Ciências Biológicas

ALIMENTOS QUE AJUDAM A CONTROLAR A ANSIEDADE: USANDO A ALIMENTAÇÃO COMO UMA ALIADA NO COMBATE À ANSIEDADE NO AMBIENTE ACADÊMICO

Rebeca Oliveira de Almeida
IF BAIANO *CAMPUS* SANTA INÊS
Discente do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IF Baiano *Campus* Santa Inês. E-mail: oliveirarebeca1500@gmail.com

Zeniele Nogueira Silva
IF BAIANO *CAMPUS* SANTA INÊS
Discente do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IF Baiano *Campus* Santa Inês. Membra do EnsiPeBio-IF Baiano/CNPq e bolsista CNPq/PIBIC. E-mail: zeniele.nogueira@gmail.com

Edilaine Andrade Melo
IF BAIANO *CAMPUS* SANTA INÊS
Docente do IF Baiano *Campus* Santa Inês. E-mail: edilaine.melo@ifbaiano.edu.br

Dalila dos Santos Monteiro
IF BAIANO *CAMPUS* CATU
Docente do IF Baiano *Campus* Catu. E-mail: dalila.monteiro@ifbaiano.edu.br

RESUMO: Por ser considerada a doença do século, o transtorno de ansiedade – que é uma emoção caracterizada por um comportamento desagradável – vem ganhando ênfase em diversos estudos com o intuito de compreendê-la, em busca das melhores condições de qualidade de vida para os acometidos por essa patologia. Segundo a Organização Mundial da Saúde, os estudantes universitários estão entre os indivíduos mais afetados, sendo que os calouros podem estar entre os mais expostos a essa condição. Isso pode ser atribuído à rotina estressante e do processo de adaptação, que faz com que muitos tenham que se dividir entre o trabalho e os estudos, afetando principalmente o desempenho acadêmico. Por consequência da mudança de hábito na qual visa o cumprimento de metas e grandes expectativas, esses indivíduos acabam tendo uma alimentação pobre em muitos nutrientes, devido ao grande consumo de *fastfoods*, desencadeado do cotidiano podendo agravar ou desenvolver os sintomas de ansiedade. Sendo assim, diante de fatores que vêm comprometendo a saúde física e mental dos estudantes, este trabalho objetivou avaliar como

a alimentação pode ser aliada no tratamento de ansiedade. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, compreendendo a universidade como um ambiente acolhedor, ou seja, é de suma importância que assuntos como esse seja abordado como algo necessário e não somente como um simples tema a ser tratada em datas específicas. Pois, auxiliar os discentes oferecendo-lhes apoio tanto psicológico como nutricional durante a sua jornada acadêmica é extremamente fundamental. Projetos de intervenção nessa área podem ajudar a diminuir, até mesmo, a evasão escolar, muito comum por muitos não saber como lidar com a sobrecarga acadêmica. Pesquisas têm afirmado que a alimentação pode estar direta ou indiretamente vinculada ao controle total ou parcial da ansiedade em si, levando em consideração os estágios do mesmo. Esse pode ser um dos primeiros passos que uma instituição de ensino pode dar em busca da diminuição e controle dos índices crescentes de ansiedade no ambiente acadêmico. A busca por uma alimentação saudável e rica em nutrientes, com a finalidade de amenizar as crises de ansiedade e ajudar a manter o equilíbrio nos efeitos patológicos, tende a se tornar um pouco desafiador para ser lidado sozinho, por isso o estabelecimento de uma parceria entre o (a) psicólogo (a) e o (a) nutricionista da instituição já pode ser considerado um avanço nesse aspecto. Os alimentos como peixes, chocolate, leite e frutas cítricas são ricos em ômega 3, magnésio, triptofano, algumas vitaminas e principalmente as vitaminas do complexo B, essas substâncias são as principais aliadas no combate da ansiedade, mas vale ressaltar que nesse caso a Psicologia e a Nutrição deve sempre andar juntas, pois a ansiedade requer um cuidado integral e específico.

Palavras-chave: Ansiedade. Universitários. Alimentação.