



NUTRINDO A MENTE: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O IMPACTO EMOCIONAL DOS TRANSTORNOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA

KLÉRISTON DE ALMEIDA ALVES; GIOVANA FERNANDES LEITE; KÊMILLY CAROLINE SANTOS OLIVEIRA; ELYS REJANE RIBEIRO DOS SANTOS; RAYANA ALVES BRANDÃO

Introdução: A adolescência é uma fase marcada por profundas mudanças físicas, emocionais e sociais, que influenciam diretamente a construção da autoimagem e da relação com a alimentação. Nesse cenário, transtornos alimentares como anorexia, bulimia e compulsão alimentar têm ganhado destaque entre os jovens, estando fortemente ligado a fatores emocionais como baixa autoestima, ansiedade e pressão social. Diante disso, é de suma importância abordar essa temática a fim de promover a psicoeducação no ambiente escolar. **Objetivo:** A experiência vivenciada durante a execução do projeto de extensão universitária “Nutrindo a Mente”, teve como finalidade trabalhar com adolescentes os impactos emocionais dos transtornos alimentares, fortalecendo o cuidado com a saúde mental e promovendo práticas saudáveis. **Relato de experiência:** O projeto foi desenvolvido por seis discentes do curso de Psicologia da UNINASSAU em um colégio do ensino médio no oeste da Bahia. Inicialmente, os estudantes assistiram a um documentário elaborado pelos próprios discentes, que introduziu de maneira sucinta o tema dos transtornos alimentares e seus impactos emocionais. Em seguida, a apresentação foi complementada por slides explicativos e vídeos com depoimentos de jovens que vivenciaram essas condições, proporcionando um panorama real e empático da situação. Para fomentar a participação ativa, foi realizada uma dinâmica em grupo, na qual os alunos desenharam suas percepções sobre o corpo, evidenciando a discrepância entre a imagem percebida e a realidade. Ao final da atividade, distribuíram-se folders informativos e abriu-se espaço para uma roda de conversa, onde dúvidas foram esclarecidas e experiências compartilhadas. Nesse sentido, essa abordagem prática e interativa possibilita uma reflexão profunda dos participantes sobre a influência dos fatores emocionais na alimentação e na formação da autoimagem. **Conclusão:** A experiência permitiu não apenas a sensibilização dos adolescentes quanto aos transtornos alimentares, mas também o fortalecimento de vínculos, autoestima e empatia entre os participantes. Através de uma abordagem participativa e psicoeducativa, é possível compartilhar conhecimento e ampliar o debate sobre saúde mental e transtornos alimentares no ambiente escolar.

Palavras-chave: **TRANSTORNOS ALIMENTARES; ADOLESCÊNCIA; SAÚDE MENTAL; PROJETO DE EXTENSÃO; INTERVENÇÃO EDUCATIVA**