

A PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL ASSOCIADA A CONSTRUÇÃO DE RECURSOS PEDAGÓGICOS VOLTADOS A INSERÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS PÚBLICAS

João Vitor Pereira de Sousa (Acadêmicos do Curso de Licenciatura em Química da UEMASUL)
 Bruna Sthefanie Paz de Souza (Acadêmicos do Curso de Licenciatura em Química da UEMASUL)
 Profº Dr. Geoesley José Negreiro Mendes (Orientador)

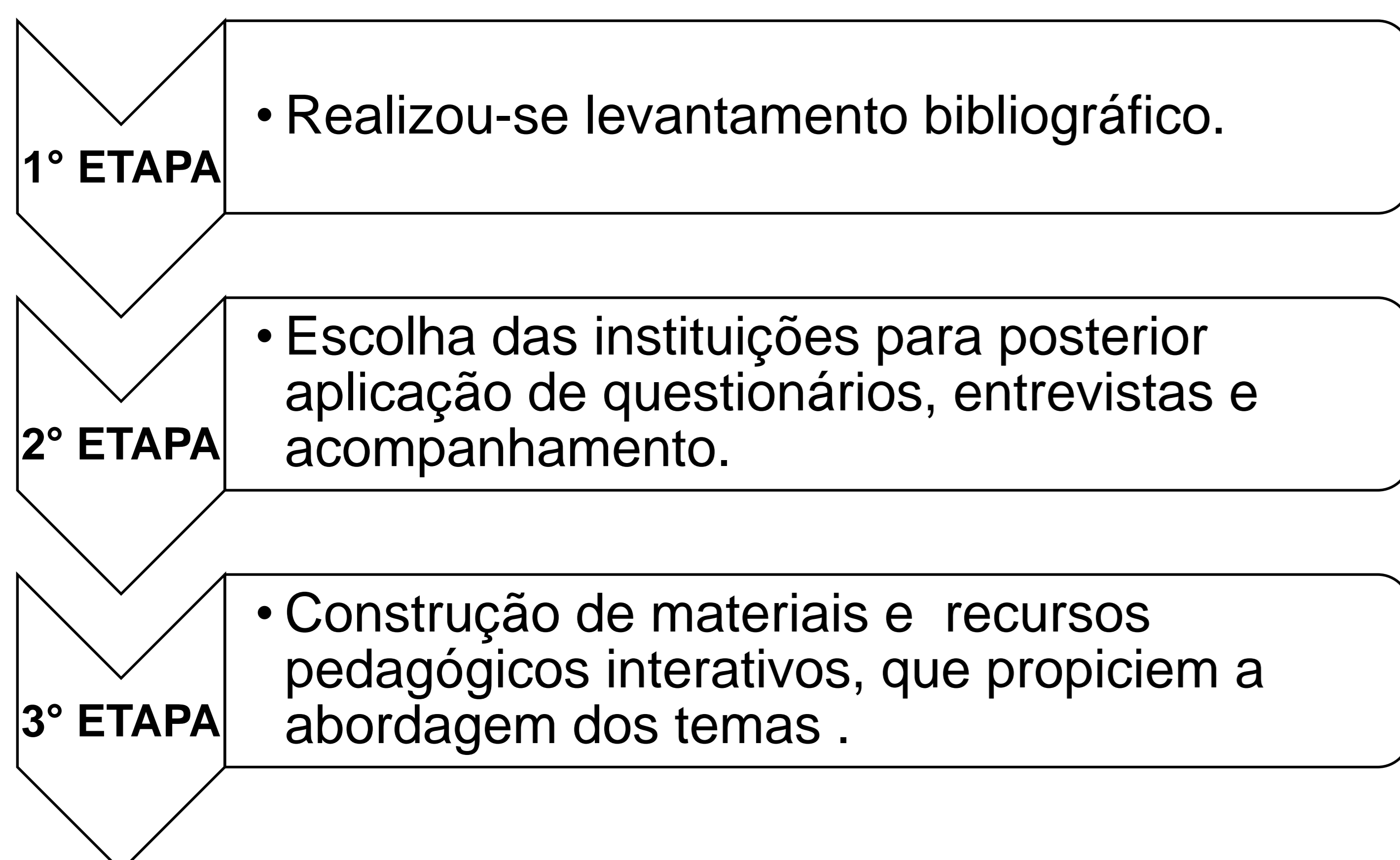
E-mail: joaovitorsouza588@gmail.com , pazbruna89@gmail.com , geoesley.mendes@uemasul.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A promoção de saúde mental é um tema pouco difundido, o que dificulta a construção de recursos pedagógicos que facilitem a implementação de projetos locais revertidos a promoção do bem-estar e saúde mental no meio escolar. Diante disso, pode-se verificar que um estilo de vida saudável e uma alimentação apropriada podem nos proporcionar bem-estar, mas tendo em mente que o nosso estado de ânimo também é influenciado por fatores clínicos e sociais, daí a importância do acompanhamento psicológico, juntamente com uma equipe multidisciplinar. (Feijó e Chaves, 2002).

Associando ciências, este trabalho aborda o processo da alimentação saudável e balanceada e sua influência na satisfação e melhoria da saúde mental de estudantes da rede pública de ensino na cidade de Imperatriz-Maranhão, relacionando-se a sua aplicabilidade com possíveis atividades bioquímicas e nutricionais. (Silva e Cardoso, 2021).

2. MATERIAIS E MÉTODOS



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo objetivou a aplicação dos questionários com perguntas a respeito da saúde mental e de como é empregada a alimentação nas instituições de ensino.



TABELA 1. ÍNDICE DOS AVALIADOS (%)

	SIM	NÃO
Alimentação Balanceada e Saudável	65	35
Importância do debate sobre Saúde Mental	100	-
Influência da Alimentação na Saúde Mental	25	75

A tabela acima apresenta um apanhado das informações que obtivemos através dos questionários. Realizamos uma média entre as repostas obtidas, ou seja, sintetizamos o que foi reportado pelos alunos, e elencamos arguições relevantes apontadas pelos mesmos.

As respostas foram discutidas dentro das salas de aula, mas a identidade de seus autores e da escola será preservada, de forma a não influenciar no resultado esperado. Os resultados são bem expressivos, e variaram pouco de escola para escola, ainda mais levando em consideração as condições estruturais junto ao fornecimento de merenda escolar, conforme às metas de recomendações nutricionais dispostas pela Lei nº 11.947, de 16/6/2009 e elencadas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). (PEDRAZA *et al.*, 2018).

4. CONCLUSÃO

É evidente, que a alimentação balanceada é um dos pontos importantes para o auxílio no tratamento das questões de saúde mental, e atrelado a isso temos a bioquímica que possibilita a compreensão de como as moléculas químicas atuam nesse tratamento. Entretanto, durante o contato com os estudantes e até mesmo com o corpo docente, ficou perceptível as latentes dúvidas sobre os temas abordados, deixando de forma expressiva o quão crucial é que iniciativas sejam tomadas.

5. REFERÊNCIAS

FEIJÓ, R. B. & Chaves, M. L. F. (2002). **Comportamento suicida**. Em M. C. O. Costa & R. P. de Souza (Orgs.), *Adolescência* (pp. 398-408). Porto Alegre: Artmed Editora.

PEDRAZA, D. F. et al. Avaliação do Programa Nacional de Alimentação Escolar: revisão da literatura. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, p. 1551-1560, 2018.

SILVA, L. A.; CARDOSO, H. C. S. **A influência da alimentação adequada na depressão**. 2021.