



Hábitos Alimentares X Saúde mental Ciclo vicioso



Lucília Oliveira

Nutricionista

Nutricionista Esportiva,
Funcional e Emagrecimento

Instagram:
[@nutricionistaluciliaoliveira](https://www.instagram.com/nutricionistaluciliaoliveira)



Audiodescrição



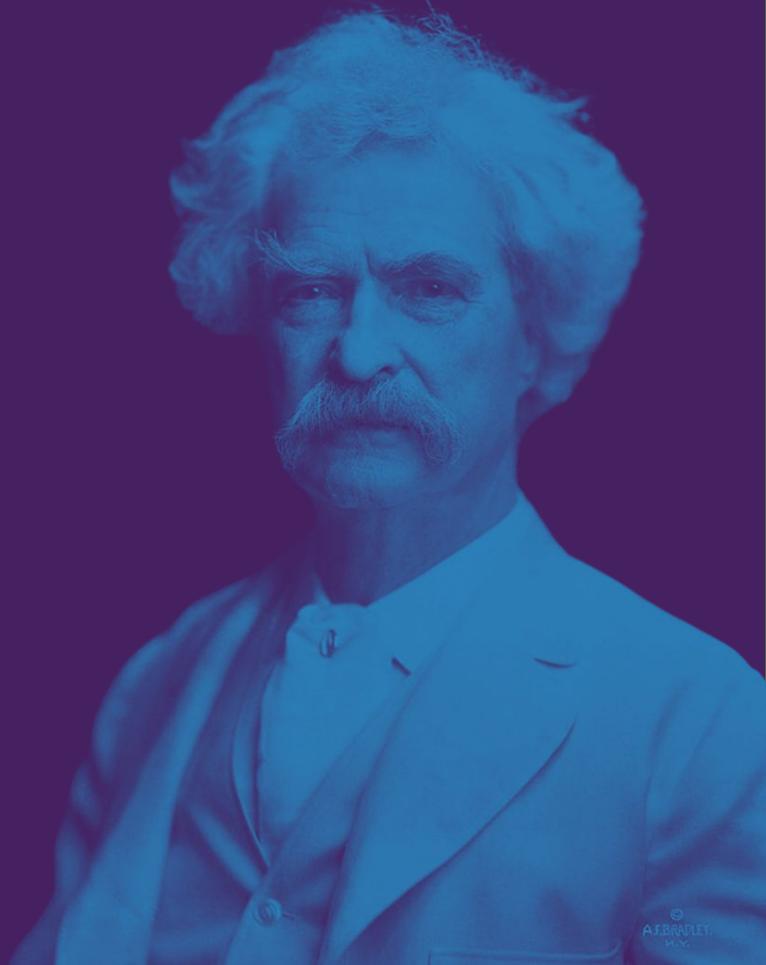
HÁBITO

- Ação que se repete com frequência e regularidade; mania.
- Comportamento que alguém aprende e repete.
- Essa repetição se torna normal ou algo familiar..



“A gente não se liberta de um hábito atirando-o pela janela: é preciso fazê-lo descer a escada, degrau por degrau.”

- **Mark Twain**



Desordens no estilo de vida

TRÍADE

Alimentação

Atividade física

Sono de qualidade



Neurotransmissores

- Endorfina
- Dopamina
- Serotonina
- Adrenalina



Funções neurotransmissores

- Levar informações do cérebro ao corpo
- Transmitem informações entre os neurônios
- Níveis adequados: proporcionam sensação de FELICIDADE, bem-estar, prazer, satisfação, motivados, bom humor, regulam o sono, aumentam a tolerância a dor, regula o apetite
- Baixos níveis: depressão, ganho de peso, irritabilidade, fadiga, dor crônica, sensibilidade.

Influência da alimentação no seu estado psicológico

- Álcool: deixa o cérebro menos “ativo”
- Bebidas energéticas, café: são excessivamente estimulantes causam efeitos a curto e longo prazo: enjoo, depressão, irritabilidade, hipertensão, ansiedade. SUPER PODERES!
- Fast food e alimentos ultraprocessados: calorias vazias, conservantes, corantes, adoçantes e outros aditivos químicos
- Açúcar

Alimentos que estimulam a liberação neurotransmissores

- Magnésio: semente de abóbora, espinafre, feijões, abacate
- Triptofano: chocolate, banana, queijo, frango
- Vitamina D: gema de ovo
- Zinco: carne vermelha, leguminosas, nozes, sementes
- Cromo: laranja, feijões, carne vermelha, laticínios
- Complexo B: carne, verduras verdes-escuras, ovo, melão, brócolis,
- Ômega 3: sardinha, frutos do mar, sementes

O poder do açúcar e seus impactos no organismo

- Inflamação sistêmica
- Calorias vazias, não fornece nenhum nutriente
- Promove a liberação de DOPAMINA: estimulando o sistema de recompensa associada a sensação de prazer e motivação, causando dependência química.
- Hiper estímulo, conseqüente alterações de humor
- Hipoglicemia de rebote
- Diabetes , resistência à insulina
- Aumento de peso
- Problemas articulares
- Piora nos sintomas da TPM, cólicas



Estratégias para lidar com as emoções sem descontar na comida

- Faça atividade física regularmente
- Tenha sono de qualidade e quantidade
- Tome muita água
- Prefira alimentos frescos e naturais
- Entenda o processo, procure lucidez nesse momento
- Procure outra atividade que irá te acalmar: massagem, oração, banho mais demorado, filme, conversa



A mudança de hábitos
não é importante,
é **NECESSÁRIA.**

Nutrição: o quanto
você ganha de vida.

Quem tem Unimed tem mais.

