



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE

Universidade Federal do Espírito Santo		Campus: Maruípe
Programa de Pós-graduação em Nutrição e Saúde (PPGNS)		
Curso: Mestrado		
Data de Aprovação no Colegiado do PPNS/UFES:		
Nome da disciplina: Saúde Mental e Nutrição		
Nome da disciplina em inglês: Mental Health and Nutrition		
Nome da disciplina em espanhol: Salud Mental y Nutrición		
Docente responsável: Alexandre Cardoso da Cunha Link para o Currículo Lattes: http://www.lattes.cnpq.br/3009607087061911		
Docente colaborador: Link para o Currículo Lattes:		
Optativa ou obrigatória: Optativa	Código: PGNS1061	
Carga horária Teórica: 30horas	Créditos: 2	
Carga horária laboratório: 0 horas		
Pré-requisito(s): -		
Ementa: Conceitos fundamentais relacionados à saúde mental; Interfaces entre saúde mental e nutrição; Evidências Científicas, métodos e instrumentos utilizados em pesquisas sobre nutrição e saúde mental.		
Ementa em inglês: Fundamental concepts related to mental health; Interfaces between mental health and nutrition; Scientific evidence, methods and instruments used in research on nutrition and mental health.		
Ementa em espanhol: Conceptos fundamentales relacionados con la salud mental; Interfaces entre la salud mental y la nutrición; Evidencia científica, métodos e instrumentos utilizados en la investigación en nutrición y salud mental.		
Objetivos Específicos:		
1. Compreender principais conceitos e mecanismos que relacionam a saúde mental e a nutrição; 2. Identificar os principais e/ou novos instrumentos validados utilizados em pesquisas com estas temáticas; 3. Analisar criticamente os potenciais benefícios que as informações resultados dos possíveis benefícios que identificar os instrumentos de pesquisa podem produzir na população 4. Analisar criticamente as evidências científicas atuais;		
Conteúdo Programático:		



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE

1. Definições, histórico e importância da interação entre nutrição e saúde mental;
2. Questionários e escalas validadas para pesquisas quantitativas;
3. Atualidades em saúde mental e nutrição: instrumentos, metodologias e evidências;

Metodologia

Aulas expositivas e dialogadas; discussão de artigos científicos;

Crítérios/Processo de avaliação de aprendizagem

A nota final da disciplina será calculada por média ponderada das atividades descritas a seguir:

- Participação (peso 1);
- Apresentação de artigos (peso 2)
- Análise crítica do artigo (peso 2).

Todas as notas valem 10 pontos.

Bibliografia básica

1. GORENSTEIN, Clarice. **Instrumentos de avaliação em saúde mental**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2024.
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Decade of Healthy Ageing: Plan of Action 2021-2030**. Madrid, Spain: 73rd World Health Assembly, 14 dez. 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action>>. Acesso em: 28 dez. 2024.
3. LI, Hao; ZENG, Weihong. Is leisure sedentary time associated with mental health issues? Evidence from China Health and Nutrition Survey. **Frontiers in Public Health**, v. 13, 6 fev. 2025.

Bibliografia complementar

1. SANDRI, Elena *et al.* The Link Between Physical Activity, Nutrition, and Health: A Cross-Sectional Study with Multivariate Analysis in a Young and Predominantly Female Spanish Sample. **Nutrients**, v. 17, n. 9, p. 1486, jan. 2025.
2. TÜRK, Öykü Peren *et al.* Investigating how eating behavior shapes mental health: A cross-sectional study. **Physiology & Behavior**, v. 291, p. 114798, 15 mar. 2025.
3. YULIA, Cica *et al.* Reflections of well-being: navigating body image, chronic energy deficiency, and nutritional intake among urban and rural adolescents. **Frontiers in Nutrition**, v. 11, 1 maio 2024.
4. ABERA, Mubarek *et al.* Maternal mental health and nutritional status of infants aged under 6 months: A secondary analysis of a cross-sectional survey. **PLOS Global Public Health**, v. 4, n. 9, p. e0003139, 13 set. 2024.
5. SIQUEIRA DA COSTA, Luciana *et al.* Obesidade abdominal dinapênica e atividades de lazer em indivíduos em hemodiálise. **Journal of Human Growth and Development**, v. 34, n. 3, p. 451–463, 30 nov. 2024.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E SAÚDE

CRONOGRAMA

Aulas/Datas	Temas	Métodos	Descrição dos Temas / Atividades	Docente
Aula 1 10/11/2025 (13 às 17h)	Conceitos	Aula expositiva e dialogada	Definição de Saúde Mental/ Limitações e dificuldades das pesquisas em saúde mental / definição de temas e artigos para apresentação	Alexandre Cardoso da Cunha
Aula 2 17/11/2025 (13 às 17h)	Instrumentos de pesquisa	Aula expositiva e dialogada	Questionários e escalas específicas de saúde mental validadas	Alexandre Cardoso da Cunha
Aula 3 24/11/2025 (13 às 17h)	Instrumentos de pesquisa	Aula expositiva e dialogada	Questionários e escalas de saúde mental validadas	Alexandre Cardoso da Cunha
Aula 4 01/12/2025 (13 às 17h)	Nutrição e saúde mental	discussão e avaliação de artigos científicos	Apresentação e análise crítica de artigos selecionados	Alexandre Cardoso da Cunha
Aula 5 08/12/2025 (13 às 17h)	Nutrição e saúde mental	discussão e avaliação de artigos científicos	Apresentação e análise crítica de artigos selecionados	Alexandre Cardoso da Cunha
Aula 6 15/12/2025 (13 às 17h)	Nutrição e saúde mental	discussão e avaliação de artigos científicos	Apresentação e análise crítica de artigos selecionados	Alexandre Cardoso da Cunha
Aula 7 02/02/2026 (13 às 17h)	Nutrição e saúde mental	discussão e avaliação de artigos científicos	Apresentação e análise crítica de artigos selecionados	Alexandre Cardoso da Cunha
Aula 8 09/02/2026 (13 às 15h)	Avaliação da disciplina	Aula dialogada	Avaliação e encerramento da disciplina	Alexandre Cardoso da Cunha