



**MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

**"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento "**



**18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

## **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 Ribeiro Mendieta, Antônia Elenir A. Oliveira.**

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



**XÔ, Ansiedade!**

Visite Nosso Instagram

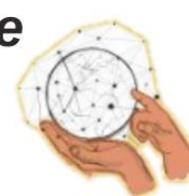
**xoansiedade\_uenf**

**CIÊNCIAS  
BIOLÓGICAS  
SAÚDE**



MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

**Dicas do @xoansiedade\_uenf 61 Publicações 375 seguidores**

Leite condensado "Fake"  
Saudável e gostoso



Leite condensado Fake

**ENCHA SEU POTINHO COM AUTOCUIDADO**

- MEDITAR
- BANHO RELAXANTE
- OUVR MÚSICA
- ASSISTIR UM FILME
- TRAR UM COCHILHO
- SE ALONGAR

**Dicas**  
para praticar atividades físicas no verão

- 1 USE ROUPAS LEVES
- 2 SE HIDRATE BASTANTE
- 3 OPTE POR HORÁRIOS ANTES DAS 10H E DEPOIS DAS 16H
- 4 ABUSE DO PROTETOR SOLAR

**DESAFIO**  
da semana

Fazer 30 minutos de caminhada ou pular corda!

*tspa?*

Posta uma foto realizando o desafio nos stories e marca a gente!

@xoansiedade\_uenf

Eu te desejo toda a força que você precisa para superar os dias difíceis

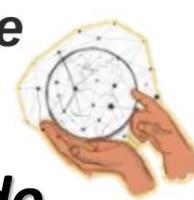
**5 DICAS**  
PARA UM ANO SEM ANSIEDADE



**MOSTRA DE EXTENSÃO**  
**XIII**

**"A nossa extensão permeando a sociedade com consciência & conhecimento"**

**Ansiedade e Bem Estar – Quimicamente Explicando...**



**18ª SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA



**I SIMPÓSIO**  
"ALTERNÂNCIA" - ORIENTAÇÕES ALTERNATIVAS NA PREVENÇÃO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE

**ANSIEDADE, QUE SENTIMENTO É ESSE? - UMA ABORDAGEM BIOQUÍMICA**

**DRA OLGA LIMA TAVARES MACHADO**



Experiência na área de Bioquímica com ênfase em Química de Proteínas

**A RELAÇÃO ENTRE A ALIMENTAÇÃO E A ANSIEDADE EM TEMPOS DE COVID-19**



**NUTRICIONISTA MICHELE LOPES DE AZEVEDO**

Pós graduanda em Nutrição Clínica (UFRJ)

/CPq2qp\_p5d1/

**ESTAMOS TODOS ANSIOSOS? CAMINHOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE EM MOMENTOS DE CRISE**

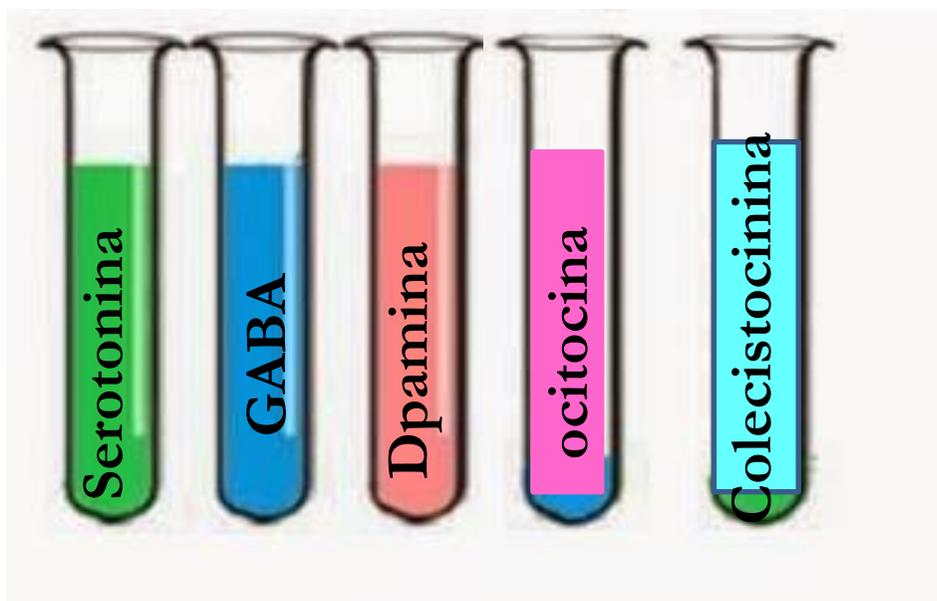


**PSICÓLOGA ROBERTA SIQUEIRA MOCAIBER**

Mestre em Saúde Coletiva (IESC/UFRJ)  
Especialista em Gênero, Sexualidade e Direitos Humanos (ENSP/FIOCRUZ)  
Especialista em Saúde Coletiva (IseCensa)

QJhbS/

**BEM ESTAR**



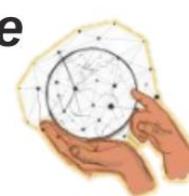
**EXERCÍCIO FÍSICO COMO VÁLVULA DE ESCAPE PARA ANSIEDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA**



**EDUCADORA FÍSICA PRISCILLA ELIAS PEREIRA**

licenciatura e Bacharelado em Educação Física (Estácio)

pripereiraedfisica



## A serotonina regula o:

- humor,
- sono,
- apetite,
- ritmo cardíaco,
- temperatura corporal,
- sensibilidade e
- funções intelectuais

## Como aumentar os níveis de serotonina?

- Massagem,
- Absorva a luz do sol



**Prepare-se para Dormir**

## Ácido Gama Amino Butírico – GABA

O GABA Melhora o humor

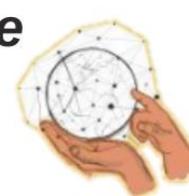
Função: Diminuir a velocidade de comunicação entre um neurônio e outro – dá a sensação de relaxamento, necessária para um bom sono





MOSTRA  
DE EXTENSÃO  
**XIII**  
UENF  
UFF  
IFF  
V UFRRJ

*"A nossa extensão permeando a sociedade  
com consciência & conhecimento"*



18ª SEMANA  
NACIONAL DE  
**CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA**

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

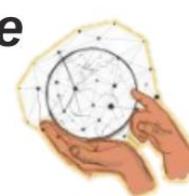
**Ocitocina** - o hormônio do “carinho” ou do “abraço”; **Licor da felicidade** - "Hormônio da Confiança" ou "Hormônio do Amor“

**A ocitocina contribui para as uniões sociais**



## **Condições para liberar ocitocina**

- Abraço
- Perdão
- Meditação
- Exercícios
- Gratidão
- Ouvir os outros - oferecer nosso tempo aos outros de forma desinteressada
- Chorar - As pesquisas mostram que o controle defensivo de nossas emoções diminui os níveis de ocitocina – As lágrimas desinfetam a dor.



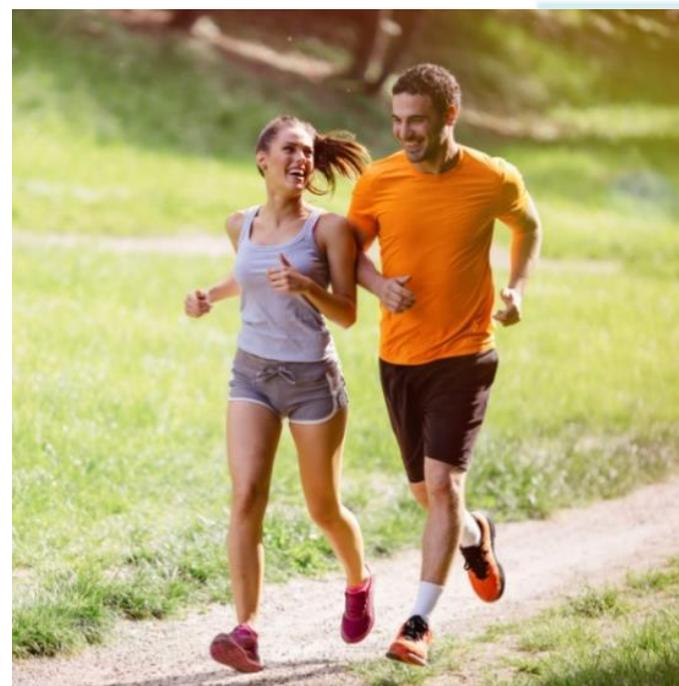
# ***Dopamina – Hormônio da Motivação***

## ***O aumento dos níveis de dopamina nos faz sentir felizes***

- ***Propostas para aumentar os níveis de dopamina***
- 1. Lista de verificações de pequenas tarefas
- 2. Crie algo
- 3. Exercícios
- 4. AUMENTE A TIROSINA (abacate, chocolate)
- 5. Escute música
- 6. Medite
- 7 Suplementos (curcuma por ex.)

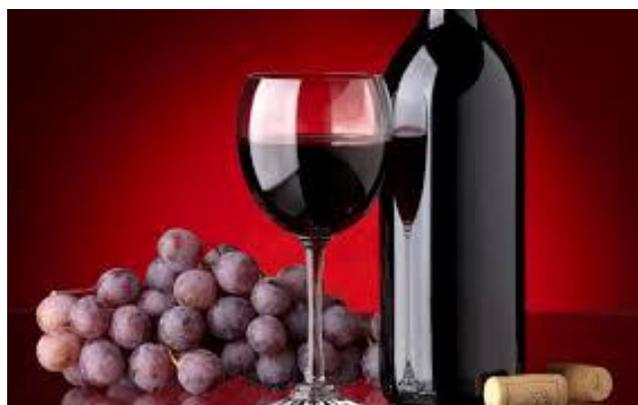
### ***Hormônios e prática de exercícios físicos***

Endorfinas são hormônios responsáveis por promover a sensação de recompensa e bem-estar.



## ***Serotonina*** ***Alimentos ricos em triptofano***

- Queijos;
- Castanha do Pará
- Vinho tinto;
- Banana;
- Abacaxi;
- Tomate;
- Carnes magras;
- Leite e seus derivados;
- Cereais integrais;



## ***Dopamina – alimentos ricos em tirosina***

- Amêndoas
- Cacau
- Curcuma
- Chá verde
- Ginkgo biloba





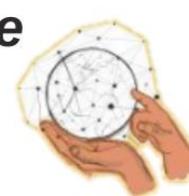
## Prática de exercícios físicos

## Orientações alternativas na prevenção do transtorno de ansiedade

- Hábitos saudáveis, físicos e emocionais, colaboram na prevenção de muitas doenças, inclusive algumas doenças mentais como os transtornos de ansiedade, dentre estes hábitos, podemos citar:

- Meditação (Yoga, etc.)
- Atividades artísticas (desenhar, pintar, cantar, etc.)
- Desenvolvimento de hobbies (culinária, jardinagem, etc.)





## A RELAÇÃO ENTRE A ALIMENTAÇÃO E A ANSIEDADE EM TEMPOS DE COVID-19

### FATORES AGRAVANTES DE ESTRESSE E ANSIEDADE

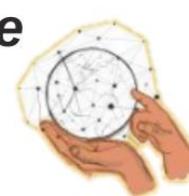
- As consequências da pandemia da COVID-19 afetaram, ainda, os hábitos alimentares e os comportamentos cotidianos, estimulando o sedentarismo e a má alimentação em tempos de pandemia.
- A comida como uma válvula de escape.



**ATENÇÃO**  
**FUJA DESTES ALIMENTOS**

**PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA  
ANSIEDADE  
PROCURE OS BENEFÍCIOS DE  
UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA**

- Regula a flora intestinal;
- Aumenta a produção de serotonina;
- Promove o relaxamento;
- Reduz os níveis de stress;



## A RELAÇÃO ENTRE A ALIMENTAÇÃO E A ANSIEDADE EM TEMPOS DE COVID-19

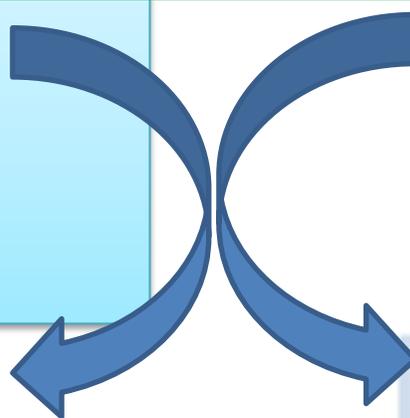
### Para se obter uma resposta benéfica

Uma alimentação equilibrada com a ingestão de alimentos adequados, aliada a prática frequente de atividades físicas ajudam a controlar os níveis de estresse e ansiedade, contribuindo para melhor qualidade de vida

#### ● *Alimentos importantes*

- Vegetais , Frutas, Azeite
- Peixes, Laticínios , Grãos integrais

FONTES DE



- Vitaminas A, C, D, E ; Vitaminas do complexo B
- Zinco, Magnésio, Ômega 3
- Aminoácidos como triptofano, tirosina e ácido glutâmico