

**IMPACTO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE MENTAL DE
ADOLESCENTES: ESTUDO DE CASO EM UMA ESCOLA NO MUNICÍPIO DE MARABÁ
PARÁ**

**IMPACT OF ULTRA-PROCESSED FOODS ON THE MENTAL HEALTH OF
ADOLESCENTS: CASE STUDY IN A SCHOOL IN THE MUNICIPALITY OF MARABÁ,
PARÁ**

**IMPACTO DE LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN LA SALUD MENTAL DE
ADOLESCENTES: ESTUDIO DE CASO EN UNA ESCUELA DEL MUNICIPIO DE
MARABÁ, PARÁ**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n8-254>

Data de submissão: 30/07/2025

Data de publicação: 30/08/2025

Daniele Ferreira Oliveira

Graduanda do curso superior de Tecnologia em Alimentos
Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)
E-mail: danielle.foliveira@aluno.uepa.br

Eloana Samara Campelo Mendes

Graduanda do curso superior de Tecnologia em Alimentos
Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)
E-mail: eloana.scmendes@aluno.uepa.br

Marcia Caldas Marçal

Graduanda do curso superior de Tecnologia em Alimentos
Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)
E-mail: marcia.cmarcal@aluno.uepa.br

Ivonete Quaresma da Silva de Aguiar

Graduanda do curso superior de Tecnologia em Alimentos
Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)
E-mail: ivonete.aguiar@uepa.br

Jose Douglas Gama Melo

Doutor em Química
Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)
E-mail: melojd3@gmail.com

Angelica Campos Silva

Curso superior de Tecnologia em Alimentos
Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)
E-mail: angelica.siva@aluno.uepa.br

Delson Pinto Rodrigues Filho

Mestre em Ciências e Tecnologia de Alimentos

Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)

E-mail: delson.filho@uepa.br

Rosalma da Cruz Marinho

Curso superior de Tecnologia em Alimentos

Instituição: Universidade do Estado do Pará (UEPA)

E-mail: rosalmamdc@gmail.com

RESUMO

Este estudo analisou o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde mental de adolescentes de uma escola pública em Marabá (PA). Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e transversal, realizado com 35 estudantes de 12 a 18 anos. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário estruturado, que investigou frequência de consumo desses alimentos, hábitos alimentares e sintomas emocionais. Os resultados indicaram elevada prevalência de consumo regular de ultraprocessados, principalmente entre adolescentes mais jovens. Observou-se associação positiva entre maior frequência de consumo e aumento de sintomas de ansiedade, alterações de humor e bem-estar emocional reduzido. O estudo reforça a importância de estratégias interdisciplinares que integrem educação nutricional e promoção da saúde mental no ambiente escolar.

Palavras-chave: Alimentos Ultraprocessados. Saúde Mental. Ansiedade.

ABSTRACT

This study analyzed the impact of ultra-processed food consumption on the mental health of adolescents from a public school in Marabá, Brazil. A quantitative, descriptive, and cross-sectional design was adopted, involving 35 students aged 12 to 18 years. Data were collected using a structured questionnaire that assessed eating habits, weekly frequency of ultra-processed food intake, and emotional symptoms. Results revealed a high prevalence of regular consumption, particularly among younger adolescents. A positive association was found between higher intake frequency and increased symptoms of anxiety, mood swings, and reduced emotional well-being. These findings highlight the need for interdisciplinary strategies combining nutritional education and mental health promotion in school settings.

Keywords: Ultra-Processed Foods. Mental Health. Anxiety.

RESUMEN

Este estudio analizó el impacto del consumo de alimentos ultraprocesados en la salud mental de adolescentes de una escuela pública de Marabá, Pará. Se trató de un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, realizado con 35 estudiantes de 12 a 18 años. La recopilación de datos se realizó mediante un cuestionario estructurado que investigó la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, los hábitos alimentarios y los síntomas emocionales. Los resultados indicaron una alta prevalencia de consumo regular de alimentos ultraprocesados, especialmente entre los adolescentes más jóvenes. Se observó una asociación positiva entre una mayor frecuencia de consumo y un aumento de los síntomas de ansiedad, cambios de humor y un menor bienestar emocional. El estudio refuerza la importancia de las estrategias interdisciplinarias que integran la educación nutricional y la promoción de la salud mental en el entorno escolar.

Palabras clave: Alimentos Ultraprocesados. Salud Mental. Ansiedad.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o consumo de alimentos ultraprocessados tem aumentado significativamente entre crianças e adolescentes, impulsionado por mudanças nos padrões alimentares, publicidade agressiva e maior disponibilidade desses produtos. Alimentos ultraprocessados são formulações industriais à base de substâncias extraídas de alimentos ou sintetizadas em laboratório, como corantes, aromatizantes, adoçantes e emulsificantes, com alto teor de açúcares, gorduras não saudáveis e sódio.

Além dos impactos físicos já bem documentados como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares estudos recentes têm apontado uma preocupante associação entre o consumo excessivo desses alimentos e alterações na saúde mental, incluindo sintomas de ansiedade, depressão e mudanças comportamentais, especialmente entre adolescentes, fase marcada por intensas transformações biológicas, emocionais e sociais.

Diante disso, torna-se necessário compreender como os hábitos alimentares influenciam o bem-estar psicológico dos jovens, especialmente em contextos locais, como o município de Marabá (PA), onde questões sociais, econômicas e culturais específicas podem intensificar ou modificar esse impacto. Diante do exposto, este trabalho busca analisar o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde mental de adolescentes, identificar o padrão de consumo desses alimentos, verificar a prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e alterações de humor entre os adolescentes avaliados a partir de um estudo de caso realizado em uma escola pública do município de Marabá – Pará.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa, com delineamento descritivo e de corte transversal. A investigação buscou analisar possíveis associações entre o consumo de alimentos ultraprocessados e sintomas relacionados à saúde mental em adolescentes. O uso de questionários estruturados possibilitou a coleta padronizada de dados referentes aos hábitos alimentares e indicadores emocionais dos participantes.

A pesquisa foi realizada em uma escola pública localizada no município de Marabá, estado do Pará, no segundo bimestre de 2025. A escolha da instituição ocorreu por conveniência, mediante autorização da direção escolar e dos órgãos competentes.

Participaram do estudo estudantes com idade entre 12 e 18 anos, regularmente matriculados no ensino fundamental II e ensino médio. A amostra foi composta por 35 adolescentes, selecionados por meio de amostragem não probabilística do tipo intencional, a partir da devolução dos Termos de

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinados pelos responsáveis e dos Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) assinados pelos próprios alunos.

Foi aplicado um questionário elaborado com base em diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, esse instrumento investigou a frequência semanal de consumo de alimentos ultraprocessados (como refrigerantes, salgadinhos, embutidos, fast food, biscoitos recheados, entre outros), além de hábitos alimentares gerais, como número de refeições por dia e ingestão de frutas, legumes e verduras.

A aplicação dos questionários ocorreu de forma presencial, em sala de aula, durante o período letivo, com duração média de 30 minutos por turma. A coleta foi conduzida pelo pesquisador responsável, com apoio da equipe pedagógica, garantindo ambiente tranquilo, confidencialidade das respostas e esclarecimento de dúvidas. Os dados foram registrados em formulários impressos e posteriormente digitalizados para análise.

As informações quantitativas obtidas a partir das questões fechadas foram organizadas e tabuladas em planilhas do Microsoft Excel. Sendo apresentados em gráficos.

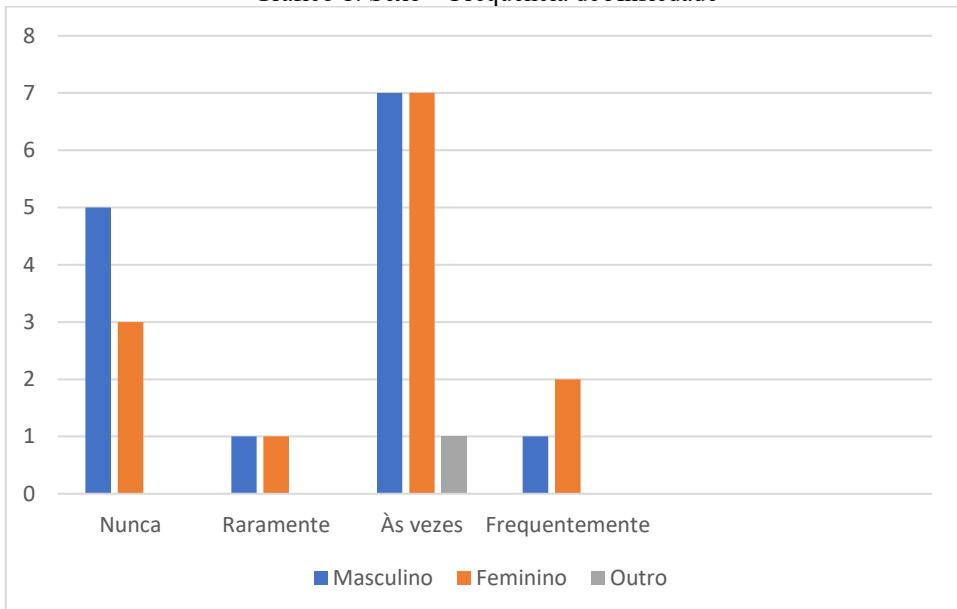
As respostas das perguntas abertas foram examinadas por meio da Análise de Conteúdo. Possibilitando a identificação de categorias temáticas relacionadas as percepções dos adolescentes sobre a alimentação e suas implicações emocionais.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

O gráfico 1 apresenta a distribuição da frequência de sintomas de ansiedade entre os sexos (masculino, feminino e outro). Observa-se que tanto meninos quanto meninas relataram sentir ansiedade com maior frequência na categoria “às vezes” ($n = 7$ cada). No entanto, uma diferença aparece nas categorias “nunca” e “frequentemente”: os meninos apresentaram mais respostas na categoria “nunca” ($n = 5$) do que as meninas ($n = 3$), enquanto elas superaram os meninos em “frequentemente” (2 contra 1).

Além disso, observa-se que o único adolescente que se identifica como “outro” relatou sentir ansiedade “às vezes”. Essa categoria, mesmo com baixa representação quantitativa, reforça a importância da inclusão e escuta ativa de diferentes identidades de gênero no ambiente escolar.

Gráfico 1: Sexo × Frequência de Ansiedade



Fonte: Autores.

A distribuição dos dados sugere uma percepção mais frequente de sintomas de ansiedade entre as meninas, o que é consistente com achados da literatura. Segundo estudos de Silva et al. (2020), adolescentes do sexo feminino apresentam maior vulnerabilidade emocional durante o período escolar, com sintomas mais recorrentes de ansiedade e estresse.

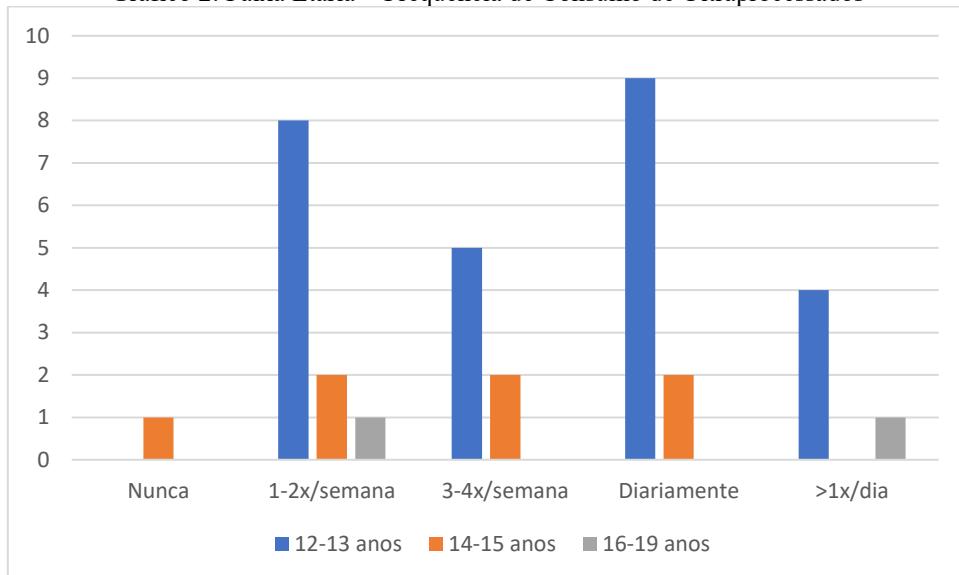
Conforme Lima e Cardoso (2019), isso pode estar relacionado a fatores como pressões sociais, autopercepção corporal, sobrecarga emocional e até maior disposição para expressar sentimentos — características geralmente mais aceitas culturalmente em meninas do que em meninos. Por outro lado, os meninos tendem a subnotificar sentimentos de ansiedade, o que pode mascarar quadros importantes (REZENDE et al., 2021).

Segundo Silva et al. (2020, p. 94), “as adolescentes do sexo feminino demonstram maior sensibilidade e frequência de autorrelato de sintomas ansiosos, o que pode estar relacionado à construção social do gênero e expectativas emocionais atribuídas a meninas”.

Para Lima e Cardoso (2019), o ambiente escolar pode acentuar esse desequilíbrio ao não oferecer espaços de escuta emocional adequados, especialmente para meninos que, muitas vezes, são ensinados a suprimir suas emoções.

Esse resultado reforça a necessidade de práticas escolares que favoreçam a saúde emocional de todos os estudantes, com atenção especial às demandas emocionais das meninas e ao acolhimento de identidades diversas.

Gráfico 2: Faixa Etária × Frequência de Consumo de Ultraprocessados



Fonte: Autores.

O gráfico 2 acima ilustra a relação entre faixa etária e frequência de consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes de uma escola do município de Marabá. Observa-se que o grupo etário de 12 a 13 anos apresentou os maiores índices de consumo, destacando-se nas categorias “1-2x/semana” ($n = 8$) e “diariamente” ($n = 9$). Também há representação significativa na categoria “3-4x/semana” ($n = 5$), indicando que adolescentes mais jovens são os maiores consumidores desses produtos.

Em contraste, os grupos de 14 a 15 anos e 16 a 19 anos apresentaram menor frequência de consumo, especialmente nas categorias de alta ingestão, como “diariamente” e “>1x/dia”. Notavelmente, o grupo de 16 a 19 anos praticamente não se destaca nas categorias intermediárias, exceto por um único caso de consumo superior a uma vez ao dia.

Esses dados revelam uma tendência preocupante: quanto mais jovem o adolescente, maior a frequência de consumo de produtos ultraprocessados.

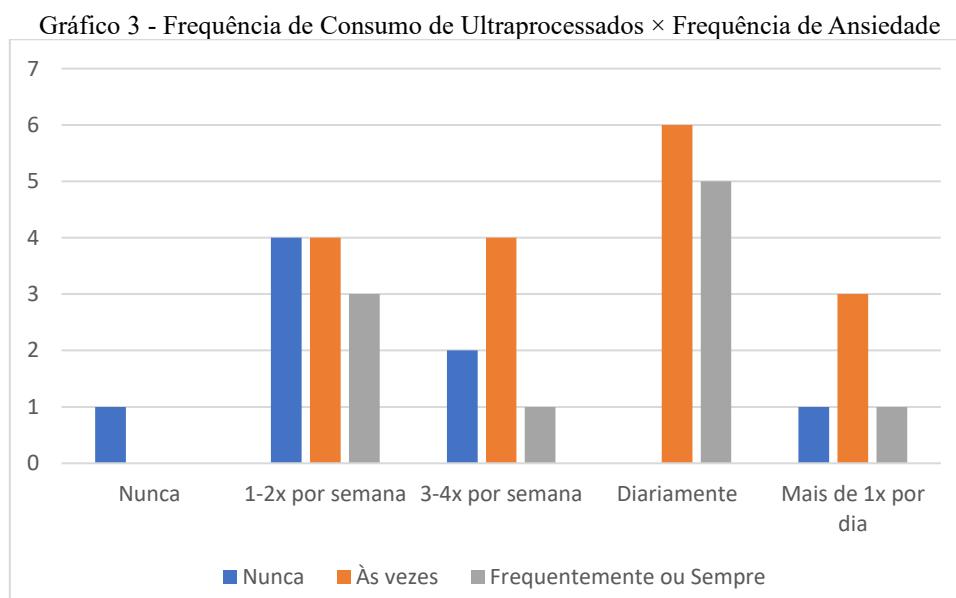
A elevada prevalência de consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes, especialmente os mais jovens, está amplamente documentada na literatura científica. Segundo Monteiro et al. (2019), os alimentos ultraprocessados são fortemente consumidos por adolescentes devido à sua praticidade, sabor palatável e massiva propaganda dirigida ao público infantojuvenil.

No estudo de Souza et al. (2020), adolescentes com idade entre 12 e 14 anos apresentaram maior propensão ao consumo regular de produtos como refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos e alimentos congelados. A faixa etária mais jovem tende a ter menos autonomia para escolhas alimentares, dependendo muitas vezes da oferta doméstica e da influência de propagandas televisivas

e digitais, que promovem esses produtos como atrativos e socialmente valorizados (Gomes et al., 2021).

Além disso, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (IBGE, 2019) identificou que mais de 65% dos estudantes brasileiros consomem refrigerantes e fast food ao menos uma vez por semana, com maiores índices entre os alunos do ensino fundamental. Tal realidade agrava-se em regiões periféricas e em comunidades de menor poder aquisitivo, onde alimentos ultraprocessados são muitas vezes mais baratos do que alternativas naturais.

O padrão alimentar observado neste gráfico reforça a necessidade de políticas públicas escolares voltadas à promoção da alimentação saudável entre adolescentes. Estratégias como hortas escolares, oficinas culinárias, regulação de cantinas e educação nutricional devem ser implementadas com ênfase nos anos iniciais da adolescência, a fim de formar hábitos alimentares mais conscientes e sustentáveis.



O gráfico 3 apresentado demonstra a associação entre a frequência de consumo de alimentos ultraprocessados e a frequência de sintomas de ansiedade em adolescentes. A maior concentração de indivíduos que relataram sentir ansiedade “frequentemente ou sempre” está nas categorias “diariamente” ($n = 5$) e “mais de uma vez ao dia” ($n = 1$). Também se observa um número elevado de adolescentes que consomem ultraprocessados diariamente e relatam ansiedade “às vezes” ($n = 6$), o que sugere uma possível relação entre consumo elevado e maior prevalência de sintomas ansiosos.

Por outro lado, aqueles que consomem ultraprocessados apenas 1-2 vezes por semana apresentam distribuição equilibrada entre “nunca”, “às vezes” e “frequentemente ou sempre”, o que pode indicar um menor impacto do consumo eventual sobre a saúde mental.

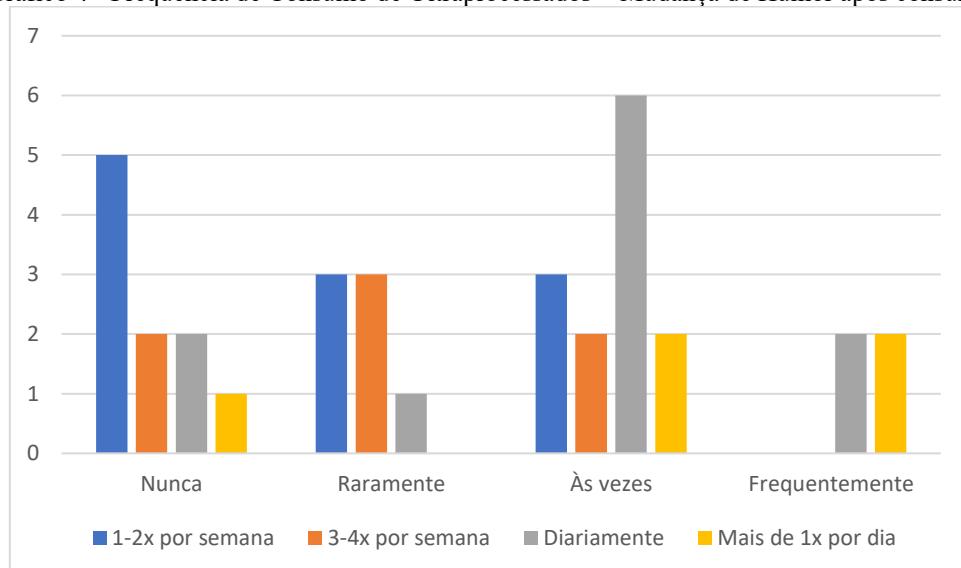
A associação entre o consumo de ultraprocessados e transtornos mentais, como a ansiedade, tem sido amplamente discutida na literatura científica. Um estudo conduzido por Lane et al. (2022) encontrou correlação significativa entre dietas ricas em alimentos ultraprocessados e o aumento de sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes. Isso se dá em razão da composição desses alimentos, que geralmente são ricos em açúcares simples, gorduras saturadas e aditivos químicos que podem interferir na microbiota intestinal e no eixo intestino-cérebro, afetando diretamente o humor e o comportamento (FERREIRA et al., 2021).

Monteiro et al. (2023) apontam que o alto consumo de ultraprocessados compromete o consumo de alimentos frescos e ricos em nutrientes essenciais, como vitaminas do complexo B, ômega-3 e magnésio, importantes na regulação da resposta ao estresse e na produção de neurotransmissores como a serotonina. Assim, dietas pobres em nutrientes essenciais e inflamatórias são fatores de risco para o desenvolvimento de sintomas ansiosos.

No contexto brasileiro, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2019) já havia alertado sobre o aumento dos níveis de ansiedade entre adolescentes, ao mesmo tempo em que se verificava a alta prevalência de consumo de fast food e refrigerantes, levantando a hipótese de uma possível interdependência entre essas variáveis.

Os dados apresentados reforçam a necessidade de estratégias de intervenção que integrem educação alimentar e apoio psicológico no ambiente escolar. Campanhas de conscientização sobre alimentação saudável devem ser aliadas a programas de promoção da saúde mental, com enfoque especial no público adolescente, visando à redução de fatores de risco e promoção do bem-estar integral.

Gráfico 4 - Frequência de Consumo de Ultraprocessados × Mudança de Humor após consumo



Fonte: Autores.

O gráfico 4 apresentado relaciona a frequência de consumo de alimentos ultraprocessados com a percepção de mudança de humor após o consumo. Observa-se que a categoria de indivíduos que consomem ultraprocessados diariamente apresenta maior frequência de resposta na opção “às vezes” ($n = 6$), indicando uma percepção recorrente de alteração emocional após a ingestão desses alimentos. Além disso, as categorias de maior consumo, como “mais de uma vez por dia”, também demonstram resposta relevante nas opções “às vezes” e “frequentemente”.

Em contrapartida, os adolescentes que consomem ultraprocessados de 1 a 2 vezes por semana ou raramente indicam predominantemente não perceber mudanças de humor após o consumo, sugerindo que o consumo esporádico está menos associado à instabilidade emocional pós-prandial.

A relação entre o consumo de ultraprocessados e alterações no humor vem sendo amplamente discutida na literatura científica. Alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados e fast foods, são frequentemente associados a alterações na homeostase neuroquímica, podendo afetar o equilíbrio dos neurotransmissores, como a dopamina e a serotonina (GOMEZ-PINILLA, 2008).

De acordo com Jacka et al. (2010), dietas com alto teor de gordura saturada e açúcar estão associadas a um maior risco de depressão e flutuações emocionais, principalmente entre adolescentes. Além disso, estudos apontam que, embora alguns alimentos ultraprocessados possam gerar uma sensação inicial de prazer (recompensa hedônica), essa resposta é breve e frequentemente seguida por sensações de culpa, irritabilidade ou apatia (SANTOS et al., 2021).

Monteiro et al. (2023) reforçam que a ausência de nutrientes essenciais como triptofano, magnésio e vitamina B6, comuns em dietas baseadas em ultraprocessados, pode prejudicar a síntese

de serotonina, neurotransmissor fundamental na regulação do humor. Esse desequilíbrio pode justificar o aumento nas mudanças emocionais relatadas após o consumo contínuo desses produtos.

O gráfico evidencia que a percepção de mudança de humor tende a ser mais comum entre aqueles que consomem ultraprocessados com maior frequência. Esse dado reforça a necessidade de políticas públicas e programas educativos que alertem sobre os efeitos não apenas físicos, mas também emocionais da alimentação inadequada. Estratégias interdisciplinares que unam nutrição e saúde mental devem ser incentivadas nas escolas.

4 CONCLUSÃO

O estudo evidenciou que o consumo frequente de alimentos ultraprocessados está associado a maiores índices de ansiedade e alterações emocionais em adolescentes da escola pesquisada. Os resultados sugerem que dietas ricas nesses alimentos podem impactar negativamente a saúde mental dos jovens, comprometendo o equilíbrio emocional e o bem-estar. Assim, recomenda-se a implementação de ações educativas voltadas para escolhas alimentares saudáveis, aliadas a programas de apoio psicológico no ambiente escolar. Políticas públicas que restrinjam a oferta de ultraprocessados e incentivem a alimentação natural também são fundamentais para promover a saúde integral dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

- FERREIRA, Marcela V. et al. A influência da alimentação no comportamento emocional de adolescentes: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 15, n. 89, p. 98–106, 2021.
- GOMES, Aline S. et al. Propaganda alimentar e sua influência sobre os hábitos de consumo de adolescentes. *Revista de Saúde e Sociedade*, v. 30, n. 1, p. 55–66, 2021.
- IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE 2019. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>
- IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE 2019. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>
- LANE, Michelle M. et al. Ultra-processed food and mental health: A critical review of the literature. *Nutritional Neuroscience*, v. 25, n. 2, p. 178–190, 2022.
- LIMA, Flávia R.; CARDOSO, Lucas A. Saúde mental na adolescência: aspectos de gênero no contexto escolar. *Psicologia em Revista*, v. 25, n. 2, p. 165–182, 2019.
- MONTEIRO, Carlos A. et al. A nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito do processamento. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 33, n. 3, p. 1–13, 2019.
- MONTEIRO, Carlos A. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 39, n. 1, p. 1–14, 2023.
- REZENDE, Felipe M. et al. Ansiedade e estresse entre estudantes do ensino fundamental: um estudo comparativo entre os sexos. *Revista Educação & Saúde*, v. 39, n. 2, p. 203–211, 2021.
- SILVA, Mariana C.; OLIVEIRA, Tatiane F.; MENDES, Ana R. A relação entre ansiedade e gênero na adolescência. *Revista Brasileira de Psicologia Escolar*, v. 22, n. 3, p. 90–99, 2020.
- SOUZA, Rafael S. et al. Padrões alimentares de adolescentes escolares: estudo transversal em escola pública brasileira. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 23, e200066, 2020.