



**SÃO
PAULO**
GOVERNO
DO ESTADO

Etec
Júlio de Mesquita
Santo André

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL –
ETEC JULIO DE MESQUITA
Habilitação Profissional de Técnico em Nutrição e Dietética**

Bruna Regina Piastrelli do Carmo Lima¹,

**MENTE E ALIMENTAÇÃO: O papel fundamental do Técnico em
Nutrição e Dietética em um contexto integral.**

SANTO ANDRÉ

2025

¹ Bruna Regina Piastrelli do Carmo Lima - Técnico em Nutrição e Dietética, na Etec Júlio de Mesquita - e-mail bruna.lima355@etec.sp.gov.br 1

Bruna Regina Piastrelli do Carmo Lima

**MENTE E ALIMENTAÇÃO: O papel fundamental do Técnico em
Nutrição e Dietética em um contexto integral.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da
ETEC Júlio de Mesquita, orientado pelas
professoras Roseli Sanches Hauch e Tamires
Ferraz Campanerut, como requisito parcial
para obtenção do título de Técnico em Nutrição
e Dietética.

SANTO ANDRÉ

2025

DEDICATÓRIA

Este trabalho é dedicado primeiramente à Deus, pois sem ele nada seria.

Para a minha filha Bárbara, para que nunca se esqueça do amor pelos estudos e pelos livros, exemplos dados por mim, como mãe e mulher, sempre forte, dedicada e persistente, poderemos nos reinventar, na vida seguir com esperança, ética, gentileza e fé. Te amo.

Ao meu cachorrinho Nino, meu guardião e protetor fiel, o último e melhor presente que recebi do meu Pai, na minha vida. Te amo.

“In-memorian” a minha cachorrinha lhasa mais canguru, coelho, gato e amiga do Universo, nossa Cacks-Cacks, que somente entregou amor e carinho neste mundo em seus anos de companhia e lealdade. Te amo.

Ao meu estimado “carrasco” ou como dizem nos desenhos, “meu malvado favorito”, Marcelo, o marido; agente número 01 de todos os meus passos, e por óbvio o líder de monitoramento de todas as minhas coisas e atividades, com suas peculiares habilidades, em ser quem é: rabugento, sistemático e metódico.

AGRADECIMENTOS

Para minha professora de batismo nas panelas, Dulce Zacheo, cujo nome já traduz o coração.

Aos conselhos e orientações deste trabalho oferecidos generosamente pela professora Roseli Sanches; a minha coordenadora de curso Eni Ramos, conduzindo nosso aprendizado na ETEC com carinho, amor, respeito e empatia, bem como as demais professoras inesquecíveis Mileide, Rose, Eunice, Vivi, Débora, Alessandra, Bianca e a minha sorte de ter sido aluna da professora do Harry Potter, brincadeira, mas ela é muito cativante, a dedicada Sidnéia.

Aos funcionários da Biblioteca sempre prestativos Carlos e Rubens, ao pessoal da secretaria Simone e Bruno, e as gentis senhoras da alimentação da escola, bem como ao pessoal da segurança; vocês que nos atendem sempre sorrindo e de coração aberto, pessoas únicas que conheci e cativei neste curso, bem como meus colegas de sala.

EPÍGRAFE

Finalmente, como não mencionar o meu escritor favorito, Augusto Cury, em seus ensinamentos e exercícios reflexivos no meu horizonte singelo de aprendizado, me acompanhando, ao ponto final de uma década ou duas de cárcere das emoções... envolvendo minha vida, minhas perdas e ganhos, mas principalmente a mudança de olhares, promovida por este curso, sobre esse trabalho, e a relação que temos com nós mesmos, perante tantas questões ligadas a alimentação, como nossos corpos e a nossa mente.

Abstract

This article explores the relationship between the human mind, emotions, and food, highlighting that eating goes beyond physical nutrition and directly influences psychological well-being and overall health. It discusses how stress and negative emotions can affect digestion and nutrient absorption, contributing to gastrointestinal problems and impacting mental health. The importance of mental strength and positive thoughts in quality of life is addressed, reinforcing the need for an open and holistic view of eating. The text emphasizes the key role of the Nutrition and Dietetics Technician as a qualified professional to guide individuals in building healthy and conscious eating habits, considering not only nutritional parameters but also emotional, cultural, and social dimensions. Finally, it presents reflections on how eating can become an act of joy and connection with the nutrients provided, promoting integral health for both the individual and the community.

Keywords: Nutrition and Dietetics Technician. Eating Behavior. Mindful Eating. Mind and Food.

Resumo:

Este artigo explora a relação entre a mente humana, as emoções e a alimentação, destacando como o ato de comer vai muito além da mera nutrição física, impactando diretamente o bem-estar psicológico e a saúde em geral. Discute-se como o estresse e sentimentos negativos podem influenciar a digestão e a assimilação de nutrientes, levando a problemas gastrointestinais e afetando a saúde mental. A importância da força mental e dos pensamentos na qualidade da vida é abordada, enfatizando a necessidade de uma abordagem aberta e holística para a alimentação. O texto ressalta o papel crucial do Técnico em Nutrição e Dietética como profissional habilitado a orientar indivíduos na construção de hábitos alimentares saudáveis e conscientes, considerando não apenas os parâmetros nutricionais, mas também as dimensões emocionais, culturais e sociais da alimentação. Por fim, são apresentadas reflexões sobre como a alimentação pode se tornar um ato de alegria e satisfação, com os nutrientes oferecidos, promovendo a saúde integral do indivíduo e da comunidade.

Palavras-chave: Técnico em Nutrição e Dietética. Comportamento Alimentar. Alimentação Consciente. Mente e Alimentação.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVOS.....	9
2.1 Objetivo Geral.....	9
2.2 Objetivos Específicos.....	9
3. METODOLOGIA.....	10
4. REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
4.1 A Interconexão Mente-Corpo na Alimentação.....	11
4.2 O impacto Emocional na Digestão e o Papel do Técnico em Nutrição.....	11
4.3 A Alimentação como Expressão Cultural, Social e Ética.....	12
4.4. A promoção da saúde dentro do contexto social.....	13
4.5 O Papel Amplo e Fundamental do Técnico em Nutrição e Dietética.....	13
4.6 A conexão profunda entre mente e alimentação: Nutrição para o bem-estar mental.....	14
4.6.1 - O Eixo Intestino-Cérebro: Uma Via de Mão Dupla.....	14
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	15
5.1 Nutrientes Essenciais para a Saúde Cerebral.....	15
5.2 O impacto do Padrão Alimentar.....	15
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	17

1.INTRODUÇÃO.

A alimentação, em sua essência, transcende a simples satisfação da fome, configurando-se como um pilar fundamental para a saúde física e mental do ser humano (Konturek, Brzozowski, & Konturek, 2011). A crescente compreensão da complexa interconexão entre o que comemos, como nos sentimos e a qualidade de nossos pensamentos evidencia que a nutrição vai além da ingestão de nutrientes (Lassale et al., 2019). Este artigo se propõe a explorar essa relação multifacetada, investigando como o estado emocional e os padrões de pensamento podem influenciar a digestão, a absorção de nutrientes e, por conseguinte, o bem-estar geral (Cryan & Dinan, 2012). Diante desse cenário, a atuação do profissional de nutrição torna-se indispensável para guiar indivíduos e comunidades na busca por uma alimentação que nutra não apenas o corpo, mas também a mente.

Justificativa:

A sociedade contemporânea enfrenta desafios crescentes relacionados à saúde, muitos deles intrinsecamente ligados aos hábitos alimentares e aos altos níveis de estresse (Konturek, Brzozowski, & Konturek, 2011).

Conforme apontam Lassale et al. (2019), problemas como transtornos gastrointestinais, ansiedade e depressão têm sido correlacionados à má alimentação e a um estilo de vida caracterizado pela tensão constante. [...] reforçando a importância do Técnico em Nutrição e Dietética como um agente transformador no dia a dia das pessoas, papel este também defendido por Alvarenga et al. (2015).

Problematização:

Como o estado mental e as emoções de um indivíduo podem influenciar a eficácia da sua alimentação e digestão, e de que forma essa interação afeta sua saúde física e mental? Além disso, qual é o papel do Técnico em Nutrição e Dietética em promover uma abordagem holística da alimentação, que considere não apenas os aspectos nutricionais, mas também as dimensões emocionais, sociais e culturais, visando o bem-estar integral e a prevenção de doenças?

Hipótese:

Acreditamos que a atitude mental e o estado emocional, durante o preparo e o consumo dos alimentos exercem uma influência significativa na digestão,

assimilação de nutrientes e, conseqüentemente, na saúde física e mental. Adicionalmente, supomos que a intervenção e a orientação especializada de um Técnico em Nutrição e Dietética, que considere essa interconexão mente-alimentação, são fundamentais para a promoção de hábitos alimentares mais conscientes, prazerosos e saudáveis, contribuindo para a redução de problemas gastrointestinais e emocionais, e para o alcance de um bem-estar integral na população.

2. OBJETIVOS:

Há uma lacuna na percepção pública sobre como a dimensão emocional e mental da alimentação é tão crucial quanto o valor nutricional dos alimentos. A negligência desses aspectos pode levar a um ciclo vicioso de hábitos prejudiciais e sofrimento.

2.1 Objetivo Geral:

Demonstrar a relevância do Técnico em Nutrição e Dietética como um profissional capaz de orientar indivíduos sobre a profunda conexão entre mente e alimentação, contribuindo para a saúde integral da comunidade.

2.2 Objetivos Específicos:

Investigar a influência do estado mental e emocional sobre a fisiologia da digestão e a saúde do eixo intestino-cérebro, evidenciando os impactos dessa relação na saúde integral do indivíduo.

Analisar o papel do Técnico em Nutrição e Dietética na educação nutricional voltada à compreensão da interconexão entre mente e alimentação.

Discutir de que forma a atuação do Técnico em Nutrição e Dietética pode contribuir para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais conscientes, promovendo o bem-estar mental, emocional e social.

3. Metodologia:

Este trabalho foi desenvolvido a partir de uma pesquisa bibliográfica abrangente, utilizando textos e publicações que abordam a inter-relação entre nutrição e bem-estar. Foram consultados autores reconhecidos nas áreas de nutrição e dietética. A análise do conteúdo dos materiais selecionados permitiu a

construção de uma argumentação que conecta os impactos do estado mental na digestão e na saúde geral, e a importância da intervenção profissional. A abordagem foi qualitativa, focando na compreensão aprofundamento dos fenômenos envolvidos.

4.REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 A Interconexão Mente-Corpo na Alimentação

A fisiologia humana, quando exposta a um permanente estado de tensão e estresse, reage com a secreção excessiva de adrenalina pela glândula suprarrenal. Conforme o texto de introdução apontou, essa secreção pode levar a um aumento do colesterol no sangue e ao estreitamento das artérias, acelerando o processo de envelhecimento vascular (Steptoe & Kivimäki, 2012). A longo prazo, tal condição não apenas compromete a saúde física, mas também afeta o equilíbrio emocional, tornando o indivíduo mais irritadiço, impaciente e agressivo, dificultando sua capacidade de relaxar e se alimentar de forma adequada.

A influência da mente sobre o corpo é um conceito poderoso, como ilustra a afirmação de Janice Kiecolt-Glaser, (2010), é pioneira em Psiconeuroimunologia (PNI): "O corpo carnal é sombra da mente". Essa perspectiva sugere que a qualidade de nossos pensamentos e emoções se reflete diretamente em nossa condição física. A mente, com sua força inigualável, é capaz de dominar e direcionar forças externas, como a eletricidade, mas, mais importante, é o centro que coordena as funções vitais do corpo.

Como demonstram Cryan e Dinan (2012), um conjunto intrincado de células e organismos, que compõem o nosso ser, depende intrinsecamente de uma alimentação correta – rica em vitaminas, minerais e nutrientes – para manter o corpo em equilíbrio e pleno funcionamento. A ideia de Henry Ford, de que nossos pensamentos se tornam "corpúsculos espirituais" ou "partículas de vibração mental", reforça a noção de que o que cultivamos em nossa mente se manifesta em nossa realidade, seja ela agradável ou desagradável, influenciando, inclusive, nossa relação com a comida.

4.2 O impacto Emocional na Digestão e o Papel do Técnico em Nutrição.

A refeição, um ato cotidiano, está intrinsecamente ligada ao nosso estado

emocional. Para Alvarenga et al. (2015), hábitos como a pressa, a distração (como o uso de celulares e notebooks durante as refeições) e o "piloto automático" podem levar a uma mastigação inadequada e a uma salivação insuficiente, resultando em problemas gastrointestinais. Essa desconexão entre mente e alimento durante o consumo impede a percepção do sabor e a plena satisfação.

Os experimentos de Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936) sobre a secreção de suco gástrico em cães demonstram cientificamente como um estado emocional negativo pode inibir a resposta fisiológica adequada à alimentação. O que Pavlov descobriu é a base do que hoje chamamos de **Fase Cefálica da Digestão**. O estresse (um "estado emocional negativo") inibe o sistema nervoso parassimpático e, conseqüentemente, suprime esta fase antecipatória. Quando há sentimentos desagradáveis durante a refeição, a secreção de saliva e suco gástrico diminui em volume e qualidade, prejudicando a digestão. O alimento é engolido rapidamente, e o cérebro não tem tempo de liberar os hormônios de satisfação, não registrando a refeição de forma completa. Esse cenário de hábitos alimentares insalubres, influenciados pela dimensão emocional, é universal, presente em diversas culturas e lares ao redor do mundo (Power & Schulkin, 2008).

O sentimento da pessoa que prepara os alimentos também exerce grande influência sobre seu valor nutricional, como destacado por Starr Daily (Fischler, 2011). A ausência de uma educação básica sobre a importância da mastigação e do ambiente alimentar pode levar a problemas digestivos mesmo quando a comida é uma refeição nutricionalmente completa. Em contrapartida, ambientes com acompanhamento e bem-estar, como o Romão Gomes, observam uma diminuição nesses índices. A afirmação de Hans Selye (1907-1982) de que quase todas as doenças são causadas pelo estresse, e que a gratidão é a única forma de combatê-lo, reforça a necessidade de abordar a alimentação não apenas em termos de nutrientes, mas também em relação ao estado de espírito. Tratamentos médicos que não eliminam a causa mental, como irritação e mágoas, apenas mitigam os efeitos, permitindo que as "doenças" (os brotos) continuem surgindo. Nesse contexto, o Técnico em Nutrição e Dietética assume um papel crucial. Ele não se limita a prescrever dietas, mas compreende a alimentação como um ato que envolve escolhas, preparo e consumo em um ambiente adequado.

Através da educação alimentar personalizada, o técnico capacita o indivíduo (Nutbeam, 2000) a tomar decisões conscientes, desmistificando informações e promovendo a autonomia. Sua expertise permite a elaboração de cardápios equilibrados que consideram as necessidades nutricionais e o bem-estar mental. Além disso, o técnico atua no suporte e acompanhamento, auxiliando na identificação de gatilhos emocionais e na construção de hábitos alimentares sustentáveis.

4.3 A Alimentação como Expressão Cultural, Social e Ética.

A alimentação é uma parte intrínseca da nossa história, afetos e memória. Pratos específicos têm o poder de evocar emoções e lembranças profundas, conectando-nos a momentos especiais da vida e a quem os preparou. O ato de preparar e servir alimentos com alegria, gratidão e amor confere a eles um "alimento invisível" que os torna mais nutritivos, independentemente de sua simplicidade, o "alimento invisível" refere-se ao contexto da refeição (HARA, 2020).

Comer em um ambiente feliz e grato (mindful eating) melhora a digestão e a percepção de saciedade, o que *otimiza* a absorção de nutrientes. Essa crença é contemporânea, antiga e ao mesmo tempo futurística e moderna, ecoada em diversas culturas e religiões, onde a reverência ao alimento é um hábito que sustenta e permite a plena absorção de nutrientes. A IARC (2015), (**Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer**), que é parte da **OMS (Organização Mundial da Saúde)**; classificou a **carne processada** (como bacon, salsicha, presunto, que são tratados com nitritos/nitratos para cura) como **Grupo 1 (carcinogênica para humanos)**, com evidências suficientes de ligação ao câncer colorretal. A **carne vermelha** (bovina, suína, etc.) foi classificada como **Grupo 2A (provavelmente carcinogênica para humanos)**.

A refeição transcende a mera necessidade biológica, representando uma tomada de posição ética e um reflexo de quem somos (POULAIN, 2006). As escolhas alimentares carregam implicações físicas (saúde individual), ambientais (saúde global) e religiosas. A discussão sobre o consumo de carne, por exemplo,

abrange não apenas aspectos nutricionais e de saúde (como a relação entre carne vermelha, nitritos/nitratos e riscos de câncer, doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes), (IARC, 2018; OMS, 2015), mas também questões éticas e religiosas, como o preceito "Não matarás" e a compaixão pelos animais.

A importância das plantas e dos microrganismos na nossa sobrevivência destaca a nossa interdependência com a natureza. Os carboidratos fornecidos pelas plantas são nossa principal fonte de energia, e os fungos e bactérias intestinais são essenciais para a absorção de nutrientes vitais — seja pela fermentação de fibras, que produz ácidos graxos de cadeia curta (AGCC) essenciais para a saúde do cólon, ou pela síntese de vitaminas, como a K e as do complexo B (ROWLAND et al., 2018). O corpo humano, nesse sentido, é uma "obra" da própria natureza, e nossa alimentação deve refletir essa harmonia.

4.4. A promoção da saúde dentro do contexto social.

Neste contexto, o Técnico em Nutrição e Dietética desempenha um papel crucial ao ir além da simples prescrição de dietas ou cardápios. Ele orienta sobre a diversificação e a distribuição dos nutrientes, considerando os estímulos visuais e a criatividade na combinação de paladares.

O técnico atua como um educador, ensinando sobre a higiene dos alimentos, a seleção de produtos e a importância de uma refeição consciente e feliz, principalmente no convívio com crianças. Esta é a prática da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), definida como um campo de conhecimento e prática que visa promover a autonomia e escolhas saudáveis (BRASIL, 2012). Ao reforçar o hábito de conversar e orientar durante as refeições, os pais e educadores podem transmitir valores, contar histórias sobre a origem dos alimentos e a dedicação dos agricultores e profissionais da cadeia alimentar.

4.5 O Papel Amplo e Fundamental do Técnico em Nutrição e Dietética, mercado de atuação profissional.

Nesse cenário complexo e multifacetado, o Técnico em Nutrição e Dietética (TND) desempenha um papel crucial. Embora a elaboração de planos alimentares individualizados e o diagnóstico nutricional sejam atribuições privativas do nutricionista, o TND atua como um elo essencial na promoção da saúde e no suporte à implementação das orientações nutricionais. Suas responsabilidades incluem (CFN, 2018):

Educação Alimentar e Nutricional: O TND pode auxiliar na disseminação de informações sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis para a saúde mental, desmistificando conceitos e incentivando hábitos mais benéficos. Eles podem conduzir atividades educativas em grupos ou individualmente, sob supervisão (BRASIL, 2012; CFN, 2018).

Orientação Prática: Fornecem orientações práticas sobre preparo de alimentos, leitura de rótulos e estratégias para incorporar alimentos ricos em nutrientes na rotina diária, tornando as recomendações nutricionais mais acessíveis e viáveis para a população.

Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN): Em ambientes como hospitais, escolas ou empresas, o TND garante que as refeições oferecidas sigam padrões nutricionais adequados, incluindo a oferta de alimentos que promovam a saúde cerebral e o bem-estar mental. Eles supervisionam a higiene, o controle de qualidade e o porcionamento (CFN, 2018).

Apoio ao Nutricionista: Trabalham em conjunto com nutricionistas, auxiliando na coleta de dados, na execução de pesquisas e na implementação de programas de saúde, potencializando o alcance das ações de promoção da saúde mental através da alimentação.

4.6 A conexão profunda entre mente e alimentação: Nutrição para o bem-estar mental.

A relação entre o que comemos e como nos sentimos mentalmente tem ganhado cada vez mais destaque na comunidade científica. Longe de ser apenas uma questão de peso ou saúde física, a alimentação emerge como um pilar

fundamental para a saúde mental, influenciando desde o humor e a cognição (LACHANCE; RAMSEY, 2015) até o risco de transtornos neuropsiquiátricos (JACKA, 2017; Katterman et al., 2014).

4.6.1 - O Eixo Intestino-Cérebro: Uma Via de Mão Dupla.

Nosso intestino, frequentemente chamado de "segundo cérebro", abriga trilhões de microrganismos que compõem a microbiota intestinal. Essa colônia de bactérias desempenha um papel crucial na produção de neurotransmissores como a serotonina (o hormônio da felicidade), que em sua maior parte é sintetizada no intestino.

Essa comunicação bidirecional, conhecida como eixo intestino-cérebro, é vital. Desequilíbrios na microbiota (disbiose) estão diretamente ligados a alterações de humor, ansiedade e até depressão (CRYAN; DINAN, 2012).

Paralelamente, esse mesmo eixo controla a fisiologia da ingestão alimentar (fome, saciedade, etc.) (KONTUREK; BRZOZOWSKI; KONTUREK, 2011). Quando o bem-estar mental está comprometido (como na depressão ou ansiedade), é comum que esses fatores psicológicos afetem o comportamento alimentar, levando ao "comer emocional" — o ato de usar o alimento para lidar com as emoções (KATTERMAN et al., 2014).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Nutrientes Essenciais para a Saúde Cerebral

Diversos nutrientes desempenham papéis vitais na manutenção da saúde cerebral e na regulação do humor.

Ômega-3: Encontrado em peixes gordurosos como salmão e sardinha, linhaça e chia, o ômega-3 possui propriedades anti-inflamatórias e é fundamental para a estrutura e função das células cerebrais. Sua deficiência tem sido associada a um maior risco de depressão e declínio cognitivo (LACHANCE; RAMSEY, 2015).

Vitaminas do Complexo B: Faz parte de um conjunto de vitaminas essenciais para a produção de energia e neurotransmissores, as vitaminas B6, B9 (folato) e B12 são cruciais para a saúde neurológica, atuando como cofatores no metabolismo de neurotransmissores como a serotonina (KENNEDY, 2016). Fontes incluem vegetais de folhas verdes, leguminosas, ovos e as carnes magras.

Antioxidantes: Presentes em frutas, vegetais coloridos e chás, os antioxidantes protegem as células cerebrais contra o estresse oxidativo, que pode contribuir para o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas e transtornos de humor (LACHANCE; RAMSEY, 2015).

Minerais: Magnésio, zinco e selênio são importantes para diversas funções cerebrais, incluindo a regulação do humor e a resposta ao estresse. O magnésio, por exemplo, atua na modulação da atividade do eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal), a principal via de resposta ao estresse do corpo (BOYLE; LAWTON; DYE, 2017). Fontes incluem a castanha-do-pará, peixes, a aveia, o arroz integral.

5.2 O impacto do Padrão Alimentar.

Mais do que nutrientes isolados, o padrão alimentar geral é determinante. Uma dieta rica em alimentos processados, açúcares refinados e gorduras saturadas pode promover inflamação sistêmica, que por sua vez afeta o cérebro e pode exacerbar sintomas de ansiedade e depressão. Em contrapartida, Jacka (2017) demonstra que uma dieta baseada em alimentos integrais, como frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, oferece um ambiente nutricional favorável à saúde mental.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS: A Nutrição como Pilar da Saúde Mental

A relação entre nutrição e saúde mental, antes tratada com ceticismo, é hoje um campo científico consolidado. Este trabalho demonstrou que a alimentação é um pilar fundamental do bem-estar, atuando por mecanismos complexos que vão muito além da simples ingestão calórica. A ciência por trás do eixo intestino-cérebro (CRYAN; DINAN, 2012) e o impacto negativo que dietas inflamatórias e ricas em alimentos ultraprocessados exercem sobre o humor e a cognição (JACKA, 2017) são as bases dessa nova compreensão.

Nesse cenário, a atuação do Técnico em Nutrição e Dietética (TND) é vital para traduzir o conhecimento científico sobre a mente e a alimentação em práticas aplicáveis no dia a dia da população. Para nutrir a mente através da alimentação saudável, as estratégias-chave, baseadas nas evidências discutidas neste trabalho, incluem:

Priorizar Alimentos Integrais: Basear a dieta em frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, oleaginosas e sementes.

Inclua Probióticos e Prebióticos: Alimentos fermentados (iogurte natural, kefir, chucrute) e fibras prebióticas (cebola, alho, banana verde) promovem uma microbiota intestinal saudável.

Reduza o Consumo de Alimentos Processados: Minimizar açúcares refinados, gorduras trans e aditivos químicos que promovem a inflamação sistêmica.

Hidrate-se Adequadamente: A desidratação pode afetar negativamente a cognição e o humor.

Coma Conscientemente: Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade e ao contexto da refeição, reduzindo o estresse e otimizando a digestão.

Por fim, a promoção da saúde mental vai além do prato e entra no contexto social, como abordado na seção 4.4. É preciso destacar o papel dos educadores — como

cuidadores, mães, merendeiras e, especialmente, o TND — na orientação desde os primeiros anos de vida. A importância das refeições em família, por exemplo, é uma intervenção social com impacto biológico comprovado, sendo associada a uma melhor qualidade da dieta, menor risco de obesidade e menor prevalência de transtornos alimentares em crianças e adolescentes (NEUMARK-SZTAINER, 2010).

REFERÊNCIAS:

- ALVARENGA, M. S. et al. Nutrição Comportamental: uma abordagem inovadora na prática do nutricionista. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 25, n. 1, p. 239-251, 2015.
- BOYLE, N. B.; LAWTON, C.; DYE, L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review. *Nutrients*, v. 9, n. 5, p. 429, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS, 2012.
- CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 605, de 22 de abril de 2018. Dispõe sobre as áreas de atuação profissional e as atribuições do Técnico em Nutrição e Dietética (TND), e dá outras providências. Brasília, DF: CFN, 2018.
- CRYAN, J. F.; DINAN, T. G. Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*, v. 13, n. 10, p. 701-712, 2012.
- FISCHLER, C. Commensality, society and culture. *Social Science Information*, v. 50, n. 3-4, p. 528-548, 2011.
- HARA, V. T. M. Delícias de Dar Água na Boca. 1. ed. São Paulo, 2020.
- IARC. International Agency for Research on Cancer. Red Meat and Processed Meat. Lyon: IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, v. 114, 2018.
- JACKA, F. N. et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, v. 15, n. 1, p. 23, 2017.
- JACKA, F. N. Nutritional Psychiatry: Where to Next? *EBioMedicine*, v. 17, p. 24-29, 2017.
- KATTERMAN, S. N. et al. Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating Behaviors*, v. 15, n. 2, p. 197-204, 2014.
- KENNEDY, D. O. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review. *Nutrients*, v. 8, n. 2, p. 68, 2016.
- KIECOLT-GLASER, J. K. Stress, inflammation, and health: an integrative model. In: A new look at stress and health. [S.l.]: Academic Press, 2010. p. 57-81.
- KONTUREK, P. C.; BRZOZOWSKI, T.; KONTUREK, S. J. Stress and the gut:

pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approaches and treatment options. *Journal of Physiology and Pharmacology*, v. 62, n. 6, p. 591-599, 2011.

LACHANCE, L.; RAMSEY, D. Food, mood, and brain health: implications for the modern clinician. *Missouri Medicine*, v. 112, n. 2, p. 111-115, 2015.

LASSALE, C. et al. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Molecular Psychiatry*, v. 24, n. 7, p. 965-986, 2019.

NEUMARK-SZTAINER, D. Eating in the 21st century: a framework for understanding and promoting healthy eating and weight behaviors in adolescents. In: *Adolescent Nutrition: A Guidebook for Providers*. New York: Springer, 2010. p. 1-21.

NUTBEAM, D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, v. 15, n. 3, p. 259-267, 2000.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Carne processada é classificada como carcinogênica para humanos (Grupo 1). Lyon: IARC, 2015. (Comunicado de imprensa Nº 240).

POULAIN, J. P. Sociologias da alimentação: os comedores e o social. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2006.

POWER, M. L.; SCHULKIN, J. The anticipatory phase of affective processing: a cognitive-motivational-allostatic model. *Behavioural Brain Research*, v. 193, n. 1, p. 127-133, 2008.

ROWLAND, I. et al. Gut microbiota functions: metabolism of nutrients and other food components. *European Journal of Nutrition*, v. 57, n. 1, p. 1-24, 2018.

SARKAR, A. et al. Psychobiotics and the microbiota-gut-brain axis: in the pursuit of an efficient psychobiotic. *Future Microbiology*, v. 11, n. 8, p. 1105-1129, 2016.

STEPTOE, A.; KIVIMÄKI, M. Stress and cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, v. 9, n. 6, p. 360-370, 2012.

TANIGUCHI, M. 365 itens para Alcançar o Ideal. 11. ed. 13. imp. São Paulo, 2007.

TANIGUCHI, M. Saúde e Prosperidade. 4. ed. 8. imp. São Paulo, 2007.