

CUIDADOS ALIMENTARES NO PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL

TEMA: CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Esta cartilha surge de nossa preocupação, enquanto profissionais de Psicologia, educadores e em formação, com a saúde mental de todos neste atual momento de pandemia, de isolamento social e suas consequências. A partir de uma demanda do CRP 01 de produzir material para apoiar a população em tão difícil e singular situação, e considerando o papel social e político na formação dos futuros psicólogos, construímos um grupo de trabalho de saúde mental, composto por 8 professores, 10 turmas de diferentes disciplinas do curso de Psicologia, compondo cerca de 200 estudantes.



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Neste grupo de trabalho, a partir de uma reflexão sobre a dimensão ética e política da Psicologia, construímos diversas cartilhas como uma forma de coletivizar estratégias de enfrentamento. É um convite para que cada pessoa reconheça em si os efeitos da atual situação e, a partir desse reconhecimento, possa desenvolver ações de cuidado de si e do coletivo. Nossas sugestões são apenas um convite para que cada um/a de nós e todxs juntxs encontremos formas de vivenciar este momento inusitado da(s) melhor(es) forma(s) possível(eis).



ISOLAMENTO SOCIAL

Como indivíduos, nos organizamos em sociedade por meio da interação social. Portanto, durante períodos de isolamento, o mal estar psicológico pode se instalar, gerando sintomas e fragilizando nossa capacidade de adaptação e reação ao estresse do confinamento, produzindo respostas fisiológicas e emocionais que podem impactar nosso sistema imunológico e a condição de equilíbrio mental para enfrentamento de situações adversas.



ALIMENTAÇÃO

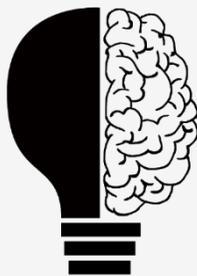
Esse breve material visa contribuir com informações e sugestões de **como uma alimentação mais balanceada tende a minimizar alguns dos efeitos da nova rotina** que se estabelece mundialmente no contexto da pandemia do novo corona vírus.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É QUALIDADE DE VIDA

Estudos recentes indicam que, além da alimentação trazer benefícios à saúde, também contribui para nossa saúde emocional, visto que impacta no nosso cérebro, cognição e estado emocional.

Uma dieta equilibrada com a combinação adequada de vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas e gorduras pode ajudar a melhorar nossas funções cerebrais, níveis de energia, memória e ajudar no controle das emoções.



COMO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE AJUDAR NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS?

Para a proteção do organismo de ataques de possíveis agentes infecciosos, o nosso sistema imunológico deve estar em equilíbrio e agindo de maneira eficiente. Quando esse sistema de defesa está comprometido, o corpo acaba por ficar mais vulnerável, seja fisicamente ou psicologicamente, e assim o corpo é retroalimentado pelo emocional e vice-versa.



COMO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE AJUDAR NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS?

A alimentação pode ajudar no fortalecimento da imunidade.

Manter uma alimentação mais equilibrada auxilia na produção das células de defesa do organismo e, conseqüentemente, o físico e o emocional dificilmente serão acometidos por doenças.



COMO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE AJUDAR NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS?

Os alimentos possuem nutrientes capazes de auxiliar na produção de alguns hormônios que induzem sensação de prazer e bem estar a longo prazo, sendo assim, são de grande auxílio para diminuir sintomas de ansiedade e depressão, sintomas esses muito comuns no contexto atual de pandemia.



COMO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE AJUDAR NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS?

Pode-se aumentar o consumo de alimentos ricos em **triptofano**, aminoácido precursor de **serotonina**, conhecido como “hormônio da felicidade”. Com bons níveis de triptofano e serotonina, a sensação de bem-estar durante o isolamento pode diminuir sintomas da ansiedade e depressão.



COMO A SEROTONINA PODE CONTRIBUIR PARA A SAÚDE MENTAL DO INDIVÍDUO?

A **serotonina** é um hormônio que tem a função de regular o sono, apetite, temperatura corporal, ritmo cardíaco, funções cognitivas, libido sexual, entre outros. Assim, baixas taxas desse hormônio podem causar variações de humor, prejudicar a qualidade do sono e estar ligadas a depressão, ansiedade e agressividade.



COMO A SEROTONINA PODE CONTRIBUIR PARA A SAÚDE MENTAL DO INDIVÍDUO?

O **triptofano**, manda estímulos ao nosso cérebro podendo evidenciar nosso estado de ânimo. Níveis baixos diminuem esses estímulos podendo causar irritabilidade, mau humor e sentimentos depressivos, impulsivos e de ansiedade.

Exemplos de alimentos ricos em **triptofano**:

Leite, queijo, amendoim, castanha de caju, amêndoas, frango, ovo de galinha, ervilha, pescada, banana, abacate, couve-flor, batata, cacau, aveia e mel.



COMO A SEROTONINA PODE CONTRIBUIR PARA A SAÚDE MENTAL DO INDIVÍDUO?

Cabe, a cada pessoa, escolher de maneira equilibrada, e condizente com sua própria vida e preferências, os alimentos que irão compor sua dieta, visando preservar a saúde física e mental. Os nutricionistas são profissionais que podem nos orientar nesta tarefa.



DICAS DE NUTRIENTES ENCONTRADOS EM ALIMENTOS

ÔMEGA-3: sardinha, salmão, atum, sementes de chia, nozes e linhaça.

SELÊNIO: castanha do pará, trigo, arroz, gema de ovo, sementes de girassol, frango, pão de forma, queijo, repolho e farinha de trigo.

ZINCO: carne de vaca, frango, peru e peixe, fígado, camarão, grãos integrais e frutos secos (nozes, amendoim, castanha do pará e de caju).



DICAS DE NUTRIENTES ENCONTRADOS EM ALIMENTOS

VITAMINA C: acerola, laranja, tangerina, abacaxi, limão, morango, melão, mamão, manga, kiwi, brócolis, tomate, melancia.

VITAMINA E: sementes de girassol, avelã, amendoim, amêndoas, pistache, manga, azeite de oliva, molho de tomate, azeite de girassol, nozes e mamão.

VITAMINA A: cenoura, babata doce, manga, espinafre, melão, acelga, pimentão vermelho, brócolis, alface e ovo.



IMPORTANTE

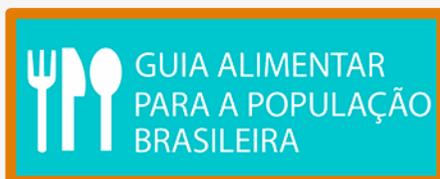
Não é recomendado que você passe a ingerir os alimentos sugeridos em grandes quantidades. São apenas **DICAS** nutricionais, visando sua saúde física e mental. O ideal é optar por uma alimentação equilibrada e, quando necessário, procurar orientações de **NUTRICIONISTAS**.



ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL

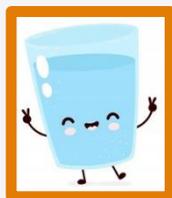
Os determinantes da saúde mental são complexos, mas, cada vez mais, há evidências sobre a importância da nutrição no bem estar psicológico.

O Ministério da Saúde disponibiliza o “Guia Alimentar para a População Brasileira”, o qual apresenta diretrizes de uma alimentação saudável, levando em conta aspectos culturais, sociais e biológicos, e mensagens específicas para a população.



ALIMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL

- ❑ Beba bastante água (35 x peso atual = média do consumo diário ideal em ml);
- ❑ Evite alimentos de baixo valor nutricional (processados e ultra processados) e consuma frutas e hortaliças variadas;
- ❑ Cuide da sua saúde emocional e física;
- ❑ Procure manter a calma (exercícios como yoga e meditação podem ajudar);
- ❑ Procure profissionais psicólogos e nutricionistas para acompanhamento específico, quando necessário.



RECEITAS COM BOM APORTE DE VITAMINA C

SMOOTHIE DE BANANA E LARANJA COM ACEROLA

Ingredientes:

- 1 banana congelada;
- 1/2 laranja descascada;
- 1/2 xícara de acerola;
- 1/2 xícara de leite (pode ser algum leite vegetal também, como o de coco e amêndoas).



Modo de preparo:

1. Bata uma banana prata congelada, com meia laranja descascada, acerolas e o leite;
2. Como esse smoothie fica bem cremoso, você pode servi-lo em uma tigela e colocar alguns complementos.



RECEITAS COM BOM APORTE DE VITAMINA C

SMOOTHIE DE BANANA E LARANJA COM ACEROLA

- ❑ O segredo para manter seu smoothie cremoso é usar a banana congelada na preparação;
- ❑ Pode-se optar por usar água ao invés de leite;
- ❑ Opções de complementos que podem ajudar na melhora da imunidade: morangos, castanha do Pará, castanha de caju, lascas de amêndoas, entre outros.



RECEITAS COM BOM APORTE DE VITAMINA C

SUCO DE LARANJA, ACEROLA E BETERRABA

Ingredientes:

- 3 laranjas;
- 50g de acerola;
- 50g de beterraba;
- 300ml de água.



Modo de preparo:

- Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar uniforme;
- Retire e sirva



LEMBRETES

Não podemos nos esquecer de cuidar da nossa saúde mental, principalmente em momentos de crise. Nesse momento é ainda mais importante cuidar para termos uma boa alimentação que proporciona múltiplos benefícios.

Lembre-se que sua saúde é a base para viver bem e neste momento podemos amenizar a sobrecarga que esse sistema físico e psicológico está recebendo a partir de uma alimentação mais saudável e equilibrada.



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Coordenação:

Profa. Dr^a. Tania Inessa Martins de Resende

Professores (as) Responsáveis:

Frederico Guilherme Ocampo Abreu

Janaína de Fátima Vidotti

Maria Leonor Bicalho

Alunos (as):

- Alan Delon
- Laura Dallariva
- Mateus Lerbach
- Tales Loia
- Geovanna Júlia
- Larissa Brecht.



GRUPO DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

Revisão de Conteúdo
Curso de Nutrição do UniCEUB

Professores (as) Responsáveis:

Maína Ribeiro Pereira Castro
Michele Ferro de Amorim Cruz

Alunos (as):

Ana Arante, Camila Brito, Gabriel Amaral,
Lorena Hitomi, Maria Carolina Cunha,
Mateus Pina

Diagramação:

Iara Carneiro Tabosa Pena
Luiza Helena Tabosa Pena



