TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E ALIMENTAÇÃO: ALIMENTE SUA CALMA

Aline Laura TAPAJÓZ[1]
Isabella Santos RAMOS[1]
Luiza Vieira de JESUS[1]
Marina Satie TAKI[2]

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

Introdução: O Transtorno de Ansiedade Generalizado é uma doença crônica na qual a alimentação possui maior influência. O projeto foi realizado na APAE CUIABÁ, onde possui grupos com a doença crônica, mas sem um nutricionista fazendo acompanhamento e orientações. **Objetivos**: Demonstrar a importância da relação Alimentação x TAG, indicando os agravantes dos sintomas, como alimentos industrializados e conservantes, e os calmantes, como frutas e alimentos in natura/minimamente processados. **Métodos:** Rodas de conversas sobre o que é e como se agrava a doença. Dinâmica com quadro para classificação dos alimentos entre "Melhoram e Pioram" sintomas de TAG. **Resultados**: Com as visitas realizadas, houve o entendimento e melhora da alimentação dos assistidos que participaram das visitas. **Conclusão:** Com isso, é importante frisar a necessidade de alimentos naturais e sem conservantes, para a melhora dos sintomas de Ansiedade Generalizada.

Palavras-chaves: TAG; sintomas; alimentação.