

**Saúde mental e fome no Brasil**  
***Mental health and hunger in Brazil***  
***Salud mental y hambre en Brasil***

Fernanda Maciel<sup>1</sup>  
Bertulino Souza<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). **E-mail:** [costafernanda909@gmail.com](mailto:costafernanda909@gmail.com),  
**Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-1607-0110>

<sup>2</sup> Doutor em Antropologia Social e Cultural. Docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido na Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN).  
**E-mail:** [bertulinosouza@uern.br](mailto:bertulinosouza@uern.br), **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-9866-9305>

**Resumo:** O pleno estado de saúde mental é alcançado por meio de diversos fatores que estejam alinhados. Entretanto, quando esses aspectos entram em declínio, os indivíduos entram em sofrimento mental, como a situação de passar fome. Este artigo objetiva descrever a relação entre a saúde mental e a fome no Brasil. Para isso, foi utilizada como método a revisão da literatura do tipo narrativa, fazendo uso de artigos, teses e livros para o embasamento das discussões. Com isso, foi possível analisar que a saúde mental e a fome são problemas históricos frequentes no Brasil, os quais, ao longo tempo, tiveram suas variações e instabilidades, e que existe uma evidente relação entre a fome e as consequências que esta pode causar na saúde mental dos indivíduos. Diante disso, é importante ressaltar que a fome não é apenas um problema social, econômico e político, mas também um problema de saúde mental.

**Palavras-chave:** saúde mental; fome; Brasil; revisão de literatura.

**Abstract:** The full state of mental health is achieved through several factors that are aligned. However, when these aspects decline, individuals enter into mental suffering, such as the situation of going hungry. This article aims to describe the relation between mental health and hunger in Brazil. In order to achieve this, a narrative literature review was used as the method, by making use of articles, theses, and books to support the discussions. As a result, it was possible to analyze that mental health and hunger are frequent historical problems in Brazil that have had their variations and instabilities over time, and that there is a clear relation between hunger and the consequences it can have on individuals' mental health. Therefore, it is important to emphasize that hunger is not only a social, economic and political problem, but also a mental health problem.

**Keywords:** mental health; hunger; Brazil; literature review.

**Resumen:** El pleno estado de salud mental se logra a través de varios factores que están alineados. Sin embargo, cuando estos aspectos disminuyen, los individuos entran en sufrimiento mental, como la situación de pasar hambre. Este artículo tiene como objetivo describir la relación entre la salud mental y el hambre en Brasil. Para ello, se utilizó como método una revisión narrativa de la literatura, haciendo uso de artículos, tesis y libros para apoyar las discusiones. Como resultado, fue posible analizar que la salud mental y el hambre son problemas históricos frecuentes en Brasil, los cuales han tenido sus variaciones e inestabilidades a lo largo del tiempo, y que existe una clara relación entre el hambre y las consecuencias que este puede tener en la salud mental de los individuos. Por lo tanto, es importante destacar que el hambre no es sólo un problema social, económico y político, sino también un problema de salud mental.

**Palabras clave:** salud mental; hambre; Brasil; revisión bibliográfica.

## **1 INTRODUÇÃO**

O pleno estado de saúde mental é alcançado por meio de diversos fatores que estejam alinhados, como a prática de exercícios físicos, relacionamentos saudáveis, sucesso acadêmico, condição financeira favorável, vida profissional satisfatória, autoestima, boa alimentação, entre outros fatores. Entretanto, quando uma ou mais áreas dessas entram em declínio, os indivíduos começam a sentir a influência do estresse, ansiedade, preocupação e medo nas suas vidas diárias, afetando, assim, o seu bem-estar e, conseqüentemente, comprometendo sua saúde mental, o que pode ocasionar sofrimento mental, tornando-os vulneráveis às doenças como depressão e transtorno do pânico, por exemplo.

A saúde mental é parte integrante da vida do ser humano, da sua saúde e do bem-estar geral. É considerada um direito humano e básico, como também são o acesso a serviços e bens básicos, incluindo alimentos, água, abrigo, saúde e o estado de direito, os quais contribuem para uma boa saúde mental. Com isso, cuidar da saúde mental é um trabalho contínuo e diário. É preciso prestar atenção às emoções e aos pensamentos durante todas as fases da vida, pois situações diferentes durante essas fases podem causar reações únicas, como a situação de passar fome, uma vez que o cérebro e o intestino estão interligados, e as emoções costumam afetar o funcionamento de ambos. Nesse caso, quando há privação de alimentos, o intestino não tem capacidade de produzir a quantidade adequada de serotonina, hormônio esse responsável por controlar as emoções e que, quando está em falta no organismo, causa irritabilidade, tristeza, desânimo e ansiedade, além de insônia e sensibilidade às dores musculares, o que, de forma prolongada, pode causar, portanto, outras patologias.

A fome é um fenômeno complexo que envolve aspectos físicos, psicológicos e sociais. No Brasil, a fome acomete milhares de brasileiros, causada por alguns fatores, como a grande desigualdade social, a má distribuição de alimentos, o desperdício de comida e a situação econômica desfavorável do país, a qual, durante a pandemia da covid-19, gerou um aumento na taxa de desemprego, favorecendo que os indivíduos não possuíssem renda para adquirir os alimentos. Nesse contexto, a alimentação em quantidade

e qualidade inadequadas gera impactos na saúde, como enfraquecimento do corpo, prejuízos no desenvolvimento físico e mental e aumento da probabilidade de doenças.

A partir disso, é possível observar que pessoas em situação de fome prolongada podem apresentar sofrimento mental e, conseqüentemente, desenvolverem transtornos mentais, o que pode piorar ainda mais o seu estado de saúde e bem-estar geral. Portanto, diante do exposto, o presente artigo tem como objetivo descrever a relação entre a saúde mental e a fome no Brasil.

## **2 SAÚDE MENTAL: GÊNESE E ATUALIDADE**

O termo saúde mental é utilizado em legislações ou políticas governamentais, como também em manuais, artigos científicos, livros, nos meios de comunicação, e é referido no diálogo entre a comunidade em geral como uma designação direcionada aos serviços de saúde. Apesar de o termo ser bastante utilizado, não existe um consenso exato sobre o que signifique saúde mental (Alcântara; Vieira; Alves, 2020).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) apresenta, em seus relatórios, o entendimento de saúde mental como um estado de bem-estar, no qual o indivíduo perceba suas capacidades, possa lidar com dificuldades normais da vida, trabalhe de forma produtiva e contribua para a comunidade. Além disso, para a OMS, a integração dos cuidados em saúde mental e dos cuidados na Atenção Primária à Saúde (APS) é considerada como prioritária devido à carga mundial de transtornos mentais e as lacunas de assistência neste campo (Chazan; Fortes; Camargo Junior, 2020).

No Brasil, as políticas públicas direcionadas à saúde mental iniciaram-se em 1980, em decorrência de um grande número de hospitais psiquiátricos com baixa qualidade de cuidados e ocorrência frequente de violações dos direitos humanos. O Brasil é um dos primeiros países fora do grupo dos que possuíam maiores recursos a estabelecer e implementar uma política nacional de saúde mental com êxito durante mais de 30 anos (Almeida, 2019).

Esses anos não foram isentos de dificuldades. Porém, foi sempre possível construir o entendimento político necessário para a continuação

da política inicial e, no decorrer desses anos, aumentar os seus objetivos, como a prevenção dos transtornos mentais, a atenção à saúde mental de crianças e adolescentes e as estratégias contra as dependências de álcool e outras drogas. É importante ressaltar que o desenvolvimento da política de saúde mental no Brasil esteve relacionado à criação do Sistema Único de Saúde (SUS), à descentralização da administração da saúde no país, à mobilização de profissionais e a mudanças sociais e culturais da sociedade brasileira (Almeida, 2019).

Além da política de saúde mental, no Brasil, foi instituída, em 6 de abril de 2001, a Lei n. 10.216 (Brasil, 2001), conhecida também como a Lei de Saúde Mental, da Reforma Psiquiátrica, Antimanicomial e Lei Paulo Delgado, que dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas que possuem transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental, assegurando a esses indivíduos a ausência de qualquer forma de discriminação quanto à raça, cor, sexo, orientação sexual, religião, opção política, nacionalidade, idade, família, recursos econômicos e ao grau de gravidade ou tempo de evolução de seu transtorno, ou qualquer outra. Essa lei surgiu a partir da reforma psiquiátrica brasileira em 1989, a qual impôs uma nova prática em saúde mental. A reforma questionou, principalmente, os manicômios para se firmar como uma nova proposta de cuidados em saúde mental, tendo por base um tripé que reivindicava direitos, ética e tratamento comunitário.

É possível observar que a trajetória da implementação da política de saúde mental no Brasil ocasionou uma profunda transformação do sistema nacional de saúde mental, caracterizada pelas melhorias significativas na acessibilidade e qualidade dos cuidados dessa área. Entretanto, existem ainda desafios importantes, os quais só poderão ser enfrentados se for possível definir uma política centrada nas necessidades prioritárias das populações, baseada no conhecimento científico mais atualizado e alinhada com os instrumentos internacionais de direitos humanos (Almeida, 2019).

De acordo com o Conselho Nacional de Saúde (CNS) (Brasil, 2023), uma em cada quatro pessoas no país sofreu com algum transtorno mental ao longo da vida. Isso se dá em razão de situações diversas que podem acontecer ao longo do caminho e afetar a situação de saúde mental da

população, como, por exemplo, a pandemia da covid-19, detectada em 2019, caracterizada como um dos maiores problemas de saúde pública internacional das últimas décadas, que atingiu o Brasil e praticamente todo o planeta, causando perturbações psicológicas e sociais que afetaram a capacidade de enfrentamento de toda a sociedade, em variados níveis de intensidade e propagação. Foi necessário direcionar à população brasileira uma assistência apropriada em saúde mental, englobando ações voltadas à diminuição ou amenização do sofrimento mental ao longo da crise.

Nesse contexto, é incontestável que a saúde mental é parte indissociável do bem-estar do ser humano e que temas relativos à saúde mental vêm despertando atenção da população, de cada vez mais instituições e gestores, devido ao aumento do sofrimento mental na sociedade. Tendo isso em vista, diversos são os fatores que podem afetar a saúde mental, a exemplo da fome.

### **3 FOME NO BRASIL**

A fome é caracterizada como uma sensação biológica momentânea, em que o organismo necessita se alimentar e, conseqüentemente, de calorias. O sinal da fome é enviado pelo estômago, por meio do sistema nervoso, ao cérebro, sinalizando que o corpo está precisando de comida. O cérebro comanda o ato de se alimentar, ou seja, controla a saciedade do indivíduo que está se alimentando, o qual, depois de saciado, apresenta sensações de prazer e bem-estar, devido à liberação de neurotransmissores causadores dessas sensações, como a dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina, produzidos por nutrientes encontrados na alimentação. São situações em que essa fome se excede, seja de forma individual, seja de forma coletiva, por um período ou por falta de acesso ao alimento em quantidade mínima para a manutenção da condição de uma vida saudável, o que se torna um problema público (Leme, 2021).

A questão da fome no Brasil pode ser considerada como um problema frequente que faz parte da história desse país, uma vez que tem suas raízes no processo histórico de formação da sociedade brasileira, atribuindo sua emergência ao início do período colonial (Vasconcelos, 2005). Entretanto,

essa questão social só ganhou maior visibilidade a partir de 1930, momento caracterizado por transformações econômicas, políticas e sociais ocorridas no Brasil, como também por um forte desabastecimento de alimentos decorrentes da guerra e precárias condições de vida da classe trabalhadora, as quais foram amplamente denunciadas. Devido a esse cenário, deu-se início ao debate acerca das condições estruturais do país e da fome, resultando nos primeiros instrumentos específicos de política social, alimentação e nutrição, os quais foram instituídos ao longo da Ditadura Vargas (1937-1945) (Brito; Baptista, 2021).

Dentre esses instrumentos, estão o Decreto-Lei n. 2.162, de 1º de maio de 1940, no qual foi instituído o salário mínimo no Brasil, e o Decreto-Lei n. 399, de 30 de abril de 1938, que estabeleceu a chamada ração essencial mínima, que seria com uma cesta básica composta, em quantidade e qualidade, dos alimentos necessários ao atendimento das necessidades nutricionais de um trabalhador adulto (Vasconcelos, 2005). Ao longo da sua história, o valor do salário mínimo não tem sido suficiente nem para satisfazer as necessidades mínimas e individuais do trabalhador e de sua família, não sendo possível adquirir, como antigamente, a ração essencial e, atualmente, a alimentação necessária.

Mesmo com essas medidas, não houve mudanças no cenário, pois a fome continuou a se espalhar. Entre 1970 e 1980, o Brasil foi cenário de elevados índices de miséria e desnutrição, sendo considerado o 6º país em situação de subnutrição, com 86 milhões de subnutridos e meio milhão de crianças morrendo de fome por ano. O estado de subnutrição se caracteriza por ser pouca ou nenhuma ingestão de alimentos, causando alteração estrutural e funcional da composição corporal, impossibilitando o indivíduo de viver em boas condições de saúde. Quando atinge crianças, pode gerar consequências no desenvolvimento da linguagem, processamento fonológico e memória visuoespacial (Brito; Baptista, 2021).

Esse cenário exigia mudanças e transformação da estrutura agrária e da política de emprego, como também de uma distribuição mais equitativa de renda e alimentos, com o objetivo de atender à necessidade da população. A partir disso, houve o aumento da propagação do discurso de combate à fome e à criação das primeiras organizações e conferências, como

a VIII Conferência Nacional de Saúde, a qual teve como desdobramento a realização de conferências específicas, como a I Conferência Nacional de Alimentação e Nutrição (I CNAN), que sugeriu a criação de um Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição e um Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional como estratégia de enfrentamento da fome; porém, esse não chegou a acontecer (Brito; Baptista, 2021).

Em 1990, o mapa da fome contabilizou 32 milhões de famintos. Com esse número crescente, a segurança alimentar e nutricional aparece como prioridade na luta contra este grave problema. Nesse contexto, a fome ganha força retórica e está diretamente associada à condição de miséria, como consequência do modelo político e econômico adotado pelos governos. Nos anos 2000, continua a persistência da fome e das desigualdades, devendo ser combatida com uma política econômica articulada e com a política social, tendo como estratégia a reforma agrária como pauta importante para o alcance de segurança alimentar e nutricional (Brito; Baptista, 2021).

Nessa perspectiva, em 2003, é instituído o Programa Fome Zero; em 2006, implementa-se o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) e é sancionada a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN). Em 2010, surge o programa do Bolsa Família, com o intuito de melhorar as condições de vida dos brasileiros. Isso corroborou para que, em 2014, o Brasil saísse do mapa da fome da Organização das Nações Unidas (ONU), ao apresentar menos de 5% da população em situação de subalimentação, amenizando a discussão social e política da fome (Brito; Baptista, 2021).

De acordo com Brito e Baptista (2021), essa situação não durou muito tempo, pois o Brasil, em 2016, retornou ao mapa da fome após políticas de ajuste e restrição de gastos em políticas sociais, como também a fome retornou ao cenário político e social de forma rápida, devido ao fato de que nunca tenha sido efetivamente enfrentada, uma vez que a estrutura de desigualdades sociais brasileiras se mantivera mesmo em momentos prósperos, e não falar mais de fome, ou simplesmente dizer que ela acabou, que não existe mais, não resolveu a questão.

Nessa mesma perspectiva, no ano de 2018, 821 milhões de pessoas no mundo, ou seja, 1 em cada 9 pessoas, passavam fome. Entre 2021 e



2022, 125,2 milhões de brasileiros viviam sem acesso total ou contínuo aos alimentos, o que significa que mais da metade da população manifestava algum grau de insegurança alimentar (Félix-Beltrán; Seixas, 2021). Destes, 33,1 milhões foram classificados em insegurança alimentar grave, ou seja, 14 milhões de brasileiros a mais passaram a enfrentar uma nova situação de fome comparado com os dados do I Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no contexto da pandemia da covid-19, evidenciando e reafirmando que a fome é um problema recorrente e histórico no Brasil, como pode ser observado por Félix-Beltrán e Seixas (2021) em sua pesquisa, que mostrou que 24,7% dos brasileiros com 50 anos ou mais passaram fome na infância. Isso significa que alguma fase da vida do brasileiro pode ser marcada pela fome.

Inúmeros são os fatores observados que contribuíram para a situação da fome no Brasil, a exemplo da pandemia da covid-19, em que, a partir do mês de fevereiro de 2020, houve o aumento exponencial dos casos da doença, associada ao cenário de desmonte do Estado e de implementação de políticas neoliberais, aprofundando as desigualdades sociais e reacendendo a problemática da fome. Como consequência disso, houve mais de 14 milhões de brasileiros desempregados, gerando o aumento da pobreza e o retorno do Brasil ao mapa da fome. Em 2021, 62,9 milhões de pessoas passaram a viver com renda per capita de R\$ 497,00 ao mês, representando cerca de 30% da população brasileira em situação de vulnerabilidade, o que ocasionou a insegurança alimentar (Neri, 2022).

Ainda sobre a taxa de desemprego, é possível observar que ela é maior entre as mulheres, o que pode reduzir drasticamente o poder de compra e o acesso à alimentação adequada e saudável. Esse dado indica que o gênero se configura como outro agravante da fome no Brasil. O protagonismo feminino atua no ativismo político e na produção, compra, doação, distribuição e preparação de alimentos, reforçando, assim, a importância de investigar seus elos com a fome, em diferentes contextos e territórios brasileiros (Silva *et al.*, 2022).

Além do gênero, a raça se caracteriza como outro fator agravante para fome, podendo isso ser observado nos dados nacionais, os quais consideraram o contexto da pandemia da covid-19 e mostraram que a insegurança

alimentar moderada ou grave está presente em 24,4% dos domicílios chefiados por negros (pretos e pardos) e em 16,4% daqueles chefiados por brancos. A análise de indicadores sociais no Brasil, considerando a raça ou cor, revela a desigualdade racial, identificando que a população negra é mais prevalente nos trabalhos informais, nos menores níveis de escolaridade e renda, como também tem menor acesso a serviços como saneamento básico e é a principal vítima de homicídios. Em contrapartida, é minoria em posições de poder e liderança, como cargos gerenciais ou de deputados federais (Silva *et al.*, 2022).

De acordo com Silva *et al.* (2022), dentre os negros, a mulher negra apresentou a pior condição em termos de renda familiar *per capita*. Por outro lado, o homem branco e a mulher branca apresentaram melhores condições socioeconômicas, indicador social que pode explicar a ausência de insegurança alimentar nesse público. A partir disso, é possível observar que a situação socioeconômica da população brasileira expressa violações de direitos marcadas pelas diferenças raciais. Em situações de extrema pobreza, as mulheres negras correspondem a 39,8%, homens negros são 36,9%, enquanto mulheres e homens brancos são 11,9% e 10,4%, respectivamente, indicando, assim, que as pessoas negras estão mais propensas a passar fome do que as brancas.

Nesse contexto, é possível analisar que a fome resulta da combinação de fatores multidimensionais que restringem as condições de acesso a alimentos saudáveis, em quantidade e qualidade suficientes, ocasionadas pela questão socioeconômica, pelas condições de vida marcadas por menor renda *per capita* e piores ocupações de trabalho.

De acordo com o Instituto Fome Zero (2024), de 2022 para 2023, o número de brasileiros enfrentando a fome diminuiu em 13 milhões, tendo em vista que, no último ano do governo Bolsonaro, 33 milhões estavam em quadro de fome, e, em 2023, esse número reduziu para 20 milhões, sendo considerado ainda um número alto de pessoas que passam fome, tendo em conta que o Brasil já havia saído do mapa da fome, mas retornou após os governos de Michel Temer e Jair Bolsonaro.

Josué de Castro caracteriza os determinantes da fome como os flagelos naturais e a desigualdade social, sendo considerados provocadores

de situações de insuficiência, tanto na quantidade quanto na qualidade da alimentação, contrapondo a teoria citada anteriormente referente à diminuição da disponibilidade de alimentos. Esta considera a questão como decorrente da produção insuficiente de alimentos, que poderia ser resolvida, segundo Josué de Castro, por meio da criação de um sistema alimentar com grandes corporações agrárias que garantiriam o aumento da produtividade e a redução de preços de alimentos. Ademais, para o supracitado autor, importa afirmar, também, que a fome e a má alimentação e nutrição não são fenômenos naturais, mas sociais, e, portanto, somente por meio de ações sociais e coletivas, como a implantação progressiva de políticas públicas de segurança alimentar e nutricional, transformar-se-ia em realidade o direito humano universal à alimentação (Martins *et al.*, 2023).

Para Josué de Castro, existem dois tipos de fome, a aguda e a crônica. A primeira é também denominada de total, global, epidêmica ou quantitativa, caracterizada pela urgência de se alimentar, causada por um grande apetite, considerada a menos comum e mais fácil de ser observada. Já a segunda, a fome crônica, também denominada de parcial, oculta, qualitativa, específica, endêmica ou latente, ocorre quando a alimentação diária e habitual não propicia ao indivíduo energia suficiente para a manutenção do seu organismo e para o desempenho de suas atividades cotidianas, colocando a sua saúde em risco; por isso, é considerada um fenômeno muito mais frequente e mais grave (Martins *et al.*, 2023). Esse tipo de fome afeta a qualidade de vida do ser humano, seus sentidos sensoriais, sentimentos e aspectos, sendo um deles a saúde mental, mostrando que a fome pode acarretar transtornos que vão além do âmbito físico, biológico ou nutricional.

#### **4 METODOLOGIA**

Para a elaboração da pesquisa, a revisão da literatura do tipo narrativa foi utilizada como método, fazendo uso da leitura de artigos, teses e livros para descrever, analisar e interpretar tal relação e argumentar a descrição. Para a pesquisa dos artigos e das teses, foram utilizadas as bases de dados SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e PubMed (*National Library of Medicine*), por serem bases de dados gratuitas para consultar

referências e por disponibilizá-las de forma completa para a construção da pesquisa.

As referências selecionadas para construção do trabalho foram preferencialmente da língua portuguesa, espanhola e inglesa, sem restrição de ano, para que, assim, fosse possível ser discutida a saúde mental, a fome e a relação entre essas duas vertentes no Brasil.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A saúde mental é um tema discutido há muitos anos, mas foi no contexto pandêmico que se evidenciou como uma questão social de urgência, sinalizando diferentes situações que envolvem as pessoas que passam fome. Uma vez que o problema da fome possui, além das dimensões socioeconômica e política, uma potencialmente traumática e, portanto, produtora de graves formas de sofrimento, como o sofrimento mental, tendo em vista que a fome afeta as emoções, cognição, capacidade de julgamento, os pensamentos e, conseqüentemente, a forma como o ser humano toma decisões, além de fazer com que o indivíduo apresente atitudes agressivas, já que, quando o organismo fica sem energia, é ativado o mecanismo de sobrevivência, em que o corpo tenta de toda forma lutar e se soma ao fator psicossocial (Martins *et al.*, 2023).

Segundo Coutinho (2022), nos contos-memória-escuta de Iretí, a escritora propaga as seguintes reflexões: como fazer-pensar um cuidado em saúde mental quando se tem fome? O sofrimento mental seria um dos efeitos da fome? Seria efeito de uma tessitura social que criminaliza a pobreza de múltiplos modos, também por meio da articulação entre pobreza e doença mental, da classificação de pessoa (pobre) com transtorno mental? Pode o cuidado em saúde mental sobreviver à fome? Após esses questionamentos, a escritora sugere que não há como ter um cuidado da saúde mental em situação de fome, pois não é possível se desvincular do patrocínio do mercado neoliberal, este que se alimenta de nossa força vital, produz o (des)cuidado em saúde mental dependente de remédios, de medicalização em sua faceta farmacológica, favorecendo a vida empreendedora. Evidencia-se, assim, que, ao passar fome e essa situação afetar

a saúde mental do indivíduo, não há perspectivas de cuidado, uma vez que o indivíduo não possui, muitas vezes, poder aquisitivo para adquirir o alimento. Então, como terá para adquirir os remédios ou as terapias para tratar a sua saúde mental?

De acordo com dados divulgados pela Universidade de São Paulo (USP, 2023), a insegurança alimentar é um importante contribuinte para os transtornos mentais, já que a incerteza em relação à alimentação pode levar a um maior risco para sintomas depressivos e ansiosos, sendo as mulheres o grupo que apresenta maior recorrência na piora da saúde mental, como também sob o risco de insegurança alimentar. Pode ser observado, ainda, que o suporte social, por sua vez, esteve associado à redução dos sintomas depressivos entre as pessoas que estavam em insegurança alimentar. Já as estratégias de enfrentamento à insegurança alimentar, como a aquisição de alimentos de formas não aceitas socialmente, levam ao sentimento de culpa e vergonha, propiciando o aumento dos sintomas de transtornos mentais, isolamento social e piora da qualidade de vida. Ao passo que a insegurança alimentar dificulta o tratamento de transtornos mentais, eles diminuem a capacidade de enfrentamento da condição de insegurança.

Essa relação pode ser avaliada como cíclica, pois uma condição de saúde mental precária pode inibir o indivíduo de adquirir ou manter um emprego estável, aumentando, assim, a vulnerabilidade à insegurança alimentar, e o indivíduo, ao entrar neste ciclo, pode ter muita dificuldade de sair, principalmente em países onde o acesso aos cuidados de saúde e apoios sociais são escassos.

Garcia (2023) observou, em seu estudo, a associação de segurança alimentar com sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Trata-se de uma relação estatisticamente significativa entre a insegurança alimentar e a presença de sintomas de transtornos mentais, como também revelou uma associação moderada a forte entre a insegurança alimentar e os níveis mais graves desses transtornos mentais, de modo que, quanto maior o grau de insegurança alimentar, maior a probabilidade de apresentar sintomas mais intensos desses transtornos. Com isso, os seus resultados sugerem que a insegurança alimentar está associada ao aumento de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, e que a relação entre segurança alimentar e saúde

mental é complexa e pode ser causada por diferentes fatores. Evidencia-se, assim, que a abordagem da segurança alimentar e dos transtornos mentais deve ser realizada de forma integrada, reconhecendo as complexidades dessa relação, promovendo políticas e programas que garantam o acesso a alimentos saudáveis e o apoio à saúde mental.

Diante disso, é possível analisar que a fome leva a problemas de saúde mental em muitos contextos. A ausência de certos nutrientes, como a vitamina D, padrões alimentares, a exemplo da ingestão de poucos alimentos, devido à dificuldade para se ter esses alimentos, e, em decorrência disso, a diminuição do peso corporal, tudo isso está associado à depressão, como também, em alguns casos, à ansiedade. Além disso, a depressão também se mostra com um fator de predisposição ao risco nutricional e à desnutrição (Garcia, 2023).

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, é possível analisar que a saúde mental e a fome são problemas históricos recorrentes no Brasil, os quais, ao longo tempo, tiveram suas variações e instabilidades. De fato, a pandemia da covid-19 evidenciou o aumento de pessoas que desenvolveram doenças mentais e que passaram fome, situações advindas dos efeitos da pandemia.

Além disso, a relação da saúde mental e da fome é considerada complexa e multifatorial, uma vez que a fome não abrange só apenas a disponibilidade de alimentos, mas também o acesso físico e econômico, desempenhando um papel importante na promoção do bem-estar emocional e na prevenção de transtornos mentais.

Com isso, é importante ressaltar que a fome é um problema social, econômico, político e, ainda, um problema de saúde mental, revelando, assim, o tamanho da invisibilidade que paira sobre aqueles que vivem em insegurança alimentar e nutricional, além dos fatores consequentes dessa situação. Assim, é necessária a elaboração de mais estudos para entender, de forma mais profunda, a associação da fome e as consequências causadas à saúde mental.

## REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, V. P.; VIEIRA, C. A. L.; ALVES, S. V. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 351-61, 2022.

ALMEIDA, J. M. C. Política de saúde mental no Brasil: o que está em jogo nas mudanças em curso. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 35, n. 11, p. e00129519, 2019.

BRASIL. Ministério da saúde. Conselho Nacional de Saúde. *Transtornos mentais e adoecimento no ambiente de trabalho: como enfrentar?* Brasília, DF: CNS, 2023. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar>. Acesso em: 12 mar. 2024.

BRASIL. *Lei n. 10.216*, de 6 de abril de 2001. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Brasília, DF: Presidência da República, 2001. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/leis\\_2001/l10216.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm). Acesso em: 12 mar. 2024.

BRITO, F. R. S. S.; BAPTISTA, T. W. F. Sentidos e usos da fome no debate político brasileiro: recorrência e atualidade. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 10, 20 out. 2021.

CHAZAN, L. F.; FORTES, S. L. C. L.; CAMARGO JUNIOR, K. R. Apoio Matricial em Saúde Mental: revisão narrativa do uso dos conceitos horizontalidade e supervisão e suas implicações nas práticas. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, p. 3251-260, 2020.

COUTINHO, C. V. *Ecos do oco da fome: como pesquisar e produzir saúde mental nas ruínas de um tempo?* 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2022.

FÉLIX-BELTRÁN, L.; SEIXAS, B. V. Childhood hunger experiences and chronic health conditions later in life among Brazilian older adults. *Revista Panamericana de Salud Publica = Pan American Journal of Public Health*, Washington, v. 45, p. e39, 2021.

GARCIA, J. M. *Segurança alimentar e sua associação com sintomas de depressão, ansiedade e estresse*. 2023. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em <https://www.teses>.

usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-30012024-183302/pt-br.php. Acesso em: 12 abr. 2024.

INSTITUTO FOME ZERO (IFZ). 13 milhões de brasileiros deixaram de passar fome em 2023.2024. *Instituto Fome Zero*, [S. l.], 2024. Disponível em: <https://ifz.org.br/acervo-fome-zero/>. Acesso em: 18 mar. 2024.

LEME, A. S. Josué de Castro e as metamorfoses da fome no Brasil, 1932-1946. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 1115-135, 2021.

MARTINS, K. P. H.; LEITE, À. M.; NEVES, B. S. C.; RABÊLO, F. C. (Org.). *A experiência da fome na clínica e na cultura*. Fortaleza: Imprensa Universitária, 2023. Disponível em: [https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/74421/3/2023\\_liv\\_kphmartins.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/74421/3/2023_liv_kphmartins.pdf). Acesso em: 21 maio 2024.

NERI, M. C. *"Mapa da Nova Pobreza"*. Rio de Janeiro: FGV Social, 2022.

SILVA, S. O.; SANTOS, S. M. C.; GAMA, C. M.; COUTINHO, G. R.; SANTOS, M. E. P.; SILVA, N. J. A cor e o sexo da fome: análise da insegurança alimentar sob o olhar da interseccionalidade. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 38, n. 7, p. e00255621, 5 ago. 2022.

USP. Núcleo de Extensão da USP sobre alimentação sustentável. Qual é a relação entre insegurança alimentar e saúde mental? *Sustentarea*, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2023/09/28/qual-a-relacao-entre-inseguranca-alimentar-e-saude-mental/>. Acesso em: 18 mar. 2024.

VASCONCELOS, F. A. G. Combate à fome no Brasil: uma análise histórica de Vargas a Lula. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 4, p. 439-57, ago. 2005.