

EVITE

- Ficar beliscando entre as refeições, principalmente doces/guloseimas.
- Alimentos que contem cafeína (café, chá, coca-cola, refrigerantes, chocolate, alguns medicamentos). Dose recomendada: menos de 100 mg/dia (equivalente a um café fraco ou 2 copos de refrigerante).
- Álcool: interfere no sono, é um agente depressor do organismo.
- Drogas estimulantes, legais ou ilegais; muita atenção à medicação para emagrecimento.
- Sal: diminui os níveis de potássio (um mineral importante para o correto funcionamento do sistema nervoso) no organismo; aumenta a pressão arterial.
- Conservantes: evitar alimentos ultraprocessados (industrializados).
- Nicotina (cigarro).
- Açúcar refinado (doces) e refrigerantes, pois elevam os níveis de açúcar sanguíneo rapidamente, o que leva à irritabilidade, depressão e tensão.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO- ASBRAN, 2012. Disponível em:<http://www.asbran.org.br/noticias.php?dsid=889>

BOSA, V. L. Ansiedade, consumo alimentar e o estado nutricional dos de adolescentes. 2010. 116 f. Tese de Doutorado. Universidade Federal Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. Porto Alegre, 2010.

BERNARDI, C. F.; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. Revista de Nutrição, Campinas, v. 01, n. 11, p. 85-93, 2005.

CORDÁS, T. A.; KACHANI, A. T. Nutrição em psiquiatria. São Paulo: Armed. 415 p.

CONTE, F. A.; FRANZ, L. L. B.; WEBER, I. T. S.; STEINMETZ, S. B.; BUSS, V.; MANENTI, M. A compulsão alimentar no climatério: um artigo de revisão. XXI Seminário de Iniciação Científica. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2013.



Informações

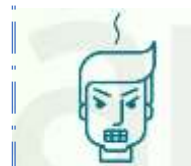
Serviço de Nutrição
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE/UFG
Av. das Nações Unidas s/n – Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Camila Araújo

Revisado pelas nutricionistas:

Gilcléia Inácio de Deus
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



A
N
S
I
E
D
A
D
E





“Ansiedade é um estado afetivo normal que passa a ser doença quando sua intensidade ou sua duração são maiores que os estímulos recebidos, sendo prejudicial à saúde.”



As mulheres são mais propensas aos sintomas de ansiedade do que os homens, em função do ciclo reprodutivo. Portanto, atenção à ingestão de alimentos de forma compulsiva nesse período!

Tenha um estilo de vida anti-depressivo

Aumente a ingestão de fontes de Ômega 3 (peixes, aves, aveia, ervilha, azeite)

Tome sol! A exposição solar estimula a produção de vitamina D, importante para os receptores cerebrais de neurotransmissores.

Tenha bons hábitos de sono.

Faça atividades motivantes.

Pratique atividade física, um estímulo a produção de serotonina!

Procure suporte social – em quantidade (aumente a frequência com que está com os amigos e família) e em qualidade

ORIENTAÇÕES

- Manter a calma e paciência para resolver situações e problemas.
- Alimentos como nozes, leguminosas (feijão, soja, grão de bico, lentilha), folhas verdes escuras, são fonte de magnésio. A deficiência desse mineral associa-se à ansiedade.
- Consumir peixes e frutos do mar. Esses alimentos contêm selênio e zinco que agem diretamente no cérebro, diminuindo a fadiga e a ansiedade.
- Praticar exercícios físicos, pois a falta deste, juntamente com a ingestão de dietas calóricas, podem proporcionar a manutenção dos transtornos de ansiedade e ganho de peso.
- Ter hábitos alimentares saudáveis, como por exemplo, se alimentar de 3 em 3 h.
- Coma devagar, sentada(o), com tranquilidade; o cérebro é lento ao reconhecer os sinais de que o estômago já está cheio.
- Mastigue 20 a 30 vezes por cada colherada; pode parecer estranho, no início, mas é uma questão de hábito.
- Coma pequenas quantidades a cada refeição (habitue-se a usar pratos pequenos, isso estimula a colocar menos comida ou a pedir meias porções em restaurantes).
- Prefira carboidratos complexos (presentes em alimentos integrais como pães, massas, feijão, cereais, batatas, arroz, etc).
- Procure a ajuda de um bom profissional!