**APENDICE B**

**MODELO DE TRABALHO IDENTIFICADO**

**II Mostra de Extensão**

**A INSERÇÃO DO NUTRICIONISTA NO SETEMBRO AMARELO**

**Icaro Braga Barroso**

Acadêmico de Nutrição. Centro Universitário Inta (Uninta) – Campus Itapipoca  
Itapipoca – CE.   
icarobrg10@gmail.com

**Kailany Alves de Oliveira**

Acadêmico de Nutrição. Centro Universitário Inta (Uninta) – Campus Itapipoca  
Itapipoca – CE.   
kailanyalves3@gmail.com

**Maria Eduarda Pedroza Montenegro**

Acadêmico de Nutrição. Centro Universitário Inta (Uninta) – Campus Itapipoca  
Itapipoca – CE.   
eduardacastro192@gmail.com

**Oslaine Morais Maciel**

Acadêmico de Nutrição. Centro Universitário Inta (Uninta) – Campus Itapipoca  
Itapipoca – CE.   
moraisoslaine@gmail.com

**Juliana Braga Rodrigues de Castro**

Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição. Centro Universitário UNINTA *Campus* Itapipoca – CE. [nutricao.itapipoca@uninta.edu.br](mailto:nutricao.itapipoca@uninta.edu.br).

**Introdução:** A extensão do Centro Universitário Uninta Campus Itapipoca é de grande importância, pois é onde os acadêmicos têm um contato com a comunidade escolar, onde todos se beneficiam, adquirindo conhecimentos, assim gerando mudanças psicossociais. O setembro amarelo é dedicado a prevenção ao suicídio, essa questão é multifatorial onde a alimentação e o estilo de vida causam implicações na progressão ou no regresso dessa questão emocional. Uma ingesta inadequada, de muitos alimentos industrializados, desequilibra a flora intestinal, dificultando a produção de serotonina, afetando o estado de humor e bem-estar, levando a episódios depressivos, sendo a terapia nutricional um método que auxilia no tratamento de transtornos psicológicos, proporcionando mais nutrientes para o funcionamento adequado do organismo e uma vida mais ativa, promovendo uma saúde de qualidade. **Objetivo:** Este trabalho tem como objetivo apresentar e descrever uma ação de extensão de orientação sobre o papel da alimentação no fator emocional, para uma comunidade escolar de Itapipoca- Ce. **Método:** Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, de uma ação que foi realizada durante o projeto de extensão Uninta na Comunidade. A ação ocorreu no dia 15 de setembro de 2023, na escola EEMTI CORONEL MURILO SERPA, onde o principal público-alvo eram os estudantes do ensino médio. O grupo de extensionistas possui seis participantes do 4° semestre do curso de Nutrição. A ação deu-se início com informações sobre a importância de uma boa alimentação e como ela pode influenciar positivamente ou não no estado emocional das pessoas, especialmente em estudantes. Foram apresentados exemplos de alimentos que podem afetar negativamente e em seguida foi utilizado um jogo de tabuleiro, confeccionado pelos acadêmicos, que tinha o intuito de tornar as informações mais dinâmicas e leves, denominado: Jogo das Emoções. O tabuleiro continha 10 casas e em cada uma delas tinha uma pergunta, sendo sobre as informações dadas (exemplo de alimentos que podem afetar e/ou ajudar no estado emocional), o que entendiam sobre a campanha do setembro amarelo e a sua importância. Depois da dinâmica, teve-se uma conversa mais descontraída, no qual os estudantes falaram um pouco sobre a própria alimentação e quais eram os alimentos que trazia uma sensação de conforto. Ao final da dinâmica com o jogo de tabuleiro cada participante foi convidado para retirar uma mensagem de incentivo e apoio a vida, como um gesto de cuidado para que soubessem que não estavam sozinhos. **Resultados:** Os participantes interagiram de maneira positiva, participaram da brincadeira e em alguns despertou-se emoções. Com a ação desenvolvida, foi possível observar que a maioria dos estudantes passam por situações difíceis quando relacionado a saúde emocional e bem-estar, onde muitas vezes preferem guardar para si. **Conclusão**: Conclui-se que as ações de extensão nas escolas possuem uma grande importância para propagar temas que são relevantes para o conhecimento dos estudantes. Assim, os acadêmicos por sua vez, orientam e apresentam a importância da alimentação em relação as emoções e como cada um pode ter uma influência sobre o corpo humano, impactando todas as áreas da vida.

**Descritores:** Alimentação; Nutrição; Saúde emocional

**Referências**

BARBOSA, Barbara. Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica / Nutritional therapy in depression - how to nurture mental health: a literature review. **Brazilian Journal of Development**, 2020. Disponível em: <Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica / Nutritional therapy in depression - how to nurture mental health: a literature review | Brazilian Journal of Development (brazilianjournals.com.br) >. Acesso em: 19 de Abr. 2024.]

MENEZES, Ramon. A Inserção do Nutricionista no Campo de Saúde Mental: Uma Experiência na Estratégia de Saúde da Família. **Fiocruz**, 2020. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/48005/TCR%20RAMON%20DIAS%202020.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Acesso em: 19 de Abr. 2024.

RIBEIRO, Inês. **Alimentação e Depressão**. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade de Porto, 2017. Disponível em: <Microsoft Word - Trabalho Complementar (up.pt)>. Acesso em: 19 de Abr. 2024.