



ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES MENTAIS DE ACADÊMICOS EM DECORRÊNCIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES

NATÁLIA COSTA MEDEIROS DA SILVA

Introdução: Essa presente revisão de literatura aponta para uma análise sobre a relação existente entre a alimentação e as alterações mentais, com foco nos acadêmicos. Inicialmente, contextualiza-se historicamente a concepção da nutrição como um meio de equilibrar o corpo e a mente. Na contemporaneidade, a problemática levantada está relacionada ao consumo de alimentos processados e de baixo valor nutricional, especialmente entre os jovens, e como isso afeta o humor e as mudanças psicoemocionais, pois há uma conexão entre o intestino e o cérebro, em que a microbiota intestinal influencia a produção de neurotransmissores essenciais para o bem-estar. **Objetivos:** Conscientizar sobre a importância da alimentação saudável e identificar formas de melhorar a nutrição dos acadêmicos, análise sobre como os hábitos alimentares afetam o emocional dos acadêmicos, se as alterações mentais possuem alguma relação com a rotina do estudante e quais alimentos são os mais relevantes para as mudanças psicoemocionais, tanto as positivas quanto as negativas. **Material e Método:** Para essa pesquisa foi utilizado um computador, celular e tablet próprios, apresentando uma análise qualitativa com revisão de literatura, que destacam a influência da alimentação no humor, bem como a associação entre comportamentos alimentares de risco, humor negativo e transtornos mentais. **Resultados:** Identificação de estratégias para melhorar a nutrição e a qualidade de vida emocional dos acadêmicos. Isso inclui intervenções educacionais sobre alimentação saudável, políticas alimentares na instituição ou programas de apoio psicológico e nutricional. Ademais, a pesquisa pretende estabelecer um paralelo entre os padrões de nutrição dos universitários e suas rotinas que incluem muitas vezes um excesso de estresse. Essa associação poderia ajudar a detectar os alimentos mais relevantes para essas mudanças mentais, tanto positivas quanto negativas, corroborando para auxiliar na escolha da melhor dieta para os estudantes. **Conclusão:** Os resultados podem contribuir para uma maior compreensão da relação entre alimentação e saúde mental, fornecendo informações para o desenvolvimento de políticas e intervenções voltadas para a promoção de bem-estar emocional dos acadêmicos, por meio da análise acerca dos diversos aspectos que envolvem os padrões alimentares dos universitários.

Palavras-chave: **ALIMENTAÇÃO; ALTERAÇÕES MENTAIS; ACADÊMICOS**