

## ORIENTAÇÕES ALTERNATIVAS NA PREVENÇÃO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE – ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E EXERCÍCIOS DIRECIONADOS

Michele Lopes De Azevedo Diogo, Priscilla Elias Pereira, Bruna Rohem, Rebeca  
Neves, e Olga Lima Tavares Machado

Laboratório de Química e Função de Proteínas e peptídeos – centro de Biociências  
e Biotecnologia - Universidade Estadual do Norte Fluminense – Darcy Ribeiro

### Área da Extensão

A ansiedade é uma patologia multifatorial, originada por fatores biológico, genético e ambiental que pode afetar desde crianças até o idosos. A literatura mostra que os efeitos da ansiedade são modulados através da qualidade da alimentação, sendo indicada uma ingestão de vegetais, frutas, laticínios com baixo teor de gordura, grãos integrais, azeite e peixe a fim de prevenir ou minimizar os sintomas. A qualidade da dieta lesa diretamente o estado clínico do indivíduo, sendo importante destacar a necessidade da oferta de alimentos fontes de vitaminas A, C, D, E e do complexo B além de magnésio, zinco, ômega 3 e triptofano para se obter uma resposta benéfica. A prática de exercício físico ativa a produção de substâncias que auxiliam no relaxamento, trazendo bem-estar e melhoram o humor, como endorfina, serotonina e a irisina, compostos que contribuem para reduzir a ansiedade. A mudança física eleva a autoestima. O objetivo desse trabalho é apresentar os fundamentos bioquímicos da ansiedade e trazer orientações multidisciplinares considerando a prática da atividade física e a nutrição para a prevenção da ansiedade. Este trabalho está ligado ao projeto de Extensão, vinculado à PROEX, intitulado “ALTERNÂNCIA” - Orientações Alternativas na Prevenção de Transtorno de Ansiedade. Criamos a página @xoansiedade\_uenf na rede social “instagram” onde é publicado de forma diária conteúdos a fim de combater o estresse e consequentemente minimizar o desenvolvimento da ansiedade. Algumas postagens são destacadas: Posters: cinco alimentos que previnem a ansiedade; Fome x Ansiedade; quatro atividades físicas para deixar a ansiedade bem longe. Vídeos: dicas de nutrição para ajudar na prevenção da ansiedade; receita - snack de grão de bico; como fazer caminhadas, corridas e pular cordas. Conclusão: acreditamos que o incentivo esteja promovendo mudanças. Em 02/10/2020, a página apresentou 230 seguidores.

Financiamento: UENF; FAPERJ.

**Palavras-chave: Alimentação Saudável; Ansiedade; Prevenção.**

Organização:

Apoio:

Financiamento: UENF-FAPERJ-CNPq

Organização:



Apoio:

