



Divulgação de Orientações Alternativas na Prevenção de Transtorno de Ansiedade via Instagram

Bruna Rohem Simão, Olga Lima Tavares Machado, Rebeca Neves de Castro Alves

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo. Dados da Organização Mundial da Saúde mostram que o Brasil é o país mais ansioso do mundo, cerca de 10% da população apresenta um quadro de ansiedade, afetando de crianças a idosos. Sendo assim, o objetivo desse trabalho é apresentar os fundamentos bioquímicos da ansiedade e oferecer orientações multidisciplinares de prevenção da ansiedade. Este trabalho está associado ao projeto de Extensão, vinculado à PROEX, intitulado “ALTERNÂNCIA” - Orientações Alternativas na Prevenção de Transtorno de Ansiedade. Foi criada uma página na rede social denominada instagram, juntamente Pós-graduandos e Professores de Bioquímica, Nutricionistas e Professores de Educação Física, unidos na proposição de programas alternativos para alimentação e atividades saudáveis que ajudem a combater o estresse e assim minimizar o desenvolvimento da ansiedade e doenças depressivas. Divulgando informações através de lives, proposição de cardápios variados realização de atividades físicas e informações a cerca desse transtorno para auxiliar na prevenção do transtorno de ansiedade.