

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT1 - SAÚDE MENTAL NA
UNIVERSIDADE

**ALTERNÂNCIA: ORIENTAÇÕES ALTERNATIVAS NA PREVENÇÃO DE
TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Dahare Dárshana C. Do E. Santo (daharecarneiro@gmail.com)

Olga Lima Tavares Machado (olga@uenf.br)

Diante da alta prevalência de transtornos de ansiedade e depressão que geram impactos profundos na qualidade de vida da população brasileira, percebe-se como essencial o estudo de estratégias alternativas, preventivas e de baixo custo. O Projeto de extensão universitária "Alternância: Orientações alternativas na prevenção de transtorno de ansiedade", da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF), tem por objetivo elucidar os fundamentos bioquímicos da ansiedade, popularizar e disseminar a informação científica, fornecendo orientações multidisciplinares como alternativas não medicamentosas na prevenção dos sintomas de ansiedade, destacando o papel dos alimentos na produção de neurotransmissores essenciais, o exercício físico como prática preventiva e a importância da divulgação científica através da extensão universitária. Foi realizada uma revisão bibliográfica sobre a neurobiologia da ansiedade, o metabolismo de compostos bioquímicos e a atuação de projetos comunitários na área da saúde. Os principais resultados demonstram que padrões alimentares ricos em fibras, ômega-3 e probióticos contribuem de forma significativa para a redução da inflamação sistêmica e para a neuroproteção. Neurotransmissores como a serotonina, além de quantidades fundamentais de dopamina, acetilcolina e

GABA, possuem forte relação com o consumo de nutrientes precursores encontrados em alimentos naturais como frutas, vegetais, grãos e sementes. Além disso, é notório que a transposição didática do conhecimento científico por meio de ações extensionistas — como palestras, rodas de conversa e oficinas de degustação — é uma ferramenta poderosa para aproximar a universidade da comunidade. De modo geral, a atuação conjunta das áreas de Nutrição e Educação Física permitiu o desenvolvimento de atividades de educação nutricional voltadas à promoção do bem-estar e à prevenção de sintomas de ansiedade, com foco em alimentação consciente, identificação dos sinais de fome e saciedade, planejamento alimentar e escolha de alimentos que favorecem o equilíbrio emocional e auxiliam na promoção da autonomia dos indivíduos, facilitando o acesso a informações confiáveis sobre saúde mental e fortalecendo os vínculos da extensão universitária com a comunidade na região Norte Fluminense.

Referências:

- SOUZA, I. M.; MACHADO-DE-SOUSA, J. P. Brazil: world leader in anxiety and depression rates. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 39, n. 4, p. 384, out./dez. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2300>. Acesso em: 2 set. 2026.
- DOENYAS, C.; CLARKE, G.; CSERJÉSI, R. Gut–brain axis and neuropsychiatric health: recent advances. *Scientific Reports*, v. 15, 3415, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-86858-3>. Acesso em: 2 set. 2026.
- HUNGARO, A. R. de O.; PUGLIESE, A. Enfoques e abordagens de artigos sobre divulgação científica publicados em periódicos brasileiros. *Educação e Pesquisa*, v. 50, e275685, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202450275685por>. Acesso em: 2 set. 2026.

Palavras-chave: saúde mental; bioquímica; alimentação; neurotransmissores.