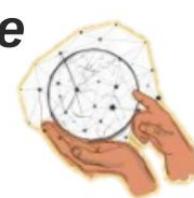




MOSTRA
DE EXTENSÃO
XIII
UENF
UFF
IFF
V UFRRJ

*"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

Ambulatório de nutrição da UENF



**CIÊNCIAS
DA
SAÚDE**



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

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

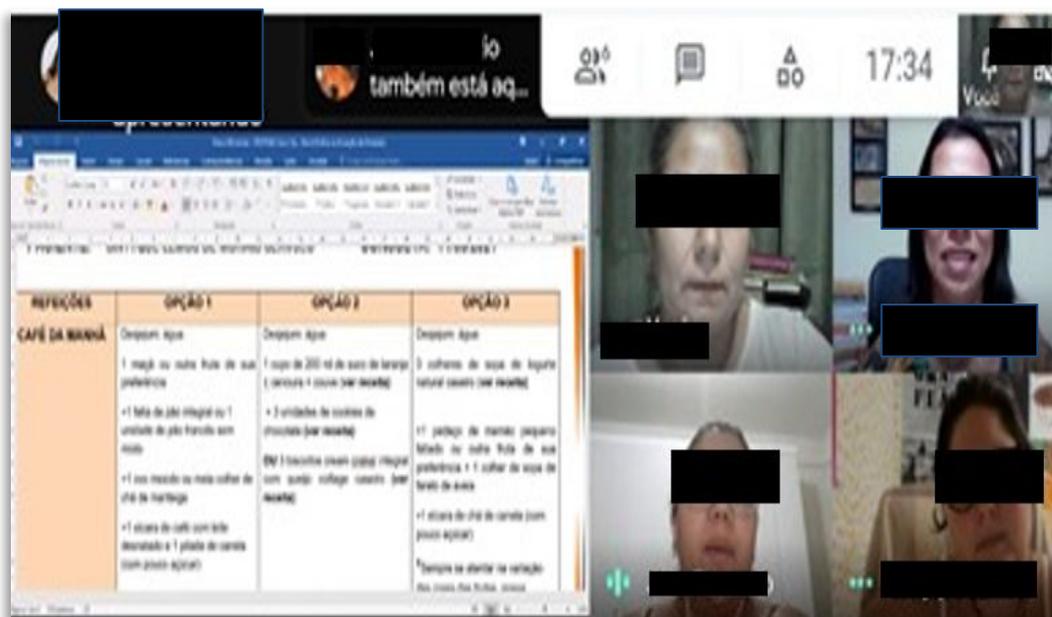


**18ª SEMANA
NACIONAL DE
CIÊNCIA E
TECNOLOGIA**

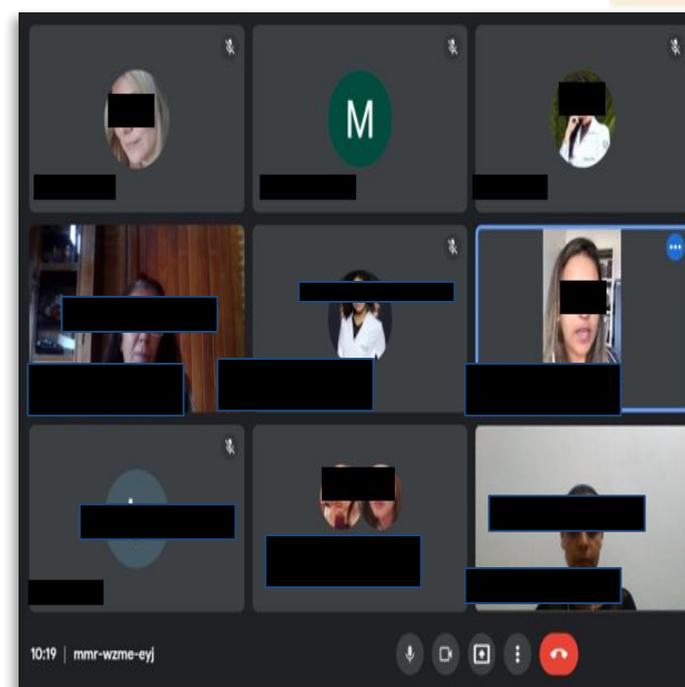
A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

O Ambulatório de nutrição da UENF foi criado em 2018 e desde então faz atendimento nutricional gratuito para a comunidade Uenfiana e externa e contribui para a formação de futuros nutricionistas.

A partir de 2020, com a pandemia COVID-19, o atendimento passou a ser on line e houve inclusão de tratamento psicológico.



Atendimento nutricional

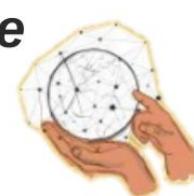


***Treinamentos on-line
de graduandos de nutrição***



MOSTRA
DE EXTENSÃO
XIII
UENF
UFF
IFF
V UFRRJ

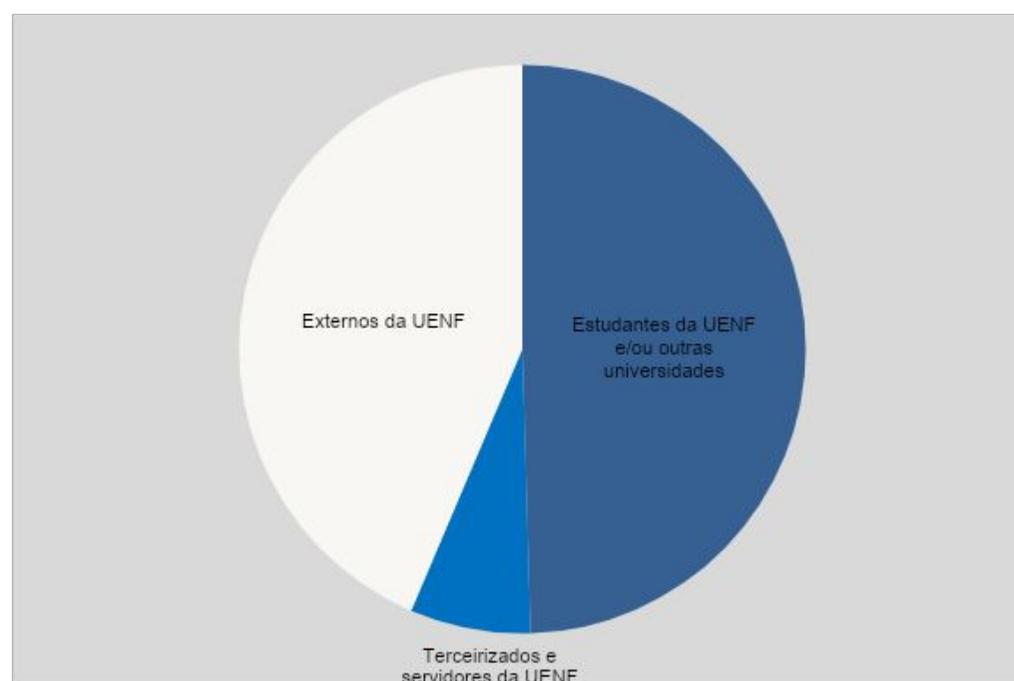
*"A nossa extensão permeando a sociedade
com consciência & conhecimento"*



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

A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

Distribuição dos pacientes que receberam atendimento nutricional de outubro de 2020 a setembro 2021



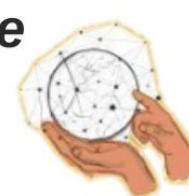
Total de 218 pacientes, 167 do sexo feminino e 51 do sexo masculino.

Principais causas de procura: Dislipidemia, Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus, Síndrome Metabólica, Gastrite, Esteatose Hepática, Síndrome do Intestino Irritável, Síndrome do Ovário Policísticos, Constipação e Hipotireoidismo.



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

Atendimento Psicológico

- *Iniciado em setembro de 2020.*
- *Realizado em grupo de, no máximo, 8 pessoas em ambiente online, com uma psicoterapeuta e uma voluntária.*
- *A psicoterapia em grupo busca favorecer o desenvolvimento de habilidades interpessoais, a tomada de consciência dos papéis que exercemos na sociedade, a apropriação da visão de mundo e o diálogo com as visões diferentes, a flexibilização, a ampliação da percepção a partir da escuta de modos diferentes de existir, a solução de problemas, etc.*
- *Os grupos são abertos e novos membros podem ser incluídos, com a anuência dos outros membros, assim que surge uma vaga.*
- *3 (três) grupos formados.*



- *Cada grupo construiu sua cultura e modo de funcionar a partir dos integrantes e o psicoterapeuta, favorecendo o diálogo e fortalecendo o vínculo entre eles. O ambiente do grupo é um espaço aberto para a expressão de sentimentos e percepções sem censura, o que favorece trabalhar a aceitação.*

MOTIVOS DA PROCURA





**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**

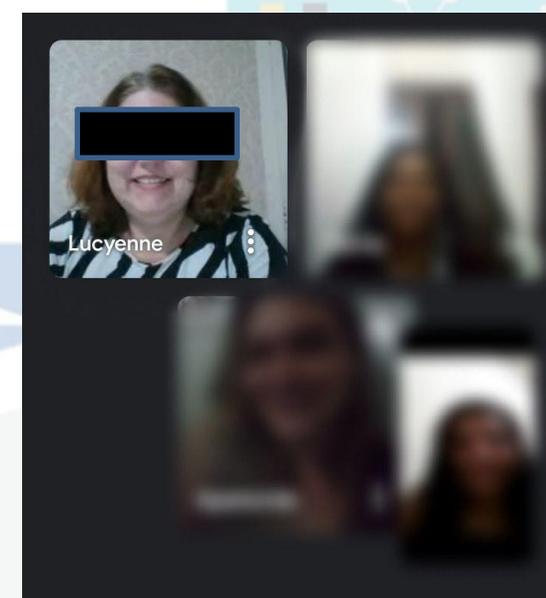
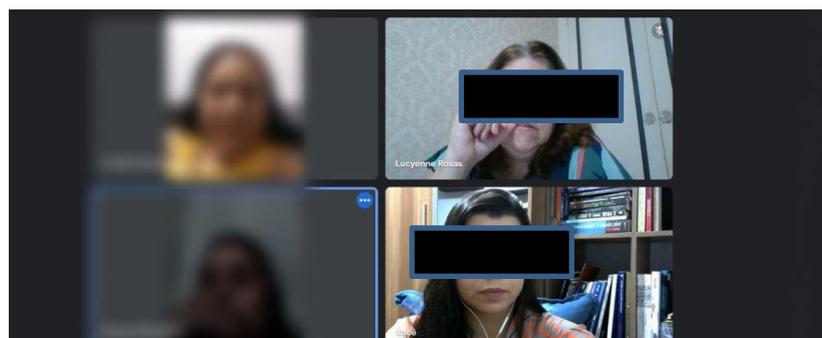
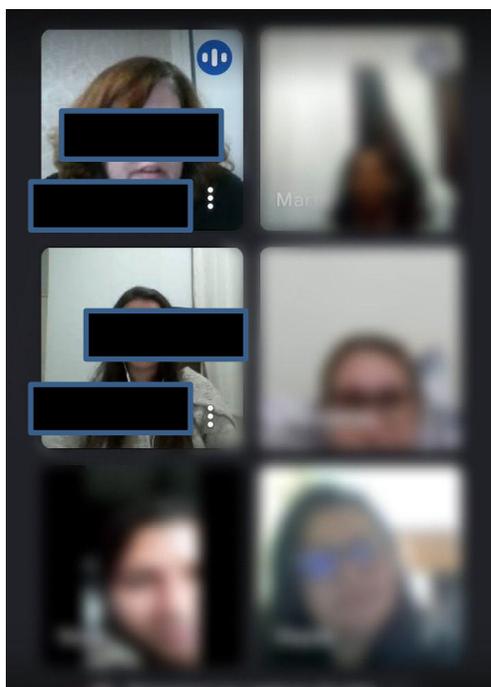
A TRASVERSALIDADE DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

Alguns depoimentos dos participantes:

J.
"Comecei a fazer terapia, motivada pela vontade de deixar o vício do cigarro, mas logo isso tornou-se secundário. [...] Posso dizer que não parei de fumar, mas estou vivendo a melhor fase das minhas escolhas de vida, por muito tempo pensei que o cuidado de si era um processo inteiramente individual sendo o olhar para si um ato de olhar, mas e enxergar? Percebi que por mais que algumas vezes enxergasse, não possuía mecanismos para lidar e compreender." [...] "Ser em grupo tem sido a melhor parte do processo, me fazendo desenvolver habilidades que sempre admirei.

A.
A terapia tem me auxiliado a ter uma relação mais saudável comigo mesma e com outras pessoas ao fazer refletir como minhas atitudes e pensamentos interfere nas minhas emoções [...] Entendi que eu tenho que me aceitar. Que diante de muitas tarefas o "parcelamento" é a melhor opção. Que o bom as vezes é melhor que o ótimo. E tá tudo bem!

I.C.
Participar desse projeto tem impactado positivamente o meu dia a dia, por encontrar aqui um lugar de escuta e de muito aprendizado. [...]





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

Criação do Blog do Ambulatório de Nutrição

**Blog do
AMBULATÓRIO
DE NUTRIÇÃO
UENF**

o blog do ambulatório de nutrição integra a
saúde mental aos conhecimentos de
nutrição em busca de esclarecer como
podemos viver um estilo de vida saudável
para o físico e para a mente

**AMBULATÓRIO
DE NUTRIÇÃO
UENF**

Início Saúde mental Vídeos Sobre

**A IMPORTÂNCIA DA DIETA
EQUILIBRADA NA SAÚDE
MENTAL**

ARTIGOS

Os principais
impactos da bebida
alcoólica à saúde

Segundo a Organização Mundial da Saúde
(OMS), 2,3 bilhões de pessoas ingerem
alcoól no mundo a 3 milhões ... sendo 75%