

**NUTROLOGIA E QUALIDADE DE VIDA: UMA ANÁLISE INTERDISCIPLINAR DOS
IMPACTOS NUTRICIONAIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE**
**NUTROLOGY AND QUALITY OF LIFE: AN INTERDISCIPLINARY ANALYSIS OF
NUTRITIONAL IMPACTS ON HEALTH PROMOTION**

¹ Carlos Henrique Rodrigues Castro

² Claudio Roberto Tavares Pereira

³ Jackson Santos dos Reis

RESUMO

Este artigo tem como objetivo analisar a contribuição da nutrologia para a promoção da qualidade de vida, considerando aspectos multidimensionais da saúde humana. Com base em uma revisão bibliográfica interdisciplinar, são discutidas as interfaces entre alimentação adequada, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), saúde mental e bem-estar psicossocial. A nutrologia, enquanto especialidade médica voltada ao estudo da nutrição clínica e seus impactos fisiológicos e metabólicos, tem ganhado relevância no contexto das políticas públicas e da prática clínica preventiva. O estudo destaca ainda a importância da abordagem integrada entre nutrição, psicologia e educação em saúde para o desenvolvimento de estratégias de intervenção eficazes. As conclusões indicam que a prática nutrológica tem potencial para promover não apenas

¹ Mestre em Psicogerontologia pelo Instituto Educatie de Ensino e Pesquisa (EDUCATIE). Especialista em Geriatria e Gerontologia pelo Centro Geriátrico Julia Magalhães das Obras Sociais da Irmã Dulce. Especialista em Gastroenterologia pela Faculdade de Redentor. Especialista em Endoscopia Digestiva Alta pela Faculdade IPEMED de Ciências Médicas (IPEMED). Graduado em Medicina pelo Instituto de Ensino Superior (IMES). E-mail: geniomedico@yahoo.com.br

² Membro da Sociedade Brasileira de Clínica Médica. Membro da Federação Brasileira de Gastroenterologia. Membro da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade. Membro da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego. Titulado pela AMB como Especialista em Medicina de Família e Comunidade. Titulado pela AMB com Especialista em Medicina de Tráfego. Coordenador da COREME – Comissão de Residência Médica da Estácio Quixadá. Professor de Clínica Médica – Cadeira de Gastroenterologia da Faculdade de Medicina Estácio / IDOMED Quixadá. E-mail: claudio.ceara@gmail.com

³ Mestre em Psicogerontologia (EDUCATIE), Gerontologia (UNEATLANTICO) e Gerontologia Social (UNINI), com especializações em Gestão Escolar e Coordenação Pedagógica (UNYLEYA), Saúde Coletiva (FVC), Pedagogia Social (UCAM), Tutoria em Educação a Distância (UCAM), Educação, Pobreza e Desigualdade Social (UFBA), além de Pósgraduação em andamento em Geriatria e Gerontologia (UNIANCHIETA) e Atendimento Clínico à Diversidade Sexual e de Gênero (IPPERG/FAUSP). Graduado em Serviço Social (UNIFACS), Pedagogia (UNYLEYA), História (FACIBA) e Tecnólogo em Gerontologia Cuidado ao Idoso (UNINTER), atualmente cursa Psicologia (CAIRU). Atua com foco nas áreas de Gerontologia, Serviço Social, Cuidados Paliativos, Política Social, Gestão Social, Saúde LGBTQIAPN+ e Educação a Distância. E-mail: Prof.jacksonreis@unyleya.edu.br

melhorias nos indicadores de saúde, mas também contribuir para o empoderamento do indivíduo na gestão da sua própria saúde.

Palavras-chave: Nutrologia; Qualidade de vida; Promoção da saúde; Nutrição; Bem-estar.

ABSTRACT

This article aims to analyze the contribution of nutrology to the promotion of quality of life, considering the multidimensional aspects of human health. Based on an interdisciplinary literature review, it discusses the interfaces between proper nutrition, prevention of non-communicable chronic diseases (NCDs), mental health, and psychosocial well-being. Nutrology, as a medical specialty focused on the clinical study of nutrition and its physiological and metabolic impacts, has gained relevance in the context of public health policies and preventive clinical practice. The study also emphasizes the importance of an integrated approach between nutrition, psychology, and health education to develop effective intervention strategies. The findings indicate that nutrological practice has the potential to promote not only improvements in health indicators but also contribute to individual empowerment in managing one's own health.

Keywords: Nutrology; Quality of life; Health promotion; Nutrition; Well-being.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida tornou-se uma das principais preocupações no campo da saúde, sobretudo diante do envelhecimento populacional, do aumento das doenças crônicas não transmissíveis e da necessidade de abordagens integradas que contemplem o sujeito em sua totalidade. Nesse contexto, a nutrologia tem se destacado como uma especialidade médica voltada não apenas ao tratamento, mas principalmente à promoção e à prevenção em saúde. O conceito de qualidade de vida está intrinsecamente ligado a condições nutricionais adequadas, o que torna a atuação do nutrólogo essencial nas políticas públicas e nos serviços de atenção primária.

Compreender a nutrologia em sua dimensão interdisciplinar permite resgatar a importância da alimentação como fator determinante de saúde e bem-estar. A atuação nutrológica propõe uma visão ampliada do cuidado, contemplando não apenas os aspectos fisiológicos da nutrição, mas também suas implicações sociais, culturais e psicológicas. Assim, este artigo propõe discutir as contribuições da nutrologia para a

promoção da qualidade de vida, partindo de uma revisão bibliográfica que integra achados das ciências médicas, da psicologia e da saúde coletiva.

2 MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, desenvolvida a partir de uma revisão de literatura narrativa. Foram selecionados artigos científicos, teses, livros e diretrizes publicadas entre 2015 e 2024, nas bases de dados Scielo, PubMed, LILACS e Google Scholar. Os descritores utilizados incluíram: “nutrologia”, “qualidade de vida”, “promoção da saúde”, “nutrição clínica” e “bem-estar”. Após a triagem dos materiais, foram selecionadas as produções que abordassem a relação entre práticas nutricionais, prevenção de doenças e impacto sobre os domínios físicos e psicológicos da qualidade de vida. A análise foi feita de forma descritiva e interpretativa, considerando as inter-relações entre os achados.

3 REVISÃO DE LITERATURA

A nutrologia é uma especialidade médica que se ocupa do diagnóstico, prevenção e tratamento de distúrbios nutricionais, bem como da prescrição de planos alimentares individualizados, baseados em evidências científicas e nas necessidades metabólicas de cada paciente (SBCBM, 2020). Com o aumento da prevalência das doenças crônicas, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e obesidade, a nutrologia passou a desempenhar papel estratégico na construção de políticas públicas e na prática clínica voltada à promoção da saúde.

Segundo estudo de Carvalho et al. (2021), a alimentação adequada é considerada um dos pilares fundamentais da qualidade de vida, estando associada à melhoria da disposição física, da saúde mental e da longevidade. A atuação do nutrólogo se diferencia da nutrição tradicional por integrar aspectos clínicos e laboratoriais ao plano terapêutico, utilizando ferramentas diagnósticas que permitem intervenções precoces e assertivas. Além disso, a prática nutrológica considera os fatores biopsicossociais que envolvem a alimentação, como hábitos culturais, nível de instrução e condições socioeconômicas (Monteiro et al., 2019).

Estudos indicam que há uma relação direta entre a composição nutricional da dieta e o funcionamento do sistema nervoso central. Nutrientes como triptofano, ômega-3, vitaminas do complexo B e magnésio têm sido associados à regulação do humor, ao controle da ansiedade e à prevenção de quadros depressivos (Lopes & Silva, 2020). Isso demonstra a importância da nutrologia também no campo da saúde mental, especialmente quando integrada à psicologia e à psiquiatria em abordagens multiprofissionais.

A promoção da saúde envolve, portanto, um cuidado integral que considere tanto os indicadores objetivos quanto as percepções subjetivas dos indivíduos. Nesse cenário, a atuação interdisciplinar que envolva nutrólogos, psicólogos, educadores físicos e assistentes sociais permite resultados mais eficazes na construção de hábitos saudáveis e sustentáveis (Oliveira & Rocha, 2022).

A atuação nutrológica extrapola o atendimento clínico individual e passa a dialogar com questões mais amplas, como as desigualdades no acesso à alimentação saudável, a medicalização da dieta e os discursos midiáticos sobre corpo e saúde. A análise crítica da prática nutrológica aponta para a necessidade de uma abordagem ética, centrada na escuta qualificada e na singularidade do paciente.

Além disso, é necessário considerar os determinantes sociais da saúde na construção de políticas públicas voltadas à nutrição e à qualidade de vida. Segundo dados do IBGE (2023), grande parte da população brasileira ainda enfrenta insegurança alimentar, o que reforça a importância de uma abordagem clínica articulada com ações educativas e comunitárias.

A interdisciplinaridade entre a nutrologia e outras áreas da saúde é essencial para o enfrentamento dos desafios contemporâneos. A formação de equipes multiprofissionais fortalece o cuidado centrado na pessoa, ao mesmo tempo em que amplia o alcance das intervenções preventivas. Nesse sentido, a nutrologia não deve ser compreendida de forma isolada, mas como parte de uma rede integrada de atenção à saúde.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nutrologia contribui significativamente para a promoção da qualidade de vida, oferecendo uma abordagem clínica fundamentada em evidências e voltada à

integralidade do cuidado. Ao integrar saberes da medicina, da psicologia e da saúde coletiva, essa especialidade amplia as possibilidades de intervenção sobre os fatores que influenciam a saúde física e mental. Para que seus benefícios sejam plenamente alcançados, é fundamental que a prática nutrológica esteja comprometida com os princípios da equidade, da ética e da interdisciplinaridade. Assim, conclui-se que a nutrologia tem um papel estratégico na construção de uma sociedade mais saudável, consciente e comprometida com o bem-estar de todos os seus membros.

REFERÊNCIAS

Carvalho, A. F. et al. (2021). *Nutrologia clínica: fundamentos e práticas*. São Paulo: Atheneu.

IBGE. (2023). *Pesquisa de Orçamentos Familiares - Insegurança Alimentar no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE.

Lopes, M. T., & Silva, L. M. (2020). Nutrientes e saúde mental: uma revisão sistemática. *Revista de Saúde Mental e Nutrição*, 12(3), 45–58.

Monteiro, C. A. et al. (2019). A nova classificação dos alimentos baseada no grau de processamento. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(4), e00052319.

Oliveira, M. J., & Rocha, R. M. (2022). Interdisciplinaridade e promoção da saúde: reflexões sobre o papel da nutrologia. *Revista Brasileira de Saúde Integrada*, 14(2), 87–94.

SBCBM – Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica. (2020). *Manual de Nutrologia para profissionais da saúde*. São Paulo: SBCBM.