

SAÚDE MENTAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: DIÁLOGOS ENTRE PSICOLOGIA E NUTRIÇÃO

CALSSONE, M. C.¹

REIS, E. H.²

MACHADO, V. O.³

GONÇALVES, L. F.⁴

SUEKI, J. H. F.⁵

PINTO, D. S. M.⁶

Palavras-chave: Comportamento Alimentar. Autoestima. Imagem Corporal.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar vai muito além das necessidades energéticas do ser humano. Trata-se de um processo complexo e multifatorial, ligado a questões psicológicas, emocionais, sociais e culturais (GAHAGAN, 2012; VAZ & BENNEMANN, 2014). A autoestima e a imagem corporal se destacam como construtos psicológicos cruciais, considerando que a forma como o indivíduo se percebe e se autoavalia serve de guia para seus comportamentos ao longo da vida (APRILE & SCHULTHEISZ, 2013). Assim, a insatisfação ligada à imagem corporal se destaca como um fator de risco significativo, capaz de desencadear comportamentos alimentares disfuncionais, como jejuns prolongados, vômitos autoinduzidos e uso de laxantes e diuréticos (RUSSO, 2005).

Nesse sentido, as abordagens tradicionais que focam exclusivamente na nutrição costumam desconsiderar os aspectos psicológicos associados à alimentação, autoestima e imagem corporal dos indivíduos, o que impacta de maneira negativa na adesão a um estilo de vida saudável.

¹ Manuela Coelho Calssone. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: manuelaccalssone@gmail.com

² Emanuelle Herreira Reis. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: emanuellerherrerera@gmail.com

³ Vitória de Oliveira Machado. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: vitoriadeoliveiramachado23@gmail.com

⁴ Lucas Fernandes Gonçalves. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: lucas.f.goncalves7294@gmail.com

⁵ Jair Henrique Ferreira Sueki. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: jairsueki@gmail.com

⁶ Débora Sanitá Malaguido Pinto. Orientadora da pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025. Contato: debora.malaguido@fap.com.br

Dessa forma, a baixa adesão a tratamentos de saúde, que afeta grande parte dos pacientes, pode ser resultado de intervenções que não levam em conta os componentes psicológicos e emocionais envolvidos na mudança de hábitos (FRANÇA et al., 2012).

OBJETIVO

O estudo teve por objetivo compreender a influência da autoestima e da imagem corporal no comportamento alimentar dos indivíduos. Para tal, a pesquisa focou em discorrer sobre a autoestima, abordar a definição de imagem corporal, descrever os principais transtornos alimentares associados à insatisfação corporal (anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar) e discutir o papel da psicologia e da nutrição em uma atuação multidisciplinar.

MÉTODO

O estudo combinou uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa com uma intervenção prática e aplicada. A pesquisa teórica foi realizada entre maio e agosto de 2025, utilizando bases de dados como Scielo, Google Acadêmico e PubMed, com foco na temática autoestima e imagem corporal, comportamento alimentar, transtornos alimentares e Psicologia e Nutrição. A fundamentação teórica também incluiu obras de referência como o livro de Barlow et al. (2023), *Psicopatologia: uma abordagem integrativa*, e o DSM-5-TR (2023), da Associação Americana de Psiquiatria. Ao total, foram selecionadas 22 referências teóricas. A parte prática consistiu em uma intervenção com os alunos do oitavo semestre de Nutrição da FAP, estruturada em quatro encontros de em média 1 hora e 30 minutos cada. Os encontros abordaram temáticas relacionadas a autoestima, imagem corporal, comportamento alimentar, transtornos alimentares e o papel do psicólogo e do nutricionista.

RESULTADOS

O comportamento alimentar pode ser definido como um conjunto de ações relacionadas ao alimento, que envolve desde a escolha até a ingestão (VAZ & BENNEMANN, 2014). A decisão de quando, do que e de quanto comer é influenciada por diversos fatores que ultrapassam as necessidades energéticas. O ambiente e a

disponibilidade de alimentos influenciam de maneira significativa tal comportamento (GAHAGAN, 2012). Fatores como escolaridade, renda, mídias, peso e imagem corporal, cultura, ambiente familiar e aspectos psicológicos, bem como emocionais, impactam de maneira significativa nas escolhas alimentares dos indivíduos (VAZ & BENNEMANN, 2014).

Diante disso, enquanto a maioria das pessoas se autoavalia com base em seu desempenho percebido em diversos domínios da vida, como relacionamentos, desempenho acadêmico e profissional, vida social, prática de atividades físicas, as pessoas com transtornos alimentares apoiam toda sua autoestima em sua forma física, seu peso e em sua capacidade de controlá-los (MURPHY et al, 2010). Essa complexa relação entre os aspectos emocionais, psicológicos e o comportamento alimentar, destaca a necessidade de que o tratamento não se restrinja à informação nutricional, mas também inclua um olhar sobre o estado emocional e o desejo individual de mudança (VIANA, 2002; FRANÇA et al., 2012).

A baixa adesão a tratamentos de saúde, que afeta grande parte dos pacientes, pode ser resultado de estratégias e intervenções inadequadas que desconsideram o aspecto psicológico da mudança de hábitos (FRANÇA et al., 2012). Neste contexto, a atuação de uma equipe multiprofissional, que combine a expertise da Nutrição com a da Psicologia, torna-se fundamental. A inserção do psicólogo em equipes de Nutrição clínica é vista como um passo necessário para consolidar essa abordagem integrada (GUIMARÃES; PRATA, 2013).

CONCLUSÃO

O estudo teórico-prático sobre a influência da autoestima e da imagem corporal no comportamento alimentar, conduzido com alunos do oitavo semestre de nutrição, evidenciou a importância de considerar a autoavaliação de cada indivíduo e a presença de insatisfações com a imagem corporal. A partir disso, compreende-se que, para oferecer tratamentos mais eficazes, é fundamental incluir a avaliação de aspectos psicológicos e emocionais, especialmente quando a autoavaliação negativa, a insatisfação corporal e possíveis transtornos alimentares estão presentes. Portanto, a abordagem em saúde deve ser abrangente, indo além de necessidade fisiológicas e nutricionais para integrar esses fatores no cuidado ao paciente.

REFERÊNCIAS

APRILE, M. R.; SCHULTHEISZ, T. S. V. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 36-48, 2013.

FRANÇA, Cristineide Leandro et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, p. 337-345, 2012.

GAHAGAN, S. Development of eating behavior: biology and context. **Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics**, v. 33, n. 3, p. 261-271, 2012. DOI: 10.1097/DBP.0b013e31824a7baa

MURPHY, R.; STRAEBLER, S.; COOPER, Z.; FAIRBURN, C. G. Cognitive behavioral therapy for eating disorders. **The Psychiatric Clinics of North America**, v. 33, n. 3, p. 611-627, 2010. DOI: 10.1016/j.psc.2010.04.004

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Uningá Review**, v. 20, n. 1, 2014.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, v. 5, n. 6, p. 80-90, 2005.