

NUTRIÇÃO E SAÚDE MENTAL: INTEGRAÇÃO DE UMA LIGA DE SAÚDE MENTAL EM UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO

Ana Vitória do Nascimento Monte¹, Ana Alyne Abreu da Silva², Brena da Silva Almeida³,
Ana Clara Gomes dos Santos Araújo⁴, Eliany Nazaré Oliveira⁵

¹ Discente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Email: vitorianascimento155@gmail.com, ² Discente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/CE, ³ Discente do curso de Psicologia da Faculdade Luciano Feijão (FLF), Sobral/CE, ⁴ Discente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral/CE, ⁵ Docente do curso de Enfermagem da universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), Sobral /CE.

A Liga Interdisciplinar em Saúde Mental (LISAM) da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA) é uma liga acadêmica dedicada à promoção de saúde mental em diversos âmbitos sociais. Atuando por meio de projetos de ensino, pesquisa e extensão, a liga busca desenvolver o bem estar mental, especialmente em espaços como o Restaurante Universitário da UVA, onde são desenvolvidas ações que visam integrar a alimentação com práticas de cuidado e com a saúde mental. Dessa forma, tem-se como objetivo descrever as atividades interativas que foram trabalhadas no Restaurante Universitário. Trata-se de um relato de experiência de ações da LISAM no Restaurante Universitário da UVA, as quais ocorriam semanalmente, todas às quartas-feiras, das 11h às 12h, com ações voltadas a todos os usuários do espaço. Durante esse horário, a liga realizava atividades que promoviam o diálogo entre saúde mental e nutrição, auxiliando os estudantes a fazerem escolhas informadas e a compreenderem como a alimentação influencia diretamente sua saúde mental e desempenho acadêmico, profissional e pessoal. As atividades eram planejadas para serem dinâmicas e interativas, promovendo o engajamento dos estudantes, funcionários e demais usuários, facilitando a assimilação das informações. Uma das atividades desenvolvidas, incluía o uso de uma lista de hábitos saudáveis de alimentação e sono, que orientava os participantes a refletirem sobre suas práticas cotidianas, incentivando melhorias que pudessem beneficiar o bem estar físico e psicológico. Após uma explicação sobre a importância da nutrição e do sono para a saúde mental, realizou-se a dinâmica de checar os itens na lista, cada participante recebia um checklist em papel, listando hábitos saudáveis de alimentação e sono, selecionados com base em pesquisas, os participantes marcavam os hábitos que tinham presentes nas suas rotinas. No final, um resultado elaborado pelos ligantes, indicava áreas de melhoria, incentivando o desenvolvimento de práticas mais saudáveis. Por fim, ressalta-se que a integração da LISAM no Restaurante Universitário da UVA representa uma estratégia valiosa de promoção da saúde, que conecta aspectos de saúde mental e nutrição de forma prática e acessível para a comunidade universitária. As atividades interativas e os recursos educativos, como o checklist de hábitos saudáveis, proporcionam aos estudantes e demais participantes uma visão prática de como a alimentação e o sono impactam o bem-estar geral e o desempenho. Essa abordagem contribui para um ambiente mais saudável e informativo, incentivando escolhas conscientes e o desenvolvimento de práticas que favorecem tanto a saúde mental quanto física dos universitários.

Palavras-chave: Saúde mental; Nutrição; Restaurante Universitário.