

# UMA ANÁLISE INTERDISCIPLINAR À LUZ DA BIOLOGIA SOB APOORTE DA DISCIPLINA DE LÍNGUA PORTUGUESA NO QUE DIZ RESPEITO AOS IMPACTOS ALIMENTARES NA SAÚDE MENTAL

Regiana Estevam da Silva<sup>1</sup>  
Edja Rafaela de Moura<sup>2</sup>

## RESUMO

Do ponto de vista biológico, a alimentação tem um impacto direto sobre a função cerebral. Nutrientes específicos, como ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B e aminoácidos, são essenciais para a síntese de neurotransmissores e para a manutenção da estrutura e função do cérebro. Desequilíbrios nutricionais podem levar a distúrbios como depressão e ansiedade. A análise pela Língua Portuguesa envolve a interpretação e a comunicação das descobertas científicas de maneira acessível e compreensível a comunidade escolar. Textos científicos, reportagens e campanhas de conscientização desempenham um papel crucial na disseminação do conhecimento sobre a relação entre alimentação e saúde mental. A clareza na comunicação é vital para que as pessoas possam tomar decisões informadas sobre sua dieta e, conseqüentemente, sobre sua saúde mental. Para tanto, este trabalho se apoiará em bases teóricas como Platão, Michel Foucault, Silverthorn, Amabis e Martho, além de entrevistas qualitativas estruturadas por um grupo de alunos protagonistas com nutricionistas e psicólogos para obter insights sobre a intersecção entre suas práticas, com objetivo de conscientizar os demais estudantes da Escola de Referência Professor José Mendes da Silva, situada no interior de Pernambuco, por meio de um projeto pedagógico de conscientização o qual será construído pelos alunos pesquisadores, sob orientação da professora Regiana Estevam ( Biologia ) e da professora Edja Rafaela ( Língua Portuguesa) para disseminar, a partir de diversos gêneros textuais , como a falta de nutrientes impactam no funcionamento cerebral e na saúde mental. Tal iniciativa ampliará o conhecimento dos estudantes nas disciplinas supracitadas, proporcionará uma melhor qualidade de vida a partir de uma alimentação saudável, além de promover o protagonismo juvenil.

**Palavras-chave:** Biologia, Psicologia , Saúde Mental, Língua Portuguesa, interdisciplinaridade.

---

<sup>1</sup> Mestranda do Curso de Educação da Universidade Federal da Paraíba-UFPB, regiana;estevam101420@gmail.com

<sup>2</sup> Pós- Graduada do Curso de Linguística Aplicada ao Ensino de Língua Portuguesa da Universidade Estadual de Pernambuco - UPE, edjarafaela2@gmail.com