

# MOSTRA DE EXTENSÃO XIII

UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



A nossa extensão permeando a sociedade  
com ciência & conhecimento

## TÍTULO

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIOS DIRECIONADOS PARA A PREVENÇÃO DESTE TRANSTORNO DA ANSIEDADE

Olga L. T. Machado, Michele L. de A. Diogo, Priscilla Elias Pereira, Bruna Rohem Simão, Rebeca N. C. Alves, Bianca De Souza Brito, Letícia D'almeida Rangel, Tatiana Moraes Lodi, Caroline Ribeiro Pessanha Porto, Francianne Galossi de Souza, Raquel S. Braga Silva, Debora Mothé Mesquita, Ana Flávia R Mendieta, Thais P Soares, Antônia Elenir A. Oliveira.

LQFPP/CBB - Universidade Estadual do Norte Fluminense- Darcy Ribeiro

Área de Extensão -Saúde

Diversos estudos demonstram um agravamento da saúde mental e maior sofrimento em pessoas de diversas idades conforme a pandemia do COVID 19 se desenvolve. A OMS mostra que O Brasil é o país mais ansioso do mundo, acometendo cerca de 10% da população. Este projeto tem por objetivos apresentar os fundamentos bioquímicos da ansiedade e oferecer orientações multidisciplinares de alternativas preventivas ou complementares ao tratamento da ansiedade. A página de divulgação do projeto no instagram é @xoansiedade\_uenf possui, até a data 31/07/2021, 375 seguidores e 61 postagens entre textos e vídeos. Nesta página divulgamos textos explicativos, desafios, dicas de alimentação e exercícios. Vale ressaltar que o vídeo intitulado: “Leite condensado fake” descrevendo uma versão saudável do leite condensado possui 779 visualizações. Em junho de 2021, realizamos um Simpósio 100% online e gratuito com emissão de certificado, através da plataforma do Google Meet. O evento teve como tema: Orientações Alternativas na Prevenção de Transtornos de Ansiedade, com 2 horas de duração. O simpósio contou com 4 palestrantes, Dra. Olga Lima Tavares Machado que em sua palestra abordou o seguinte tema: Ansiedade que sentimento é esse? - Uma abordagem bioquímica; Prof. de Educação Física Priscila Elias Pereira que retratou em sua palestra o tema: Exercício físico como válvula de escape em tempos de pandemia; a Psicóloga Roberta Siqueira Mocaiber abordou o tema: Estamos todos ansiosos? Caminhos para lidar com a ansiedade em momentos de crise e a Nutricionista Michele Lopes de Azevedo discursou sobre “a relação entre alimentação e a ansiedade em tempos de covid-19”. O simpósio teve 115 inscritos e as palestras foram apresentadas com slides e conversas interativas.

**Palavras-chave:** Ansiedade, Instagram, @xoansiedade\_uenf; **atividade física, dieta balanceada**  
**Financiamento:** UENF; FAPERJ.