pensam, se sentem e se comportam, que pode resultar em problemas físicos, emocionais e até funcionais. <sup>2</sup>

As causas da depressão podem ser diversas, como: perda de um membro familiar, situações traumatizantes, a ocorrência de ter sofrido *bullying*, ter alguém próximo que esteja passando por depressão ou ter se suicidado. Dentre as possíveis causas, ainda podemos incluir os fatores genéticos e biológicos. Mudanças físicas e emocionais são as primeiras a se manifestarem, caracterizadas pela baixa autoestima, mudanças de humor, tristeza constante, perda de interesse por coisas que antes realizava, até sintomas mais graves, como dores de cabeça e no corpo, pensamentos frequentes de morte e suicídio, até mesmo automutilação, com cortes e queimaduras. <sup>3</sup>

A dieta é um fator de estilo de vida que pode desempenhar um papel importante na saúde de pacientes com ansiedade e depressão. Melhorias na alimentação podem favorecer não só o tratamento, mas também a prevenção dessas doenças. O consumo de fitoterápicos pode ser

uma forma de intervenção complementar muito benéfica no caso de pessoas que já sofrem de algum desses transtornos. Quando se fala no tratamento dessas doenças, entre os principais nutrientes, considerados essenciais e indispensáveis, estão: vitamina A, C, E, complexo B, zinco, magnésio, triptofano e ômega 3. Estes nutrientes contribuem de forma significativa para o bom funcionamento do cérebro, e, conseqüentemente, para o controle dos sintomas gerados pelos transtornos depressivos, ajudando no controle da ansiedade, estresse, depressão, além de melhorar a memória, dar mais disposição e auxiliar na diminuição da compulsão alimentar.<sup>4</sup>

Há ainda alimentos que contêm nutrientes que atuam como precursores de substâncias como endorfina, ocitocina, dopamina e serotonina que são importantes neurotransmissores do Sistema Nervoso Central (SNC) e Trato Gastrointestinal (TGI), tendo como função regular o sono, apetite, sensibilidade, comportamento, ciclo circadiano e humor. Esses neurotransmissores agem de maneira direta, auxiliando contra a ansiedade e depressão, pois promovem sensação de bem-estar e prazer. Dentre estes alimentos, estão a banana, chocolate 70% de cacau, mel e laranja.<sup>5</sup>

Pessoas que seguem uma dieta rica em alimentos como verduras, frutas, grãos que não sejam processados, peixes e mariscos, carnes magras e laticínios, têm de 25% a 35% a menos risco de depressão. Em contrapartida, o hábito de fumar, consumir álcool, cafeína e ter uma má hidratação, podem estar associado a sintomas de ansiedade. Além disso, picos altos de açúcar no sangue podem contribuir para uma crise de ansiedade e até um ataque de pânico, e os quadros de hipoglicemia podem resultar em sintomas de depressão. Assim, compreender que ter uma dieta balanceada é algo que deve ser primordial, ou seja, deve-se ter a diversificação no consumo diário de alimentos ricos em vitaminas, aminoácidos, ácidos graxos e outros compostos que irão contribuir para a diminuição do estresse, cansaço físico, e principalmente agir no cérebro, influenciando diretamente nas emoções.<sup>6</sup>

O aumento de pessoas com ansiedade e depressão deixa um alerta quanto aos hábitos de vida que grande parte da população tem adotado na atualidade, com o grande consumo de alimentos de fácil acesso e rápidos para o consumo, resultando em uma má alimentação, além da falta da prática de exercícios físicos diários, que leva ao sedentarismo. Ainda, é importante saber que pessoas que sofrem com a ansiedade tendem a recorrer aos alimentos de forma compensatória.<sup>7</sup>

Portanto, não apenas os transtornos psicológicos tem poder na escolha dos alimentos, mas também as diversas mudanças que o mundo em geral tem sofrido com mais cobranças e novos padrões de estilo de vida, que tem afetado a vida de diversas pessoas do mundo inteiro,

e que, esses fatores somados aos transtornos psicológicos e a falta de uma boa nutrição pode intensificar o bom desenvolvimento da saúde física, mental e social.<sup>8</sup>

## **Método**

Este trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o parecer N° 5.391.315, em 05/05/2022.

O estudo desenvolvido foi utilizado o estudo transversal e a amostra foram os jovens universitários da UNIFUNVIS, estudantes na área da saúde. Para coleta de dados foi utilizado um questionário composto por 18 perguntas com as opções para assinalar sim ou não em cada uma delas, sendo este pré-estabelecido pelos pesquisadores e aplicado de forma online, através da plataforma Google Forms. Juntamente com o questionário foi inserido o termo de consentimento livre e esclarecido para maiores de 18 anos.

Foram utilizados os seguintes critérios para inclusão dos participantes: ter a idade entre 18 a 24 anos, ser estudante da área da saúde no UNIFUNVIC, ter iniciado seu curso na faculdade de 2019 a 2022.

Foram utilizados os seguintes critérios para exclusão dos participantes: não conseguir realizar o teste proposto, ter trancado a faculdade e retornado a cursar novamente, comprometimento por doença, incapacidade mental ou outra intercorrência dessa natureza que impeça de realizar o questionário e não enviar o teste até a data e hora determinada para encerramento da pesquisa.

## **Resultados**

Com os resultados da pesquisa, temos um total de 41 participantes, sendo 82,9%, mulheres (respectivo a 34) e 17,1% homens (respectivo a 7), com a faixa etária predominante de 20 anos. E em relação aos cursos da área da saúde, obtivemos a porcentagem maior de respostas do curso de fisioterapia, sendo 26,8% (11 pessoas) das respostas, em segundo lugar a nutrição com 22% (9 pessoas), 12,2% (5 pessoas) da turma da educação física, a biomedicina com 19,5% (8 pessoas), e a enfermagem e farmácia com 9,8% (4 pessoas) de cada curso, e o curso de odontologia não houve participante.

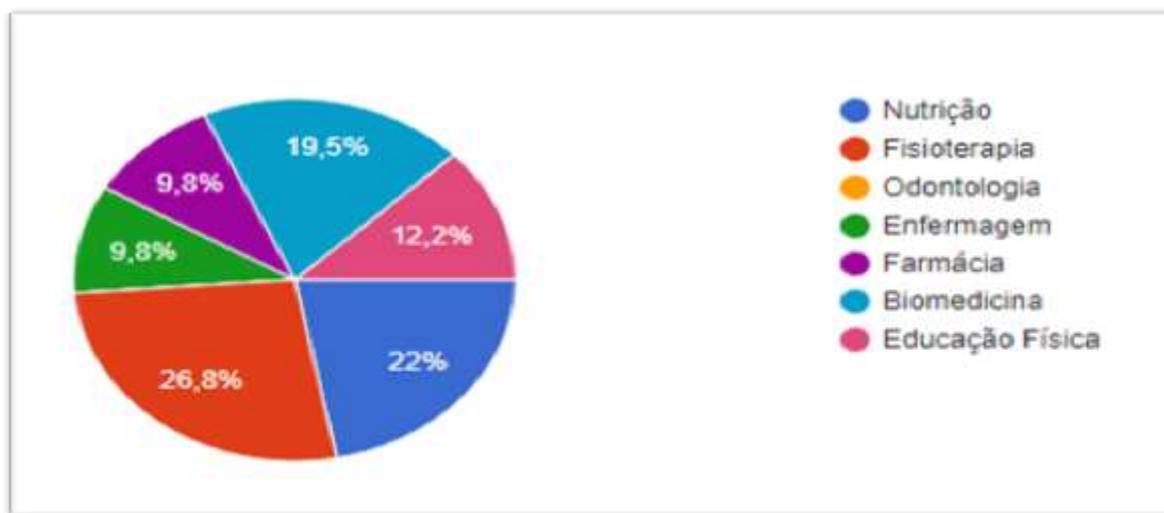


Figura 1. Porcentual de alunos participantes dos respectivos dos cursos graduados na área de saúde.

Na Tabela 1 abaixo, pode-se observar se os jovens quando se encontram em situação de estresse, ansiedade ou tristeza, recorrem à comida, e se o doce é considerado frequentemente uma necessidade.

Tabela 1. Respostas dos jovens em relação ao seu estado psicológico e a alimentação

Variável	% sim	% não
<b>Come doce todos os dias</b>	<b>56,1% (23 pessoas)</b>	<b>43,9% (18 pessoas)</b>
<b>Come por estresse</b>	<b>43,9% (18 pessoas)</b>	<b>56,1% (23 pessoas)</b>
<b>Come por ansiedade</b>	<b>56,1% (23 pessoas)</b>	<b>43,9% (18 pessoas)</b>
<b>Come por tristeza</b>	<b>48,8% (20 pessoas)</b>	<b>51,2% (21 pessoas)</b>

Na Tabela 2 pode-se observar se os jovens possuem uma alimentação equilibrada incluindo em suas refeições diárias alimentos nutritivos e essenciais dos quais auxiliam no funcionamento adequado dos neurotransmissores e na saúde no geral.

Tabela 2. Respostas dos jovens em relação ao seu consumo alimentar

Variável	%sim	%não
<b>Ingestão regular de banana</b>	<b>58,5% (24 pessoas)</b>	<b>41,5% (17 pessoas)</b>
<b>Ingestão regular de laranja</b>	<b>56,1% (23 pessoas)</b>	<b>43,9% (18 pessoas)</b>
<b>Ingestão regular de chocolate 70% de cacau</b>	<b>19,5% (08 pessoas)</b>	<b>80,5% (33 pessoas)</b>
<b>Ingestão de frutas todos os dias</b>	<b>43,9% (18 pessoas)</b>	<b>56,1% (23 pessoas)</b>
<b>Ingestão de legumes e verduras diariamente</b>	<b>51,2% (21 pessoas)</b>	<b>48,8% (20 pessoas)</b>
<b>Alimentos industrializados todos os dias</b>	<b>43,9% (18 pessoas)</b>	<b>56,1% (23 pessoas)</b>

Na Tabela 3 pode observar se esses jovens tiveram alguma influência na alteração dos hábitos alimentares após ingressarem nos estudos acadêmicos.

Tabela 3. Respostas dos jovens em relação aos estudos com a alimentação

Variável	%sim	%não
<b>Com o início dos estudos acadêmicos percebeu que houve alterações dos hábitos alimentares</b>	<b>78% (32 pessoas)</b>	<b>22% (09 pessoas)</b>
<b>Antes de iniciar os estudos acadêmicos a alimentação era saudável</b>	<b>48,8% (20 pessoas)</b>	<b>51,2% (21 pessoas)</b>

Na Tabela 4 pode ser observado sobre como esses jovens se auto avaliam em relação à sua alimentação atual.

Tabela 4. Respostas dos jovens em relação à alimentação atual

Variável	%boa	%regular	%ruim
<b>Hoje em dia, estando na faculdade a alimentação pode ser considerada</b>	<b>34,1% (14 pessoas)</b>	<b>12,2% (05 pessoas)</b>	<b>53,7% (22 pessoas)</b>

A Tabela 5 ilustra o resultado sobre se os jovens acreditam que há ou não uma ligação entre o estado emocional e psíquico, e sua alimentação, e se concordam ser necessário o acompanhamento de um profissional nutricionista para orienta-los ou não.

Tabela 5. Respostas dos jovens em relação ao seu emocional e a um acompanhamento nutricional

Variável	%sim	%não
<b>Acredita que o alimento tenha alguma relação com o estado psicológico</b>	<b>100% (41 pessoas)</b>	<b>0% (0 pessoas)</b>
<b>Se auto avaliando, em sua situação atual, acha que precisa de um acompanhamento nutricional</b>	<b>70,7% (29 pessoas)</b>	<b>29,3% (12 pessoas)</b>

## Discussão

Ao analisar os resultados da Tabela 1, podemos observar que há um número significativo de jovens que em situação de estresse (43,9%, 18 alunos), ansiedade (56,1%, 23 alunos) e tristeza (48,8%, 20 alunos) relataram recorrerem à comida a fim de minimizar esses sentimentos ruins e desagradáveis. Logo chegamos à compreensão de que, se esses jovens recorrerem à comida todas as vezes que se sentirem assim, e essa comida tiver mais

malefícios do que benefícios para seu corpo e for consumida em quantidade exagerada, há uma grande chance de que isso a longo prazo gere sérios problemas de saúde física e mental, podendo se tornar até mesmo uma compulsão alimentar se não houver um autocontrole. O ideal é que haja o acompanhamento de um profissional da área da nutrição e até mesmo dependendo do caso, um psicólogo, para que haja o equilíbrio tanto na parte alimentar quanto na emocional.

Em relação as respostas referentes a busca pelo doce, um número significativo de jovens (56,1%, 23 alunos) relataram considerar essa substância como uma necessidade a ser consumida diariamente, o que é um fator preocupante. Uma das causas que levam os jovens sentir a necessidade de comer doces é a liberação de alguns hormônios como adrenalina, noradrenalina e cortisol os quais mediante o estresse pode induzir a pessoa a querer alimentos reconfortantes que são geralmente aqueles ricos em gordura e açúcar, os quais não são ideais para ingerir nesses momentos por terem uma ação de aumento de ansiedade para quem já se encontra no estado de ansiedade e no caso de estresse também pode levar a pessoa a ficar ainda mais agitada. Sendo assim, o doce não é o melhor alimento para se recorrer nos momentos de crises emocionais.

Na Tabela 2 pode-se observar que ao abordarmos sobre o consumo das frutas de forma geral, a porcentual dos alunos que disseram consumir todos os dias foi abaixo de 50% (43,9% assinalaram que consomem diariamente, representando 18 dos participantes), mas ao especificar a banana e a laranja já houve mais afirmações para o consumo regular (banana 58,5% representando 24 pessoas, e a laranja 56,1% representando 23 pessoas). A razão por esses dois alimentos ter mais afirmações quanto ao consumo regular pode ser diversas como, por serem mais fáceis de encontrar nas feiras e mercados, por darem fruto em todas as épocas do ano, ou ainda por serem mais acessíveis financeiramente.

Se pensarmos nos benefícios que essas frutas podem oferecer à saúde desses jovens, há vários pontos positivos como contribuir para a melhora do humor e reduzir o estresse, dar energia e sensação de bem estar, é benéfico para o sistema digestivo, ajuda na melhora da qualidade do sono, tudo isso devido aos aminoácidos presentes nessas frutas. A serotonina é um dos neurotransmissores, a qual é sintetizada pelo triptofano, que é um aminoácido encontrado não só na banana, mas em diversos alimentos de origem animal e vegetal, e uma de suas funcionalidades é justamente o controle da ansiedade.<sup>9</sup>

Estudos associam a ansiedade e a depressão aos sistemas neurotransmissores que aparecem em disfunção. Além do neurotransmissor serotonina que é produzido através do aminoácido triptofano, temos outro neurotransmissor essencial para o controle das emoções, a melatonina, sintetizado a partir do hormônio serotonina como resultado da hidroxilação do

aminoácido triptofano. Na busca de melhorar os sintomas de ansiedade, encontramos ainda como auxiliares, os ácidos graxos essenciais ômega 3, que em um equilíbrio com Ômega 6 e Ômega 9, estes que são precursores dos eicosanoides mediadores inflamatórios lipossolúveis e de ácido eicosapentanoico (EPA) e ácido docosaenoico (DHA). Níveis baixos de ômega 3 em estados de depressão e ansiedade aumentam a produção de citocinas próinflamatórias por exposição a situações estressantes, sendo assim, o ômega 3 em equilíbrio age por diminuir ações inflamatórias.<sup>10</sup>

Ainda na Tabela 2 podemos observar que as respostas dos estudantes em relação ao consumo de legumes e verduras estão bem divididas (51,2% que representa 21 pessoas que afirmaram consumir todos os dias, e 48,8% representando 20 pessoas que afirmaram não consumir todos os dias). Embora haja em grande variedade e sejam de fácil acesso físico e financeiro, esses dois grupos de alimentos não são tão consumidos quanto poderiam ser. Algumas pessoas ainda têm receio ou simplesmente se adaptaram a não consumir alguns tipos de legumes e verduras, enquanto outras pessoas consomem com mais facilidade, podendo ser devido à educação alimentar recebida desde a infância a qual contribuiu para dar continuidade a bons hábitos alimentares. Mas precisa-se ainda levar em consideração que as afirmações positivas e negativas quanto ao consumo de legumes e verduras podem também estar relacionadas ao fato de esses alunos possuírem ou não tempo disponível para realizar o preparo do alimento com regularidade, e se eles têm disposição para compra-los com tanta frequência, podendo ser a causa de não consumir esses alimentos com assiduidade.

Quando abordamos sobre o chocolate 70% cacau, com os resultados da pesquisa vemos que não é tão consumido pelo público participante (19,5% representando 8 pessoas que afirmaram comer regularmente). Os que prevalecem ainda hoje e ganham maior popularidade no mercado, são aqueles mais adoçados. Porém, sabemos que quanto mais puro o chocolate for, mais benefícios apresentará para a saúde de quem o consome.

Ainda na Tabela 2 observa-se que cerca de 43,9% (18 pessoas) diz comer alimentos industrializados todos os dias. Esses alimentos de fácil preparo e de fácil acesso são bem mais práticos para o consumo, especialmente quando não se tem muito tempo disponível para realizar as refeições, mas sabe-se que não são os mais recomendados para o consumo diário por serem ricos em aditivos maléficos à saúde, como o sódio e o glutamato monossódico.

Na Tabela 3 podemos observar que a maior parte dos alunos que responderam ao questionário (78%, 32 pessoas) perceberam que ao iniciarem os estudos acadêmicos tiveram mudanças nos hábitos alimentares, e 48,8% (20 pessoas) diz ter uma alimentação saudável antes de começar os estudos, ou seja, podemos compreender que com o início dos estudos grande parte dos alunos acabaram mudando seus hábitos alimentares e infelizmente para pior

devido a nova rotina além de outros fatores. Porém, se tratando de jovens que conforme os anos de formação passam vão ganhando mais conhecimento sobre a importância de cuidar da saúde, poderia esperar-se que houvesse mudança na consciência e conseqüentemente na escolha de seus alimentos.

Mas sabe-se que a maioria dos humanos experimentam comportamentos alimentares alterados sob estresse. Comer bem para uma boa saúde requer um conhecimento básico dos alimentos e dos nutrientes que eles fornecem e uma compreensão das necessidades nutricionais ao longo das várias fases da vida. Atitudes e comportamentos em relação à alimentação são moldados por fatores multitudinais, incluindo fatores psicológicos e estresse.<sup>11</sup>

Na Tabela 4 abordamos sobre a alimentação atual desses jovens estudantes, para que eles mesmos se avaliassem mediante seu conhecimento sobre o que é uma boa alimentação, e cerca de 53,7% (22 pessoas) afirmaram ter uma alimentação ruim, 12,2% (5 pessoas) uma alimentação atual em um estado regular, e apenas 34,1% (14 pessoas) afirmam estar conseguindo fazer uma alimentação boa; Os resultados só nos reafirmam sobre a importância de se cuidar da parte alimentar ao iniciar os estudos acadêmicos, uma vez que a alimentação de grande parte dos alunos da área da saúde apresenta-se em estado ruim para regular, podendo afetar o bom desempenho no aprendizado e até leva-los a ter problemas de saúde por causa de suas escolhas alimentares.

Com o avanço da tecnologia os jovens estão adquirindo excesso de informação, o que aliado ao excesso de atividades, de pressão, apreensão em relação ao futuro, à necessidade ansiosa ou neurótica de ser perfeito, à transição para a vida acadêmica que esses jovens enfrentam e a cobrança excessiva, geram uma série de sintomas e incômodos para os jovens estudantes, podendo dificultar a realização das suas atividades diárias.<sup>12</sup>

O ambiente universitário é permeado de situações desgastantes que podem influenciar ou desencadear o desenvolvimento da ansiedade nos universitários, uma vez que a correria oportuniza uma vida sedentária, que pode ser um risco. Nesse contexto, a compreensão da saúde mental de estudantes encontra-se vulnerável, por isso se faz necessário compreender os fatores de risco para o desencadeamento da ansiedade, a fim de garantir melhor qualidade na formação profissional dos acadêmicos.

Na Tabela 5 com as respostas obtidas, vemos que os jovens estudantes avaliados têm uma boa consciência quanto a importância de se fazer refeições saudáveis dentro e fora do âmbito acadêmico, uma vez que 100% dos alunos participantes (41 pessoas) afirmaram que o alimento tem uma correlação com a saúde mental.

Ao abordarmos a respeito da necessidade de um acompanhamento nutricional grande parte dos universitários (70,7% representando 29 dos jovens avaliados) reconhecem que atualmente, não tem se alimentado da forma como realmente deveria, precisando assim de um acompanhamento nutricional para melhorar a qualidade de vida. Embora estejam constantemente aprendendo como cuidar da saúde de outras pessoas, cada um em sua respectiva formação acadêmica, as suas próprias vidas têm sido afetadas decorrente uma má alimentação no decorrer desses anos.<sup>13</sup>

Houve ainda uma pequena porcentagem de jovens estudantes que afirmaram não precisar de um acompanhamento nutricional atualmente (29,3% representando 12 dos jovens avaliados). A razão pela qual eles afirmam não precisar, não foi esclarecida durante a pesquisa, mas acredita-se que pode ser devido já possuírem uma boa alimentação considerada equilibrada e adequada, podendo até mesmo essas pessoas serem parte da porcentagem de alunos que estão se formando no curso de nutrição, dispensando assim, a necessidade de um profissional nutricionista os orientando quanto aos seus hábitos alimentares. Mas ainda tem-se a possibilidade de esses alunos que afirmaram não precisar desse acompanhamento nutricional, fazerem tal afirmação por não desejarem realizar mudanças em seus hábitos alimentares, ou em semelhante caso aos nutricionistas acreditar já seguir uma alimentação de acordo com a ideal; Porém se esses alunos não forem da área da saúde eles ainda assim precisarão de acompanhamento uma vez que o nutricionista é essencial não só para prescrever dietas, mas para orientar adequadamente, fazer acompanhamento bioquímico, e acompanhar o desenvolvimento e desempenho físico do paciente de forma individualizada, contribuindo para que de fato se tenha mais chances de envelhecer com saúde e ter bom desempenho nas mais diversas fases da vida, ao seguir devidamente as orientações recebidas.

## **Conclusão**

Feita a análise dos resultados da pesquisa realizada com os jovens estudantes da área da saúde da Unifunvic, podemos chegar à conclusão de que ao iniciar os estudos os jovens sofreram diversas mudanças na rotina, na administração do tempo e ciclos sociais o que refletiu também em seus hábitos alimentares.

Sabe-se que durante a formação, todos estão propensos a sofrer situações adversas, as quais podem influenciar negativamente na escolha dos alimentos, prevalecendo geralmente aqueles que dão a sensação de serem reconfortantes, dando sentimento de alívio e prazer imediato ao cérebro, como doces e alimentos gordurosos, podendo levar a um declínio na saúde física e mental.

Logo, o acompanhamento de um nutricionista nessa fase da vida é fundamental não só para prevenir que esses jovens passem por problemas de saúde física, mas também para garantir que tenham um bom desempenho acadêmico, orientando para que se supra devidamente as necessidades nutricionais que cada um pode apresentar.

Quando as pessoas que já se encontram em um quadro de desequilíbrio emocional não realizam um acompanhamento nutricional adequado, é possível que a situação se agrave uma vez que a ação bioquímica do cérebro depende também de uma boa alimentação para o funcionamento do cérebro. O ideal é que pessoas de todas as faixas etárias, não só os jovens estejam atentos quanto a suas escolhas alimentares.

Ao concluir esse trabalho desenvolvido, acreditamos conseguir despertar o público participante com o levantamento do tema, conscientizando sobre o fato de que ao fazer a escolha de um alimento para o consumo, não estão alimentando apenas seu físico, mas também as suas emoções, podendo ser positivamente como negativamente.

## Referências

1. Souza AR, Reis DM, Vasconcelos TM, Abdon, APV; Machado, SP; Bezerra, IN. Relação entre Transtornos Mentais Comuns e a ingestão dietética de universitários da área da saúde. *Ciênc. saúde coletiva* 2021; 26:09, Set. DOI: 10.1590/1413-81232021269.07172020
2. Alencar AVM, Maranhão TLG, Fernandes RMM, Rodrigues MS. A Relação entre Depressão e Ideação Suicida na Juventude. ID online Revista Multidisciplinar e de Psicologia, 2018.
3. Gonçalves PF, Sousa BRV, Maracajá VF, Veiga DKE. Alimentação funcional como suporte para melhor prognóstico da depressão. Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 2016.
4. Rocha ACB, Myva LMM, Almeida SG. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. *Research, Society and Development*, 2020; 9 (9). DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7890>
5. Castro ML, Ratto RS, Coelho KV, Bampi, SR; Raphaelli, CO; Peter, NB. A influência da alimentação na microbiota e a relação com distúrbios como ansiedade e depressão. *Brazilian Journal of Development*, 2021; 7(7): p. 74087-74111. DOI:10.34117/bjdv7n7-542
6. Baklizi GS Bruce BC; Santos, ACCP. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. *Research, Society and Development*, 2021; 10(17). DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i17.24454>
7. Barbosa BP. Terapia nutricional na depressão - como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(12). DOI:10.34117/bjdv6n12-524

8. Souza DTB, Lúcio JM, Araújo AS, Batista DA. Ansiedade e Alimentação: uma análise inter-relacional. II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 2017.
9. Matos, SMR; Ferreira, JCS. Estresse e comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, v. 10, n 7, 2021.
10. Andrade EAF, Anna LCS, Almeida NC, Venturi I, Brustulim LJR, Almeida WO. L-Triptofano, ômega 3, magnésio e vitaminas do complexo B na diminuição dos sintomas de ansiedade. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 2018; 12 (40): p. 1129-1138.
11. Araújo ASF, Vieira INU, Silva JNF, Faria SP, Nunes GL, Khouri AG. Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. *RRS-FESGO*, 2020; 3(1): Pag. 18-26.
12. Costa KMV, Sousa KRS, Formiga PA, Silva WS, Bezerra EBN. Ansiedade em Universitários na Área da Saúde. II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 2017. p. 14-16.
13. Catelan, AC, Quaglia CA, Silva LA, Costa LV, Moraes RX. Ansiedade e comportamento alimentar em universitários. 15º Congresso Nacional de Iniciação Científica.

## ANEXO 1

### REVISTA CIÊNCIAS E SAÚDE – REVISTA CIENTÍFICA FUNVIC

#### Normas para submissão

#### Diretrizes para Autores

Os trabalhos devem ser redigidos em português, o uso da forma culta correta é de responsabilidade dos autores. Os nomes dos autores, bem como a filiação institucional de cada um, devem ser inseridos nos campos adequados a serem preenchidos durante a submissão. A Revista Ciência e Saúde on-line sugere que o número máximo de autores por artigo seja 6 (seis). Artigos com número superior a 6 (seis) serão considerados exceções e avaliados pelo Conselho Editorial que poderá solicitar a adequação. **Pesquisas feitas com seres humanos e animais devem, obrigatoriamente, citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética.** O não atendimento de tal proposta pode implicar em recusa de sua publicação. Da mesma forma, o plágio implicará na recusa do trabalho.

Os autores dos artigos aceitos poderão solicitar a tradução do artigo para língua inglesa nos tradutores indicados pela revista e reenviar. Os custos com a tradução serão de responsabilidade dos autores.

O periódico disponibilizará aos leitores o conteúdo digital em ambos os idiomas, português e inglês.

#### APRESENTAÇÃO DO MATERIAL

Sugere-se um número máximo de 20 páginas, incluindo referências, figuras, tabelas e quadros. Os textos devem ser digitados em **Fonte Times New Roman, tamanho 12, espaçamento 1,5, justificado, exceto Resumo e Abstract que devem ser em tamanho 11 e ter espaçamento simples.** Devem ser colocadas margens de 2 cm em cada lado.

As Figuras: gráficos, imagens, desenhos e esquemas deverão estar inseridas no texto, apresentar boa qualidade, estar em formato JPEG, com resolução de 300dpi com 15cm x 10cm. O número de figuras deve ser apenas o necessário à compreensão do trabalho. Não serão aceitas imagens digitais artificialmente 'aumentadas' em programas computacionais de edição de imagens. As figuras devem ser numeradas em algarismos arábicos segundo a ordem em que aparecem e suas legendas devem estar logo abaixo.

Tabelas e Quadros: deverão ser numerados consecutivamente com algarismos arábicos e encabeçados pelo título. **As tabelas e os quadros devem estar inseridos no texto.** Não serão admitidas as tabelas e quadros inseridos como Figuras.

Títulos de tabelas e quadro e legendas de figuras deverão ser escritos em tamanho 11 e com espaço simples entre linhas.

Citação no texto: deve-se seguir o sistema numérico de citações, em que as referências são numeradas na ordem em que aparecem no texto e citadas através dos seus números sobrescritos (depois de ponto e de vírgula; antes de ponto e vírgula e dois pontos). Citações de mais de uma referência devem obedecer ordem numérica crescente. Quando no final da frase, os números das referências devem aparecer depois da pontuação. Citações com numerações consecutivas devem ser separadas por hífen (Ex: <sup>3-6</sup>); em caso contrário, deve-se utilizar vírgula (Ex: <sup>3,4,9,14</sup>). Toda referência deverá ser citada no texto. Exemplos: Conforme definem Villardi et al.<sup>1</sup>, a perda óssea alveolar... O uso de implante de carga imediata tem sido discutido por vários autores.<sup>1,3,5-8</sup> **Não serão aceitas teses, dissertações e monografias como fonte bibliográfica.**

Grafia de termos científicos, comerciais, unidades de medida e palavras estrangeiras: os termos científicos devem ser grafados por extenso, em vez de seus correspondentes simbólicos abreviados. Incluem-se nessa categoria os nomes de compostos e elementos químicos e binômios da nomenclatura microbiológica, zoológica e botânica. Os nomes genéricos de produtos devem ser preferidos às suas respectivas marcas comerciais, sempre seguidos, entre parênteses, do nome do fabricante, da cidade e do país em que foi fabricado, separados por vírgula. Para unidades de medida, deve-se utilizar o Sistema Internacional de Unidades. Palavras em outras línguas devem ser evitadas nos textos em português, utilizar preferentemente a sua tradução. Na impossibilidade, os termos estrangeiros devem ser grafados em itálico. Toda abreviatura ou sigla deve ser escrita por extenso na primeira vez em que aparecer no texto.

#### ESTRUTURA DO ARTIGO

Independentemente do tipo de artigo, todos deverão ter uma **Página de título** contendo:

Título em português: caixa alta, centrado, negrito, conciso, com um máximo de 25 palavras;

Título em inglês (obrigatório): caixa alta, centrado. Versão do título em português;

Nomes dos autores, sem abreviação, bem como a titulação e a filiação institucional de cada um. O autor de correspondência deve ser identificado com um asterisco após o sobrenome e deve ser fornecido o e-mail para contato, logo abaixo das afiliações.

**PESQUISAS ORIGINAIS** devem ter no máximo 20 páginas com até 40 citações; organizar da seguinte forma:

**Resumo: não estruturado**, parágrafo único sem deslocamento, fonte tamanho 11, espaço 1, justificado, contendo entre 150 e 250 palavras. Deve conter a apresentação concisa de cada parte do trabalho, abordando objetivo(s), método, resultados e conclusões. **Deve ser escrito sequencialmente, sem subdivisões.** Não deve conter símbolos e contrações que não sejam de uso corrente nem fórmulas, equações, diagramas;

**Palavras-chave:** de 3 a 5 palavras-chave, iniciadas por letra maiúscula, separadas e finalizadas por ponto. Deverá ser consultada a lista de Descritores em Ciências da Saúde-DECS, que pode ser encontrada no endereço eletrônico: <http://decs.bvs.br/>

**Abstract** (obrigatório): fonte tamanho 11, espaço 1, justificado, deve ser a tradução literal do resumo;

**Keywords: palavras-chave em inglês;**

**Introdução:** deve apresentar o assunto a ser tratado, fornecer ao leitor os antecedentes que justificam o trabalho, incluir informações sobre a natureza e importância do problema, sua relação com outros estudos sobre o mesmo assunto, suas limitações. Essa seção deve representar a essência do pensamento do pesquisador em relação ao assunto estudado e apresentar o que existe de mais significativa na literatura científica. Os objetivos da pesquisa devem figurar como o último parágrafo desse item.

**Método:** destina-se a expor os meios dos quais o autor se valeu para a execução do trabalho. Pode ser redigido em corpo único ou dividido em subseções. Especificar tipo e origem de produtos e equipamentos utilizados. Citar as fontes que serviram como referência para o método escolhido.

**Pesquisas feitas com seres humanos e animais devem, obrigatoriamente, citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética.**

**Resultados:** Nesta seção o autor irá expor o obtido em suas observações. Os resultados poderão estar expressos em quadros, tabelas, figuras (gráficos e imagens). Os dados expressos não devem ser repetidos em mais de um tipo de ilustração.

**Discussão:** O autor, ao tempo que justifica os meios que usou para a obtenção dos resultados, deve contrastar esses com os constantes da literatura pertinente; estabelecer relações entre causas e efeitos; apontar as generalizações e os princípios básicos, que tenham comprovações nas observações experimentais; esclarecer as exceções, modificações e contradições das hipóteses, teorias e princípios diretamente relacionados com o trabalho realizado; indicar as aplicações teóricas ou práticas dos resultados obtidos, bem como, suas limitações; elaborar, quando possível, uma teoria para explicar certas observações ou resultados obtidos; sugerir, quando for o caso, novas pesquisas, tendo em vista a experiência adquirida no desenvolvimento do trabalho e visando a sua complementação.

**Conclusões:** Devem ter por base os resultados e expressar com lógica e simplicidade o que foi demonstrado com a pesquisa, não se permitindo deduções. Devem responder à proposição.

**Agradecimentos** (opcionais): O autor deve agradecer às fontes de fomentos e àqueles que contribuíram efetivamente para a realização do trabalho. Agradecimento a suporte técnico deve ser feito em parágrafo separado.

**Referências** (e não bibliografia): Espaço simples entre linhas e duplo entre uma referência e a próxima. As referências devem ser numeradas na ordem em que aparecem no texto. A lista completa de referências, no final do artigo, deve estar de acordo com o estilo Vancouver (norma completa <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK7256/>; norma resumida [http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform\\_requirements.html](http://www.nlm.nih.gov/bsd/uniform_requirements.html)). Quando a obra tiver até seis autores, todos devem ser citados. Mais de seis autores, indicar os seis primeiros, seguido de et al. O endereço eletrônico de acesso ao artigo deverá constar da referência somente quando se tratar de publicação não impressa. O número do *Digital Object Identifier* (DOI) deve ser informado sempre para os artigos que o possuem. Alguns exemplos:

Artigo publicado em periódico:

Carvalho C, Fernandes WHC, MouttinhoTBF, Souza DM, Marcucci MC, D'Alpino PHP. Evidence-Based Studies and Perspectives of the Use of Brazilian Green and Red Propolis in Dentistry. Eur J Dent. 2019;13:453-63. DOI: 10.1055/s-0039-1700598

Artigo publicado em periódico em formato eletrônico:

Gueiros VA, Borges APB, Silva JCP, Duarte TS, Franco KL. Utilização do adesivo Metil-2-Cianoacrilato e fio de náilon na reparação de feridas cutâneas de cães e gatos [Utilization of the methyl-2-cyanoacrylate adhesive and the nylon suture in surgical skin wounds of dogs and cats]. Ciência Rural [Internet]. 2001 Apr [citado em 10 Out 2008;31(2):285-9. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84782001000200015](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782001000200015).

Instituição como autor:

The Cardiac Society of Australia and New Zealand. Clinical exercise stress testing. Safety and performance guidelines. Med J Aust. 1996;164:282-4.

Artigo eletrônico publicado antes da versão impressa

Yu WM, Hawley TS, Hawley RG, Qu CK. Immortalization of yolk sac-derived precursor cells. Blood. 2002 Nov 15;100(10):3828-31. Epub 2002 Jul 5.

Livro (como um todo)

Murray PR, Rosenthal KS, Kobayashi GS, Pfaller MA. Medical microbiology. 4th ed. St. Louis: Mosby; 2002.

Capítulo de livro

Meltzer PS, Kallioniemi A, Trent JM. Chromosome alterations in human solid tumors. In: Vogesltein B, Kinzler KW, editors. The genetic basis of human cancer. New York: McGraw-Hill; 2002. p. 93-113.

## RELATOS DE CASO CLÍNICO

Artigos predominantemente clínicos, de alta relevância e atualidade. Os relatos de caso devem apresentar a seguinte estrutura: página de título, resumo em português; palavras-chave; abstract; keywords; introdução; relato do caso; discussão; conclusão e referências. Não devem exceder 12 páginas, incluídos os quadros, as tabelas e as figuras, com até 20 citações. Na submissão, o TCLE deve ser adicionado como arquivo suplementar.

## ARTIGOS DE REVISÃO

Poderão ser aceitos para submissão, desde que abordem temas de interesse, atualizados. **Somente serão aceitas revisões sistemáticas, integrativas ou metanálise.** Devem ter até 20 páginas, incluindo tabelas, quadros, figuras e referências. As tabelas, quadros e figuras limitadas a 06 no conjunto, devem incluir apenas os dados imprescindíveis. As figuras não devem repetir dados já descritos em tabelas. As referências bibliográficas devem ser limitadas a 60. Deve-se evitar a inclusão de número excessivo de referências numa mesma citação.

Devem conter: página de título (em arquivo separado), resumos em português e em inglês (de 150 a 250 palavras), palavras-chave/keywords, introdução, método, resultados, discussão, conclusão, agradecimentos (caso necessário), referências.

## EDITORIAIS

Colaborações solicitadas a especialistas de áreas afins, indicados pelo Conselho Editorial, visando analisar um tema de atualidade. Devem conter: página de título, Palavras-chave, Keywords, Texto em português, Referências (quando necessário). Os trabalhos não devem exceder a 2 páginas.

## Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista.
2. Os arquivos para submissão estão em formato Microsoft Word (DOC ou DOCX).
3. URLs para as referências foram informadas quando possível.
4. O texto do trabalho deve estar conforme as NORMAS da revista (em espaço 1,5, fonte 12 Time New Roman), Figuras e Tabelas inseridas no texto (logo após o seu chamamento, Figuras em resolução mínima de 300 DPI). Os trabalhos não devem exceder ao número de páginas recomendado, em espaço 1,5. É importante ressaltar que pesquisas feitas com seres humanos e animais devem citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética. A falta dessa aprovação impede a publicação do artigo. ATENÇÃO: trabalhos fora das Diretrizes para Autores não serão aceitos e serão devolvidos.
5. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em [Diretrizes para Autores](#), na página Sobre a Revista.
6. Em caso de submissão a uma seção com avaliação pelos pares (ex.: artigos), as instruções disponíveis em [Assegurando a avaliação pelos pares cega](#) foram seguidas.

## Declaração de Direito Autoral

Os autores devem revisar o trabalho antes de enviá-lo, autorizando sua publicação na revista Ciência e Saúde on-line.

Os Autores mantêm os direitos autorais e concedem à revista o direito exclusivo de publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a Licença *Creative Commons Attribution* que permite o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria e publicação inicial nesta revista.

Devem declarar que o trabalho, nem outro substancialmente semelhante em conteúdo, já tenha sido publicado ou está sendo considerado para publicação em outro periódico, no formato impresso ou eletrônico, sob sua autoria e conhecimento. O referido trabalho está sendo submetido à avaliação com a atual filiação dos autores. Os autores ainda concordam que os direitos autorais referentes ao trabalho se tornem propriedade exclusiva da revista Ciência e Saúde on-line desde a data de sua submissão. No caso da publicação não ser aceita, a transferência de direitos autorais será automaticamente revogada.

Todas as afiliações corporativas ou institucionais e todas as fontes de apoio financeiro ao trabalho estão devidamente reconhecidas.

Por conseguinte, os originais submetidos à publicação, deverão estar acompanhados de Declaração de Direitos Autorais, conforme modelo:

### **DECLARAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS**

Nós, abaixo assinados, transferimos todos os direitos autorais do artigo intitulado (título) à revista Ciência e Saúde on-line.

Declaramos ainda que o trabalho é original e que não está sendo considerado para publicação em outra revista, quer seja no formato impresso ou no eletrônico. Certificamos que participamos suficientemente da autoria do manuscrito para tornar pública nossa responsabilidade pelo conteúdo.

Assumimos total responsabilidade pelas citações e referências bibliográficas utilizadas no texto, bem como pelos aspectos éticos que envolvem os sujeitos do estudo.

Data:

Assinaturas

## Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

## **ANEXO 2**

### **PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

#### **DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** INFLUÊNCIA DAS ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS DA JUVENTUDE NA INGESTÃO ALIMENTAR

**Pesquisador:** JOSE RENATO SILVA DELGADO

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 54374621.7.0000.8116

**Instituição Proponente:** FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### **DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 5.391.315

##### **Apresentação do Projeto:**

INFLUÊNCIA DAS ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS DA JUVENTUDE NA INGESTÃO ALIMENTAR O número de pessoas afetadas pela depressão e outros problemas psicológicos, aumentou no decorrer dos anos, sobretudo após as alterações de vida e rotina. O hábito alimentar das pessoas tem certa ligação com a alteração psicológica, levando a crer que a ansiedade e depressão somados a outros fatores pessoais e sociais, diretos e indiretos, podem ter contribuição significativa e negativa levando jovens estudantes a terem hábitos alimentares prejudiciais a sua saúde, especialmente a saúde mental. Trata-se de uma pesquisa exploratória, quantitativa, que será realizada por meio de um questionário online, aplicado pela plataforma Google Forms, contendo 18 perguntas de múltipla escolha, aos alunos matriculados em cursos na área da saúde do UNIFUNVIC.

##### **Objetivo da Pesquisa:**

Este projeto tem como objetivo central relacionar as alterações psicológicas dos alunos da UNIFUNVIC com a alteração dos hábitos alimentares.

##### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os riscos são mínimos que podem ser constrangimento ou desconforto em responder algumas das questões. Para minimizar os riscos os participantes poderão deixar de responder as questões quando não se sentirem confortáveis para respondê-las. Como benefício, a pesquisa poderá contribuir de forma a fornecer dados acerca da alimentação apresentada pelos acadêmicos, possibilitando mostrar que o alimento é uma ação preventiva das alterações psicológicas.

##### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Registrado nas conclusões e pendências

##### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

De acordo

##### **Recomendações:**

Sugerimos: Retirar do documento intitulado "TCLE" que será entregue uma via para o sujeito de pesquisa, uma vez que sua aplicação será online.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Aprovado

**Considerações Finais a critério do CEP:****Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

<b>Tipo Documento</b>	<b>Arquivo</b>	<b>Postagem</b>	<b>Autor</b>	<b>Situação</b>
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1842767.pdf	13/04/2022 19:13:39		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_shelly_vania_v3.docx	13/04/2022 19:13:00	JOSE RENATO SILVA DELGADO	Aceito
Outros	carta_resposta.docx	13/04/2022 19:05:13	JOSE RENATO SILVA DELGADO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	13/04/2022 19:04:46	JOSE RENATO SILVA DELGADO	Aceito
Cronograma	cronograma_tcc_2022.docx	13/04/2022 19:00:27	JOSE RENATO SILVA DELGADO	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto_v2.pdf	13/04/2022 18:56:54	JOSE RENATO SILVA DELGADO	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PINDAMONHANGABA, 05 de Maio de 2022

---

Assinado por:  
Gislene Ferreira  
(Coordenador(a))

Autorizamos cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica do autor. Autorizo também a divulgação do arquivo no formato PDF no banco de monografias da Biblioteca Institucional.

Shelly Cristine Santos Abreu e Vânia Lopes Batista da Silva.

Pindamonhangaba, 18 de novembro de 2022.