

## ALTERNÂNCIA - ORIENTAÇÕES ALTERNATIVAS NA PREVENÇÃO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE

**Bruna Rohem Simão, Rebeca Neves de Castro Alves, Bianca De Souza Brito, Letícia D'almeida Rangel, Tatiana Morais Lodi, Caroline Ribeiro Pessanha Porto, Francianne Galossi de Souza, Raquel de Souza Braga Silva, Debora Mothé Mesquita, Ana Flávia Ribeiro Mendieta, Vitor De Lima Rainha, Michele Lopes de Azevedo, Priscilla Elias Pereira, Antônia Elenir Amâncio Oliveira, Olga Lima Tavares Machado**

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

**Área da Extensão**

O Brasil é o país mais ansioso do mundo, cerca de 10% da população apresenta um quadro de ansiedade e o cenário é tão grave que a Organização Mundial da Saúde calcula que em quinze anos a depressão ocupará o segundo lugar no ranking dos males que mais matam. Este projeto tem por objetivos apresentar os fundamentos bioquímicos da ansiedade e oferecer orientações multidisciplinares de alternativas preventivas ou complementares ao tratamento da ansiedade no município de Campos dos Goytacazes. No contexto da pandemia Covid 19, o projeto passa por adaptações para desenvolvimento de forma remota. Teve início em agosto de 2020. Previa a participação de cinco bolsistas, dois UENF e três UAB além de docentes UENF. Atualmente conta com 16 colaboradores, sendo dois docentes UENF, dois Pós-doc, uma nutricionista, uma professora de educação física, quatro pós-graduandos, sete alunos de graduação. Inicialmente foi criada uma página Instagram "xoansiedade\_uenf" que tem, até a presente data 02/10/2020, 260 seguidores, 24 postagens. Um dos vídeos com 720 visualizações. Nesta página são divulgados textos, desafios, dicas de alimentação e exercícios. Uma "live" com a participação de um bioquímico, um nutricionista, um professor de educação física e um psicólogo está agendada para o dia 29 de outubro. Um e-book, uma ferramenta digital apresentada em forma de texto está sendo consolidado. Na expectativa da transposição para atividades presenciais, questionários para avaliar o retorno das atividades propostas, foram elaborados. São perguntas dirigidas para alunos do ensino fundamental e idosos. Com o propósito interativo, foram elaborados cardápios e exercícios físicos para cada segmento. Pela adesão ao projeto e comentários recebidos, acreditamos que os objetivos estão sendo alcançados com êxito.

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

**Financiamento: UENF; FAPERJ.**