



DISBIOSE E ANSIEDADE: RELAÇÃO COM A NUTRIÇÃO. EXPOSIÇÃO REALIZADA NO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MACEIÓ, AL

MARIA JULLIA MEDEIROS DE ALMEIDA; KEILANNY JOICY DOS SANTOS LIMA SOARES

Introdução: É denominada Disbiose Intestinal o desequilíbrio da microbiota intestinal, formada por bactérias que participam de variados processos do organismo, desde a digestão e absorção de nutrientes, controle de agentes causadores de doenças até de neurotransmissores. Os neurotransmissores compõem o eixo intestino-cérebro, e por eles são realizadas sinalizações importantes para a saúde mental. A disbiose intestinal está intimamente ligada ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) que é o medo constante do futuro e que pode causar sintomas como taquicardia, tremores e sudorese. Discentes do 5º período do curso de Nutrição do Centro Universitário Mario Pontes Jucá, realizaram uma exposição em comemoração ao dia do Nutricionista (31/08), no pátio da instituição, abordando a importância de uma alimentação saudável, indicando assim, como a saúde intestinal equilibrada ajuda para o adequado funcionamento de todo o corpo. **Objetivo:** Indicar, através da exposição para alunos de diversos cursos de graduação, professores e funcionários da universidade, que a saúde intestinal é essencial para a nossa saúde mental e a importância do equilíbrio nutricional. **Relato de experiência:** A exposição ocorreu em período noturno. A maquete do sistema digestório foi apresentada para uma melhor visualização, além da escala de Bristol apresentada com chocolates em diversas texturas, em alusão às possíveis consistências das fezes humanas e o que cada uma delas pode indicar sobre a saúde intestinal. “Um teste rápido” foi realizado também para mensurar as chances do indivíduo ter disbiose ou não, podendo ser de menor intensidade ou não possuir disbiose ao mais alto grau. **Discussão:** A ação corrobora para uma experiência fora da sala de aula, onde o aluno coloca em prática o que é ensinado dentro da mesma, ajudando assim, na sua futura formação como nutricionista. É considerável o crescimento de incidência de TAG, desta forma a ação foi desenvolvida utilizando os meios que Nutrição oferece para auxiliar na prevenção e/ou tratamento deste e outros transtornos mentais. **Conclusão:** Repassar os conhecimentos acerca da disbiose intestinal e como a alimentação influencia na saúde mental, consequentemente, no controle da TAG, se fez essencial, pois além de informar e orientar, sanou dúvidas que muitos possuíam sobre o assunto.

Palavras-chave: **DISBIOSE; NUTRIÇÃO; ANSIEDADE; MICROBIOTA INTESTINAL; ALIMENTAÇÃO**