MONDRU

PRESS RELEASE



Ciência e poesia se encontram em nova obra que desvenda os dilemas do desejo alimentar

A ciência e a poesia do desejo

O corpo pede e a mente julga · Jônatas de Oliveira · lançamento em 30 de janeiro de 2026 · selo Mondru

O nutricionista e pesquisador Jônatas de Oliveira lança sua mais nova obra, intitulada "O corpo pede e a mente julga", um mergulho profundo nos mecanismos do desejo e sua complexa relação com a alimentação. O livro surge de um desafio pessoal e acadêmico do autor, propondo uma reflexão necessária sobre o embate constante entre os impulsos biológicos do organismo e o julgamento moral e cognitivo que a mente impõe ao ato de comer.

Com uma trajetória acadêmica sólida, Oliveira é mestre pela USP e doutorando, tendo iniciado sua investigação sobre o desejo na UNIFESP, onde estudou a neurociência por trás do consumo de alimentos hiperpalatáveis. O autor dedica-se ao estudo dos Transtornos Alimentares, que ele redefine na obra como "transtornos do desejo". Sua vasta experiência clínica e de pesquisa permite que o livro transite com segurança entre os dados científicos e a realidade crua de quem vive o conflito com a balança e o prato.

A obra inova ao costurar o rigor da neurociência com a sensibilidade da arte. Oliveira não se limita ao papel de pesquisador; ele alterna entre a análise de artigos científicos e narrativas poéticas, utilizando citações de artistas como Djavan, Jorge Drexler e Vinicius de Moraes para ilustrar a "dança entre o alívio e a angústia" que caracteriza o craving (desejo intenso). Essa narrativa multifacetada transforma o livro em uma experiência literária que fala tanto à razão quanto à emoção do leitor.

Um dos pilares do livro é a análise do desejo como um evento cognitivo carregado de afetividade, onde o foco está no prazer ou no alívio imediato. O autor utiliza a metáfora mitológica de Tântalo para descrever o suplício contemporâneo: a tortura de estar cercado por comida e estímulos, mas ser impedido — seja por restrições autoimpostas ou por transtornos — de encontrar satisfação real. Oliveira explora como o ambiente externo e os processos internos, como a ansiedade e a depressão, moldam essa experiência.

O livro traz ainda uma crítica contundente às dietas restritivas, demonstrando que a tentativa de suprimir o desejo através do controle rígido acaba, paradoxalmente, por reforçá-lo. Através de personagens como Pedro, o leitor compreende como a restrição cognitiva gera uma obsessão que transforma a comida em um "invasor" da mente. Oliveira propõe que o tratamento do comportamento alimentar deve ir além do controle, questionando crenças culturais sobre o corpo e a "ditadura do magro".

Em suma, "O corpo pede e a mente julga" é um convite à reconciliação com a própria natureza de-

sejante. Jônatas de Oliveira entrega uma obra imbuída de sensibilidade, que busca oferecer ferramentas para que o indivíduo deixe de "lutar consigo" e passe a entender as causas que o determinam a desejar. É uma leitura indispensável para profissionais de saúde e para qualquer pessoa que busca entender a fome que vai além do estômago.

O desejo é como um eco magnético: quanto mais tentamos silenciá-lo com a lógica fria da restrição, mais alto ele ressoa nas paredes da nossa mente, buscando ser finalmente compreendido, e não apenas julgado.

SOBRE A OBRA

GÊNERO	ISBN	SELO	PREÇO DE CAPA
Poesia	978-65-6042-254-4	Mondru	R$ 59,90

O corpo pede e a mente julga perpassa pelos nossos desejos mais íntimos. Desejos de expressar e sentir o que não podemos. Desejos que culminam no comer, um comer incontrolável onde somos torturados pela antecipação e falta. Pensar como seria gostoso comer algo e sofrer por isso é cada vez mais comum, e infelizmente muitos se afogam nos mares dos desejos. Somos tomados por forças incontroláveis que nos fazem perder a cabeça? Passando pela literatura, música e conceitos em psicologia um nutricionista busca compreender o desejo em suas diversas vertentes, dialogando com a ciência e com a clínica, ora por situações que viveu com seus pacientes, ou por desafetos e inquietudes cotidianas de explorar a mente humana e permanecer inquieto com sua complexidade.

AUTORIA



Jônatas de Oliveira

@onutrijonatas

Nutricionista (UNIFESP) e Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Atua como gestor de pesquisa especializado pela ESALQ-USP. Durante a graduação trabalhou com análise neuroquímica em modelo animal para compulsão alimentar (bolsista FAPESP). Em 2016 foi premiado como Jovem Neurocientista pela Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento (SBNeC). Em 2017 ingressou no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (IPq) migrando para pesquisa clínica e mestrado. Aprimorado em Transtornos Alimentares (AMBULIM-IPq-HCFMUSP) e pesquisador na Faculdade FMUSP.

FICHA TÉCNICA

AUTORIA	Jônatas de Oliveira	@onutrijonatas
EDITOR	Jeferson Barbosa	@jeferson3barbosa
COORDENAÇÃO EDITORIAL	Juliana Matos	@juliana3matos
ASSISTENTE EDITORIAL	Augusto Oliveira	
REVISÃO	Beaztriz Chaves	
SÓCIA-DIRETORA	Juliana Matos	
EDITOR-CHEFE / SÓCIO-DIRETOR	Jeferson Barbosa	
ASSISTENTE EDITORIAL	Augusto Oliveira	
REVISÃO	Beaztriz Chaves	
CAPA E PROJETO GRÁFICO	Jeferson Barbosa	

PARA A SUA MATÉRIA

Copiar a notícia em texto
Texto completo, pronto para colar, e versão em Word

Pasta de divulgação
Imagens e materiais do livro

Capa em alta resolução
Arquivo original da capa

Foto da autoria
Arquivo original da foto

Rights sheet
Ficha de direitos em inglês

Página do livro
mondru.com/livros/o-corpo-pede-e-a-mente-julga/

IMPRENSA

Exemplares para resenha, entrevistas e outras imagens: **imprensa@mondru.com**.