

ALIMENTE SUA MENTE

Alice Leite de Barros Oliveira¹

Estella Rodrigues Rondon¹

Marina Satie Taki²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: A compulsão alimentar é um distúrbio alimentar crescente, porém ainda pouco discutido no contexto regional de Mato Grosso. Dados da Vigitel (2023) apontam que a obesidade atinge 24,5% dos homens e 29,7% das mulheres em Cuiabá, refletindo a necessidade de intervenções educativas em nutrição e saúde mental. Este projeto visou promover educação nutricional de forma acessível e interativa, com foco na conscientização sobre a relação entre emoções e alimentação. **Objetivos:** Levar conhecimento sobre compulsão alimentar e práticas de alimentação consciente (“Mindful Eating”) para a comunidade atendida pela Clínica PACO, por meio de atividades educativas e interativas, promovendo maior autonomia e bem-estar. **Métodos:** O projeto foi desenvolvido em três encontros na Clínica PACO, local que não dispunha de ações educativas regulares na área. Foram realizadas: 1) Palestra introdutória sobre o tema “Alimente Sua Mente” e a estratégia “Comer com Atenção Plena”, com distribuição de folders; 2) Exibição de maquete do “Prato da Ansiedade”, roda de conversa e lançamento de e-book com alimentos auxiliares no controle da ansiedade; 3) Entrega do “Kit da Ansiedade”, contendo bolinha antiestresse e blend de chás calmantes. **Resultados:** A comunidade participou ativamente das dinâmicas, demonstrando interesse e engajamento. Observou-se aumento do conhecimento sobre compulsão alimentar, maior conscientização sobre a importância da atenção plena durante as refeições e abertura para diálogos sobre saúde mental. A clínica recebeu material para replicar as ações futuramente. **Conclusão:** A iniciativa “Alimente Sua Mente” mostrou-se eficaz na disseminação de informações sobre nutrição e saúde mental, de forma leve e acessível. A metodologia aplicada pode ser expandida para outros espaços, como escolas e empresas, contribuindo para a prevenção e o cuidado em saúde.

Palavras-chaves: Compulsão Alimentar; Educação Nutricional; Mindful Eating; Saúde Mental.