



Clarissa de Medeiros
NUTRICIONISTA - CRN2 9835P

COMO MANTER
A ALIMENTAÇÃO

saudável

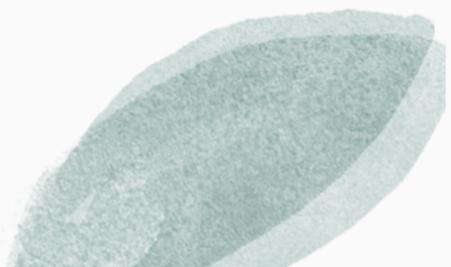
E EVITAR A

ansiedade

DURANTE O
ISOLAMENTO SOCIAL



CLARISSA MACALÓS DE MEDEIROS
NUTRICIONISTA E ENFERMEIRA





INTRODUÇÃO

Oi, tudo bem?

Que estamos em meio a uma pandemia do Covid-19, com certeza não é uma novidade para você, não é mesmo?

Mas você sabia que, de acordo com uma pesquisa, 4 anos após o surto do SARS (síndrome respiratória aguda, que ocorreu entre 2002 e 2003), 42% dos sobreviventes desenvolveram algum transtorno mental?

Por isso, manter sua ansiedade sob controle nesse momento é essencial para que não tenhamos sequelas que não são vistas, mas sim sentidas após esse período de reclusão social.

Fico muito feliz com seu interesse nesse e-book, pois preparei ele com muito carinho e esse processo de criação me ajudou também a manter minha mente ativa nesse período que pode ser difícil para todos nós!



Neste eBook, você vai encontrar algumas dicas que podem ajudar a combater a ansiedade de maneira natural para ter um período de isolamento social tranquilo e produtivo.



MAS, O QUE É

ansiedade?

O quadro de ansiedade se caracteriza por ser um estado emocional transitório que envolve conflitos psicológicos e sentimentos desagradáveis de tensão, angústia e sofrimento.

Sofrer de ansiedade é como ter um pneu amarrado à sua cintura por uma corda. Você até consegue andar, mas passa longe de atingir o máximo do seu potencial.

A ansiedade é capaz, por exemplo, de criar cenários negativos - que representam o perigo - e ocupar sua mente o tempo todo.

"Será que irei contrair o Covid-19?"

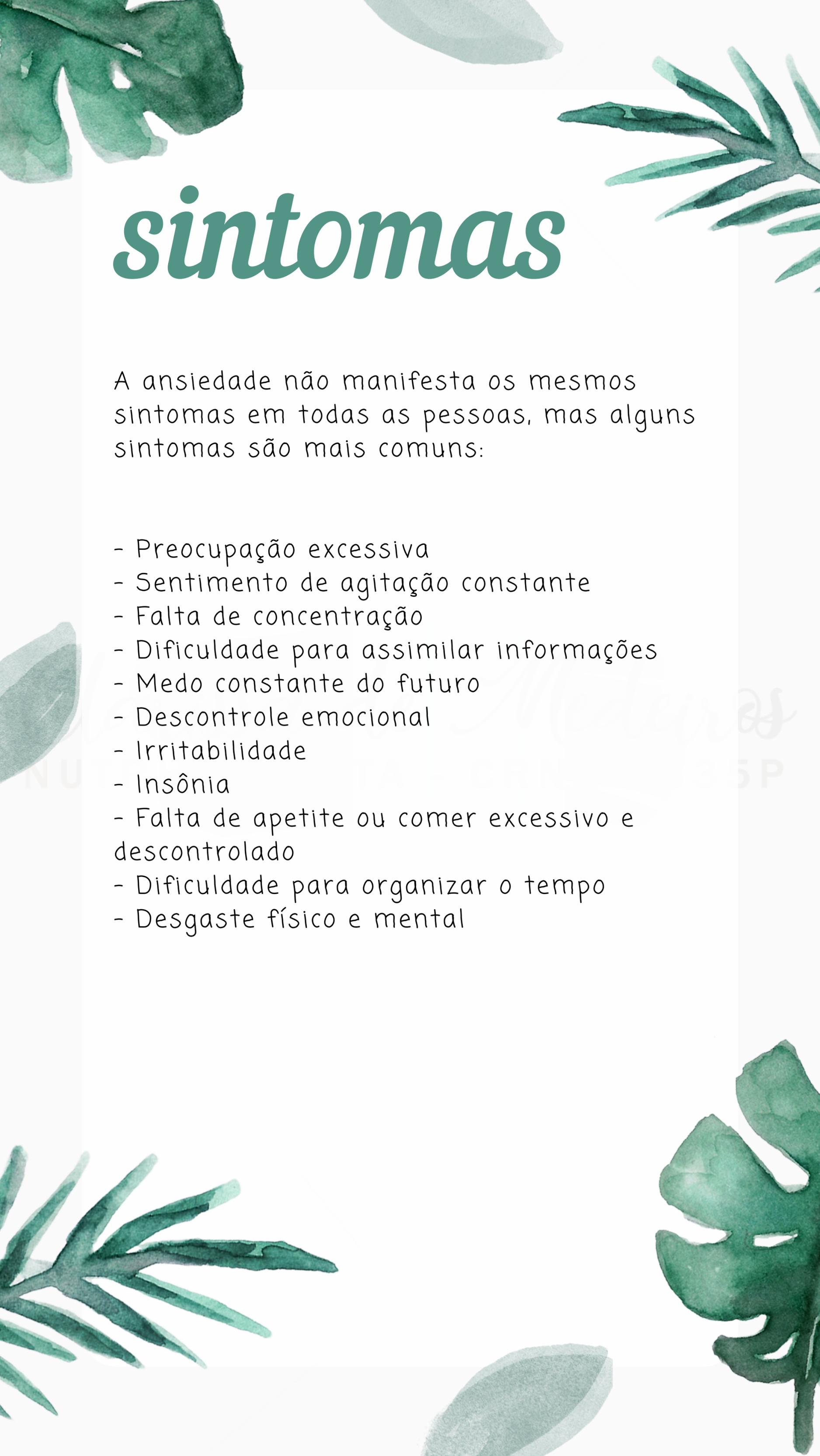
"Será que algum parente terá a doença?"

"Será que faltarão alimentos?"

Em todos os casos acima, os pensamentos representam situações negativas, e "apertam o botão" do nosso estado de alerta.

Além disso, podem ocorrer alguns sintomas físicos como frequência cardíaca elevada, respiração rápida, sudorese e sensação de cansaço.





sintomas

A ansiedade não manifesta os mesmos sintomas em todas as pessoas, mas alguns sintomas são mais comuns:

- Preocupação excessiva
- Sentimento de agitação constante
- Falta de concentração
- Dificuldade para assimilar informações
- Medo constante do futuro
- Descontrole emocional
- Irritabilidade
- Insônia
- Falta de apetite ou comer excessivo e descontrolado
- Dificuldade para organizar o tempo
- Desgaste físico e mental

alimentos x ansiedade

Sabemos que a alimentação pode auxiliar ou piorar o quadro de ansiedade, por isso, precisamos prestar a atenção no que estamos ingerindo.

Algumas vitaminas e minerais tem especial importância quando se trata de saúde mental.

- As Vitaminas do Complexo B (em especial a B6 e B12), por exemplo, tem ligação direta com o desenvolvimento de depressão e ansiedade. Isso porque fazem parte da conversão do Triptofano em Serotonina e Melatonina. A vitamina B3 também é parte importante nesse processo.

- Vitamina C: é um antioxidante e tem atuação na redução do estresse oxidativo. Auxilia na produção de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar, como a serotonina.

- Magnésio: é um mineral essencial que participa de mais de 300 reações metabólicas, entre elas o metabolismo da glicose, na função muscular e cardíaca e na produção hormonal.

vitaminas do complexo B

As vitaminas do complexo B são um grupo de vitaminas solúveis em água, que, geralmente, atuam possibilitando o funcionamento de certas enzimas. Não são armazenadas em grande quantidade no organismo, devendo ser consumidas com regularidade através da alimentação.

Em relação à função do sistema nervoso central, as mais importantes são: Vit B3, B6 e B12.

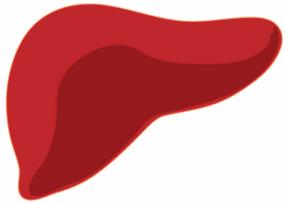
- Vit. B3: É essencial para reações de produção de energia para as células. Além disso, participa na síntese de alguns hormônios e no metabolismo de carboidratos, lipídios e aminoácidos.

- Vit. B6: Atua como coenzima no metabolismo dos aminoácidos, estando relacionada com a síntese de neurotransmissores e formação de glicose a partir de estoques corporais.

- Vit. B12: É um cofator para enzimas relacionadas com o metabolismo de aminoácidos e ácidos graxos. Também está associada com a produção de DNA e RNA celular, além das hemácias e a absorção do ácido fólico.

Fontes

Vitamina B3:



Fígado



Peixes gordos



Cereais



Oleaginosas

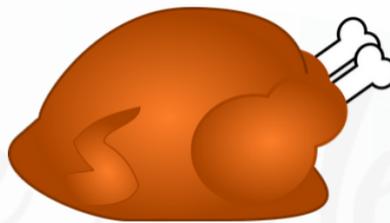
Vitamina B6:



Fígado



Banana



Frango



Batata

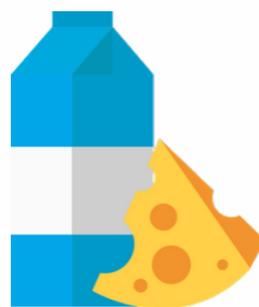
Vitamina B12:



Fígado



Peixes



Leite e queijos



Carne

Como você pode ver, a maior fonte destas vitaminas são os alimentos de origem animal, mas não significa que iremos esquecer os vegetais e frutas, os cereais, as oleaginosas... Estes alimentos também podem conter, mas em menor quantidade, por isso a importância do consumo regular e com variedade.

vitamina C

A Vitamina C é um importante componente na fortificação do sistema imunológico. Poderoso antioxidante, ela atua contra o envelhecimento celular ao combater os radicais livres. Além disso, atua na síntese de neurotransmissores, por isso seu consumo regular também é importante para auxiliar no controle da ansiedade e na manutenção da estabilidade emocional.

A melhor dica que posso dar sobre a vitamina C em relação a alimentos é: a vitamina C oxida com rapidez, por isso, deve ser consumido assim que preparada! Ou seja, se você descascar uma laranja, fizer um suco, etc., consuma imediatamente.

Fontes:



Acerola



Laranja



Limão



Abacaxi



Manga



Goiaba



Morango



Kiwi

magnésio

O organismo necessita de magnésio para exercer diversas funções fisiológicas em tecidos específicos, como por exemplo, na secreção pancreática de insulina e ação desse hormônio nos tecidos periféricos, como o adiposo, muscular e hepático.

Além disso, atua na síntese de adenosina trifosfato, proteínas, DNA e RNA. Ainda, tem ação na estabilidade da membrana neuromuscular e cardiovascular, na manutenção do tônus vasomotor e como regulador fisiológico da função hormonal e imunológica.

O consumo reduzido desse mineral leva ao aumento do risco de desenvolvimento da resistência à insulina, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares, além de estar relacionado a desordens neuromusculares e no metabolismo ósseo, arritmias cardíacas e hipertensão arterial.

Fontes:



Cereais
Integrais



Vegetais
Verde Escuros



Frutas



Oleaginosas



Tubérculos



Leite e derivados

variedade

Você já deve ter percebido que diversos alimentos diferentes são fontes das diversas vitaminas e minerais que precisamos.

A chave para manter o equilíbrio e uma vida saudável é consumir uma boa variedade de alimentos e manter a alimentação o mais natural possível, evitando o consumo frequente de produtos industrializados e ultra processados.

Tentar incluir ao longo das refeições do dia e ao longo da semana frutas, legumes, cereais e carnes diferentes é importante para atingir as diferentes necessidades nutricionais. Talvez em um dia você não consumiu o adequado de um determinado nutriente, mas no dia seguinte pode consumir o suficiente para suprir os dois dias...

A deficiência de alguns nutrientes também podem causar um desejo forte de consumir alguns alimentos específicos, bem como a deficiência de alguns neurotransmissores (que podem estar em baixa devido à falta de algum nutriente) também podem causar esses desejos.

Por isso, pode-se dizer que quanto mais saudável é a sua alimentação, mais fácil é manter uma alimentação saudável. Mas, nunca é tarde para começar!

aplicando no dia a dia

Quer uma dica prática para aprender a incluir todos esses alimentos na sua alimentação? Então se liga!

lanches

Escolha pelo menos uma fonte de CARBOIDRATOS (que podem ser cereais, pão, torradinhas, granola, tubérculos, etc.) OU de FRUTAS (em especial as citadas) junto com uma fonte de PROTEÍNA (ovos, iogurte, leite, carnes, peixes, etc.) OU de GORDURAS (queijos, castanhas, amendoim, óleos, etc). Veja alguns exemplos de combinação:



Fruta

+



Oleaginosas

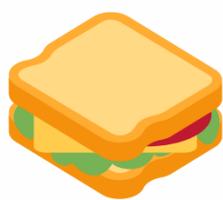


Aveia

+



Iogurte

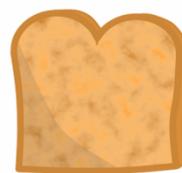


Pão

+



Frios e Salada



Torradas

+



Ovos mexidos



Frutas

+



Leite



Tapioca

+



Frango



Fruta

+

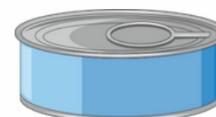


Barra de Cereal



Batata Doce

+



Atum enlatado

prato principal

De maneira geral, o "prato ideal" é uma composição que combina quase todos os grupos alimentares, em especial os carboidratos, as proteínas, as leguminosas e também as verduras.



Essas proporções apresentadas são as recomendadas pela maioria dos órgãos de saúde, mas pode variar caso tenha sido indicada por um Nutricionista alguma estratégia específica, como é o caso da estratégia low carb, cetogênica, etc.

prato principal



Arroz branco, feijão, ovos, couve refogada, salada crua de repolho e cenoura. Sobremesa: maçã



Arroz integral, lentilha, bife, vagem refogada, salada crua de repolho e tomate. Sobremesa: abacaxi



Arroz integral e batata, grão de bico, peixe, brócolis refogado, salada de folhas e tomate. Sobremesa: mamão.



Arroz integral, feijão carioca, peito de frango, cenoura e beterraba, salada de alface. Sobremesa: laranja.

monte seu cardápio

Café da Manhã

Lanche da Manhã

Almoço

Lanche da Tarde

Jantar

Exemplo de Carboidratos

Arroz Branco - Arroz Integral - Massa - Massa Integral - Pão - Batatas - Aipim - Milho - Tapioca - Bolachas - Torradas - Aveia - Granola

Exemplo de Proteínas

Bife - Frango - Peixe - Porco - Almôndegas - Ovos - Embutido - PTS

Exemplo de Gorduras

Amendoim - Nozes - Castanhas - Queijo - Requeijão - Manteiga - Azeite

Exemplo de Leguminosas

Feijão - Lentilha - Grão de Bico - Ervilha - Soja

Frutas

Legumes

Hortalças



gerencie seu tempo

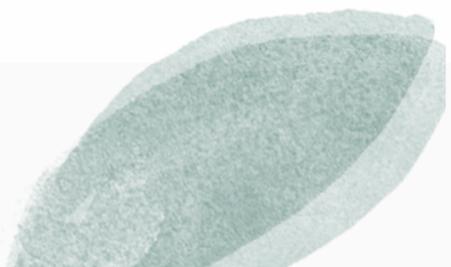
Se você está em isolamento social, com certeza está com mais tempo livre do que o de costume. Utilizar mal todo esse tempo disponível pode trazer uma terrível sensação de culpa e aumentar a ansiedade.

Mas como posso me organizar para fazer tudo aquilo que sempre quis fazer, mas não tinha tempo?

Para começar, faça uma lista das coisas que há muito você gostaria de fazer, mas ainda não conseguiu.

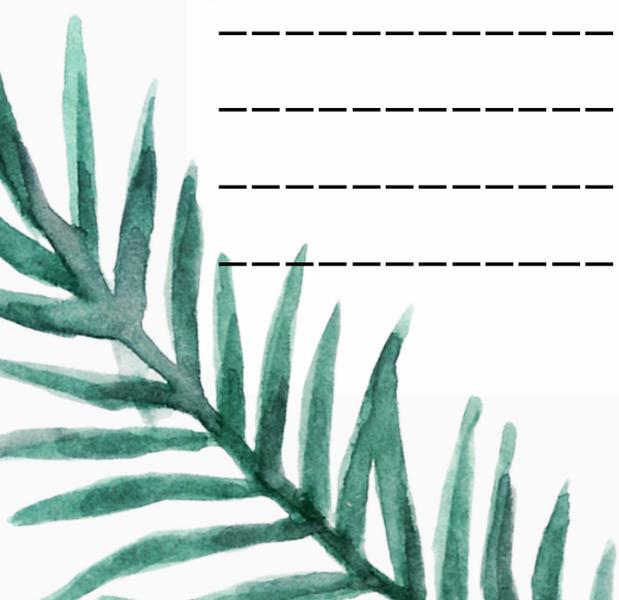
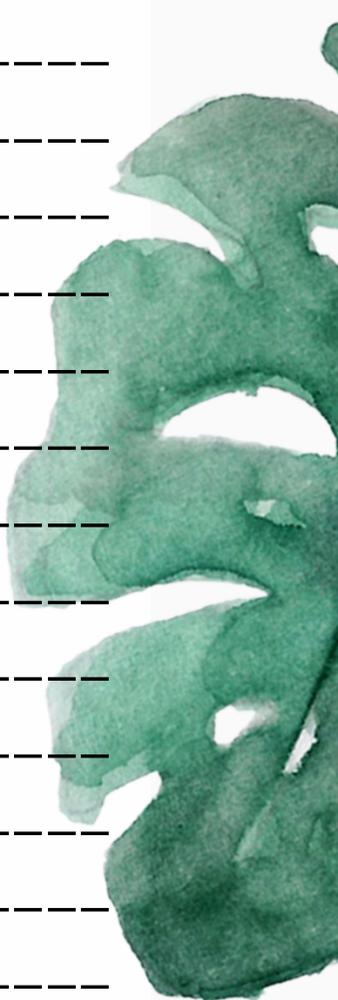
Em seguida, analise essa lista e veja o que é possível de ser feito nesse momento. Por exemplo: eu gostaria muito de ir passear na nova orla do Guaíba, mas sabemos que expor-se nesse momento não é algo indicado, portanto, não colocarei esse "desejo" na minha lista, correto?

Em seguida, eleja prioridades! Escolha as coisas que, além de serem possíveis de fazer, você tenha maior vontade de fazer AGORA.



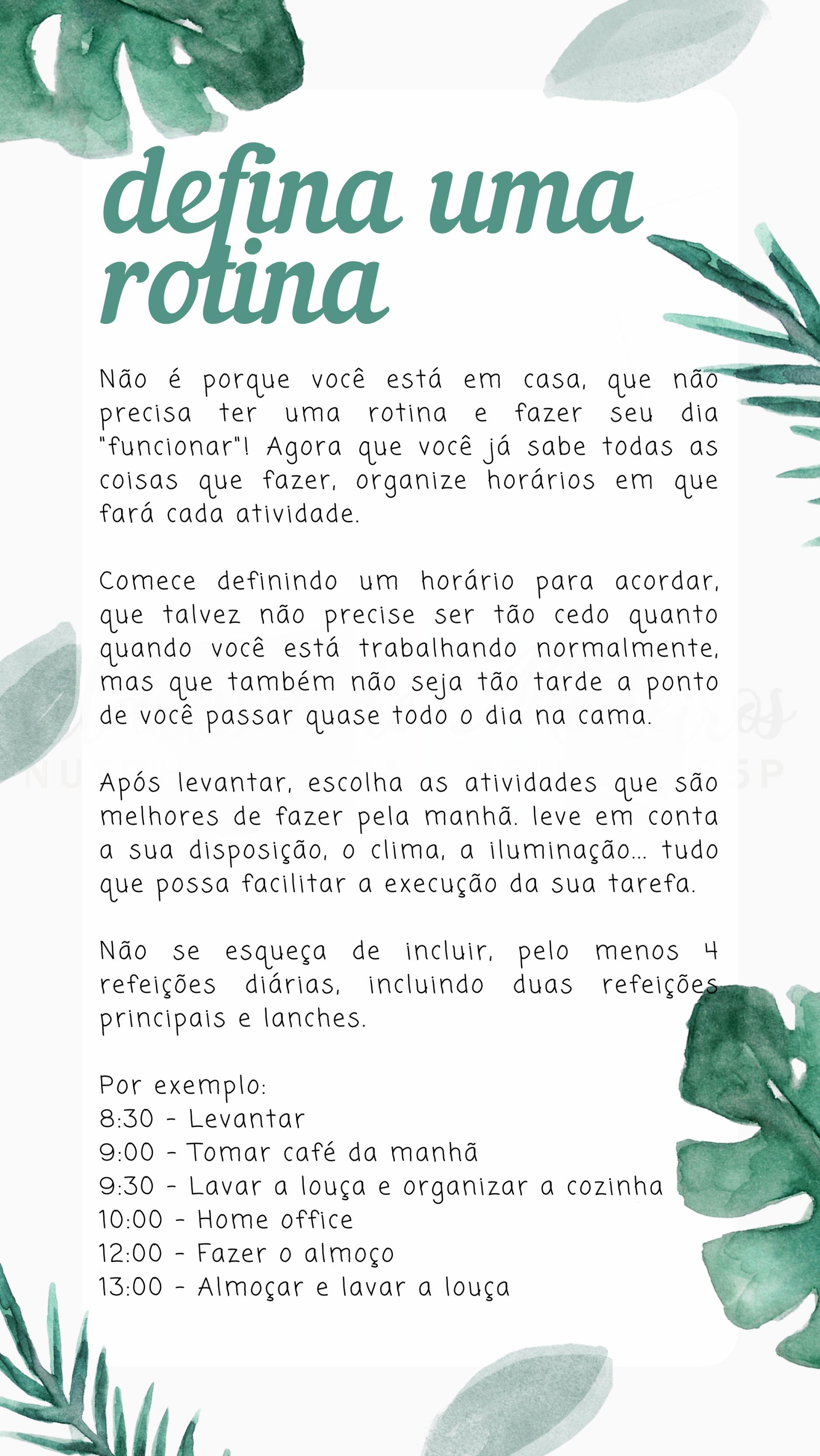


*listinha de coisas que eu
gostaria de fazer*



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

Carolina de Medeiros
NUTRICIONISTA - CRN2 3335P



defina uma rotina

Não é porque você está em casa, que não precisa ter uma rotina e fazer seu dia "funcionar"! Agora que você já sabe todas as coisas que fazer, organize horários em que fará cada atividade.

Comece definindo um horário para acordar, que talvez não precise ser tão cedo quanto quando você está trabalhando normalmente, mas que também não seja tão tarde a ponto de você passar quase todo o dia na cama.

Após levantar, escolha as atividades que são melhores de fazer pela manhã. leve em conta a sua disposição, o clima, a iluminação... tudo que possa facilitar a execução da sua tarefa.

Não se esqueça de incluir, pelo menos 4 refeições diárias, incluindo duas refeições principais e lanches.

Por exemplo:

8:30 - Levantar

9:00 - Tomar café da manhã

9:30 - Lavar a louça e organizar a cozinha

10:00 - Home office

12:00 - Fazer o almoço

13:00 - Almoçar e lavar a louça

minha rotina

Não esqueça de definir os horários das refeições, para evitar o "beliscar".

8:00 - _____

8:30 - _____

9:00 - _____

9:30 - _____

10:00 - _____

10:30 - _____

11:00 - _____

11:30 - _____

12:00 - _____

13:30 - _____

14:00 - _____

14:30 - _____

15:00 - _____

15:30 - _____

16:00 - _____

16:30 - _____

17:00 - _____

17:30 - _____

18:00 - _____

18:30 - _____

19:00 - _____

19:30 - _____

20:00 - _____

20:30 - _____

21:00 - _____

21:30 - _____

22:00 - _____

Clarissa de Medeiros
NUTRICIONISTA - CRN2 5835P

exercícios físicos

A atividade física regular promove melhoras na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, no tempo de reação, na força muscular, na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais.

Durante a realização de exercício físico, ocorre liberação da beta-endorfina e da dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo.

Além disso, o bem-estar decorrente da prática da atividade física parece estar associado com a oportunidade de esquecer os problemas cotidianos por um período de tempo, sentir-se em controle da experiência, sentir-se competente e eficaz, aumentarem as interações sociais, fortalecer o autoconceito, a auto-estima e o bom humor e, por consequência, controlar e reduzir os níveis de ansiedade.

Se ainda não pratica nenhuma atividade regular, evite fazer exercícios longos ou intensos sem antes fazer uma avaliação com um profissional qualificado. Nesse momento, é importante evitar atividades em grupo, devido ao risco de contaminação. Procure por atividades que você possa desenvolver em casa e, de preferência, faça juntamente com sua família.

detox de redes sociais

As redes sociais podem ser grandes aliados nesse período de isolamento, mas também podem ser grandes vilões, dependendo de onde você procura e de quem você segue.

Se eu pudesse dar apenas uma dica, seria: FUJA DE VIDAS PERFEITAS! Seguir pessoas que tem "a vida perfeita" pode ser um grande problema, se esquecermos de que nem tudo postado é a realidade. São poucas as pessoas que postam sobre, problemas, sobre tristezas, sobre a vida real do dia a dia. Geralmente essas coisas são escondidas e ficam bem longe dos posts.

Procure seguir pessoas que mostram a vida real, os perrengues, as receitas que não dão certo, os corpos reais. E, mesmo nesses casos, evite se comparar. Você é único e ficar se comparando com outras pessoas, sendo elas famosas ou apenas conhecidas, não é bom. Isso não quer dizer que você precisa ser acomodado, mas é mais útil gastar esse tempo fazendo coisas que agreguem e te levem mais perto de onde você quer estar.

Existem diversas instituições que disponibilizaram cursos online gratuitos, profissionais e famosos estão fazendo lives sobre os mais diversos assuntos... Use seu tempo com sabedoria!

E quando o assunto for saúde, você já sabe: pesquise informações com profissionais!

*Muito obrigada por me
permitir fazer parte de sua
vida nesse momento!*

Espero ter deixado boas dicas para que
você se alimente de maneira saudável
não só durante o período de isolamento
social, mas também possa seguir com
esse estilo de vida após voltarmos à
nossa "rotina normal".

Se você tiver interesse em mais
informações sobre alimentação ou
estiver buscando um profissional para
te auxiliar, entre em contato comigo
pelo @anutridisse ou pelo WhatsApp
(51) 994.167.265





Clarissa de Medeiros
NUTRICIONISTA - CRN2 9835P

anutridisse@gmail.com

Instagram: @anutridisse

WhatsApp: (51) 9.9416.7265



Outros colegas Nutris que também estão postando dicas no Instagram:

@nutrivanessaengelmann

@nutridanieleperez

@nutri.queniacarvalho

@jamilcarlanutri @nutrimariluz

@nutricionista_natalia_lutz

@nutrimonica.comidacomsentido

@nutrituani @misalaniz

@allurenutricao @ariadrine.nutri

@nutri_alanapwagner

@nutrideborajacobus

@fernandasimoescordenonsi

@nutrilelian @nutrijuziebell

@suelyiglesiasnutricionista

**VALORIZE A
NUTRIÇÃO!**